

Πως θα χαλαρώσουμε μετά από μια κουραστική ημέρα

29/Νοε/2018 23:59



Τηλέφωνα, e-mails, meetings και άλλες υποχρεώσεις: μια δύσκολη μέρα στη δουλειά συνήθως περιλαμβάνει όλα τα παραπάνω, τα οποία είναι αρκετά για να σου προκαλέσουν άγχος και ένταση που χρειάζεσαι αρκετές ώρες για να αποβάλεις.

Φυσικά, είναι δύσκολο το να "κατεβάσεις το διακόπτη" αμέσως, ακόμη και όταν έχεις φτάσει στην άνεση του σπιτιού σου και έχεις συναντήσει τα αγαπημένα σου πρόσωπα. Ωστόσο, ο ελεύθερος χρόνος σου είναι πολύτιμος για να αποφορτιστείς, να φροντίσεις τον εαυτό σου και να ασχοληθείς με ο,τι σου αρέσει και σε χαλαρώνει.

Παρακάτω, διάβασε **πέντε συνήθειες** που μπορείς να υιοθετήσεις (και εκείνες που καλύτερα να εγκαταλείψεις) για να χαλαρώσεις μετά από μια κουραστική μέρα και να ετοιμαστείς κατάλληλα για την επόμενη.

Προτίμησε τσάι χαμομηλιού (αντί για κρασί)

Ένα ποτήρι κρασί μπορεί να μοιάζει ο ιδανικός τρόπος να τελειώσεις την ημέρα σου, αλλά στις περιπτώσεις που είσαι πολύ κουρασμένος ή αγχωμένος, αυτό δεν θα δράσει τόσο ανακουφιστικά. Ξεφεύγοντας με την ποσότητα κινδυνεύεις να ξυπνήσεις ζαλισμένος, νιώθοντας ακόμη τη χθεσινή κούραση. Αντίθετα, το χαμομήλι είναι πλούσιο σε ασβέστιο, μαγνήσιο και άλλα στοιχεία που προσφέρουν άμεση χαλάρωση στο σώμα.

Κάνε σχέδια (αντί να μιλάς για τη δουλειά)

Είναι λογικό να θέλεις να μοιραστείς τα ζητήματα που σε απασχολούν με το σύντροφό σου και να το κάνεις συχνά σε βοηθά να αποφορτιστείς. Ωστόσο, η δουλειά σου δεν είναι όλη σου η ζωή και ο ελεύθερος χρόνος σου παραμένει ιερός. Αν παρατηρείς ότι φέρνεις συχνά τη δουλειά στο σπίτι, εις βάρος των υπόλοιπων πτυχών της ζωής σου, θέσε ένα χρονικό όριο- για παράδειγμα ότι δεν θα μιλάς για τη δουλειά μετά από κάποια ώρα. Αφιέρωσε την ενέργειά σου στο να κάνεις σχέδια για το σαββατοκύριακο.

Διάβασε ένα βιβλίο (αντί να χαζεύεις στα social media)

Το να τσεκάρεις το Instagram σου στο τέλος της ημέρας μπορεί να είναι αναμφίβολα χαλαρωτικό. Ωστόσο, αν αναλογιστείς το ποσοστό του ελεύθερου χρόνου που διοχετεύεις στα social media μπορεί να εκπλαγείς. Εφόσον αποτελούν έτσι κι αλλιώς κομμάτι της καθημερινότητά σου- ποιος δεν χαζεύει στα διαλείμματα της δουλειάς;- προτίμησε να περάσεις τις τελευταίες ώρες της ημέρας σου offline, διαβάζοντας ένα βιβλίο ή βλέποντας μια ταινία.

Οργάνωσε την επόμενη μέρα (αντί να σκέφτεσαι τα λάθη που έκανες σε αυτήν)

Το άγχος, οι ενοχές και οι δεύτερες σκέψεις εντοπίζονται συχνά ως αιτίες που προκαλούν αϋπνία στους ανθρώπους. Προσπάθησε να μην αφήσεις τις σκέψεις σου για τη δουλειά να σε συνοδεύσουν μέχρι να κοιμηθείς, αλλά αντίθετα προγραμματίσε την αυριανή μέρα ώστε να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά ο,τι σε απασχολεί. Αν έχεις κάποια ιεροτελεστία για το ξεκίνημα της μέρας σου- για παράδειγμα αν γυμνάζεσαι-, ετοίμασε τα ρούχα και τον εξοπλισμό σου από την προηγούμενη, ώστε να μπεις στο κατάλληλο mood.

Δώσε προτεραιότητα στον εαυτό σου (αντί για τους άλλους)

Αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, όταν έχεις παιδιά. Ωστόσο, είναι σημαντικό, μετά από μια δύσκολη μέρα να ξέρεις ότι έστω και μία ώρα την ημέρα θα είναι δική σου για να μπορέσεις να "αναπνεύσεις". Οι υποχρεώσεις της κοινωνικής ζωής μπορούν να πάνε πίσω όταν το σώμα σου έχει ανάγκη από ξεκούραση. Μην υπερ-φορτώνεις το πρόγραμμά σου.

Πηγή: madamefigaro.gr

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)