



ОТДЫХ ДЛЯ ТРУДОГОЛИКОВ

краткое руководство для тех, кому

давно пора отдохнуть

Марина Хрусталёва
Отдых для трудоголиков.
Краткое руководство
по восстановлению сил

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66894123
SelfPub; 2021*

Аннотация

Давно пора отдыхать, но времени нет и полно очень срочных задач? Закрадываются мысли о том, чтобы бросить всё и уехать в какую-нибудь далёкую деревню? Тогда это руководство для вас. Оно написано для тех, кому важна их работа и/или проект, но и силы для эффективной работы и активной жизни всё-таки нужны. Кто хочет выделять время на семью, хобби и другие дела. Это краткое руководство (так как у занятых людей мало времени), которое поможет встроить необходимый отдых в жизнь, не мешая работе. В книге минимум теории и максимум практики, которая при серьёзном применении даст свои результаты и поможет качественно изменить вашу жизнь.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Полезная теория за 5 минут или зачем нам отдых	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Марина Хрусталёва

Отдых для трудоголиков.

Краткое руководство по восстановлению сил

Введение

Когда я пишу эти строчки – на часах 21:36. За день было несколько ёмких и непростых задач, но даже сейчас пишу эту книгу... я работаю или отдыхаю?

После нескольких попыток уйти в «настоящий» отпуск на 14 или 30 дней, таких же неудачных попыток отдохнуть 2 раза в неделю или хотя бы один – поняла, что мне нужен другой подход. Работать я люблю. Но физиологию никто не отменял и чтобы эффективно работать, нужно было найти варианты и научиться эффективно и качественно отдыхать.

Вокруг меня много таких же людей. Тех, кто работает без выходных, а когда-то и без отпуска. Тех, кто увлечён своим делом, кого тянет к работе, кто горит работой, проектами. В шутку такие люди называются трудоголиками. Никого из нас, трудоголиков, не заставишь отдыхать 10 дней лёжа где-нибудь на пляже под пальмой. Ну максимум 3, которые всё

равно будут наполнены планёрками и очень срочными делами.

Но как и сказала раньше, мы – люди. И если переработать, перегореть, то маятник может откачнуться в обратную сторону: в “надоело всё”, “сил больше нет”, “ничего не получается”... Ну то есть можно скатиться в усталость, утомление, а когда-то и в полное отвращение к некогда любимому делу.

Эта книга для тех, кто хочет работать много, бодро, для тех, кому некогда отдыхать, но уже давно пора.

Изучение любимой темы тайм-менеджмента более 10 лет и частная психологическая практика помогли выработать техники, которые обеспечивают нужный баланс работы и отдыха (т.е. восстановления сил).

Отдых – необходимая часть работы. И без неё работа будет не такой эффективной, любимой и захватывающей. Не такой полезной. Поэтому в моём плане на день отдых – есть.

Писать большую книгу на эту тему для трудоголиков, у которых на счету каждый час – считаю неправильным: у занятых людей мало времени и именно в этой книге я ставлю задачу максимально сэкономить время читателям. И задачу этой книги буду считать выполненной, если читатель освоит, встроит в свою жизнь хотя бы 5 шагов. А если все 11 – то задача книги будет перевыполнена. Книга максимально практична, но полезна будет только тем, кто будет применять шаги в своей жизни. Каждый шаг по отдельности прибавит вам сил и улучшит качество вашей жизни, а сплав из нескольких

шагов – только усилит результат.

Что важно при чтении и работе с книгой? Часть рекомендаций вам понравится (а может быть, вы уже так делаете), а что-то может вызвать вопросы. Если будет так, то пожалуйста, тоже включайте эти рекомендации в свою жизнь, хотя бы в качестве эксперимента на 1–2 недели. **Подумать «я это и так всё знаю, не работает» и сделать – две совершенно разные вещи.** Призываю вас к максимально прикладному подходу и желанию экспериментировать, конечно, во благо себе.

Как читать эту книгу? Тут 3 уровня вовлеченности, выберите подходящий:

- 1 уровень: прочитать (ознакомиться с содержанием, прежде чем применять в жизни полезно);
- 2 уровень: прочитать и попробовать;
- 3 уровень: прочитать и пошагово встраивать в жизнь.



Распечатайте книгу (или ведите записи в отдельной тетради или ежедневнике) и по ходу чтения делайте шаги. Именно внедрение их в жизнь даст желаемые и ощутимые результаты, а если вы подойдете к рекомендациям не только с практической стороны, но и с удовольствием, то и улучшит качество вашей жизни. На сколько? Проверяйте!

Предупреждение

У меня отсутствует задача изобрести велосипед, открыть Америку или поделиться секретом волшебной таблетки. Если вам нужно что-то из этого, то честно признаюсь: здесь ничего такого вы не найдёте.

Эта книга для тех, кому надоели качели от “я бодр и энергичен и все горы сверну” до “как мне это всё надоело! увольюсь/закрою бизнес и уеду в тайгу подальше от всех”. Кто хочет основательно этим вопросом заняться и наконец его решить.

Многие рекомендации вы скорее всего уже где-то встречали...

НО почему-то вы всё равно читаете эту книгу? Тогда, возможно, самое время не просто прочитать, а уже взять и внедрить в свою жизнь?

Важно: рекомендации не сработают, если вы отнесётесь к ним так: «Ага, это понятно, я знаю, что это, когда-то один раз пробовал. Что там дальше?».

Если отношение к книге у вас именно такое, то можете не тратить время. Конечно, если вы только знакомитесь с книгой, то такой формат возможен. Но если вы нацелены именно внедрить отдых в свою жизнь, то от вас потребуются именно шаги. Кстати, шаги исключительно приятные!

Если вам близки задачи этой книги, тогда начинаем!

Глава 1. Полезная теория за 5 минут или зачем нам отдых

Уметь правильно отдыхать – высшая ступень цивилизованности.

Б. Рассел

О пользе отдыха известно всем. Никто не будет спорить с утверждением, что отдых необходим. А, собственно, зачем он нужен?

Отдых – это некое занятие, которое восстанавливает наши силы и даёт возможность достигнуть работоспособного состояния. Когда мы можем решать задачи, которые перед нами ставит начальник на работе, преподаватель в ВУЗе, наша жизнь или мы сами.

- Мы устали: всё валится из рук, делать ничего не хочется, всё и все надоедают быстро, и хочется только одного – выключить все смартфоны и компьютеры, закрыть книги/учебники, выйти из офиса или дома (для тех, кто на удалёнке), никого не видеть и побыстрее уехать куда-нибудь в далёкую глухую деревню.

- Мы бодры: даже сложные задачи решаются легко, хочется жить, творить и делать, а к вечеру – есть силы на семью, хобби и остальные планы.

А если сказать проще, то отдых – занятие, после которого

мы полны сил и нам хочется работать, строить планы и решать задачи. Да и вообще жить.

Отдых – это не безделье. Это внимательная забота о своём состоянии, которая и позволяет нам жить сильно, активно и с радостью.

• *"Это всё, конечно, замечательно. Я и так знаю, что отдых нужен, и полезен и т. д. Но что мне делать, если времени на отдых НЕТ, а силы уже давно закончились?"* – скорее всего спросите вы. А я отвечу. Если была бы волшебная палочка, которая сделала бы так, чтобы мы могли работать столько, сколько нужно, уделять внимание важным проектам, делам, семье, хобби и не тратить время на “непонятный отдых”, то... воспользовались бы вы ей?

Что-то мне подсказывает, что да. Потому что вряд ли вам интересно на данном этапе вашей жизни беспечное времяпровождение. Предполагаю, что если вы читаете книгу с названием “Отдых для трудоголиков”, то вряд ли мечтаете заняться “бездельем”. И в глубине души не позволите себе вот так взять и ничего не делать, ведь “отдых – это для бездельников”, да?

Скажу, что волшебную таблетку и волшебную палочку никто еще не изобрёл (по крайней мере, мне про это неизвестно), но работающие способы воплотить желаемое – есть. И здесь от вас потребуются конкретные шаги, но только уже не в сторону работы, а в сторону – отдыха. И поверьте – оно того стоит.

Приступим?

Как правильно отдыхать?

Отдых для каждого человека – свой. Многое зависит от вашей ежедневной (профессиональной) деятельности. Если вы не работаете, а занимаетесь семьёй и семейным хозяйством, то вам отдых также необходим!



Отвлечитесь от чтения и напишите, как вы отдыхаете сейчас (или что для вас отдых)? Сколько пунктов наберёте? Записи и пока отложите, они вам понадобятся дальше.

Как я отдыхаю сейчас?

Отдых нужен, чтобы восстанавливать силы, возвращать желание жить и работать. Он может быть правильным и неправильным. Как вы думаете, в чем различия?

Правильный отдых – такой, который даёт вам силы, а

неправильный отбирает. Отдых, после которого нужен еще отдых – не правильный.

- Если вы уехали на целый день гулять, на дачу, в соседний город (если он близко), сняли домик, пообщались с семьёй и друзьями (или побыли в одиночестве), пели песни под гитару (или наслаждались тишиной), гуляли по лесу, танцевали и к вечеру вернулись домой немного уставшими и счастливыми, а на утро – на работе дела спорятся и даже получилось закрыть давно висящее “дело-лягушку”, то вы отдыхали.

Книги, музыка, кино, игра на музыкальных инструментах в удовольствие, физическая активность (танцы, прокатиться на роликах, велосипеде, коньках, на лыжах, сходить в спортзал, поиграть в волейбол, сходить в бассейн, пробежаться, заняться сексом, йога и растяжка...), сон, полежать 15 минут, сходить в парк прогуляться, выйти на балкон и просто посмотреть вокруг..., радостное общение с семьёй и с друзьями (но не в обсуждении проблем и плохих новостей!), путешествия (если вы их ждали) – это всё правильный отдых.

А отдых, после которого вы чувствуете себя опустошенным, вымотанным, разбитым и “вообще лучше бы я поработал” – неправильный и как раз то самое “время в пустоту”.

- Вымученное путешествие, спортзал 3 раза в неделю без удовольствия, сплетни с друзьями и обсуждение проблем (вместо чего-то, что поднимет всем настроение, а не оставит неприятный осадок), бесконечное листание ленты новостей, неконтролируемый просмотр пабликов (даже с котиками и

юмором), алкоголь – отдых неправильный.

От работы устаёт даже увлеченный человек, даже самый ответственный и заядлый трудоголик. Рано или поздно силы закончатся. Если работать неправильно, то есть игнорировать отдых.

А если эта усталость накапливается, то последствия могут быть разными: от проявлений лени до ухудшения состояния здоровья и обострения заболеваний... Нужно ли вам это?

Дальше будут правила отдыха, которые автор предлагает вам включать в свою жизнь. Если вы начнёте грамотно отдыхать и организовывать свою работу, то вечером вы будете полны сил и желания жить. Уверена, такой вариант вам понравится!

Отдых – это перемена деятельности

Прописная истина: отдых – это перемена деятельности, чередование активности. Только мало кто её соблюдает. А зря. Это один из ключиков к качественному времени для работы.

Если вы работаете за компьютером – встаньте и пройдитесь до соседнего кабинета, до кухни, выйдете на улицу, полейте цветы и т. д. Если трудились физически, или стоя – присядьте (а если позволяет обстановка, то и прилягте на несколько минут).

Если общались – организуйте себе время в тишине. Рабо-

тали в одиночестве – пообщайтесь с коллегами, позвоните родителям и т. д.

Работали со сложными таблицами, отчётами, отдохните переключившись на мозговой штурм названия нового проекта, оформления открытки для коллеги и т. д.

Итого, принцип следующий: переключайте в работе деятельность на противоположную.

В каждой работе найдётся место переключению, если его поискать. И ваш первый шаг к отдыху будет следующим.

Внимание: не переходите к следующему шагу, пока минимум 3 раза не сделаете Шаг 1.



ШАГ 1.

1. В плане дня выберите задачу. Рядом с ней напишите задачу/дело, которое будет переключением на противоположную (то есть отдыхом).

Пример: «Подготовить шаблон отчёта – разобрать бумаги на полке шкафа»

2. С сегодняшнего дня в вашем плане на день должны появиться дела/задачи с пометкой «отдых». Как напоминалку поставьте себе в план дня на завтра: повторить шаг 1.

Итоговый результат: минимум 2 недели выбираете 1 задачу в ежедневнике и прописываете противоположную этому делу задачу (отдых)

Подсказка: пока осваиваете этот шаг, делайте пометки для «противоположных задач» другим цветом.

Перерывы каждый час

Для трудоголиков эта рекомендация может показаться дикостью и/или расточительной роскошью. Но если уж вы всё ещё читаете эту книгу, самое время убедиться в обратном.

Но поверьте: автор, благодаря этому способу, уже лет 10 успевает делать большой объём задач (которые нужно не только сделать, а которые требуют внимания и концентрации, и где ошибки мягко говоря не приветствуются) и к вечеру (кхм... ну ладно будем честными: иногда к позднему вечеру) ещё есть силы на кучу другой движухи и личных планов.

Мало кто способен работать чистых 5–8–12 часов подряд без перерыва (или с одним обедом). Если бы это было возможно, то никакого тайм-менеджмента нам было бы не надо. Но мы – живые, а с потребностями и особенностями организма хочешь-не хочешь, а считаться – надо. Рано или поздно. Да и наш организм будет благодарен за внимание к себе ответным здоровьем, работоспособностью и хорошим настроением.

Как делать?

Включаете таймер на 50 минут. Как только звонок прозвенел, переключаетесь на 5–10 минут на отдых (лучше – 10, максимум 15). Отдых здесь – эта та самая перемена деятель-

ности.

Это самый дельный вид отдыха, который помогает быть и 5, 6, 7, 8 и даже 12 часов в рабочем режиме и при этом достаточно концентрированно работать, эффективно и качественно, и даже с удовольствием.

Работать 12 часов – не советую на постоянной основе. На перерыве каждый час можно продержаться неделями и даже месяцами и годами. Но в какой-то момент силы закончатся и появится желание отправить всех и всё куда подальше, или самому отправиться куда подальше и где поменьше людей вокруг. Если вы постоянно работаете 12 часов и это не рабочая смена, проведите хронометраж. Есть 99 % вероятность, что вы не работаете все 12 часов, а там находится время прочему, что не относится к работе. Проверьте, сколько там правда работы? Вполне возможно, что её будет на 3–4–5 часов.

Но за всё нужно платить. Поэтому если вы хотите быть бодрым в течение рабочего дня, каким бы длинным он ни был – придётся жертвовать 5–10 минутами отдыха каждый час. Готовы?



ШАГ 2.

Составьте на завтра план дня, где будут прописаны перерывы на каждый час: 50 минут работы и 5–10–15 минут отдых.

Итоговый

результат:

вы

отдыхаете

(переключаетесь на противоположную деятельность) каждый час, чередуете отдых минимум в течение 2 недель.

Подсказка: в будущем вам не нужно будет прописывать перерывы каждый час на день вперёд, вы легко будете выбирать из своего «внутреннего» списка то, что вам сейчас актуально.

Чтобы было с чего начать, возьмите за основу шпаргалку по перерывам каждый час и на её основе продумайте ту активность, которая вам подойдёт, то есть будет давать лучший эффект. Ищите, пробуйте, внедряйте! Для тех, кто хочет максимума: ведите дневник, где анализируйте: что хочется, а что получается; лучше подходит; что не подходит и чем заменить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.