

ОТДЫХ

В среднем нужно отдыхать каждые 1,5-2 часа по 20-30 минут, или использовать метод помидора. Если у тебя не физический труд, то есть если ты не работаешь на заводе, или что-то в этом роде, тогда отдых должен быть умственный. К умственному отдыху относятся дневной сон, медитация, спорт, йога, прогулки (в одиночестве), возможно рисование.

Также крайне полезно время от времени делать информационную разгрузку (день отдыха от информации), примерно раз в две недели.

Стоит заметить что не стоит пренебрегать отдыхом даже если ты получаешь кайф от того что делаешь. Непрерывная работа снижает ментальные способности, креативность, концентрацию, работоспособность и продуктивность, также способствует раздражительности. Продолжительное отсутствие или нехватка отдыха может привести к выгоранию и апатии.

Автор сообщения: Basilios#5185

Revision #8

Created 20 February 2023 17:47:59 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур