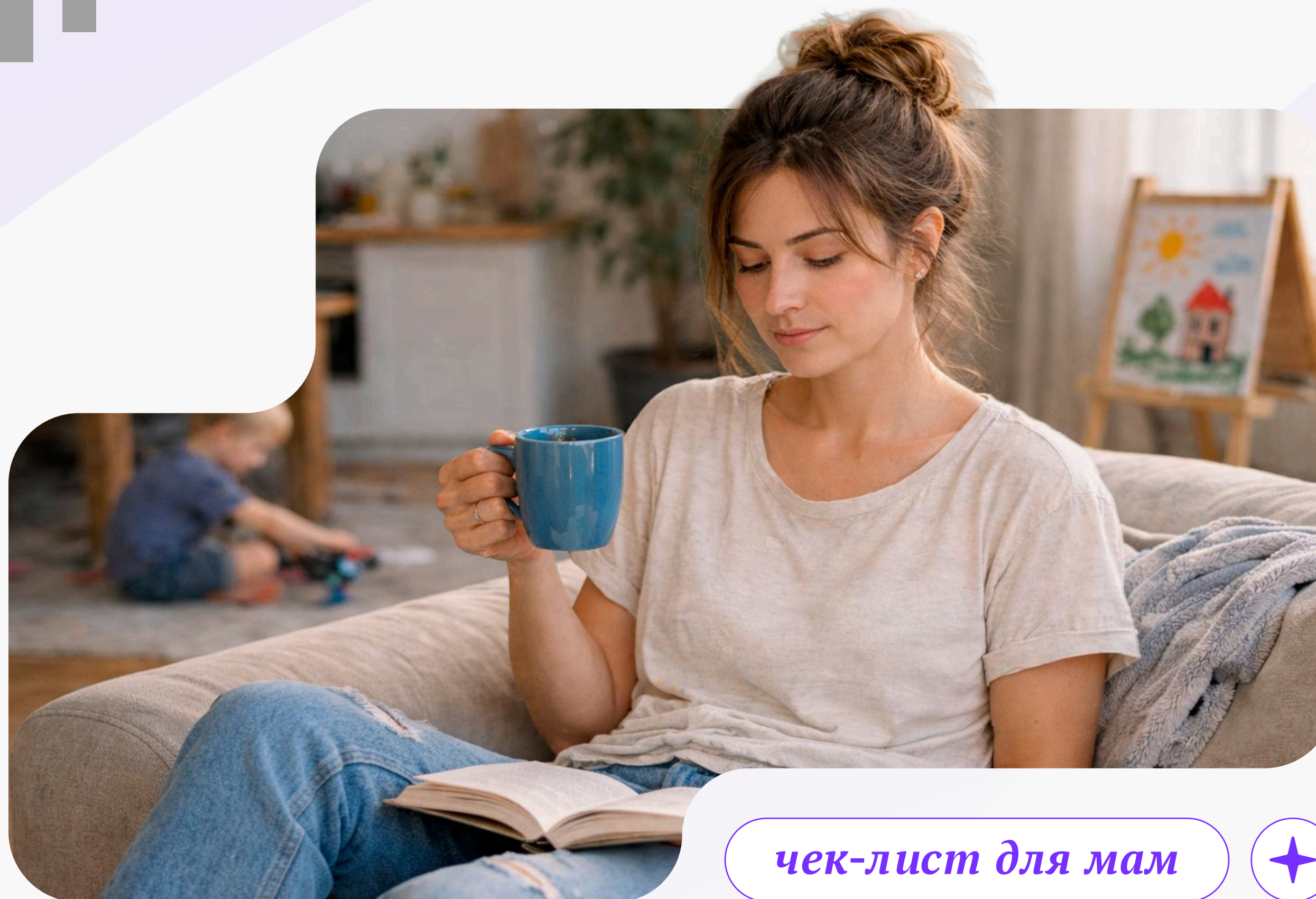


ЭНЕРГИЯ: ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Антивыгорание:
искусство «здорового пофигизма»

Как перестать быть идеальной
и начать быть

живой



чек-лист для мам



ВАША ЖИЗНЬ —
НЕ ЧЕРНОВИК. НЕ ЖДИТЕ
«ИДЕАЛЬНОГО МОМЕНТА»,
ЧТОБЫ ВЫДОХНУТЬ.
МОЖНО НЕ УСПЕТЬ.
БЕЗЫСХОДНОСТЬ —
ЭТО ЛОЖЬ, КОТОРУЮ ВАМ
ШЕПЧЕТ УСТАЛОСТЬ.

Мы будем менять внутреннюю тревогу, иллюзии и хаос на ясные приоритеты.

«Лучший выход из депрессии — это ноги. Когда ходишь, гормоны стресса расщепляются, и организм легче восстанавливается».

ТЕХНИКА «СБРОС БАЛЛАСТА»

Разделите все свои дела на две категории, чтобы сэкономить заряд «внутренней батарейки».

Стеклянные шары (НЕЛЬЗЯ РОНЯТЬ)

Сон, безопасность ребенка, поесть маме вовремя (а не только малышу), здоровье семьи.

Резиновые мячи (ПУСТЬ ПАДАЮТ)

Доставка еды, клининг, «няня на час». Делегирование быта освобождает силы для ребенка.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ: ПРАВИЛА СЕМЬИ

«МИР УСТОИТ, А БЛИЗКИЕ ПРИВЫКНУТ»

(Можно превратить это в игру.
Если близких рядом нет, смотрите
предыдущие чек-листы).

1. Создайте правила.

Кто за что отвечает,
в чём вам помогают и когда.

2. Делегируйте.

Посмотрите на свой список дел:
что можно вычеркнуть?
Что передать другим?

3. Распределите время.

Только на самое важное,
по мере ресурса.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ: РАБОТА С БЕЗЫСХОДНОСТЬЮ

Здесь и сейчас

Прямо в эту секунду все живы?
Да. Значит, справляемся.
Это временно, сейчас просто трудный период, а не трудная жизнь.

Смена декораций

Выйдите на улицу. Откройте окно.
Движение — это жизнь
и восстановление гормонального фона.



Ресурс только на себя

15 минут в день без телефона и ребенка.
Ваша ответственность —
найти и выделить это время.
Это ваша «кислородная маска».

Правило 15 минут

Отдых — не награда. Это подготовка к работе. Не ждите, пока упадете от усталости. Планируйте отдых так же, как планируете кормление ребенка.

СВЯЗЬ С ПСИХОЛОГОМ

Выходить из выгорания сложно,
но возможно.
Я помогаю найти этот выход
бережно и системно.

ЯНА
ГАДЕЦКАЯ
20+ ЛЕТ
ПРАКТИКИ



8-918-871-21-82



@yana_etalon



Диагностика
вашего состояния.