

## Как адаптироваться после отпуска

Воспользуйтесь технологией шести шагов, которые помогут настроиться на продуктивный рабочий год и снизить стресс при переходе от отдыха к работе.

### Первый шаг

Составьте список причин, побуждающих вас выходить на работу. Уточните мотив, ценность и значение работы для самого себя.

### Второй шаг

Составьте список, чем вам нравится заниматься. Вспомните, когда вы в последний раз этим занимались. Найдите время для любимых занятий.

### Третий шаг

Подготовьте группу поддержки: регулярные встречи с друзьями, родственниками, коллегами. Окружите себя людьми, с кем можно проговаривать проблемы.

### Четвертый шаг

Выработайте программу укрепления физического здоровья: регулярные упражнения, здоровое питание, прогулки. Даже легкая ежедневная зарядка по утрам может сильно повлиять на эмоциональное состояние.

### Пятый шаг

Продумайте программу укрепления психического здоровья: саморегуляция, релаксация, управление временем. Книги и онлайн-лекции помогут найти удобные способы саморегуляции.

### Шестой шаг

Каждый день делайте какую-нибудь «глупость»: попускайте мыльные пузыри, поиграйте в «классики», погримасничайте у зеркала и др. – все, что принесет положительные эмоции и заставит вас улыбнуться.