

## Как заботиться о себе

- 1 Развивайте терпимость к людям.** Нетерпимость приводит к накоплению агрессии, которая выливается на близких.
- 2 Планируйте.** Уделите время и распределите дела на день.
- 3 Старайтесь не критиковать людей.** Попробуйте понять поведение другого человека.
- 4 Признавайте и принимайте ограничения.** Ставьте достижимые и реалистичные цели.
- 5 Расслабьтесь.** Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня. Вам поможет сон или любимое занятие.
- 6 Радуйтесь успехам коллег.** Тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.
- 7 Избегайте ненужной конкуренции.** Стремление к постоянному выигрышу создает напряжение и тревогу.
- 8 Выделите свободное время.** Освободите время для развлечений, прогулок и хобби. Помните о пользе физических нагрузок.