

# Tartsunk szünetet ha nincs időnk

## Hogyan tartsunk szünetet, amikor nincs időnk vagy lehetőségünk meditálni

**Minden nap meditálj 20 percet, ha nincs rá időd, akkor egy órát!** – mondja egy zen közmondás. Bár a mondat elsőre értelmetlennek tűnik, de pontosan megfogalmazza az egész lényegét. Sokszor azonban valóban nincs időnk, sem egy óránk, de még húsz percünk sem. Ráadásul a meditáció egy igen összetett dolog, több idő kell rá, amíg valaki megtanulja, megérzi, miről is van szó. De addig is jó lenne kihasználni az agy minél nagyobb kapacitását, a működésében rejlő lehetőségeket nagyobb mértékben. Ehhez pedig gyakran elegendő az is, ha kizökkentjük az adott munkafázisból, gondolatmenetből. Akár egy szoros határidő, akár rendszerhiba vagy esetleg magánproblémák, túlzott munkahelyi elvárások okozzák a feszültséget, ami gátolja agyunkat a hatékony munkavégzésben, egy kis szünet könnyen a segítségünkre lehet. A feszültség (szimpatikus tónusfokozódás) nagy mértékben rontja például a kreativitásunkat. Pontosabban fogalmazva, ha feszültek vagyunk, akkor az agyunk nem a hatékonysággal, kreativitással, célszerűséggel foglalkozik, hanem a „túléléssel”. Túlzott mértékű stressz esetén az „üss vagy fuss” választás áll előttünk és agyunk ehhez keresi a megoldást. Tehát, ha hatékonyak szeretnénk lenni, időben és jól elvégezni a feladatunkat, akkor ki kell zökkenteni magunkat a fokozott stressz állapotából. Munkaegészségügyi vizsgálatok alapján egy monitor jobb felső sarkában megjelenő vicces figura néhány másodperc alatt képes a szimpatikus tónusból a paraszimpatikus (nyugodt) állapotba hozni szervezetünket. A nyugodt állapot lenne a célszerű, de több okból (szoros határidő, rosszul működő rendszerek, ordibáló főnök) ez nem mindig sikerül. Egy kis szünettel azonban

könnyen ki tudjuk zökkenteni agyunkat a feszült helyzetből, kevésbé hatékony gondolatmenetéből. Tehát – Minden nap meditálj 20 percet, ha nincs rá időd, akkor egy órát! – gondolatmenetén haladva, ha egy órán belül be kell fejeznünk egy munkát és már 2-3 órája feszült tempót diktálunk, akkor tartsunk szünetet!

Tartsunk szünetet! Persze nem hosszút, elég 2-4 perc is, ha nincs 10-15-20 percünk egy valódi szünetre.

A fontos, hogy agyunk is kizökkenjen. Készítsünk például egy teát, amit majd elkortyolgatunk munka közben, de a tea készítése során kapcsoljuk ki az eddigi gondolatmenetet. Koncentráljunk a teára, a bugyogó vízcseppekre, a teafű zamatára vagy a teás zacskón látható zamatos képekre, idézzünk fel kellemes pillanatok (persze figyeljünk, nehogy leforrázzuk magunkat). Persze ez eleinte időpocsékolásnak tűnik, de ha megfigyeljük és észleljük, hogy visszatérve a munkához mennyit javul hatékonyságunk, kreativitásunk, egyre könnyebben rá vesszük magunkat a szorult helyzetekben egy kis szünetre.

További ötletek a hatékony kivitelezéshez:

- ha úgy gondoljuk, mérjük az időt, hogy biztosak legyünk benne, hogy nem túl sok időt szántunk a szünetre, illetve valóban megtartottuk a minimum 2-4 perc szünetet.
- ülhetünk bambulva csak úgy vagy csukott szemmel felidézve egy kellemes élményt előző napról. Így még csak meg sem kell mozdulni, bár a mozgás is nagyon hatékonyan javítja közérzetünket.
- ugrálhatunk, végig táncolhatunk egy zeneszámot vagy tornázhatunk néhány percet. Fogyást ne várjunk ettől a mozgástól, de a keringésünk és az ízületeink is örömmel hasznosítják minden percét a mozgással töltött időnek.
- igyekezzünk légzésünket lassítani, ez közvetlenül hat a szimpatikus tónusra (szervezetünk könnyebben

megnyugszik, mivel a lassabb légzés azt jelzi minden  
rendben van, nincs veszély).

- használhatunk egy vicces tárgyat, kedves fényképet,  
tréfás emlékképet is arra, hogy elmosolyodva agyunk  
megnyugodjon „minden oké, nincs miért aggódni”.

Ha megtanuljuk irányítani érzéseinket, akkor gondolataink már  
könnyebben uralhatóak. Így nemcsak hatékonyságunkat,  
kreativitásunkat tudjuk növelni, hanem elmaradnak a túlzott  
stressz okozta egészségkárosító dolgok is.

Tartsunk szünetet! Ha nem megy, akkor mégiscsak tanuljuk meg  
meditálni és akkor lesz időnk a szünetre!

Javasolt Forever termékek ide kattintva tekinthetőek meg.