

Как отдохнуть на всю неделю за 48 часов?

Автор: cyprus
30.08.2009 15:52

Большинство из нас идёт по пути наименьшего сопротивления при выборе специальности и тем более работы, а потому пятница становится долгожданным и великим днем отрыва от осточертевшего. Хорошо ещё, если отпуск удаётся выкроить по две недели два раза в год, создать себе иллюзию отдыха. А если нет? С каждым новым понедельником ты понимаешь, что не успел забыться, не успел отдохнуть. Накапливается раздражение и усталость, плавно перетекающие в стресс и депрессию.



Работодатели ищут тех, кто смело заявляет про свою стрессоустойчивость и трудоголизм, чтобы потом был шанс ткнуть в букву написанную, хотя до этого редко доходит. Вялость и полное отсутствие взгляда на рабочем месте расценивают только как должное, и предпринимать ничего не будут. Изредка, конечно, бывают уникальные руководители, для которых мотивация – не набор букв. Да что говорить про них, давайте лучше про вас, а?

Как отдохнуть в отведённые 48 часов, а иногда и 24, с учётом того, что и выспаться хочется, и что-то полезное сотворить? Предлагаю несколько неуниверсальных советов в стиле унисекс.

Во-первых, перед смертью не надышишься, а потому лечить недосып пересыпом – плохой метод. Лучше уж антиоксидантами и физическим покоем, да и прогулка вокруг дома в пятницу (непосредственно перед сном) часик-другой позволит вам выспаться и за 7 часов. И хорошим бонусом для вас будет то, что вы не потеряете половину дня на бессмысленное валяние в кровати.

Во-вторых, порауйте себя какой-либо бытовой мелочью. Ведь наверняка в череде будней вы не успеваете спеть себе под душем, медленно выпить кофе, любуясь видом из окна, или провести бесконечное количество минут в ванне, наполненной тёплой пенной водой. У каждого подобная мелочь исключительно своя.

В-третьих, смените обстановку. Только не думайте, что для этого нужно переставить в квартире всю мебель. Что вы! Хотя и это бывает полезно делать, чтобы взбодрить восприятие. Проведите от двух до пяти часов в новых, но обязательно комфортных для вас условиях: незнакомое вам кафе, бар, ресторан, развалины старой крепости, ближайший лесопарк, городок, в который никак не доехать, даже огромный торгово-развлекательный центр или кинотеатр. Все может пригодиться, главное, чтобы вы там не были раньше или были очень давно.

В-четвёртых, не пускайте свой выходной самотёком. Обязательно напишите план развлекательных мероприятий в смеси с полезными делами (по желанию). Вот скажите,

Как отдохнуть на всю неделю за 48 часов?

Автор: cyprus
30.08.2009 15:52

почему вы планируете свой рабочий день, а выходные проводите самотёком?

В-пятых, разрешите себе совершить приятную глупость или нелепость, которую позволительно было осуществить только в детстве. Маленькое такое событие, выходящее за границы дозволенного для взрослого, но естественное для ребёнка. Освежите в памяти детскую непосредственность.

Может сбежать от серых будней за границу?

Если вы решились сбежать от серых будней за границу хотя бы на пару дней, то вам, в первую очередь нужно определиться, куда именно вы будете бежать.

Безусловно, в подобном путешествии самое ценное – это время, поэтому перелёт должен быть максимально коротким. Визу на Кипр можно оформить [бесплатно и быстро, в течении 1-2 дней](#)

. Если у вас есть шенгенская виза, то вас можно поздравить – в вашем распоряжении вся Европа. Рейсов туда превеликое множество и лететь, как правило, не больше трёх часов. Есть, правда, одно но: билеты.

Если лететь вы решили накануне, то билетов может и не быть, да и их стоимость на регулярные рейсы немаленькая. К счастью, сейчас многие агентства специализируются на турах выходного дня и на них часто появляются спецпредложения. Начинаются такие туры обычно в пятницу вечером, а заканчиваются в понедельник утром.

Кроме того, авиакомпании проводят акции и распродажи, так что есть шанс купить билет по дешёвке, не связываясь с операторами.

Что можно успеть за выходные?

Многое... Сделать генеральную уборку, перекопать огород на даче, съездить на рынок за продуктами... И, окончательно устав и испортив себе настроение, начать новую рабочую неделю. Не лучше ли провести выходные в другом стиле. И поверьте нашему опыту: совсем необязательно брать двухнедельный отпуск. Чтобы восстановить силы, бывает достаточно нескольких дней.

Полежать на песочке и поплавать в море в выходные дни этой осенью можно в Египте, в

Как отдохнуть на всю неделю за 48 часов?

Автор: cyprus
30.08.2009 15:52

Эмиратах, [на Кипре](#) .

Вы еще успеете на Винный фестиваль, который проходит на Кипре с 28 августа по 6 сентября. Там вы можете отведать вина местного производства совершенно бесплатно с 20 до 23 часов! Можно даже поучаствовать в процессе изготовления напитка: закатать штаны и поплясать а-ля Челентано в чане с виноградом под кипрскую музыку. Такой «аттракцион» предлагают гостям фестиваля. В начале сентября на острове отличная пляжная погода - температура воздуха около +30, воды +26.

Провести 3 часа в пробке по дороге на дачу или долететь за это время [на Кипр](#) или в Дубаи? Решать вам.

Удачных выходных!