

План восстановления при выгорании

Ваш пошаговый путь из истощения к энергии от коуча Анны Красновой.

Не пытайтесь сделать всё и сразу. Ваша задача — последовательно выполнять шаги неделя за неделей.

Отмечайте выполненные пункты . Не корите себя за пропуски — просто возвращайтесь к плану.

Результат приходит к тем, кто движется в своем темпе, но движется постоянно.

Неделя 1: Остановиться

Самое сложное — признать проблему. Вы это уже делаете.

- ☐ **Честно сказать себе:** «У меня выгорание. Это нормально. Я не слабак»
- ☐ **Снизить нагрузку на 30%:** делегировать, отложить или отказаться от задач
- ☐ **Запланировать отпуск** (минимум 5 дней в ближайшие 2 месяца)
- ☐ **Поговорить с близким человеком** о своем состоянии

 Важно: Не пытайтесь «взять себя в руки». Ваша задача сейчас — не бороться, а признать и остановиться.

Неделя 2: Стабилизироваться

Возвращаем телу и психике базовый ресурс

- ☐ **Наладить режим сна:** 7-8 часов ежедневно
- ☐ **Ввести физическую активность:** 30 минут 3 раза в неделю (прогулка, йога, зарядка)
- ☐ **Начать вести дневник эмоций** (в конце дня 5 минут на запись состояния)
- ☐ **Отказать хотя бы одной новой задаче** на этой неделе

 Фокус на основе: Сон, движение и границы — три кита вашего восстановления.

Неделя 3: Разобраться

Ищем корень проблемы и подбираем инструменты

- ☐ **Определить свой тип выгорания** (эмоциональное, циничное, профессиональное)
- ☐ **Записаться на консультацию к коучу/терапевту** (если состояние не улучшается)
- ☐ **Внедрить одну практику из «неочевидных способов»** (см. статью)
- ☐ **Найти хобби/вернуться к старому увлечению** (процесс важнее результата!)

 Неочевидный лайфхак: Спросите себя: «Что я чувствую прямо сейчас?» 3 раза в день. Просто назовите эмоцию.

Неделя 4: Строить новое

Создаем систему, которая защитит от выгорания в будущем.

- ☐ **Установить границы:** рабочее время, выходные, уведомления
- ☐ **Начать отделять самооценку от работы** (практика «Кто я без работы?»)
- ☐ **Вложить 30% времени не в работу** (хобби, общение, обучение)
- ☐ **Провести итоговую оценку:** Что изменилось за месяц?

💡 Золотое правило: Работа — это часть вас, а не вся вы. Чем больше «я» вне работы, тем устойчивее вы внутри нее.

Что дальше?

Вы прошли этот путь. Теперь вы знаете: выгорание — это сигнал, а не финал. Сигнал, что в вашей жизни есть место для более осознанной и устойчивой системы.

Если вам нужна поддержка на этом пути — вы знаете, где меня найти.

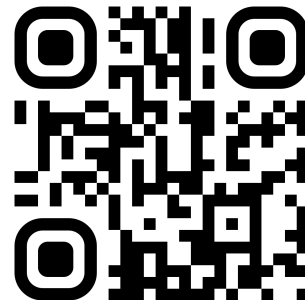
P.S. Помните: просить о помощи — это признак ума, а не слабости.



[Мой сайт](#)



[Статья о выгорании](#)



[Мой телеграм](#)