



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## PLÁNOVANIE A ČASOVÝ MANAŽMENT

DEŇ 11

### Nauč sa vedome oddychovať

Žijeme v hektickej dobe. Denne sa naháňame za povinnosťami, chceme všetko stihnúť a uspokojiť svoje okolie.

Často nás pritom prepadne zlá nálada, stres, smútok, pocit sklamaní, frustrácie či neschopnosti konať. V momente, keď sme pod tlakom sa v organizme spúšťajú samoregulačné procesy, ktoré majú za úlohu nám vrátiť stratenú rovnováhu. To však, aké budú tieto procesy silné a efektívne závisí od toho, ako si pestujeme vlastnú psychohygienu.

Ak samoregulačné procesy nedokážu zvládnuť pocity nerovnováhy a tlaku, hrozí nám stres, vyčerpanosť, únava, precitlivosť, podráždenosť, nechúť do života, čoraz nižšie sebavedomie a nižšia schopnosť sústrediť sa. S tým klesá aj chuť a motivácia dosahovať svoje ciele či predsavzatia.

Mnohí v takomto stave chýbajúcej energie siahajú po tabletkách, energetických nápojoch či alkohole. To je však len krátkodobá úľava. Z dlhodobého hľadiska sa to časom môže podpísať na našom telesnom zdraví.

**Dôležité je preto pravidelne vykonávať psychohygienu. A čím viac vypätých životných situácií zažívame, o to viac je potrebné si ju pestovať.**

Ak máš sedavú prácu, vyváž ju fyzickým pohybom. Chod' na prechádzku do prírody. Tam dokážeš načerpať množstvo energie.

Oddychuj, relaxuj a vychutnávaj si každý moment, obzvlášť teraz v predvianočnom čase.

Buduj si tento návyk pravidelne! Nie v zmysle prokrastinácie, ale v cielenom plánovanom oddychu, kedy sa budeš intenzívne venovať len svojim potrebám. Všetky životné prekvapenia a prekážky sa ti zrazu budú zdať jednoduchšie a ľahšie zvládnuteľné!

## CVIČENIE

Máš za sebou ďalšiu kľúčovú etapu výzvy, a preto si opäť zhodnoť svoj pokrok a posun odpovedaním na tieto otázky:

1. Ako si sa cítil/a počas predchádzajúcich 5-tich dní výzvy na stupnici od 0 - 10, keď 0 je veľmi zle a 10 fantasticky.



2. Aké uvedomenie alebo AHA moment si za tieto dni mal/a?

.....

.....

.....

3. Ktoré z aktivít a úloh sa ti najviac páčili? Ktoré z nich budeš pravidelne aplikovať?

.....

.....

.....

4. Čo ťa tieto dni naučili?

.....

.....

.....

5. Čo by si urobil/a inak a ako?

.....

.....

.....



Dopraj si dnes dostatok pohybu a aktivity, alebo si vymedz čas, kedy budeš vedome oddychovať a venovať sa len sebe. Ak máš sedavú prácu, vyváž ju fyzickým pohybom. Chod' na prechádzku do prírody. Tam dokážeš načerpať množstvo energie. Ak pracuješ fyzicky, medituj, relaxuj, počúvaj hudbu alebo si čítaj. Plne sa však sústreď na oddych. Nechaj odísť všetko, čo ťa ťaží a spolu s tým aj akékoľvek myšlienky na povinnosti, ktoré ťa v najbližšej dobe čakajú.

Vedomý oddych si naplánuj do svojho kalendára a tiež do harmonogramu tvojich nových podporujúcich návykov.



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„ODPOČINOK NIE JE STRATA ČASU.  
JE TO INVESTÍCIA DO NAŠEJ POHODY. RELAXÁCIA  
NIE JE ZNAKOM LENIVOSTI. JE ZDROJOM ENERGIE.  
PRESTÁVKY NIE SÚ ROZPTÝLENÍM. SÚ PRÍLEŽITOSŤOU  
NA OPÄTOVNÉ SÚSTREDENIE.”**

— ADAM GRANT —