

Jak wrócić do pracy po świętach i nie zwariować?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 16, kwiecień 2017 19:57

Dawid Kulpa

Odłony: 2346

Wielkanoc to czas spędzany w gronie najbliższych, pozwalający choć na chwilę odetchnąć od codziennego biegu i przytłaczających obowiązków. Niestety te, jak i inne święta mają to do siebie, że mijają zdecydowanie za szybko. Jak zatem poradzić sobie z powrotem do szarej rzeczywistości i nie zwariować?

Bądźmy wcześniej w biurze

Dzięki wcześniejszemu przyjsciu do pracy, będziemy mieli czas przebić się przez górę czekających na nas służbowych maili.

Podejdźmy do sprawy psychologicznie...

Przypomnijmy sobie o tym, co w naszej pracy cenimy i lubimy. Dzięki temu znacznie szybciej i z większym animuszem wdrożymy się w nasz normalny rytm pracy.

Nie narzucajmy sobie zbyt dużego tempa

Jest rzeczą normalną, że po świętach będziemy czuć się rozleniwieni. Pozwólmy sobie na stopniowe przyzwyczajanie się do codziennego pośpiechu. Nie rzucajmy się na głęboką wodę, ponieważ może to nas jedynie wprowadzić w przygnębienie i wywołać frustrację. Bądźmy wyrozumiali, zarówno dla siebie samych, jak i naszych współpracowników.

Uśmiechajmy się

Starajmy się uśmiechać i życzliwie odnosić do współpracowników. Oni też cierpią po urlopie. Jeśli mimo wszystko, nie uda nam się uśmiechnąć zastosujmy starą metodę z dwoma gumkami recepturkami i dwoma spinaczami

Pamiętajmy o aktywności fizycznej i odpowiednim odżywianiu

O tym jak wrócić do formy po świątecznym ucztowaniu pisaliśmy już [TUTAJ](#). Zachęcamy do lektury.

Pamiętajmy!

Równowaga pomiędzy życiem zawodowym, a prywatnym to klucz do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.