

Nếu bạn đang thấy gian ngủ trở lại không hợp lý, bạn sẽ có một buổi chiều uể oải, kém hiệu quả. Có 5 việc nên thử để khắc phục tình trạng này.



Tắt máy tính và ra ngoài

Chỉ cần ngừng nhìn vào màn hình máy tính, rời khỏi văn phòng, đi bộ ra ngoài một chút, bạn sẽ dễ dàng giữ được tâm trí, tăng cường năng lượng. Nhờ thế, bạn có thể có một buổi chiều hiệu quả hơn rất nhiều.

Nếu bạn muốn tràn đầy năng lượng vào buổi chiều, tốt nhất nên nghĩ gì cần phải làm là buổi mình rời xa bàn làm việc trong khoảng một giờ. Điều này giúp bạn không bị cảm thấy trống rỗng máy tính trong toàn bộ thời gian nghỉ trở lại.

Trò chuyện với bạn bè, đồng nghiệp

Nếu làm việc tại nhà, bạn có thể dành thời gian nghỉ trở lại để trò chuyện với gia đình hoặc gọi cho bạn bè. Nếu bạn làm việc tại văn phòng, đi ăn trưa với đồng nghiệp là một cách tuyệt vời để giải lao.

Một cách hiệu quả khác để thư giãn và giải tỏa tâm trí là đi dạo cho người thân, đi dạo này có lợi cho sức khỏe tinh thần của bạn. Đây là thói quen tuyệt vời mà bạn có thể xây dựng vì nó giúp bạn tách khỏi guồng công việc hàng ngày trong một thời gian ngắn và cảm giác trở lại trạng thái tinh thần tích cực.

Thả mình vào bồn tắm nước nóng

Nghỉ ngơi một chút, ví dụ nghỉ một giờ ngắn ngủi 30 phút, sau đó lấy lại sự sáng khoái cho tinh thần bằng cách thả mình vào bồn tắm nước nóng. Việc tiếp xúc với nước ấm sau khi tắm nước nóng giúp cải thiện lưu thông máu, tốt cho tim mạch, giúp cải thiện mức độ hạnh phúc, tăng tốc độ trao đổi chất và tăng mức năng suất của bạn. Đây là một thói quen tuyệt vời có thể giúp giải tỏa tâm trí và “sức lợi pin” của bạn trong thời gian nghỉ ngơi.

Đi cầu thang bộ

Sau thời gian chớp mắt buổi trưa, bạn có thể khởi động lại hai trong ngày bằng cách đi cầu thang bộ. Cách này giúp nâng cao tâm trạng và mức năng suất.

Tiến sĩ y khoa Edward R. Laskowski, giảng viên ĐH Y học thể thao Maastricht, đi thang bộ giúp đốt cháy chất béo và calo, giảm mức cholesterol và tăng sức chịu đựng. Tuy nhiên, bạn chỉ nên leo thang bộ trong khoảng 5 phút hoặc hơn một chút là đủ.

Tuy vậy, bạn không cần phải thực hiện tất cả những việc này để cảm thấy sáng khoái hơn sau giờ nghỉ trưa. Bạn có thể thử và quyết định đâu là lựa chọn tốt nhất cho mình.

(Nguồn VNEexpress)