

O plano de ação para combater o burnout



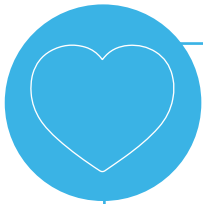
O que fiz para mim hoje?

Ainda que você esteja cuidando de todo mundo, o que você está fazendo por si? Você deve escolher conscientemente fazer algo por si mesmo(a) todos os dias para manter seus níveis de energia altos.



2. Eu me expressei hoje?

Um dos sintomas do burnout é guardar as emoções para si. Prepare o que quer dizer e a quem quer dizer, para que tenha segurança nas suas palavras e possa se expressar com confiança.



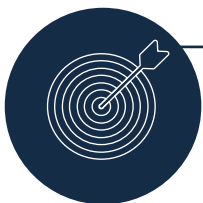
Compartilhei meus pensamentos hoje?

O esgotamento aumenta lentamente, mas seus efeitos podem ser duradouros. É importante dar vazão aos seus pensamentos e sentimentos. Conte a alguém em quem você confia, seja um amigo, familiar, gerente, colega ou profissional remunerado, sobre como você está se sentindo. Iluminar suas emoções ajudará a aliviar qualquer estresse que você possa estar sentindo.



O que farei amanhã?

Para evitar o burnout, tente não pensar muito adiante e viva o momento. Mantenha seu foco no hoje e permita-se pensar apenas no amanhã. Quais são seus planos? O que você precisa fazer hoje para se preparar para amanhã?



Seu plano de ação

Hoje, farei isso apenas para mim

Hoje, vou me expressar da seguinte forma

Hoje, a pessoa com quem vou compartilhar meus pensamentos é

A única coisa que posso esperar amanhã é