



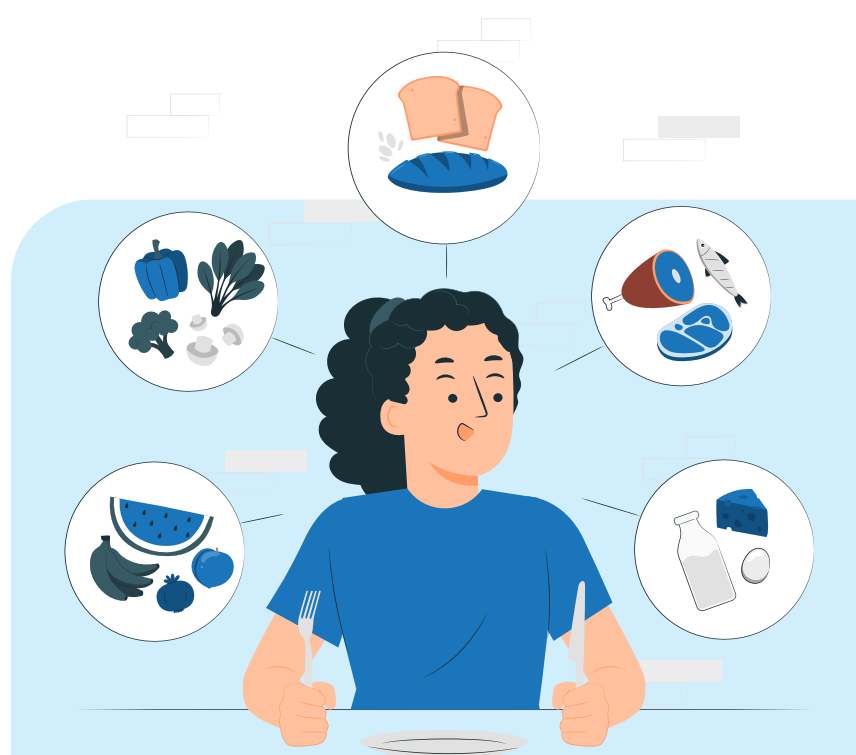
# Semangat Kembali Bekerja

Kembali bekerja setelah libur panjang tentu bukan hal yang mudah. Yuk kita kembalikan semangat agar Anda bisa tetap produktif.



## Kembali Berolahraga

Berolahraga dapat meningkatkan produksi hormon serotonin, endorfin, dan dopamin yang menjaga kestabilan mood dan meningkatkan semangat. Jika selama liburan Anda tidak rutin berolahraga, mulailah dari olah raga ringan, seperti berjalan kaki, jogging, yoga, renang, atau bersepeda, dengan durasi 15-30 menit saja.



## Atur Pola Makan

*You are what you eat.* Makanan bergizi seimbang berperan penting terhadap stamina tubuh, kondisi hati, dan performa pikiran. Jadi mulailah mengatur kembali pola makan Anda agar lebih sehat serta mengonsumsi vitamin dan suplemen jika perlu.



## Ritme Tidur Sehat

Orang dewasa membutuhkan tidur 7-8 jam. Satu siklus tidur adalah 90 menit. Jika Anda harus bangun pukul 05.00, maka Anda harus tidur pukul 21.30 agar mendapatkan waktu tidur 7,5 jam atau 5 siklus tidur.



# Semangat Kembali Bekerja



## Upgrade Skill & Pengetahuan

Untuk mengatasi rasa malas atau bosan, coba stimulasi diri dengan membuat daftar keterampilan atau pengetahuan yang ingin Anda kembangkan atau pelajari.



## Power Dressing

Jika masih ada dana THR tersisa, mengapa tidak menyisihkannya untuk membeli outfit ngantor baru? Konon kembali bekerja dengan penampilan memukau bisa mendorong produktivitas karena Anda merasa lebih percaya diri dan termotivasi.

## Agendakan Me/ Friends Time

Selama libur Lebaran Anda sudah menghabiskan banyak waktu bersama keluarga besar. Sekarang saatnya menginvestasikan waktu untuk diri sendiri dan teman-teman dekat. Anda mungkin juga bisa terinspirasi atau termotivasi dengan mendengarkan kabar terbaru teman-teman Anda.



## Rencanakan Liburan Selanjutnya

Ini mungkin terdengar konyol. Tapi terkadang kita perlu merencanakan sesuatu untuk masa depan agar antusias menjalani hari-hari. Agar menarik, pasang target dan jadikan rencana liburan itu reward jika target Anda tercapai.

(Sumber: Berbagai Sumber)