

18 ПОЗИТИВНЫХ АФФИРМАЦИЙ ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

«ДЕЛЕГИРОВАТЬ» НЕ ЗНАЧИТ «ПРОВАЛИТЬСЯ». ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ — НОРМАЛЬНО.

МОЙ СПИСОК ДЕЛ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ МОЮ ЛИЧНУЮ ЦЕННОСТЬ.

ЭТО МОЯ РАБОТА, И Я ДЕЛАЮ ЕЁ ХОРОШО. НО ЭТО НЕ ВСЁ, ЧТО Я ЕСТЬ.

Я МОГУ СДЕЛАТЬ ВСЁ ЧТО УГОДНО, НО НЕ МОГУ ДЕЛАТЬ ВСЁ ОДНОВРЕМЕННО.

ЗДОРОВЬЕ — ВОТ МОЙ ГЛАВНЫЙ ПРИОРИТЕТ.

ЕСЛИ Я НА ЧАС ОТКЛЮЧУСЬ ОТ РАБОТЫ И ПЕРЕЗАРЯЖУСЬ, СМОГУ БОЛЬШЕ СДЕЛАТЬ ПОТОМ.

ОТДЫХ — ТАКАЯ ЖЕ ЗАДАЧА, КОТОРУЮ НУЖНО ВЫПОЛНИТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ПРОДУКТИВНЫМ.

УСЕРДНО РАБОТАТЬ — ЭТО ХОРОШО, НО УСЕРДСТВОВАТЬ ДО ТАКОЙ СТЕПЕНИ, ЧТО МОЙ ТРУД ПЕРЕСТАЁТ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ, — НЕТ.

НЕТ НИЧЕГО СТРАШНОГО В ТОМ, ЧТОБЫ ПРИТОРМОЗИТЬ И ВЗЯТЬ ПЕРЕРЫВ. ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО Я СДАЮСЬ.

ЭТО НЕ КОНЕЦ СВЕТА. ЗАВТРА НАЧНУ СНАЧАЛА.

РАБОТА ВСЕГДА БУДЕТ ПРИБАВЛЯТЬСЯ. Я НЕ СМОГУ ДОДЕЛАТЬ ВСЁ ПРЯМО СЕЙЧАС.

СЕГОДНЯ — ЭТО СЕГОДНЯ, НЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ БУДЕТ ТАКИМ.

СЕГОДНЯ У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, НО ЭТО НЕ СТРАШНО. ЗАВТРА БУДЕТ НОВЫЙ ДЕНЬ.

Я НЕ МОГУ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ РАЗДЕЛЯТЬ МОИ ОЖИДАНИЯ.

Я НЕ ОДИН. У МЕНЯ ЕСТЬ К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ.

МОЙ РУКОВОДИТЕЛЬ НЕ УМЕЕТ ЧИТАТЬ МЫСЛИ. НО Я МОГУ ОБРАТИТЬСЯ К НЕМУ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ.

Я РАБОТАЮ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВУ, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ.

ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ РАБОТА.