

ARJEN ABC

Maria Härkki-Santala

Työkirja omaehtoiseen ja
itsenäiseen uupumisen ehkäisyyn

Stressistä irti s. 58



Miten säilytät kallisarvoisen ja pitkän ajan kuluessa hankitun stressin?

- ✦ säilytä yksityisyytesi, vältä kanssakäymistä
- ✦ kerää itsellesi luottamustoimia
- ✦ älä erehdy kävelemään – autohan on keksitty
- ✦ syö mitä nopeimmin saat
- ✦ kerää painoa, vararavinto lämmittää
- ✦ käytä runsaasti kahvia, sokeria ja nikotiinia
- ✦ vältä elämän iloja ja rentoutumista – ne laiskistavat eikä niihin ole aikaakaan

- ◆ kaikki kritiikki on henkilökohtaista – ja hyökkäys on paras puolustus
- ◆ unohda huumori, ”mies se tulee räkänokastakin, muttei tyhjän naurajasta ”
- ◆ yksin on pärjättävä, vain sinä osaat kaiken
- ◆ allakka täyteen: tulee aution paikan kammo, jos allakassa on tyhjää
- ◆ tavoitteena vain täydellisyys

◆ PÄTEEKÖ JOKIN NOISTA KOHDALLASI?