

Odpoczynek: Ważna sprawa

Każdemu, wydaje się, że odpoczywanie to prosta sprawa, otóż okazuje się, że odpoczywanie wcale nie jest łatwe. Podstawą jest, by odpoczynek miał specjalne miejsce w naszym grafiku i był zaplanowany. Odpoczynek powinien się znajdować na naszej liście zadań, do wykonania w ciągu tygodnia. Co więcej, każdego dnia należy znaleźć na niego czas. Ważne jest dobrze

zaplanować czas na odpoczynek, ale nie planować go dokładnie punkt po punkcie. Odpoczynek to ma być moment, gdy spędzasz czas tak jak lubisz. Jeśli przeznaczasz czas na kąpiel, to ważne by nie myśleć o tym co nas jeszcze dzisiaj czeka, tylko skupić się na samej kąpeli. Każda wykonywana przez nas czynność, powinna być wykonana świadomie, a nie machinalnie. Dopiero wtedy nasz umysł czerpie przyjemność

z odpoczynku i naprawdę może złapać chwilę dla siebie. Otoczenie, w którym odpoczywamy także ma duże znaczenie. Umysł lubi porządek i minimalizm. Dlatego też jeśli chce odpocząć efektywnie warto przygotować dobrze miejsce naszego odpoczynku. Sprzątnąć z niego niepotrzebne rzeczy, tak by na pierwszy rzut oka w naszym otoczeniu zapanował porządek. Jeśli chodzi o sposoby na odpoczynek to świetnym rozwiązaniem może okazać spacer. Spacer to nie tylko przyjemność, ale też wysiłek fizyczny, a dodatkowo możemy się dotlenić. Odpowiednie dotlenienie to podstawa, by efektywnie pracować. Podczas odpoczynku warto także zrezygnować z wszelkiego sprzętu elektronicznego oraz sieci. Warto wyłączyć telefon i komputer oraz nie odświeżać wciąż tablicy na facebooku.

By czuć się wypoczętym bardzo ważne jest żeby pozbyć się stresujących czynników. Niestety, ale stres działa tak na organizm, że nie potrafimy się odprężyć i wciąż wracają do nas często nieprzyjemne momenty, które zakłócają relaks. Warto więc dać upust naszym emocjom. W przypadku kobiet nawet płacz może być dobrym rozwiązaniem albo taniec. Sposobów na odpoczynek jest wiele, każdy powinien poszukać sprawdzonego sposobu dla siebie. Podstawą jest jednak by zadbać o jakość naszego odpoczynku.

