

Новогодние каникулы подарили нам много выходных дней, когда всей семьей можно гулять, кататься на коньках и наслаждаться атмосферой всеобщего праздника в семейном кругу.

Все праздники когда-то заканчиваются. Выходить на работу после вольных праздничных дней бывает настолько трудно, что психологи говорят о "постпраздничном синдроме" или "постпраздничной депрессии". В первый рабочий день многие чувствуют вялость, апатию, нехватку сил, сонливость, раздражение, которые негативно сказываются на работоспособности. Избежать состояния постпраздничной хандры вполне возможно.

Накануне выхода на работу при отсутствии противопоказаний сделайте разгрузочный день – сократите рацион, ешьте только простую пищу и поменьше. Эта практика взбодрит весь организм.

Хорошее самочувствие, а следственно, и продуктивность в работе невозможны без налаживания питания. Увеличьте количество выпиваемой воды до максимального, откажитесь от соков и газировок, ешьте побольше фруктов и овощей. Тяжелые, жирные блюда заменяйте менее калорийными. Вместо жареной картошки – тушеные овощи, вместо стейка – запеченная курица. Через неделю вы почувствуете легкость внутри, это поможет стать более энергичным и войти в рабочий режим после праздников.

Дайте себе установку сделать первый рабочий день нового года легким и позитивным. Улыбайтесь весь день и заражайте хорошим настроением коллег.

Начните рабочую неделю без стресса

Входите в рабочий процесс размеренно. В план дел до 12:00 стоит поставить одну-две большие или малопрятные задачи. Обычно в начале дня у нас больше ресурса, что позволит быстро справиться с наименее приятным и далее работать с гораздо большим удовольствием.

Планируйте детально. Чтобы первые рабочие дни прошли продуктивно, планируйте свой рабочий день максимально точно, прописывая все необходимые задачи, указывая дедлайны и длительность выполнения. Это поможет сразу выйти на эффективный уровень работы, а также дисциплинирует.

Работа – это отчасти рутина. Подойдите креативно к моментам, окружающим рабочие будни! Вместо поездки на автобусе, пройдите пешком, хотя бы несколько остановок, или наоборот, возьмите такси! Или вместо того, чтобы заранее готовить себе контейнеры с обедами, начните ходить в ближайшую столовую – с собой можно позвать и коллег. После работы прогуляйтесь по городу. Все эти мелочи позволят вам немного переключить свою жизнь, взглянуть на нее под другим углом, улучшить свою повседневность.

Следите за своим здоровьем!