

Jak przezwyciężyć popołudniową senność?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 13, kwiecień 2019 10:26

Dawid Kulpa

Odsłony: 2157

Nagły spadek energii spotyka nas najczęściej w nieco cieplejsze dni, między 13:00 a 15:00, zwłaszcza po lunchu (szczególnie jeśli był zbyt obfity). O tym, co możemy zrobić, by pokonać popołudniową senność i resztę dnia spędzić aktywnie i produktywnie – Eksperci portalu *InfoPraca.pl*.

Spacer

Krótki spacer, zwłaszcza w otoczeniu zieleni nie tylko energetyzuje, ale również poprawia nastrój i sprzyja kreatywności.

Pół godziny aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna, choć zdaje się wyczerpywać, w rzeczywistości dodaje energii. Przynajmniej na tyle, bo dożyć sensownie do końca dnia pracy i zrobić jeszcze coś pożytecznego.

Drzemka 15 minut

Krótką i zgodną z twoim rytmem snu drzemka może realnie pomóc. Oczywiście, w większości biur nie mamy na to możliwości, warunków, a nawet przyzwolenia, zatem opcja ta bardziej dostępna jest dla pracowników zdalnych.

Telefon do przyjaciela

Jeśli masz kogoś, kto cię inspiruje i pomaga swoim nastawieniem, to zadzwoń do niego. Chwilka rozmowy może cię naprawdę zmotywować do dalszego działania. Opcja nie do wykorzystywania codziennie.

Czego unikać?

- Bezgranicznego zaufania kawie – im więcej jej pijesz, tym bardziej się przyzwyczajasz i nie spełnia już swoich funkcji.
- Przesiadki na Facebooku lub innych stronach tematycznych niezwiązanych z pracą – nie tylko rozleniwiają, zabierają czas, ale dodatkowo pochłaniają energię, czyli jeszcze trudniej się po takiej sesji skupić.
- Odkładania najtrudniejszych spraw na koniec dnia – będziesz jeszcze bardziej zmęczony na myśl o tym, co jeszcze musisz zrobić.

Źródło: *infopraca.pl*