



NYUGIZÓNA



Harmonikus életmód

Egyszerű szokások a kiégés megelőzéséért





TARTALOMJEGYZÉK

1

MI KÖZE VAN AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDNAK A KIÉGÉS MEGELŐZÉSÉHEZ?

3

2

FÁRADTSÁG VAGY KIÉGÉS? HOGYAN KÜLÖNBÖZTETHETEM MEG ŐKET?

6

3

KIÉGÉSMEGELŐZŐ LÉPÉSEK

1. Azonosítás – Észrevenni a jeleket 8
2. Cselekvés 10
 - A feszültség levezetése 11
 - Feltöltődés 13
 - Öngondoskodás – Nem delegálható alapszokások 15
 - Segítségkérés 18
3. Változtatás- Új szokások 18

4

INDULJ EL A KIÉGÉSMEGELŐZÉS ÚTJÁN!

20





1

Mi köze van az egészséges életmódnak a kiégés megelőzéséhez?



Már vasárnap görcsbe rándul a gyomrod a munka gondolatától.

Be akartál fejezni egy feladatot, dacára annak, hogy éhes voltál, majd ott ragadtál a gép előtt korgó gyomorral.



Fáj a fejed a nap végén, mert elfelejtettél elég folyadékot inni.

Szeretnél kikapcsolni egy kicsit, de az agyad még a munkádon pörög.



Modern világunkban egyre több feladatot kell ellátnunk, az időnyomás pedig folyamatos, ezért egyre elterjedtebb, hogy állandó stresszben élünk. Emiatt egyre inkább fenyeget minket a kiégés veszélye.

Ha számodra is **ismerősek a fent leírt helyzetek**, akkor ez a kiadvány Neked szól!

Olvass tovább, hogy megtudd, milyen lépéseket tehetsz a kiégés megelőzése érdekében!



Sokan úgy gondolják, hogy majd azután foglalkoznak a mentális és fizikai egészségükkel, ha már végeztek a feladatlistájukkal vagy rendezték a problémás kapcsolataikat. Addig viszont nagyon nehéz megküzdeni a tornyosuló teendőkkel vagy megoldani a konfliktusos helyzeteket, amíg nem foglalkozunk az egészségünkkel, amíg elhanyagoljuk a saját belső szükségleteinket. Ezzel a kiadvánnyal azt szeretnénk ösztönözni, hogy **állj ki saját magad mellett az életmódoddal, segítsd ezzel a saját kiégésmegelőzésedet.**

Mit értünk kiégés alatt?

A kiégés a krónikus, azaz hosszan tartó stressz hatására adott pszichológiai reakció. Gyakran a munkahelyi feladatokkal függ össze, de más életterülettel kapcsolatos erőfeszítések során is kialakulhat. A kiégés kialakulása és lezajlása folyamatjellegű. Az első fázist a **túlzott erőfeszítés, túlterheltség** határozza meg. A második szakaszt **külső és belső konfliktusok** jellemzik. A **teljes kimerülés** szakaszában cinikussá válunk, lélekben már alig vagyunk jelen, csökken a teljesítményünk.



Egy 2018-as tanulmány* alapján a **fiatal munkavállalók 93%-a érzi úgy**, hogy nem tud megküzdeni a stresszel, illetve **túl van terhelve**. Mindkét tényező rizikófaktor a kiégésnek, ebben a fázisban azonban még visszafordítható a folyamat.

Szeretnéd tudni, hogy
Te érintett vagy-e a kiégésben?

Töltsd ki a kérdőívet



*forrás: Stress: statistics, Mental Health Foundation,
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics>



Miért fontos az egészséges életmód a kiégésmegelőzés szempontjából?

Egészséges életmódunkkal, azaz a legalapvetőbb fizikai és lelki szükségleteink optimális szinten tartásával kompenzálhatjuk az elhúzódó stressz okozta problémákat. Ezzel megteremtjük a testünk és a lelkünk számára a stabil alapokat a kiegyensúlyozott működéshez. **Ha figyelmet fordítasz a testedre, tudatosítod a jelzéseit és gondoskodsz róla, azzal máris sokat tettél a kiégés megelőzéséért.**



Segítő kérdések a témában való további elmélyedéshez:

- Ismerem a kiégés folyamatát, szakaszait, és az azokhoz kapcsolódó tüneteket?
- Tisztában vagyok azzal, hogy mit tudok tenni magamért, ha érintett vagyok a kiégésben?
- Teszek azért, hogy elkerüljem a kiégést?





2

Fáradtság vagy kiégés?

Hogyan különböztethetem meg őket?

A fáradtság és a kiégés egyszerre egymástól elkülönülő és egymáshoz kapcsolódó fogalmak is. Elkülönül a kettő amiatt, mert fáradtak lehetünk anélkül is, hogy érintettek lennénk a kiégésben. Kapcsolódnak is viszont egymáshoz, mert ha a fáradtság állandósul, akkor az rizikó tényező lehet a kiégés szempontjából. Hogyan tehetünk tehát különbséget abban, hogy "természetes" fáradtságról van-e szó, vagy érintve vagyunk a kiégésben?

Munkával kapcsolatos
motivációcsökkenés



Mind a kiégés, mind a fáradtság esetében érezhetünk a **munkával kapcsolatos motivációcsökkenést**. Ha fáradtak vagyunk, akkor a **csökkenő energiáink** állhatnak emögött. Kiégés esetén azonban a csökkenő energiák mellett **érzelmi vagy értékrendbeli változásainkkal** is összefüggésben van ez.



A munka értelme

Ha elfáradtunk, ugyanúgy **látjuk a munka értelmét**, mint amikor kipihentek vagyunk, csak a korlátozott energiáink miatt nem tudunk többet beletenni a feladatainkba (pl. egy nagyobb projekt végén járva). Ezzel szemben, ha ráléptünk a kiégés útjára, **már nem látjuk a munkánk értelmét** sem (pl. cinikusan, ellenségesen beszélünk és gondolkodunk róla, nem tudunk már úgy hinni benne, mint korábban).



Pihenés mint megoldás?



A “megoldásukban” is vannak hasonlóságok és különbségek. A **fáradtság pihenéssel**, az energiatartályunk visszatöltésével **megszüntethető**. A **kiégés esetében** is fontos szerepe van a töltődésnek, de emellett itt már **összetettebb megoldásra is szükség van**. A folyamat előrehaladottságától függően szükséges lehet pszichológussal végzett önismereti munka és – súlyosabb esetekben – akár pszichiátriai, orvosi segítség is, hogy megszűnjenek a tünetek.

A kiégés és a fáradtság közötti különbség a rovar-bogár kérdéshez hasonlóan fogható meg. Ahogy minden bogár rovar, de nem minden rovar bogár, ugyanúgy **a kiégésben mindig benne van a fáradtság is, de nem mindenféle fáradtság utal kiégésre.**

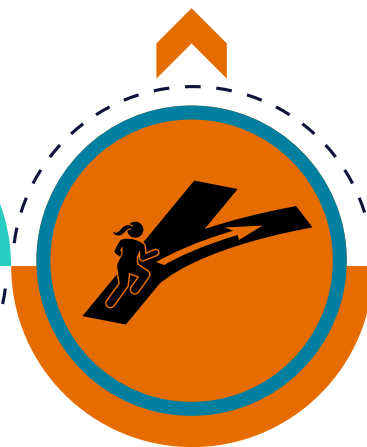
3

Kiégésmegelőző lépések

1. Azonosítás



3. Változtatás



2. Cselekvés





1. Azonosítás – Észrevenni a jeleket

A kiégésmegelőzés első lépése az, hogy **időben azonosítsuk**, ha feszültek vagy fáradtak vagyunk, hogy ne állandósuljon ez az állapot.*

Hogyan ismerhetjük fel, ha feszültek vagyunk?



TESTI jelek

Fejfájás, gyomorgörccs

pl. gyomorgörccsöd van, ha arra gondolsz, hogy a délutáni megbeszélés angol nyelven lesz, Te pedig nem érzed még stabilnak a nyelvtudásodat.



ÉRZELMI jelek

Szorongás vagy ingerlékenység

pl. szorongsz, hogy hogyan fogja értékelni a főnököd a teljesítményedet az éves megbeszéléseken.



MENTÁLIS jelek

Koncentrációzavar, negatív gondolatok

pl. prezentáció közben azon kapod magad, hogy nem emlékszel, mit akartál mondani a következő diánál, mert fejben még mindig a főnököd reggeli üzenetén rágódsz.



VISELKEDÉSES jelek

Gyakori sírás, csökkenő teljesítmény

pl. többet hibázol a munkád során, mint amit korábban megszoktál magadtól.



MÁSOK visszajelzései

Megszaporodnak a vitáid, mások eltávolodnak tőled

pl. kávézás közben megjegyzi a kollégád, akivel régebben nagyon jó viszonyban voltatok, hogy mostanában feszültnek tűnsz.

Hogyan ismerhetjük fel, ha alacsony szinten vannak az energiáink, ha fáradtak vagyunk?

Fizikai tünetek:

pihentséggel, alvással kapcsolatos jelek

(álmosság, „leragadnak a szemeim” érzés, stb.)



pl. beértél időben a munkába, el is kezdtél dolgozni, de már délelőtt úgy érzed, hogy külön erőfeszítést igényel az, hogy egyáltalán ébren tudj maradni

Táplálkozáshoz, folyadékbevitelhez kapcsolódó tünetek

(energiasóvárság, szénhidrát kívánsága, stb.)



pl. ölni tudnál egy kedvenc kajáért a délutáni megbeszélés előtt

Mozgáshoz, az izmok állapotához kapcsolódó tünetek

(ólmos, nehéz végtagok; nehéz mozgás, stb.)



pl. nehezedre esik megmozdulni, legszívesebben csak ülnél egy fotelben egész nap

Érzelmi tünetek

(érzelmi kimerültség, empátia hiánya, stb.)

pl. nem tudsz együttérezni az ügyfelekkel, akik megkeresnek téged a problémáikkal



Mentális tünetek

(feledékenység, beszűkültség, stb.)

pl. túl sok értesítés és teendő érkezik be hozzád, nem tudod már mindezt fejben tartani, elfelejtesz dolgokat



**A fent felsorolt feszültséghez vagy fáradtsághoz kapcsolódó tünetek egyéb fizikai vagy pszichés problémákat is jelezhetnek. A saját élethelyzetedet figyelembe véve értelmezd őket! Ha bizonytalan vagy, minden esetben fordulj szakemberhez!*



2. Cselekvés

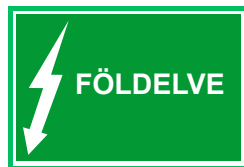
Ha észrevettük magunkon a feszültség vagy a fáradtság jeleit, akkor **érdemes cselekednünk.**

Ezek gyors kezeléséért két dolgot tehetünk:



Levezethetjük a feszültséget

Ha már észrevettük, hogy feszültek vagyunk, tehetünk azért, hogy megnyugodjunk.



Biztosíthatjuk magunknak a feltöltődést

Ha már tudatosítjuk, hogy alacsony szinten vannak az energiáink, akkor könnyebben tudunk megfelelő feltöltődési formát választani.



Mindezekhez jó alapot szolgáltat, ha **tudatosan figyelünk a belső szükségleteinkre.**



A feszültség levezetése*

**stresszkezelés =
feszültséglevezetés + problémamegoldás**

A stresszes helyzetekhez sokszor úgy állunk hozzá, hogy azonnal a kiváltó ok megszüntetésére koncentrálnunk, és elfeledkezünk a tünetek kezeléséről. Fordítsuk meg a sorrendet! Az **első, legfontosabb lépés** szerintünk egy problémás helyzetben, hogy **visszanyerjük a nyugalunkat**, vagyis a feszültséget "leföldeljük", kivezessük magunkból. Ezután már a stresszt kiváltó helyzet megoldásán is sokkal könnyebb gondolkodni. Ha pedig magát a kiváltó okot nem is tudjuk megszüntetni (ami gyakran előfordul), arra, hogy **mit kezdünk a saját feszültségünkkel, mindig van ráhatásunk**.



**Tudatosan, rendszeresen
vezesd le a feszültségedet!**

**Ebben a kiadványban a feszültségkezelésre fókuszálunk. Ha érdekel, hogy milyen további lépéseket tehetsz a problémamegoldás irányába, keresd további kisokos kiadványainkat is.*



[Kiegészítő kisokos – A kiegészítővel kapcsolatos alapvető tudnivalók](#)

[Munkahelyi kiegészítő kisokos](#)

[A pedagógusok és a kiegészítő](#)

Kattints a
linkekre



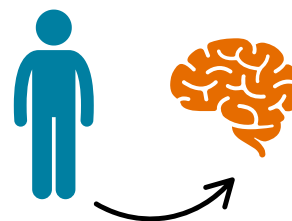
Hogyan vezethetjük le a feszültséget?



Választhatunk technikát aszerint, hogy a stressztüneteink melyik csoportja a legerőteljesebb.

1. Test felől - „lentől felfelé”

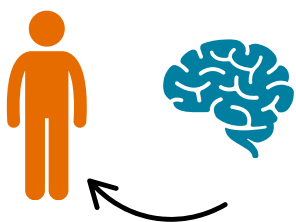
Ha főként **gondolati szinten (mentálisan) érezzük stresszesnek magunkat, megpróbálhatunk a testünk felől hatni erre.** Ilyenkor a séta, valamilyen sport vagy a progresszív izomrelaxáció (izmok megfeszítésén és ellazításán alapuló módszer) sokat segíthet, hasznosítva az izmainkat, testrészeinket. Annak hatására, hogy fizikai szinten megnyugszunk, a gondolataink is elcsendesedhetnek.



Például, ha az agyad még a feladatokon pörög, pedig szeretnél már kikapcsolni, akkor érdemes néhányszor megfeszítened és ellazítanod az izmaidat, segítve a gondolatok lelassulását is.

2. Gondolatok felől - „fentről lefelé”

Ha a **fizikai tüneteink nagyon erősek**, de mentálisan képesek vagyunk kezelni a helyzetet, **választhatunk figyelmen, gondolatokon keresztül ható módszereket.** Ilyenkor segíthet például a tudatos jelenlét (mindfulness) módszere, a relaxáció, vagy az átkeretezés, melyek visszahatnak a stressz fizikai tüneteire is.



Például az éves teljesítményértékelés előtt használhatod az átkeretezés módszerét, vagyis nézheted a megszokottól eltérő szemüvegen keresztül a helyzetet. Gondolhatsz rá úgy is, hogy ez egy alkalom arra, hogy lásd, hogy miben fejlődhetsz.



Segítő kérdések a témában való további elmélyedéshez:

- Képes vagyok arra, hogy levezessem a feszültségeimet?
- Ismerem a hozzám illő önmegnyugtató, feszültséglevezető technikákat?
- Használok stresszkezelő, önmegnyugtató módszereket stresszes helyzetekben?



Feltöltődés

A kiegészés egyik jele lehet az **állandósuló fáradtság**. Hosszú távon ez teljes kimerüléshez vezethet. Ahhoz, hogy elkerüljük ezt, fontos, hogy **ne akarjunk több energiát felhasználni, mint amennyit visszatöltünk**.

Tartsunk egyensúlyt! Töltődjünk, ha fáradtnak érezzük magunkat.

A feltöltődéshez az alábbi energiaforrások közül válogathatunk:

Fizikai energiaforrások

Testi oldalról járulnak hozzá a feltöltődéshez (pl. evés, mozgás, alvás).



Érzelmi energiaforrások

Lelki, érzelmi oldalról segítenek visszapótolni az energiáinkat (pl. közös program a családdal, telefonon beszélni egy baráttal).



Mentális energiaforrások

Gondolati szinten segítenek kikapcsolódni (pl. elmenni színházba, társasjátékot játszani).



Spirituális energiaforrások

Az egységélményeken, a nagyobb egészhez való kapcsolódáson keresztül segítenek új energiákat szerezni (pl. természetben lenni, befelé figyelni).





Használd tudatosan mind a 4 energiaforrást a feltöltődésre aszerint, hogy mikor melyik fajta energiád szintje alacsony.



Segítő kérdések a témában való további elmélyedéshez:

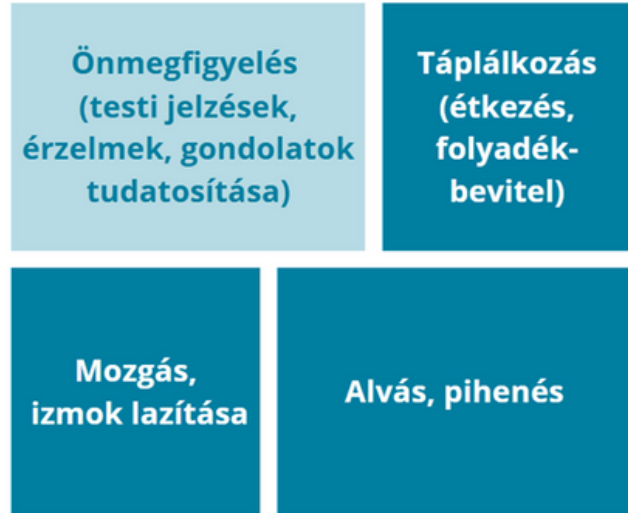
- Ismerem az adott helyzetben hozzám illő energiafeltöltő lehetőségeket?
- Időben feltöltöm magam, mielőtt teljesen lemerülnék (pl. pihenek, kikapcsolok)?
- Számomra megfelelő mértékben iktatok be feltöltő, inspiráló programokat (pl. találkozás barátokkal, kirándulás, hobbi, stb.)?



Öngondoskodás

Nem delegálható alapszokások

A kiégésmegelőzés szempontjából a feszültségkezelés és a feltöltődés mellett elengedhetetlen, hogy a **legalapvetőbb szükségleteink rendben legyenek**. Ezek olyan szükségletek, amelyek kielégítéséhez testileg jelen kell lennünk, nem ruházhatóak át másra (nem delegálhatóak) a hozzájuk kapcsolódó tevékenységek.



Mi tartozik ide?



Önmegfigyelés

Tudatosítsd rendszeresen a testi érzeteidet, érzéseidet, gondolataidat!

Ez az alapja a másik három tevékenységcsoportnak is.

Amikor belefeledkezel a munkafeladatokba, kifelé irányul a figyelmed, ami teljesen természetes. Fontos viszont, hogy **rendszeresen irányítsd a fókuszod tudatosan befelé, saját magadra** is.

Ha észreveszed, hogy éhes vagy szomjas vagy, még mielőtt megfájdulna a fejed, ha észreveszed, hogy mozdulatlanul görnyedsz egy ideje, mielőtt beállna a vállad, ha teret engedsz annak, hogy fáradt vagy, mielőtt megbetegednél, már fontos lépéseket tettél a kiégésmegelőzés útján. Van lehetősége a testednek töltődni, hiszen nem szorítod háttérbe a legalapvetőbb belső szükségleteidet.



Táplálkozás



A szükségleteinknek megfelelő mennyiségű és minőségű táplálék és folyadék elfogyasztása fizikai és lelki jóllétünket pozitív irányban befolyásolja. Ebben szerepe van többek között a **bél-agy gátnak** is, amely egy **összetett kommunikációs rendszer az emésztőrendszer és az agy között**. Az elfogyasztott táplálék befolyásolja a bélfloóránkat, ami kihat az agyműködésre, így például a hangulatunkra, érzéseinkre is. A lelki állapotunk pedig hatással van arra, hogy milyen ételeket kívánunk jobban.

Előfordulhat, hogy bár érzed, hogy éhes vagy, mégis hátrébb sorolod az evést a feladatokkal szemben. Csak akkor eszel, amikor már „kopog a szemed”, így türelmetlenebbé is válhatsz. Ilyenkor jobban sóvárogsz az energia- és szénhidrátdús ételek után, ami sem a fizikai, sem a lelki egészségednek nem tesz jót hosszú távon. (Pl. a hullámozó hangulat vagy a fizikai fáradtság, álmoságérzet mögött állhat az ingadozó vércukorszint).

Rangsorold előre azt, hogy egyél és igyál megfelelő mennyiségben és minőségben.

Irányelvek egy átlagos felnőttnek:

2-3 l víz/nap, rostban gazdag étkezés

egy átlagos felnőttnek: átlag heti 150 perc fizikai aktivitás



Mozgás, lazítás

A **folyamatos stressztől bemerevednek az izmok**, ennek következtében az erek összeszűkülnek, így kevesebb oxigénhez jut a testünk. **Ha mozgunk, lazulnak az izmaink** is, így megnövekszik a vérrellátás. Ezáltal **könnyebb lesz koncentrálni** és hatékonyan haladni a feladatainkkal, hiszen fizikailag és szellemileg is energikusabbnak fogjuk érezni magunkat.

Egy stresszes nap után lehet, hogy azt érzed, hogy megmozdulni sincs kedved, ólomnehezek a végtagjaid. Az is lehet, hogy a feladatok sokasága miatt csak pörgeted a mókuskereket, és elhalasztod a munka utánra betervezett edzést vagy a sétát az ebédszünetben, inkább gyorsan eszel pár falatot a gép előtt ülve. Tartsd szem előtt, hogy fizikailag mi lenne jó a testednek: az ebbe fektetett idő többszörösen megtérül.

Mozogj, sportolj és lazítsd az izmaidat rendszeresen!



Alvás, pihenés

Irányelv egy átlagos
felnőttek: min. 7 óra
alvás/nap



Az alvás testi-lelki szupertankolás, az **egyik legfontosabb feltöltődési formánk**. Ha nem alszunk eleget, az **kihátással van a mentális és a fizikai teljesítményünkre** is (pl. romlik a koncentrációnk, gyengül a memóriánk, kevésbé lesz ellenálló az immunrendszerünk, felborul a hormonháztartásunk). Szánjunk megfelelő mennyiségű időt az alvásra, teremtsük meg hozzá a körülményeket, hogy minőségben is a lehető legtöbbet hozzuk ki belőle.

Amikor végeleáthatatlanul sok a feladat, beszűkülhet a figyelmed, és akár az alvási időn is megpróbálsz spórolni, hogy utolérj magadat. Ne tedd! Ha nem tudsz eleget aludni, akkor másnap leragadnak a szemeid, és a pusztán ébren maradás is extra erőfeszítést igényel. Nem tudsz a munkára koncentrálni, egyre fáradtabb, kimerültebb vagy, és mindeközben a feladatok száma sem csökken. Ez hosszú távon nagyon kimeríti a testet. Ahogy csak lehet, érdemes pótolni a kimaradt pihenést.

Szánj időt az alvásra, pihenésre!



Segítő kérdések a témában való további elmélyedéshez:

- Odafigyelek a testi szükségleteimre, tudatosítom azokat (pl. fáradtság, éhség, teherbírás)?
- Odafigyelek a lelki szükségleteimre, tudatosítom azokat (pl. érzések, gondolatok megfigyelése)?
- Teszek a saját fizikai szükségleteim kielégítéséért (pl. folyadékfogyasztás, evés, mosdóba menni akkor, amikor kell, stb.)?
- Végzek valamilyen tudatos testmozgást hetente átlag 150 percben?
- Alszom minden nap legalább 7 órát?



Segítségkérés

A kiégésben való érintettség felismerése, a kiégés megelőzése nem könnyű feladat. Ha úgy érzed, lennének kérdéseid, vagy bizonytalan vagy abban, hogy a kiégés téged is érint-e, és ha igen, milyen mértékben, akkor **kérj segítséget szakembertől.**

***Egyalkalmas kiégésfelmérő konzultációnk** során rálátást kapsz az aktuális helyzetedre. A konzultáción arról is információt kapsz, hogy milyen további lépéseket tehetsz, és ha szükséges, a változások, változtatások bevezetésében is tudunk segíteni.*



Magánszemélyként a [Tesztek Magamért programon](#) keresztül, céges partnereknek a [Nyugizónán](#) keresztül van erre lehetőség.

3. Változtatás – Új szokások

Ha már tudjuk, hogy mit tehetünk a kiégés megelőzéséért, azt is könnyebb látni, hogy hol van még teendőnk ezen a téren, melyek azok a szokások, amelyeket érdemes átültetni a mindennapi rutinunkba.

Hogyan tehetünk a változásért? Hogyan vezessünk be egy új szokást az életünkbe?

A **változás nem egyik pillanatról a másikra történik**, hanem **meghatározott szakaszokból álló folyamat**. Az egyes szakaszoknak más és más viselkedésbeli, mentális, érzelmi és társas jellemzőik vannak. A szakaszok a viselkedés megváltoztatása során egymást követik, azonban nem feltétlenül egyszerű lineáris módon, mivel a változtatás folyamatában a visszaesés törvényszerű.

Ezt azért érdemes szem előtt tartanod, mert ha már próbálkoztál a változtatással, és **visszaestél**, az azt jelenti, hogy **nem a nulláról indulsz, hanem már sok tapasztalatot gyűjtöttél**, legalább arról, hogy ezúttal mit ne tegyél, de arról is, hogy mi válhat be, hogy ezúttal tényleg tartós legyen a változtatásod.

Ezért a változást úgy érdemes elképzelned, mint egy **felfelé tartó spirált**, ahol a visszaeséssel gyarapodó tapasztalataid miatt mindig magasabb színről kezded újra a szakaszokon való lépkedést.

A változásra úgy is tekinthetünk, mint az autóvezetésre. Ahhoz, hogy előre haladjunk, kell benzin, ami a változás esetében a **motiváció** lesz. Gyakori tévhit, hogy a változás csak akaraterő kérdése. Természetes, hogy a motivációnk szintje néha lecsökken, vagy akár teljesen el is fogy, hasonlóan, mint az autóban a benzin. Ugyanakkor a kormány, a döntés melletti elköteleződés segít, hogy ilyenkor is az úton maradjunk. Ha pedig mégis letérnénk, vagy teljesen megállnánk, az is rendben van. Ilyenkor érdemes segítséget kérni ahhoz, hogy minél könnyebben visszataláljunk az általunk kijelölt útra, és újra el is tudjunk rajta indulni.



Segítő kérdések a témában való további elmélyedéshez:

- Ismerem a szokásváltoztatás folyamatát és lépéseit?
- Tudom, hogy milyen technikák segíthetnek a szokásváltoztatásban?
- Tudom, hogy milyen szokásaimon kellene változtatnom?





Indulj el a kiegészítők megelőzés útján!

A kiegészítő megelőzés első lépése, hogy **azonosítsuk a feszültségre vagy fáradtságra utaló jeleket.**

A második lépés, hogy **kezeljük a feszültségünket, töltődünk rendszeresen és gondoskodjunk önmagunkról** azzal, hogy teszünk a saját fizikai és mentális egészségünkért.

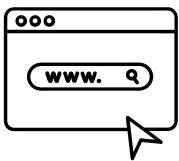
A harmadik, hogy **tegyünk lépéseket a változásért**, akár úgy, hogy segítséget is kérünk ehhez, a már jól működő szokásainkat pedig alkalmazzuk minél tudatosabban.

A kiegészítő megelőző életmód hozzájárul az élettartam meghosszabbításához és az életminőség javításához is. Fenn tudjuk tartani általa a jó munkateljesítményünket, és marad energiánk a magánéleti szerepeinkre, feladatainkra is, amelyek elengedhetetlenek a kiegyensúlyozott, boldog élethez.



Nézd meg, merre léphetsz tovább!

Amennyiben a fejezetek végén lévő **kérdések** valamelyikére **nemmel válaszoltál**, vagy valamelyik témáról **szívesen beszélgetnél pszichológus szakembereinkkel**, **keress minket!**



Magánemberként: <https://www.teszekmagamert.hu/>

Céges program keretein belül: <https://nyugizona.hu/>

Szívesen olvasnál még a kiégésmegelőzésről?



Látogass el [blogunkra](#) további hasznos tippekért!



© Nyugizóna/ Lélekkel az Egészségért Alapítvány

Minden jog fenntartva!