

# ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ



# РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

Вспомните, когда вы находились в ресурсном состоянии. Воссоздайте эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях. Погрузитесь в ощущения.

## Задайте себе вопросы:

Где точно в вашем теле «это» находится?

Какой формы это ощущение?

Каких размеров это ощущение?

Какого цвета?

Какие образы и/или слова приходят из прошлого?

Имеет ли «это» температуру?

Какое «это» на ощупь?

Какая у этого ощущения граница?

Двигается ли «это»?

На какой материал похоже: дерево, металл, воздух, вода, вата?

Можно ли это сдвинуть с места?



Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдете за нее, находясь в **ресурсном состоянии.**

# «ВЗГЛЯД НЕПОСВЯЩЕННОГО»

В течение ближайшей недели смотрите на окружающий мир взглядом непосвященного. Обратите внимание: этот взгляд фокусируется на позитивных и приятных глазу картинах, а никак не наоборот!

Как известно, «к хорошему быстро привыкаешь». К чему хорошему вы успели окончательно и бесповоротно привыкнуть за последнее время?

## К вашей машине?

Помните, как вы ехали на ней впервые? Как радовались, что наконец она ваша? Как прислушивались к тому, как работает у нее мотор? Как быстро она разгоняется? Как переживали по поводу каждой царапины?.. Как радовались каждое утро, подходя к машине, чтобы поехать на работу?

## К вашей компании?

А помните, как вы изумлялись, как здорово, что вы работаете именно здесь? (Предвосхищая вопрос скептика: если не помните, задумайтесь, а не пора ли вам сменить работу...)

## К вашим сотрудникам?

А не вы ли некоторое время назад взхлеб рассказывали друзьям, что это лучшие в мире коллеги? Не вы ли радовались, когда вам удалось найти воистину золотого сотрудника?

## К вашему мужу/жене?

А помните ваши первые свидания? Как целовались в подъезде? Как волновались перед знакомством с родителями? Как переживали в ожидании Малыша и тревожно просыпались по ночам, как только он начинал плакать?

## К вашему бизнесу?

Когда вы в последний раз вспоминали, что это лучшая в мире компания?

## К вашей квартире? Даче? Кошке?



Итак, на ближайшую неделю ваша задача — «отвыкнуть» от всего любимого, что вас окружает.

Посмотреть на все это свежим взглядом, взглядом непосвященного. Вынырнуть из повседневной рутины и заново ощутить, как вам повезло.

После каждого дня записывайте свои наблюдения. Что удалось заметить? Что порадовало? Что удивило?