Автор: admin
24.06.2011 20:14 - Обновлено 29.10.2014 16:30

Как отдохнуть на всю неделю за 48 часов?

Распушая перья по ветру, ты стремишься быть успешным, забывая по дороге, что, чем больше денег в кармане, тем меньше времени на их трату. С обратной же стороны этой медали, ты сидишь и смотришь в разбитое окно своего барака, ибо не на что вставить стекло и не на что согреться. И, как говорится, нет гармонии, остались одни балалайки.

Большинство из нас идёт по пути наименьшего сопротивления при выборе специальности и тем более работы, а потому пятница становится долгожданным и великим днем отрыва от осточертевшего. Хорошо ещё, если отпуск удаётся выкроить по две недели два раза в год, создать себе иллюзию отдыха. А если нет? С каждым новым понедельником ты понимаешь, что не успел забыться, не успел отдохнуть. Накапливается раздражение и усталость, плавно перетекающие в стресс и депрессию.

Работодатели ищут тех, кто смело заявляет про свою стрессоустойчивость и трудоголизм, чтобы потом был шанс ткнуть в букву написанную, хотя до этого редко доходит. Вялость и полное отсутствие взгляда на рабочем месте расценивают только как должное, и предпринимать ничего не будут. Изредка, конечно, бывают уникальные руководители, для которых мотивация – не набор букв. Да что говорить про них, давайте лучше про вас, а?

Как отдохнуть в отведённые 48 часов, а иногда и 24, с учётом того, что и выспаться хочется, и что-то полезное сотворить? Предлагаю **несколько неуниверсальных советов** в стиле унисекс.

Во-первых, перед смертью не надышишься, а потому лечить недосып пересыпом – плохой метод. Лучше уж антиоксидантами и физическим покоем, да и прогулка вокруг дома в пятницу (непосредственно перед сном) часик-другой позволит вам выспаться и за 7 часов. И хорошим бонусом для вас будет то, что вы не потеряете половину дня на бессмысленное валяние в кровати.

Во-вторых, порадуйте себя какой-либо бытовой мелочью. Ведь наверняка в череде будней вы не успеваете спеть себе под душем, медленно выпить кофе, любуясь видом из окна, или провести бесконечное количество минут в ванне, наполненной тёплой

пенной водой. У каждого подобная мелочь исключительно своя.

В-третьих, смените обстановку. Только не думайте, что для этого нужно переставить в квартире всю мебель. Что вы! Хотя и это бывает полезно делать, чтобы взбодрить восприятие. Проведите от двух до пяти часов в новых, но обязательно комфортных для вас условиях: незнакомое вам кафе, бар, ресторан, развалины старой крепости, ближайший лесопарк, городок, в который никак не доехать, даже огромный торгово-развлекательный центр или кинотеатр. Все может пригодиться, главное, чтобы вы там не были раньше или были очень давно.

В-четвёртых, не пускайте свой выходной самотёком. Обязательно напишите план развлекательных мероприятий в смеси с полезными делами (по желанию). Вот скажите, почему вы планируете свой рабочий день, а выходные проводите самотёком?

В-пятых, разрешите себе совершить приятную глупость или нелепость, которую позволительно было осуществить только в детстве. Маленькое такое событие, выходящее за границы дозволенного для взрослого, но естественное для ребёнка. Освежите в памяти детскую непосредственность.

Удачных выходных!

Автор - **Алёна Дождева**

Источник