

## Выгорание или для тех, кто в стрессе

### *Эмоциональное истощение*

Ученые выяснили: самое разрушительное влияние на нас оказывает эмоциональное истощение. В норме каждая эмоция возникает, а затем угасает сама собой. Это как туннель: вы должны пройти насквозь, и в конце будет свет. Но если застрять посередине, наступает истощение.

Мы застреваем по разным причинам: не видим выхода или не чувствуем себя вправе им воспользоваться. В эту ловушку — «синдром донора» — попадают многие. Мы должны приятно выглядеть, быть довольными, спокойными и внимательными. А вот злиться, грустить, заявлять о своих потребностях — да как можно?

На все попытки позаботиться о себе синдром донора лепит бирочку «эгоизм». Это — наша болезнь.

### *Вы — новейший модный тренд*

Когда вы жестоки с собой, это лишь увеличивает количество жестокости в мире. Когда вы относитесь к себе по-доброму, доброты в мире становится больше. Это вовсе не эгоизм.

Чтобы научиться доброму отношению к себе была изобретена игра «Новейший модный тренд». Суть до смешного проста: как бы вы ни выглядели сегодня — это новейший модный тренд. Постригли или отрастили волосы? Вы — новейший модный тренд. Набрали 10 кг? Новейший модный тренд. Шов после замены коленного сустава? Новейший модный тренд.

Вы сами определяете ценность своего тела. На собственных условиях. И это — новейший модный тренд.

### *Болтанка*

«Ненавижу это место, иду увольняться! Ой, нет, мне нужны деньги». Или: «Соберусь с силами и закончу проект. Ох, как же трудно, сдаюсь, я позорище!» Испытывали такое? Добро пожаловать в «болтанку». Она накрывает на работе, дома, в отношениях и вконец изматывает. Наша проблема редко заключается в нехватке упорства. Наоборот: мы знаем, что мир может быть справедлив, дома — чистыми, а дети — одетыми как ангелочки. И выкладываемся на 120%, пытаюсь достичь идеала. Но разрыв между настоящим и его лучшей версией — не трагедия и не поломка. Это нормальная часть жизни.

Качество нашей жизни не равно времени, проведенному в состоянии совершенства. Оно определяется ежедневной свободой — остаться или уйти. Иногда проблему нужно отложить в сторону и просто... уйти. Как понять, что наступил тот самый момент? Используйте этот рабочий листок:

РАБОЧИЙ ЛИСТОК  
«ПРОДОЛЖИТЬ ИЛИ СДАТЬСЯ?»

Мне лучше остаться или уйти из следующей ситуации: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(например, работа, отношения, диета, группа единомышленников,  
вредная привычка, склонность все на себя вваливать и т. д.)

Продолжить	Сдаться
Преимущества — сразу	Преимущества — сразу
Преимущества — потом	Преимущества — потом
Затраты — сразу	Затраты — сразу
Затраты — потом	Затраты — потом

*Ваше Что-то Больше*

За последние 30 лет наука подтвердила: смысл так же полезен, как овощи, зарядка и хороший сон. Когда нас начинает мотать из стороны в сторону — страх неизвестности, потеря работы, чувство бесполезности, — мозг изо всех сил хватается за Что-то Больше. И это работает. Источник Чего-то Большого

непредсказуем. Никто не найдет его за вас. Ниточкой может стать внутренний голос, медленная пульсация где-то под диафрагмой или озарение в голове. Остановитесь на минутку и прислушайтесь. Делая что вы чувствуете, что занимаетесь своим делом?

Что бы вас ни звало — океан, искусство, благополучие семьи или идеалы демократии, — оно не снаружи, а внутри вас.

Чтобы витамины из овощей попали в ваш организм, мало посмотреть на них в магазине — надо съесть капусту. Так и со смыслом: мало знать о его существовании. Участвуйте в своем Чем-то Большем.

### *Левой наносишь, правой полируешь*

«Левой рукой наносишь воск, правой полируешь», — говорит мистер Мияги в фильме «Парень-каратист». Через утомительные бытовые дела Дэнни отработывает движения для реального боя. В жизни так же — в повседневных делах кроются практики, делающие нас сильнее.

Наши тела не предназначены для непрерывной борьбы. Биологически мы созданы так, чтобы переключаться с напряжения на отдых и обратно. В среднем на отдых должно уходить 42% времени — около десяти часов в день, включая сон. Если игнорировать эту потребность, тело взбунтуется и заставит нас «отдыхать» через болезни. Не забывайте отдыхать.

### *Подарить себе доброту*

Подарить себе доброту — самое меньшее, что вы можете сегодня для себя сделать. И одновременно — самое главное. Пока вы не позаботитесь о себе, то до конца не сможете расправить плечи. Ваше благополучие невидимой нитью связано с внутренним состоянием. Мир меняется только вместе с нами, потому что все мы — и вы тоже! — его часть. Этот мир — наш общий дом. Будьте к себе добрее.