**Как избежать профессионального выгорания:**

1. **Делайте перерывы для «размышлений»** в течение дня, чтобы контролировать свои мысли. На чем вы сосредотачиваетесь? Что вы чувствуете? Ровное ли у вас дыхание? Вы можете выбирать, что думать и чувствовать, но только если задумываетесь над этим.
2. **Учитесь делегировать и говорить «нет» без угрызений совести**. Расставьте приоритеты и решите, что сейчас важнее для достижения вашей цели. Так вы сможете понять, что можно отложить «на потом».
3. **Просите то, что вам нужно**. Если люди подгоняют вас, игнорируют и не уважают вас и ваше время, определите, что вам нужно от них, и попросите у них это. Затем попросите еще раз, если понадобится.
4. **Расслабьтесь**. Идите медленнее. Говорите медленнее. Ешьте медленнее. Слушайте больше.
5. **Не разменивайтесь по мелочам**. Обращайте внимание на то, что вас раздражает, и затем решайте, с чем работать и из-за чего волноваться.
6. **Сознательно ищите плюсы** в ситуациях вместо того, чтобы обращать внимание на минусы.
7. **Обеспечьте свои тылы**: создайте прочную опору в лице семьи и друзей. Проводите время с теми людьми, которые уверены в вас и поддерживают ваше стремление к развитию.
8. **Занимайтесь той деятельностью**, которая помогает избавиться от плохого настроения, например, зарядкой, танцами, спортом и прослушиванием любимой музыки.