

Kitesurfing w Portugalii. Kilkudniowa wyprawa rowerowa nadmorskim szlakiem R10 i noclegi w namiocie. Dwutygodniowy urlop we Włoszech wypełniony po brzegi zwiedzaniem zabytków i muzeów. To tylko kilka pomysłów na letnie wakacje, na które możemy natknąć się w serwisach społecznościowych. Trudno oprzeć się wrażeniu, że w erze social mediów wypoczynek stał się wyjątkowo męczącym zajęciem. Tylko czy taka forma spędzania urlopu rzeczywiście jest tym, czego potrzebujemy?

Z czym kojarzą się wakacje i urlop? Większość osób odpowie, że z relaksem. Planując letni wyjazd, na ogół snujemy przyjemne wizje błogiego wypoczynku, najlepiej w pięknym miejscu. Myśli te pojawiają się już na wiele tygodni przed urlopem, a perspektywa przełamania codziennej rutyny jawi się jako coś, co pozwoli nam się skutecznie zresetować. Nie bez przyczyny mówimy wszak o „naładowaniu baterii” czy „oczyszczeniu głowy”. Dlaczego więc po długo wyczekiwanym, upragnionym odpoczynku czasem stajemy się jeszcze bardziej zmęczeni i przygnębieni?

Aktywny wypoczynek

„Gdzie wybierasz się na wakacje?” – to pytanie z pewnością słyszał każdy. Założenie, że spędzanie wolnego czasu zawsze wiąże się z podróżowaniem, jest dla wielu osób oczywiste. Podobnie z planami na urlop – domyślnie uważa się, że po prostu powinniśmy je mieć. To przekonanie zakorzeniło się w naszym kręgu kulturowym tak mocno, że odpowiedź „Nie mam żadnych planów” budzi niemałe zdziwienie, a co gorsza – często powoduje poczucie dyskomfortu u odpowiadającego. Często wolimy zatem uciec się do kłamstwa, wymyślając na poczekaniu całą listę ekscytujących atrakcji, którymi zamierzamy wypełnić nasz urlopowy terminarz, niż otwarcie przyznać się, że najchętniej zostalibyśmy w domu, przed telewizorem czy monitorem komputera, po raz ósmy fundując sobie powtórkę ulubionego serialu.

Obecnie pojęcie odpoczynku mocno wyewoluowało. Coraz częściej pojawia się w zestawieniu z epitetem „aktywny”, co najlepiej oddaje charakter współczesnej wizji odpoczywania. Aktywny wypoczynek to, jak przekonują „socjale”, ten lepszy rodzaj relaksu, spędzony na zwiedzaniu, uprawianiu sportu, w ciągłym ruchu. To odpoczynek pełen wrażeń, wypełniony rozwijaniem własnego hobby, czas spożytkowany w sposób konstruktywny i twórczy. W zestawieniu z nim „zwykłe” odpoczywanie w domu jawi się jako ubogi krewny. I choć w aktywnym spędzaniu czasu, podróżowaniu lub pielęgnowaniu hobby nie ma oczywiście nic złego, warto odpowiedzieć sobie na pytanie: jak to na mnie działa? Może bowiem okazać się, że zamiast inspiracji i motywacji czujemy przygnębienie, samoudręczenie i frustrację.

Odpoczynek, czyli co?

Trudno odpowiedzieć sobie na pytanie, czym właściwie jest odpoczynek. Tym bardziej, że wielu z nas z pewnością doświadczyło tego uczucia, gdy po upragnionym dwutygodniowym urlopie wydaje nam się, że jesteśmy bardziej zmęczeni niż przed nim. Nie jest to wielkim problemem, jeśli w gruncie rzeczy wpływa na nas pozytywnie. Zmęczenie po udanym treningu na siłowni lub po kilkudniowej podróży pełnej wrażeń dla wielu osób jest czystą przyjemnością i dobrze oddziałuje na nasz dobrostan – zwłaszcza jeśli towarzyszą temu miłe wspomnienia. Kłopot pojawia się w momencie, gdy czujemy się z tym źle.

Najpopularniejsze definicje odpoczynku mówią, że jest to przerwa od aktywności fizycznej lub psychicznej, która pozwala odzyskać siły, albo że jest to czas poświęcony na pozbywanie się zmęczenia. Sęk w tym, że popularne formy odpoczynku często stanowią zaprzeczenie tych definicji. Niejednokrotnie są to aktywności mocno obciążające ciało, wymagające intensywnego zaangażowania poznawczego lub zwyczajnie stresujące. Ale jak odpuścić?

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.platformamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**