

TẠI SAO ĐỀU ỨC CẦN NGHỈ NGƠI?

Những bề bộn của công việc hằng ngày cùng với sự ồn ào của môi trường xung quanh dễ làm chúng ta mệt mỏi, khó có thể tập trung và làm việc hiệu quả. Những lúc như vậy, chúng ta nên dành cho đầu óc mình kỳ nghỉ để thư giãn, suy

Tạm rời cuộc sống thường nhật:

Nghỉ ngơi thư giãn là một cách làm tươi mới đầu óc.

Giáo sư Adam Galinsky tại Đại học Tây Bắc (Mỹ) cho rằng việc thoát khỏi môi trường quen thuộc có thể giúp chúng ta có được góc nhìn mới về cuộc sống hằng ngày. Bạn có thể nhận thấy khi hỏi ý kiến bạn bè, những đề nghị của họ thường sáng tạo hơn những điều bạn tự nghĩ, và điều này đã được khoa học xác nhận. Đó là bởi vì họ đứng ngoài vấn đề mà bạn đang gặp phải. Khi bạn là người trong cuộc, rất khó để bạn tách mình ra khỏi vấn đề để có thể nghĩ về nó một cách rõ ràng. Tương tự, nhiều người cảm thấy sự thông thái trở lại với mình khi họ đi du lịch bởi họ có thể nhìn lại cuộc sống ở nhà từ một góc nhìn khách quan hơn của người ngoài cuộc. “Đừng chỉ xin nghỉ phép, điều quan trọng là hãy thực sự rời xa nơi bạn sống, bởi đó là cách duy nhất bạn có được góc nhìn mới”, Galinsky nói.

Du lịch nước ngoài:

Nếu bạn có điều kiện du lịch nước ngoài vào mùa hè này, đây là dịp có thể giúp bạn có được suy nghĩ sáng tạo. Giáo sư Galinsky cho biết việc đắm mình trong nền văn hóa khác sẽ giúp bạn nảy ra ý tưởng mới. Có thể trước đây bạn nghĩ rằng chỉ có 1 cách làm 1 việc gì đó, nhưng khi bạn đến nơi xa lạ, bạn sẽ nhận thấy ở đây có một loạt quy phạm xã hội và tập quán khác. Nghiên cứu của Galinsky và Phó giáo sư William Maddux thuộc Trường Quản trị kinh doanh INSEAD (Pháp) cho thấy đi du lịch nước ngoài giúp con người có sự thấu hiểu chính bản thân mình trong khi cùng lúc đó họ cũng nhận thức tốt hơn rằng “mình là ai”. “Nếu bạn muốn có được những lợi ích của việc sống ở nước ngoài trong thời gian đi du lịch, điều quan trọng là hãy cố gắng nhận thức thế giới qua lăng kính của người dân địa phương” - Galinsky nói.

Nhập tâm vào kỳ nghỉ:

Bạn có thể không cần phải ra nước ngoài để “làm mới” đầu óc mà chỉ cần nhập tâm vào kỳ nghỉ của mình. Ellen Langer, Giáo sư tâm lý Đại học Harvard (Mỹ) cho rằng các lợi ích của kỳ nghỉ là 1 phần của sự toàn tâm. Nhập tâm là một khái niệm từ Phật giáo, là điều chính yếu dẫn đến thiền định, gồm sự nhận thức tồn tại và quan sát theo một cách không chủ ý.

Langer và các nhóm nghiên cứu khác nhận thấy có rất nhiều lợi ích về sức khỏe và tinh thần từ việc nhập tâm. Bà cho rằng người ta thường theo 1 thói quen không chủ ý ở công sở lẫn ở nhà và thói quen này chỉ bị phá vỡ khi họ đi du lịch. Khi đó, người ta chủ động tìm hiểu những điều mới lạ trong kỳ nghỉ, giúp chuyến đi trở nên hào hứng. Tốt nhất bạn nên chuẩn bị cho mình quyển sổ, ghi chép về những người, đồ vật, sự kiện mới xung quanh. Một khi bạn có được ý nghĩ là “mọi thứ thật khác lạ và thú vị”, đây sẽ là món quà lưu niệm đáng giá khi bạn trở về từ kỳ nghỉ.

“Tôi cho rằng khi người ta đi nghỉ và trải nghiệm cảm giác mang toàn tâm trí của mình vào cuộc sống, họ sẽ tìm thấy phương pháp để đem cảm giác đó về lại với những ngày làm việc” - Langer đúc kết.

Máy massage đấm 2 đầu đèn hồng ngoại - ITM

Hãng sản xuất: Medisana - Đức

Giá bán: 1.950.000 VNĐ

Dây đai massage xung điện đa năng Tua 360 độ.

Hãng sản xuất : Vupiesse- Italya

Giá bán: 2.890.000 VNĐ