

БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

ПО ПРОШЕСТВИИ ДНЯ, СПРОСИТЕ СЕБЯ О ТРЕХ ПОЗИТИВНЫХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАМЕТИЛИ – В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ, ДРУЗЕЙ/КОЛЛЕГ ИЛИ В МИРЕ ВОКРУГ НАС.

Некоторые простые советы/приемы, которые можно попробовать со своей командой:

- Создайте виртуальный книжный клуб со своей командой - составьте список книг, вдохновляющих вас, и побуждайте друг друга читать книги. Договоритесь совместно обсуждать прочитанное раз в месяц, делиться вдохновляющими и забавными мыслями о книге.
- Организуйте виртуальный утренний чай или утренний кофе, когда вы обсуждаете мысли и дела с выходных и ставите общие цели на новую неделю.
- Поделитесь друг с другом своими руководствами по преодолению стрессовых ситуаций. Запишите, как это может выглядеть, когда Вы находитесь в состоянии стресса, и что Вам нужно, чтобы другие делали или не чего делали. Поделитесь этим со своим другом, на работе или в общем чате, в социальной сети или по электронной почте. Без разницы, насколько длинным это руководство получилось. Мы попробовали это своей командой и обнаружили так много общего, что чуть не упали от удивления! Поймешь себя – поймешь других! :)
- Как и в случае с розыгрышем подарков на Рождество, разыграйте между собой так называемого «тайного друга», о ком вы можете помнить по-особенному целый месяц, сделать ему комплимент или отправить цветы.
- Вычеркните из списка дел на этой неделе все, что на самом деле не важно.
- Помогите кому-нибудь. Исследования показывают: делая что-то другим во благо, мы улучшаем собственное самочувствие. Поэтому делайте добро: будь то приятный комплимент товарищу или пожертвование на благотворительность.
- Посмотрите, можете ли Вы оказать кому-то свою помощь.
- Найдите на этой неделе по меньшей мере пол часа на то, чтобы сделать то, что Вы правда, по-настоящему хотите сделать.

