



рабочий день с просмотра накопившейся почты, почитайте новости, связанные с вашей профессией, приведите в порядок бумаги. Можно купить новую канцелярию, чтобы было приятнее находиться на рабочем месте.

### Поиграйте в компьютерные игры.

Для включения в работу попробуйте поиграть в компьютерные игры в нерабочее время. Выбирайте те, которые требуют концентрации внимания и скорости реакций. Исследования показали, что мозг за время отпуска снижает скорость своей работы на 25%. Поэтому его нужно разбудить.

### Не задерживайтесь на работе.

В первые несколько дней не задерживайтесь на рабочем месте по вечерам. Сейчас ваша основная задача - не перегружать себя рабочими обязанностями, а постараться возобновить желание и силы полноценно трудиться.

### Медитируйте.

Попробуйте помедитировать прямо за рабочим столом. Закройте глаза, расслабьтесь. Вспомните свои победы, самые успешные рабочие эпизоды, когда от вас зависел успех общего дела. Вспоминайте как можно больше мелких подробностей. Медитируйте подобным образом ежедневно по 5-10 минут в первые дни работы и состояние подъема энергии снова станет для вас привычным.