Профсоюз работников народного

образования и науки

Российской Федерации

Саратовская

областная организация

**Методический материал**

***для проведению профсоюзного кружка***

***« Пути устранения эмоционального выгорания педагога»***

**г. Саратов**

**2015 г.**

**Профсоюзный кружок**

**« Пути устранения эмоционального выгорания педагога»**

Разработан председателем первичной профсоюзной организации МДОУ «Детский сад «Радуга» Базарно – Карабулакского муниципального района Саратовской области» Дзюбук Мария Федоровна, участника областного конкурса « Лидер Профсоюза- 2015», образование: высшее, СГУ им. Н.Г. Чернышевского, занимаемая должность: учитель-логопед. Профессиональные успехи: награждена грамотой Министерства социального развития Саратовской области, имеет диплом участника энциклопедии Саратовского просвещения: «Лучшие люди губернии»



**Актуальность проблемы**

Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия. Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с воспитанниками, коллегами, окружающими людьми. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности педагога, ухудшаются результаты его работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере педагога и развивается синдром эмоционального сгорания. Эта проблема представляется еще более важной в контексте того, что на сегодняшний момент кадровый состав   включает в себя педагогов, чей стаж работы составляет 15 лет и выше. Также, я нахожу подтверждение тому, что с увеличением педагогического стажа работы у педагогов снижаются показатели психического и физического здоровья. В нашем дошкольном учреждении из13 педагогов имеют стаж более 15 лет - 8 педагогов.

Таким образом, 62% педагогических работников имеют проблему профессионального выгорания. И в таких условиях важным становится осуществление мер, направленных на профилактику или  устранение эмоциональных перегрузок, совладение с негативными последствиями работы по оказанию поддержки другому человеку.

 Я хотела, чтобы члены профсоюза умели слышать и понимать друг друга, имели всегда хорошее настроение, умели радоваться жизни, и с большим желанием приходить на работу. Для профилактики и устранения симптомов эмоционального сгорания у педагогов был разработан кружок по теме:

« Пути устранения эмоционального выгорания педагога

**Цель кружка –** создание благоприятных условий для профилактики эмоционального выгорания педагогов и специалистов, членов профсоюза.

**Задачи кружка:**

1. Приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия.
2. Снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний.
3. . Снятие физического напряжения, усталости, головной боли, бессонницы, ослабления иммунитета.
4. Устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины.
5. **УРОВЕНЬ Органический (телесный)**

**Цель:** релаксация, снятие напряжения, усталости.

**“Дыхание на счет 7-11”**

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно вначале ВЫ почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11      при выдохе.

**“Снятие напряжения при помощи воображения”**

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Некоторые люди представляют как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, вату.

**“Самомассаж”**

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

·         межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

·         задняя часть шеи: мягко сожмите несколько одной рукой;

·         челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

·         плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

·         ступни ног: если Вы ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

**“Расслабление тела”**

Состоит из трех ступеней: настройка, подготовка, освобождение.

Если Ваше тело напряжено:

·         Определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.

·         Постарайтесь почувствовать, как много энергии Вы затрачиваете на мышечное напряжение.

Представьте себе, что Ваши мышцы становятся мягкими и податливыми как будто бы превращаются в глину или теплый воск.

**Первой ступень (1 – Настройка).**

Вы выявляете наиболее болезненное место Вашего тела. Сосредоточьтесь на том месте, которое болит и направьте свой “внутренний свет” на этот участок тела. Когда Вы сконцентрируете внимание, боль ослабнет.

**Второй ступень (2 – Подготовка).**

Напряженные мышцы тяжело работают. Подумайте о постоянном потоке энергии, который уходит на то, чтобы часами поддерживать Ваше тело во взведенном состоянии. Мышцы мобилизируются, но эта мобилизация ни во что не выливается. Ступень вторая поможет понять, что быть несчастным – это тяжелая работа.

**Третья ступень(3 – Освобождение).**

Вы можете представить себе, как Ваши мышцы превращаются в мягкие субстанции типа геля, облаков, пены и т.д.

**“Релаксация”**

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных вдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части Вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь  ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул/пол/кровать/земля приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя. Это упражнение позволит расслабить мышечные зажимы, отвлечь внимание от беспокоящих мыслей. Его хорошо использовать в условиях отдыха, даже кратковременного.

**“Поплавок в океане”.**

Вообразите, что вы маленькие поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел…Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность … Попытайтесь ощутить эти толчки выныривания… Ощутите движения волны… Тепло солнца… Капли дождя… Подушку моря под вами, поддерживающую вас… Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

1. **УРОВЕНЬ  Эмоциональный.**

**Цель:**снятие ощущений подавленности, бессилия, усталости от контактов с другими людьми.

**“Передышка”**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов – “выбросить из головы”.

Отложите в сторону все проблемы. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если Вам так больше нравится. Посчитайте до пяти, пока делаете вдох и до семи, когда выдыхаете. Представьте, что когда Вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все Ваши неприятности и беспокойство улетучиваются.

**“Простые утверждения”**

Повторение хороших, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональными переживаниями. Например:

·         Сейчас я чувствую себя лучше.

·         Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

·         Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда я пожелаю.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов. Очень важно повторение. Повторяйте их несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

**“Убежище”**

Представьте себе, что у Вас есть удобное надежное убежище, в котором Вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе картину в горах или лесную долину, о которой никто кроме Вас не знает, сад на Гаити и т.д. Мысленно опишите это безопасное удобное место. Ложась спать представьте себе, что вы отправляетесь туда. Повторяйте это несколько раз в течение дня.

**“Как было бы, если бы…”.**

Если вы чувствуете себя подавленным, вообразите, как бы вы чувствовали себя, и как бы выглядело, все вокруг, если бы вы были жизнерадостными. Если вы чувствуете себя обессиленным, вообразите, каким бы вы были, ели бы были полны сил. Если вы чувствуете себя усталым, найдите в себе ту часть, которая никогда не устает. Вообразите себя активным и энергичным. Что вы делаете? Что вы чувствуете?

**“Передача энергии”**

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть Вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей стеной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по Вашей стене. Пометите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правой половине тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполнятся энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему Вашему телу. Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

**“Оживление приятных воспоминаний”**

Вспомните то время в своей жизни, когда вы были уверены, что по настоящему любимы. Выберите какой-нибудь эпизод этого периода и заново переживите его во всех деталях. Или: вспомните те моменты, когда вы испытывали какие-то острые переживания. Были влюблены…Вас озарило вдохновение… Вы были захвачены чтением, работой или какой-то другой важной деятельностью… Слушали музыку или делали что-0то другое. Выберите один из таких высших пиков Вашей жизни и постарайтесь пережить его заново. Теперь попробуйте ответить самому себе: каковы самые существенные особенности этого переживания? Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?

1. **УРОВЕНЬ  Рациональный (смысловой).**

**Цель:** формирование/реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия, поиск новых смыслов своей деятельности.

**“Сделайте шаг”**

Часто источником беспокойств и огорчений являются реальные события, порождающие нашу неуверенность. Здесь поможет вопрос, обращенный к самому себе:

Что следует предпринять в первую очередь, чтобы выйти из создавшейся ситуации?

В случае затруднений с чего начать, предлагаем список позитивных действий:

·         Запишите все свои мысли, касающиеся данной проблемы.

·         Запишите все альтернативы, постепенно сведя их до двух-трех.

·         Начните с наиболее срочной проблемы.

·         Займитесь решением самой приятной и легкой части проблемы.

**“Волшебное слово”**

Прерывает автоматический поток мыслей при помощи успокающего слова и фразы.

Выберите простые слова типа: мир, отдых, покой. Вместо слов можно считать: 1001, 1002 и т.д. или использовать фразы: глубокое и еще более глубокое расслабление. Пусть мысли проносятся в Вашей голове, не давайте им завладеть Вами. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Повторите слово, фразу или считайте про себя в течение шестидесяти секунд. Дышите медленно и глубоко.

**“Отвлечение внимания”**

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены 4 возможности:

·         Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые доставляют Вам удовольствие, например, домашний праздник.

·         Медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т.д.

·         Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных Вами вчера действий.

·         В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах.

**“Вечерний обзор”**

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте, вспомните, что вы говорили и думали. Не  позволяйте себе начинать игру “Если бы я…” Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что эта жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

**“Похвальное слово самому себе”**

В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних воспоминаний. Вспомните Ваше каждое  достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечания (например: “В институте я было первая в своей группе. Правда, в ней было всего десять человек”. Отбросьте второе предложение и составьте только первое!). Обратите особое внимание ан те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили Вашего товарищи по работе). И не забудете поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас более трудны (например, случай, когда вы выступили против хулигана, хотя у вас и дрожали колени). Запишите вкратце каждый из эпизодов Вашей жизни, которым вы можете гордиться, затем через которое время перечитайте эти записи глазами Объективно Наблюдателя, проверяя, в самом ли деле писавший, испытывал гордость за свои достижения, и не вкрались ли в его воспоминания “скромные” или обесценивающие пояснения.

**“Я …”**

Специалист описывает действие, поведение, отношение, которые  желательны. При этом следует избегать слов и выражений “не буду”, “никогда”, “перестану”, “никаких”. Например, вместо “Я перестану ругать себя” – “Я буду себя прощать и одобрять”.     Это упражнение снимает негативное отношение к себе в профессии, восстановит уверенность в своих силах и возможностях.

1. **УРОВЕНЬ Поведенческий**

На поведенческом уровне снижению напряжения способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. Это позволяет  отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы.

**Ожидаемый результат:**

v  Устранение эмоциональной напряженности, успокоение.

v  Ослабление проявлений утомления, восстановление.

v  Повышение психофизиологической реактивности, активизация.

**Рекомендациями может  послужить перечисление  качеств, помогающих педагогу избежать профессионального выгорания:**

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (здоровый образ жизни);

2. Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;

3. Опыт успешного преодоления профессионального стресса;

4. Способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

5. Высокая мобильность;

6. Открытость;

7. Общительность;

8. Самостоятельность;

9. Стремление опираться на собственные силы;

10. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

 **Так же следует постоянно поддерживать собственную самооценку:**

1. Стараться более позитивно относиться к жизни. Использовать внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, стараться переключиться на приятное.

2. Относиться к людям так, как они того заслуживают. Выискивать в человеке не недостатки, а достоинства.

3. Относиться к себе с уважением. Составить список своих достоинств. Убедить себя в том, что таковые имеются.

4. Попытаться избавиться от того, что в себе не нравится.

5. Начинать принимать решения самостоятельно. Помнить, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые решения всегда можно оправдать и обосновать.

6. Постараться окружить себя тем, что оказывает положительное влияние. Нужно иметь и любить свои «слабости».

7. Обрести веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помнить, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных вопросов. Если нет возможности повлиять на ход событий, «отойти в сторону» и просто подождать.

**Результатами работы кружка я считаю:**

1. Улучшение психологического и физического здоровья членов профсоюза и как следствие уменьшения количество больничных листов. Эти показатели отражены в диаграмме:

***Приложение 1***

***Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)***

**Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)**

Инструкция участникам тренинга:

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

***Упражнение “Напряжение - расслабление”***

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

***Упражнение “Огонь - лед”***

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

***Упражнение “Дождик”***

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

***Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения***

***Упражнение “Моечная машина”***

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

***Упражнение “Растем”***

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий.

***Упражнение “Потянулись - сломались”***

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

***Упражнения на осознание и принятие своих чувств***

***Упражнение “Чувство”***

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа. Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

* Воспринимали ли вас адекватно?
* Почему возникали затруднения в определении чувства?
* Расскажите о своих впечатлениях.

***Упражнение “Список эмоций”***

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

* Какое слово было труднее всего показать?
* У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
* Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

***Упражнение “Передача чувств”***

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

***Упражнение “Ассоциации”***

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

*Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.*

Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”

**Цель:** выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

***Приложение 2***

***Десять шагов к уверенности к себе***

1. Признайтесь себе в свих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно , во что Вы верите, какой Вы хотели б видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело Вас к вашему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как Вы извлекли из тяжких воспоминаний хоть какую-то пользу, забудьте о них и не возвращайтесь к ним.
4. Чувство вины и стыда не помогут Вам добиться успеха. Не позволяйте себе не предаваться им.
5. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность – это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит Вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
6. Ваши действия могут подлежать любой оценке; если они подвергаются конструктивной критике – воспользуйтесь этим для своего блага, но позволяйте другим критиковать вас как личность.
7. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе наедине с самим собой. Так Вы сможете лучше себя понять.
8. Выберите себе несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных.
9. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказываться нескромным, ведь Вас никто не услышит.
10. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди, - такие непохожие и своеобразные**.**