

[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 odvodzi 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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)

Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy