**Znaleźć czas na relaks – to wpływa na efektywność**

**Dobre samopoczucie, głowa pełna nowych pomysłów i energia tak potrzebna, by podołać codziennym wyzwaniom w pracy. Jak je zdobyć? Przepis jest prosty i znany od dawna, choć często o nim zapominamy. To wypoczynek. Weekend spędzony z dala od miejskiego zgiełku i blisko natury potrafi zdziałać cuda. Wypoczęci i zrelaksowani będziemy dużo bardziej efektywni w pracy.**

To niezmiernie ważne, bo żyjemy w czasach kiedy większość dnia spędzamy w pracy, gdzie funkcjonujemy na najwyższych obrotach. Tam oczekuje się od nas zaangażowania i skuteczności, a nasze wysiłki są nieustannie oceniane. Nieodłącznym towarzyszem jest więc stres. Tym większy, im wyższe stanowisko piastujemy. Gdy obowiązkom służbowym poświęcamy kilkanaście godzin dziennie, zapas sił kurczy się szybko, a zamiast nowych pomysłów pojawia się uczucie ciągłego zmęczenia.

Sytuacji nie uratuje już kolejna filiżanka kawy, a motywacji nie doda nawet najlepsze szkolenie. Zmęczony człowiek pracuje dużo gorzej. Przede wszystkim jest mniej wydajny. Jest też ciągle zdenerwowany, co przekłada się na jakość stosunków w zespole. Osoby angażujące więcej energii w rozgrywające się konflikty, niż w powierzone im zadania nie są wymarzonymi pracownikami.

Specjaliści od dawna zwracają uwagę na to, jak ważny jest wypoczynek. Jak zapewnia Grzegorz Frątczak, trener i coach biznesu, który na co dzień doradza managerom w zakresie zarządzania własnym czasem, nawet krótki wypad za miasto może zdziałać cuda.

- Z całą pewnością można pokusić się o stwierdzenie, że w naszym życiu [odpoczynek](http://www.lipowymost.pl/) jest niemal tak samo ważny, jak podejmowane aktywności. Przekonanie, że im więcej pracujemy, tym lepsze efekty otrzymamy jest błędne, bowiem największą produktywność osiągamy wtedy, gdy znajdujemy czas zarówno na wytężony wysiłek, jak i zasłużony relaks – podpowiada.

Jaki rodzaj wypoczynku wybrać?

Wszystko zależy od naszych upodobań i temperamentu. Jedni najlepiej wypoczywają na leżaku oddając się ulubionej lekturze, inni odprężają się podczas pobytu w spa. Są też tacy, na których relaksująco działa intensywny wysiłek fizyczny. Na pewno warto wybrać się w miejsce położone z dala od cywilizacji, które nie będzie nam przypominać o codziennych obowiązkach. Już sam pobyt tam i kontakt z naturą będą miłą odmianą.

- Mamy naprawdę ciekawą ofertę dla wszystkich zapracowanych – przekonuje Joanna Matowicka, dyrektor marketingu w hotelu Lipowy Most Golf Park. – Wybór aktywności jest tak duży, że coś dla siebie znajdą zarówno amatorzy leniuchowania, jak też zwolennicy aktywnych form wypoczynku.

Podkreśla też, że głównym atutem hotelu jest jego położenie. Obiekt znajduje się bowiem w samym sercu Puszczy Knyszyńskiej. To miejsce wyjątkowe w skali całego kraju, zarówno ze względu na charakterystyczne ukształtowanie terenu, jak też występujące tutaj gatunki roślin i zwierząt. Jest prawdziwą oazą ciszy i spokoju, ale położoną stosunkowo niedaleko od dużych ośrodków miejskich. Z Warszawy jedzie się tutaj niewiele ponad dwie godziny, a z Białegostoku ok. 30 min. Roztaczający się z okien hotelu piękny widok zachwyci każdego. Przyrodę można podziwiać z tarasu, albo wybrać się na spacer. Amatorzy pieszych wędrówek i jazdy rowerem mają tu do wyboru kilkadziesiąt różnych szlaków turystycznych. Wystarczy zaczerpnąć świeżego powietrza pełną piersią, by poczuć w sobie nowe siły.

Puszcza otaczająca Lipowy Most to nie lada gratka dla grzybiarzy. Kto sztuki grzybobrania jeszcze nie posiadł, może się jej nauczyć.

- Współpracujemy z osobą, która o grzybach wie wszystko. Pokaże ona zainteresowanym gościom, które gatunki grzybów można zbierać i jak je później oczyścić – mówi Joanna Matowicka. – Myślę, że to ciekawa propozycja dla osób, które nigdy wcześniej nie zbierały grzybów.

Kto zaś chciałby przypomnieć sobie z dzieciństwa smak kiełbasy z ogniska będzie miał ku temu okazję. Na trzyhektarowej działce otaczającej hotel można bowiem urządzić piknik z ogniskiem albo pograć w golfa – na terenie obiektu jest pole do uprawiania tego sportu. To aktywność dla osób w każdym wieku. Nie wymaga ona bowiem specjalnych predyspozycji i nie jest wyczerpująca fizycznie. W Lipowym Moście można z instruktorem poznać podstawy tej gry albo sprawdzić już zdobyte umiejętności podczas turnieju.

Coś dla siebie znajdą także amatorzy leniuchowania. Ci mogą się na przykład zrelaksować w hotelowym spa. Napięte mięśnie rozluźnią się pod wpływem masażu. Swoje siły można też zregenerować w saunie. Tutaj się rozluźnimy, oczyścimy ze szkodliwych toksyn i zahartujemy. Do dyspozycji jest także gabinet SPA z szeroką gamą zabiegów.

- W ciszy i spokoju przywrócimy ciału równowagę i ukoimy zmysły – zapewnia dyrektor marketingu hotelu Lipowy Most Golf Park.