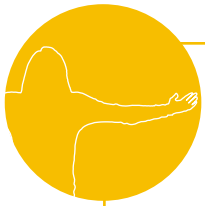


# 战胜耗竭的行动计划



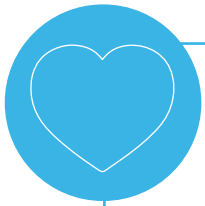
## 今天一天中，有什么是只属于我的？

您为其他人付出那么多，但您又给了自己什么呢？您必须有意识地选择每天为自己做一些事情，以保持自己的高精力水平。



## 我今天表达自己了吗？

耗竭的症状之一是不向任何人表露您的情绪。准备好您想说的话以及想表达的对象，这样您就会对自己的话语充满信心，从而能自信地表达自己。



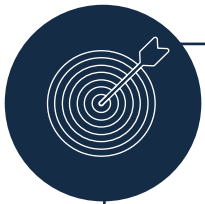
## 我今天分享了吗？

耗竭是慢慢形成的，但其影响可能是持久的。表露我们的思想和情感是很重要的。把您的感受告诉您信任的人，无论是朋友、家人、上司、同事或有偿的专业人士。表露您的情绪将有助于缓解您可能感到的任何压力。



## 我明天要做什么？

为了避免耗竭，请尽量不要想得太远，要活在当下。保持专注于今天，只允许自己考虑明天。您即将遇到什么事？您今天需要做什么，来为明天做好准备？



## 您的行动计划

今天我只为了自己做的事是 .....

今天我将用如下方式表达自己 .....

今天我将会与之分享的人是 .....

关于明天，我期望的一件事是 .....