

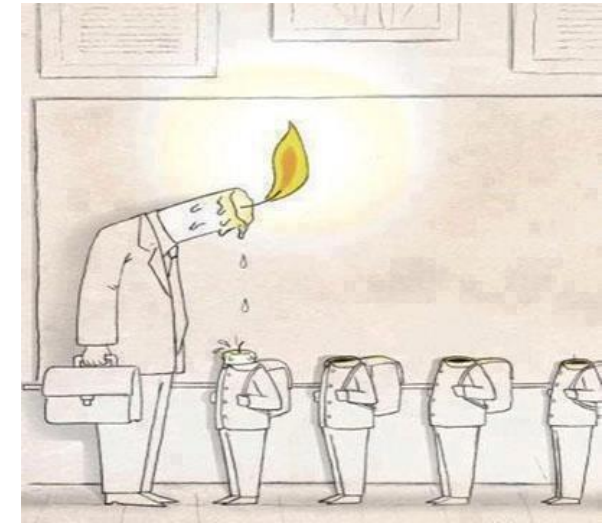
Нередко у нас бывает такое настроение, когда, проснувшись утром, нет желания идти на работу. Либо потому, что не выспался, либо потому, что работа уже не приносит положительных эмоций; и еще по множеству других причин, которые можете вспомнить и перечислить сами.

Бывает и такое, что уже пришел на работу, а через пару (три, пять) часов чувствуешь упадок сил или настроения, и делать свою работу ну ужасно не хочется.

Как сделать так, чтобы поднявшись утром совершенно счастливым, с удовольствием помчаться на свою любимую работу и трудиться там весь день?

Как после трудового дня чувствовать себя так, как будто все это время отдыхал и накапливал силы, и радостным, бодрым уйти с работы?

«Работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать» - принцип, которым хотели бы руководствоваться многие. Но удивительным образом повторение этой «мантры» не мешает людям уходить с работы очень уставшими.



Причины усталости и пути их устранения:

1. Слишком серьезное отношение к работе. Не стоит ходить на работе с суровым видом и устало вздыхать. Улыбайтесь, делайте комплименты коллегам, смейтесь.

2. Напряженные отношения в коллективе. Не конфликтуйте. Постарайтесь выстроить гармоничные отношения с коллегами.

3. Отсутствие свободы самовыражения. Это касается и высказывания идей, и проявления эмоций. Хорошие идеи всегда ценятся, просто нужно научиться грамотно их преподносить.

4. Недостаток движения. При умственном утомлении накапливается и мышечная усталость. Необходимо двигаться после умственной работы.

5. Составьте список того, что больше всего утомляется Вас на работе. Возле каждого пункта напишите его противоположность. Так вы действительно поймете, чего Вам не хватает на работе.



6. Постарайтесь не воспринимать работу слишком серьезно. Когда Вам кажется, что все вокруг рушится, когда на Вас кричит начальник и Вы на грани срыва, просто остановитесь и подумайте: что самое ужасное может случиться? Кто-то умрет или серьезно пострадает от Ваших действий? Нужно успокоиться и расслабиться. Всегда можно решить любую ситуацию.

7. Планируйте что-то приятное на вечер. Если после работы Вы будете заниматься любимым делом – изобретать вечный двигатель, осваивать новую профессию, воплощать давнюю мечту, - вы просто не захотите устать среди дня.

8. Во время обеда попробуйте отвлечься от рабочих дел, «перезагрузиться», заняться чем-нибудь приятным.

9. Если Вы раздражены тем, что тратите день на пустые заботы, проанализируйте свою жизнь в целом. Делаете ли Вы то, что доставляет Вам удовольствие? Если нет – нужно задуматься о переменах.

10. Если творческие люди должны выполнять много рутинной работы, постепенно их творческие силы истощаются. Желательно, раз в неделю устраивать себе небольшие «творческие свидания». Например, в одиночку сходить в театр, на выставку... Это поможет Вам пополнять по степени необходимости запас творческих сил и необычных идей.

11. Постарайтесь понять людей, которые создают напряженную атмосферу в коллективе, и тогда у Вас появится сочувствие к ним и исчезнет гнев.



*Кстати, в слове «работа» есть уже какой-то пессимизм, не находите? Может быть, стоит называть работу «любимым делом»?
Например: «Я пошла заниматься любимым делом, приду в семь». Ну а лучше, чтобы работа и вправду была приятным занятием, от которого невозможно устать.*

**Информацию подготовила:
Юртаева Е.В. педагог - психолог**