

#ResetDlaZmiany

Co naprawdę wiemy o odpoczynku?



inChange

The Rest Test

Największe na świecie badanie na temat odpoczynku w historii.

- 18 000 uczestników
- 134 kraje
- ankieta 40 min
- zastosowano kilka narzędzi psychometrycznych



Top 5 najbardziej regenerujących aktywności

1. Czytanie
2. Przebywanie w naturze
3. Samotność
4. Słuchanie muzyki
5. Nicnierobienie



Ciekawe fakty z badania

- kobiety częściej wybierały czytanie, mężczyźni - słuchanie muzyki
- 32% osób uważa, że potrzebuje więcej odpoczynku niż inni



68% osób chce mieć więcej czasu na odpoczynek

Odczucie braku czasu na odpoczynek wynika z:

- nieregularnych godzin pracy
- rozproszonego planu dnia i **nieprzewidywalności**
- **presji społecznej** (busyness = status),
- **poczucia winy** przy wyłączeniu się,
- **braku rytmu w relacji: praca – regeneracja – ludzie – samotność.**



odpoczynek to czas w samotności, z dala od wymagań społecznych



Odpoczynek to nie tylko „ile”,
ale „jak, kiedy, z kim i w jakim
rytmie”.

Nie chodzi o długość wakacji
– tylko o **jakość relacji z
samym sobą** i z czasem.



#ResetDlaZmiany

**więcej o
odpoczywaniu
w kolejnych postach
tej serii**



inChange