

Pro Acta

Kako povečati svojo produktivnost

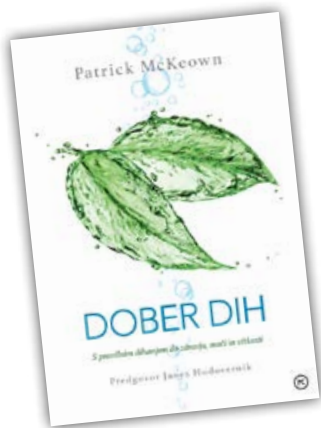
„STE RAČUNALNIŠKI PROGRAMER, SKRBNIK ZA IT, POSLOVNI ASISTENT ALI VODJA IN VEČINO ČASA SVOJE DELO OPRAVLJATE SEDE?..

Kljub temu da fizično niste prav aktivni, rekli bi celo, da fizično počivate, ste ob zaključku delovnika utrujeni. Nimate energije, možgani so polni, doživljate »možgansko meglo«, mogoče ste celo rahlo vznemirjeni.

Seveda, pa saj je to normalno. Vaše delo je zahtevno. Zahteva osredotočenost, pozornost na detajle, potrebno je vključiti logiko in razumeti širšo sliko in poleg tega so tu še nemogoče zahteve strank. Vse to skupaj zahteva veliko energije. Potem pridejo na vrsto še moteči elementi, kot so razni sestanki ... No, saj to še nekako gre, ker so sestanki načrtovani. Ampak vsi maili, telefoni, sms sporočila ... Vse te krize in nemogoča pričakovanja strank, da se jim takoj posvetite, zahtevajo svoj davek.

Upam, da sem pravilno povzel sliko vašega običajnega delovnika. Ni čudno, da ste konec dneva brez energije, anksiozni in pod stresom.

K sreči obstaja preprosta tehnika, ki vam lahko dramatično pomaga obnovljati vašo energijo skozi dan. Prav gotovo vas zanima, katera tehnika je to.



UDELEŽITE SE ENODNEVNE DELAVNICE ZADIHAJTE NA POLNO.

19. september 2018 od 09:00 – 16:30
Hotel Stil, Ljubljana

Delavnico bo vodil Patrick McKeown

Kotizacija 100€ + DDV (velja do 31.08. 2018; redna cena je 150 € + DDV)

 Prijavite se: <https://proacta.si/seminar-oxygen-advantage-zadihajte-polno/> ali po mailu: janez.hudovernik@proacta.si


Nežno vdihnite skozi nos



Izdihnite skozi nos



Zadržite dih 2 - 5 sekund



Dihajte normalno 10 sekund in ponovite vajo

Dihanje. Zavestno osredotočeno dihanje vam pomaga obnovljati vašo energijo. Kar pomislite: brez kisika ni življenja. Dihanje je vedno prisotno. Na dan vdihnemo in izdihnemo približno 20.000-krat. Kljub temu da je dihanje za človeka samoumevno, večinoma dihamo preveč in površno.

DOBER DIH

Več o tem si boste lahko prebrali v uspešnici Dober dih irskega strokovnjaka za dihanje Patricka McKeowna. V njej boste še podrobneje spoznali koristi pravilnega dihanja in predvsem vaje, ki vam bodo pomagale k boljšemu zdravju, moči in vitalnosti.

KAJ POSPEŠUJE DIHANJE?

Ko smo pod stresom dihamo hitro in plitko. Tudi hrana, ki jo uživamo, pospešuje dihanje. Še posebej to velja za predelano hrano z visoko vsebnostjo sladkorja, ki povzroča zakisanost telesa. Ko se spremeni pH krvi v smeri kislosti, mora telo odreagirati in eden od ukrepov je pospešeno dihanje. Potem sta tukaj še pomanjkanje gibanja ali prevelika intenziteta gibanja, ko moramo dihati skozi usta. Prav tako je vse več poklicev, ki vključujejo govorjenje. Kadar govorimo, dihamo skozi usta, kar pomeni plitvo in hitro dihanje. Omenimo še en dodaten dejavnik, ki nas sili k prekomernemu dihanju: previsoka temperatura v naših delovnih in bivalnih prostorih. Naše telo ni narejeno za pretirano ogrevane prostore, kjer imamo stalno prijetno in visoko temperaturo.

KAJ LAHKO NAREDITE?

Priporočamo vam preprosto, a zelo učinkovito vajo, ki vam bo ne samo pomagala obnoviti energijo, ampak bo preverjeno tudi izboljšala

vašo koncentracijo. V nadaljevanju opisana vaja vam bo prišla prav pred pomembnimi nalogami (npr. kompleksno programiranje, reševanje problemov strank, pogajanja, predstavitve pred skupino ...).

Izvedba je zelo preprosta in jo lahko kadarkoli izvedete na delovnem mestu. Poglejmo si korake izvedbe.

- Vdihnite in izdihnite skozi nos.
- Ob izdihu zatisnite nosnice s prsti kot je prikazano na zgornji sliki in 2–5 sekund zadržujte dih.
- Nato naredite par normalnih vdihov; ves čas dihajete skozi nos.
- Ponovite. Izvajate vsaj 3 – 5 minut.

Vaja vam bo izboljšala tudi prekrvavljenost možganov. Dobra oksigenacija možganov je brez dvoma pomembna za čustveno in mentalno trdnost, koncentracijo in normalno kognitivno delovanje. Za dodatne tehnike si priiskrbite brezplačno e-knjžico Zadihajte na polno: http://dihanje.proacta.si/zadihajte_na_polno.

Če se želite naučiti pravilnega dihanja, številnih tehnik in izvedeti za vse koristi, ki vam jih prinaša pravilno dihanje, vam priporočamo, da se udeležite enodnevne delavnice Zadihajte na polno. (P. R.)

Za dodatne informacije: Pro Acta d. o. o.

 Sp. Laze 1a, 4247 Zg. Gorje
 tel: 00386 (0)4 576 9550
 fax: 00386 (0)4 576 9551
 gsm: 00386 41 643 510