



Как грамотно организовать собственный отдых

Если внимательно прислушаться к разговорам людей, которые довольны тем, как отдохнули, то выяснится,

что они хорошо знали, чего хотят, и загодя согласовали потребности всех членов семьи, продумали свое окружение. У них не было иллюзий, и они не относились к отпуску как к мечте всего года.

Наши представления об идеальном отдыхе различны и непостоянны. Одним нравится «сладкое ничегонеделание». Другие предпочитают в качестве отдыха исходить незнакомый город в далёкой стране вдоль и поперёк. Третьи отдыхают, поднимаясь в горы или спускаясь на байдарках по бурной реке. Для кого-то отдых не мыслим без удобного комфортного номера в отеле. Кому-то спальник в палатке милее люкса.

Когда трудовые будни становятся не в радость, и «батарейки» внутри садятся, то думаешь: «Уехать бы куда-нибудь подальше – как хорошо!» Такие мысли закономерно порождаются накопившейся усталостью, и отмахиваться от них, естественно, не стоит, но давайте будем помнить о том, что отдых тоже связан с некоторой напряжённостью, здесь тоже не избежать многочисленных стрессов. Потенциальные угрозы и сложности, которыми чревата каждая поездка, – безусловно, не повод никуда не ехать и сидеть дома.

Научитесь организовывать для себя короткий отдых несколько раз в год. Особенно это важно для тех, кто много работает, перегружает себя дополнительными обязанностями: тратил все выходные на «хвосты по работе», уборку квартиры и другие хозяйственные дела. Тут не восстановиться за один отпускной месяц.

Необходимо получить от самого себя ответ на вопрос о том, какие трудности и неудобства вы готовы преодолеть, чтобы получить те радости, к которым вы стремитесь.

Подсказкой при принятии решения может быть такое не совсем психологическое понятие, как энергетика. Правильно выбранный вид отдыха должен «заряжать» вас энергией, увеличивать ваш ресурс работоспособности.

Оказывается, мы не умеем толком отдыхать.

О чем стоит подумать накануне выходных, праздничных дней, небольшого отпуска? Прежде всего, о своих потребностях: что нравится и чего хочется? Обычно хочется, чтобы, вернувшись из отпуска, было,

что рассказать друзьям и коллегам. Тут-то и возникает конфликт: что важнее - получить впечатления, которыми потом можно будет похвастаться, или по-настоящему отдохнуть.....?

Тем, кто по долгу службы вынужден постоянно разговаривать с людьми, лучше отдыхать в тихом месте. Имеет смысл разделить отдых на несколько частей, из которых одна должна быть уединенной, почти монастырской. Например, дней на десять прервать всякую связь с внешним миром, даже мобильную. Читать книги, много спать...

А что делать тем, кто почти все рабочее время просидел за монитором? Предпочесть отдых, который связан с физической активностью. Увлечись прогулками на велосипеде или пешими походами. Физические нагрузки помогут справиться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни.

Универсальных рецептов, конечно, нет. Но, как правило, отдыхом становится то, что недополучено в обычной жизни в каком-либо виде деятельности. Важно выбрать свой вариант, учитывая свои индивидуальные психологические особенности, прислушиваясь к себе и не боясь экспериментировать.

И тогда вы вернётесь из отпуска с тем ресурсом, который нужен именно вам и именно сейчас: с новыми впечатлениями, с загаром, с новыми силами - а может, со всем сразу, но главное - с чувством удовлетворения и приятными воспоминаниями!

