

АНО «ЦПП города Нижнего Новгорода»

Адрес: 603109, Россия г. Н. Новгород,

ул. Большая Покровская, д. 15

Раб. тел.: +7 (831) 416-40-44

E-mail: [cppnn@mail.ru](mailto:cppnn@mail.ru)

ВЛЮБЛЁННЫЕ В СВОЁ ДЕЛО

💚 Наша профессиональная жизнь, как и личная, не стоит на месте. Когда открываешь свое дело, все кажется новым и интересным. Однако со временем можно перегореть. Почему так происходит? Как вернуть блеск в глазах и полюбить свою работу снова?

🧐ИЩЕМ ПРИЧИНУ

Причины бывают разные, например:

- Вы **выполняете рутинные задачи** изо дня в день, стало скучно.

- Вы **переросли свою работу**, достигли всего, чего могли, и хочется двигаться дальше.

- Стало **слишком сложно**. Навалилось много задач, не хватает компетенции или они отнимают много сил.

**- Не устраивает доход.**

- Конфликты с коллегами, неудобный кабинет и др.

🤔Причина найдена. МОГУ ЛИ Я ЭТО ИЗМЕНИТЬ? Варианты такие:

✅Могу **изменить**.

✅Не могу изменить и тогда это нужно **принять** (либо отказаться от этого дела/работы). Это не значит, что нужно игнорировать проблему - нужно научиться не переживать из-за неё, даже наедине с собой.

✅Не могу изменить сейчас, но могу **отложить**. Иногда нужно пожить с проблемой, чтобы понять, какое решение будет оптимальным. Но важно поставить себе конкретный срок, чтобы откладывание не превратилось в игнорирование.

## 🥺Я не готов к радикальным переменам, **можно ли начать с чего-то простого?** Можно! Иногда интерес можно вернуть, изменив свои привычки.

🌷**Сделать рабочее место приятным.**Начать с уборки, а после поставить на стол что-то вызывающее приятные эмоции: фотографии, цветы или свечу.   
🕐**Изменить распорядок дня.**Иногда простое изменение рутины способно изменить отношение к работе. Вариантов может быть много - от смены маршрута до перестановки рабочего места.

🥰**Помогать другим.**Помощь другим способна сильно повышать настроение.

🎯Ставить конкретные цели. Многим помогает работать по списку дел и ставить галочки, чувствуя от этого приятный тонус.

😴**Отдыхать.** Не откладывайте отпуск, обязательно делайте перерывы и постарайтесь не работать по выходным.