

7 τρόποι για να διασκεδάσετε αυτό το Καλοκαίρι, παράλληλα με τη δουλειά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



δουλειά 1

Αρχές Ιουλίου, με τη θερμοκρασία να έχει ανέβει κατά πολύ και με πολλούς να μην μπορούν να απολαύσουν το Καλοκαίρι τους, εξαιτίας της δουλειάς τους. Απελπιστικό; Όχι και τόσο, καθώς σας παρουσιάζουμε 7 απλούς τρόπους για να απολαύσετε το Καλοκαίρι σας, παράλληλα με τη δουλειά σας:

Βρείτε τρόπους για να δουλεύετε εκτός γραφείου: Όσο η θερμοκρασία είναι σε φυσιολογικά επίπεδα και όσο επιτρέπεται από τη δουλειά σας, μπορείτε να επιλέξετε να δουλεύετε εκτός γραφείου. Τι είναι καλύτερο από το να δουλεύετε με θέα τη θάλασσα και απολαμβάνοντας τον καφέ σας;

Αξιοποιήστε τα Σαββατοκύριακά σας: Συνήθως από την κούραση της εβδομάδας, τα Σαββατοκύριακά σας πάνε χαμένα. Αντ' αυτού, σχεδιάστε διήμερα ταξίδια, σε κοντινούς από την εργασία σας προορισμούς, που θα σας αναζωογονήσουν και θα σας ξεκουράσουν.

δουλειά 5

Κάντε περισσότερη παρέα με τους συναδέλφους σας: Το να κάνετε παρέα με τους συναδέλφους σας και εκτός του εργασιακού σας χώρου θα σας κάνει καλό, καθώς μοιράζεστε την ίδια καθημερινότητα, τις ίδιες εργασιακές ώρες και μπορείτε πολύ εύκολα, κατά αυτό τον τρόπο, να δημιουργήσετε όμορφες στιγμές, παρά το φόρτο εργασίας σας.

Κάντε τη γυμναστική σας στη φύση: Για αυτό το καλοκαίρι, αφήστε για λίγο το γυμναστήριο και κάντε τη γυμναστική σας δίπλα στη φύση. Το να κάνετε κάτι διαφορετικό από τον υπόλοιπο χρόνο και το να περνάτε χρόνο έξω, θα σας κάνει πολύ καλό. Ακόμη κι αν δε γυμνάζεστε, μπορείτε να βάλετε το τζόκινγκ στη ζωή σας ως χόμπυ, για αυτό το Καλοκαίρι.

Αξιοποιήστε εποικοδομητικά τον ελεύθερο χρόνο σας: Αντί απλώς να κάθεστε στο σπίτι, βλέποντας τηλεόραση, μπορείτε να αξιοποιήσετε το χρόνο σας, βλέποντας ταινίες που θέλατε καιρό να δείτε, διαβάζοντας ένα καινούριο βιβλίο, ή ακόμη και καλώντας φίλους στο σπίτι, διασκεδάζοντας οικονομικά.

Πηγαίνετε για ύπνος νωρίς, ώστε να έχετε περισσότερη διάθεση να κάνετε πράγματα: Με το να συνηθίσετε αυτό το Καλοκαίρι να πηγαίνετε για ύπνο νωρίς, όχι μόνο θα δημιουργήσετε μια συνήθεια η οποία θα σας είναι χρήσιμη και για το Χειμώνα, αλλά θα ξεκουράζεστε επαρκώς, ώστε την επόμενη ημέρα να έχετε περισσότερη ενέργεια, μετά τη δουλειά, να κάνετε οτιδήποτε θελήσετε.

Προσπαθήστε να αποφύγετε τα Μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Με το να απομακρυνθείτε για λίγο από τα Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όχι μόνο θα ηρεμήσετε σαν να είστε σε διακοπές, αλλά θα αποφύγετε να βλέπετε όλους τους άλλους να διασκεδάζουν σε κάποια πισίνα. Παράλληλα, θα βρείτε λίγο περισσότερο χρόνο για τον εαυτό σας.

Πηγή: Newmail.gr