

6 заблуждений про отдых - Что мешает полноценному отдыху и что с этим делать

1. Заблуждение: “Отдохну, когда все переделаю”.

Люди часто не относятся к отдыху серьезно, и имеют на этот счет множество убеждений, чему способствует и воспитание и рабочая среда. Работа это всегда важно, отдых - так, ерунда.

Постепенно приходит понимание того, что если не отдохнуть как следует, то вообще ничего сделать не получится, так как просто не сил.

Развиваем полезную привычку: внесите время на отдых в рабочий календарь. В течение дня, например, обеденное время. А также время сразу после рабочего дня. Это позволит вам всегда иметь слот на отдых. Останется только его использовать по назначению. Для этого идем дальше.

2. Заблуждение: “Отдых не надо планировать”

Если продолжить раскрывать тему отдыха, что на него обычно не отводится достаточного количества времени. Ну и планировать его не обязательно получается. Вечера и выходные под домашние дела, ну и норм.

Развиваем полезную привычку: начните с планирования одного своего выходного дня! Ну и вообще выделите один день в неделю под отдых, день свободный от всех дел и запланируйте как его проведете. Начните с этой недели, потом следующей и так далее. Хотя бы один день!

3. Заблуждение: “В отпуске я буду на связи”

Еще одна такая вещь происходит, наверно замечали за собой. Что во время перерыва рука сама тянется к телефону и рабочая почта или чат открываются сами собой. А там ответить сразу хочется, чего оставлять, потом забыть можно. И так сами того не замечаем, как перерыв прошел за работой. В результате переключиться не удалось, голова не отдохнула вообще. А иногда так проходит и весь отпуск.

Развиваем полезную привычку: предлагаю начать с одного рабочего дня в неделю. После его завершения усилием воли не смотреть рабочую почту и чаты. Можете? Сначала один день в неделю, потом 2, потом 3, потом добавить выходные и перерывы на обед. В конце каждой недели обязательно сверяйтесь со своим состоянием. И чтобы себе помочь в развитии этой привычки.

4. Зablуждение: “Надо как можно больше всего успеть во время отдыха”

Бывает, что время на отдых действительно остается очень мало и хочется его провести максимально продуктивно, особенно когда вокруг все коллеги и друзья такие активные.

Это может быть долгое мероприятие, которое с вечера перетекает в утро, а потом еще куча дел. Или очень много мест, которые надо посетить в отпуске - выставка, музей, экскурсия, потом одни родственники, другие и так далее. А может быть и единственный выходной, в который надо обязательно сходить в спортзал, пробежать марафон, погулять с детьми и перемыть всю квартиру. Вариантов много, выбирайте, который отказывается вам, но результат один, надо идти на работу после такого отдыха.

Развиваем полезную привычку: так как выделять время на отдых и планировать уже начали, давайте теперь запланируем 1 час пассивного отдыха, без гаджетов. Это может быть, например, почитать что-то, прогуляться в парке или просто посмотреть на закат. Но целый час. Попробуйте! Поделитесь впечатлением!

5. Зablуждение: “На пенсии выплусь”.

Не буду углубляться в значения сна для организма, скажу, что рекомендации ВОЗ это минимум 7 часов в сутки для взрослого. Спите вы столько? Можете пропустить этот пункт. Если спите больше 7 часов.

Развиваем полезную привычку: ложиться спать в одно то же время. Так как в выходные как правило распорядок другой, то ложитесь спать в будни в одно время, а в выходные в другое, но не с очень большой разницей. Постепенно организм полюбит такое отношение к нему. Если уснуть сложно, то воспользуйтесь многочисленными рекомендациями по гигиене сна. Они, правда, работают.

6. Зablуждение: “У нас все на работе ночуют, это нормально”

Избавление от этой привычки, наверно, может показаться очень сложным для некоторых людей, так как это связано со множеством внутренних убеждений и зависимостью от чужого мнения, ожидания одобрения. Ну, конечно, я не имею в виду именно ночные переработки, это может быть просто регулярное задерживание после рабочего дня.

Развиваем полезную привычку: попробуйте начать раз в неделю уходить с работы вовремя. У меня собака, и это всегда работало как моя внутренняя и внешняя причина, что мне надо уходить вовремя и гулять с ней. Ни у кого никаких возражений не было никогда) Если нет собаки, то планируйте себе что-нибудь

- у меня встреча
- у меня театр
- у меня спорт зал

Начните с малого и вам точно понравится.

Обратите внимание на свою продуктивность и ощущения на следующий рабочий день после того, что вы ушли вовремя с работы. Напишите мне. А если удалось внедрить все 6 привычек, то обязательно мне напишите об этом!

Если в процессе вы пришли к какой-то интересной идее, у вас накопились вопросы, или вы хотели бы что-то обсудить, я буду рад поговорить с вами на бесплатной сессии.

Отдыхайте максимально полезно для своего здоровья!