

Odnajdź w sobie siłę na pasję!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 24, październik 2019 23:41

Dawid Kulpa

Odsłony: 929

Hobby realizowane po pracy pozwala nam nie tylko odpocząć, ale również zachować równowagę psychiczną. Potrzebujemy mieć coś swojego – odskocznię od codziennych domowych i zawodowych trosk. Coś, co daje nam radość. Problem w tym, że wielu z nas jest zbyt zmęczonych by realizować swoje pasje.

Z badań, które przeprowadził serwis *rynekpracy.pl* wynika, że wielu z nas jest zbyt zmęczonych po pracy na to, by cieszyć się z atrakcji, które czekają na nas po godzinach.

Co odpowiada za taki stan rzeczy? Najczęstszym winowajcą jest nadmiar obowiązków oraz stres, jaki odczuwamy w pracy. Spalamy się w niej tak bardzo, że potem już na nic nie mamy sił.

Badania naukowe mówią jednak, że jeśli zmusimy się, by podjąć jakąś aktywność, to nasze samopoczucie poprawi się. Mimo zmęczenia powinniśmy zatem pójść na basen, siłownię lub zrobić coś innego, co daje nam radość. Zwiększy to nasz poziom energii, oczyszczony umysł łatwiej zaśnie, a sen będzie lepszej jakości. Warto spróbować...

Źródło: infopraca.pl