



Не делите себя пополам: 5 советов, как успешно совмещать работу и личную жизнь

Общаться с клиентами и переписываться с коллегами в чатах – обычная практика для многих сотрудников. Разумеется, это оправданно в условиях форс-мажора. Но если вам постоянно приходится тратить законный выходной на решение рабочих вопросов – время задуматься.

Совет 1: отключайтесь. В прямом смысле пытайтесь максимально отказаться от использования мобильных телефонов и ноутбуков, чтобы не было соблазна проверить новые сообщения или ответить на вопрос по работе.

Возьмите за правило уделять время вне работы общению с родными и близкими. Попробуйте создать совместный выходной ритуал: например, по субботам ходить в кино на премьерные показы или по воскресеньям пробовать новое блюдо.

Совет 2: найдите то, что вас действительно вдохновляет. Попробуйте составить список дел, которые поднимают вам настроение. Именно эти занятия станут вашим ресурсом для восстановления сил.

Лучше, если список будет состоять из не менее 30 пунктов. Вы сможете к нему обращаться, если почувствуете усталость, злость и другие негативные эмоции.

Совет 3: пересмотрите свой круг общения. Окружайте себя только теми людьми, которые вдохновляют. Пусть они будут успешнее вас. Но вы будете видеть, к чему стремиться и что для этого нужно делать.

Максимально отказывайтесь от общения с токсичными людьми. Как их определить? Очень просто. Они много жалуются и акцентируют внимание на всем негативном.

Совет 4: делу время, а перфекционизму час. Однако постоянное стремление к совершенству неизбежно сопровождают стресс и чувство вины. Например, вы ответственный, инициативный и стрессоустойчивый работник (все, как в лучших клишированных вакансиях). Берете на себя все больше обязанностей, но не справляетесь с ними из-за нехватки времени или неправильного распределения задач. В результате – испытываете чувство вины, потому что ваши действия вызвали недовольство начальника, и стресс, приводящий к саморазрушению на работе и дома. Негативные мысли становятся установками, что вы плохой работник и недостойны своей зарплаты.

Поэтому старайтесь отказываться от перфекционизма в сторону четких задач, продуманного плана и строго менеджмента.

Совет 5: помните о главном – здоровье вашего организма. Не забывайте об отдыхе для вашего тела. Занимайтесь йогой, танцами, аэробикой, запишитесь в тренажерный зал. Если не нравится спорт, чаще гуляйте на свежем воздухе. Заведите собаку – прогулки с питомцем сделают вашу жизнь активнее и добавят положительных эмоций от общения с ним.

Подготовила Дарья ЗИМАК

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

https://1prof.by/news/digest/me_delite_sebya_popolam_5_sovetov_kak_ushpeshno_sovmeshchat_rabotu_i_lichnyuyu_zhizn.html © 1prof.by

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/5570>