

Как уберечь себя от истощения.

Все в нашей жизни подчинено Ритму. Он есть во всем. В том, как вы начинаете свое утро, в том, как вы сейчас живете и двигаетесь в своей жизни. И движение может быть плавным, замедленным – как в отпуске, когда никуда не нужно торопиться, или быстрым – все мчится с бешеной скоростью, когда успеть нужно было еще вчера. В те моменты, когда дел слишком много, а времени слишком мало, когда вы внутри сами себя подгоняете и боитесь чего-то не успеть, вы истощаетесь. Усталость накапливается быстрее, и вместе с ней приходит раздражение и злость.

Многие клиенты жалуются на то, несмотря на быстрый темп деятельности, все равно ничего не успевают.

За этим стоит накопленная годами усталость. Слишком большой темп. Слишком рваный ритм. Всего – слишком. Есть то, что выносимо. А когда всего слишком – это уже сложно. А если еще добавить что-нибудь непредвиденное, это уже будет через край.

Бывает, когда состояние даже не в «ноль» – в «минус». Каждый из нас выбирает свой ритм и темп. И все-таки, если этот ритм хотя бы изредка не менять, то рано или поздно сама жизнь останавливает. Напряжение – расслабление, медленно – быстро, ярко – тускло, день – ночь, зима – лето, вальс – танго. Если все время танцевать только вальс, поверьте, голова пойдет кругом.

А бывает так, что все «застыло» и никуда как будто не движется. В жизни и действиях поселяется «застывший порядок», и мы лишаемся того, что принадлежит нам по праву – радости. Если нами управляют только «Ты должна это сделать» и «Следует присмотреть (проконтролировать) за тем-то», из жизни радость уходит... И поэтому очень важно научиться менять свои ритмы. Переходить из одного в другой. Иначе нарушается гармония.

На что важно обратить внимание?

Если вы попадаете в категорию «многофункциональные» существа, выполняете множество обязанностей, решаете огромную кучу текущих задач и чувствуете себя «как белка в колесе», вам точно нужно:

1. Остановиться и понять: как вы себя сейчас чувствуете?

- это придает вам ощущение значимости и подзаряжает вашу внутреннюю батарейку, или уже нет?
- уже накопилась усталость, и вы отчаянно хотите замедлиться и просто полежать на диване, ничего не делая?
- у вас еще есть силы, но вы чувствуете, что их запас подходит к концу?

2. Поняв свое состояние – заземляйтесь. Меняйте ритм.

Варианты:

Устраивайте себе «технические перерывы». Пусть даже для этого понадобится «минимальное волевое усилие».

- Сядьте и просто в тишине попейте кофе. Просто пейте кофе, не планируя в голове следующий пункт действий.
- Порисуйте. Даже если вы не умеете. Даже если вам это кажется глупостью – все равно сядьте и порисуйте. Лучше красками. Не важно что. Хоть цветные пятна.
- Сделайте парочку медленных упражнений. Потянитесь, дайте вашему телу возможность погнуться и потянуться так, как ему хочется. Пусть оно сбросит напряжение.
- Запланируйте что-то для себя. Такое, где не нужно будет думать, планировать и делать. Где тело и мозг смогут расслабиться.

Если же вы попадаете в категорию «в жизни ничего не происходит, все стабильно и монотонно», понимайте, что эта стабильность и излишняя упорядоченность тоже может вытягивать энергию. Это очень близко к «скучно». А там где скучно, много утомления. Именно оттого, что скука и монотонность лишает яркости и подвижности.

Что делать?

1. Проверить себя на желания. Чего вы хотите?
2. Добавить в свою жизнь спонтанности и неожиданности. Поймав внутренний импульс – следовать за ним.

- просто вдруг захотеть зайти к подруге на чай;
- собраться за час и выехать на природу;
- поддаться на азарт подруги и сходить незапланированно куда-то.

Если ритм вашей жизни «рваный», нестабильный, и у вас как будто нет возможности хоть что-то упорядочить в вашей жизни, вас болтает из стороны

в сторону, а мысли скачут в вашей голове, словно табун лошадей, вам точно нужно:

1. Хотя где-то внести Порядок. Хотя бы в мыслях.
2. Попробовать делать списки, научиться отделять главное от второстепенного.
3. Можете навести порядок в шкафу. Или в бумагах.

Каждому свое. Обязательно сделайте что-нибудь, до того, как усталость заберет ваше желание двигаться. И научитесь вовремя останавливаться, замедляться или, наоборот, ускоряться, чтобы не потерять вкус к жизни. Ведь там, где заканчивается игра и танец, появляется скука, усталость и депрессия.

С уважением, Лебсак Е. И.