Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Zmęczenie zmniejsza motywację

Zmęczenie, to zdaniem specjalistów jeden z podstawowych czynników, który odwodzi 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
https://laboratoria.net/aktualnosci/22776.html

22-01-2026

Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026

Praktyka, technologia i wiedza dla branży laboratoryjnej.

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.

Informacje dnia: Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak

zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji

Partnerzy