

JÖJJÜNK ÚJRA LENDÜLETBE!

Az érzelmi kimerültség, amelyet "kiégési szindrómának" is nevezhetünk, gyakran olyan hosszú távú stresszreakció eredménye, amelyet az életünk különböző területein tapasztalt nehézségek és nyomás okoznak.

Ebben a füzetkében abban segítünk, hogy újra lendületbe jöjj.





Az érzelmi kimerültség olyan állapot, amelyet a hosszan tartó stressz, a túlzott munka és az érzelmi megterhelés okozhat.

Az érzelmi kimerültség tünetei közé tartozik a fáradtság, az alvászavarok, a koncentráció nehézségei, a szorongás és a depresszió.

Ha érzelmi kimerültséget tapasztalunk, fontos, hogy megfelelően kezeljük és újra lendületbe hozzuk magunkat.

Tippjeink segíthetnek ebben:

A pihenés fontossága

A megfelelő pihenés, alvás és időtöltés fontos az érzelmi kimerültség kezelésében.

Persze tudjuk, nők vagyunk, anyák, vállalkozók és még sok minden. A mi napunk is csak 24 órából áll, nagyon nehéz lelkipurdalás nélkül kiszakítani egy kis időt saját magunkra, a pihenésünkre.

Mégis azt javasoljuk, hogy iktass a napirendedbe naponta egy kis énidőt!

Ilyenkor keress olyan tevékenységet ami kikapcsol, pihentet, feltölt.



Stresszkezelés

Az életünk során számos olyan stresszhelyzetbe kerülhetünk, amelyek meghaladják a fizikai és mentális képességeinket. Az ilyen helyzetekben menedéket találhatunk abban, amiben, akiben hiszünk. Sokan a hitükben találnak menedéket és erőt, ez segíti őket abban, hogy kezeljék a stresszt és az érzelmi kimerültséget.

Az imádság vagy a meditáció olyan tevékenységek, amelyek segíthetnek megnyugodni, összpontosítani és szembenézni a nehézségekkel. Alkalmazhatunk a stressz kezelésére különböző sporttevékenységet, sétát, vagy légzésgyakorlatokat is.

Fontos az is, hogy pozitív hozzáállást tartsunk fenn és az életünkben a nehézségek helyett az előrelépésekre, a fejlődésre és a sikerekre összpontosítsunk.



Társas kapcsolataink

A társas kapcsolatok fontosak az érzelmi jólétünk szempontjából.

Tudjuk, hogy felgyorsult világunkban a társas kapcsolataink is sokszor kiüresedtek, nem őszinték. Mégis azt javasoljuk, hogy keressünk olyan társaságot, barátot akivel hasonló értékrendet vallunk, jól érezzük magunkat a társaságukban. Töltsünk minőségi időt a szeretteinkkel is.

A minőségi társas kapcsolatok segítenek feltöltődni és javítják az érzelmi állapotunkat.



Célok és motiváció

Az érzelmi kimerültség kezelésében segíthetnek céljaink, azok az értékeink, amik motiválnak bennünket.

Szánjunk időt arra, hogy összeírjuk, mit szeretnénk elérni az életünkben.

A céljaink legyenek konkrétak, határidőhöz kötöttek és mérhetőek, hogy tudjuk mikor értük el őket.

Fontos az is, hogy a céljaink elérhetőek legyenek, de az nem baj, ha kimozdítanak a komfortzónánkból.

Ha a céljainkat naponta szem előtt tartjuk, fókuszálunk, könnyebb lesz megtartani a motivációnkat.

Ha pedig épp egy kimerült állapotban vagyunk, a céljaink felidézése segít újra lendületbe jönni.



A hála

Legyél hálás!

Az életben a hálával és az apró dolgok megbecsülésével erősítjük a pozitív hozzáállásunkat és az elégedettséget.

Anyukám mindig azt mondta, amikor hisztiztem a kis csoki helyett a nagyobbért, hogy “aki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli”. Akkor nem értettem, dühített is, de felnőttként megértettem, ha hálás vagyok a legapróbb jóért is az életemben, sokkal könnyebb átvészelni a nehézségeket. Néha csak utólag jöttem rá, hogy ez egy nehezebb időszak volt. (by Judit)

Javasoljuk, hogy vezess hálanaplót, írd be a legapróbb jó dolgot is, amiért hálás vagy.

Rendszeresen olvasgasd a naplódát és emlékeztess magad, hogy van miért hálásnak lenned.



Néhány szó rólunk

Az Énmárka és Stílus Nők egymásért és a Jövő Generációért Egyesület pécsi és környéki vállalkozónők, támogatók, fiatalok és régóta fiatalok elhatározásából 2023.06.15-én alakult meg.

Hiszünk abban, hogy mindenki számára elérhetővé kell tenni azokat eszközöket és lehetőségeket, amelyek elősegítik az egészséges és sikeres élet megélését.

Fontosnak tartjuk az információ és tudásátadást, mely lehetőséget biztosít a nőknek, fiataloknak és hátrányos helyzetű embereknek az önfejlesztésre, fejlődésre, vállalkozói ismeretek megszerzésére.

Egyesületünk elkötelezett amellett, hogy támogassa és fejlessze a nők, fiatalok és hátrányos helyzetű emberek életminőségét.

Célunk, hogy ösztönözzük és segítsük őket vállalkozóvá válásukban, hogy az egészséges és sikeres életükhöz szükséges készségeiket és kompetenciáikat kibontakoztathassák.

Szeretettel várunk programjainkon!

Kávé és Süti, meg egy kis csevegés -

vállalkozónők egymás között, megosztva jógyakorlatokat, tapasztalatokat. Segítjük egymást.

Időpont és helyszín az egyesület weboldalán: www.brandstyle.hu

Hétköznapi Hősök Klubja 12-20 éves fiatalok számára

Egyéni kompetenciákat fejlesztünk, kézműveskedünk, megtanuljuk, hogyan kell vállalkozni.

Időpont és helyszín az egyesület weboldalán: www.brandstyle.hu

Tegyük jobba a világot együtt!



Programjaink a közeljövőben:

A Hétköznapi hős útja - kalandtúra

Témák: önértékelés, magabiztosság, célok kitűzése,
priorizálás, napi rutin, fókusz

Nem vagy egyedül! - kerekasztal

Támogató beszélgetés, ötletelés, Pécssett



+36 30 136 4503



egyesulet@brandstyle.hu



www.brandstyle.hu

H-7629 Pécs,
Dobó I. u. 86-90.

Egyesületünk pécsi és környéki vállalkozónők, támogatók, fiatalok és régóta fiatalok elhatározásából 2023.06.15-én alakult meg.

Hiszünk abban, hogy mindenki számára elérhetővé kell tenni azokat eszközöket és lehetőségeket, amelyek elősegítik az egészséges és sikeres élet megélését.

Fontosnak tartjuk az információ és tudásátadást, mely lehetőséget biztosít a nőknek, fiataloknak és hátrányos helyzetű embereknek az önfejlesztésre, fejlődésre, vállalkozói ismeretek megszerzésére.

JÖJJÜNK ÚJRA LENDÜLETBE!

**Kövess bennünket,
tájékozódj programjainkról!**

www.brandstyle.hu

<https://www.facebook.com/enmarkastilusegyesulet>

