

Токсична продуктивність: розпізнати і викоринити

Ви постійно працюєте, але водночас відчуваєте, що робите недостатньо? Найімовірніше, що це лише так здається, а ви страждаєте від токсичної продуктивності. Саме вона змушує вас вважати, що потрібно працювати безупину, ігноруючи відпочинок та відновлення. Тому час від часу дозвольте собі зупинитися, відновити сили та попідклубатися про себе.

Розпізнати токсичну продуктивність можна за такими ознаками:

- ♦ Ви завжди ставите собі нереалістичні цілі, що призводить до розчарування.
- ♦ Постійне відчуття тривоги через те, що не встигаєте завершити всі заплановані справи.
- ♦ Ваші успіхи не викликають у вас гордості або задоволення.
- ♦ Вам важко передавати завдання іншим, навіть якщо це необхідно.
- ♦ Працюєте понаднормово і навіть у вихідні дні.
- ♦ Ваше хобі зводиться лише до роботи, і ви не маєте часу для інших захоплень.
- ♦ Ви відчуваєте брак енергії для виконання навіть найпростіших завдань.
- ♦ Відчуття провини за те, що не працюєте достатньо або не виконуєте всі обов'язки.
- ♦ Ви готові пожертвувати особистим життям заради підвищення продуктивності.
- ♦ Ви ставите продуктивність вище за своє фізичне та психічне здоров'я.

Впізнаєте тут себе? Тоді зупиніться і подбайте про себе.

Що можна змінити:

Приймайте недосконалість. Не бійтеся закінчити роботу над проектом, навіть якщо він не досконалий.

Звільняйте розум. Виділяйте у розкладі окремий час для обдумування своїх почуттів і переживань, щоб вони не отруювали вам життя протягом усього дня.

Відкривайте нові горизонти. Знайдіть час для творчих занять, які не пов'язані з роботою. Це може стати чудовим способом відволіктися та відновити сили.

Встановіть баланс. Визначте чіткі години для роботи, відпочинку та хобі. Це допоможе уникнути вигорання.

Дбайте про себе. Практикуйте самотурботу та внутрішній баланс. Якщо вам потрібна допомога, не соромтеся звернутися до фахівців або близьких людей.

Важливо усвідомлювати ознаки токсичної продуктивності та вживати заходів для покращення свого психоемоційного стану. Пам'ятайте, що ваш добробут має бути на першому місці!