



команда роста на аутсорсе
для системного улучшения ключевых метрик

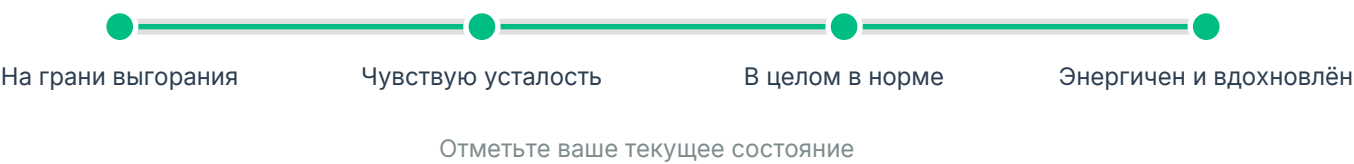
Чек-лист по предотвращению выгорания и поддержанию баланса для тревел-блогера

Практическое руководство для сохранения продуктивности и удовольствия от деятельности

Признаки выгорания (самодиагностика)

- ☐ Постоянная усталость, которая не проходит после отдыха
Чувство истощения, несмотря на сон
- ☐ Раздражение от поездок и съёмок
Путешествия перестали приносить радость
- ☐ Потеря интереса к созданию контента
Отсутствие вдохновения, апатия к темам блога
- ☐ Снижение продуктивности и концентрации
Сложно сосредоточиться, задачи выполняются дольше обычного
- ☐ Проблемы со сном (бессонница, прерывистый сон)
Трудности с засыпанием или частые пробуждения
- ☐ Повышенная тревожность или нервозность
Постоянное беспокойство, невозможность расслабиться
- ☐ Социальная изоляция или нежелание общаться
Отстранение от друзей, семьи, коллег
- ☐ Чувство, что вы работаете «на автомате»
Отсутствие эмоционального отклика на происходящее
- ☐ Циничное отношение к своим проектам или подписчикам
Негативные мысли о своей работе
- ☐ Физические симптомы: головные боли, проблемы с пищеварением, мышечные боли
Телесные проявления стресса (Источник: zeh.media)
- ☐ Постоянное откладывание задач (прокрастинация)
Нежелание приступать к работе (Источник: zeh.media)
- ☐ Резкое снижение стандартных показателей эффективности
Даже без прокрастинации, работа идёт медленнее (Источник: zeh.media)
- ☐ Частые перепады настроения: радость быстро сменяется раздражением или злостью
Эмоциональная нестабильность (Источник: zeh.media)
- ☐ Тоска по дому или отсутствие стабильности
Желание вернуться к рутине и привычному окружению
- ☐ Ощущение, что жизнь должна выглядеть «как на картинке»
Давление идеального образа, созданного для соцсетей

Шкала оценки состояния



Стратегии отдыха и восстановления

Категория	Действия	Частота
Физический отдых	Соблюдение режима сна (7-9 часов)	Ежедневно
Физический отдых	Регулярные физические нагрузки (спорт, прогулки)	3-5 раз в неделю
Физический отдых	Сбалансированное питание и водный баланс	Ежедневно
Ментальный отдых	Медитация или практики осознанности (10-15 мин)	Ежедневно
Ментальный отдых	Хобби, не связанные с работой (чтение, музыка, рисование)	2-3 раза в неделю
Ментальный отдых	Цифровой детокс (отключение уведомлений, 1 день без соцсетей)	Раз в неделю
Эмоциональный отдых	Общение с близкими и друзьями без рабочих тем	2-3 раза в неделю
Эмоциональный отдых	Консультации с психологом или коучем	По мере необходимости (раз в месяц/квартал)
Эмоциональный отдых	Ведение дневника благодарности или рефлексии	Ежедневно/несколько раз в неделю
Креативный отдых	Проекты вне блога, не приносящие доход (для души)	Раз в месяц/квартал
Креативный отдых	Посещение выставок, концертов, новых мест без камеры	Раз в месяц

Установление границ: работа vs. жизнь

Граница	Мои правила	Как контролировать
Рабочие часы	С 9:00 до 18:00, кроме экстренных случаев	Установить таймер, уведомить команду/подписчиков о графике
Время на ответы в соцсетях	Отвечать 2 раза в день (утром и вечером) по 30 минут	Отключать уведомления вне этого времени, использовать автоответчики
'Личные' поездки без съемок	Одна поездка в квартал без камеры и обязательств по контенту	Оставлять оборудование дома, не публиковать в соцсетях
Делегирование задач	Делегировать монтаж, SMM, написание текстов при стабильном доходе	Найти монтажёра, SMM-специалиста, копирайтера (Источник: skift.com)

Граница	Мои правила	Как контролировать
Отказ от 'срочных' запросов	Не принимать проекты с нереалистичными сроками, если это не критично	Оценивать загрузку, учиться говорить 'нет'
Планирование отпусков	Планировать 2-3 полноценных отпуска в год без работы	Заранее блокировать даты, предупреждать клиентов
Финансовая подушка безопасности	Иметь запас на 3-6 месяцев расходов	Регулярно откладывать часть дохода (Источник: docru.ru)
Разделение рабочего и личного пространства	Выделить отдельное место для работы, не работать в спальне	Физически разделять зоны, убирать рабочие предметы после окончания дня

Поддержка и сообщество

Ресурс	Описание	Как использовать
Коллеги-блогеры	Обсуждение проблем, обмен опытом, совместные проекты	Участвовать в чатах, встречах, конференциях, делиться инсайтами
Ментор/Коуч	Индивидуальная поддержка, стратегическое планирование, развитие навыков	Найти опытного наставника, записаться на коучинг (от \$40 до \$300 за час)
Психолог	Работа с эмоциональным выгоранием, стрессом, тревожностью	Регулярные сессии для поддержания ментального здоровья
Поддерживающее сообщество	Группы по интересам, форумы, онлайн-сообщества	Активно участвовать, делиться переживаниями, получать поддержку
Семья/Друзья	Эмоциональная поддержка, отвлечение от работы	Выделять время для общения, быть честным в своих чувствах

Мой план по балансу (на месяц/квартал)

Категория	Конкретные действия	Срок выполнения
Физический отдых	Начать утренние пробежки 3 раза в неделю	До конца месяца
Ментальный отдых	Выделять 1 час на чтение художественной литературы перед сном	Ежедневно
Эмоциональный отдых	Организовать ужин с друзьями без телефонов	Следующая пятница
Креативный отдых	Посетить мастер-класс по керамике	До конца квартала
Границы работы	Установить автоответчик на почте после 18:00	С понедельника
Границы работы	Запланировать 'личный' уикенд без съемок	Через 2 недели
Поддержка	Связаться с коллегой для обмена опытом	На этой неделе
Поддержка	Изучить варианты менторов/коучей	В течение месяца
Диверсификация дохода	Запустить продажу гайдов по бюджетным путешествиям	До конца квартала
Качественный контент	Провести опрос аудитории о желаемых темах	На следующей неделе

Больше интересного в нашем блоге



развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями

Получить пользу



 rocketlab.bz

 [@rocketlab](https://t.me/rocketlab)