



Jak skutecznie się zrelaksować?

Podpowiadamy! (/w-twoim-swiecie/18723/jak-skutecznie-sie-zrelaksowac-podpowiadamy)

Najnowsza kolekcja ADIDAS i polskie ambasadorki

(zdrowie-i-fitness/18719/najnowsza-kolekcja-adidas-i-polskie-ambasadorki)

Victoria's Fashion Show 2018 - najgorętsza impreza w roku

(gwiazdy/18716/victorias-fashion-show-2018-najgorętsza-impreza-w-roku)

Kosmetyki ekskluzywnej japońskiej marki są już dostępne w Polsce!

(uroda/18710/kosmetyki-ekskluzywnej-japońskiej-marki-sa-juz-dostepne-w-polsce)

3 proste kroki do pozbycia się cellulitu (/uroda/18701/3-proste-kroki-do-pozbycia-sie-cellulitu)

COSMOPOLITAN.PL (/) > W TWOIM ŚWIECIE (/W-TWOIM-SWIECIE) > #HAPPY W PRACY? TAK TO MOŻLIWE!

## #Happy w pracy? Tak to możliwe!



fot. istock.com

TAGI:

REDAKCJA ([HTTPS://PLUS.GOOGLE.COM/100073207957857216562?REL=AUTHOR](https://plus.google.com/100073207957857216562?rel=author))

07 GRUDNIA 2018



Tweetnij

0

Komentarze

SAVE ([HTTPS://WWW.PINTEREST.COM/PIN/CREATE/BUTTON/?GUID=TEMV6ADACPHP-1&URL=HTTPS%3A%2F%2FWWW.COSMOPOLITAN.PL%2FURODA%2F18701%2F3-PROSTE-KROKI-DO-POZBYCIA-SIE-CELLULITU](https://www.pinterest.com/pin/create/button/?guid=temv6adacphp-1&url=https%3A%2F%2Fwww.cosmopolitan.pl%2Furoda%2F18701%2F3-proste-kroki-do-pozbycia-sie-cellulitu))

**Kto jest szczęśliwy w pracy, jest szczęśliwy w życiu. I osiąga większe sukcesy, zgadzasz się z nami?**

Odhaczając kolejne zadania, stresując się deadline, umawiając na spotkanie z klientem, rzadko zadajemy sobie pytanie: czy to, co robimy, sprawia nam radość? I nasz szef pewnie też nie pyta na porannym zebraniu o 9.00: „Czy wszyscy jesteście szczęśliwi?”. A szkoda. Bo jeśli jesteś happy, lepiej pracujesz i osiągasz większe sukcesy. To zgodne z intuicją, ale udowodnili to też naukowcy. Pisze o tym między innymi brytyjski Guardian. W pewnej firmie puszczano niektórym pracownikom 10-minutowy film ze skeczami, które ewidentnie poprawiały humor. Efekt? „Wydajność szczęśliwych uczestników zwiększyła się o 12 proc. Nieszczęśliwi byli mniej wydajni o 10 proc.” – piszą naukowcy z Warwick Business School, gdzie przeprowadzono eksperyment. Równie optymistyczne są badania Wall Street Journal i iOpener Institute: szczęśliwi pracownicy realizują swoje cele o 31% częściej i są o 36% bardziej zmotywowani do pracy. Łał! No i jeszcze jedno: szczęśliwa w pracy oznacza szczęśliwa w życiu. To oczywiste, ale gdybyś o tym zapomniała, przeczytaj „Jak działa szczęście” Srikumara Rao. On ci przypomni o tym, co ważne. I wtedy już nic nie stanie na przeszkodzie, żebyś podniosła swój poziom radości w pracy. Na przykład tak...

### 1. TRENUJ MÓZG

A konkretnie obszar odpowiedzialny za poczucie szczęścia. Już po kilku dniach ćwiczeń się wzmocni i poczujesz się bardziej happy. Jakich ćwiczeń? Zaraz po przebudzeniu, przez 3 minuty myśl wyłącznie o przyjemnych rzeczach, które na Ciebie czekają w ciągu dnia.

## 2. SPRAWDŹ SWOJĄ MOTYWACJĘ

Przypomnij sobie, dlaczego wybrałaś tę pracę i co w niej lubisz. Współpracowników? Kontakt z klientami? Możliwość rozmawiania po angielsku? Przyjemną drogę do biura? Smaczną lunchownię na parterze? Wymień jak najwięcej rzeczy. I codziennie szukaj nowych.

## 3. ZJEDZ TĘ ŻABĘ

Czyli przestań robić uniki. Weź się za zadania, które straszą cię w kalendarzu od dawna. Odrób je, poczuj się dumna, że wreszcie pogadałaś z trudnym klientem albo oczyściłaś swoją przeładowaną skrzynkę mejlową. I uczcij swoją odwagę i pracowitość lampką... nie, nie szampana, jesteś w pracy, helo!... lampką waniliowej latte. Brawo ty!

## 4. WYKORZYSTAJ FLOW

Badania pokazują, że najlepiej nam się pracuje (i robi inne rzeczy) w tak zwanym stanie flow. Czyli kiedy zatracamy się w danej czynności, zapominając o czasie. W naszym ciele tańczy wtedy dopamina, hormon odpowiedzialny za dobre samopoczucie. Dlatego kiedy robisz coś, odłącz się od wszelkich przeszkadzaczy: wyłącz telefon, jeśli pracujesz w open-space, włóż słuchawki. I nie zaglądaj na Fejsa. Drugie źródło dopaminy: słońce i ruch na świeżym powietrzu. W ciągu dnia zarezerwuj sobie chwilę na szybki spacer.

## 5. USTAL DEADLINE

Zwłaszcza, jeśli jesteś perfekcjonistką i bez końca poprawiasz swoje projekty. Sorry, kiedyś musisz się z nimi rozstać... Ustal datę, godzinę, kliknij „wyślij” i... zapomnij, przynajmniej do czasu, aż dostaniesz feedback.

## 6. ZNAJDŹ SWOJĄ SZANSĘ

Optymiści wszędzie widzą szklanki do połowy pełne. I okazje do tego, by się rozwijać. Jeśli nie wyszła ci prezentacja – tym lepiej zaplanujesz następną, prawda? Błędy to nie porażki, nad którymi trzeba rozpaczać, tylko lekcje do odrobienia.

## 7. CHWAŁ I MÓW KOMPLEMENTY

Sobie i innym. Dlaczego? Znowu chodzi o dopaminę. Jej poziom wzrasta z każdym dobrym słowem pod naszym adresem. Poza tym, jak udowodnił kanadyjski psycholog prof. Albert Badura, kiedy ktoś nas chwali, staramy się bardziej, żeby udowodnić, że ta pochwała nam się należała. Zaczynij więc od komplementowania siebie. Co wieczór zapisz wszystkie swoje osiągnięcia w specjalnym pliku/notesie. Chwal też innych. Ludzie lubią cię nie tyle za to, jaka jesteś, ale za to, jak się czują w twoim towarzystwie. Dzięki komplementom poczują się bosko i będą cię kochać. A dobre relacje z ludźmi też są kluczowe, żeby czuć się happy w pracy. Skoro już jesteśmy przy relacjach: proś o feedback. Tak, żebyś wiedziała, w czym jesteś dobra i mogła się z tego cieszyć.

## 8. PAMIĘTAJ O FORMULE SZCZĘŚCIA

3:1 Negatywne uczucia mają większą moc niż pozytywne, dlatego trzymaj się proporcji 3:1 (na korzyść tych pozytywnych, of course). To trudne? Nie. Nasze życie jest pełne pięknych rzeczy. Wystarczy, że zaczniesz ich szukać wokół siebie za każdym razem, gdy zdarzy się coś nieprzyjemnego. Nie dostałaś tego projektu? Będziesz miała więcej czasu na inne rzeczy. Nie musisz szukać danych. Będziesz mogła punktualnie wyjść dzisiaj z pracy.

## 9. WYLOGUJ SIĘ

Czasami wydaje nam się, że musimy być osiągalne zawsze i wszędzie, i w milisekundę odpowiadać na służbowe mejle, telefony i pytania szefa. Tymczasem dla większości klientów i współpracowników to OK, jeśli czasami jesteś niedostępna. Wyłączaj więc telefon, gdy jesz lunch i nie pij kawy przed komputerem. No chyba, że włączysz na nim przyjemną muzykę... Praca jest tylko elementem twojego życia, nie na odwrót.

## 10. ZMIEN KANAŁ

Badania na temat mózgu są jednoznaczne: im częściej coś powtarzasz, tym mocniejsze tworzysz połączenia neuronalne w mózgu w tej kwestii. Wyjdź więc z poziomu „mam problem” na level „rozwiązuję problem”, żeby nie wzmacniać złych, tylko dobre połączenia. Przykład? Denerwuje cię ta góra papierów do przejrzenia na twoim biurku? Zamiast się na nią wkurzać, pomyśl: „Jeśli dzisiaj będę pracowita, wyjdę wcześniej do domu”. Sukces polega na zmianie perspektywy. I naciśnięciu w głowie przycisku „stop” za każdym razem, gdy dopadną cię dołujące myśli. Zatrzymaj je, odetchnij głęboko i pomyśl, jak rozwiązać problem, kto ci może w tym pomóc albo... w wyjątkowo podłej sytuacji, o swoich planach na weekend.

## 11. WYPATRUJ POZYTYWÓW

Co miłego cię spotka dzisiaj? Biznes lunch w ulubionym lokalu? Wreszcie poznasz osobiście tego klienta, z którym tak miło ci się mejluje? Drink po pracy z kolegą, którego bardzo lubisz? Wpisz go do kalendarza! Jeśli wypełnisz swoją agendę pozytywnymi punktami, będziesz miała więcej energii do działania i lepszy humor.

## 12. NIE TWÓRZ TEORII SPISKOWYCH

Szefowa działu nie uśmiechnęła się do ciebie, odpowiadając na „dzień dobry”? Klient nie oddzwania? Nie zastanawiaj się, dlaczego. To kradnie energię. Zachowaj neutralność i trzymaj się faktów. Nie masz pojęcia, jakimi motywami kierują się inni. Może właśnie usunęli sobie ósemkę? Albo mieli stłuczkę? Jeśli bardzo chcesz wiedzieć, zapytaj szefową, czy coś ją martwi i sama zadzwoń do klienta.

## 13. NAGRADZAJ SIĘ SAMA

Jeśli za wypełnianie obowiązków czeka cię coś miłego, z większą przyjemnością będziesz się do nich zabierać i lepsze efekty osiągniesz. Ale nie chodzi tylko o to, żeby otwierać jajko z niespodzianką po każdym trudnym telefonie. Raczej o samą ideę, że sama sobie jesteś szefem. Według The Times, freelancerzy są szczęśliwsi od pracowników etatowych. Dlatego... pogadaj z przełożonym, w jakich dziedzinach możesz uprawiać freelance i decydować o swoim czasie i zakresie pracy.

#### 14. POKAŻ NA CO CIĘ STAĆ

„Wykorzystywanie swoich zdolności jest jednym z największych czynników motywacyjnych w pracy” – donosi nowojorski portal Business Insider. Dlatego poszukaj swoich talentów, a potem postaraj się je wykorzystać. Nie wiesz, jakie są? Zrób sobie w necie test talentów Gallupa (bez problemu znajdziesz go przez Google). Określi twoje mocne strony w 34 obszarach i... będziesz mogła działać bardziej skutecznie i z większą radością.

#### 15. PODKREŚLAJ SVOJE SUKCESY

Zaczynaj mityngi od informowania o tym, co ci się udało. Mów, co pozytywnego spotkało cię w tygodniu. Czytaj na głos mejle z miłym feedbackiem od klientów. Publikuj na FB foty z udanych imprez biznesowych, rozdania nagród itp. Niech wszyscy (łącznie z tobą samą!) wiedzą, że jesteś dobra w tym, co robisz.

#### 16. ZNAJDŹ SOBIE OPTYMISTYCZNE MOTTO

Przygotuj się na krytyczne sytuacje. Stwórz taką mentalną apteczkę pierwszej pomocy. Na przykład wybierając jakieś krótkie, mocne motto – w stylu tych, co krążą po Facebooku. Na przykład: „Na koniec wszystko będzie dobrze. Jeśli nie jest dobrze, to jeszcze nie koniec”. Zapisz je, wydrukuj, trzymaj w pobliżu. Inna opcja: trenuj spokój ducha. Zrób sobie na przykład takie ćwiczenie – za każdym razem, gdy coś/ktoś cię zdenerwuje, przełóż bransoletkę z lewego nadgarstka na prawy (albo na odwrot :). Twój cel: dzień bez przekładania bransoletki. A potem tydzień. A potem dwa. Trzy. I tak dalej.

#### 17. DBAJ O HAPPY END

Jeśli czujesz się ostatnio sfrustrowana w pracy, możliwe, że ma to coś wspólnego z „efektem Zeigarnik”. Ten termin psychologiczny odnosi się do nieprzyjemnej cechy naszej pamięci: lepiej przechowuje ona zadania niewykonane niż wykonane. Żeby go zneutralizować, każde odhaczone zadanie świętuj. Na przykład kubkiem kawy. Czy obejrzeniem klipu Barta Bakera na YouTube. A jeśli nie masz na to czasu: przynajmniej pochwal się w myślach (albo głośno!) za to, co udało ci się doprowadzić do pomyślnego końca.

#### 18. MALUJ OBRAZY

Niekoniecznie dosłownie. W wyobraźni. Podkręć swój humor (i szanse na sukces), jeśli będziesz wizualizować sobie wszystko, co dobrego może cię spotkać w pracy: udaną prezentację, pochwałę prezesa, nowy komputer, awans, wspaniały wyjazd integracyjny. Im konkretniej, tym lepiej.

#### 19. UŚMIECHAJ SIĘ CZĘSTO

Rada niby banalna, ale uśmiech porusza aż 60 mięśni w naszej twarzy i przesyła do mózgu sygnał: „Jest mi dobrze”. Działa, nawet gdy wcale nie czujesz się dobrze (jeszcze). Spróbuj. A najlepiej postaw sobie cel: pięć uśmiechów dziennie. W samochodzie, w windzie, na spacerze... Na początku wyda ci się to dziwne, ale potem... zadziała. Obiecujemy.

#### 20. ZMIENIAJ PRACĘ

Nie, nie musisz się przenosić do innej firmy: zastosuj „job crafting”, czyli modyfikuj pracę. Zmieniaj ilość czasu, jaki w niej spędzasz, współpracowników, otoczenie. Patrz na każde zadanie z szerszej perspektywy. Na przykład, jeśli opracowujesz umowę ubezpieczenia emerytalnego, na chwilę oderwij się od liczb, a pomyśl o ludziach, którym to ubezpieczenie da poczucie spokoju. Każdy „update”, który fundujesz swoim szarym komórkom, zwiększa twoją motywację i skuteczność.

#### 21. ZMIENŃ TO, CO CI PRZESZKADZA TERAZ

Drzwi skrzypią? Klawiatura się lepí? Wypaliła się żarówka w lampce na biurku? Zrób coś z tym! Nie czekaj.

#### 22. ZŁAP DYSTANS

Oddzielaj życie prywatne od zawodowego. Wymyśl rytuał, dzięki któremu będziesz codziennie przechodzić z biura do strefy „private”. Dobrym pomysłem jest spacer przez park do domu (ruch obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu). Ale działa też zmiana ciuchów na prywatne, zaraz po przyjsciu z pracy. Wypicie kubka malinowej herbaty. Ulubiony kawałek z iTunes. Cokolwiek, co pomoże ci przejść na inny level.

**=marquard-cosmopolitan&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:)**

**:marquard-cosmopolitan&utm\_medium=referral&utm\_content=thumbnails-a:Below Article Thumbnails:)**

#### Polecamy

([https://go.babbel.com/polmag-a1-15minutes-xx-gbr-tb/1\\_gbr\\_tab\\_xx?utm\\_source=Taboola&utm\\_medium=CON&utm\\_campaign=XX\\_POLALL\\_gPL\\_cUK\\_15Minutes&utm\\_term=marquard-cosmopolitan](https://go.babbel.com/polmag-a1-15minutes-xx-gbr-tb/1_gbr_tab_xx?utm_source=Taboola&utm_medium=CON&utm_campaign=XX_POLALL_gPL_cUK_15Minutes&utm_term=marquard-cosmopolitan))

**Jak zacząć mówić po angielsku? Poznaj zasadę „15 minut nauki dziennie”**

Babbel

([https://go.babbel.com/polmag-a1-15minutes-xx-gbr-tb/1\\_gbr\\_tab\\_xx?utm\\_source=Taboola&utm\\_medium=CON&utm\\_campaign=XX\\_POLALL\\_gPL\\_cUK\\_15Minutes&utm\\_term=marquard-cosmopolitan](https://go.babbel.com/polmag-a1-15minutes-xx-gbr-tb/1_gbr_tab_xx?utm_source=Taboola&utm_medium=CON&utm_campaign=XX_POLALL_gPL_cUK_15Minutes&utm_term=marquard-cosmopolitan))

([http://redirhit.com/ddafoa9b/?utm\\_source=taboola-D-out&utm\\_medium=taboola&utm\\_campaign=taboola&utm\\_content=600x500\\_luisa\\_400&utm\\_term=marquard-cosmopolitan](http://redirhit.com/ddafoa9b/?utm_source=taboola-D-out&utm_medium=taboola&utm_campaign=taboola&utm_content=600x500_luisa_400&utm_term=marquard-cosmopolitan))

**Język obcy w 2 tyg! DZIWNA metoda nauki podbija Polskę.**

Speak Expert

([http://redirhit.com/ddafoa9b/?utm\\_source=taboola-D-out&utm\\_medium=taboola&utm\\_campaign=taboola&utm\\_content=600x500\\_luisa\\_400&utm\\_term=marquard-cosmopolitan](http://redirhit.com/ddafoa9b/?utm_source=taboola-D-out&utm_medium=taboola&utm_campaign=taboola&utm_content=600x500_luisa_400&utm_term=marquard-cosmopolitan))

([https://dailygadgetreviews.com/pl/?utm\\_source=taboola&utm\\_medium=referral](https://dailygadgetreviews.com/pl/?utm_source=taboola&utm_medium=referral))

**Ten Dron To Najwspanialszy Wynalazek 2018 Roku. Ten Pomysł To Majstersztyk!**

DroneXPro