*Как не* ***сгореть на работе,*** *или Правила, которые помогут остаться живым*

1. Живите полной жизнью, а не только работой, иначе вы рискуете никогда не прожить свою собственную жизнь.
2. Поставьте себя на первое место в своей собственной жизни.
Любите себя или постарайтесь себе нравиться.
3. Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить пер­вые «предупредительные сигналы» и своевременно принять меры, чтобы не допустить выгорания.
4. Остерегайтесь искать в работе счастье или спасение. За­помните: ваша работа — не миссия, не убежище, а профес­сиональная деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Находите время для себя. Вы не только имеете право, но и обязаны обеспечить себе не только работу (пусть и люби­мую!), но и частную жизнь.
6. Радуйтесь своей семье и старайтесь вести себя с близкими по-детски. Берегите свое умение быть не только сильным, но и слабым.
7. Уважайте свои интуитивные чувства и не слишком дове­ряйте поведенческим стереотипам. Чтобы не забронзоветь и не превратиться в памятник самому себе, сознательно (и почаще!) выходите из привычных ролей.
8. Создайте «теплую профессиональную группу поддержки». Впустите в свою жизнь хотя бы одного-двух «доверенных людей», перед которыми вам не надо изображать «героя-сверхчеловека». Разрешайте себе делиться с ними своими чувствами, переживаниями и даже... просить о помощи.
9. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Сделайте традицией вечерний пересмотр событий.

Примите тот факт, что вы будете расти до последнего дня жизни. Развивайте в себе ощущение удивительности жизни — своей и окружающих вас людей, — и тогда вы научитесь вы­ходить за пределы собственных ограничений.