

Menghadapi Rutinitas Paska Lebaran



Begitu libur lebaran usai, agenda kehidupan kita harus kembali seperti semula. Kita harus berangkat lagi di pagi hari, beraktivitas di kantor sepanjang siang, dan pulang sore hari.

Untuk sebagian kita, barangkali kenyataan demikian mungkin ada keberatan tertentu. Maunya liburan bisa ditambah. Akhirnya kita malas-malasan menjalani rutinitas.

Munculnya perasaan itu sebetulnya manusiawi. Meski demikian, tentu tidak bisa kita biarkan berlangsung lama karena akan ada efek tertentu terhadap pekerjaan atau tempat kerja.

Cara adaptasi atau antisipasi yang paling bagus sebetulnya adalah melatih diri sebelum hari H datang. Misalnya, 2-3 hari sebelum masuk, kita sudah bangun pagi seperti saat sebelum liburan.

Siangnya pun tidak kita gunakan untuk tidur-tiduran, tapi untuk beraktivitas. Kalau si kecil juga sama, ini sangat bagus. Si kecil sudah kita latih menghadapi rutinitas kembali.

Yang juga penting adalah membuat pikiran kita dengan agenda kantor *connect*, misalnya kembali memikirkan tugas, menjalankan kesepakatan dalam *meeting* yang pernah kita lakukan, atau lainnya.

Kekuatan pikiran akan membantu hidup kita jika kita berhasil menghubungkannya dengan agenda yang spesifik dan jelas. Ini akan membuat kita tidak malas-malasan. "Jika Anda

malas-malasan, cek dulu isi otakmu", demikian petuah bijak mengajarkan.

Menciptakan sensasi baru (tentunya yang positif) terkadang juga penting untuk mengembalikan pikiran supaya kinerja lebih OK. Misalnya kita punya agenda/ target baru yang lebih menantang.

Asalkan kita kreatif, tidak ada istilah kehilangan akal untuk menciptakan sensasi. Jangankan kita yang di alam bebas, orang yang di penjara saja bisa bebas menciptakan sensasi baru setiap hari yang membuat mereka *survive* atau mengalami peningkatan.

Tentu ini perlu kita imbangi dengan penataan kehidupan fisik yang mencerminkan kesungguhan dan kesiapan kita. Misalnya, mengatur meja kerja atau *file* yang siap untuk dipakai kerja.

Atau juga perlu menjauhi penampilan/ gaya fisik yang kurang mendukung, katakanlah seperti memilih kostum yang tidak menginspirasi, menggunakan gaya dan nada bicara yang malas-malasan, atau lainnya.

Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menghadapi-rutinitas-paska-lebaran.html>