



MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy



Wakacje

Jak odpoczywać?

W dzisiejszym, zabieganym świecie wielu z nas albo nie ma zbyt wiele czasu na relaks, albo w niezupełnie zdrowy sposób go wykorzystuje. Jednak dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego niezbędny jest odpoczynek i regeneracja sił, które przywracają równowagę naszemu organizmowi.

Jak to wygląda w Twoim przypadku? Sprawdź, czy potrafisz odpoczywać, wykonując poniższy **TEST**¹.

Lp.	Wypowiedź	Czy zgadzasz się z tym?		
		TAK	NIE	NIE WIEM
1.	Marzy mi się prawdziwy odpoczynek, bo od dawna nie było na to czasu.			
2.	Myślę, że najważniejszą rzeczą podczas wakacji jest dla mnie totalny relaks, bez programu na jutro – w taki sposób odpoczywam najlepiej.			
3.	Właściwie urlop wykorzystuję dla dobra rodziny i dzieci, a nie dla siebie, bo mam tyle zaległej pracy, że aż szkoda mówić.			
4.	Kiedyś odpoczywałem/łam dwa/trzy dni na wakacjach, a potem to był koszmar. Teraz odpoczywam tydzień i dopiero wtedy zaczynam się nudzić.			
5.	Moje przygotowania do wypoczynku to przede wszystkim trochę organizacji i dużo, dużo „skondensowanej” radości.			
6.	Lubię wakacje, ale kiedy myślę o pakowaniu, podróżowaniu, upale, itp. nie chcę odpoczynku i przez dwa dni mam urlop z głowy.			
7.	Uważam, że plan, jakieś książki, przewodniki po okolicy czy przewodniki po mieście, gdzie będziemy, to połowa udanych wakacji.			
8.	Potrafę zaplanować wakacje dla siebie i mojej rodziny, abyśmy nie byli zależni od pogody.			
9.	Nauczyłem/łam się już tego – zawsze dzielić swój czas na wakacjach – część dla rodziny, a część dla siebie. Mniej więcej potrafię się tego trzymać.			
10.	Opowiadam się za takimi wakacjami, żeby pobyczyć się, robić jak najwięcej nic, czyli spać, jeść, pić i bawić się jak za Rzymian bywało.			

WYNIKI TESTU:

Za każdą odpowiedź twierdzącą (**TAK**) na pytania nr 1, 4, 7, 8, 9 oraz odpowiedź negatywną (**NIE**) na pytania nr 2, 3, 5, 6, 10 - przyznaj sobie 10 punktów.

Przyznaj sobie **5 punktów** za odpowiedzi **NIE WIEM**.

Oblicz sumę wszystkich punktów.

¹ Test wraz z interpretacją wyników pochodzi ze strony internetowej Centrum Twojego Zdrowia:
<https://centrumtwojogozdrowia.pl/spawdz-czy-potrafisz-wypoczywac/>





MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy

ANALIZA WYNIKÓW:

Więcej niż 60 punktów: Gratulacje! Masz wszelkie predyspozycje do w pełni efektywnego wypoczynku. Potrafisz dobrze zagospodarować swój wolny czas i wyposażyć siebie oraz swoją rodzinę we wszystko, co potrzebne do wypoczynku, zwłaszcza w radość i pozytywne nastawienie.

35-60 punktów: Twój wynik oznacza, że jesteś na dobrej drodze, aby nauczyć się umiejętności potrzebnych do wypoczynku. Dobrze widzieć, że relaks i odpoczynek czasami wymagają trochę wysiłku. Ta zasada wydaje Ci się nieco dziwna.

5-30 punktów: można Ci współczuć. I Twoim najbliższym. Ale pamiętaj, że człowiek uczy się do końca życia – więc jeszcze masz tyle przed sobą. Pamiętaj jednak, że aby móc czegoś się nauczyć w tych sprawach, które wydają się dla wszystkich oczywiste, dobrze jest uświadomić sobie, że czasami oczywistość jest największym złudzeniem nawet najmądrzejszego człowieka. Ten urlop może być dla Ciebie udany!

Wakacje są już zaplanowane, wyjazd jest tuż za rogiem, więc teraz należy zadbać o dobry wypoczynek podczas tych wakacji.

Oto kilka wskazówek, które mogą Ci w tym pomóc:

1. **Przed wakacjami:**

- zaplanuj swój ostatni tydzień,
- zorganizuj swoje sprawy zawodowe, przekazaj współpracownikom istotne informacje i ważne zadania,
- zorganizuj swoją sferę prywatną,
- nie przesadzaj z planami,
- nie oczekuj niczego.

2. **Na wakacjach:**

- ciesz się przyjemnościami, ciesz się wolnym czasem,
- skoncentruj się na pozytywach,
- bądź elastyczny,
- do niczego się nie zmuszaj,
- nie zabieraj ze sobą pracy,
- odetnij się od telefonu, komputera.

3. **Po powrocie:**

- nie planuj od razu ważnych spotkań lub trudnych spraw,
- poświęć trochę czasu dla siebie.

