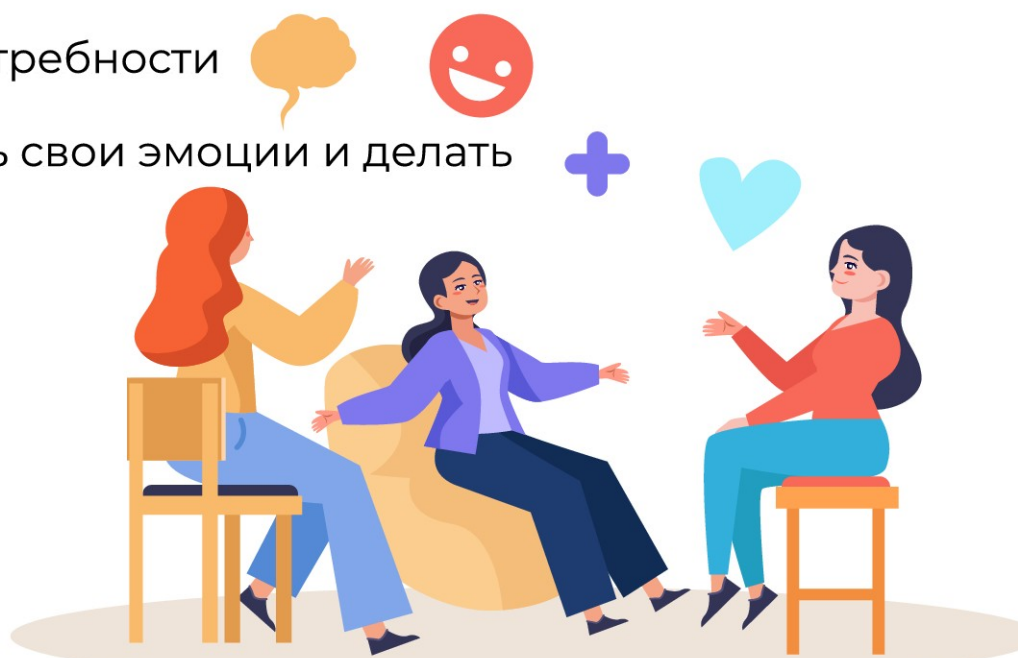




- обращаться за помощью к другим, когда нужно
- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

Удовлетворение эмоциональных потребностей:

- ▶ проводить время с людьми, которые симпатичны
- ▶ поддерживать отношение со значимыми людьми
- ▶ поощрять и награждать себя
- ▶ любить себя
- ▶ перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы
- ▶ позволять себе плакать
- ▶ играть с детьми
- ▶ смеяться и улыбаться
- ▶ осознавать свои потребности
- ▶ научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно



Удовлетворение духовных потребностей:

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности
- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- медитировать, молиться или петь.

Работа- в радость:

- + делать перерывы в работе в течение дня
- + позволять себе поболтать с сотрудниками
- + уметь отстаивать свои принципы
- + распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок
- + выделять время для завершения определенной работы
- + уделять время профессиональному росту
- + заботиться о своих финансовых интересах
- + создать себе удобное рабочее место

Гармония жизни:

- ▶ стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня
- ▶ стремиться к балансу между работой, семьей, общением с людьми, игрой и отдыхом

