

A close-up photograph of a lightbulb that has just burned out. The glass is dark and smoky, with a wispy trail of white smoke rising from the top. Inside the bulb, the filament is broken and glowing with a bright orange-yellow light. The base of the bulb is black and has a standard screw-in thread pattern.

Чем у Вас тут пахнет?
А, это у нас сотрудники
выгорели

Профессиональное выгорание IT директоров

АНДРЕЙ ВАЩЕНКО

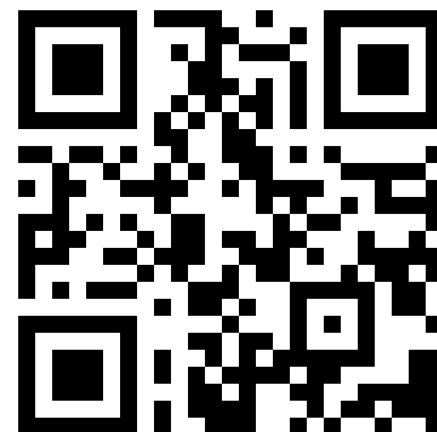
ЭКСПЕРТ ПО РЕЗУЛЬТАТИВНЫМ НАЧАЛЬНИКАМ

- Руководитель с 1996 года
- Преподаватель программ MBA в ведущих вузах Москвы
- Автор 11 книг

**КОРПОРАТИВНОЕ
МИНИ-MBA ПО
МОДЕЛИ SHL**

**СТРАТЕГИЧЕСКИЕ
СЕССИИ**

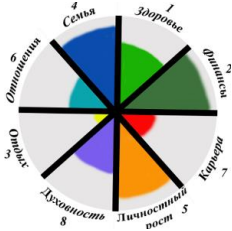
**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ**



Круговая диаграмма самодиагностики

0 – Полностью не согласен
10 – Полностью согласен

- Задача: Прочитайте вопрос и оцените по шкале от 0 до 10 степень своего согласия с утверждением.
- 1. Распечатайте эту диаграмму.
 - 2. Прочитайте и обдумайте вопрос в каждом секторе
 - 3. Заштрихуйте каждый сектор до высоты выбранной цифры.
 - 4. Сфотографируйте получившийся рисунок.
 - 5. Пришлите ответ в WhatsApp +79165530222



Пример как
возможно будет
выглядеть ваше
колесо



Умение вызывать Доверие
главная компетенция кандидата
делающего карьеру.



Уровень доверия к работнику со
стороны начальства

Карьерные шаги сотрудника способного
оправдать оказанное доверие

Решение о
повышении

Решение о
повышении

Выгорание, утрата доверия
и интереса к работе

Решение о
приеме на
работу лучшего
из возможных

Карьера хорошего сотрудника
не получившего доверия

Карьера обычного работника

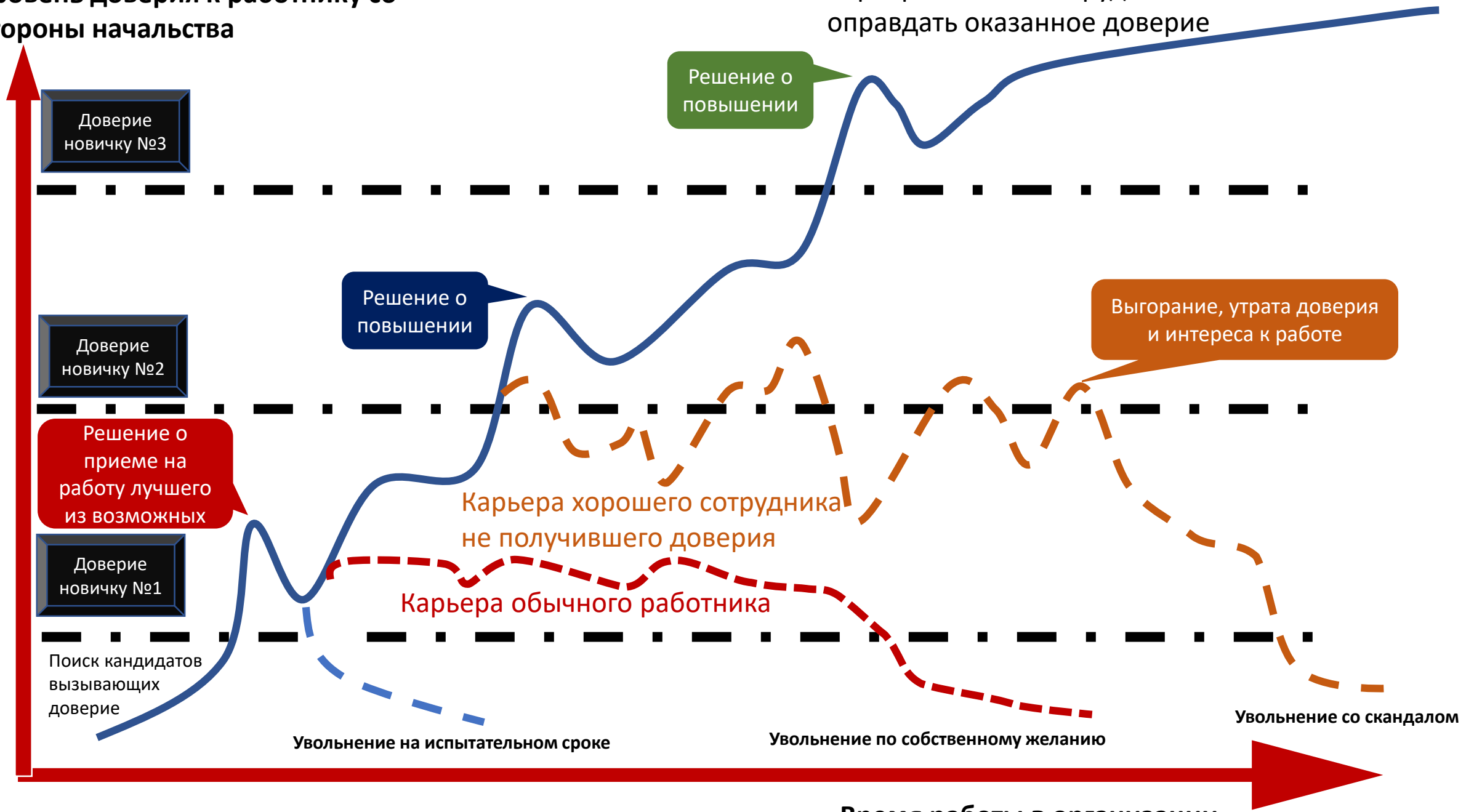
Поиск кандидатов
вызывающих
доверие

Увольнение на испытательном сроке

Увольнение по собственному желанию

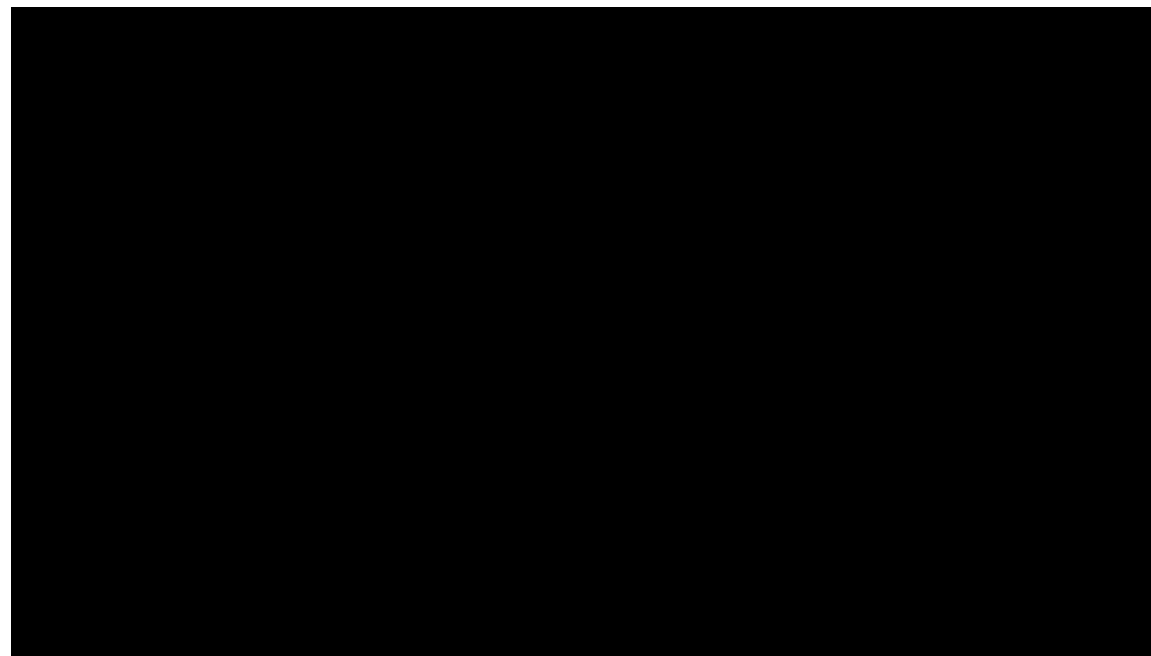
Увольнение со скандалом

Время работы в организации



Критерии выбора
кандидата всегда
размыты.

Более эффективен
руководитель у которого
есть собственный
проверочный тест,
которому он доверяет

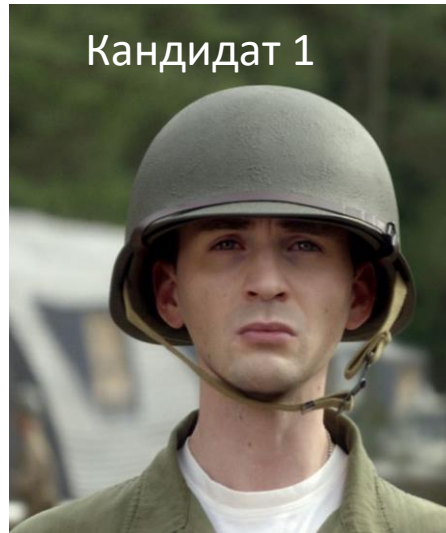


Органы чувств: Зрение,
Слух, Обоняние.

Собственный опыт.



Наниматель



Кандидат 1

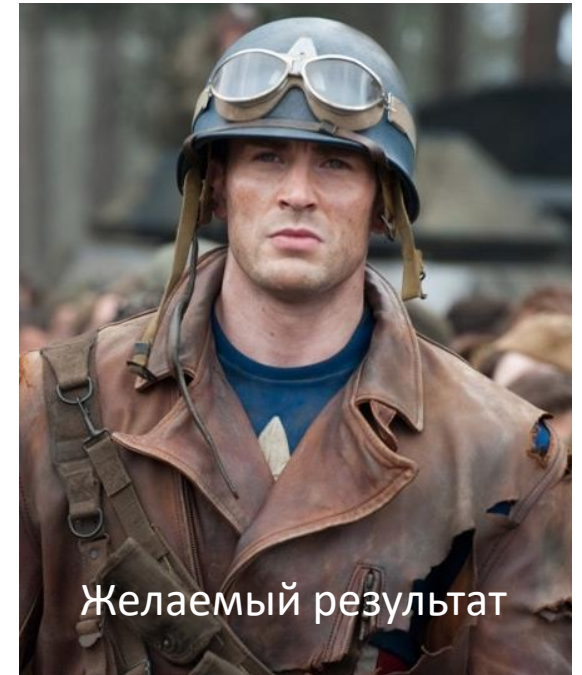
Не верю что из
него выйдет
толк



Кандидат 2

Перспективный
кандидат.
Хорошие шансы

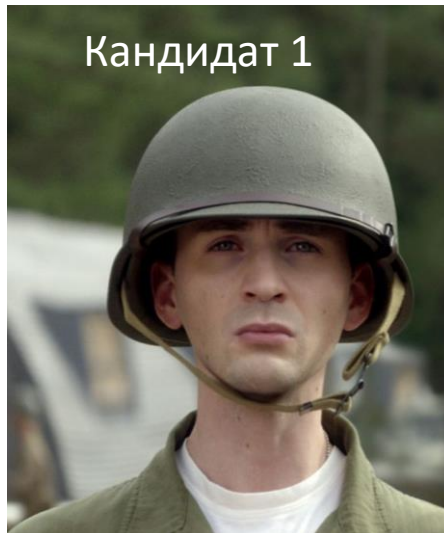
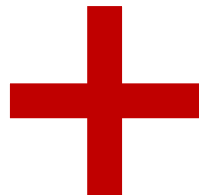
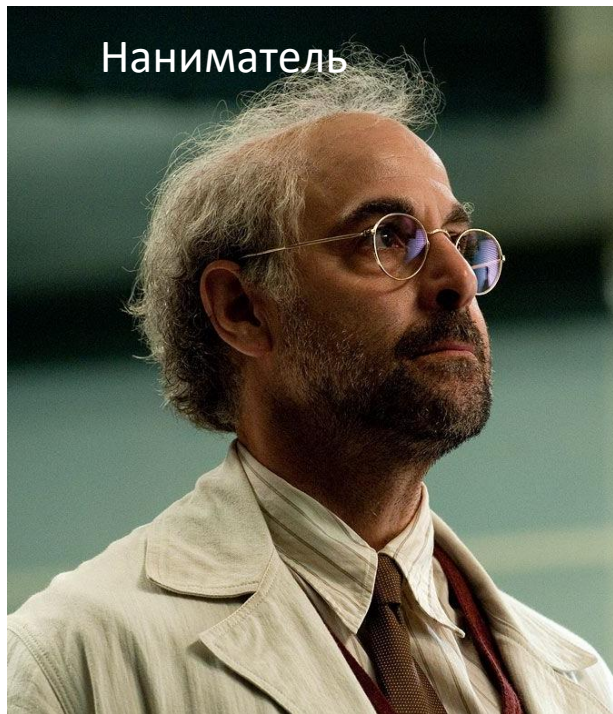
Мечта генерала о супер
солдате
Память: Фантазии. Импринты.
Воспоминания



Желаемый результат

Органы чувств: Зрение,
Слух, Обоняние.

ИНТУИЦИЯ. Важнее дух, чем тело



Мечта ученого о супер человеке
Память: Фантазии. Импринты.
Воспоминания

Перспективный кандидат.
Хорошие шансы



Не верю что из него
выйдет толк

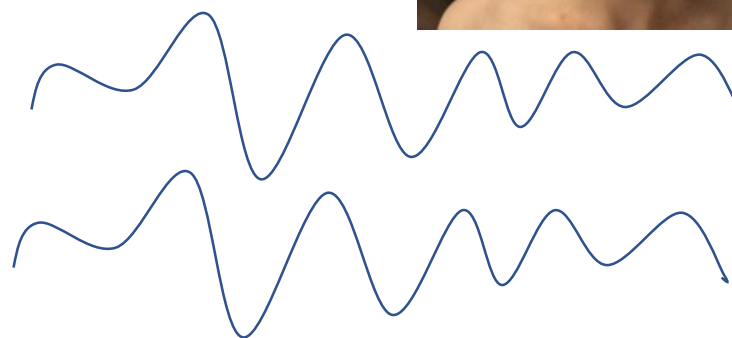


Органы чувств: Зрение,
Слух, Обоняние

Память: Импринт, Воспоминания,
Реклама, Мечта, Вера, Фантазия



Входящий сигнал



Наниматель
видит

Наниматель
чувствует и мечтает

Формирует
доверие или
антипатию



Эталон для сравнения

Входящий сигнал:
- Письменно
- Голосом
- Лично (Картинка)
- Рекомендация
- СМИ (Интернет)

Чем сильнее совпадение с эталоном тем выше уровень доверия и принятия.

Утрата личной эффективности.
Профессиональное выгорание. Кризис.
Инструменты самореабилитации.



Скрытая фаза



Открытая фаза
с метафорической
смертью в конце



Завершающая фаза - возрождение

Психологический кризис - состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека. На результативную коммуникацию не хватает энергии.

Стадии кризиса:

Скрытая (латентная) – торможение развития

симптомы: напряжение, уныние, ощущение неблагополучия, потеря интереса к жизни, снижение работоспособности.

Открытая – тупик развития,

симптомы: боль, ярость, отчаянье, потеря работоспособности.

Завершающая – выход из тупика, новый уровень развития

симптомы – новые интересы, надежда, повышение работоспособности.

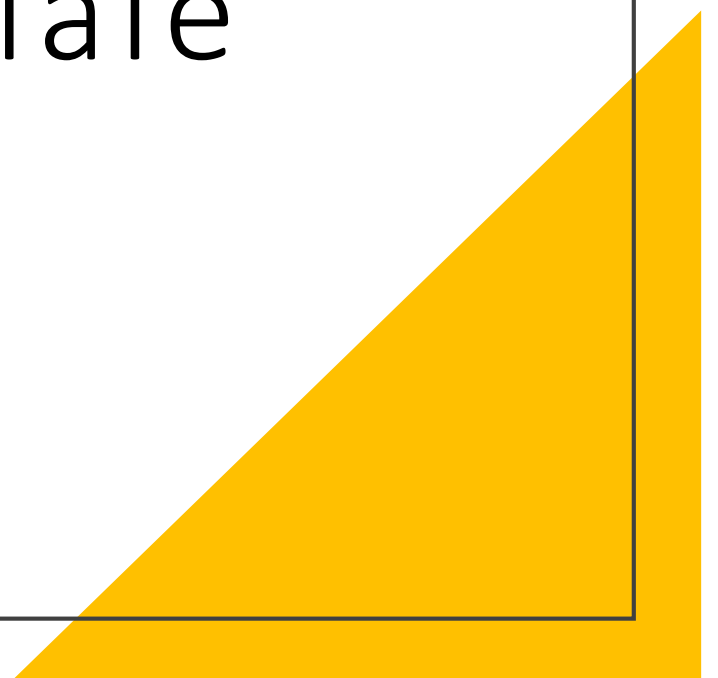
Разновидности кризисов:

Возрастные, Смысловые, Профессиональные, Идентичности, Самореализации

№1

Разрушение личной эффективности в результате кризиса личности.

Невозможность быть лично эффективным в условиях
дефицита психической энергии



Психологический кризис - состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного человека. На результативную коммуникацию не хватает энергии.



Причина кризиса – дефицит энергии
бессознательного

Зона: Избыточной энергии для снижения чувствительности к ошибкам

У вас ощущение «нехватки». Вы начинаете экономить, играть в тайм-менеджмент со своим мозгом

Зона Стресса

Зона Кризиса

Кома

Уровень энергии необходимый для обеспечения компетенций и социальной жизни

Уровень энергии необходимы для обеспечения навыков и умений

Бессознательное источник энергии для рефлексов и привычек

семья

хобби

амбиции

мечты

работа

карьера

общительность

трудолюбие

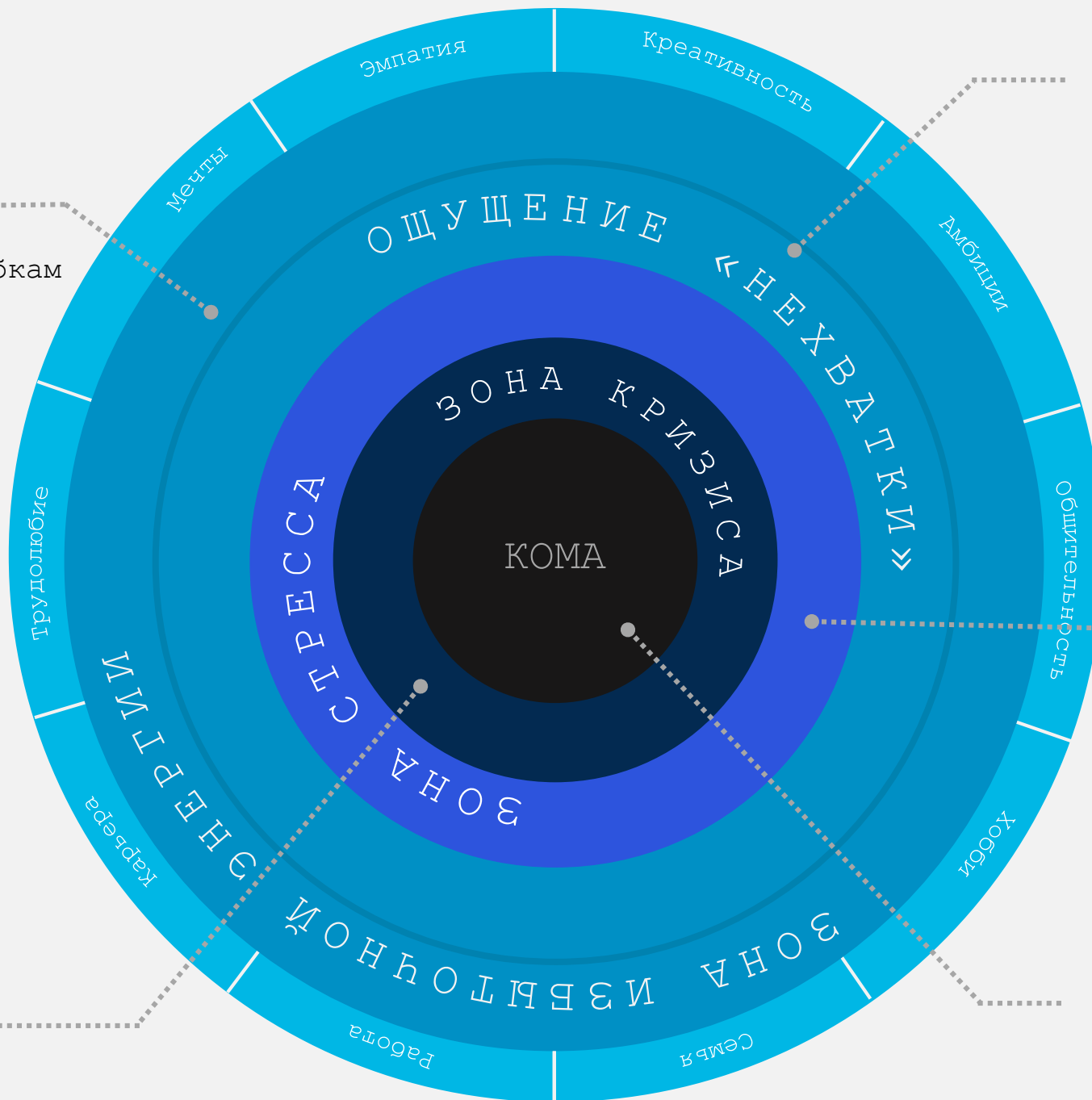
креативность

эмпатия



ЗОНА ИЗБЫТОЧНОЙ
ЭНЕРГИИ для снижения
чувствительности к ошибкам

ЗОНА КРИЗИСА
Уровень энергии
необходимый для
обеспечения
навыков и умений



ОЩУЩЕНИЕ НЕХВАТКИ
Вы начинаете
экономить,
играть в тайм-
менеджмент со своим
мозгом

ЗОНА СТРЕССА
Уровень энергии,
необходимый для
обеспечения
компетенций и
социальной жизни

КОМА
Бессознательный
источник энергии для
рефлексов и привычек

5 стадий предшествующих осознанию личностного кризиса

1. Отрицание: первый механизм психологической защиты, непреодолимое желание игнорировать проблему или спихнуть ее на другого;

2. Гнев: второй механизм психологической защиты. Человек скатывается в обвинения. Основная позиция - виноваты другие;

3. Торг: третий механизм психологической защиты. Когда человек уходит в торг, он, фактически, признает, что ситуация совершилась, но вместе с этим человек ищет пути (неконструктивные пути), чтобы не столкнуться с результатом ситуации. Часто торг выглядит как попытка откупиться от проблем. Самое плохое в торге это надежда, надежда на авось, на то, что все само собой наладится. Из-за этой надежды человек принимает неправильные решения; ожидает тогда, когда надо действовать, пытается выгородить себя в тот момент, когда надо решать проблемы. Важно знать, что стадию торга часто используют мошенники: в этой стадии желание откупиться от проблемы делает человека очень уязвимым;

4. Депрессия: четвертый механизм психологической защиты. Человеку нужно время, чтобы примириться с фактами и восстановить силы, потраченные во время Гнева;

Подготовительная депрессия — связанная с негативными событиями в будущем, которые с очень высокой вероятностью случатся. Мозг человека склонен округлять проценты вероятности до ответов «случится» — «не случится».

Реактивная депрессия — связанная с негативными событиями в прошлом, то что уже случилось, то что уже не изменить и надо как то с этим жить.

5. Принятие: Это не механизм психической защиты, а реактивный механизм, когда человек принимает ответственность за все свои поступки. Обычно, в этом состоянии человек адекватно оценивает свои возможности и препятствия на пути к достижению цели. Принятие демонстрирует окончание реактивной цепочки и выход из нее, обычно в этом состоянии человек наиболее адекватен по отношению к своим силам и возможностям;

Скрытая и Неосознаваемая Фаза Кризиса. Как будто из вас вытекает энергия



№1 Отрицание

Тебя спрашивают друзья:

Что с тобой?

С вами все нормально?

Вам нужна помощь? Может
нужно пойти к специалисту?

А ты уверен что все
нормально, просто белая
полоса закончилась. Чужие
«дурацкие» вопросы очень
раздражают. Ты решительно
отказываешься от помощи и
поддержки, они так
устойчивы. Ты думаешь, что
просто устал, надо отдохнуть.

Традиционные методы
релаксации и
самореабилитации

Бессознательная цель:
**Пополнить баки души
энергией.**



Метод: Изменить
химический
состав крови.
Вернуть
адреналин и
окситоцины.



1. Алкоголь и
энергетики



2. Кальян и
бодрящие смеси



3. Экстремальные
развлечения
(гонки, прыжки с
парашютом,
чрезмерный секс)



4. Рискованные
ставки, бои без
правил



5. Спорт до
изнеможения:
марафоны,
айронмэны,
рекордные
тяжести и т.д.

Открытая Фаза Кризиса

Кризис осознается Вами, когда вы начинаете сами себе задавать вопрос:

а зачем????????????



На такой вопрос всегда отрицательный ответ! НЕЗАЧЕМ! Если вы задаете себе вопрос «а зачем?» – значит цена уже очень велика. И вы в кризисе))). Вы еще можете ее «платить» некоторое время, но процесс саморазрушения уже идет. И он может вылиться в личностный кризис с огромными потерями.



Признаком душевного здоровья, является отсутствие постоянного желания задавать себе вопросы **негативного свойства**, на которые нет ответа.

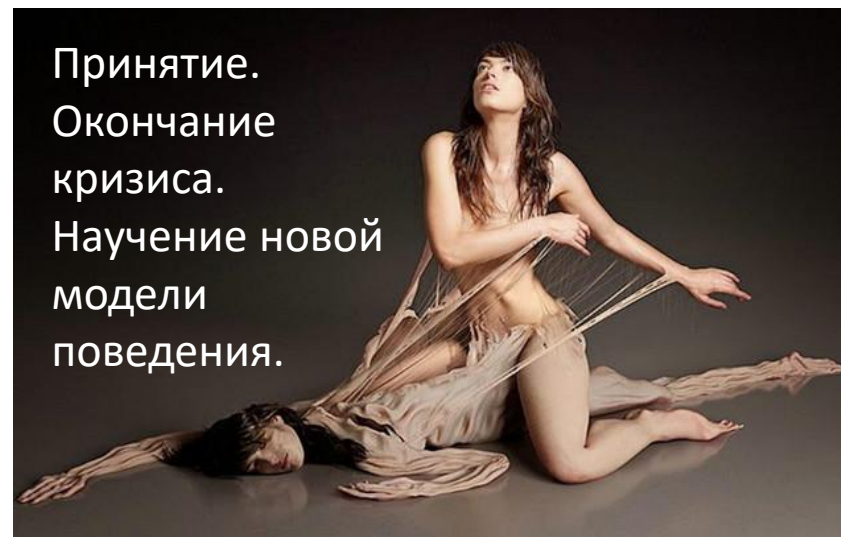
Для диагностики у себя кризисных явлений – всегда нужна чужая точка зрения, взгляд со стороны. Так легче понять свои отраженные чувства и эмоции. Поэтому так успешны парные тандемы в бизнесе.

Что удобнее на текущем этапе вашей жизни? На сколько, вы далеко зашли в вашем стремлении себя жалеть, себе потакать, все себе прощать? Начался или нет процесс деградации личности?

Нет времени

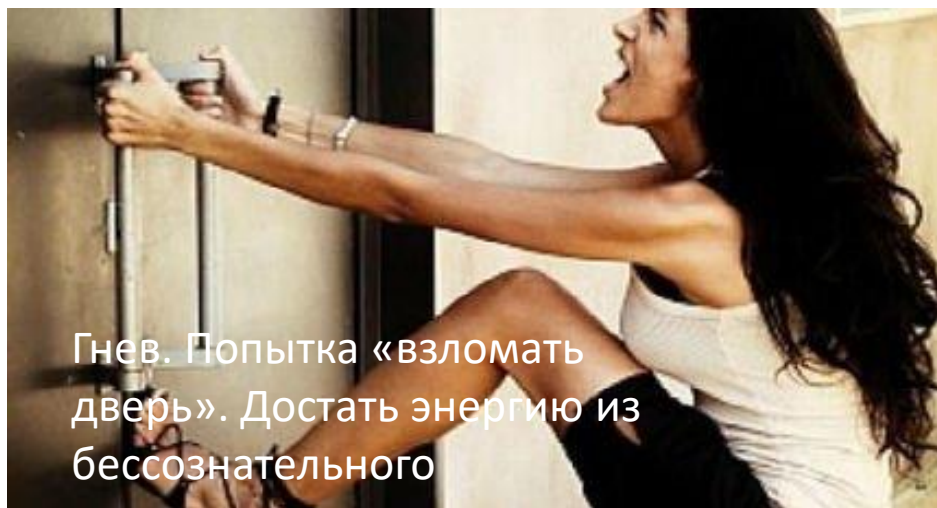


Торг. Попытка
зарядиться чужой
энергией

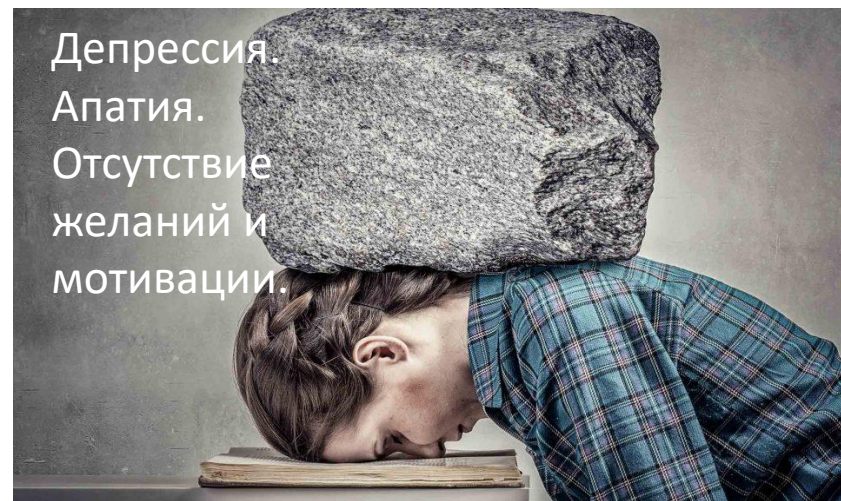


Принятие.
Окончание
кризиса.
Научение новой
модели
поведения.

Не
доверяю
Себе



Гнев. Попытка «взломать
дверь». Достать энергию из
бессознательного

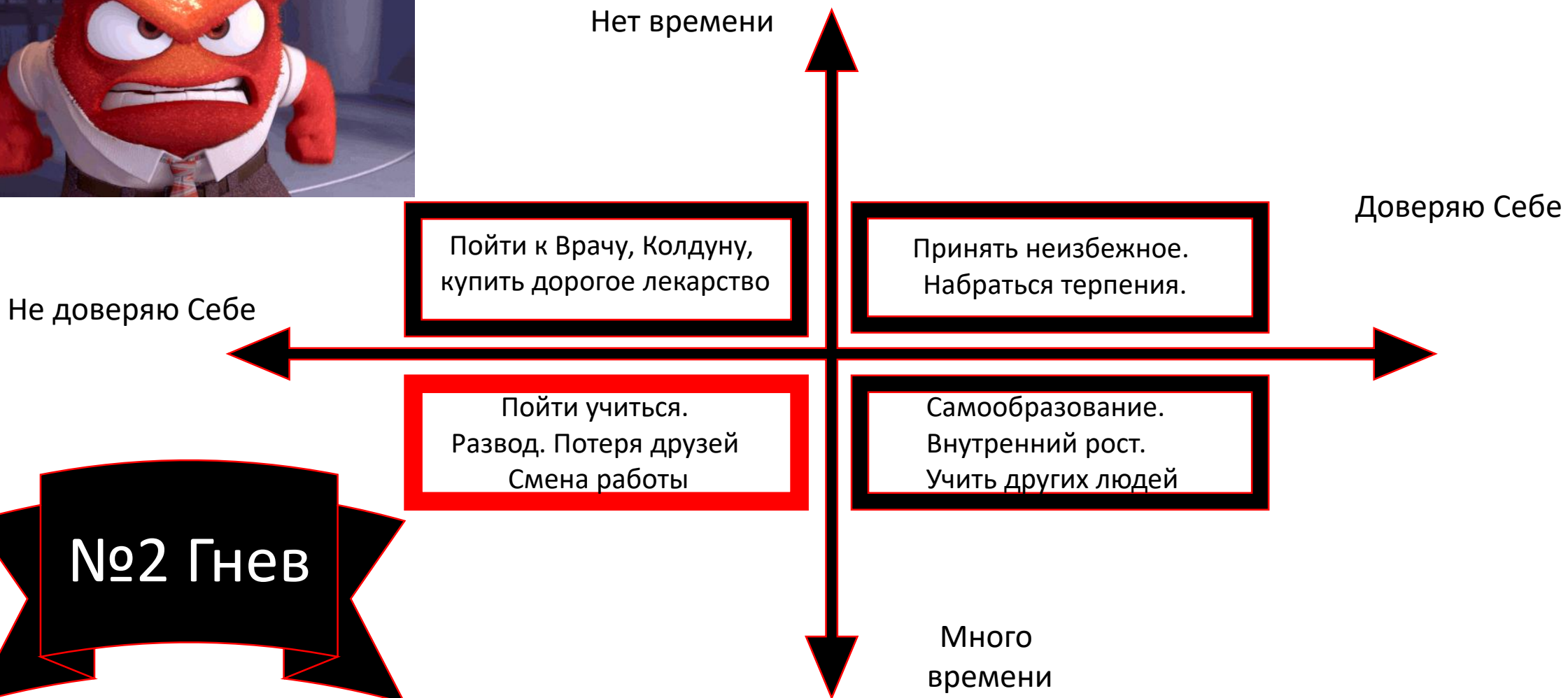


Депрессия.
Апатия.
Отсутствие
желаний и
мотивации.

Доверяю
Себе

Много времени

Квадрант приоритетов руководителя при диагностике депрессивных состояний и упадка душевных сил



Коуч и Клиент

Любимая ошибка
российских
руководителей,
перепрыгивать
пропасть в два прыжка



Квадрант приоритетов руководителя при диагностике депрессивных состояний и упадка душевных сил

№3 Торг

Нет времени

Пойти к Врачу, Колдуну,
купить дорогое лекарство

Принять неизбежное.
Набраться терпения.

Не доверяю Себе

Пойти учиться.
Развод. Потеря друзей
Смена работы

Самообразование.
Внутренний рост.
Учить других людей

Доверяю Себе

Много
времени



Колдуны и биохакинг

Страсть к делегированию в форме перекладывания ответственности.

Как работает Биохакинг?



Катарсис руководителя в состоянии личностного кризиса

Человек находящийся в личностном кризисе, обычно не может сконцентрироваться на достаточное для решения проблемы время, экономит свои силы, не может планировать свое время и усилия. И одновременно пытается сохранить лицо, бессмысленно растрачивая силы.

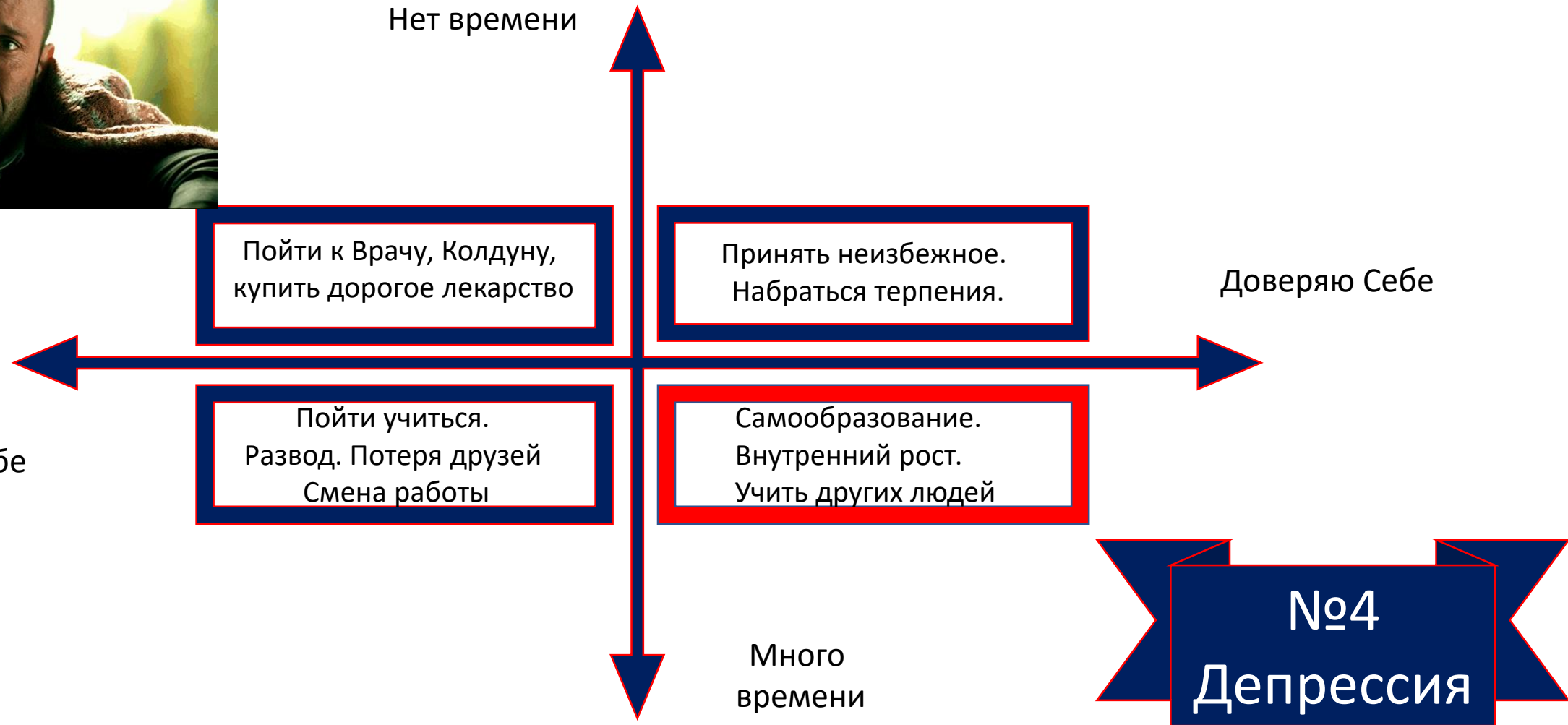
Окружающие снижают уровень доверия к человеку по следующим причинам:

- Срыв сроков выполнения общений или поручений
- Предоставление недостоверной информации
- Подозрения в коррупции, шпионаже, адюльтере, предательстве
- Разочарование в уровне знаний и компетенций

Человек чувствует, что утрачивает доверие. Предпринимает краткосрочные попытки восстановить доверие. Но не может это сделать, не имеет сил, возможности, хотя сам это не всегда осознает и понимает. Обычно окружающие не видят последствий утраты доверия, людей увольняют раньше, или они сами уходят.

Затем происходит осознание факта личностного кризиса и психологическое, физиологическое, душевное состояние резко ухудшаются.

Квадрант приоритетов руководителя при диагностике депрессивных состояний и упадка душевных сил



Руководитель (ЛПР) на стадии «реактивной» депрессии

Реактивная депрессия — связана с негативными событиями в прошлом, то что уже случилось, то что уже не изменить и надо как то с этим жить.

Настроение у ЛПР в реактивном состоянии стабильно низкое.

- подавленное состояние;
- настроение тоскливое на протяжении всего дня;
- прошлое, будущее и настоящее представляется в темных красках

Депрессивных ЛПР выделяет их внешний вид: опущенные плечи, наклоненная к груди голова, поникший взгляд, сгорбившаяся спина.

Мыслительный процесс ЛПР, страдающих реактивной депрессией, можно описать как бесцельный, бесперспективный и бесполезный анализ произошедших событий. Человека одолевает чувство собственной вины, раскаяния за свершенные поступки,

ЛПР в своих мыслях стараются восстановить случившееся в мельчайших подробностях, изматывают себя и окружающих дилеммой: что можно было бы предпринять для предотвращения негативного развития ситуации. Все возникающие желания сосредоточены на мучительной потребности «обсуждать» в форме монолога испытание ударами судьбы. ЛПР преследуют, конкретную цель: встретить понимание, сочувствие и сопереживание.

Малейшее упоминание о злополучной ситуации провоцирует у человека всплеск отчаяния, что нередко выражается в истеричной слезливости.



Утрата доверия. Утрата статуса и должности.

Руководитель находящийся в личностном кризисе, **больше не может** переносить рабочие стрессы, участвовать в производственных конфликтах, не может идти на компромиссы, не может сконцентрироваться, на достаточное для решения проблемы, время.

Руководитель, не осознающий, что он находится в личностном кризисе, обычно испытывает **фобии и страхи**. Начинает обвинять окружающих, утрачивает объективное суждение, нарушает нормы справедливости, законности, морали. Он ищет на кого можно переложить работу и ответственность, и при этом сохранить статус и полномочия

Сначала **руководитель теряет доверие подчинённых**, они фактически не способны подчиняться человеку который не вызывает у них доверия. Невозможность решать проблемы руками подчиненных, приводит к утрате доверия вышестоящих руководителей и акционеров.

Руководителя, утратившего связь с реальным миром, отрешают от власти мягким или жестким способом. В зависимости от заслуг руководителя и возможностей компании – возможно сохранение содержания или статусной должности без полномочий и обязанностей.



Руководитель на
стадии
«подготовительной»
депрессии

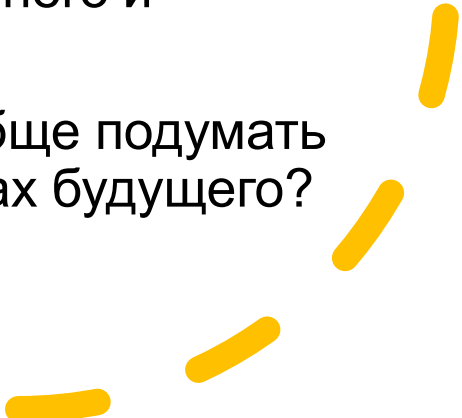
Подготовительная депрессия — связанная с негативными событиями в будущем, которые с очень высокой вероятностью случатся. Мозг человека склонен округлять проценты вероятности до ответов «случится» — «не случится».

1. Легкая форма: Представьте себе Руководителя, который боится предстоящей встречи, собеседования кандидатом, решающей презентации проекта или выяснения отношений с ключевым сотрудником.

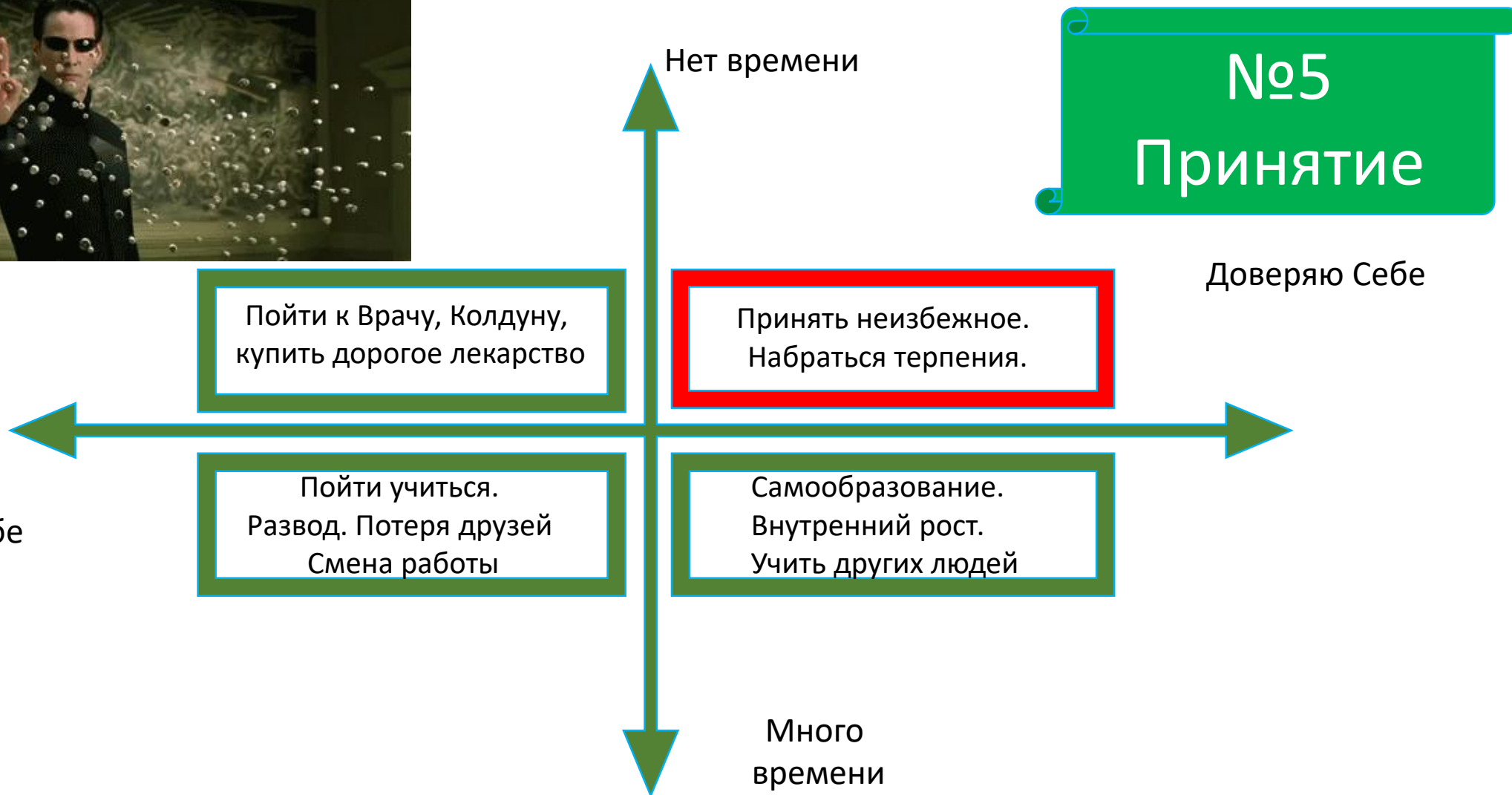
Как долго будет длиться его тревога и переживания?

2. Тяжелая форма: Представьте человека, который боится неизвестности, неопределенности, неведения. Его страшат возможные события завтрашнего и послезавтрашнего дня.

А что будет через несколько лет, ему вообще подумать страшно. Сколько будет длиться этот страх будущего?



Квадрант приоритетов руководителя при диагностике депрессивных состояний и упадка душевных сил



Завершение личностного кризиса

Большинство воспринимает кризис, как некую утрату (любви, работы, семьи, близкого человека, желания жить и работать).

На мой взгляд, Кризис это нежелание организма (нашего бессознательного) выделять энергию на поддержание привычного образа жизни. Наше тело больше не доверяет нашему разуму!

Бессознательное помещает индивидуума в зону сильного дискомфорта с целью переобучения и перераспределения ресурсов.

Кризис заканчивается научением индивидуума новым моделям поведения.

«Время лечит» - это действенная методика выхода из любого кризиса.

Большинство «находящихся в кризисе» стремятся сократить время нахождения в зоне дискомфорта, за счет:

Лекарств, Развлечений, Поиска «истинных причин» кризиса, Ничегонеделанья

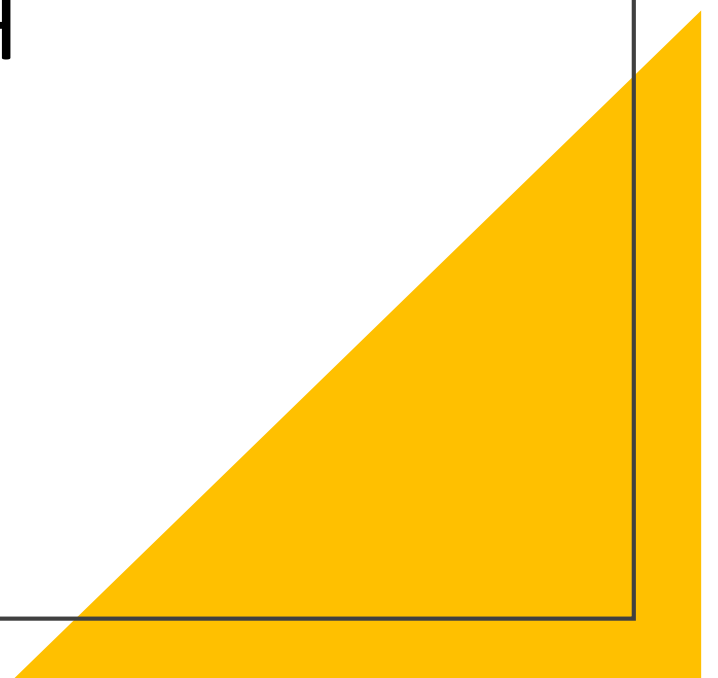
Все эти способы растрачивают энергию и замедляют выздоровление!



№2

Профилактика стресса. Методы восстановления психической энергии.

Организация притока энергии бессознательного в
область рациио.





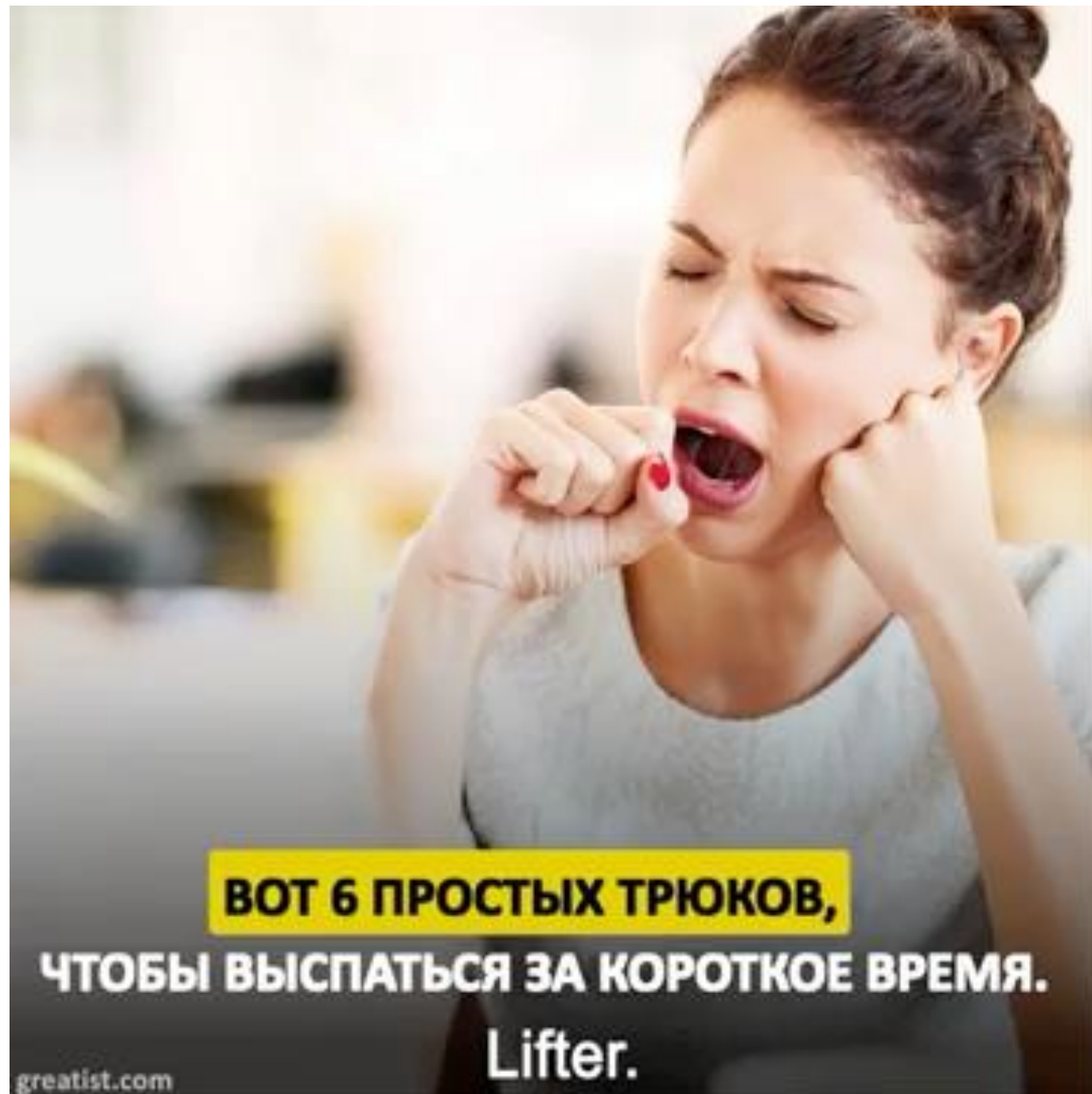
Второе
дыхание.
Перезапусти
мозг.



Сон лучшее лекарство

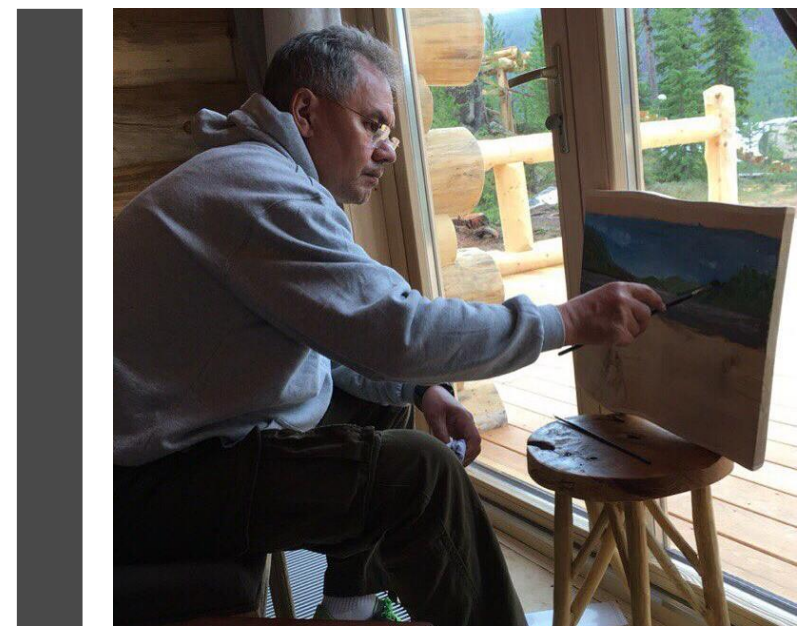
- Качественный сон, полностью восстанавливает жизненные силы.
- Во сне идет «ремонт» организма на клеточном уровне

Как выспаться? 6 простых трюков



**ВОТ 6 ПРОСТЫХ ТРЮКОВ,
ЧТОБЫ ВЫСПАТЬСЯ ЗА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ.**

Lifter.



Мелкая моторика – броня от стресса и выгорания

Рисование. Каллиграфия. Вышивание. Вязание.

Ремонт и настройка мелких механических приборов: часы, карбюраторы, кораблики в бутылке.

Тонкие, точные движения пальцев гарантия надежной работы нервной системы.

Медитация. Ритуалы. Синхронные движения

- На огонь
- На поплавок
- На пчелиный улей или муравейник
- На барабанный ритм
- На маятник или метроном



Кинестетические
ритуалы. Касания.
Объятия. Ужин в
абсолютной темноте.

Развивайте свои органы чувств
они дают новые формы
удовлетворения жизнью.
Способность использовать
разные органы чувств
формирует каналы для
движения психической энергии.
Правильные кинестетические
ощущения возрождают
способность хотеть и достигать.
Дают ответ на вопрос: а зачем?

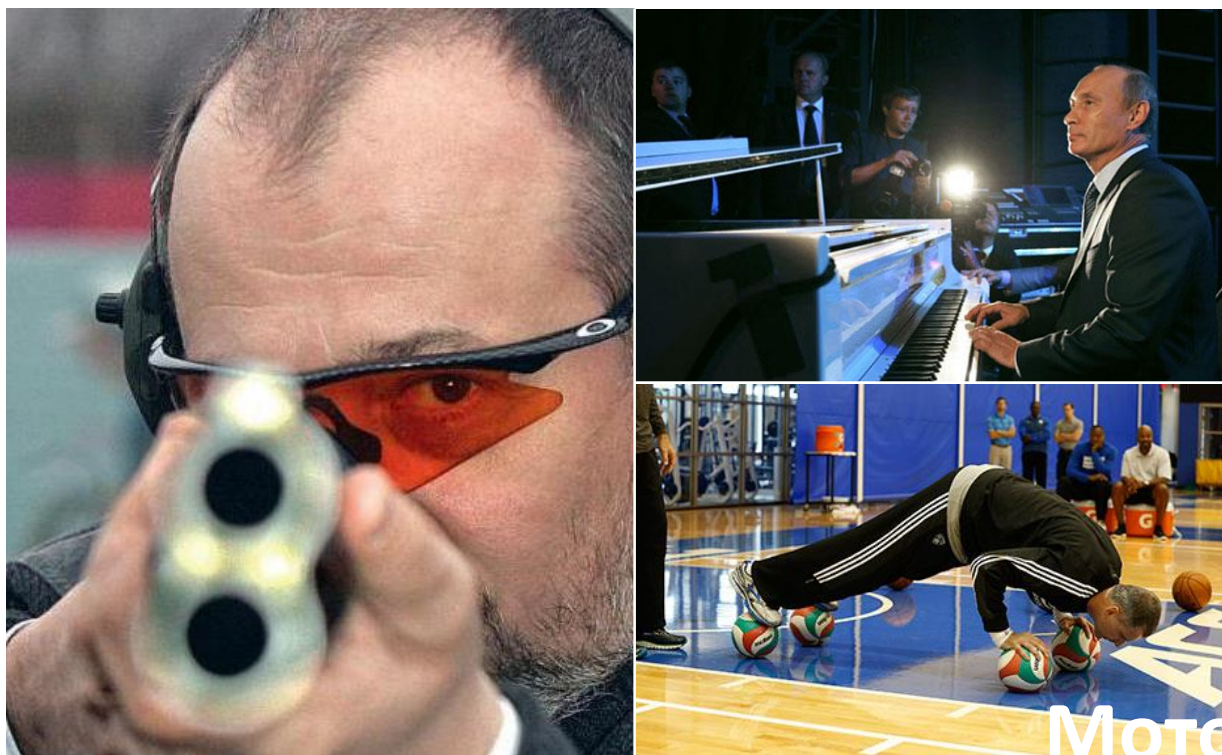


Асинхронные движения.

- Игра на барабанной установке.
- Игра на скрипке.
- Наблюдение за насекомыми



Руководитель обязан найти свой уникальный способ восстановления работы головного мозга и нервных окончаний



Совершенствование и тренировка нервных окончаний. Связка мозговых импульсов и движений конечностей.

Профилактика инсультов и Альцгеймера.

- Путин играет на рояле
- Лисин стреляет
- Прохоров балансирует

Как должен развивать себя «правильный олигарх»



Танец дервишей

Танцевальный групповой
транс. Мощный механизм
самовосстановления.



«Сон на бегу» Марафон Эллипсоид Беговая дорожка

- Безопасные длительные прогулки или бег залог нормального функционирования головного мозга и устранения мышечного напряжения.





Депривация СОЗНАНИЯ

Камера сенсорной
депривации





Чувство
благодарности
дает ответ на
вопрос:
а зачем?

№3

Восстановление из кризиса.
Самореабилитация. Освоение
НОВОЙ модели поведения.

Как снова найти общий язык со своим
бессознательным? Как восстановить «хотелку»?

Привычки устраняющие стресс

Прежде всего стоит Учиться – УЧИТЬСЯ и переводить знания в навыки.

Стоит учиться укрощать и обманывать свое бессознательное разными способами.

Стоит развивать ваше внимание к мелким деталям, нюансам, повышать уровень скрупулёзности.

Стоит завести «кропотливое хобби» - вязать крючком, полировать мелкие металлические детали, делать модели. Восстановление мелкой моторики.

Стоит учиться читать газеты и журналы (а не интернет СМИ). Завести правило прочитывать газету или журнал от корки до корки.

Стоит начать писать книгу, дневник, эссе – кризис нужно уметь «выписать» из себя.

Стоит развивать альтернативные каналы получения и усвоения информации. Если раньше вы любили читать, теперь слушайте аудиокниги. Если любили смотреть фильмы. Пробуйте читать исторические книги.

Обязательно стоит учиться искать и находить умных и достойных вашего внимания людей.

Алгоритм реабилитации

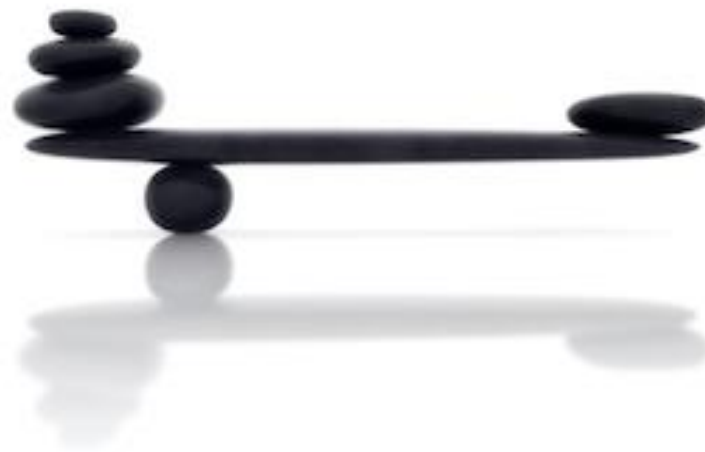
- Найти точку опоры
- Тренировать память и внимание
- Найти правильных друзей
- Учиться новой модели поведения
- Учиться управлять своим доверием
- Тренировать эмпатическую чувствительность
- Использовать «внешнюю» память. Записки. Дневник
- Контроль собственного прогресса

Точка опоры

Для восстановления после «осознанного кризиса в коммуникации», и приложения целенаправленных усилий к самореабилитации, нужна «земля под ногами», точка опоры.

Ваша способность вызывать доверие и осуществлять власть над людьми – основа восстановления и модернизации управленческих функций и навыков.

Как бы дальше не сложилась ваша жизнь, после преодоления кризисных явлений, умение уверенно оценивать себя, контроль над энергией своего бессознательного – позволит вам лучше управлять собственной жизнью.



Смотрите и Запоминайте.

Внимание должно быть сфокусированным и эффективным

- Внимание вам потребуется, что бы самому верно диагностировать собственное самочувствие и состояние.
- Пытайтесь наблюдать и записывать за самим собой.
- Когда вы чувствуете и можете рационализировать свои желания — вы получаете возможность их менять и управлять ими.



Правильная дружба = лекарство от кризиса

Заведите себе умных знакомых, в идеале умных друзей.

НЕ тех, кому можно по плакаться,

НЕ тех с кем можно попить пива и по трындеть за жизнь.

Не тех с кем вы ездите на шашлыки или в куршавель, что бы отдохнуть и расслабиться.

А тех с кем можно развиваться в процессе общения. Кому стоит подражать! Думать над сложными проблемами. Нагружать мозг.

Уделяйте этим друзьям время, общайтесь, получайте позитивный реальный пример. Учитесь им доверять.

Поставьте себе такую цель: найти умных друзей.

От умных друзей вы получите тренированные мозги. Хорошо тренированные мозги – всегда придумают способ, как выкрутиться из трудной ситуации, особенно если есть пример для подражания!

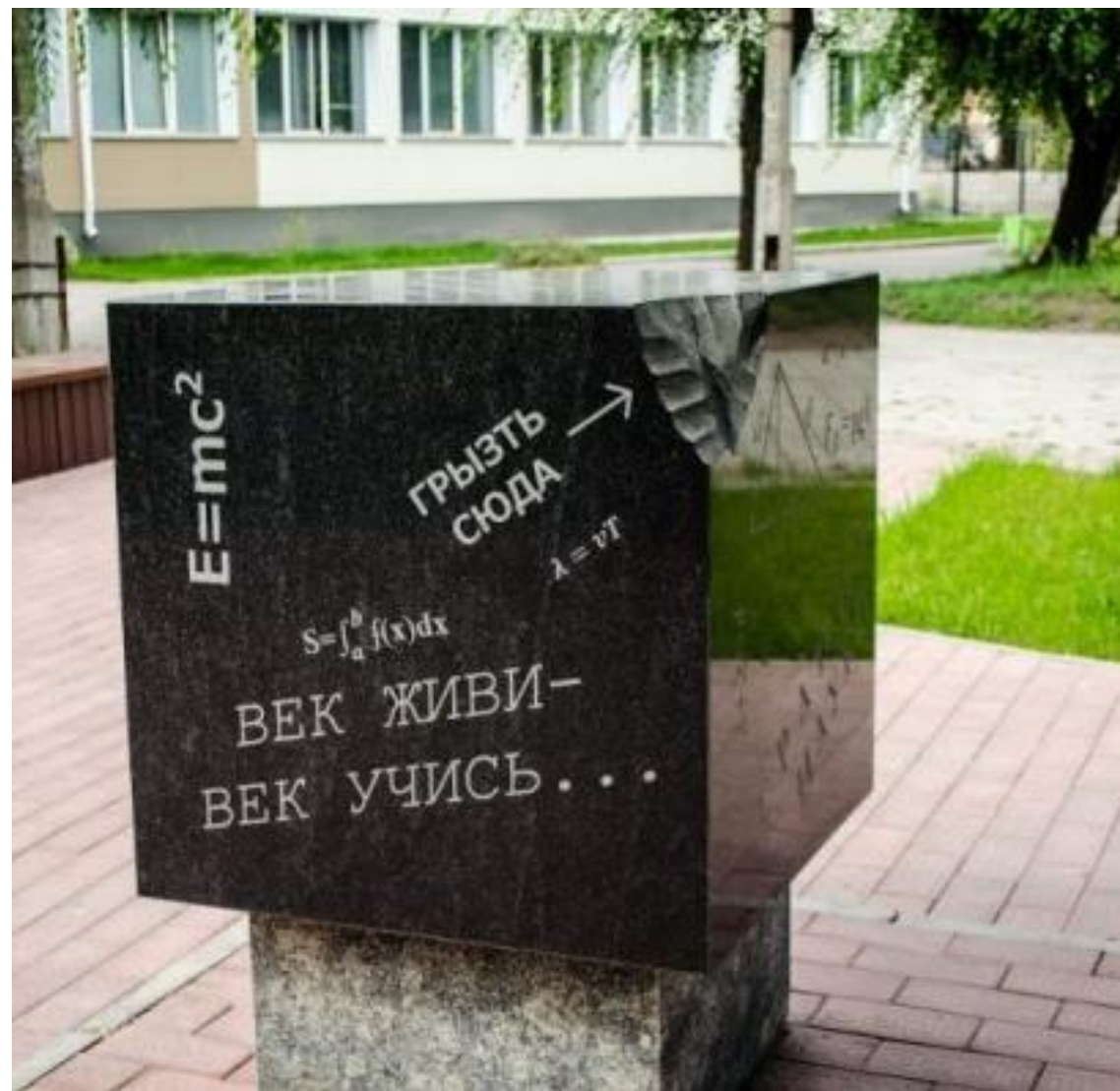


Рефлекс Научения

Наш мозг очень ленивый орган. Он старается запомнить, как можно больше шаблонов – и применять их в разной ситуации

Только бы не думать. Думать трудно, энергетически затратно. Тренировка мозга, накопление новых шаблонов, например путем получения дополнительного образования – формирует вашу личную эффективность.

Я вам настоятельно рекомендую развивать в себе любовь к обучению. Создайте у себя рефлекс НАУЧЕНИЯ!



Правильная модель поведения. Полезные шаблоны. Удачный пример для подражания



- **«Человек ко всему привыкает»** - так выживает большинство. Привычка это форма научения.
- Можно привыкнуть к боли, научиться снижать уровень боли до приемлемого или терпимого
- Можно привыкнуть к резкому снижению социального статуса, человек себе и окружающим рассказывает историю о нежелании брать на себя ответственность.
- Можно привыкнуть лежать на диване годами – если встать на путь «сокращения расходов», если будете просто экономить свои силы.
- Вы будете жить дальше, не будете испытывать чувства дискомфорта, может даже будете радоваться по принципу «счастлив не тот у кого много, а тот кому хватает»
- **Что бы превратить кризис в новый старт, в новую возможность, необходимо получить «новую энергию». Необходимо научиться восстанавливать энергию бессознательного, а затем использовать ее в своих целях.**

Управление своим доверием

Для выхода из личностного и профессионального кризиса важно уметь управлять своим доверием. Важно понимать и на рациональном уровне анализировать причины по которым вы доверяете или не доверяете людям.

Для успешного руководителя критически важно уметь управлять уровнем своего доверия к сотрудникам!

Почему вы одним доверяете, а другим нет?

Это не простой вопрос и в 90% случаев причины доверия и не доверия скрыты от сознательного в бессознательном.

Разобраться в себе вам поможет ранее натренированная внимательность!

Разобравшись в себе, вы сможете:

найти больше сотрудников, которым доверяете (у вас изменятся критерии отбора).

сможете выполнять больше работы – затрачивая меньше ваших усилий!

будете значительно больше удовлетворены итоговым результатом.



Тренировка эмпатической чувствительности

Для бережливого расходования собственных сил и энергии –необходимо повышать чувствительность к эмоциям и чувствам других людей.

Например: вы сидите на длинном и скучном совещании. Вам уже все осточертело – все противно, и повторяется в сотый раз одно и тоже. Вы теряете свое время зря! Попробуйте присмотреться к каждому участнику процесса. Кто чем занимается, кто как слушает и выступает. Спит, рисует, машет руками, шепчется с соседом.

Записывайте. Думайте над причинами такого поведения.

Изучайте своих коллег.

Пытайтесь понять по их поведению их образ мысли и мотивацию.

Пытайтесь рационализировать свои наблюдения, разобрать их на мелкие детали.

Пытайтесь отстраниться от своего личного отношения к людям.

Не пытайтесь изучать исключительно своих недругов и противников.

Наоборот, изучайте своих друзей! Как в поговорке, скажи мне кто твой друг и я скажу кто ты.



BRIDGET JONES'S *diary*



Форма контроля и анализа личной эффективности

Для выхода из кризиса нужно иметь возможность «обернуться назад», почувствовать, что вы любимы, востребованы, уважаемы, ценимы.

В Европе долгие годы людей учили вести дневники и записывать важные события жизни. Культура дневников это самодисциплина, наблюдательность, память.

Чтобы вы видели картину достигнутого прогресса по выходу из кризиса. Необходимо делать записи – напоминки добра, полезные списки!

Я предлагаю вам делать списки:

-
- своих достоинств (заодно научитесь их выделять, описывать и ценить).
 - своих успехов и своих удач (важно понимать: где ваша заслуга, а где повезло и ни в коем случае не путать).
 - комплиментов сказанных в ваш адрес (у нас в стране мало позитивной обратной связи).

Со временем вы станете больше любить и верить в себя (это признак окончания кризиса) – у вас будут письменные доказательства.