**[Cara Menghilangkan Rasa Jenuh Dalam Beraktifitas](http://laskarncc.blogspot.com/2015/02/cara-menghilangkan-rasa-jenuh-dalam-beraktifitas.html)**

Rutinitas yang dilakukan setiap hari pasti melelahkan dan bisa menjenuhkan. Rasa lelah dan jenuh dapat membuat fikiran tidak focus hal ini bisa berdampak menurunnya kinerja pekerjaan anda. Secara tidak langsung bisa memicu anda stres fikiran hal ini menjadi lebih bermasalah lagi jika pekerjaan anda berhubungan dengan mencari kreatifitas ide seperti menjadi penulis, pencipta lagu, pelukis, arsitek atau yang berhubungan dengan kreatifitas ide lainnya. Kejenuhan memang bisa melanda siapa saja tanpa mengenal usia, jenis pekerjaan dan gender. Hal ini tentu saja bisa menghambat produktivitas pekerjaan anda dan sangat merugikan.

Jika tidak diantisipasi dengan baik kejenuhan tidak akan teratasi, bahkan kejenuhan bisa memicu strees dalam aktifitas anda tentu saja hal ini sangat tidak baik bagi anda. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengusir rasa jenuh dalam aktifitas anda. Cara – cara yang sederhana tapi efektif dapat anda praktekan ntuk menghilangkan kejenuhan mendera anda.

Berikut ini **cara menghilangkan rasa jenuh dalam beraktifitas**:

* **Lakukan Peregangan**

Untuk menghilangkan kejenuhan dalam beraktifitas jika anda berada dalam sebuah ruangan kerja yang sempit atau ruangan terbatas cara ini sangat efektif untuk anda lakaukan. Cobalah anda berdiri dari tempat duduk kemudian anda gelengkan kepala ke kanan dan kekiri secara pelan dan lakukan gerakan kepala berputar kanan dan kiri. Selanjutnya anda dapat mengerkan tubuh ke samping kanan dan kekiri secara pelan juga jika otot – otot anda kaku akan mengeluarkan bunyi yang menandakan tubuh lebih rileks selanjutnya lemaskan kedua tangan lalu kemudian anda juga lemaskan kedua kaki anda dengan gerakan jongkok lalu berdiri secara berulang-ulang. Jika cara ini anda lakukan dengan baik akan membuat anda lebih rileks lagi dan bebas dari kejenuhan.

* **Berhenti beraktifitas Sejenak**

Jika anda sedang berada dalam kejenuhan yang luar biasa sementara dealine pekerjaan anda sudah menunggu anda jangan panik, jika anda panik malah hanya buat anda semakin jenuh dan tertekan,anda tidak boleh memaksakan diri jika anda sedang jenuh, hasil yang anda lakukan tidak akan maksimal. Untuk menghilangkan kejenuhan anda hanya membutuhkan suasana yang nyaman untuk itu berhentilah sejenak dari aktifitas anda, anda dapat menikmati makanan atau minuman favorit, cara lain yang dapat dilakuakn yaitu berjalan keluar ruangan untuk sekedar menghirup udara segar. Cara yang sederhana tapi sangat efektif untuk menghilangkan rasa jenuh. Anda harus mencobanya.

Sebenarnya masih banyak cara yang lain yang bisa anda lakukan untuk menghilangkan kejenuhan dalam beraktifitas. Demikian Artikel tentang mengatasi rasa jenuh dalam beraktifitas. Semoga bermanfaat