

Гори, но не сгорай!

Трекер работы с выгоранием

Чтобы курс прошел результативно и вы почувствовали себя лучше, ежедневно работайте над своим состоянием. Так работа с выгоранием войдет в привычку.

Выделите 5–10 минут в конце каждого дня. Выпишите все признаки стресса, которые у вас проявились сегодня. С каким уровнем стресса связаны эти признаки — легким, выраженным или сильным? Подумайте, что можно сделать завтра, чтобы что-то изменить и уменьшить силу стресса? Включите это в свой личный план. Обратите особое внимание на те признаки, которые повторяются день за днем и сигнализируют о сильном стрессе.

Отмечайте каждый день, когда вы сделали практику для своего восстановления. Первые четыре недели работаем вместе:

