

Explicação

A ideia de “férias” muitas vezes evoca pensamentos de viagens para lugares distantes e algumas semanas sem aparecer no escritório. Embora seja verdade que grandes viagens podem ser divertidas e revigorantes, elas também podem consumir muito tempo, energia e dinheiro. Muitas pessoas se sentem exaustas simplesmente ao pensar em planejar suas férias. Com isso, muitas vezes só percebem no fim do ano que ainda não tiraram seus devidos dias de folga.

As férias não precisam ser longas para que sejam significativas para sua saúde e humor. Na verdade, a ideia de fazer "micro-férias" espalhadas pelo ano pode aumentar a sensação de felicidade. Sabe aquele sentimento de ter um “espaço para respirar”?

As micro-férias são períodos que podem ser aproveitados em feriados prolongados, por exemplo. Por causa da duração menor, normalmente exigem menos esforço para o planejamento. Outro benefício é que normalmente não é necessário que alguém no escritório cuide do seu trabalho enquanto estiver fora.

Por causa desses benefícios, essas folgas podem acontecer com mais frequência ao longo do ano, o que permite que você recarregue as energias antes de se sentir esgotado. Se você está sentindo que precisa de uma pausa no dia-a-dia, mas não consegue encontrar tempo para férias prolongadas, veja maneiras de solucionar isso.

Viagens de fim de semana. Em vez de limitar as férias a aventuras de uma semana, considere uma viagem de dois a três dias para algum local próximo. Especialmente se você mora em uma grande cidade, pegar algumas horas de estrada pode fazer com que você se sinta em um mundo diferente.

Para tornar a viagem o mais revigorante possível, considere tirar uma folga na sexta-feira para que você consiga fazer as malas, chegar ao seu destino e fazer algumas coisas antes do fim do dia. Assim, você ainda tem dois dias para explorar a área e descansar. Se você chegar em casa na hora do jantar no domingo, você pode desfazer as malas e colocar a casa em ordem antes que sua semana de trabalho comece novamente.

Pode haver mais e-mails do que o normal para responder na segunda-feira, mas, além disso, seus dias de sossego não devem criar grandes sobrecargas de trabalho.

Pequenas tarefas pessoais

Às vezes, fazer coisas que parecem bobas podem fazer com que você se sinta muito bem. Considere tirar uma tarde de folga para compromissos como cortar o cabelo, fazer as unhas ou trocar o óleo do carro.

Você também pode aproveitar para fazer aquelas pequenas tarefas para as quais nunca há tempo, como escolher a mobília da casa, desfazer algumas caixas que sobraram da última mudança ou pagar contas. Tecnicamente, você pode fazer isso depois do trabalho ou no fim de semana, mas se você percebe que está postergando essas tarefas há muito tempo, use estas micro-férias para tirar o peso da lista de coisas a fazer.