

КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ - УЧИМСЯ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ

Казалось бы, что может быть проще, чем отдыхать. Но сделать перерыв в работе - ещё не значит отдохнуть. Бывает, что даже двухдневное лежание на диване не восстанавливает наш ресурс. К тому же не всегда получается выключить мысли о проектах и делах, перестать корить себя за безделье. Оказывается, отдых - сложный навык, который нужно оттачивать.



ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТДОХНУТЬ И КАК ЭТОМУ НАУЧИТЬСЯ.

Многие не умеют отдыхать и просто не знают, чем заняться, если работать не нужно. Психологи считают, что дело в установках, которые нам привили с детства: работать - хорошо, бездельничать - плохо. Нас учили, как трудиться, а как отдыхать - нет. Поэтому часто чувствуем себя некомфортно, если ничего не делаем.

Отдыхать - это не только про выходные и отпуск. Оторваться от работы и найти время на себя - только первый шаг. Важнее всего - понять, какой именно вид отдыха поможет вам восстановиться.

Идеально будет составить список приятных занятий, которые уже возвращали вас в ресурсное состояние. Пусть они будут самые разные, необязательно продуктивные, но желательно такие, чтобы отличались от привычной рутины и их было несложно реализовать, например:

1. Испечь имбирное печенье или торт.
2. Покататься на коньках.
3. Собрать пазл из 5 000 элементов.
4. Заняться йогой.
5. Сходить в театр.
- ...
15. Пытаться медитировать 20 минут.



Можно попробовать всё это ещё раз и оставить то, что сработало. Прислушайтесь к себе и отметьте, после каких занятий остаются приятные ощущения, настроение улучшается, и вы чувствуете, что восстановили силы. Занятия, которые только отняли энергию и вызвали раздражение, смело вычёркивайте. Важно ориентироваться только на свои чувства.

Так появится примерный план идеального для вас отдыха. Дальше останется только идти по списку, необязательно по порядку и целиком. Если получится выполнять по несколько пунктов за субботу и воскресенье - уже здорово, ведь домашние дела никто не отменял. Нормально, что вы продолжите дополнять список и что-то из него убирать.

Постарайтесь не думать о работе в свободное время!

ОТДЫХ - ЦЕННЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ БАЛАНС, ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ!

«Научитесь отдыхать так, как умеете работать, и вы достигнете гармонии в своей жизни». (Генри Форд)