

10 правил  
психологічного  
самозахисту



## 1. Читайте менше новин.

Додайте новину з заголовком, що інтригує, у відкладені і читайте не раніше, ніж через чотири години. Так збережіть спокій.

## 2. Займайтеся спортом щодня.

Розминайтеся та гуляйте не менше півгодини. Так перезавантажитесь і знайдете оригінальні виходи з завдань, що не вирішуються.



### **3. Слідкуйте за здоров'ям.**

Якщо щось болить, одразу звертайтеся до лікаря. Так допоможете і собі, і компанії. Ваше здоров'я дорожче за будь-які трудові подвиги

## 4. Творіть

Влаштовуйте хоча б одну творчу перерву на день. Так вийдете з інтелектуального ступору та вирішите складні завдання.

## **5. Відпочивайте на вихідних.**

По справжньому. Головне не депресуйте будинки під ковдрою. Так наберете сил для ділових та особистих перемог.



## **6. Забудьте про нічні серіали.**

Придумайте інший обряд перед сном без монітора. Наприклад, аудіокниги. Так допоможете очам і розвантажте мозок.

## 7. Висипайтеся!

На десятій годині роботи падає продуктивність. Замість нічного бізнес-марафону краще відіспіться. Так працюватимете більш сфокусовано.



## 8. Запишіть улюблену мотиваційну музику.

Слухайте неагресивну музику:  
класику, інструментальну та ін.

Так піднімете собі настрій та  
результати роботи.

**9. Складіть список всього, що вас радує, і за що себе поважаєте.**

Перечитуйте їх, коли буде накривати негатив. Так позбавтеся важких думок.

## 10. Бережіть свого ближнього.

Захищайте не тільки свою психіку, а й колег. Перестаньте транслювати негатив та конфліктувати. Так збережете здорову атмосферу.