

Kilka słów o tym... jak bezstresowo wrócić do pracy po świątecznej przerwie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 26, grudzień 2014 15:56

Dawid Kulpa

Odłony: 1682

Przerwa świąteczna, to długo oczekiwany i przyjemny okres kilku lub nawet kilkunastu dni błogiego relaksu, luźniejszej dyscypliny finansowej i kulinarnej a przede wszystkim obcowania z rodziną i znajomymi. Jednak, jak wszyscy dobrze wiemy, wszystko co dobre, kiedyś się kończy i nawet najdłuższy odpoczynek przemija, a potem trzeba stawić czoła zawodowym obowiązkom. Jak zatem bezstresowo wrócić do pracy po świątecznej przerwie?

Polecamy na to kilka sprawdzonych sposobów:

Przede wszystkim nie panikujmy

W czasie Świąt powinniśmy się w pełni skupić się na tym, co dzieje się tu i teraz, jednocześnie powinniśmy też mieć świadomość, że Święta też się kończą, a po nich będzie czas na pracę. Najlepiej będzie, jeśli podejmiemy do tego realnie, bez zbędnego przeżywania i emocji typu rozgoryczenie i niepotrzebne „fochy”.

Dzień wcześniej...

- Nie przejadajmy się na noc. Będzie się nam kiepsko spało i obudzimy się zmęczeni i ociężali. Warto pomyśleć też o ziołach, które mogą stanowić ulgę dla zmęczonego żołądka.
- Połóżmy się wcześniej i porządnie się wyśpijmy.
- Przygotujmy sobie zawnazu ubranie i potrzebne rzeczy, aby rano nie panikować, że się spóźnimy i nie dodawać sobie stresu.
- Kiedy rano się obudzimy, spróbujmy też zapanować nad myślami i nie powtarzać że „Nie chce mi się”- zamiast tego, pomyślmy o tym, że spotkamy się z pracownikami, których lubimy, załatwimy sprawy, których nie zdążyliśmy (lub nie chciało nam się załatwiać) przed Świątami.

W pracy zwolnijmy obroty

Nie miejmy poczucia winy, że po Świątach czujemy się bardziej ospali, rozleniwieni, mniej skoncentrowani i zorganizowani - to naturalne, dlatego nie należy oczekiwać od siebie „100 procent normy” i dodatkowo „podkręcać śrubę”. Dajmy sobie dwa, trzy dni na adaptację i wdrożenie na nowo w obowiązki. Pierwszy dzień w pracy zacznijmy od rozdzielenia obowiązków na ważne i te mniej istotne.

Poczekajmy z ważnymi decyzjami

Przykładowo – nie idźmy do szefa po podwyżkę zaraz po Świątach. Przemyślmy sobie wszystko jeszcze raz, na spokojnie, a o naszych decyzjach poinformujmy szefa w późniejszym terminie.

Nie zapominajmy o aktywności fizycznej

Zaplanujmy aktywność fizyczną - dłuższy spacer, siłownię, godzinę na basenie czy też jakieś inne ćwiczenia. Zajęcia sportowe doenergetyzują nas i wygnamy z ciała świąteczne lenistwo.

Źródło: infopraca.pl oraz pracuj.pl