



Tips mengatasi mengantuk di pejabat

Rasa kurang cergas, mengantuk selepas makan tengah hari dan letih antara masalah biasa yang dialami kebanyakan orang. Perkara ini lebih ketara dalam tempoh satu hingga dua jam selepas makan tengah hari yang boleh menyebabkan produktiviti terjejas. Gaya hidup, tabiat pemakanan dan cara kita mengawal minda serta emosi mempengaruhi tahap kecergasan seseorang. Beberapa cara boleh dilakukan untuk meningkatkan kecergasan dan mengatasi masalah cepat letih serta mengantuk di tempat kerja.

1.

Mesti bersarapan walaupun anda tidak rasa lapar.

Kajian menunjukkan individu yang bersarapan berasa lebih baik daripada segi mental dan fizikal. Penyelidik dari Universiti Cardiff, United Kingdom mendapati hidangan ringkas bijirin sarapan pagi boleh merendahkan tahap hormon yang menyebabkan tekanan.

2.

Makan setiap tiga hingga empat jam dalam kuantiti kecil.

Makan secara teratur tiga kali sehari boleh mengawal paras gula dalam darah. Makan sedikit tetapi kerap lebih baik daripada makan banyak pada satu-satu masa. Pastikan setiap hidangan mengandungi karbohidrat dan protein sebagai sumber tenaga.

3.

Lebihkan pengambilan sumber serat.

Untuk mengekalkan kesihatan, kita disaran mengambil sekurang-kurangnya lima hidangan serat setiap hari tetapi jika mahu meningkatkan tahap kesihatan dan mencegah penyakit, kita perlu makan lima hingga sembilan hidangan sayur-sayuran dan buah-buahan sehari.

4.

Minum banyak air.

Air sangat penting untuk memastikan semua organ berfungsi secara optimum. Kekurangan air walaupun sedikit boleh membuatkan darah menjadi pekat dan memaksa jantung untuk mengepam lebih kuat. Tanpa disedari perkara ini menyebabkan kita terasa penat. Jika anda berasa mengantuk, terutama selepas makan tengah hari, itu tandanya kurang oksigen sampai ke otak. Untuk mengatasinya, minum lebih banyak air masak bagi menghilangkan rasa mengantuk. Jadi kita disaran minum lebih banyak kerana air menjadi bahan paling murah untuk menyingkirkan bahan toksik daripada badan. Berapa banyak perlu minum? Sekurang-kurangnya lapan gelas atau satu liter sehari. Ada pengamal perubatan alternatif berpendapat satu liter masih tidak memadai kerana jumlah air yang hilang dari badan mungkin lebih banyak, terutama jika bersenam dan ketika cuaca panas, namun individu yang ada masalah berat badan berlebihan digalakkan lebih banyak minum air kosong bagi mengelak pertambahan kalori yang tidak diperlukan daripada gula.

5.

Kurangkan pengambilan minuman mengandungi kafein, terutama pada waktu petang dan malam.

Kafein mempunyai kesan diuretik iaitu yang membuatkan anda kerap buang air kecil dan kehilangan banyak air. Bagaimanapun, ini bukan bermakna anda tidak boleh minum kopi atau teh

kerana sekadar satu cawan tidak mendatangkan mudarat. Pengambilan kafein pada kadar sederhana (dua atau tiga cawan kopi) boleh membuatkan kita berasa segar selama beberapa jam yang menyebabkan sukar untuk tidur malam dan akibatnya kita akan letih dan mengantuk di tempat kerja.

6.

Segarkan semangat anda.

Keletihan fizikal tidak sama dengan keletihan mental. Biasanya keletihan mental membuat anda berasa tidak bermaya dan tiada semangat untuk melakukan sebarang perkara. Keletihan fizikal hilang selepas kita mandi, berehat atau tidur seketika. Namun keletihan mental, termasuk perasaan sedih, marah, geram, bosan, bimbang atau tekanan lain, akan berlarutan selagi ia tidak ditangani.

Badan bertindak balas terhadap perasaan yang kita pilih. Jika kita mahu berasa gembira, secara automatik badan dan otak terasa lebih bertenaga dan cergas. Namun jika anda masih terasa lesu, cuci muka. Ada kajian menunjukkan terapi air yang mudah ini boleh membuatkan kita berasa lebih segar.

7.

Jangan mengeluh dan hilangkan apa yang terbuka dalam hati.

Keluhan memberi kesan negatif kepada semangat kita. Perasaan terbuka sebenarnya adalah kesan sampingan tekanan yang boleh menyebabkan degupan jantung menjadi cepat dan meningkatkan tekanan darah.

8.

Jangan pandang rendah pada diri sendiri.

Cari kelebihan diri dan gunakan ia sebagai perangsang semangat untuk menjalani hidup dengan lebih baik. Didik diri menjadi pemaaf kerana sikap ini sebenarnya memberi kesan positif terhadap minda dan emosi kita.

9.

Amalkan teknik pernafasan betul.

Tarik nafas dalam-dalam (hingga terasa udara masuk ke dalam perut), tahan seketika dan lepaskan perlahan-lahan. Ulang 10 kali. Apabila dalam keadaan tertekan, pernafasan menjadi cepat dan pendek. Akibatnya kurang oksigen dibawa masuk ke dalam badan yang membuatkan kita berasa cepat letih.

10.

Senyum dan lakukan perkara baik.

Senyuman bukan saja membuat orang berasa senang, tetapi ia juga mententeramkan perasaan kita. Selain itu, lakukan perkara baik dengan membantu orang lain. Peluang untuk berbuat baik sentiasa ada di keliling keliling kita, terpulang kepada anda sama ada mahu memanfaatkannya.

11.

Bersenam.

Ini adalah cara efektif untuk mengembalikan tenaga. Ramai bertanya kalau sudah letih bagaimana mahu bersenam? Rahsianya, apabila anda bersenam, badan mengeluarkan tenaga daripada lemak yang disimpan dan ia secara tidak langsung membuat anda berasa lebih segar, fikiran tenang serta mudah tidur pada waktu malam.

**Everything happens to everybody sooner
or later if there is time enough.**

George Bernard Shaw



5 Tips to Overcome a Lack of Motivation

Often times just getting started is the hardest part of any project due to a lack of motivation. This frustrating mental barrier is a very real obstacle that confronts each and every one of us from time to time. Developing certain habits to restore and maintain your motivation in order to start and complete any given task is the basis of today's article. Here are 5 tips to that will help you get motivated and maintain your drive regardless of what your goals may be.

1.

Plan Your Work

It is important that you organize your efforts in a way that makes sense and proves most effective towards reaching your goals. Set up a schedule of when you intend to work on a particular project and how much time you intend to devote to it. Be realistic with your goals, the amount of time you'll need and when that time will be available to you. If the project is important enough you'll want to consider scheduling the best time of day when you are at your best and most productive. For some people it is easier to get motivated in the early stages of the day when their energy level is at its highest.

2.

Work Your Plan

Now with your plan in hand it is time to take immediate action. Your planning stages were the time to thoroughly think through the most efficient and effective process that will get you the results. Here is where you put that plan into motion and without hesitation. Simply following the plan you've developed will bring you closer to your desired results while increasing your sense of accomplishment.

Pay close attention to not second guessing yourself or reworking your plan. This will only burn more time and decrease both your self confidence and your motivation. This is a dangerous scenario that could end up completely sabotaging your drive.

The busier you stay the more progress you'll make and the more your self confidence will grow. Along with this will be a renewal of your own motivation to continue to move forward! This is the type of cycle you want to be in!

3.

Set Short Term Goals

One of the best ways to motivate yourself and maintain your drive to complete your project is to set short term goals. These are a great way of measuring your progress and helping you to recognize that you are moving closer to the completion of your project.

Achieving your short term goals and taking the time to identify that you have done so increases your own self satisfaction. This helps make your efforts seem less like work and the last time I checked there wasn't anything wrong with that!

4.

Avoid Routine

If the efforts you are putting forth involve any sort of repetition change things around to keep yourself more stimulated. Perhaps perform certain tasks at different intervals. Maybe even alternate these tasks to keep things more interesting. What you want to do is to minimize your boredom and increase your interest. This will lead to you becoming more fully engaged therefore making your efforts all the more productive!

5.

Schedule 'Down Time'

As with most things it is easier to give it your best when you're fully rested. Be sure you include 'down time' in your scheduling to recharge and re energize. It will be easier to motivate yourself and keep your focus once you get back to your scheduled tasks.

Overcoming a lack of motivation, in most cases, is essentially overcoming procrastination. By simply getting involved in any given project you will begin to see progress which in turn will further motivate you. It is the underlying dread that perhaps our efforts won't bring the results we seek that weaken our motivation and make the first step usually the most difficult! As Nike used to say 'Just Do It!'



Lost time is never found again

Benjamin Franklin