

Активно развивать интересы, не связанные с профессией

То есть если вы работаете за компьютером, то в обязательном порядке нужно иметь хобби, в которых этот самый компьютер не участвует – например, спорт или настольные игры.



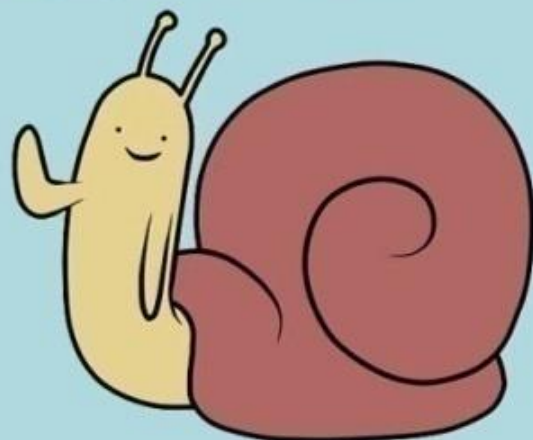
Почистить круг общения

Сделать так, чтобы вокруг вас не было «токсичных» людей. Или хотя бы минимизировать общение с ними. А еще найти как можно больше друзей, общение с которыми влияет на вас положительно.



Научиться замедляться

В сумасшедшем ритме современной жизни этот навык очень и очень важен. Иногда нужно остановиться, оглянуться, проанализировать прошлое и составить план на будущее.



Читать художественную литературу

...А не только профессиональную, товарищи трудоголики.



Ориентироваться не только на результат, но и на процесс

Мы так часто стремимся чего-то достичь, что забываем наслаждаться «бытием». А ведь именно оно восстанавливает силы. Есть такие занятия, которые заряжают именно потому, что они не ориентированы на достижение конкретной цели. Например, занятия живописью, прослушивание музыки, прогулки.

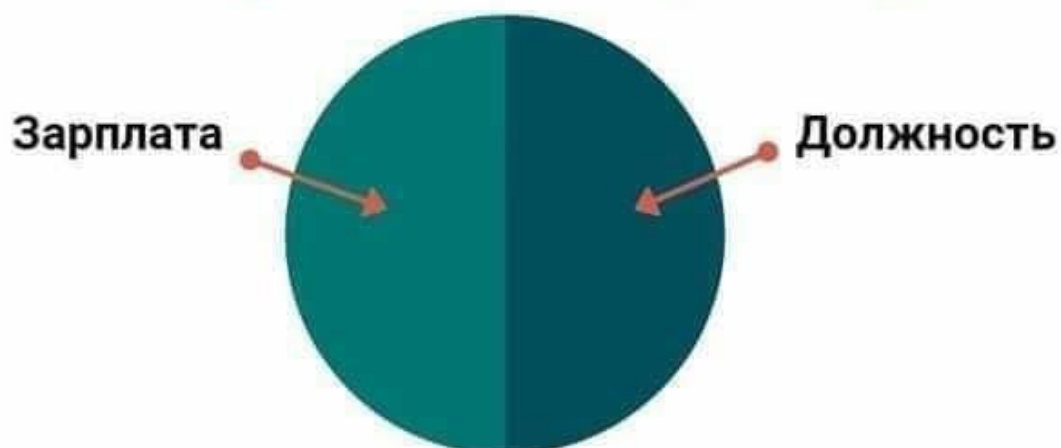


Соблюдать баланс 8 жизненных сфер

А именно: хобби, друзья, самореализация, искусство/наука/религия, отношения любви, семья и родственники, тело, забота о других.



Как нас учат измерять успех



Как правильно измерять успех

