



5 Möglichkeiten, Grenzen zwischen Arbeit und Zuhause zu schaffen

Da das Jahr 2021 beginnt, scheint es ein guter Zeitpunkt zu sein, über die immense Reise nachzudenken, die wir alle in diesem Jahr unternommen haben. Unvorhersehbarkeit, Verlust, persönliches Wachstum, Transformation, Traurigkeit, Einsamkeit, Ermächtigung, Verwirrung und vielleicht Hingabe – es ist wahrscheinlich, dass sich viele von uns gefühlt haben all die Emotionen im Laufe des letzten Jahres. Eine Sache, die wir vielleicht nicht erwartet haben, war, dass unsere Arbeit und unser Privatleben verschwimmen würden; dass der Küchentisch Überstunden als Schreibtisch und Esstisch machen würde oder dass ein „großer Tag“ darin bestehen würde, dem Supermarkt zu trotzen.... Wenn Sie sich von der …



Da das Jahr 2021 beginnt, scheint es ein guter Zeitpunkt zu sein, über die immense Reise nachzudenken, die wir alle in diesem

Jahr unternommen haben. Unvorhersehbarkeit, Verlust, persönliches Wachstum, Transformation, Traurigkeit, Einsamkeit, Ermächtigung, Verwirrung und vielleicht Hingabe – es ist wahrscheinlich, dass sich viele von uns gefühlt haben *all die Emotionen* im Laufe des letzten Jahres. Eine Sache, die wir vielleicht nicht erwartet haben, war, dass unsere Arbeit und unser Privatleben verschwimmen würden; dass der Küchentisch Überstunden als Schreibtisch und Esstisch machen würde oder dass ein „großer Tag“ darin bestehen würde, dem Supermarkt zu trotzen.... Wenn Sie sich von der Routine, in einer Büroumgebung oder irgendwo außerhalb des Hauses zu arbeiten, zu einem plötzlichen Sitzen zu Hause beeilt haben, kann es so aussehen, als ob der Übergang in einer Art Wirbelwind stattgefunden hätte. Es war keine Zeit, Ihr neues Arbeitsbereichslayout, geplante Pausen und Mittagspausen zu planen oder was Sie jetzt tragen würden, wenn Sie *#WFH* (Einer der beliebtesten neuen Hashtags für „Arbeit von zu Hause“ in den sozialen Medien). Viele meiner Yogastudenten und Kunden von Holistic Health haben mir in diesem Jahr erzählt, dass sie sich bemüht haben, Grenzen zwischen Arbeit und Zuhause, Arbeit und Freizeit zu schaffen. Statistiken zeigen sogar, dass viele von denen, die von zu Hause aus arbeiten, jetzt arbeiten *Mehr* Stunden als zuvor, und wenn wir ehrlich sind, ist es das, was wir tun *Ja wirklich* will unser Leben damit verbringen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Grenzen zwischen Arbeit und Zuhause zu schaffen, oder wenn Sie sich auch nach dem Abendessen in einem schwarzen Loch mit E-Mails befinden, ist es Zeit, sich Zeit zu nehmen. Es ist Zeit, sich einige Grenzen zu setzen, damit Sie sich zu Hause wieder vollständig entspannen und entspannen und Ihren Wohnsitz in das Heiligtum zurückbringen können, das es sein sollte. Lesen Sie weiter für 5 Möglichkeiten, um loszulegen:

1. Pendeln

Es mag seltsam klingen, aber egal wie sehr Sie Ihren vorherigen Weg zur Arbeit verabscheuten, es war tatsächlich ein ziemlich wichtiger Teil der Schaffung einer Grenze zwischen Arbeit und

Zuhause. Das Einsteigen in das Auto, das Gehen nach draußen oder das Einsteigen in den Zug tragen zur Schaffung einer Denkweise bei. Entweder setzen wir unsere Arbeit auf oder nehmen sie ab, wenn wir nach Hause zurückkehren. Wenn Sie den Pendelverkehr verpassen, verschwimmen Arbeit und Zuhause zu einer ununterbrochenen, eintönigen Spirale aus nicht ganz funktionierend und nicht ganz ruhend. Die Lösung? Erstellen Sie Ihren Pendelverkehr neu! Selbst ein flotter Spaziergang von 10 Minuten im Freien vor Ihren Online-Meetings am Morgen kann ausreichen, um Sie in einen fokussierteren Zustand zu versetzen und einen Spaziergang zu machen, oder sogar in einen anderen Raum für einen Online-Yoga-Kurs, nachdem Sie Ihre Arbeit beendet haben. Ein großer Unterschied zu dem Gefühl, abgeschaltet zu sein.

2. Dress To Impress & Dress To De-Stress

Wenn Sie in den letzten Monaten von zu Hause aus im Schlafanzug gearbeitet haben, ist es Zeit, dass sich die Dinge ändern! Die Kleidung, die wir tragen, enthält eine starke Energie, und die Energie kann uns leicht eingeprägt werden. Wenn wir zum Beispiel um 14 Uhr einen Pyjama tragen, fühlen wir uns nicht so wach und wach wie wenn wir am Morgen geduscht und uns umgezogen hätten. So wie Farben unsere Stimmung beeinflussen (wobei Blau, Grün und Grau beruhigend sind und Rot, Orange und leuchtendes Rosa stimulierend wirken), können die von uns zusammengestellten Outfits auch dazu beitragen, unsere Denkweise zu ändern. (und ja, du musst deine *ganze* Outfit, nicht nur den Teil, den Ihre Mitarbeiter sehen können *Zoomen* Meetings...) Da wir heutzutage viel weniger ausgehen, warum nicht das Outfit anziehen, mit dem du dich während der Arbeit am besten fühlst? Schlüpfen Sie nach der Arbeit in etwas Bequemes und Gemütliches, um Ihnen zu signalisieren, dass es Zeit ist, sich zu entspannen.

3. Erstellen Sie einen Raum, der für Sie funktioniert

Eine geschäftige Küche mit Familienmitgliedern, die laute Waschmaschinen kochen, putzen und betreiben, ist möglicherweise nicht der ideale Ort, um Ihre beste Arbeit zu erledigen. Auch wenn dies ein wenig neu arrangiert werden muss, ist es wichtig, zu Hause einen Raum zu schaffen, der der Arbeit gewidmet ist. So wie es empfohlen wird, Ihr Bett nur zum Schlafen zu verwenden, wenn Sie Ihren Schlaf verbessern möchten, versuchen Sie, einen Teil Ihres Hauses (auch wenn es sich um einen bestimmten Stuhl handelt) zum Arbeiten zu verwenden, und sonst nichts. Wenn Sie diesen Raum betreten oder auf dem Stuhl sitzen, ändern Sie Ihren Geisteszustand. Wenn Sie es verlassen, werden Sie das Gefühl haben, dass Sie gerade auch die Arbeit verlassen haben.

4. Planen Sie Ihre soziale Zeit

Von zu Hause aus zu arbeiten bedeutet, dass Paare und Familien viel mehr Zeit miteinander verbringen, aber nicht wirklich viel Zeit *zusammen*. Da es nirgendwo zu gehen gibt und wenig zu planen ist, war 2020 möglicherweise eine Testzeit für einige Beziehungen und hat eine Zeit verbracht *Menge*. Wenn Sie die nervigen Gewohnheiten des anderen kennenlernen, haben Sie wahrscheinlich herausgefunden, ob er / sie jetzt wirklich der Richtige für Sie ist. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt noch stark sind, können Sie wahrscheinlich mit Sicherheit sagen, dass Sie gehen Um noch eine Weile zu dauern, sollten Sie sich gegenseitig schätzen und sich wirklich Zeit nehmen, um einige gemeinsame Aktivitäten zu planen, die Sie beide an die Bedeutung Ihrer Beziehung erinnern. Es könnte ein Abend sein, an dem man zusammen kocht, diese alten Brettspiele ausgräbt, zusammen spazieren geht oder einfach ein ununterbrochenes und bedeutungsvolles Gespräch führt (*Smartphone-frei*, im Idealfall).

5. Stellen Sie Ihre „Sie-Zeit“ wieder her

2020 hat seinen Tribut gefordert und es ist Zeit, ein bisschen egoistischer zu sein. Jeder ist bis zu einem gewissen Grad

betroffen, so dass Sie völlig und unbestreitbar von jeglichem Schuldgefühl befreit sind, wenn Sie das Fitnessstudio für ein langes Bad und eine Gesichtsmaske auslassen oder einen ganzen Nachmittag nur zum Spaß mit etwas verbringen. anstatt zu betonen, „produktiv“ zu sein. Wenn Sie sich ein wenig ausgebrannt fühlen, ist dies ein echtes Zeichen Ihres Körpers, dass Sie sofort aufhören und Ihrem Leben mehr Spaß, mehr Entspannung und mehr Grenzen geben müssen, damit Sie erkennen, wann Sie arbeiten und wann Sie spielen müssen .

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki