



Чек-лист: 10 ошибок, которые мы допускаем перед отпуском

Если вы пока находитесь в режиме ожидания и планирования долгожданных каникул, убедитесь, что делаете все правильно. Для начала - исправьте эти 10 небольших ошибок, которые способны значительно подпортить заслуженный вами отдых.

Вы берете слишком много вещей

Психологи убеждают: забота о багаже, как и о любой собственности - большой стресс. А стресс - это точно последнее, что вам надо взять с собой в отпуск. Пакуйте только удобную и практичную одежду, а из обуви всегда можно ограничиться одной, но действительно удобной парой и шлепанцами.

Вы не знаете ничего о месте, куда едете, кроме адреса отеля

Хотя бы небольшое знакомство с информацией о достопримечательностях и особенностях пункта назначения создадут отпускное настроение еще дома. Скачайте приложения - путеводители, почитайте отзывы других туристов. И вы уже приблизительно будете знать, чем интересным можно заняться в отпуске.

Вы распланировали всё слишком жёстко

Жёсткое планирование вплоть до часа, которое не оставляет места для авральных ситуаций, вроде задержки рейса - худшее, что можно придумать для отпуска. Расслабьтесь: вы же отдыхаете!

Вы не плывёте по течению

Даже во время отдыха не всё может идти так, как хочется. Психологи советуют воспринимать подобные ситуации, как приключение. Поверьте, вы ещё вспомните об этом с юмором. Да и будет, что рассказать друзьям по возвращению.

Вы ожидаете от отпуска слишком много

Отправляться в путешествие с мыслями вроде «этот отпуск будет лучшим в моей жизни!» или «этим летом я обязательно познакомлюсь с человеком моей мечты» - вредить себе. Избавьтесь от перфекционистских установок, а вместо этого скажите

себе: «я открыт к приключениям, какими бы они не были».

Вы не согласовали планы с партнёром

Если вы отправляетесь в отпуск не сами, обязательно обсудите поездку со своим компаньоном. Казалось бы, элементарная вещь. Но многие пренебрегают простой беседой, а в итоге омрачают отдых конфликтами.

Вы не знаете, как расслабиться

Пресловутый сценарий равномерного прожаривания на морском берегу – отнюдь не универсален. Подумайте заранее, чем бы вам хотелось заняться? Может быть, вы давно мечтали прокатиться на байдарке, научиться играть в гольф или на недельку стать дегустатором вина?

Вы полностью забросили свои повседневные привычки

Отпуск – вовсе не повод окончательно забросить некоторые полезные привычки, вроде физических нагрузок или особого режима питания. Но им всегда можно найти «курортную» альтернативу. Не мыслите свою жизнь без тренажерного зала – займитесь пробежкой утром или вечером.

Вы всё ещё виртуально на работе

Не отказывайте себе в болезненном наслаждении трудоголика. Но поставьте жёсткие рамки: к примеру, заниматься рабочими делами не более 15-30 минут в день.

Без паузы

Между последним рабочим днём и началом путешествия, а также последним днём поездки и выходом на работу всегда должен быть какой-то временной промежуток. Это поможет вам заново привыкнуть к обстановке и предотвратит (или хотя бы облегчит) симптомы «послеотпускной депрессии».

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?