

29 Ιουνίου 2017

Γιατί είναι σημαντικό ένα 5λεπτο διάλειμμα για περπάτημα κάθε μέρα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι μυστικό ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τονώσεις το σώμα σου.

Μεταξύ της σωματικής άσκησης κατά τη διάρκεια μιας σκληρής προπόνησης και των διανοητικών ασκήσεων στη δουλειά, το σώμα μας είναι πολύ εξοικειωμένο με

το άγχος.

Υπάρχουν πολλές έρευνες που δείχνουν πώς, ανεξάρτητα από το επάγγελμα μας, η παραγωγή μας αρχίζει να «πέφτει» μετά από δύο συνεχείς ώρες σκληρής δουλειάς.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να απομακρυνθούμε για λίγο από τη δουλειά για να ξεκουράσουμε το μυαλό μας και να μπορεί και πάλι να λειτουργήσει φυσιολογικά.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να γίνει αυτό και δεν είναι όλοι ίδιοι.

Η περιήγηση στα κοινωνικά μέσα, για παράδειγμα, δεν είναι εξίσου αποτελεσματική με το να πας μια βόλτα.

Το να κάνεις μία βόλτα στα διαλείμματα ανάμεσα στη δουλειά, δεν βοηθά μόνο τα πολύ δημιουργικά επαγγέλματα όπως οι συγγραφείς, οι καλλιτέχνες και οι εφευρέτες.

Η απομάκρυνση σου από το γραφείο βέβαια είναι και λίγο επίφοβη ειδικά αν έχεις κάποια προθεσμία παράδοσης.

Αν δεν έχεις αρκετό χρόνο στη διάθεση σου να περπατήσεις λίγο πιο μακριά από τη δουλειά σου, τότε και μία σύντομη βόλτα στον περιβάλλοντα χώρο του εργασιακού χώρου σου μπορεί να σου προσφέρει σημαντικά οφέλη.

Μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε έδειξε πως αυτοί που έκαναν διάλειμμα και περπατούσαν για 6 περίπου λεπτά αύξησαν τη δημιουργικότητά τους κατά 60%, σε αντίθεση με εκείνους που ήταν καθισμένοι στα γραφεία τους.

Αν και το περπάτημα σε εξωτερικούς χώρους έχει πιο έντονα οφέλη, όσοι περπατούσαν στο εσωτερικό της δουλειάς τους είχαν περίπου 40% πιο δημιουργικές ιδέες από εκείνους που δεν περπατούσαν καθόλου.

Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν δεν μπορείς να περπατήσεις έξω (π.χ. τον χειμώνα ή αν δεν υπάρχουν πεζοδρόμια κοντά κ.λπ.), κάνοντας μερικούς γύρους γύρω από το γραφείο είναι εξαιρετικά ωφέλιμο.

Οπότε έχε πάντα στο νου σου να σηκώνεσαι, έστω και για λίγο από το γραφείο σου, καθώς εκτός από το πνεύμα βοηθάς και το σώμα σου.

ΠΗΓΗ: onmed.gr