

Как беречь и пополнять психологические и эмоциональные ресурсы:

1. Планируйте свой рабочий день (важно уметь выделять главное; автоматизируйте рутину; составьте таблицы, используйте шаблоны; изучайте литературу по специальности).
2. Учитесь гармонизировать отношения в доме, чаще общайтесь, займитесь совместным делом, отдыхом.
3. Познавайте самих себя, проявите интерес к себе.
4. Учитесь заботиться о себе (обращайтесь за помощью к друзьям, знакомым, психологу, врачу; следите за своим питанием; занимайтесь физкультурой).
5. Планируйте отдых, разрешайте себе приятности.
6. Найдите время для Вашего хобби, увлечения.
7. Читайте любимые книги – обсуждайте с детьми.
8. Оказывайте помощь другим людям.
9. Сохраняйте и поддерживайте хорошие взаимоотношения с коллегами (корпоративны, поздравления, профессиональные праздники).
10. И всегда помните о чувстве юмора!