

3

**Pogoste  
napake med  
okrevanjem  
zaradi  
izgorelosti**



# Fokus na simptome namesto odpravljanja temeljnega vzroka

Med izgorelostjo mnogi naši klienti razvijejo več telesnih simptomov. Bolečine, utrujenost, glavoboli, prebavne težave in še veliko več. To pogosto vodi do obiska nešteti specialistov za vsak simptom. Toda v mnogih primerih je pravi vzrok preobremenjen živčni sistem.



**M**Clinic



# Prekomeren trening

Mnogi ljudje pridejo v našo kliniko v prepričanju, da morajo več telovaditi, da bi si opomogli od izgorelosti.

Gibanje pomaga – vendar ne pomaga vsaka vrsta vadbe.

Ko je sistem že izčrpan, ga intenziven trening samo še bolj izčrpa.  
V zgodnji fazi okrevanja izberite dejavnosti, ki obnavljajo energijo, ne pa jo dodatno trošijo.



# Želja, da se čimprej vrnejo na star način delovanja

Mnogi klienti se želijo čim prej  
vrniti k staremu tempu.

Toda izgorelost pogosto kaže, da  
stari način ni bil vzdržen.

Okrevanje ni vrnitev nazaj.

Gre za izgradnjo drugačnega, bolj  
trajnostnega načina življenja in  
dela.



**M** Clinic



# Okrevanje po izgorelosti ne pomeni delati več – ampak delati stvari drugače.

Pomembno je razumeti, kaj potrebuje vaš živčni sistem.

Okrevanje je tako hitrejše.

Oglejte si programe za regulacijo živčnega sistema:

[Tukaj](#)



MClinic

