

8 Συμβουλές για Εργασία με Ενέργεια

i
m
a
g
e
c
o
u
r
t
e
s



y of www.aperfectworld.org

Η προσωπική ενέργεια στο χώρο εργασίας παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα σου στη δουλειά. Ο σύγχρονος τρόπος διατροφής, η έλλειψη κινητικής δραστηριότητας αλλά και η αναποτελεσματική ξεκούραση μειώνουν τις σωματικές και νοητικές ικανότητες στον εργασιακό χώρο.

Περισσότερη ενέργεια σημαίνει μεγαλύτερες αντοχές, κάτι που έχει άμεσο αντίκτυπο και εκτός χώρου εργασίας. Κάποιος που φροντίζει το σώμα του με σωστή διατροφή, τακτική κίνηση και αποδοτική ξεκούραση, έχει ενέργεια όχι μόνο στην αρχή της μέρας αλλά και στο τέλος της μέρας. Φεύγει από τη δουλειά και πάει σπίτι με όρεξη και ζωντάνια. Εκεί έχει την ενέργεια που θέλει για να μπορέσει να αφιερώσει χρόνο στην οικογένεια και τα χόμπυ του.

Ακολουθούν **8 απλά πράγματα** που μπορείς να κάνεις για να έχεις περισσότερη ενέργεια στη δουλειά.

1. Αρκετός Ύπνος. Αν έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ, μπορείς να αποδώσεις καλύτερα. Το μυαλό σου θα είναι καθαρό και η διάθεση σου θετική. Κοιμήσου τόσο νωρίς όσο σου χρειάζεται για να ξυπνήσεις το πρωί χωρίς ξυπνητήρι. Μία καλή ώρα να πας για ύπνο είναι 11 με 12.

2. Πρωινή Γυμναστική. Ένα 15-λεπτο γυμναστικής πριν ξεκινήσεις τη μέρα σου θα σε ενεργοποιήσει πλήρως σε σωματικό και νοητικό επίπεδο. Μία καλή ιδέα είναι να πας στη δουλειά (ή μέρος της διαδρομής) με τα πόδια ή ποδήλατο.

3. Έξυπνη Διατροφή. Φάε ένα καλό και θρεπτικό πρωινό αλλά όχι πολύ να σκάσεις και να θες μετά να κοιμηθείς. Φρούτα, δημητριακά ολικής και ξηροί καρποί, σπόρια ή ελαφρύ γιαούρτι είναι καλές επιλογές. Για σνακ προτίμησε φρέσκα φρούτα. Το μεσημέρι φάε μία σαλάτα με σύνθετους υδατάνθρακες και κάποια μορφή πρωτεΐνης όπως όσπρια, ψάρι ή κρέας. Απόφυγε

τα μαγειρεμένα λιπαρά και τις μεγάλες μερίδες.

4. Πολύ νερό. Πίνε τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό κάθε ώρα. Αν νιώθεις ζαλάδα ή κούραση, είναι πολύ πιθανό να έχεις αφυδατωθεί. Έχε πάντα δίπλα σου ένα παγουράκι ή ποτήρι νερό και πίνε ακόμα και αν δεν νιώθεις ότι διψάς. Το πολύ να πηγαίνεις συχνά στην τουαλέτα, αυτό είναι όμως καλό επειδή θα αναγκάζεσαι να σηκωθείς και να κινηθείς!

5. Μονόλεπτα Γυμναστικής. Κάνε μερικά τεντώματα, πηδηματάκια ή λίγο περπάτημα κάθε ώρα. Τα μονόλεπτα γυμναστικής θα κρατήσουν τα επίπεδα της ενέργειάς σου ψηλά. Μαζί με το νερό είναι οι πιο σημαντικές από όλες αυτές τις συμβουλές.

6. Θετική Σκέψη. Τα συναισθήματα παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στα επίπεδα της ενέργειάς σου. Αντιμέτωπος ότι συμβαίνει με καλή διάθεση και θετική στάση. Χρησιμοποίησε κάθε δυσκολία για να εξελιχθείς. Να σε απασχολεί κυρίως το τι μπορείς να κάνεις και λιγότερο το γιατί κάτι συνέβη. Έχε μέσα σου την πεποίθηση ότι κάτι καλό πρόκειται να συμβεί σήμερα, αύριο, την άλλη εβδομάδα ΚΟΚ.

7. Υγιές Περιβάλλον. Ο χώρος εργασίας επηρεάζει πολύ την ενέργειά σου και την απόδοσή σου. Όλα παίζουν σημαντικό ρόλο. Από το φωτισμό, τη φασαρία, την οργάνωση του γραφείου, την ποιότητα του αέρα αλλά και πολύ σημαντικό, τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου. Αν και κάποια πράγματα μπορεί να μη μπορείς να τα επηρεάσεις, κάνε ότι περνάει από το χέρι σου για να εργάζεσαι σε ένα περιβάλλον που σου επιτρέπει να δίνεις τον καλύτερό σου εαυτό.

8. Καλή Οργάνωση. Η οργάνωση του χρόνου σου και των προτεραιοτήτων σου παίζει καθοριστικό ρόλο στο πόσο ενέργεια νιώθεις. Το άγχος που προκαλεί η έλλειψη οργάνωσης, ρουφάει την ενέργειά μας. Δούλευε με λίστα προτεραιοτήτων και βρες έναν τρόπο για να προστατεύεσαι από όλα όσα σου αποσπούν την προσοχή.

Αν ενδιαφέρεσαι να μάθεις περισσότερα για το πως μπορείς να έχεις περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση, βάλε τα στοιχεία σου στη φόρμα που θα βρεις [εδώ](http://bledsas.gr/positive-energy-academy/) και θα σε ενημερωθείς για την Ακαδημία Θετικής Ενέργειας που ξεκινάμε σύντομα. <http://bledsas.gr/positive-energy-academy/>

Φιλιά πολλά!

Ευτύχης