

เคล็ดลับช่วยเพิ่มพลังในการทำงาน

ร่างกายของเรานั้น มีกลไกการทำงานคล้าย ๆ กับรถยนต์ที่ต้องการพลังงานถึงจะสามารถขับเคลื่อนไปได้ แต่การที่จะทำให้เรามีความรู้สึกแข็งขันนั้นไม่ง่ายเหมือนการเติมเชื้อเพลิงให้รถยนต์ คุณอาจจะรู้สึกเหนื่อยล้าเมื่อต้องเผชิญกับการทำงานหลาย ๆ ชั่วโมงในหนึ่งวัน วันนี้เรามี เคล็ดลับที่สามารถช่วยให้คุณมีพลังในการทำงานมากขึ้น ซึ่งได้แก่

ออกกำลังกาย การออกกำลังกายดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เคล็ดลับอะไร เพราะเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็รู้ว่ามันก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ แต่ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานหลายท่านมักจะอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย และคิดว่ายังออกกำลังกายจะทำให้คุณรู้สึกอ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น ซึ่งจริง ๆ มันให้ผลลัพธ์ที่ตรงกันข้ามทีเดียว เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คุณมองและร่างกายของคุณรับออกซิเจนได้มากขึ้น ช่วยให้ระบบการขับเหงื่อดีขึ้นซึ่งเป็นการชะล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย ทำให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง มีความพร้อมที่จะรับมือกับงานต่าง ๆ ได้มากขึ้น

นั่งในท่าที่ถูกต้อง งานวิจัยด้านการแพทย์กล่าวว่า ผู้คนส่วนใหญ่จะนั่งทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้อง คือ การนั่งห่อตัวเอนไปข้างหน้า ซึ่งทำให้อวัยวะเกิดความไม่สมดุลและรู้สึกไม่สบายตัว

หากคุณต้องนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานาน ๆ ก็ควรที่จะใส่ใจในการเลือกเก้าอี้ที่นั่งที่แข็งแรง และสามารถปรับระดับความสูง และพนักพิงที่รองรับทั้งแผ่นหลังด้านบนและด้านล่างได้ การนั่งที่ถูกต้อง คือ นั่งให้สะโพกและเข่าอยู่ในความสูงระดับปกติ รวมทั้งเท้าของคุณสามารถวางราบบนพื้นอย่างสบาย

บำบัดด้วยกลิ่น วิธีการนี้เป็นวิธีบำบัดสมัยใหม่ที่หลาย ๆ คนให้ความสนใจเพราะมันสามารถช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนจริง ๆ การนวดและการบำบัดด้วยกลิ่นหอมจากสารสกัดธรรมชาติ ไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายคลายความอ่อนล้า แต่ยังสามารถเพิ่มพลังให้คุณได้อีกด้วย เพราะกลิ่นเหล่านี้สามารถทำให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

ควบคุมคาเฟอีน ชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มประเภทโคล่า สามารถช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่น หายเพลียได้ทันใจ แต่พวกมันก็ส่งผลโดยตรงต่อสมอง และทำให้เรานอนไม่หลับ และทำให้เกิดผลตามมา คือ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ทางที่ดี คุณควรจะดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนผสมวันละหนึ่งหรือสองแก้ว และไม่ควรดื่มอีกเลยในช่วงบ่าย

มองโลกในแง่ดี ผลงานวิจัยหลายชิ้นได้ยืนยันแล้วว่าทัศนคติมีอิทธิพลต่อพลังทางใจ หากคุณคิดในเรื่องเลวร้ายตลอดเวลา จะทำให้คุณกลายเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย หรืออาจจะเกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของคุณลดลงด้วยเช่นกัน

คุณอาจจะลองหาวิธีเติมพลังให้เหมาะสมกับตัวของคุณเอง แล้วคุณจะพบว่ามันช่วยให้คุณพบผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์ได้ไม่ยากเลย

ที่มา : <http://www.jobroads.net>