

## КАК ВЫЙТИ НА РАБОТУ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ БЕЗ СТРЕССА

Проснуться вовремя первым утром после долгих праздников может быть непросто. Постарайтесь постепенно приходить к своему обычному графику. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Помогите себе и своему организму наладить образ жизни, который заставляет вас хорошо себя чувствовать. После праздников нам может не хватать энергии для работы. Старайтесь восстановить свои здоровые привычки. Хороший сон, правильное питание, активность. Всё это поможет вам вернуться к привычному ритму и чувствовать себя лучше. Поделитесь с коллегами приятными воспоминаниями от праздников, организуйте совместную встречу или коллективное мероприятие. Это создаст для вас приятную рабочую обстановку и свяжет работу с чем-то праздничным и радостным. В первые дни после выхода на работу человек может сосредоточиться на делах, которые даются ему легче всего. Успешное выполнение даже несложных задач поможет набраться уверенности и быстрее перейти к выполнению других поручений. Представляйте те положительные изменения и новые возможности в вашей жизни, которые смогут появиться, когда вы начнете работать.