

СЕРЖ ВАЛЕДЖИ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОЖАР

КАК СОХРАНЯТЬ СИЛЫ?



Серж Валеджи

**Эмоциональный пожар.
Как сохранять силы?**

«Автор»

2024

Валеджи С.

Эмоциональный пожар. Как сохранять силы? / С. Валеджи —
«Автор», 2024

Эмоциональный пожар разрушат изнутри. Чувствуешь себя загнанным в угол из-за работы. Два простых совета помогут по-другому взглянуть на ситуацию.

© Валеджи С., 2024

© Автор, 2024

Серж Валеджи

Эмоциональный пожар.

Как сохранять силы?

Хочется спокойствия от жизни гонки.
Иначе не добежать мне до конца,
и пусть я буду маленьким цыплёнком,
зато в большой руке отца.

Вступление

Я так устал! Все раздражает, постоянно срываюсь на других. В душе нет покоя, чувствую, нужно что-то менять, но нет сил. Замкнутый круг, в котором я заложник. И вот у меня новая работа, более престижная, где обещают хороший заработок.

Я подумал: «наконец-то станет легче», как вновь все покатилося кувырком. Оказалось, за престиж и большую зарплату необходимо платить. А валюта, это время и силы. Теперь приходится задерживаться на работе до полуночи и в выходные тоже выходить. В голове только работа, на которой царит полный хаос. И ответственность тяжелым грузом ложиться на плечи. Я по думал: „Что же я наделал! Нужно срочно что-то менять, иначе я не выдержу“».

Чувствовал ли ты что-то подобное? Это синдром профессионального выгорания. Не просто усталость или повседневный стресс. Это хроническое истощение сил. Его сопровождает чувство глубокого отчаяния и беспомощности. К тому же синдром выгорания сопровождается разного рода нарушениями эмоционального и физического здоровья.

В чем корень проблемы? Причиной часто становится загруженность на работе. И не удивительно. Экономическая ситуация похожа на пьяного человека, которого качает из стороны в сторону. Цены растут, и мы хотим больше получать. Это нормально. Но работодатели требуют, чтобы мы трудились больше, но за меньшую плату. Происходит конфликт интересов, хочешь больше значит работай больше.

К тому же смартфоны стирают грань между работой и домом. С тебя могут требовать решать вопросы вечером или в выходные. А страх увольнения, и чувство, что с тобой обращаются несправедливо, подливают масла в огонь. Ты эмоционально горишь!

Еще проблема кроется в самом человеке. Стремясь к карьерному росту и заработкам, мы пытаемся объять необъятное. Но разве ты титан способный удержать небо на своих плечах? Увы, это не так и все это приводит к полному истощению сил.

Если работа, как соковыжималка выжимает из тебя все соки, что можно предпринять? Вот пара мыслей, которые помогут восстановить и сохранить силы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.