



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## SEBAREFLEXIA A CIEĽ

### DEŇ 4

#### Nájdí svoj zdroj energie

Ak chceš posunúť svoj život na novú úroveň, budeš potrebovať energiu. Sú chvíle, kedy sa ti nechce, kedy sa cítiš celkom bez šťavy, doľahne na teba jarná únava, jesenná melanchólia alebo zimný spánok. A je to tak v poriadku.

Ašak pozor! Ak pociťuješ únavu permanentne a dlhodobo, tvoje telo ti dáva signál, že je potrebné niečo zmeniť.





Byť v neustálom vyčerpaní je znakom toho, že si uviazol/uviazla v komfortnej zóne.

Ak začneme stagnovať, ihneď sa to prejaví na strate mentálnej i fyzickej energie.

Dlhodobo v takomto stave nemožno fungovať. Nedá sa stáť na mieste. Bud' rastieme, alebo upadáme. Nie je nič medzi tým.

A preto, ak rýchlo strácaš energiu a entuziazmus, je na čase s tým niečo spraviť a dobiť baterky.

Zmeniť zaužívaný harmonogram dňa, hoci len v malých aspektoch. Tu je niekoľko tipov:

-  **1. Chod' do práce inou trasou alebo iným prostriedkom ako doteraz.**
-  **2. Priprav si jedlo, ktoré si ešte nevaril/a alebo doteraz nikdy nejedol/nejedla.**
-  **3. Vyskúšaj akúkoľvek aktivitu (športovú, umeleckú...), ktorú si ešte nerobil/a.**
-  **4. Zoznám sa s novými ľuďmi. Napríklad s tými, ktorí sa zapojili do tejto výzvy 😊**

## CVIČENIE

Poznaj svoj zdroj energie a tiež to, čo ťa oberá o energiu.  
Odpovedz si na tieto otázky:

**Čo ma dobíja energiou?**

---

---

**Čo z toho viem začať robiť častejšie?**

---

---

**Ktoré činnosti/aktivity/návyky ma oberajú o energiu?**

---

---

**Čo z toho viem prestať robiť?**

---

---

## ÚLOHA

Vo všeobecnosti platí, že pohyb je energia. Energia musí zostať v pohybe, a preto si pusti nahlas svoju obľúbenú pieseň (ideálne radostnú a dynamickú). Po dobu minimálne 2 minút tancuj, z plného hrdla spievaj a hýb sa. Urob tak hneď!

Ako sa cítiš po tomto cvičení? Ako sa zmenila tvoja nálada a stav energie?

---

---



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„VÁŠEŇ JE ENERGIA. POCÍŤ TÚ SILU, KTORÁ PRICHÁDZA SO  
ZAMERANÍM SA NA TO, ČO ŤA SKUTOČNE NADCHÝNA.“**

— OPRAH WINFREY —