

Правильный отдых

Для того, чтобы качественно отдыхать, вы должны перестать позиционировать отдых и работу как что-то диаметрально противоположное, как полюса магнита. Отдых и работа в вашей жизни должны находиться рядом и гармонично дополнять друг друга. Балансируйте между ними. Тяжело и плодотворно поработав в кабинете - назначьте на вечер встречу со своими друзьями в кафе, посетите массажный кабинет или порадуйте себя просмотром премьеры какого-нибудь фильма с семьей. Для этого не нужно ждать конца трудовой недели. Находите возможности для этого в середине недели. Это поможет вам снимать с себя накопившееся за день напряжение и обеспечивать вам приток жизненной энергии.

Возьмите на вооружение простое правило: никогда не браться за какое-нибудь важное дело, находясь в плохом настроении. Приступая к важному делу - расслабьтесь и зарядитесь позитивом. Отдых важен не только после работы, но и перед ней.

Обычно все учат нас тому, что отдыхать можно только после работы. Из-за этого мы проводим бессонные ночи перед важными делами вместо того, чтобы хорошо выспаться, а сутра, вместо того, чтобы чувствовать себя бодро и свежо, вы будете в плохом и подавленном настроении.

Проснувшись утром и вдруг поняв, что с вашим настроением что-то не то, попробуйте выйти на работу пораньше и зайти по пути в кафе для того, чтобы порадовать себя чем-то вкусным. Вместо кафе можно зайти в магазин и купить что-то приятное для себя. Это быстро поднимет вам настроение. Эти меры помогут вам расслабиться и прийти на работу в хорошем расположении духа.

Во всем необходимо избегать однообразия. Даже в отдыхе. Если вы приучили себя посещать тренажерный зал в какие-то определенные часы, то спустя некоторое время вы начнете воспринимать такой отдых как еще одну обязанность. Избегайте этого. Для правильного отдыха вы должны научиться тому, чтобы не загонять себя в рамки.

Поразмышляйте над тем, чем бы вы хотели заняться, если бы вам не нужно было ходить на работу? А что вам мешает заняться всем этим в часы вашего свободного времени? Занимаясь творчеством любой человек заряжается позитивными эмоциями и отлично расслабляется. Кроме того, достигнув в своем хобби определенного мастерства, вы получите замечательный повод для гордости собой.

Следуйте этим советам, и вы научитесь, как правильно отдыхать, и вы всегда будете полны сил и энергии, а также готовы к свершению новых трудовых подвигов.

Психолог отдела общественного здоровья Е.И. Буглак

