



*Будь сильным и светлым*

## Советы психолога Эмоциональное выгорание: «Гореть, не выгорая»



### 1. Психологические методики:

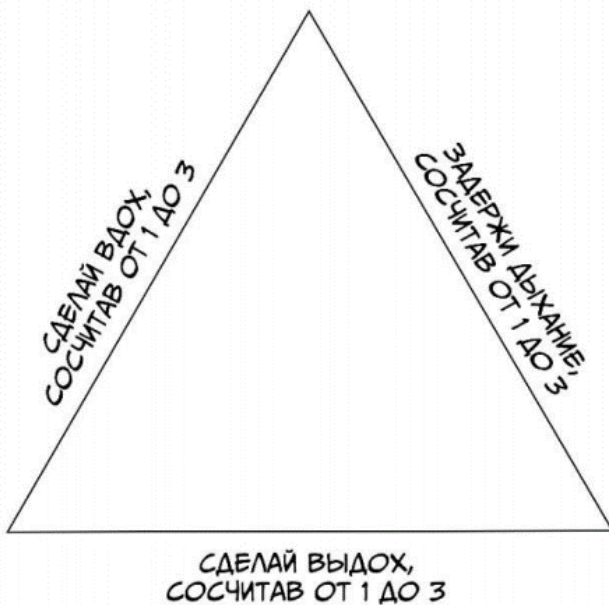
- опросник В. В. Бойко, предназначенный для диагностики уровня эмоционального выгорания;  
<https://psytests.org/boyko/burnout-run.html>
- опросник МБИ (К. Масlach и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой)  
<https://psytests.org/psystate/maslach.html>

### 2. Упражнения:

#### «Расслабленное дыхание»

Возможность контролировать свое дыхание, поможет вам контролировать свои мысли и эмоции. Глубокое дыхание помогает уменьшить чувство стресса, усиливает положительные эмоции и создает ощущение спокойствия. Тренажер, который вы видите ниже, поможет вам сосредоточиться на своем дыхании. Медленно обводя контур тренажера пальцем, вы параллельно совершаете полный цикл вдоха/выдоха.

Дыхательные упражнения нужно тренировать заранее!



#### «Огонёк внутри»

Для этого упражнения потребуется 5 минут свободного времени, немного фантазии и визуального мышления. Представьте, что у вас над головой зарождается яркий светлый луч, который медленно спускается сверху вниз. Энергетическое сияние освещает ваши руки, лицо, плечи, освобождая тело от напряжения и наполняя его силой.



Психолог: Варшней Наталия (baikalpravocentr38@gmail.com)