



Первый день недели превратился для вас сущий ад, при этом пятницу вы воспринимаете как истинный праздник? Вставая с постели, вы словно в кошмаре вспоминаете о том, что вам снова нужно идти на свою работу. По всей видимости, вы попросту утратили вкус к своему труду? Отличный выход из положения, когда имеется вероятность поменять ее, а когда такого шанса не существует? Следовательно, вам просто необходимо изменить свое отношение к ней.

Работа – работой, а отдых – по расписанию

Вы даже не обратили внимания на то, что ваша работа начала отнимать у вас все свободное время? Однако всему свое время, и отдых должен быть по расписанию. Безусловно, придется периодически задерживаться – отчеты либо экстренное дело. Однако не пропадать же постоянно на работе!

Ведь, в сутках 24 часа. Нужно поделить сутки на три части – выходит по 8 часов.

Следовательно: одна часть времени затрачивается на работу, следующая треть – на сон, и оставшаяся часть – на любимое дело, увлечение и семью.

Выходные – не время для ТВ

Не следует проводить выходные, лежа на кровати возле телевизора либо ноутбука – отдыхать следует активно, в том случае и на работу будет радостнее идти, и у вас возникнет душевный подъем. Прогуляйтесь в городском парке, совершите поездку за город, поработайте на приусадебном участке, соорудите малышам качели и т.п. Вследствие чего отдых должен быть деятельным? Оттого что в процессе физической нагрузки центральная нервная система отвлечена от любых впечатлений, тревоги и беспокойства. Следовательно, тело трудится, а ЦНС освобождается от эмоциональной нагрузки.

Стимулируем себя

Чтобы труд доставлял удовольствие либо удовлетворял, необходим дополнительный

Как вернуть вкус к работе?

Автор: Administrator
15.04.2014 00:00

стимул. Задумайтесь на досуге над вопросом: для чего вы ходите на работу? Пожалуй, как и множество наших современников, для того, что получить материальную прибыль. Значит, одна причина уже имеется. Стремитесь размышлять не о том, что вам необходимо совершить, а о том, каким образом вы станете применять итог вашего труда, имеется в виду заработная плата – на что вы ее потратите. Порадуйте себя стильной юбкой или модным платьем, посетите спа-салон либо косметологический кабинет.

Когда работа ненавистна

В том случае, когда наши советы вас не переубедили, и вы, как и прежде понимаете, что испытываете глубокую ненависть к своему труду, задайте себе вопрос: отчего тогда вы до сих пор здесь работаете? Напишите перечень достоинств и отрицательных качеств вашей работы. Когда отрицательные свойства превалируют, следует подыскивать лучшее место.