

擊敗倦怠的行動計劃



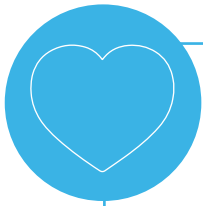
我今天可得到甚麼？

就像你為別人付出一樣，你自己能夠得到甚麼？你必須有意識地選擇每天為自己做一些事情，以保持自己處於高能量水平。



我今天表達了自己嗎？

倦怠的症狀之一是將情緒隱藏起來。準備好你想說的話和你想對誰說，這樣你就會對自己的語言充滿信心，並且能夠自信地表達自己。



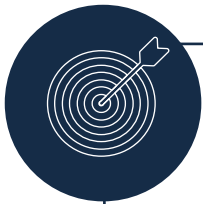
我今天分享了嗎？

倦怠形成的過程緩慢，但其影響可能會持續很長時間。釋放我們的想法和感受很重要。告訴你信任的人，無論是朋友、家人、經理、同事還是付費的專業人士，你的感受如何。盡情釋放你的情緒將有助緩解你可能感受到的任何壓力。



我明天要做甚麼？

為避免倦怠，盡量不要想得太遠，而要活在當下。專注於今天，讓自己只考慮明天。你將要做甚麼事情？你今天需要做甚麼事情才能為明天做好準備？



你的行動計劃

我今天只會為自己做這件事

我今天將透過以下方式表達自己

我今天要分享想法的人是

我明天可以期待的一件事情是