

# Superare il burnout.

Se stai affrontando un periodo di difficoltà a lavoro, svolgi questi esercizi pratici per prevenire o superare il burnout.

## **Esercizio 1: Datti una routine.**

Il lavoro nel digitale è un tipo di lavoro flessibile, in cui gli orari dipendono quasi del tutto da noi. Nonostante ciò, è dimostrato che costruire una routine stabile possa aiutare a prevenire il burnout e i disturbi d'ansia.

- A: : Cerca di strutturare una routine secondo cui svolgere il lavoro. Strutturare una routine non significa lavorare 10 ore al giorno, ma impostare un tempo-limite in cui dedicarci alla nostra professione.
- B: Ogni volta che raggiungi il tuo tempo limite, chiudi il tuo portatile e sforzati di fare altro.
- C: So quanto l'impulso a tornare verso il laptop possa essere forte (“Devo solo controllare una cosa!”), ma questo impulso va contrastato e bloccato sul nascere. Se, ogni volta che sentirai la tentazione di farlo, non cederai, a lungo andare la tentazione si indebolirà fin quasi a scomparire.

## **Esercizio 2: La fine del mondo.**

Se stai raggiungendo il burnout, è possibile che tu abbia una scala di valori imposta dall'esterno. L'esercizio ti aiuterà a capire quali siano i tuoi veri valori.

- A: Immagina che il mondo sia giunto al termine. Ti trovi in un bunker sotterraneo: fuori, un'apocalisse nucleare ha distrutto tutto e tutti.
- Domandati: quali sono le cose che, in una tale situazione, potrebbero dare senso alla tua vita?
- Scrivile su un foglio di carta e torna a guardarle ogni volta che ne senti il bisogno.

Se stai affrontando un periodo di difficoltà a lavoro, svolgi questi esercizi pratici per prevenire o superare il burnout.

### **Esercizio 3: Vivere all'indicativo.**

Se ti senti vicino al burnout, è possibile che tu non stia vivendo il momento presente. L'esercizio ti aiuterà a godere di ciò che ti circonda.

- A: Prendi un foglio di carta e scrivici tre cose che desideri ottenere.
- B: Ora, domandati se queste cose siano obiettivi concreti o sogni impossibili da raggiungere.
- C: Infine, scrivi sul foglio di carta tre cose che hai già ottenuto ma che tendi a sottovalutare.
- D: Torna a guardare il foglio ogni volta che fantastichi su un futuro perfetto.