КАК СОХРАНЯТЬ БАЛАНС И НЕ ВЫГОРЕТЬ?  
  
В современном быстро меняющемся мире часто сложно находить баланс. 21 век- век карьеристов. Всем нужны деньги, власть, признание и гарантия светлого будущего. Но, к сожалению, во всей этой суете многие забывают о СЕБЕ и своем ЗДОРОВЬЕ. Ниже приведу ряд рекомендаций для того, чтобы держать баланс в норме ☺️:  
  
🔵1. Заполнить колесо баланса.  
Это колесо поможет понять, какие сферы в жизни у вас отстают и над какими нужно работать. Подробную инструкцию о том, как заполнить колесо сможете найти в историях 🙌🏻  
  
🔵2. Разделить сутки.  
Сутки- это 24 часа. Какое время из этого вы готовы уделять себе? А работе? А детям? А хобби? А сну? Разделите по часам. Но не скупитесь временем для себя ☝🏻  
  
🔵3. Планировать.  
Составляйте планы на день с вечера, чтобы точно понимать: какие задачи вы будете выполнять завтра, сколько времени вы им уделите. И не забудьте выделить специальное время для ОТДЫХА.  
  
🔵4. Грамотное целеполагание.  
У вас должны быть не только рабочие цели, но и личные, при чем, такие же весомые по важности. Вы сами расставляете приоритеты в своей жизни, поэтому, только в ваших руках поставить собственное благополучие выше всего остального.  
  
🔵5. Поощрять и отмечать мелкие победы.  
Казалось бы- поощрять себя за отдых? Но ведь это тоже усилие и выход из зоны комфорта. Не забывается отмечать подобное и поощрять себя 🙌🏻  
  
⚕️С уважением, врач-психиатр высшей категории, медицинский психолог, гипнотерапевт, кандидат медицинских наук, Татьяна Редько.  
  
Запись на консультацию:  
📲 050 958 41 13  
📲 093 916 75 44 viber  
📲 068 162 77 32