**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.

10.Развивайте в себе ощущение удивительности жизни- своей и окружающих вас людей,- и тогда вы научитесь выходить за пределы собственных ограничений.