



## День трудяги

**День трудяги** отмечается **22 июля**. Праздник посвящен трудоголикам – людям, которые постоянно задерживаются на работе, готовы променять выходной в кругу семьи и друзей на рабочую смену, сосредоточены на показателях, продвижении, карьерном росте.

Мотиватор дня – фраза, что человек работает, чтобы жить, а не наоборот. В этот праздник трудяга обязан найти в себе силы отказаться от работы, какой бы важной и срочной она ни была, и отдохнуть. Необходимо гнать от себя мысль, что никто не выполнит этого лучше или быстрее, кроме меня.

Работникам умственного труда нужен физический отдых. Вылазка на природу, посещение теннисного корта или бассейна послужат разрядкой, сменой эмоций и впечатлений. Если трудовая деятельность связана с физическими нагрузками, то отдых должен исключить их. Можно полежать на диване, посмотреть фильм, почитать книгу, порыбачить.

Самостоятельно трудоголик не решится на отдых. Поэтому программа праздничного дня ложится на плечи близких.