



ЩАСЛИВОГО ДОВБАНОГО ПОНЕДІЛКА!

Ось і новий робочий день, ласкаво прошу! Наче сьйливий маяк на обрії, він дає надію на відпочинок від виснажливої відповідальності, що гнітить душу. На кожній сторінці цього щоденника вам трапляться поради, які допоможуть розібратися з клопотами на роботі й не опустити руки, а всі халепи, що спричиняють стрес, пом'якшити хвилиною безтурботності.

Розпочніть роботу з кількох хвилин добродійного лихослів'я, від 9 до 17 години влаштуйте перерву в благословенному бутті та навчіться проводити вільний від роботи час так, щоб почуватися збіса відновленими. Завдяки збадьорливому спогляданню й спокійному ставленню до життя ви віднайдете трохи рівноваги посеред гармидеру та зосередитеся на тому, що робить світ яскравим. Знайдіть джерело життєдайності у своєму покликанні й надихайтесь всім, що чекає попереду.

*Цайте зановзаність,
визискуйте радощі та керетворіть працю
на дешо до дідька прекрасне!*



ВИЗВОЛЬТЕСЯ *від* БРИДНІ



Не буває такої роботи, де не траплялося б якийсь безглуздя. Хоч ким ви є — працюєте в офісі, майструєте щось руками чи шукаєте гострих відчуттів, міняючи лампочки на верхівках веж мобільного зв'язку, — щодня ви стикаєтеся з певними начебто серйозними, але бридними. Що вам хочеться сказати у відповідь на все те лайно?

↘ *Запишіть це тут* ↙

*Час бездіяльності
для операційної системи людини —
не баж, а фіга.*

АРІАННА ГАФФІНГТОН,
ПОДКАСТ «TED WORKLIFE З АДАМОМ ҐРАНТОМ»



СТАНЬТЕ САМІ СОБІ ТЕХПІДТРИМКОЮ

Може здатися, що гарувати не покладаючи рук — ризик для наступного володаря титулу «Працівник місяця», але насправді організм людини потребує часу на відпочинок. Ставтеся до свого тіла як до інтернет-роутера: якщо не працює, відімкніть його від триклятої мережі й почекайте якусь секунду, перш ніж запустити знов. Це майже завжди діє!

Хай скільки часу це забере — п'ять хвилин чи п'ять годин, — що такого ви можете вдіяти під час роботи або після неї, аби відчутти, що ви відновлені?

Як воно —
дати собі змогу відпружитись
у такі миті?