

Pencegahan Untuk Kelelahan Emosi Dengan Cara Membentuk Gaya Hidup Yang Baru

Gaya hidup baru tersebut mencakup beberapa kewajiban:

- Milikilah hari istirahat selama 24 jam setiap minggunya, terlibat hanya dalam aktivitas yang bersifat santai.
- Mengambil beberapa waktu untuk beristirahat dalam setiap hari.
- Merencanakan untuk berekreasi. Kreasi bukan sekedar suatu pilihan yang menyenangkan, melainkan suatu kebutuhan untuk emosi atau perasaan yang sehat. (Jadwalkanlah waktu secara mingguan untuk berekreasi).
- Mengambil liburan yang cukup.
- Menghentikan perasaan didorong agar bisa mengalami kemajuan dalam pelayanan.
- Memecahkan konflik dengan orang lain menurut dengan Alkitab. Semakin lama waktu antara konflik dan diskusi/penyelesaian anda bersama dengan orang yang terlibat dalam konflik tersebut, maka akan semakin banyak energi yang bersifat emosi/perasaan yang akan terbuang dengan sia-sia.
- Jangan terlalu serius dan terfokus dengan segala hal, seolah-olah harus selalu menang.
- Bicarakan keperluan anda.
- Temukan orang-orang yang dapat menolong anda dengan tugas yang terasa terlalu berat.
- Mengubah pola pikir yang destruktif.
- Berani untuk berkata “tidak”.
- Selidiki faktor yang bersifat fisik yang menambah kelelahan emosi.
- Intervensi. (Meminta pertolongan kepada orang yang profesional)