

## „ÉN-IDŐ”

– a kreativitás és a szabadidő fontossága



### TUJTAD?

Bizonyított tény, hogy a kreativitás és a természetben töltött idő fokozza a boldogságot. Kezdjünk el naplót írni, járjunk festőiskolába, vagy sétáljunk ebéd-időben. Minél rendszeresebben tesszük, annál jobban érezzük a hatását, ami nagyobb elégedettségben és munkahelyi produktivitásban mutatkozik meg.

Persze nem varázsütésre jött létre az a gyermekgondozási rendszer, amely havonta csupán 1287 svéd koronába kerül (a svéd átlagbér 5,4%-a), és egész napos óvodai ellátást biztosít. A munka-élet egyensúly többet jelent annál, hogy mi dolgozunk, a gyerekek meg az oviban van – a szabadidő fontossága egyáltalán nem lebecsülendő.

A svéd cégek országsszerte kísérleteznek a hatóság munkaidővel. Rengeteg munkáltató felismerte, hogy a hatóság munkaidő jóval vonzóbb, így az állásokra többen jelentkeznek, a dolgozók pedig nemcsak boldogabbak, hanem hatékonyabbak is lesznek.

### Feltöltődés

Mindez tökéletesen logikus, ha egy pillanatra az idegkutatató szerepébe bújunk. A paraszimpatikus idegrendszer a szervezetünknek azon része, amely segít megnyugodni, pihenni és feltöltődni, miután a szimpatikus idegrendszerünk felajzott bennünket. A szimpatikus idegrendszer feladata a rövid távú gondolkodás, a fenyegetésekre való érzékeny reagálás és az intenzív ösztönök. Nyilvánvalóan produktív és hatékony, ha azonban megszakítás nélkül a „harcolj vagy menekülj” üzemmódban tart bennünket, éles reakciókat és kimerültséget idéz elő. Ahogy az atléta is feltöltődik a sprintjei után, úgy nekünk is szükségünk van a paraszimpatikus idegrendszerünkre, és a leátlási időben – teljen az focizással, horgolással vagy zongorázással – éppen ez működik. Amikor az akkumulátoraink feltöltéséről beszélünk, erre gondolunk: a *lagomra*, ami lelassít, ellazít az adott pillanatban, de jótékony hatását hosszabb távon is élvezzük.

