

Czego lepiej nie robić przed pójściem do pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 10, listopad 2017 02:37

Dawid Kulpa

Odłony: 2089

To w jaki sposób się budzimy i spędzamy nasze poranki, rzutuje na nasze samopoczucie w ciągu całego dnia. Powolne wstawanie, słuchanie relaksującej muzyki, kilka minut medytacji czy rozmyślań z filiżanką aromatycznej kawy pozwoli dobrze i spokojnie zacząć dzień pracy. Niestety wiele razy zamiast miłego poranka, włączamy autopilota i serwujemy sobie pasmo dręczących zdarzeń.

Oto 10 rzeczy, których lepiej nie robić rano, jeżeli chcemy być bardziej produktywni i szczęśliwsi.

Sprawdzanie maili

Pomimo tego, że niektóre maile zawierają ważne informacje dotyczące naszego życia czy pracy, nie powinniśmy sprawdzać ich od razu po przebudzeniu. Sprawdzanie skrzynki pocztowej na telefonie, gdy tylko otworzysz oczy, spowoduje że poczujesz się zestresowany i od razu pod presją czasu. Twoje myśli powędrują w kierunku rzeczy, które nie są najważniejsze w obecnym momencie i odciągną Cię od terażniejszości. Sprawdzanie wiadomości popycha umysł do podejmowania decyzji. Lepiej odłożyć to aż do pełnego przebudzenia.

Przeglądanie facebooka

Social Media zajmują w dzisiejszych czasach znaczną część naszego wolnego czasu. Sprawdzanie statusu znajomych lub nowości na wallu tuż po przebudzeniu, zabiera cenny czas który możesz przeznaczyć tylko dla siebie. Niechciane, bezużyteczne wiadomości które przyswajasz, zajmują Twój umysł i myśli na bezproduktywne przetwarzanie informacji bez znaczenia. Po facebooka sięgnij po zakończeniu najważniejszych zadań tego dnia – a zauważysz różnicę w produktywności.

Podejmowanie ważnych decyzji

Kiedy budzisz się rano, zwykle czujesz się trochę przytłumiony, rozkojarzony. Prawda? Proces budzenia może potrwać chwilę – zwykle do zjedzenia śniadania lub wypicia pierwszej kawy. Podejmowanie ważnych decyzji przed pełnym wybudzeniem i przygotowaniem mózgu do pracy – może okazać się niedobre w skutkach. Jeżeli musisz podejmować decyzje wcześniej rano – powinieneś poczekać, aż poczujesz się w pełni przebudzony. Godzina zwłoki zaprocentuje lepszą decyzją, której nie będziesz później żałował.

Sprawdzanie stanu konta

Stan finansów to jeden z największych stresorów we współczesnym świecie. Jeżeli dawka stresu związana z wczesnym wstawaniem, przygotowaniem dzieci do szkoły, czy stanem w korkach jest dla Ciebie niewystarczająca – sprawdź stan swojego konta. Jeżeli jest tam dużo zer – to gratulacje, jesteś szczęśliwcem. Jeśli nie – to posępny nastrój na kilka godzin masz zagwarantowany. Jeżeli naprawdę potrzebujesz sprawdzić stan konta z konkretnego powodu – zarezerwuj sobie na to trochę czasu – tak aby móc w spokoju przeanalizować sytuację i wydatki.

Oglądanie wiadomości

Wszyscy wiemy że mainstreamowe media nie przedstawiają świata jako pozytywnego i bezpiecznego miejsca. Prawie codziennie oglądamy ludzkie tragedie, wojny, zamachy. Negatywne informacje przyciągają naszą uwagę bardziej niż te pozytywne. Zamiast poświęcać czas na zbieranie informacji ze świata – porozmawiaj z członkami rodziny, sprawdź co u nich słychać. Jeśli jesteś mocno przywiązany do oglądania newsów – zrób to pobieżnie, resztę informacji zostaw na czas kiedy wykonasz najważniejsze zadania w ciągu dnia.

Zakupy przez Internet lub większe transakcje

Czego lepiej nie robić przed pójściem do pracy?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 10, listopad 2017 02:37

Dawid Kulpa

Odsłony: 2089

Poranek nie jest również dobrym momentem na podejmowanie większych decyzji zakupowych. Jeżeli masz podpisać ważną umowę, wynająć mieszkanie, kupić prezenty – wstrzymaj się z tym do momentu, aż poczujesz większy przypływ energii i czas – bez konieczności robienia tego w pośpiechu.

Granie w gry na telefonie

Kolejny pochłaniacz cennego, wolnego czasu – to wszelkiego rodzaju gry elektroniczne. Mogą stanowić ciekawą rozrywkę, gdy możemy sobie na to pozwolić np. podczas jazdy środkami komunikacji, ale gdy poświęcamy na to cenny czas poranny – rozpraszają naszą uwagę i powodują że jesteśmy zdenerwowani.

Prowadzenie dyskusji

Dyskutowanie, przedstawianie własnych poglądów, rozważanie stanowisk czy argumentowanie – niekoniecznie dobrze wychodzi przed pierwszą kawą. Wszelkiego typu dyskusje odłóż do momentu, kiedy Twój umysł się wybudzi i będzie funkcjonował na pełnych obrotach.

Przesypianie pobudki

Zazwyczaj ustawiamy alarm w budziku lub telefonie z jakiegoś powodu. Zazwyczaj jest to chęć zdążenia ze wszystkim bez stresu i pośpiechu. Przesypianie alarmu powoduje, że tracimy cenne minuty, a to nie służy codziennej, porannej rutynie. Jeżeli zwyczajowo przestawiasz budzik na drzemkę – wystarczy, że następnym razem nastawisz go na pół godziny wcześniej.

Jedzenie niezdrowego śniadania lub jego brak

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Powinno być pożywne, zdrowe i wartościowe, aby dostarczyć mózgowi cenne składniki, niezbędne do jego funkcjonowania. Wiele osób nie przykładą uwagi do przygotowania śniadania, jedząc byle co w pośpiechu lub w ogóle go nie jedząc. To błąd. Niedożywiony mózg gorzej radzi sobie z rozwiązywaniem problemów. Nastaw budzik piętnaście minut wcześniej, przygotuj smaczne śniadanie i ciesz się każdą chwilą poranka.

Źródło: eden.pl