

วิธีลดริ้วเล็กซ์ สร้างอารมณ์ดีในออฟฟิศ

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

วิธีลดริ้วเล็กซ์ สร้างอารมณ์ดีในออฟฟิศ

✖

ตกบ่าอยู่ที่ไร หนุ่มสาวชาวออฟฟิศอย่างเรามักจะรู้สึกมีนหัว สมอองต้อ ตาจะปิด ปวดตึงบริเวณท้ายทอยกันอยู่บ่อยๆ หากคุณเคยมีอาการเหล่านี้ นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนว่างานที่คุณทำอยู่กำลังปลุกตอมเครียดของคุณให้ตื่นขึ้นมาเรียงระบาก็ได้

คุณรู้หรือไม่ว่า...จากผลสำรวจพนักงานออฟฟิศโดยลิปตันมิลค์ที่ ในแคมเปญ Lipton Joy@3 พบว่า เวลาประมาณบ่าย 3 เป็นช่วงเวลาที่รู้สึกอ่อนล้าทั้งร่างกายและจิตใจมากที่สุดในการทำงานแทบทุกวัน เพราะความตึงเครียดจากการทำงานตั้งแต่เช้าทำให้รู้สึกเหนื่อยเมื่อยล้า ไม่มีแรงและอารมณ์จะทำงานต่อในช่วงบ่าย

✖

รู้แบบนี้แล้ว รีบลุกขึ้นมาสู้เล็กซ์ สลัดความเครียด ปลุกอารมณ์ของคุณให้ดีขึ้นกันดีกว่า เรามีวิธีเล็กซ์เจ๋งๆ ยามบ่ายในออฟฟิศตามประสาหนุ่มสาวยุคไซเบอร์มาแนะนำกัน...รับรองแปลกใหม่ ไม่น่าใคร แถมอารมณ์ดีขึ้นมาทันตาด้วย

- **ดูคลิปวีดีโอตลกๆ** แล้วส่งต่อให้เพื่อนร่วมงานได้บ้าง เพียงคลิกเข้าไปดูคลิปวีดีโอตลกๆ ฮาๆ ตามเว็บต่างๆ แค่นี้ก็ทำให้คุณหัวเราะได้แล้ว แต่ถ้ายากให้คลิกครีมนมากขึ้น ก็ช่วยแซ่บความขำให้เพื่อนร่วมงานด้วยก็เขาทำที่เดียว
- **ฉีกกระดาษที่กองเกะกะบนโต๊ะ** ก่อนจะเริ่มงานใหม่ ควรไล่เอกสารที่ไม่ใช่แล้วทิ้งไปเสียบ้าง การฉีกกระดาษนอกจากช่วยให้โต๊ะสะอาดแล้ว ยังช่วยให้คุณปลดปล่อยความเครียดและอัดอั้นตันใจได้เป็นอย่างดี
- **ทาเล็บแก้เซ็ง** วิธีนี้คงจะถูกใจสาวๆ ที่รักสวยรักงาม นอกจากแก้เซ็งแล้ว สาวๆ ยังได้เล็บสวยสีฉูดฉาดมาประดับนิ้วมีองามๆ ให้ดูดีขึ้นมาทันตาด้วย
- **ลงไปช้อปปิ้งข้างๆ ออฟฟิศ** ขอนี้สำหรับออฟฟิศที่อยู่ใกล้แหล่งช้อปปิ้ง จะลงไปเดินดูเสื้อผ้ารองเท้าที่เล็งไว้ให้เจริญหูเจริญตา หรือจะควักเงินในกระเป๋าเลือกมาใส่เก๋ๆ สักตัวสองตัวก็ไม่ต่างกัน
- **حمامสงบหรือสถานที่ที่เก็บเสียงแล้วรีดออกมาดังๆ** ขอแนะนำว่าควรหาตู้เอกสารไปใหญ่ๆ หรือห้องประชุมที่เก็บเสียงได้ แล้วรีดระบายความอัดอั้นออกมาให้สุดเสียง รับรองวิธีนี้คุณจะช่วยคลายเครียดเป็นปลิดทิ้ง
- **บริหารปากด้วยการกิน** ลุกไปชงชาสมุนไพร สักถ้วย มาทานคู่กับเคี้ยวอ้อยสักชิ้นหรือช็อกโกแลตสักแท่ง เพราะคุณประโยชน์ต่างๆ ที่พบในใบชา อย่างแทนนิน และความหวานจากขนมจะช่วยให้คุณมีอารมณ์ดีขึ้น

ลองนำวิธีเหล่านี้ไปลองทำกันดู...รับรองบ่ายนี้ คุณๆ จะกลับไปลุยงานต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพแน่นอน

