



GHIDUL TĂU DE BUZUNAR

PENTRU CALEA SPRE TINE



DE LA BURNOUT

LA ECHILIBRU

MINTE-CORP-SUFLET

RAMONA LETEA

2023



CINE SUNT?

Te salut cu multă iubire,

Eu sunt Ramona Letea, coach, practitioner NLP, terapeut sistemic.

Sunt autorul ghidului: De la Burnout la Echilibru Minte-Corp-Suflet cu ajutorul căruia vei descoperi ce este burnout-ul și cum îl poți gestiona.

La fel ca și tine, m-am luptat mult timp cu sentimentul de neputință, de epuizare fizică, psihică și emoțională, frustrare și acum îmi pun toată expertiza profesională și experiențele personale pentru a te ghida și îndruma în propriul proces de vindecare.



R. Letea

CONȚINUTUL GHIDULUI

1. CE ESTE BURNOUT-UL?
2. SEMNALE DE ALARMĂ ÎN BURNOUT
SIMPTOME
3. FACTORII DE RISC CE POT DUCE
LA BURNOUT
4. CONSECINȚELE BURNOUT-ULUI ASUPRA
SĂNĂTĂȚII ȘI A STĂRII DE BINE
5. CUM POȚI PREVENI BURNOUT-UL?
6. CEI 7 PAȘI CU AJUTORUL CĂRORA POȚI
GESTIONA BURNOUT-UL
7. INSTRUMENTE PRACTICE PENTRU
REDOBÂNDIREA ENERGIEI ȘI VITALITĂȚII



hai cu mine

1. CE ESTE BURNOUT-UL?

Burnout-ul, mai mult decât o simplă oboseală, este un sindrom al oboselii cronice fizice, psihice și emoționale.

Este efectul stresului prelungit, al suprasolicității și al neglijării bunăstării noastre personale.

Burnoutul este umbra care se așează treptat peste noi, rezultat al unei perioade lungi de stres și tensiune. Este un proces lent, o otrăvă care se infiltrează în ființa noastră în timp ce ne neglijăm nevoile fizice, emoționale și mentale.

***BURNOUT-UL NU TRECE
CU O VACANȚĂ ȘI NICI CU
SOMN EXTRA.***

***RECUPERAREA DIN
BURNOUT ÎNSEAMNĂ
MULT MAI MULT.***

Burnout-ul se dezvoltă de obicei în etape, pe parcursul a lunilor sau ani, într-un proces continuu de epuizare fizică, emoțională și mentală.

Ajungem în burnout când ignorăm semnele și semnalele de alarmă din fazele premergătoare instalării burnoutului, în care starea de stres cronic devine starea „normală” a corpului și minții noastre.

Pe scurt, ajungem în burnout în urma supraexploatării resurselor proprii pe parcursul unei perioade mai lungi de timp, simțindu-ne în același timp incapabili de a găsi o soluție de ieșire din acea situație.



Te revinoști?

2. SEMNALE DE ALARMĂ ÎN BURNOUT

SIMPTOME



Simptomele de avertizare ale fazei inițiale:

Entuziasm, dorința de a arăta ce poți, nevoia puternică de afirmare, neglijarea nevoilor personale, având ca rezultat:

- ore suplimentare,
- mai multă muncă,
- incapacitatea de a te deconecta și relaxa.

În timp apar primele semne de oboseală, senzația că nu ai niciodată suficient timp, începi să pui mai puțin accent pe viața personală.



Reducerea angajamentului / retragerea din viața socială

Entuziasmul inițial se transformă în oboseală:

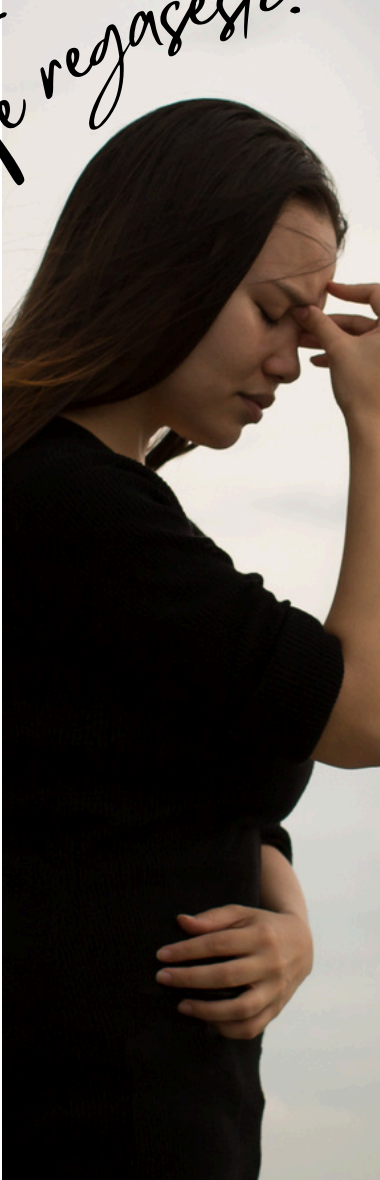
- pierderea plăcerii de a merge la muncă
- apar: cinismul, frustrarea, interacțiuni reduse cu cei apropiați
- incapacitatea de a asculta problemele altora (am destule probleme de rezolvat în timpul zilei, măcar seara vreau să am liniște)

Reacții emoționale /setimente de învinovățire:

- scade stima de sine
- autocompătimire
- nevoia de învinovățire (ceilalți sunt de vină, au ceva cu mine)
- pierderea umorului
- anxietate, creșterea agresivității
- iritabilitate, panică
- insomnie, furie



Te regasești!



SIMPTOME

Scăderea performanței la locul de muncă:

- scad motivația și concentrarea
- apar probleme în luarea deciziilor
- dezorganizare
- inflexibilitate în fața noului
- diminuarea creativității
- conflicte frecvente cu ceilalți
- mintea nu mai este atât de clară pe cât era de obicei
- ne e foarte dificil să facem chiar și cele mai simple acțiuni.

Aplatizarea (emoțională, cognitivă):

- indiferență
- applatizarea reacțiilor emoționale
- dezinteres
- plictiseală
- abandonarea hobbyurilor
- epuizare
- copleșire

SENZATIA CA TOTUL MERGE PROST



Reacții psihosomatice:

- instalarea depresiei
- apariția unor boli precum: tensiune arterială crescută, slăbirea sistemului imunitar, tulburări digestive, boală coronariană (risc de infarct cardiac), palpitații, tahicardie, atacuri de panică, anxietate, dificultăți de respirație, astm, diabet zaharat, sterilitate, dureri de cap, incapacitatea de a te relaxa, migrene, dureri musculare, insomnie, îmbătrânirea prematură, etc

Disperarea / faza de burnout propriu-zis:

- disperarea existențială (sentimentul temporar de neputință devine cronic),
- pesimism accentuat
- gânduri negre
- lipsa perspectivei asupra viitorului (nu vezi nicio cale de a scăpa de situație).

Important!

- Nu toate simptomele apar la toate persoanele care sunt în burnout.
- Fazele își pot schimba ordinea, iar unele etape pot fi sărite.
- Nu e ușor să trăiești astfel. Viata de adult vine la pachet cu multe provocări.
- Să clachezi la fiecare dintre ele și să nu reușești să le gestionezi nu te avantajează deloc pe termen lung.

NOTEAZĂ CE REGĂSEȘTI LA TINE:



CE SPUN STUDIILE DESPRE BURNOUT

8 din 10 angajați s-au simțit în burnout cel puțin câteodată

- Conform unui studiu din 2020 al companiei de consultanță Gallup, 28% dintre angajații full-time s-au simțit în burnout des sau mereu, iar 48% câteodată.
- Astfel, 8 din 10 angajați s-au simțit în burnout cel puțin câteodată.

Conform aceluiași studiu Gallup, angajații care spun că experimentează foarte des sau des burnout-ul la locul de muncă sunt cu 13% mai puțin încrezători în performanța lor la locul de muncă, cu 63% mai predispuși să ia zile de concediu medical și cu 23% mai predispuși să ajungă la camera de gardă.



3. FACTORII
DE RISC CE
POT DUCE LA
BURNOUT



Sindromul de burnout nu se asociază neapărat cu orele suplimentare de la locul de muncă, ci cu stresul cronic acumulat, starea de epuizare, colesire, insatisfacția față de activitatea desfășurată zilnic și sentimentele de inutilitate resimțite.

Perfectionism

Stabilirea ștachetei prea sus, munca din greu și încercarea de a ajunge la un standard de neatnis este incredibil de obositoare și este doar o chestiune de timp până când acest lucru va ajunge la un punct în care nu îl mai poți suporta.

Dacă ești perfecționist, îți este greu să poți determina când ceva este "suficient de bun", așa că implicit este să continui. Un perfecționist se confruntă cu un nivel ridicat de stres și presiune, deoarece întotdeauna își cere mai mult și mai mult.

Unul dintre lucrurile care se pot întâmpla cu perfecționistii este că, aruncându-și toată energia într-o sarcină sau proiect, pot neglija din greșeală pe ceilalți sau pot pierde valoarea menținerii relațiilor pozitive cu colegii lor, care este unul dintre sistemele cheie de sprijin care previne epuizarea în primul rând.

Este, de asemenea, interesant de înțeles că perfecționistii tind să se încadreze în două categorii: "căutarea excelenței" sau "evitarea eșecului". Dacă ești un perfecționist "în căutarea excelenței", te fixezi pe standarde excesiv de înalte și pui o presiune inutilă asupra ta pentru a merge mai departe și mai departe.

Acest lucru poate duce la cantități mari de stres pentru a obține lucrurile exact așa cum le dorești, iar această acumulare de stres duce la epuizare.

În mod similar, dacă ești un perfecționist care "evită eșecul", vei petrece, de asemenea, prea mult timp pe sarcini, ceea ce duce la o acumulare de stres, diferența fiind că obsesia ta este de a nu face greșeli.

Dacă te regăsești în descrierea de mai sus, iată câteva întrebări la care poți reflecta:

- Ce te împiedică să fii cel mai autentic la locul de muncă? Care este frica care te ține pe loc?
- Ce te-ar putea costa perfecționismul tău în ceea ce privește oportunitățile de conectare autentică sau de învățare?
- Dacă ai face cu adevărat pace cu ideea că imperfecțiunea înseamnă pur și simplu că înveți ca orice altă ființă umană de pe planetă, ai putea accepta că ești perfect suficient de bun?
- Cum poți îmbrățișa o mentalitate de creștere?





Reticența de a delega sau de a cere ajutor

S-ar putea să te gândești: "Îmi va fi mai rapid să o fac singur" sau "Echipa mea este atât de ocupată, încât nu vreau să-i împovărez cu mai multă muncă".

Deși acest lucru poate fi bine în unele situații, orele suplimentare, asumarea prea multor responsabilități și incapacitatea de a delega sau de a cere ajutor este o rețetă pentru epuizare.

Există o mulțime de motive pentru care ți-ar putea fi greu să ceri ajutor sau să delegi – fie că este vorba de nevoia de a deține controlul, de tendințele de a mulțumi oamenii, de a crede că nevoile tale nu sunt la fel de importante ca cele din jurul tău, – lista motivelor este lungă.

Cu toate acestea, este ceva la care va trebui să lucrezi și să îmbunătățești dacă dorești să previi epuizarea și să îți protejezi bunăstarea. A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune. De fapt, este opusul. Ca multe alte lucruri, a cere ajutor este un mușchi pe care îl poți exercita. Cu cât practici mai mult, cu atât devine mai ușor.

Este important să înțelegi de ce ești reticentă să delegi sau să ceri ajutor.

Dacă te regăsești în descrierea de mai sus, iată câteva întrebări la care poți reflecta:

- De ce sunt reticentă să deleg? Ce povești îmi spun?
- Ce mă tem că se va întâmpla dacă deleg ceva sau dacă cer ajutor?
- Ce ar face mai ușor să ceri ajutor?
- Cum va beneficia persoana căreia îi deleg sau de la care cer ajutor dacă îi cer?
- Pentru ce voi crea spațiu în viața mea dacă deleg această sarcină sau cer ajutor?

După cum am spus, a cere ajutor este un mușchi pe care îl poți exercita prin practică consecventă.

Scrive un lucru la care crezi că ai nevoie de ajutor, creează o listă cu persoane care te-ar putea ajuta în acest sens, alege persoana pe care o vei întreba și asumă-ți să îi adresezi acele întrebări.

Auto-critica

Știi că atunci când vorbești negativ despre tine activează răspunsul la stres în corpul tău? Nu numai sănătatea ta mentală și emoțională este afectată de o viziune negativă asupra ta, dar la nivel fizic, corpul tău este, de asemenea, sub stres atunci când ai gânduri autocritice. Când răspunsul tău la stres este activat zi de zi, acumularea acestor cicluri de stres neterminat este cea care provoacă epuizare.

Dacă ești autocritică, este, de asemenea, foarte probabil să suferi de sindromul impostorului. Când te confrunți cu sindromul impostorului, teama de eșec și de a fi "descoperită" te determină să muncești din ce în ce mai mult pentru a dovedi că meriți locul tău la masă, ceea ce amplifică și mai mult problema.

Dacă te lupți cu un critic interior dur, este timpul să devii mai intenționată în practicarea compasiunii de sine.

Data viitoare când observi că te critici sau că te angajezi în discuții negative cu tine însăși, întreabă-te:

- Ce i-aș spune prietenei mele cele mai apropiate dacă ar fi în aceeași situație?
- Cum aș trata-o?
- Odată ce poți răspunde la aceste întrebări, este vorba despre întoarcerea cu blândețe și compasiune spre tine însăși.



People pleaser

A fi pe placul oamenilor este un comportament care contribuie semnificativ la epuizare și unul care afectează în special femeile, cercetările arătând că femeile pot fi percepute ca fiind competente sau plăcute, dar rareori ambele.

După cum sugerează și numele, o persoană care face pe plac altora vrea să mulțumească, să fie plăcută, să fie de ajutor, să nu dezamăgească.

Acest lucru înseamnă adesea că îți asumi prea multe responsabilități și te lupți să stabilești limite sănătoase, deoarece ai dificultăți în a spune "nu". Acest lucru creează un volum excesiv de muncă, precum și o lipsă de timp pentru odihnă și refacere, ceea ce înseamnă că epuizarea este la cote maxime.

Fii conștientă mereu de povestea pe care ți-o spui și de impactul pe care îl are asupra ta.

Dacă te regăsești în descrierea de mai sus iată câteva întrebări la care poți reflecta:

- Ce mă tem că se va întâmpla dacă spun nu acestei cereri? Este adevărat?
- Ce povești îmi spun despre ce înseamnă dacă spun "nu"? Este adevărat?
- Cum ar arăta să fii plăcută în acest scenariu?
- Ce ar face mai ușor să spun nu acestei persoane sau acestei cereri?



High-Achiever

Dacă ești un high-achiever, totul se simte important și urgent și vrei să faci un efort suplimentar pentru a te asigura că totul se întâmplă la un standard excelent și ai o nevoie permanentă de a deține controlul.

O persoană cu performanțe superioare este, de asemenea, foarte interesată de progresul carierei și de dovedirea faptului că are ceea ce este necesar pentru a se ridica la înălțime (dacă nu chiar pe treapta superioară) a scării de carieră alese. Acest lucru duce adesea la lărgirea setului de abilități, asumarea mai multor sarcini și responsabilități și adăugarea continuă a lucrurilor pe farfurie.

Din cauza concentrării asupra rezultatelor, astfel de persoane, adesea lucrează prea mult fără suficient timp pentru socializare sau relaxare, ceea ce reprezintă un alt factor cheie care contribuie la epuizare. Ca și în cazul perfecționiștilor, dacă ești un overachiever, s-ar putea să descoperi că neglijezi accidental familia, prietenii sau propria bunăstare în timp ce te străduiești să ai succes în carieră.

Presiunea constantă pe care o pui asupra ta pentru a continua să realizezi și să faci totul se poate acumula în timp, iar atunci când această presiune sau stres se acumulează fără resurse suficiente pentru a atenua stresul, provoacă epuizare.

Dacă nu îți iei timpul necesar pentru a înțelege mecanismele care te-au adus în burnout, îți va fi foarte ușor să treci printr-un al doilea episod de burnout, pentru că obiceiurile toxice (mentalități și concepții limitative despre viață, negativism și autocritică, frici, prioritizarea lucrurilor neimportante etc.) au avut timp să se transforme în automatisme.



4. CONSECINȚELE BURNOUT-ULUI ASUPRĂ SĂNĂTĂȚII ȘI A STĂRII DE BINE



IGNORAREA BURNOUT-ULUI POATE AVEA CONSECINȚE SEMNIFICATIVE ASUPRĂ SĂNĂTĂȚII ȘI STĂRII DE BINE.

Este important să recunoaștem semnele de burnout și să acționăm în mod corespunzător pentru a preveni consecințele grave asupra sănătății și stării de bine.

- ▶ **Probleme de somn:** Episoadele de insomnie sau somn neodihnitor pot fi frecvente în cazul celor care suferă de burnout, ceea ce poate duce la o calitate scăzută a somnului și afectarea capacității de concentrare și luare de decizii.
- ▶ **Probleme digestive:** Stresul cronic asociat cu burnout-ul poate afecta sistemul digestiv, cauzând simptome precum dureri de stomac, greață sau diaree.
- ▶ **Probleme cognitive:** Burnout-ul poate afecta abilitățile cognitive, cum ar fi memoria, concentrarea și atenția.
- ▶ **Tulburări mentale și emoționale:** Burnout-ul poate contribui la apariția sau exacerbarea tulburărilor mentale, cum ar fi anxietatea și depresia. De asemenea, poate afecta starea generală de bine și nivelul de satisfacție cu viața.
- ▶ **Lipsa de echilibru:** Burnout-ul poate afecta capacitatea de a menține un echilibru sănătos între viața personală și profesională.
- ▶ **Lipsa motivației:** Persoanele cu burnout pot pierde interesul și motivația pentru activități care în mod normal le-ar fi adus satisfacție și bucurie.
- ▶ **Epuiizare fizică:** Persoanele care suferă de burnout pot experimenta oboseală cronică și extenuare fizică, chiar și după perioade de odihnă adecvată.

- ▶ **Stres cronic:** Burnout-ul implică niveluri ridicate de stres persistent, ceea ce poate avea un impact negativ asupra sistemului imunitar și poate crește riscul apariției unor afecțiuni de sănătate, cum ar fi hipertensiunea arterială și tulburările cardiovasculare.

5. CUM POTI PREVENI BURNOUT-UL?

A. ACTIVITĂȚI FIZICE

De ce este important să facem asta?

Pentru că în momentul în care creierul nostru percepe un pericol sau o amenințare în exterior, își activează sistemele de apărare, noi simțim stres și mai mult decât atât, în creierul nostru se formează acele substanțe chimice de adrenalină și cortizol care reprezintă hormonii stresului. Aceste substanțe ne încurajează să facem ceva cu corpul nostru. Dacă noi stăm într-o pasivitate și nu ne punem în mișcare, nivelul de disconfort va crește foarte mult..

DACĂ FACEM ACTIVITĂȚI FIZICE, AVEM POSIBILITATEA DE A DEȘCĂRCA TOȚI ACEI HORMONI DE STRES CARE SUNT PREZENȚI ÎNTR-O CANTITATE MULT PEA MĂRE ÎN CORPUL NOSTRU.



B. EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE ȘI TEHNICI DE MINDFULNESS

În momentul în care respirăm, creierul primește o informație foarte importantă și anume că stăpânul este în viață. Iar funcția superioară a creierului uman este aceea de a asigura supraviețuirea noastră. De fiecare dată când inspirăm și expiram, nu facem altceva decât să liniștim sistemul nostru nervos.

Exercițiile de respirație să fie făcute cel puțin 3 ori pe zi.

Tehnici de mindfulness reprezintă acele obiceiuri, activități prin care avem o relație cu propria persoană, cu gândurile noastre, cu trăirile noastre, cu sentimentele noastre.



C. PUTEREA RELAȚIILOR

Suntem ființe sociale și de fiecare dată când interacționăm cu o persoană de încredere, cu o persoană care ne susține, care este alături de noi, creierul nostru primește o informație foarte importantă și anume aceea că lumea este un mediu sigur.

Iar atunci când trecem prin episoade dificile, când nivelul de stres crește foarte mult, avem nevoie să ne putem baza pe cei din jurul nostru.



D. GESTURILE DE AFECȚIUNE

Și aici nu este vorba de romantism. Conform unui studiu, dacă într-un cuplu partenerii au cel puțin 2 momente în care se sărută timp de câte 6 secunde și minim 2 momente în care se îmbrățișează timp de 20 secunde, sistemul lor imunitar va funcționa mult mai bine și ei vor face față stresului mult mai eficient.

O ZI FĂRĂ O ÎMBRĂȚIȘARE, E O ZI PIERDUTĂ.



E. PAUZA CONȘTIENȚĂ

Adică acea pauză în care nu citești o carte sau stai pe Facebook și consideri că astfel te relaxezi.

Pauza conștientă este acea pauză în care lași creierul liber, îi dai o pauză de la orice activitate.



F. RÂSUL ȘI PLÂNSUL

De cele mai multe ori, atunci când beneficiem de o porție serioasă de râs, ne dăm seama că, de fapt, ceva în universul nostru interior se schimbă, pentru că, la propriu, compoziția chimică a creierului nostru se va reechilibra, iar hormonii stresului vor scădea din intensitate.

Sunt persoane care, atunci când le este foarte greu, plâng, iar asta le poate ajuta să se descarce și să se elibereze de foarte multă tensiune. După aceea, își pot îndrepta atenția către acele strategii și soluții care îi pot ajuta să rezolve problemele și dificultățile.

BURNOUT-UL ÎȚI POATE INFLUENȚA ÎN MOD SERIOS RELATIILE, PROFESIA ȘI VIAȚA DE ZI CU ZI. DE ACEEA, ESTE ATÂT DE ÎMPORTANT SĂ IDENTIFICĂM STRATEGII POTRIVITE DE COMBATERE A BURNOUT-ULUI ȘI SĂ LE INTEGRĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ DE ZI CU ZI.

6. CEI 7 PAȘI CU AJUTORUL CĂRORA POȚI GĂȘTIONA BURNOUT-UL

Procesul de recuperare din burnout presupune diverse abordări, diverse activități, depinde de fiecare persoană în parte, de nivelul său de afectare și de aspectele care îi sunt la îndemână.

Astfel, recuperarea poate însemna de la tehnici de respirație și mindfulness până la terapie.

Călătoria aceasta de la burnout până la vitalitate și echilibru, este un drum pe care îl parcurgem cu compasiune, blândețe și înțelegere pentru noi înșine și pentru cei din jurul nostru.

Iată cei 7 pași care te pot ajuta să îți recapiți energia și vitalitatea și să îți restabilești echilibrul:

1. Conștientizează faptul că te confrunți cu burnout.

Observă simptomele, comportamentele, stările, gândurile, reacțiile. Dă-ți voie să privești spre tine, să accepți starea în care te afli. Și dă-i voie să fie! Fii conștientă de alegerile tale și deschisă să faci anumite schimbări. Îmbrățișează schimbarea. Nu este vorba doar de a schimba circumstanțele externe, ci și de a-ți schimba perspectivele interne, de a-ți deschide inima și mintea la noi posibilități.

2. Re-evaluarea valorilor și priorităților și alinierea cu valorile personale

Ce contează cel mai mult pentru tine?
Cine se bazează pe tine?
Cine te inspiră?
Care sunt cauzele care te preocupă?
Pentru ce ești recunoscătoare?
Ce te face să te dai jos din pat dimineața?
Cum vrei să își amintească oamenii de tine?

3. Acordă-ți conștient momente de relaxare și aplică tehnici de relaxare

4. Învață să spui NU.

Stabilește limite sănătoase în relația cu tine și în relațiile cu ceilalți. Comunică acele limite celorlalți în mod clar și ferm: ce este ok și ce nu este ok pentru tine în relațiile respective. Menține acele limite.





5. Învață să îți gestionezi timpul.

Gestionarea timpului este un instrument puternic pentru a ieși din burnout. Acest lucru implică stabilirea de priorități, delegarea anumitor sarcini și crearea unui echilibru între muncă și viața personală.

Stabilește o listă de priorități cu ceea ce este important pentru tine. Astfel, vei avea o ierarhie asupra lucrurilor pe care le ai de făcut și o măsură a nivelului de energie ce merită investit. În felul acesta, îți poți focaliza energia și timpul pe acele activități.

6. Stabilește priorități

Notează toate taskurile pe care le ai de făcut astăzi. Pune-le în ordine în funcție de cât timp estimezi că îți ocupă fiecare și de importanța lor. Apucă-te de acele taskuri pe care consideri că sunt cele mai importante pentru tine în momentul prezent și finalizează-le.

7. Implementează un nou stil de viață care să cuprindă odihnă, sport, alimentație sănătoasă

- o Integrarea activităților fizice în rutina zilnică.
- o Mese regulate și atenție la ceea ce mănânci.
- o Orele de somn cele mai potrivite pentru organism sunt de la ora 22:00 seara.

Recuperarea poate dura mai mult timp decât îți vei propune sau imagina, iar orice fel de presiune de a te face bine cât mai repede va genera doar frustrare și, uneori, chiar regres. Un drum parcurs cu pași mici te va duce mult mai departe decât orice scurtătură. Indiferent de strategia pe care o vei folosi și orice pași vei urma în procesul tău de recuperare, fii blândă cu tine și ai răbdare.





7. INSTRUMENTE
PRACTICE PENTRU
REDOBÂNDIREA
ENERGIEI ȘI
VITALITĂȚII



Tehnica POMODORO

O modalitate prin care poți să obții concentrare maximă și să intri într-o stare de flux, care te ajută să îți concentrezi toate resursele mentale și atenția ta în activitatea în care ești implicată astfel încât să ai energie și la finalul zilei

O poți adapta cum este potrivit pentru tine. În mod normal, o sesiune pomodoro de lucru durează 25 minute și apoi este urmată de fiecare dată de 5 minute pauză.

Cum procedezi?

Îți setezi o alarmă care să te atenționeze atunci când au trecut 25 minute și respectiv 5 minute de pauză.

Te asiguri că în cele 25 minute de lucru nu te deranjează nimeni și nimic. Oprești orice notificare de la telefon, te asiguri că ai toate informațiile de care ai nevoie înainte să pornești sesiunea de lucru astfel încât să nu fie nevoie să te oprești.



Închiderea buclelor deschise



Scrive o listă cu toate acele lucruri pe care le ai de făcut. E important să scrii tot ce îți vine în minte, toate acele lucruri pe care le-ai promis altcuiva sau poate chiar ție însăși că le vei face și toate acele lucruri care simți că trebuie să le faci.

După ce ai finalizat lista, iei fiecare element în parte și îl treci prin pașii următori:

- Poate fi făcut în 5 minute? Dacă da, nu mai amâna și fă-l atunci
- Dacă durează mai mult, estimează de cât timp ai nevoie și ce resurse ai nevoie și stabilește în calendarul tău o dată când îl vei face
- Dacă este posibil, delegă această activitate unui alt membru al familiei sau unei persoane care abilitatea necesară și contextul potrivit pentru a o finaliza
- Dacă niciunul din pașii anteriori nu îi poți face, atunci asumă-ți faptul că cel mai probabil nu vei mai face acea activitate și îți asumi și consecințele care decurg din asta. Atunci când amâni la nesfârșit un lucru pe care oricum nu l-ai făcut, este mult mai sănătos să-l ștergi din minte ca să nu-ți mai consume energie.

Relaxare musculară progresivă

Relaxarea musculară progresivă (RMP) este o tehnică puternică de relaxare minte-corp care te poate ajuta să topești acea tensiune și să elimini stresul și anxietatea care au declanșat-o.

Cu cât exersezi mai mult, cu atât te vei putea relaxa mai repede și mai profund.

Începe să respiri abdominal pentru 2-3 minute înainte de a începe relaxarea musculară progresivă.



Instrucțiuni

- Tălpi.** Ridică degetele de la picioare cât poți de mult. Ține încordat câteva secunde apoi relaxează.
- Gambe.** Trage degetele de la picioare și talpa spre tine, încordând gamba. Ține încordat câteva secunde, apoi detensionează.
- Coapse.** Tensionează coapsele apăsând genunchii unul de celălalt ca și cum ai ține o monedă între ei. Lasă moneda să cadă după câteva secunde și simte relaxarea din coapse.
- Fund.** Ridică bazinul, trăgându-l în față. Simte cum se tensionează mușchii feselor. După câteva secunde, lasă bazinul să revină la loc și simte relaxarea.
- Palme și antebrațe.** Strânge pumnul tare și adu-l înspre interior de la încheietură. Simte tensiunea din pumni și antebrațe, apoi lasă moale.
- Brațe.** Flexează brațele din cot și încordează bicepsii. Tensionează-i câteva secunde. Lasă brațele să cadă relaxate și observă diferența.
- Abdomen.** Încordează abdomenul, "sugând" burta. După câteva secunde, detensionează.
- Spate.** Tensionează spatele trăgând de umeri în spate încercând să faci omoplații să se atingă. După câteva secunde, lasă umerii și spatel detensionate.
- Piept.** Tensionează mușchii pieptului trăgând aer în piept și ține câteva secunde, apoi lasă aerul să iasă, lăsând mușchii pieptului să se detensioneze.
- Umeri.** Ridică umerii pentru a-ți atinge urechile, iar după câteva secunde lasă umerii jos, detensionați.
- Gât.** Lasă capul ușor pe spate și privește spre tavan. După câteva secunde, adu capul în poziție normală și simte cum se relaxează mușchii gâtului.
- Gură.** Deschide gura larg și simte tensiunea din maxilar. Închide gura și relaxează maxilarul. Când maxilarul este relaxat, buzele sunt întredeschise. Apasă cu vârful limbii în cerul gurii. Simte tensiunea în partea din spate a gurii. Relaxează limba. Presează buzele una de alta și strânge-le sub formă de O. Relaxează-ți buzele.
- Ochi.** Strânge pleoapele cât poți de tare. Relaxează pleoapele.
- Frunte.** Ridică sprâncenele cât poți de sus. Simte tensiunea frunții. Lasă sprâncenele să cadă. Simte relaxarea frunții. Apoi încruntă-te, strângând sprâncenele spre baza nasului. Apoi lasă fruntea să se relaxeze.

Gasește bucuria în simplitate

Metode de a redescoperi bucuria de viață

- Raspunde-ți la întrebarea : ce înseamnă pentru tine bucuria de viață?
- Gasește bucuria în simplitate, la a renunța să fi trasă în jos de o viață mult prea complicată

Stă în puterea ta să renunți la complicațiile care îți provoacă suferință sau nefericire, cultivând o stare de conștientizare simplă.

În acest proces, pași minusculi pot duce la rezultate mari. Pe măsură ce te concentrezi să-ți simplifici viața, asigură-te că abordezi acest proces cu iubire și acceptare.

Conștientizează că faci tot ceea ce poți face acum.

Când ești prezentă în moment, ai tot timpul din lume și tot ceea ce e de făcut va fi făcut exact la momentul potrivit.

Această practică simplă te va ajuta să renunți la orice nu îți mai servește și să te întorci la normalitatea integralității, fericirii și stării de bine.

Mai întâi, adresează-ți întrebarea: Este ceva în viața mea care mă face să simt disconfort sau durere?

Iată câteva exemple pentru a înțelege cum să abordezi acest exercițiu:

Stresul - În timp ce presiunile vieții sunt inevitabile, dacă la sfârșitul zilei nu ești capabilă să renunți la toate complicațiile și să te întorci la o stare de calm și liniște interioară, înseamnă că stresul este la cote maxime. Fă o listă cu lucrurile care te stresează cel mai tare și caută idei de eliminare a acestor factori sau de micșorare a impactului pe care îl au asupra stării tale emoționale.

Stil de viață haotic - Rutina ta zilnică, alimentația și în general stilul tău de viață îți susțin sănătatea și starea de bine?

Când nu mănânci sănătos, nu ne odihnim suficient, nu practicăm exerciții fizice regulate și nu folosim tehnici precum respirația conștientă, meditația sau orice altă practică spirituală, ne simțim inevitabil oboseți, irascibili și epuizați.

Ce aspect al stilului tău de viață ai dori să transformi, pentru a avea mai multă sănătate și stare de bine?

În următoarele săptămâni, acordă-ți câteva minute pe zi pentru a-ți simplifica viața.

Determină care sunt zonele care au cel mai mult nevoie de atenția ta și lucrează la ele.

Începe prin a găsi cea mai mică acțiune posibilă pe care ai putea să o faci și apoi treci la acțiune. Apoi alege următoarea cea mai mică acțiune posibilă și fă-o și pe aceea.

Deși poate la început aceste mici acțiuni pot părea lipsite de importanță, în timp ele te pot ajuta să ajungi să-ți creezi experiențe transformatoare.





ȚINE MINTE!

- ▶ Burnout-ul te oprește din nebunia ta atunci când tu nu știi să te oprești.
- ▶ E necesar să schimbi stilul de viață și modul în care interpretezi anumite aspecte, tipare și comportamente, precum și elemente din mediul tau personal și profesional.
- ▶ Dacă poți să integrezi recuperarea ca pe o parte firească a vieții tale, vei deveni mai rezistentă la efectele nocive ale stresului.
- ▶ Nu există o soluție universală pe care oricine o poate aplica. Însă există soluții individuale care funcționează specific pentru tine și pe care le poți descoperi în procesul de coaching sau terapie 1:1.



Cu drag

RAMONA LETEA

TE AȘTEPT CU DRAG PE PAGINA MEA DE FACEBOOK



<https://www.facebook.com/ramonamaria.letea.1>



Am crescut cu convingerea ca o viață împlinită înseamnă să am un job bun, un statut, o imagine, un venit sigur.

Până când...am ajuns la un asemenea stadiu de epuizare, încât nu mai puteam să funcționez în regim normal în rolurile mele de soție, mamă și prietenă.

Faptul că acum citești acest ghid se datorează tocmai acestei experiențe care m-a dus foarte aproape de marginea prăpastiei și în care am văzut ce înseamnă să fii absentă atât în viața mea cât și în viața celor mai importante persoane pentru mine.

Atunci am realizat că vreau mai mult decât o carieră de succes muncind pentru alții. Am înțeles că viața înseamnă mult mai mult decât atât.

Am descoperit că pentru mine o viață împlinită este o viață trăită cu bucurie, cu impact și contribuție, o viață în care pot avea alegerile proprii care să fie în acord cu valorile mele, să fac ceea ce iubesc, să am o viață care merită trăită.

Bob Dylan spunea " **Succesul este o oportunitate de a te trezi dimineața și de a adormi seara, reușind să faci ceea ce îți place cu adevărat între aceste doua evenimente**".