Prosty sposób na oderwanie się od służbowych spraw podczas świąt i weekendów?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 23, grudzień 2015 23:00
Dawid Kulpa
Odsłony: 1571

Zamiast przeżywać w pełni święta, myślimy o tym, jak rozwiązać problem z pracy, a umysł co chwilę podsyła nam kolejne scenariusze. Jak się od tego oderwać i móc w końcu w pełni odpoczywać podczas świąt i weekendów?

Dr Brandon Smit z Ball State University w Indianie uważa, ze to proste – wystarczy zrobić plan działania, jaki podejmiemy, kiedy tylko wrócimy do pracy. To powinno wystarczyć do tego, by nasz mózg nie wracał już do zadania przez cały okres świąt, czy też weekendu.

To, że w naszym umyśle stale pojawiają się rzeczy zawodowe (tym częściej, im bardziej jesteśmy zżyci z pracą) jest normalne. Trzeba jednak umieć wypoczywać – nie można cały czas myśleć o pracy!

Nasz umysł nie zawsze jednak nas słucha i zdaniem dr. Smit'a zrobienie planu działania może mu w tym pomóc. Wniosek ten został opracowany na bazie badania ponad 100 pracowników. Otóż okazało się, że ci, którzy pod koniec dnia w piątek zrobili sobie plan działań na poniedziałek uwzględniający niedokończone zadania z piątku, mogli bardziej świadomie przeżywać weekend i rzadziej myśleli o pracy.

Źródło: infopraca.pl oraz phys.org

Phoca PDF