

Güne iyi hissederek başlamak için 7 öneri

Güne iyi başlamak bütün gün kullanılacak enerjinin kaynağıdır. Atılacak ve alışkanlık haline getirilecek minik adımlar hem günün verimli geçmesine hem de kişinin kendisine daha fazla vakit ayırmasını olanak sunar. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, güne pozitif başlamak ve keyifle kapatmak isteyenlere 7 öneri sundu.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Güne erken başlayın

Yapılan araştırmalar sabahları erken uyanan ve telaş halinde olmayan insanların gün içinde daha enerjik ve mutlu hissettiğini gösteriyor. Güne erken başlamak, yapılması gereken işleri ve aktiviteleri planlamak açısından fayda sağlamanın yanı sıra bütün güne pozitif etki ederek, kişinin kendine daha fazla vakit ayırmasına da katkı sağlar.

Güne 1 bardak su ile başlayın

Su, hayat için vazgeçilmezdir ve sağlığa olan yararları tartışılmazdır. Uyku zamanında susuz kalan metabolizmayı uyandırmanın en güzel yolu, güne 1 bardak su ile başlamaktır. Güne 1 bardak su ile başlamak metabolizmanızın uyanmasını sağlamanın yanı sıra vücutta biriken toksinlerin de dışarı atılmasına yardımcı olmaktadır.

Kahvaltıyı ihmal etmeyin

Dünyadaki tüm uzmanlar kahvaltının en önemli öğün olduğu konusunda birleşiyor. Kahvaltı uzun süren açlık sonrasında düşen kan şekeri seviyesini yükselterek, güne zinde ve enerjik başlamayı sağlar.

Keyifli bir sabah şarkısı seçin

Araştırmalar, sabahları uyandıığımızda müzik dinlemenin günü daha iyi hale getirdiğini ortaya koyuyor. Sevilen bir parçayı dinlemek, güne olumlu düşüncelerle başlamanın en iyi yöntemleri arasında yer alıyor.

Ilık bir duş alın

Birçoğumuz sabah uyandıktan sonra ya da gece yatmadan önce duş



almayı tercih ediyoruz. Araştırmalara göre, stresli çalışanlar için ideal olan sabah duş almak. Duş, rahatlatıcı etkiye sahipken aynı zamanda uyanmayı da sağlıyor.

Telefon ve e-postalardan uzak durun

Telefon ve e-postalar hayatımızın bir parçası durumunda. Ancak kahvaltı yapmadan, tam olarak uyanmadan ve günü planlamadan telefonları, mesajları ve e-postaları yanıtlamak stresi artırıyor. O nedenle kahvaltı ve sabah bakımı rutinlerini tamamladıktan sonra telefonların ve maillerin yanıtlanması öneriliyor.

Günü planlayın

Günü planlamak sorumluluk duygusunu geliştirdiği gibi gün içinde tamamlanması gereken hedeflere ulaşmayı da kolaylaştırıyor. Planlama yaparak güne başlamak hem özgüvenin hem de enerjinin artmasını sağlıyor.

Generali Hakkında:

Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan Gruptur. 1831'de kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2020 yılındaki 70.7 milyar Euro toplam prim geliriyle 50 ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 72.000'den fazla çalışanı ve 65.9 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerde varlığa sahiptir. Generali Grubu Corporate Knights 2020 yılı sıralamasında dünyanın en sürdürülebilir şirketleri arasında yer almıştır. Generali Sigorta A.ř. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.