



## Umijeće uzimanja pauze: Kako povećati produktivnost?

Napravite pauzu i prepustite se aktivnostima i poslasticama koje mogu pomoći da se opustite i osvojite dan Svi imamo te dane kada se osjećamo premoreno. Žongliramo s poslom, privatnim obvezama i čini...



Napravite pauzu i prepustite se aktivnostima i poslasticama koje mogu pomoći da se opustite i osvojite dan Svi imamo te dane kada se osjećamo premoreno. Žongliramo s poslom, privatnim obvezama i čini se kao da smo ponekad na izdisaju. U tim trenucima odmor često zanemarimo, ali uzimanje pauze nije luksuz, već nužnost za naše mentalno i fizičko zdravlje. Prednosti uzimanja pauza Uzimanje pauze može poboljšati fokus i kreativnost. Kada radimo bez pauze, umorni smo i često možemo doživjeti manjak motivacije, izgaranje, pa čak i fizičke simptome poput glavobolje. S druge strane, uzimanje pauza može nam pomoći da se napunimo energijom, te da se vratimo svojim zadacima uz potpuni fokus. Ključ je izabrati aktivnost koja nam može pomoći da se odvojimo od posla i tehnologije za mentalni odmor. Jednostavne aktivnosti mogu nam pomoći da se napunimo energijom tijekom tih pauza. Jedna od takvih aktivnosti je šetnja. Čak i ako je to samo pet minuta, izlazak na svjež zrak i kretanje mogu učiniti mnogo za naše raspoloženje i razinu energije. U slučaju kiše i boravka na zatvorenom, treba raditi vježbe laganog istezanja ili dubokog disanja jer ove aktivnosti mogu pomoći kod opuštanja i izbjegavanja napetosti. Još jedan sjajan način da se napunite tijekom pauze je da si priuštite malu poslasticu. To može biti bilo što, od uživanja u komadiću čokolade do uživanja uz šalicu kave ili čaja. Važno je priuštiti si mali užitek koji može pomoći u poboljšanju raspoloženja i odmora od posla. Pauza kao navika Uključivanje odmora u rutinu može zahtijevati određeni napor, ali vrijedi truda. Dugoročno treba težiti tome da uzimanje pauze postane navika. Rasporedite pauze u svom danu i odredite vrijeme za njih u svom kalendaru ili planeru. Tako ćete sebi dati dopuštenje da se udaljite s posla. Postavite podsjetnike ako ste skloni 'zatrpati' se poslom i zaboravite uzeti pauze. Još jedan koristan savjet je da u dogovoru s



kolegama zakažete zajedničke stanke i iskoristite ih kao priliku za nadoknađivanje ili zblizavanje, piše Mixer. Iako je važno usredotočiti se na aktivnosti koje nam mogu pomoći da se napunimo i vratimo energiju tijekom pauza, Kit Kat je ukusna grickalica koja će svima poboljšati raspoloženje tijekom pauze, u što smo se mogli uvjeriti i na **Danima komunikacija**. Njegov hrskav i ukusan čokoladni preljev može biti upravo ono što je potrebno da bi se osjećali svježije, spremni uhvatiti se u koštac sa svim izazovima. Dakle, napravite pauzu i prepustite se aktivnostima i poslasticama koje mogu pomoći da se opustite i osvojite dan. Bilo da se radi o šetnji, istezanju ili Kit Kat čokoladici, odmori su mala investicija koja se može višestruko isplatiti. Nutricionist otkriva 8 najgorih namirnica za naše zdravlje, mnogi ih jedu svaki dan