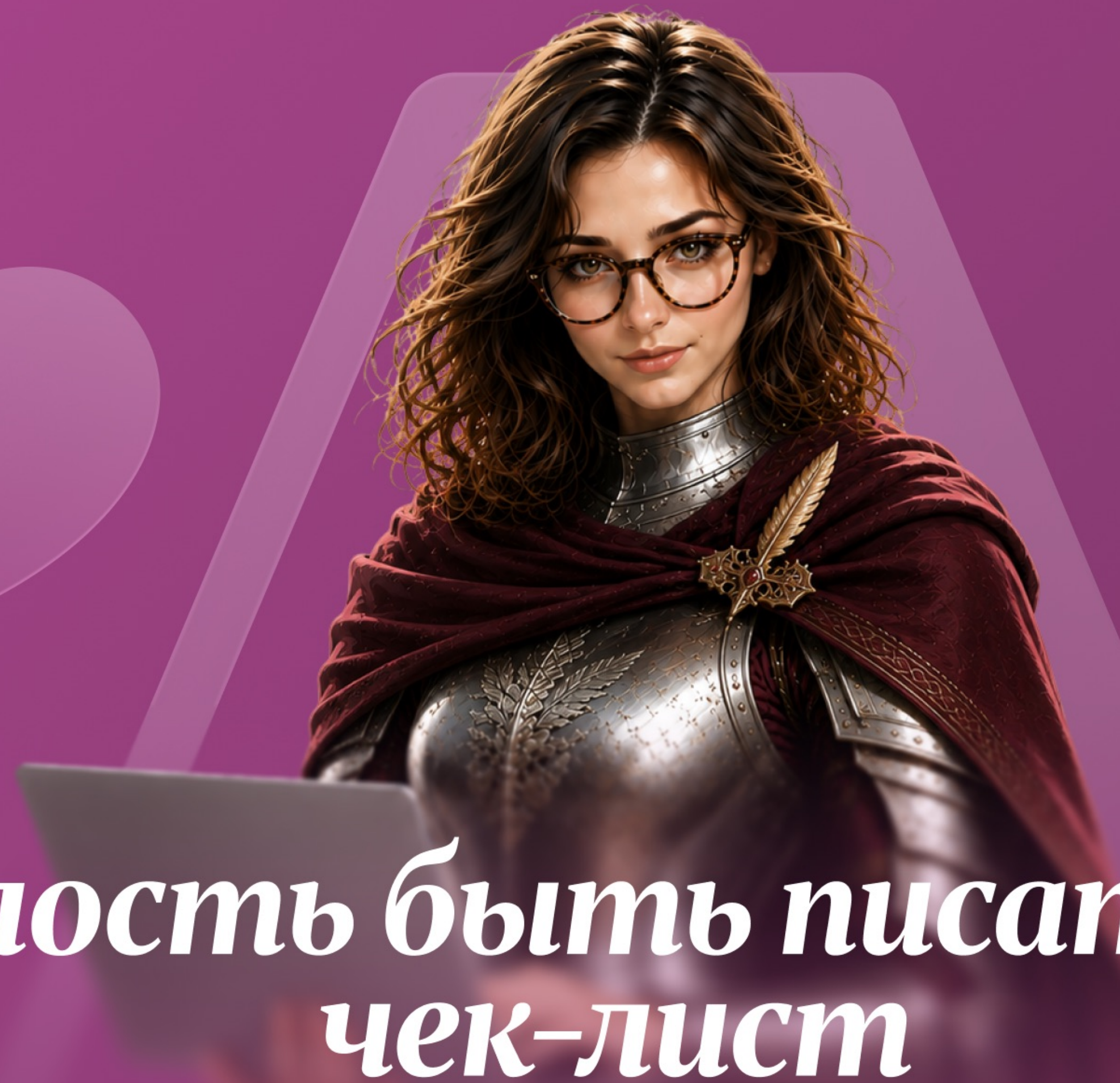




Смелость быть писателем: чек-лист

ОЛЬГА КАМИНИНА

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, АВТОР TG-КАНАЛА
КАК ЖИТЬ ЖИЗНЬ

Как вернуть себе уверенность

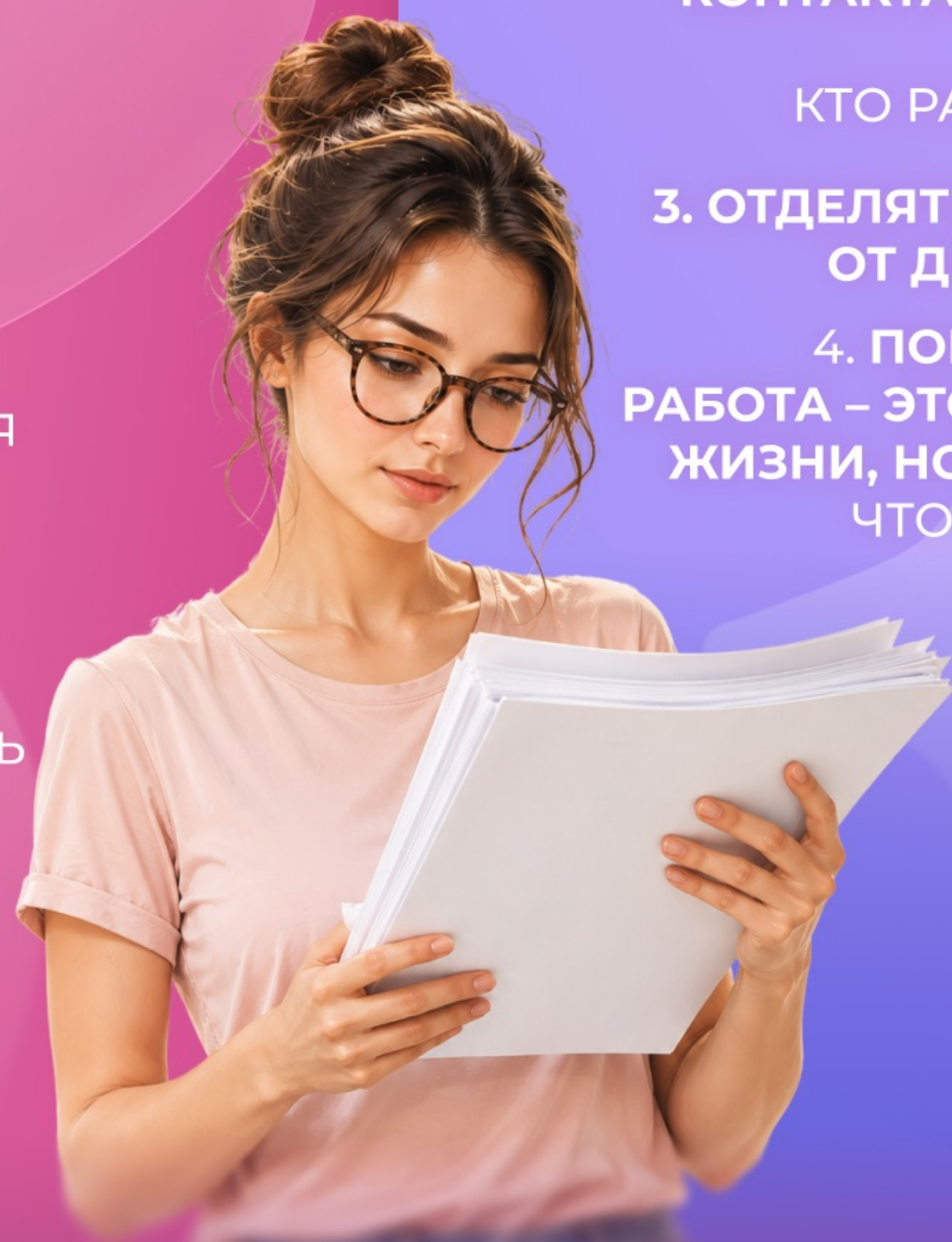
1. ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ТАК,
КАК БЫ ВЫ ПОДДЕРЖИВАЛИ СВОЕГО
БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ДРУГА, РЕБЕНКА

2. ОТВЕТИТЬ СЕБЕ НА ВОПРОС
«РАДИ ЧЕГО Я ЭТО ДЕЛАЮ?»
ВСПОМНИТЬ, КАК ВЫ ОТВЕЧАЛИ
НА НЕГО РАНЬШЕ

3. НАЙТИ, КАКОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ
ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ
ЗА КОРОТКИЙ ВРЕМЕННОЙ
ПРОМЕЖУТОК (10–15 МИНУТ),
ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ К РАБОТЕ,
СДЕЛАТЬ ЕГО И ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ

4. ЗАПРОСИТЬ ПОДДЕРЖКУ
У ТЕХ, КТО РАЗДЕЛЯЕТ
ВАШИ ЦЕННОСТИ

5. ПОМНИТЬ, ЧТО ТРЕВОГА –
ЭТО НОРМАЛЬНО И ПЕРЕЖИВАТЬ
О СЕБЕ, СОМНЕВАТЬСЯ
НОРМАЛЬНО ТОЖЕ. ПРИНЯТЬ
ЭТО КАК ДАННОСТЬ
И ПРОДОЛЖАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ,
НЕ ОЖИДАЯ МОМЕНТА,
КОГДА ЭТИ ЧУВСТВА ПРОЙДУТ



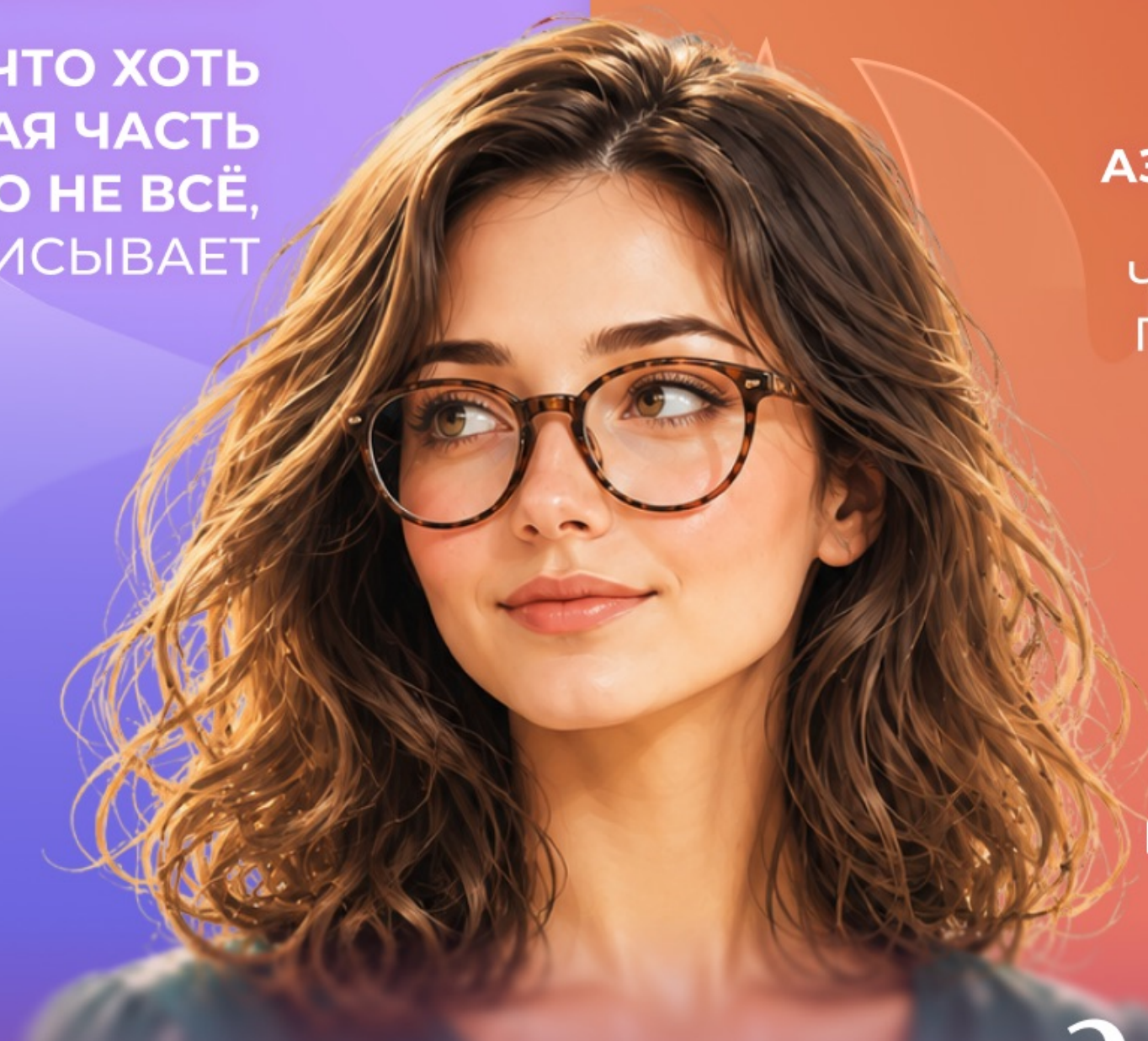
Как избежать выгорания

1. ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОЮ РУТИНУ
ЕДА, СОН, ДВИЖЕНИЕ, ЗАНЯТИЯ,
КОТОРЫЕ ПРИНОСЯТ УДОВОЛЬСТВИЕ

2. УДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ СОЦИАЛЬНЫМ
КОНТАКТАМ: ВСТРЕЧАТЬСЯ С СЕМЬЕЙ,
ДРУЗЬЯМИ ИЛИ ТЕМИ,
КТО РАЗДЕЛЯЕТ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ

3. ОТДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ РАБОТЫ
ОТ ДРУГОГО ВРЕМЕНИ

4. ПОМНИТЬ, ЧТО ХОТЬ
РАБОТА – ЭТО ВАЖНАЯ ЧАСТЬ
ЖИЗНИ, НО ДАЛЕКО НЕ ВСЁ,
ЧТО ВАС ОПИСЫВАЕТ



Как перестать тревожиться о будущем

1. НАПОМНИТЬ СЕБЕ,
ЧТО НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ БУДУЩЕГО –
НОРМАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ
ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

2. ПОСТАВИТЬ УПРАВЛЯЕМЫЕ ЦЕЛИ
(НА КОТОРЫЕ ВЛИЯЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ)
И ВЫДЕЛИТЬ ШАГИ, КОТОРЫЕ МОЖНО
СДЕЛАТЬ ПО ИХ ДОСТИЖЕНИЮ
В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ

3. ПРОВЕРИТЬ, НЕ УШЛИ ЛИ
АЗАРТ, ИГРА И УВЛЕЧЕННОСТЬ
ЕСЛИ ДА, ВСПОМНИТЬ,
ЧТО ВАС УВЛЕКАЛО В РАЗНЫЕ
ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ, И УДЕЛЯТЬ
ЭТОМУ ЗАНЯТИЮ ВРЕМЯ
ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

4. ПОЙТИ
К ПСИХОТЕРАПЕВТУ

5. КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ
НА НАСТОЯЩЕМ
И СОСТРАДАТЬ СЕБЕ,
ЕСЛИ НАСТОЯЩЕЕ, ПРОШЛОЕ
ИЛИ БУДУЩЕЕ КАЖЕТСЯ
НЕВЫНОСИМЫМ

Как писателю сохранять ментальное здоровье