

Jak skutecznie wypoczywać?



Czasami wypoczynek okazuje się trudną umiejętnością. Może dziać się tak szczególnie wtedy, kiedy w naszym życiu jest obecnych wiele spraw, którymi się stresujemy.

→ Naucz się technik relaksacji

Techniki relaksacji pomagają regulować układ nerwowy i pomagają znacznie zredukować napięcie oraz lepiej radzić sobie z nasilonym stresem.

→ Zadbaj o aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na naszą gospodarkę hormonalną oraz pomaga w znaczący sposób regulować poziom napięcia i lęku.

→ Trenuj uważność

Jeśli trudno tobie nie myśleć o tym, co masz jeszcze do zrobienia, trening uważności może pomóc tobie m.in. w pełniejszym zaangażowaniu w to, co jest dla ciebie ważne i to, co w danej chwili robisz. Może to być na przykład spotkanie z kimś bliskim, wypoczynek, spacer itp.

→ Pozwól sobie na odpoczynek

Przeznacz czas na odpoczynek. Jest on ważny w profilaktyce zdrowia psychicznego i fizycznego, pomaga się zregenerować oraz ma znaczenie w efektywności dotyczącej późniejszej pracy.

→ Zadbaj o swoje potrzeby

Zauważ czego potrzebujesz i spróbuj się o siebie zatroszczyć. Co możesz chociaż przez chwilę zrobić dziś dla siebie?

