

Многие из нас разучились отдыхать!

Хороший отдых очень важен для человека, ведь именно он защищает нас от переутомления и профессионального выгорания. Но, как показывает практика, многие люди не умеют правильно организовывать свои выходные и отпуск. Большинство россиян в свободное от работы время погружаются в домашние дела либо сидят сутками напролет на диване, «зависая» в интернете или перед телевизором. Давайте попробуем разобраться, какие же существуют правила идеального отдыха.

1) Смените деятельность. Недаром говорят, что перемена занятия – лучший отдых. Если Вы офисный работник и занимаетесь умственным трудом, то в отпуске забудьте о компьютере и сидячем образе жизни – проводите время на свежем воздухе, занимайтесь физической активностью. И наоборот, если Вы весь год работали лопатой – забросьте ее подальше, сделайте разгрузку для Вашего организма.

2) Уделяйте время здоровью. Очень часто в трудовые будни мы забываем о самом важном – о своем здоровье. Поэтому хотя бы в отпуске нужно заниматься оздоровительными процедурами, спортом, больше проводить времени на свежем воздухе, правильно питаться.

3) Занимайтесь личностным и профессиональным ростом. Отпуск – прекрасная возможность для саморазвития. И вместо того, чтобы тратить время на бессмысленные вещи, можно читать полезные книги, посещать интересные семинары, общаться с успешными людьми.

4) Забудьте о телевизоре и интернете. Сегодня люди зависимы от различных гаджетов. Мы даже не задумываемся, сколько времени тратим на социальные сети и прочие «блага цивилизации». Попробуйте отложить телефон в сторону, и Вы удивитесь, насколько прекрасной и разнообразной может быть Ваша жизнь!

5) Проводите время с семьей и друзьями. В трудовые будни у нас не всегда получается поиграть с детьми, пообщаться с близкими. Поэтому вдали от забот и работы можно отдохнуть с семьей, выбраться в парк, выехать на природу.

6) Попробуйте что-то новое, будьте активны. Давно доказано, что «отпуск на диване» вреден для нашего здоровья. Займитесь тем, о чем давно мечтали: прыгните с парашютом, совершите восхождение на гору, отправьтесь в путешествие... Тогда Ваш отдых будет полон незабываемых впечатлений.

7) Получайте море позитивных эмоций. Постарайтесь во время отпуска заниматься любимым делом, смотреть комедии, общаться с веселыми людьми. И вполне возможно, Вы поймете, что волновавшие Вас проблемы – это возможности для того, чтобы стать еще успешнее, еще сильнее, еще счастливее.

Соблюдайте эти простые правила, и Ваш отпуск будет насыщенным, ярким и запоминающимся! Используйте время отдыха с умом, и заряд энергии и легкости на весь год Вам будет обеспечен.

Павел АЛИНИН