Пояснение к тесту

Если вы набрали 4 и менее баллов, стресса и выгорания нет.

Поздравляем! Вам удается продуктивно работать и уделять время себе. Вы мотивированы, работоспособны. Чтобы сохранить этот уровень, будьте внимательны к себе. Не отмахивайтесь от усталости, отдыхайте.

Помните, что полезнее дать себе передышку, чем переделать все дела из последних сил. Чувствуете, что устали? Сделайте небольшую паузу, не заполняйте ее гаджетами или разговорами о работе. Если времени на паузу совсем немного, выпейте воды, посмотрите в окно, побудьте в тишине. Немного пройдитесь.

Если вы работаете удаленно, спойте в полный голос одну – две песни. Стройте свой режим так, чтобы ежедневно двигаться, бывать на природе. Сокращайте поездки на транспорте в пользу пеших прогулок.

Используйте правило «6 сфер самореализации»: старайтесь уделять время не только работе и быту, но и еще четырем (и более) сферам, в которых вы можете реализоваться. Например, в общении, получении впечатлений, саморазвитии, хобби. Богаче впечатления, шире кругозор – меньше риска стресса и выгорания.