1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника) .

2. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане) .

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями. 9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

(М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194)

10.

11.

(Пункты 10 и 11 – это ваши замечательные уникальные рекомендации)

«ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ-АЛЕН» К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

РОФЕССИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ"

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

## оме

### Наш семейный бюллетень Стр. 2