

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zmęczenie zmniejsza motywację



Zmęczenie, to zdaniem specjalistów jeden z podstawowych czynników, który odwołuje nas od realizowania swoich postanowień. Najnowsze badania wykazały, że osoby, które śpią przynajmniej siedem godzin mają silniejszą wolę i większą chęć i motywację do działania.

Profesor University of Hertfordshire Richard Wiseman podkreśla, że zmęczenie ma bardzo istotny wpływ na samokontrolę. Jego badania sugerują, że najlepszym sposobem na zwiększenie swojej codziennej motywacji i chęci do realizowania swoich codziennych postanowień jest dobry sen.

"Mózg potrzebuje dużo energii, do realizowania naszych postanowień i czynności, które chcemy wykonać. Jeśli pozbawiamy się wypoczynku i przede wszystkim snu tej koniecznej energii będzie nam brakować. Myślę, że sen jest tym czynnikiem, o który powinniśmy zadbać, jeśli chcemy w pełni realizować swoje postanowienia" - podkreślił Richard Wiseman.

Z jego najnowszych badań wynika, że 60 proc. osób, które śpią przynajmniej siedem godzin dziennie jest w stanie bardziej efektywnie osiągnąć swoje założenia.

Wpływ snu na motywację do działania potwierdzają inne badania, które wykazały, że osoby zmęczone i niewyspane są mniej produktywne w pracy, poświęcają więcej czasu na bezwartościowe przeglądanie stron internetowych i nie są w stanie właściwie zorganizować sobie czasu pracy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22776.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy