



Причини и условия, които допринасят за липсата на устойчивост в личния живот

Помислете за 2-3 причини във всяка категория на бърн-аут (прегаряне) колелото, които допринасят към липсата на устойчивост в личния ти живот



1. Назовете едно нещо, което бихте искали да промените?
2. С какви ресурси, които ще ви помогнат да го промените, вече разполагате?
3. Кой и/или какво ти е допълнителни необходимо?
4. Познавайки себе си, какви са начините, по които е възможно да саботирате тази промяна?
5. Как бихте могли да не позволите на себе си да саботирате промяната?
6. Как ще отпразнувате постижението си?

## Стратегии за устойчивост

**Основни:** *храна, сън, почивка, медицинска грижа, сигурност, рутина*

- Направи си дневен режим/рутина
- Направи така че да се храниш и да спиш добре, редовно и здравословно
- Не игнорирай физическите или емоционални реакции и намери допълнителна помощ, ако ти е необходима
- Инвестирай време и енергия да създадеш дом, който ти е уютен и сигурен

**Време за себе си:** *ресурси, осъзнатост за себе си*

- Рефлектирай върху това от какво имаш нужда и собствената си стратегия за изграждане на устойчивост и я интегрирай в ежедневната си рутина
- Преди да вземеш решение, провери в какво физическо, умствено и емоционално състояние си, за да бъде осъзнато решението, а не просто рефлекс
- Винаги практикувай неосъждащо наблюдение

**Добре функциониращи общности и групи:** *свързване, презареждане, отпускане, празнуване на постиженията*

- Посвети се на това да разрешаваш възникналите конфликти от позитивна отправна точка, използвай неосъждащо наблюдение на ситуацията, реакциите
- Задължително отделете време да отпразнувате постиженията си
- Създавайте моменти за игра, време в природата, музика и всички останали неща, които правят живота красив и заслужаващ живеенето

**Грижа:** *менторство, грижа*

- Грижете се един за друг, като проверявате
- Нарочно създавай моменти, в които да провериш в какво състояние са другите
- Намери поне един подкрепящ другар, с когото да говориш редовно относно състоянието си
- Вземи насериозно и приоритизирай грижата за себе си - бъди осъзнат за механизмите, по които избягваш да се грижиш (изолация, работохолизъм, др.)

**Природа:** *свързване, обратно към корените*

- Отвори се към възстановяващата сила на природата
- Намери начини, които работят за теб, да интегрираш флора, циклите на сезоните, разнообразието от пейзажи и природни елементи в своята стратегия за устойчивост

**Креативност:** *въображение, изразяване*

- Интегрирай креативни форми на себеизразяване (музика, танци, строителство, изкуства, поезия, разказване на истории, др.) в своята стратегия за устойчивост или в процеса на справяне във вече възникнало прегаряне
- Намери равновесие между добрите практики на познатото и иновативни изследователски 'извън кутията' практики (в общността или организацията, при взимането на решения, т.н.)

**Когнитивно развитие:** *умения за разрешаване на проблеми, самоконтрол, ефикасност, процеси на учене*

- Казвай 'ДА' на задачи, които са ти възможни за изпълнение
- Посвети се на учене от действията си (действие - реакция - размишление - анализ - планиране) и инкорпорирай дългосрочна стратегия и визия в планирането си
- Практикувай медитация и майндфулнес!

**Смисъл:** *мотивация, житейски въпроси*

- Рефлектирай върху мотивацията си за работа, активизъм и други дейности
- Дългосрочната визия трябва да е съчетана с бавни стъпки (не е спринт!)
- Потърси своята собствена форма на духовност и дълбок смисъл, създай собствени ритуали за дълбоко свързване

Тест за проверка нивата на прегаряне:

<https://www.art1a1d.com/2018/02/16/test-barnaut-zdrave-amp-on/>

Допълнителни ресурси:

<https://www.knowyourix.org/survivor-resources/activist-burn-out-self-care/>

<https://www.campuspride.org/resources/activist-self-care/>

Задайте си следните неудобни въпроси и отговорете честно.

(<https://thebewellsis.com/practical-self-care>)

Най-общо казано - Как се чувстваш всъщност?

Какво избягваш?

Какво те прави горд? Какво те разочарова?

Какви мисли / чувства потискаш?

Как се чувстваш на работа?

Как са отношенията ти с другите?

Как се чувстваш физически?

Имало ли е болка, която си отхвърляла?

Спиш ли добре? Чувстваш ли се възстановена след сън или обратното?

Как се свързваш с твоята общност?