

過勞預防的解方

- ☺ 把你擔心焦慮和煩惱的事情寫下來，寫下來在眼前，其實是一種魔法和咒語，對於你看得到的東西，你會覺得有控制感，而一直空想，反而會增加焦慮，又沒有控制感，會覺得恐懼。
- ☺ 專注在此時此刻的眼前，我們都會計畫未來、操心還沒發生的事情，但是如果你太疲倦了，又太勞累了，常常覺得自己現在都做不好，還要擔心未來的事情，會覺得自己負荷不來。沒關係，你只要專心把眼前的工作做完就好。
- ☺ 客觀看待自己和他人的存在
職場上，最難的就是人際關係，無論是上司、下屬或是同事，我們客觀地知道，自己其實在工作上是可以被取代的。同事也是，上司也是，同事沒那麼重要、上司也沒那麼重要、我們自己也是。因此，在職場上的大小事情，有時候，把維度拉高，像老鷹一樣在天空下往下看時，換個角度想，事情或許沒那麼嚴重。
- ☺ 如果你可以客觀看待上述的職場關係，有時候，你會覺得職場上有難搞的同事、嚴格的上司，覺得日子很痛苦時，你可以想想，這都是像「期間限定」的快閃店一樣，上司可能會調單位、同事也可以離職，即使沒有，你也可以限定自己離職的時間，真的不行，你也可以「期間限定」。
- ☺ 找自己喜歡的「心靈勵志」書籍、粉專、或是字句，在低落的時候可以鼓勵自己，讓自己當自己的安西教練。
- ☺ 再煩也要忍十秒，覺得煩躁或易怒的時候，偶爾不小心亂罵人，傷了人際關係、也傷了和氣，有沒有過這樣傷到家人或同事的情誼？如果有過，告訴自己，一定要忍住十秒！你可以倒數，10、9、8... ..只要忍住10秒，你的氣和煩躁，就可以被你自己控制下來。
- ☺ 可以找個時間在國內小旅行時，泡泡溫泉，如果家中有環境，也可以泡泡熱水澡，透過溫度，來放鬆你蹦緊的神經，緩和自己的自律神經和緊張的心情。
- ☺ 香香的精油也會有好心情，除了熱水澡，善用你的五官讓自己放輕鬆，嗅覺是我們最少去開發的五官，買個你喜歡的味道，在自己的家中或是辦公室，沉浸的舒服的味道裡，讓鼻子放輕鬆。
- ☺ 請蝴蝶化身抱抱自己，用蝴蝶擁抱法，若焦慮和恐慌在職場來襲時，你可以抱抱自己喔。
- ☺ 規律運動。
- ☺ 定期健康檢查並檢視身心靈狀況。
- ☺ 充足睡眠。
- ☺ 注意潛在心血管危害(注意血壓、血脂、血糖)。