

FEMINA

Inclusion of Women in the Cultural & Creative Sector

Pr. No. 2022-1-LU01-KA210-VET-000081625

Програма за смесено обучение: Интеграция и многообразие в културния и креативния сектор (ККС)



Съфинансирано от
Европейския съюз

*Програма "Еразъм+", Ключово действие 2: Партньорства за
сътрудничество, Малки партньорства*

Femina - Интеграция и многообразие в културния и креативния сектор

Програма за смесено обучение:

Интеграция и многообразие в културния и креативния сектор (ККС)

Управление на стреса в културния и креативния сектор

Автор:

Г-н Цветомир Будаков, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Г-жа Кристина Чавдарова, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Проф. д-р Петьо Будаков, Будаков Филмс ЕООД

Г-жа Кети Церовска, Будаков Филмс ЕООД

Асист. Проф. д-р Йордан Карапенчев, Софийски университет "Свети Климент
Охридски"

COPYRIGHT: ALL PROJECT RESULTS ARE LICENSED UNDER CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-SHAREALIKE 4.0 INTERNATIONAL (CC BY-NC-SA 4.0)



Съфинансирано от
Европейския съюз

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those
of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union*

or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Съдържание

Декларация за авторски права за модула за обучение	3
Отказ от отговорност	3
За Femina	4
Част 1: Добрият, лошият и грозният стрес	5
Част 2: Съвети и трикове за намаляване на стреса	10
Част 3: Изграждане на увереност като противовес на стреса	17
Добри практики:	21
Съвети и препоръки	23
Речник	24
Препратки	25
Проверете знанията си (множествен избор с един верен отговор)	26

Декларация за авторски права за модула за обучение

Съдържанието на този модул за обучение е интелектуална собственост и е свободно достъпно за всички потребители. Този модул за обучение е защитен чрез международния лиценз Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0.

Можете свободно да:

Споделяне - копиране и разпространяване на материала на всякакъв носител или формат.

Да адаптирате - да ремиксирате, трансформирате и надграждате материала при следните условия:

Приписване - трябва да посочите подходящо признание, да предоставите връзка към лиценза и да посочите дали са направени промени. Можете да направите това по всякакъв разумен начин, но не и по начин, който предполага, че лицензодателят одобрява вас или вашето използване.

Некомерсиално - Не можете да използвате материала за търговски цели.

Споделяне по същия начин - Ако ремиксирате, трансформирате или надграждате материала, трябва да разпространявате своя принос под същия лиценз като оригинала.

Всяко неоторизирано използване или възпроизвеждане на съдържанието на този модул за обучение ще се счита за нарушение на закона за авторското право и ще подлежи на съдебно преследване.

Отказ от отговорност

Програмата за обучение на FEMINA е разработена като смесена програма за обучение, която съчетава електронно обучение (самостоятелно учене, основано на онлайн учебни ресурси) и дейности в класната стая, провеждани от квалифициран учител. Единиците на този модул са разработени така, че да предоставят на обучаемите най-важното разбиране по отношение на предмета на модула, в съответствие с констатациите от анализите, извършени в рамките на проекта FEMINA.

Представеното тук учебно съдържание е предназначено да служи за самостоятелно учене и няма претенцията да обхваща всички възможни аспекти и свързани въпроси по отношение на разглежданата тема. Потребителите носят пълната отговорност да гарантират, че разполагат с достатъчен и съвместим хардуер, софтуер, телекомуникационно оборудване и интернет услуги, необходими за използването на онлайн кампуса и модулите.

За Femina

"Femina - включване на жените в културния и творческия сектор" (2022-1-LU01-KA210-VET-000081625) е съвместен проект, финансиран от програма "Еразъм+", който има за цел да насърчи участието на жените в културния и творческия сектор. В проекта участват двама партньори - Luxembourg Creative Lab a.s.b.l. и Budakov Films Ltd., които имат богат опит в работата с творчески личности по различни проекти и инициативи. По време на набирането на персонал и търсенето на лица на свободна практика идентифицирахме специфични групи жени в културния и творческия сектор:

Жени с творчески опит, които понастоящем не са заети в същата област, но имат потенциал да допринесат със своите умения и опит.

Жени, които може да нямат увереност в своите цифрови умения, въпреки че активно участват в културния и творческия сектор.

Жени, които понастоящем са заети, но се стремят да започнат предприемаческа дейност или работа на свободна практика в културния и творческия сектор.

Като идентифицира и адресира специфичните нужди и предизвикателства, пред които са изправени тези подсегменти от жени, проектът има за цел да насърчи

приобщаването, да подкрепи професионалното им развитие и да им даде възможност да се развиват в областта на културата и творчеството.

Част 1: Добрият, лошият и грозният стрес

Тагове: стрес, мотивация, еустрес, фокус, прегаряне, психично здраве
Част 1 - Въведение

Реакцията на стрес, известна още като реакция "борба или бягство", е вроден механизъм за оцеляване, който е помагал на нашите предци да се справят с непосредствени заплахи. Когато се сблъскаме с предполагаема заплаха, тялото освобождава хормони на стреса (като адреналин и кортизол), които подготвят организма за действие.

Реакцията на стрес не е по своята същност лоша и изтощителна. Промяната в химията на мозъка ви ще предизвика физиологична промяна, която увеличава всичко - от умствената бдителност и енергията до суровата физическа сила.

Въпреки че реакцията на стрес е от решаващо значение в извънредни ситуации, продължителното активиране или хроничният стрес могат да имат отрицателни последици за физическото и психическото здраве. В този материал ще обсъдим добрата, лошата и грозната страна на тази естествена реакция и ще видим как бихме могли да използваме нейния потенциал.

1.1. Какво всъщност се случва с тялото ви, когато сте стресирани

Стресът може да има както психологически, така и физиологични последици за жените. Въпреки че някои от симптомите на стреса не са специфични за пола, жените може да са по-склонни да изпитват чувство на вина, съмнение в себе си или перфекционизъм, което може да повлияе на емоционалното им състояние. Изключително важно е да се обърне внимание на психологическото въздействие на стреса и да се предоставят насоки за изграждане на увереност, справяне със съмненията в себе си и насърчаване на положително мислене.

От физиологична гледна точка стресът може да се прояви във физически симптоми, които може да са по-често срещани при жените, като главоболие, храносмилателни проблеми или хормонален дисбаланс. Ето защо е жизненоважно да се насърчават практики за самопомощ, които са насочени специално към благосъстоянието на жените.



Снимка 1 - Главоболието е често срещан симптом на стрес. Източник: drexel.edu

Когато изпитвате стрес, тялото ви реагира, като увеличава сърдечната честота и кръвното налягане, предизвиква учестено и повърхностно дишане и създава мускулно напрежение. Ставате по-бдителни, с изострени сетива и може да започнете да се потите. Стресът може също така да засегне храносмилателната ви система, да отслаби имунната ви система, да наруши режима на съня ви и да повлияе на емоциите и когнитивните ви функции.

Важно е да се признаят специфичните стресови фактори, с които могат да се сблъскат жените, заемащи предприемачески позиции. Балансирането на множество роли, като например ръководене на бизнес, управление на домакинство и грижи за членове на семейството, може да доведе до значителен стрес.

Освен това жените могат да се сблъскат с предразсъдъци и стереотипи, свързани с пола, в света на бизнеса, което води до допълнителни предизвикателства и натиск. Ако в опита си като жена предприемач сте се сблъскали с такива стресови фактори, със сигурност сте наясно колко неприятно може да бъде справянето с тях.

1.2. Съществува ли такова нещо като добър стрес

Макар да звучи неинтуитивно, съществува понятие, известно като "добър стрес" или "еустрес". Еустресът се отнася до положителна форма на стрес, която може да

бъде мотивираща, вълнуваща и стимулираща. За разлика от негативния стрес (дистрес), който претоварва и оказва отрицателно въздействие върху благосъстоянието, еустресът може да има благоприятно въздействие върху ефективността и личностното развитие.

Не съществува обаче определено правило за предизвикване на т.нар. положителен стрес. Това, което може да е причина за еустрес за един човек, може да бъде стресиращо за друг. Това зависи от индивидуалните възприятия, механизмите за справяне и личните обстоятелства.

Важно е да разпознавате границите си и да давате приоритет на грижата за себе си, за да се справяте ефективно със стреса, независимо дали той се възприема като положителен или отрицателен.

Въпреки това преживяването на положителен стрес може да доведе до една или няколко от следните ползи.

Мотивация и фокус

Еустресът може да ви осигури мотивация и фокус, като ви помогне да спазвате крайни срокове, да изпълнявате задачи и да постигате цели. Той може да служи като движеща сила, която да ви накара да излезете от зоната си на комфорт и да поемете нови предизвикателства.

За да научите повече за поддържането на мотивацията си в силно конкурентна среда, каквато е културният и творческият сектор, прегледайте Модул 7: Мотивация за допълнителни подробности.

Повишаване на ефективността

В определени ситуации преживяването на умерени нива на стрес може да подобри когнитивните функции, паметта и креативността. То може да подобри бдителността, способностите за решаване на проблеми и концентрацията, което води до повишаване на производителността и ефективността.

Усещане за удовлетвореност

Преодоляването на предизвикателствата и преживяването на еустрес може да осигури чувство на удовлетворение и удовлетвореност. Той може да повиши самочувствието, самооценката и личностното израстване, тъй като разширявате възможностите си и постигате положителни резултати.

Вълнение и ангажираност

Еустресът често съпътства вълнуващи или вълнуващи събития, като например започването на нов проект, преследването на страст или участието в дейности, които ви харесват. Той може да породи чувство на ентузиазъм и ангажираност, което прави преживяването по-приятно.

За да предизвикате положителен стрес в живота си, можете да опитате някои изпитани техники. На първо място, поставянето на цели, които са предизвикателни, но все още са в рамките на възможностите ви, може да създаде чувство на вълнение и мотивация. Тези цели трябва да ви изтласкат от зоната ви на комфорт и да ви предоставят възможност за растеж и постижения.

Освен това бихте могли да прегърнете нови възможности и да разширите професионалния си опит. Препоръчва се да посещавате конференции, семинари и дори програми за онлайн обучение, които могат да генерират еустрес, като създават чувство на вълнение и очакване за растеж и придобиване на нови умения. В известен смисъл решението ви да се запишете във FEMINA би могло да се възприеме като източник на еустрес, тъй като активно се излагате на нови идеи и концепции, които трябва да усвоите. Наясно сте и с факта, че след модулите следват тестове, което може да се възприеме като стресогенно явление.

Въпреки това, като се има предвид, че сте отделили време от натоварения си график като предприемач, за да продължите да работите по този курс, вероятно ще придобиете нови умения. Ако възприемете правилния начин на мислене, това ще ви помогне да преминете през курса, като същевременно подобрите бдителността си.

1.3. Неприятната страна на стреса

Като жена предприемач, продължителното излагане на прекомерен стрес може да има редица отрицателни последици за вас, включително влошено вземане на решения и намалена креативност. Като жена - стресът може да окаже неблагоприятно въздействие върху тялото ви, което е значително по-различно от това, с което се сблъскват мъжете.

Например жените са склонни да бъдат по-емоционално изразителни и могат да изпитат по-високи нива на емоционален стрес вследствие на стреса. Това важи и за хората на изкуството, така че жените, работещи в културния и творческия сектор, може да са особено податливи на последиците от стреса. Въпреки че това е предположение, не е необходимо да сте обект на изследване, за да го докажете. Стресът може да се прояви като засилено чувство на тревожност, безпокойство или

преживяване, което може допълнително да засили въздействието на стреса върху цялостното ви благосъстояние.

Освен това при жените се наблюдава по-висок процент на някои здравословни състояния, като автоимунни заболявания, депресия и тревожност, за които е известно, че стресът оказва негативно влияние. Комбинацията от стрес и тези основни здравословни състояния може да създаде по-значителна тежест за физическото и психическото здраве на жените.

Някои от по-специфичните състояния, които могат да бъдат предизвикани от продължително излагане на стрес, включват, но не се ограничават до:

Burnout (синдром на “професионално изпепеляване”)

Съчетаването на многобройни отговорности и изисквания, свързани с управлението на бизнеса, може да увеличи риска от прегаряне. Продължителният стрес може да доведе до изтощение, намалена мотивация и спад в производителността, което ще се отрази на цялостното ви благосъстояние.

Проблеми с физическото здраве

Хроничният стрес може да се отрази на физическото ви здраве. Той може да допринесе за развитието или влошаването на различни здравословни състояния, като сърдечносъдови проблеми, отслабена имунна функция, храносмилателни нарушения и хормонален дисбаланс. Тези здравословни проблеми могат да повлияят на способността ви да управлявате ефективно бизнеса и личния си живот.

Предизвикателства, свързани с психичното здраве

Продължителното излагане на стрес може да окаже отрицателно въздействие върху психичното ви здраве. Възможно е да изпитате повишени нива на тревожност, депресия и разстройства на настроението. Постоянният натиск, несигурността и предизвикателствата, свързани с управлението на бизнес, могат да допринесат за чувство на претоварване, съмнение в себе си и синдром на самозванеца.

Хроничният стрес може да влоши когнитивните ви функции, включително паметта, концентрацията и способността за вземане на решения. Това може да попречи на способността ви да вземате ясни и стратегически решения, което може да се отрази на успеха и растежа на вашия бизнес.

Стресът може да попречи на креативността и иновативността ви - основни аспекти на предприемаческия успех. Когато постоянно сте под стрес, може да е трудно да мислите нестандартно, да генерирате нови идеи и да се адаптирате към променящите се пазарни тенденции.

На свой ред това може да има финансови последици за вашия бизнес. Намалената производителност, влошеното вземане на решения и обтегнатите взаимоотношения могат да се отразят на финансовата ви стабилност и растеж, което ще породви повече стрес в бъдеще. Ако не се вземат мерки, това ще се превърне в порочен кръг, който може да разруши кариерата ви. Ето защо е наложително да намерите начини да противодействате на негативния стрес.

Основни изводи

- Физиологично стресът може да се прояви във физически симптоми, които са по-често срещани при жените, като главоболие, храносмилателни проблеми или хормонален дисбаланс. Ето защо е жизненоважно да се насърчават практики за самопомощ, които са насочени специално към благосъстоянието на жените.
-
- Това, което може да бъде причина за еустрес за един човек, може да бъде стресиращо за друг. Това зависи от индивидуалните възприятия, механизмите за справяне и личните обстоятелства.
-
- Хроничният стрес може да влоши способността ви да управлявате бизнеса си и да доведе до финансова нестабилност, което от своя страна генерира още повече стрес.

Препоръки за допълнителна литература

Стресът може да намали мотивацията ви за работа. Въпреки това стресовите фактори могат да бъдат смекчени с някои от същите техники, които могат да се използват за подобряване на мотивацията. Прегледайте Модул 7: Мотивация за жени предприемачи за повече информация.

Препратки към част 1:

Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.

McGonigal, K. (2016). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery.



Част 2: Съвети и трикове за намаляване на стреса

Тагове: управление на времето, рутина, почивки, работно пространство

Част 2 - Въведение

Разбирането и управлението на стреса е важно за физическото и психическото ви здраве, както и за цялостното ви благосъстояние. Като прилагате техники за намаляване на стреса, можете да подобрите продуктивността си, да подобрите взаимоотношенията си, да поддържате здравословен баланс между работата и личния живот и да постигнете по-високо качество на живот. Приоритетното управление на стреса е инвестиция във вашето дългосрочно здраве, щастие и успех.

Въпреки това, да се направи това е по-лесно да се каже, отколкото да се направи. Просто да работите по-малко често е лукс, който предприемачите не могат да си позволят. Особено жените са изправени пред други предизвикателства, ако трябва да се грижат за семействата си. Намаляването на стреса изисква съзнателни усилия и подобряване на уменията за управление на времето, за да бъдете успешни.

В следващия раздел ще разгледаме някои възможности за постигане на това.

2.1. Намиране на време

Намирането на време за техники за справяне със стреса може да бъде предизвикателство за жените предприемачи, които съчетават множество отговорности на работното място и в личния си живот. За да дадете приоритет на управлението на стреса, планирайте специално време в календара си като срещи, които не подлежат на обсъждане. Определете малки интервали от време през деня за практики като дълбоко дишане или осъзнатост.

Времевите джобове може да не са ви очевидни, докато сте ангажирани с натовареното си ежедневие, но ако се вгледате достатъчно внимателно, ще се изненадате да откриете много от тях. Ето няколко примера, които може би сте пропуснали.

- Сутрешна рутина

Възползвайте се от времето, когато се събуждате, за да въведете практики за управление на стреса. Това може да е толкова просто, колкото да отделите няколко минути за упражнения за дълбоко дишане, да изразявате благодарност или да си поставите положителни намерения за деня. Като алтернатива можете да отделите няколко минути за творчески ритуали, като например водене на дневник, рисуване на скици или слушане на музика, която подхранва творчеството ви. Нещо толкова

просто може да ви даде изненадващо предимство в конкурентния свят на културния и творческия сектор.

- Творчески почивки

Вместо веднага да преминавате от една задача към друга, правете кратки почивки, за да се заредите с енергия. Използвайте тези моменти, за да се занимавате с дейности, които намаляват стреса, като разтягане, кратка разходка или слушане на успокояваща музика. Можете също така да включите кратки творчески почивки между задачите, за да се заредите с енергия. Ако например сте художник, можете да използвате тези моменти, за да се занимавате с дейности, които стимулират креативността ви, като например да експериментирате с художествени материали.

- Пътуването до работа като време за размисъл

Ако трябва да пътувате до работа, превърнете го във време за творчески размисъл. Пуснете си вдъхновяващи подкастове, слушайте музика, която разпалва въображението ви, или просто наблюдавайте света около вас. Приемете тези моменти като възможност за творчески идеи и себеизразяване. Освен това можете да практикувате осъзнатост или дълбоко дишане, или дори да използвате приложения за медитация с ръководство, за да се отпуснете и съсредоточите преди или след натоварения работен ден.

- Обедни почивки

Вместо да гледате на обедната почивка като на просто зареждане с гориво, гледайте на нея като на възможност за творческо проучване. Отдалечете се от работното си място и се заемете с дейности като мозъчна атака за нови идеи. Позволете си да се вдъхновявате от заобикалящия ви свят.

Пестенето на време е трудно за предприемачите, но обедната почивка помага в дългосрочен план. Може да е изкушаващо да пропуснете обяда или да хапнете нещо набързо, когато сте заети, за да можете да се съсредоточите върху работата си. Това обаче е много лоша идея в дългосрочен план - следобед ще бъдете по-малко продуктивни, по-малко креативни и по-малко съсредоточени, ако не сте се нахранили добре.

Възприемайте почивката по време на обяд като инвестиция, която ще се възвърне чрез по-голяма продуктивност по-късно.

- Създаване на работно пространство

Създайте работни ритуали и пространства, които улесняват творческото изразяване и спомагат за релаксацията. Например, създавате специално пространство за работа у дома или в офиса и разполагате с други пространства, предназначени за почивка. Преместването от едно място на друго ще ви помогне да се отпуснете, ако е необходимо. Създайте някаква форма на ритуал, който да върви заедно със смяната на пространствата. Това също е важно за мотивацията и го обсъждаме подробно в Модул 7.

- Вечерно приключване

Отдайте приоритет на приключването преди лягане, за да осигурите по-добър сън и да се справите със стреса. Създайте си вечерна програма, която включва дейности като четене на книга, топла вана, леко разтягане, йога или водене на дневник, за да се освободите от останалото напрежение от деня.

Не използвайте цифровите си устройства поне един час преди лягане. Синята светлина, излъчвана от екрана, може да заблуди мозъка ви, че е по-рано през деня, и да наруши цикъла на съня ви. Недостатъчният сън със сигурност ще повиши нивата ви на стрес.

2.2. Физически дейности за релаксация

Не всички начини за справяне със стреса са свързани с това да се отпуснете и да правите по-малко. Ако стресът ви се дължи на когнитивната работа, какъвто често е случаят в културния и творческия сектор, ангажирането на тялото ви с дейности може да е добър начин да се почувствате по-добре.

Физическата активност е важна за жените, тъй като подпомага физическото здраве, психическото благополучие, изграждането на възможности и социалните връзки.

Тя помага на жените да развият увереност, да осъзнаят тялото си и да придобият ценни умения за живота. Участието в спортни занимания насърчава допълнително изграждането на положителен образ на тялото, създава възможности за личностно израстване и създава навици за физическа активност през целия живот с цел подобряване на здравето в дългосрочен план. Разбира се, като предприемач не можете да отделяте толкова много време, колкото би отделил един професионален спортист, но има по-малко възискателни алтернативи, които могат да ви помогнат. Можем да разгледаме някои от тях:

- **Разходки пеша или сред природата**

Спокойната разходка сред природата или походите могат да бъдат успокояващи и да помогнат за избистряне на съзнанието. Пребиваването на открито, заобиколено от естествена красота, може да осигури усещане за спокойствие и релаксация.

- **Йога**

Йога съчетава нежни движения, разтягане и дълбоко дишане, което я прави идеална практика за релаксация. Тя спомага за физическото и психическото благополучие, повишава гъвкавостта и намалява стреса. Възстановителната или ин йога, по-специално, се фокусира върху релаксацията и подмладяването. През последните години йога стана популярна като стратегия за намаляване на стреса, а някои корпорации дори организират йога събития за своите служители. Може би бихте могли да интегрирате това и във вашия бизнес модел и да практикувате нещо с вашите колеги и служители.

- **Тай Чи**

Тай Чи е нежно бойно изкуство, което включва бавни и целенасочени движения, съчетани с дълбоко дишане. То насърчава релаксацията, равновесието и съзнанието. Практикуването на Тай Чи може да помогне за освобождаване на физическото и психическото напрежение. През последните години се наблюдава засилен интерес към различни източни практики като начини за намаляване на стреса. Въпреки че практикуването на бойни изкуства може да звучи контраинтуитивно, този вид физически упражнения са известни с това, че намаляват стреса.

- **Пилатес**

Пилатес е метод за упражнения с ниско въздействие, който набляга на основната сила, гъвкавостта и осъзнаването на тялото. Освен това Пилатес насърчава връзката между ума и тялото, намаляването на стреса и цялостното физическо благополучие. Акцентът върху контролираните движения и прецизното поддръждане е привлекателен за жените, които търсят нискоинтензивни, но ефективни упражнения. Класовете и студиата по пилатес са специално предназначени за жени, като им предлагат подкрепяща и укрепваща среда, в която да се занимават с този вид упражнения.

- **Плуване**

Плуването е не само чудесна сърдечно-съдова тренировка, но и успокояващо занимание, което може да допринесе за релаксация. Ритмичните движения на плуването, съчетани с плаваемостта на водата, могат да помогнат за облекчаване на стреса и напрежението. Освен това това е ефективно упражнение за изгаряне на калории, което може да допринесе за регулиране на теглото. Плуването засилва метаболизма, изгаря калории и помага за поддържане на здравословно телесно тегло.

- **Практики за съзнателно движение**

Практики, сред които Цигун, Фелденкрайс и техниката на Александър, предлагат на жените алтернативни подходи за релаксация и управление на стреса. Те включват нежни и целенасочени движения, съчетани с осъзнатост, осъзнаване на дишането и връзка с тялото. С участието си в тези практики жените могат да освободят напрежението, да подобрят осъзнаването на тялото и да насърчат чувството за релаксация и благополучие.



Снимка 2 - Техники за съзнателно движение в Цигун. Източник: totalgymdirect.com

Важно е да се отбележи, че ползите от физическата активност не са ограничени до определен пол. Както жените, така и мъжете могат да извлекат ползи от участието си в спортни дейности. За жените обаче добрата физическа форма може да предложи допълнителни предимства като овластяване, приемане на тялото и разчупване на половите стереотипи. Изключително важно е да се създаде приобщаваща среда, която да подкрепя и насърчава участието на жените в спортни

дейности на всички нива в компанията. Започнете от себе си като собственик на бизнес и разширете обхвата до колегите и служителите.

2.3. Овластяване на стреса с помощта на процедури за самообслужване

Начинът на самообслужване трябва да бъде съобразен с индивидуалните предпочитания и нужди. Това, което работи за една жена, може да не работи за друга, така че е важно да проучите и да откриете кои дейности за грижа за себе си са най-подходящи за вас. Редовното включване на практики за грижа за себе си в ежедневието може да ви помогне ефективно да се справите със стреса, да подобрите благосъстоянието си и да водите по-балансиран и пълноценен живот. Това от своя страна ще ви позволи да бъдете по-добър мениджър и да постигнете успехи в бизнеса си.

Грижата за себе си има много аспекти - тя е както физическа, така и емоционална и за да бъде ефективна, трябва да се разглежда като цялостен подход.

2.3.1. Физическо самообслужване

За да започнете с физическия аспект на грижата за себе си, можете да помислите дали да не обърнете повече внимание на хранителните си навици. Стрежете се да консумирате балансирана диета, която включва пълноценни храни, плодове, зеленчуци, нетлъсти протеини и здравословни мазнини. Останете хидратирани, като пиете достатъчно вода през деня.

Препоръчителният дневен прием на вода може да варира в зависимост от различни фактори, като възраст, пол, ниво на активност и общо здравословно състояние. Въпреки това, често цитираната насока е да се пият около 8 чаши вода на ден, което се равнява на приблизително 2 литра. Избягвайте прекомерната консумация на преработени храни, сладки закуски и кофеин, тъй като те могат да окажат отрицателно въздействие върху енергийните ви нива и цялостното ви благосъстояние. Жените, работещи в културния и творческия сектор, както и на други нефизически натоварващи професии, може да са изложени на по-висок риск от наднормено тегло, което крие множество рискове за здравето.

Винаги е добре да давате приоритет на здравето си, като планирате редовни прегледи, изследвания и профилактични посещения. Редовните посещения при здравните специалисти позволяват ранно откриване и предотвратяване на потенциални здравословни проблеми. Бъдете в крак с ваксинациите, прегледите и препоръчителните практики за поддържане на здравето, за да си осигурите оптимално физическо благополучие.

Веднъж годишно е оптималната честота за извършване на рутинни профилактични прегледи, освен ако вашият лекар изрично не е предписал друго или имате заболяване, което изисква редовно наблюдение през различен интервал от време. Изпълнителните директори на големи корпорации често са задължени по силата на трудов договор да следят здравето си с редовни посещения при лекар. Макар че е малко вероятно начинаещ предприемач или работещ на свободна практика в културните и творческите индустрии да има такива правни задължения, те са показателни за важността им.

Поддържането на добра физическа форма ще ви спести много време и стрес в дългосрочен план. Пренебрегването на тялото ви, за да работите повече, ще доведе само до повече стрес и по-малка производителност поради страничните му ефекти.

2.3.2. Психическа самопомощ

Важен и често пренебрегван аспект от грижата за психиката е достатъчният сън за възстановяване. Установете последователен режим на сън, създайте благоприятна среда за сън и се стремете към 7-9 часа качествен сън всяка нощ. Достатъчното количество сън подобрява когнитивните функции, паметта, фокуса и способностите за вземане на решения. Добре отпочиналият ум е по-бодър, креативен и способен да решава ефективно проблеми.

Практикуването на състрадание към себе си е от съществено значение за жените при справянето със стреса. Това включва отношение към себе си с доброта, разбиране и приемане. Трябва да избягвате самокритиката и да практикувате грижа за себе си, без да се чувствате виновни или да осъждате. Участието в дейности, които насърчават любовта към себе си, като положителни утвърждения, самоанализ или занимания с хобита, които носят радост, може да насърчи състрадателното мислене. По-подробно обсъждаме положителните утвърждения и по какво те се различават от обикновеното пожелателно мислене в Модул 7: Мотивация.

И накрая, но не на последно място по важност, подхранването на социалните връзки е от решаващо значение за цялостното благосъстояние на жените и за справянето със стреса. Изграждането на мрежа за подкрепа от приятели, семейство или съмишленици може да осигури емоционална подкрепа, общуване и чувство за принадлежност. Участието в социални дейности, присъединяването към клубове или групи, или участието в хобита, които включват взаимодействие с други хора, може да помогне за укрепване на значими връзки и намаляване на стреса.

За да научите повече за различните възможности, с които разполагате за работа в екип - прегледайте съдържанието на Модул 5: Работа в екип за жени предприемачи.

Основни изводи

- Физическата активност не само помага на жените да развият увереност, осъзнаване на тялото и ценни житейски умения, но също така спомага за изграждането на положителен образ на тялото, създава възможности за личностно израстване и управление на стреса.
- За да дадете приоритет на управлението на стреса, планирайте специално време в календара си като неотменими срещи. Определете малки джобове от време през деня за практики като дълбоко дишане или осъзнатост.
- Практикуването на състрадание към себе си е от съществено значение за жените при справянето със стреса. Това включва отношение към себе си с доброта, разбиране и приемане.

Препоръки за допълнителна литература

За да научите повече за различните възможности за работа в екип - прегледайте съдържанието на Модул 5: Работа в екип за жени предприемачи.

В Модул 7: Мотивация обсъждаме по-подробно положителните утвърждения и как те се различават от обикновеното пожелателно мислене.

Препратки към Част 2:

Chatterjee, R. (2018). The Stress Solution: 4 Steps to a Calmer, Happier, Healthier You. Penguin Life.

Shaevitz, M. H. (1984). The Superwoman Syndrome. Penguin Books.

Brown, B. (2010). The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Hazelden Publishing.

Collard, P., & Stephenson, H. (2016). The Mindfulness Solution for Women: Harnessing the Power of Mindfulness to Nurture Your Body, Soul, and Spirit. The Experiment.

Hazlett-Stevens, H. (2005). Women Who Worry Too Much: How to Stop Worry and Anxiety from Ruining Relationships, Work, and Fun. New Harbinger Publications.

Част 3: Изграждане на увереност като противовес на стреса

Тагове: увереност, овластяване, външен вид, грижа за кожата, облекло, бизнес

Част 3 - Въведение

Увереността дава възможност на жените в бизнеса да развият устойчивост при стрес. Когато вярвате в способностите си и се доверявате на себе си, сте по-добре подготвени да се справите с предизвикателствата и неуспехите. Увереността ви позволява да се възстановите от стресови ситуации, да се поучите от тях и да продължите напред с решителност.

Да бъдете по-уверени в себе си е умение, което можете да придобиете. Има някои неща, които бихте могли да направите в рутината, външния си вид и поведението си, които ще ви помогнат да я проектирате пред другите. Макар че подходът "симулирай, докато успееш" не винаги е научно обоснован, по отношение на увереността той всъщност е добра отправна точка.

В тази част ще разгледаме някои начини да се представите като по-уверени.

3.1. Как да изглеждате уверени

Съзнателно заемайки положителна стойка и език на тялото, вие създавате образ на увереност и асертивност. Изправената ви стойка, откритият език на тялото и внимателното изражение създават аура на самоувереност, което оказва положително въздействие върху начина, по който другите ви възприемат като уверена бизнесдама.

Има няколко съвета, които можете да използвате във ваша полза:

- **Бъдете изправени**

Запазете изправена стойка, като държите гръбначния стълб изправен, а раменете назад. Избягвайте да се прегърбвате или навеждате напред, тъй като това може да внуши липса на увереност. Високата стойка не само ви прави физически по-високи, но и ви придава увереност и самочувствие.

- **Открит език на тялото**

Поддържайте тялото си свободно и спокойно. Избягвайте да кръстосвате ръце или крака, тъй като това може да създаде бариера и да ви накара да изглеждате затворени. Вместо това оставете ръцете си да висят естествено от страни или

използвайте целенасочени жестове, когато е необходимо. Поддържането на открито и възприемчиво тяло е сигнал за достъпност и увереност.

- Високо вдигната глава

Вдигнете уверено глава. Избягвайте прекомерното накланяне или снишаване на главата, тъй като това може да създаде впечатление за покорност или липса на увереност. Поддържането на главата на нивото и леко наклонена напред демонстрира внимание и ангажираност.

- Изражения на лицето

Обръщайте внимание на изражението на лицето си, тъй като то може да предаде вашата увереност и емоции. Поддържайте приятно и достъпно изражение на лицето си, а когато е необходимо, се усмихвайте спокойно и искрено. Избягвайте да се мръщите или да показвате признаци на стрес или напрежение, тъй като това може да подкопае уверения ви вид.

- Контакт с очите

Установявайте и поддържайте контакт с очите по време на разговори и взаимодействия. Директният контакт с очите показва, че сте ангажирани, внимателни и уверени. Все пак не забравяйте да постигнете баланс и да избягвате прекомерното гледане, тъй като това може да накара другите да се чувстват неудобно. Поддържайте естествен и уважителен зрителен контакт, за да насърчите пълноценните връзки.



Снимка 3 - Поза с висока енергия спрямо поза с ниска енергия. Източник: blog.elixxier.com

На изображение 3 ясно се вижда разликата между позициите. Изображението вляво показва жена, която излъчва увереност само като държи гърба си изправен, раменете си назад и осъществява контакт с очите. Кръстосването на краката е типичен женски жест и не се счита непременно за "затворен" език на тялото. Това допълнително се подсилва от асиметричното положение на краката.

Изображението вдясно има много по-защитен характер, защото изобразената жена държи и двете си ръце пред тялото. Очевидно е, че облеклото също има значение, но тъй като сме от културния и творческия сектор, не е необходимо винаги да се придържаме към деловия официален костюм. Ако искате да научите повече за различните стилове бизнес облекла, прегледайте Модул 6: Ръководене като жена предприемач.

Повишаването на самочувствието от външния ви вид може да помогне и за намаляване на стреса и в този раздел ще обсъдим този аспект на облеклото ви.

3.2. Как да се обличаме, за да направим впечатление

Изборът на облекло играе важна роля за изграждането на уверен и професионален имидж. Запознайте се с очакванията за облеклото във вашия бранш. Различните професии и работни места може да имат специфични указания относно подходящото облекло. Облеклото, което съответства на стандартите в бранша,

показва, че разбирате очакванията и се отнасяте сериозно към професионалния си имидж.

Културният и творческият сектор може да е по-либерален от повечето и да ви позволи по-голяма гъвкавост. Все пак важат някои основни правила. Избирайте дрехи, които ви стоят добре и оформят тялото ви. Неподходящите или торбести дрехи могат да създадат впечатление за небрежност или липса на внимание към детайлите. И обратното, прекалено тесните или разкриващи дрехи могат да отвличат вниманието или да са неподходящи в професионална среда. Избирайте дрехи, които подчертават естествените ви черти и ви позволяват да се движите удобно.

Упражнявайки своята увереност, можете да намалите стреса, като насърчите по-здравословните си взаимоотношения, избягвате ненужните задължения и давате приоритет на благосъстоянието си.

Обърнете внимание на детайлите в грижите, за да завършите уверения си външен вид. Уверете се, че косата ви е добре поддържана и че гримът ви, ако е приложимо, е направен с вкус. Изберете аксесоари, които допълват облеклото ви, без да са прекалено ярки или да отвличат вниманието. Имайте предвид, че простотата и елегантността често правят силно и професионално впечатление.

Не забравяйте, че увереността ви позволява да общувате ефективно, да поставяте граници, да вземате решения с право, да разрешавате конфликти, да се защитавате и да контролирате живота си.

Основни изводи

- "Фалшифицирай, докато не успееш" е добър подход, когато става въпрос за демонстриране на увереност. Съществуват доказателства, които сочат, че ако се държите уверено, това всъщност ви прави по-уверени.
- Практикувайки увереността си, можете да намалите стреса, като насърчите по-здравословни взаимоотношения, избягвате ненужни задължения и давате приоритет на благосъстоянието си.

Препоръки за допълнителна литература

Ако искате да научите повече за различните стилове бизнес облекло, вижте Модул 6: Лидерство като жена предприемач.

Препратки за част 3:

Murphy, J. (2011). Assertiveness: How to Stand Up for Yourself and Still Win the Respect of Others. McGraw-Hill Education.

Harris, R. (2011). The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt. Trumpeter.

Storoni, M. (2017). Stress-Proof: The Scientific Solution to Protect Your Brain and Body--and Be More Resilient Every Day. TarcherPerigee.

Hanks, J. A. (2016). The Assertiveness Guide for Women: How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships. New Harbinger Publications.

Добри практики

Анна Вантох-Рековски: За да се справите ефективно със стреса, е важно да дадете приоритет на грижата за себе си



ангажират целевата си аудитория.

Анна Вантох-Рековски е собственик на агенцията за социални медии spryly. От юни 2021 г. превръщам онлайн присъствието на компаниите в истински истории на успеха. Като експерт по платформи за социални медии като Instagram, Facebook, LinkedIn и TikTok, тя основно помага на клиенти от сферата на хотелиерството и местния бизнес да увеличат максимално обхвата си и ефективно да

Използваме персонализирани стратегии и творческо съдържание, за да увеличим видимостта на нашите клиенти, да увеличим броя на последователите им и да подобрим познаваемостта на марката им. След като самият аз съм работил в тази сфера в миналото, разбирам нуждите и предизвикателствата на хотелиерството и местния бизнес и използвам натрупания си опит, за да позиционирам успешно клиентите си в дигиталното пространство.

Светът на социалните медии непрекъснато се променя и ние сме в крак с най-новите тенденции и най-добри практики. В компанията се фокусираме върху предоставянето на индивидуална подкрепа на нашите клиенти, защото техният успех е и наш успех.

Колко е важно да се справяте със стреса?

Като собственик на бизнес, управлението на стреса е от решаващо значение, особено в творческата сфера, където клиентите често имат кратки срокове. Стресът може да окаже значително влияние върху вашето благосъстояние и успеха на бизнеса ви.

За да управлявате ефективно стреса, е важно да дадете приоритет на грижата за себе си. Правете редовни почивки, практикувайте техники за релаксация като дълбоко дишане или медитация и се занимавайте с дейности, които ви носят

радост и подмладяване. Делегирайте задачи, когато е възможно, за да намалите работното си натоварване и да избегнете преумората (burnout).

Поставянето на реалистични очаквания пред клиентите и откритата комуникация относно крайните срокове също могат да помогнат за намаляване на стреса. Подредете задачите по важност, съставете график и разделете по-големите проекти на по-малки, управляеми задачи. Не забравяйте да отбелязвате постиженията и важните моменти по пътя, тъй като това може да повиши мотивацията и да намали стреса.

Сблъскали ли сте се с някакви предразсъдъци, основани на пола, по отношение на вашата работа, когато представяте портфолиото си?

Не, не съм срещала никакви предразсъдъци, основани на пола, към моята работа, когато съм представяла портфолиото си. Потенциалните клиенти най-често са изненадани от възрастта ми, а не от пола ми. Да бъдеш жена предприемач и да работиш за себе си става все по-често срещано и прието в днешното общество.

По отношение на уменията съм придобила широк спектър от способности, които не са присъщи само на един пол. Успехът в предприемачеството се основава на качества като креативност, лидерство, решаване на проблеми и решителност, които не са ограничени до единия или другия пол. Усъвършенствах тези умения чрез опит, непрекъснато учене и обграждане с подкрепяща мрежа.

Полът никога не трябва да бъде определящ фактор при оценката на способностите или потенциала на даден човек като предприемач. Вярвам в разчупването на стереотипите и даването на възможност на хората да преследват своите страсти, независимо от обществените очаквания.

Имате ли уебсайт и/или професионални акаунти в социалните медии и как взаимодействате с онлайн аудиторията?

Да, като собственик на бизнес разбирам колко е важно да имаш силно онлайн присъствие. Имам уебсайт (www.spryly.de), който в момента е в процес на ребрандиране, но скоро ще бъде онлайн. Освен това поддържам професионални акаунти в социалните медии в платформи като Instagram, Facebook и LinkedIn.

Ангажирането с онлайн аудиторията е от решаващо значение за изграждането на взаимоотношения и утвърждаването на авторитет. Стремя се да откликвам на

въпроси и коментари от моята аудитория, тъй като това показва, че ценя техния принос и се стремя да предоставям отлично обслужване на клиентите. Участвам активно в дискусии, споделям ценно съдържание и предоставям актуализации за работата и услугите си.

Присъствието в онлайн пространството е жизненоважно за специалистите на свободна практика, тъй като помага за привличане на потенциални клиенти, демонстриране на експертни познания и поддържане на връзка с тенденциите в бранша. То ми позволява да достигна до по-широка аудитория, да изградя репутация и да укрепя доверието на целевия си пазар. Чрез активно участие в онлайн общността мога да се утвърдя като надежден и компетентен професионалист в моята област.

Съвети и препоръки

- От физическа гледна точка стресът може да доведе до различни симптоми, които са по-често срещани при жените, включително главоболие, храносмилателни проблеми и хормонален дисбаланс. Ето защо е изключително важно да се наблегне на практики за самопомощ, които са насочени специално към благосъстоянието на жените.
- Това, което може да бъде източник на положителен стрес (eustress) за един човек, може да бъде стресиращо за друг, в зависимост от индивидуалните му възприятия, механизми за справяне и лични обстоятелства.
- Продължителният стрес може да попречи на способността ви да управлявате ефективно бизнеса си и дори да доведе до финансова нестабилност, създавайки цикъл на повишен стрес.
- Заниманията с физическа активност не само помагат на жените да изградят увереност, осъзнаване на тялото и важни житейски умения, но също така допринасят за култивиране на положителен образ на тялото, личностно израстване и ефективно управление на стреса.
- За да дадете приоритет на управлението на стреса, отделете специално време в графика си, което не подлежи на обсъждане. Освен това определете малки интервали от време през деня, в които да практикувате дълбоко дишане или осъзнатост.

Практикуването на състрадание към себе си е от съществено значение за жените при управлението на стреса. Това включва добронамерено отношение към себе си, разбиране и приемане.

Възприемането на подхода "преструвай се, докато не успееш" може да бъде от полза за вдъхване на увереност. Проучванията показват, че демонстрирането на увереност всъщност може да увеличи истинската увереност с течение на времето.

Чрез последователно практикуване на увереност можете да намалите стреса, като насърчавате по-здравословни взаимоотношения, избягвате ненужни ангажименти и поставяте по-голям акцент върху благосъстоянието си.

Речник

Асертивност - способността да изразявате мислите, нуждите и границите си по ясен, уважителен и уверен начин. Асертивността може да помогне за справяне със стреса чрез ефективно общуване и поставяне на граници.

Граници - Лични ограничения и насоки, които хората установяват, за да защитят своето физическо, емоционално и психическо благополучие. Поставянето на граници помага за поддържане на здравословен баланс между професионалния и личния живот и за намаляване на стреса.

Механизми за справяне - Стратегии или техники, използвани за справяне със стреса и неговите последици, които могат да варират при различните хора.

Дистрес - Негативен стрес, който надхвърля способността на индивида да се справи с него, което води до чувство на претоварване, тревожност и потенциални негативни последици за здравето.

Положителен стрес (Еустрес) - Положителен стрес, който може да мотивира и енергизира хората, което води до повишена продуктивност и чувство за удовлетвореност.

Осъзнатост - Практиката на пълно присъствие и осъзнаване на настоящия момент, без да се прави оценка. Техниките за осъзнатост, като медитация или дълбоко дишане, могат да помогнат за намаляване на стреса и подобряване на благосъстоянието.

Устойчивост - Способността да се адаптирате и да се възстановявате след неприятности или стресови ситуации, като запазвате емоционалното си благополучие и функционирате ефективно.

Техники за релаксация - Дейности или практики, предназначени за предизвикване на състояние на релаксация, като например упражнения за дълбоко дишане, прогресивна мускулна релаксация или водени образи.

Стрес - Реакцията на организма на външен или вътрешен натиск или изисквания, които водят до физическо, умствено или емоционално натоварване.

Грижа за себе си - Практики и дейности, които дават приоритет на физическото, умственото и емоционалното благополучие на човека, като спомагат за намаляване на стреса и поддържане на баланс в живота.

Състрадание към себе си - отношение към себе си с доброта, разбиране и приемане, особено по време на стрес или трудности. Състраданието към себе си включва подкрепа и грижа за себе си.

Управление на времето - Стратегии и умения, използвани за ефективно приоритизиране на задачите, разпределяне на времето за различни дейности и намаляване на чувството на претоварване или стрес, свързани с ограниченията във времето.

Препратки

Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.

McGonigal, K. (2016). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery.

Chatterjee, R. (2018). The Stress Solution: 4 Steps to a Calmer, Happier, Healthier You. Penguin Life.

Shaevitz, M. H. (1984). The Superwoman Syndrome. Penguin Books.

Brown, B. (2010). The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Hazelden Publishing.

Collard, P., & Stephenson, H. (2016). The Mindfulness Solution for Women: Harnessing the Power of Mindfulness to Nurture Your Body, Soul, and Spirit. The Experiment.

Hazlett-Stevens, H. (2005). Women Who Worry Too Much: How to Stop Worry and Anxiety from Ruining Relationships, Work, and Fun. New Harbinger Publications.

Murphy, J. (2011). Assertiveness: How to Stand Up for Yourself and Still Win the Respect of Others. McGraw-Hill Education.

Harris, R. (2011). The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt. Trumpeter.

Storoni, M. (2017). Stress-Proof: The Scientific Solution to Protect Your Brain and Body--and Be More Resilient Every Day. TarcherPerigee.

Hanks, J. A. (2016). The Assertiveness Guide for Women: How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships. New Harbinger Publications.

Проверете знанията си (множествен избор с един верен отговор)

1. Кой от следните симптоми НЕ е физиологичен симптом на стрес, който може да е по-разпространен при жените?

- a) Чести главоболия
- b) Проблеми с храносмилането
- c) Хормонален дисбаланс
- d) Забравяне

2. Какъв е терминът, с който се описва положителната форма на стрес, която може да бъде мотивираща, вълнуваща и стимулираща?

- a) Еустрес
- b) Дистрес
- c) Благоприятен стрес
- d) Мотивационен стрес

3. Какво е определението за бърнаут - потенциална последица от продължително излагане на прекомерен стрес?

- a) Състояние на силна умора и изтощение, придружено от намалена мотивация и продуктивност.
- b) Синдром, който се определя от мисленето, че не заслужавате постиженията си.
- c) Моментно намаляване на физическата сила
- d) Повишено състояние на креативност и иновативност

4. Какви са някои примери за техники за управление на стреса, които могат да се прилагат през целия ден?

- a) Работите по-дълго време и ползвате по-малко почивки.
- b) Пренебрегване на нуждата от релаксация и съзнателност.
- c) Включване на упражнения за дълбоко дишане и практики за осъзнатост. (правилно)
- d) Пропускане на обедните почивки, за да се съсредоточите повече върху работата.

5. Коя от следните техники е за намаляване на стреса?

- a) Извършване на конструктивна самокритика и преценка.
- b) Избягване на следобедния сън.
- c) Практикуване на състрадание към себе си.
- d) Прекъсване на връзката с емоционалните състояния на клиентите.

6. Защо е важно да се установи постоянен режим на сън за психическа самопомощ?

- a) Помага за управлението на физическото здраве и теглото.
- b) Подпомага когнитивните функции, паметта и способността за вземане на решения.
- c) Насърчава социалните връзки и чувството за принадлежност.
- d) Намалява стреса чрез дейности като положителни утвърждения и самоанализ.

7. Коя от следните дейности се препоръчва като начин за отмора преди лягане и за справяне със стреса?

- a) Отивам на поход сред природата.
- b) Творчески почивки.
- c) Практикуване на тай чи.
- d) Четене на книга или практикуване на леко разтягане.

8. Какъв е един съвет за демонстриране на увереност чрез езика на тялото?

- a) Наведете се или се наведете напред, за да покажете, че слушате.
- b) Кръстосайте ръцете и краката си, за да се предпазите.
- c) Поддържайте изправена стойка и открит език на тялото.
- d) Избягвайте контакт с очите, за да демонстрирате превъзходство.

9. Защо е важно да се запознаете с очакванията за облеклото във вашия бранш?

- a) Това ви позволява да създавате уверен и професионален имидж.
- b) Помага ви да развиете по-здрави взаимоотношения с вашия романтичен партньор.
- c) Позволява ви да общувате ефективно и да разрешавате конфликти.
- d) Насърчава простотата и елегантността във външния ви вид.

10. Какво ви позволява да бъдете убедителен?

- a) Общувайте ефективно и поставяйте граници.
- b) Избирайте дрехи, които подхождат на фигурата ви.
- c) Демонстрирайте физическа сила.
- d) Работете по-малко, като по този начин свеждате до минимум стреса, с който се сблъсквате.