

Zmęczenie współczuciem

Jak sobie pomóc w sytuacji, gdy odczuwasz **fizyczne** i **emocjonalne wyczerpanie**, spowodowane stykaniem się z cudzym **cierpieniem**?



Po prostu oddychaj

To jeden z najprostszych sposobów na to, aby przywrócić sobie **równowagę emocjonalną** tu i teraz, gdy czujesz, że ogarnia Cię panika. Oddychaj uważnie, **przeponą**, skupiając się tylko na tej czynności. Pokazuj wielki czerwony znak STOP każdej **myśli**, która będzie próbowała wbić się do Twojej głowy.



Zadbaj o minimum regeneracyjne

Szukaj rozwiązań do wdrożenia w kwadrans. Jeśli uznasz, że nie masz tyle **czasu**, to spytaj siebie, co byś zrobił, gdybyś go miał, a potem sprawdź, skąd go **odzyskać**. Jeśli nadal będziesz mieć poczucie, że walisz głową w mur, to poszukaj matych **baterijek** z energią – nie 15-to a 10-cio albo 5-cio minutowych.



Szukaj kotwic normalności

To taki rodzaj **działań**, które przywracają poczucie wpływu i sprawczości, a także poczucie **bezpieczeństwa**. Pozwalają skupić się na tym, co można zrobić, aby o sobie zadbać. Pomagają w sytuacji **kryzysu** zaopiekować chociaż minimalnie **dobrostan**.



Unikaj wampirów energetycznych

Są ludzie, którzy czują **ulgę**, gdy zrzucą swoje ciężary na **cudze barki**, ale to nie znaczy, że Ty masz pozwalać na to, by Cię tym obarczano. Nie na tym polega empatia i nie na tym polega **wspieranie** innych. Stawiaj jasne **granice** w kontakcie z takimi osobami.



Ustal iloma sprawami zamierzasz się martwić

Nie da się ogarnąć myślą **wszystkiego**, co dzieje się na świecie, nie da się odpowiedzieć na każdą potrzebę płynącą ze świata. Umów się ze sobą, co do tego, ilu sprawom i z jakim **natężeniem** zamierzasz ofiarować swoją **uwagę**.

Zmęczenie współczuciem

Jak sobie pomóc w sytuacji, gdy odczuwasz **fizyczne** i **emocjonalne wyczerpanie**, spowodowane stykaniem się z cudzym **cierpieniem**?



Nie dokładaj sobie

Lubisz oglądać filmy, ale bardzo **przeżywasz** losy filmowych postaci, mimo że są one fikcyjne? Spróbuj poszukać sobie innych, **łżejszych** rozrywek. Kultura **duchowa** nie zawsze musi być najwyższych lotów.



Rozwijaj postawę samowspółczucia

To **akceptacja** tego, że nie na wszystko masz **wpływ**, nie wszystko możesz zmienić, nie każdemu możesz pomóc oraz **wybaczenie** sobie tego, że tak właśnie jest. To także **ukochanie** siebie, swoich potrzeb, **ograniczeń**, emocji i blokad. To zobaczenie siebie w pełnej krasie i danie sobie prawa do **niedoskonałości**.



Skup się na strefie wpływu

Zastanów się, do czego chcesz **przyłożyć** rękę a do czego palec. Pamiętaj, że **form pomocy** jest mnóstwo - nie ma form lepszych i gorszych. Dobierz taki sposób pomocy, który nie zje Cię od środka, odpowiada Twoim możliwościom, **zasobom**, a także okolicznościom, w jakich działasz.



Postaw cyfrowe granice

Internet sam się od Ciebie nie odczepi- będzie zalewał Cię coraz to nowszymi **informacjami** o różnej **jakości**. Nie pozwól mu na to - zdecyduj kiedy, po co i gdzie tak naprawdę **wchodzisz**, gdy buszujesz po internecie.



Dbaj o cyfrowe nawyki

Od czasu do czasu zrób sobie **detox** od bycia on-line. Spędź nieco czasu **off-line** lub przynajmniej poza mediami **spotecznościowymi**, aby Twoja głowa mogła choć na chwilę **odpocząć** od nieustannego napływu **informacji**.