**Wakacje, czyli o wartości odpoczywania**

Hura! Wakacje! Urlop! Wreszcie zasłużony i wyczekiwany ODPOCZYNEK! Każdy ciężko pracujący człowiek marzy o tych słodkich dniach z dala od codziennych obowiązków (choć podobno pracoholikom nie jest już tak łatwo). Czy zdajemy sobie sprawę jak ważny to czas? Teoretycznie tak. Ale czasem poświęcamy urlop na remonty lub inną pracę. Tym czasem odmawianie sobie wypoczynku może mieć wysoką cenę. Stałe odmawianie sobie relaksu czy właściwej ilości snu to prosta recepta na spadek kreatywności, poczucia szczęścia, pogorszenie zdrowia i wypalenie zawodowe. Ciągłe niewysypianie się wiąże się z zaburzeniami koncentracji i pamięci, z dezorientacją, z labilnością emocjonalną i występowaniem depresji. Przewlekłe deficyty snu zakłócają gospodarkę węglowodanami co prowadzi do otyłości i cukrzycy.

Skoro więc odpoczynek jest taki ważny to jak odpoczywać? Są zwolennicy słodkiego lenistwa na leżaczku z dobrą książką, albo tacy, którzy poznają porządne wakacje po zakwasach w mięśniach. Ważne żeby być świadomym jaki sposób wypoczynku jest dla nas właściwy. Niezdecydowanym naukowcy mogą trochę pomóc. Badania wykazały, że naszemu mózgowi służy kontakt z przyrodą. Już po godzinie spędzonej w lesie czas koncentracji uwagi zwiększa się o jedną piątą, poprawia się zdolność do myślenia abstrakcyjnego i pamięć. A jeśli nie ma czasu na wycieczki do lasu polecam najbliższy park. Badania prowadzone na Cuba University w Japonii wykazały, że 20 minut patrzenia na zieleń obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) o 13,4%.

Wakacyjne wyjazdy dają możliwość oderwania się od codzienności i spojrzenia na siebie samego innymi oczami. Wykorzystajmy to. Będąc fizycznie oddaleni od tego czego doświadczamy codziennie możemy spojrzeć na siebie z innej perspektywy i coś co było do tej pory trudne i nieosiągalne już takie straszne się nie wydaje i przychodzą nam do głowy świeże pomysły.

Zatem życzę Wam wszystkim i sobie samej rzeczywistego odpoczynku i naładowania akumulatorów na długi czas owocnej pracy po powrocie z wakacji.

*Tekst powstał w oparciu o artykuły z „Coaching extra” październik-grudzień 2014r.: „Daj ciału wytchnienie” Olgi Woźniak, „Witamina N” Marcina Fabjańskiego. Ten numer „Coachingu” w całości poświęcony był tematyce odpoczywania więc zainteresowanym bardzo polecam.*