

PÄŤ RÁD AKO SA NAKOPNÚŤ DO ŽIVOTA

Cítite sa bez energie, nič vás stereotyp a nič vás nebaví? Poradíme vám, ako sa nakopnúť a mať sa lepšie.





Máte pocit, že stojíte na jednom mieste, nedarí sa vám v práci, ťažia vás kilogramy navyše, prepadávajú vás negatívne myšlienky a nevíete, kde máte hľadať inšpiráciu? Motivátorka Eva Fabiánová zo Slovenskej asociácie koučov má pre vás zopár rád, ako to zmeniť. „Nejde o prípady, kedy je únava spojená s diagnostikovaným ochorením, ale o inšpirácie k zamysleniu sa nad tým, ako vie človek sám ovplyvniť to, ako sa cíti,“ poznamenáva Fabiánová.

Ak si s tým nevíete pomôcť sami, hľadajte k tomu to, čo vám dopomôže. Môže to byť motivačná literatúra, webinár, psychológ alebo kouč. To, ako sa cítite máte vo veľkej miere vo svojich rukách.

RADA č. 1. Pohnite sa

Začnite hneď teraz. Aký pohyb či šport máte radi? V prírode či v interiéri? Sám alebo s niekým? Vyberte si jeden konkrétny druh pohybu a určite si, kedy a kde najbližšie pôjdete a čo všetko k tomu potrebujete, aby ste šli. Môže to byť prechádzka, po meste, po lese, po okolí, so psom... Dajte si to do diára, ak vám to pomôže, zápisky sú silné. Dôležité! Nezabúdajte na vitamíny a minerály, ktoré vaše telo potrebuje ako soľ. A hlavne vitamín D.

RADA č. 2. Vyhodte smeti aj z hlavy, nielen z domácnosti

Mnohokrát sa skôr pozeráme na tie negatívne stránky v živote, než na pozitívne. Často si pripomíname minulosť, ktorú nezmeníme, alebo sa obávame príliš ďalej budúcnosti. To nám nie je užitočné. Skúste sa venovať tomu, čo dokážete ovplyvniť a čo je tu a teraz, vnímať pozitívne veci. Pokiaľ máte pocit, že vám je ťažko, nebojte sa vyhľadať niekoho blízkeho, prípadne nestrannú osobu, psychológa či kouča, ktorý vám s tým pomôže. Niekedy pomôže písať si denník, čím sa zbavíte myšlienok, ktoré vám prúdia hlavou. Nech papier znesie veľa a hlava ostane čistá.

Niekedy pomôže písať si denník, čím sa zbavíte myšlienok, ktoré vám prúdia hlavou.

Pomáhajú predstavy

Krásnym príkladom ako funguje naša myseľ a myšlienky je predstava neba, na ktorom sa zjavujú rôzne oblaky – čo sú naše myšlienky, niekedy veľké a ťaživé, inokedy bledunko modré a takmer priesvitné. Ale nad nimi je vždy to modré nebo a slnko. Naša myseľ je ako nebo a myšlienky ako oblaky. Stačí sa na tie oblaky len pozerieť a nechať ich prejsť ďalej, neanalyzovať, jednoducho ich nechať odfúknuť ďalej.

TIP: Skúste sa najbližšie, keď pôjdete po vonku, pozrieť na nebo a spomeňte si na toto prirovnanie. Budete prekvapení, ako to zafunguje!

RADA č. 3. Obnovte si nie šatník, ale najmä vzťahy, v ktorých sa cítite dobre

Pokiaľ máte pocit, že vám chýba partner, priatelia, známi či rodina, nebojte sa im zavolať, napísať a stretnúť sa. Niekedy len obyčajné zavolanie: ahoj, ako sa máš? robí veľké divy a prednastaví krajší deň. Vedeli ste, že priatelia sú výborným nástrojom na odbúranie stresu? Je to dané tým, že rozprávaním sa ventilujeme, pomáha nám to byť spokojnejšími.

RADA č. 4. Minimalizujte veci okolo seba a zjednodušte si život

Vrávi sa, že prostredie ovplyvňuje náš život, či už doma alebo v práci. Máte mnoho vecí a kopía sa? Ako sa v tom cítite? Predstavte si, žeby ste mali prehľad o veciach, ktoré máte a kde ich máte. Čas príchodu teplych dní je skvelá príležitosť zbaviť sa všetkého čo už nepotrebuje. Predať, darovať a ešte aj niekomu tým pomôcť vám prinesie dobrý pocit na dušu. Minimalizmus je v dnešnej dobe sloganom slobodných ľudí a prináša mnoho pozitív - medzi iným, šetrí čas pri upratovaní, šetrí peniaze a ešte sa doma budete cítiť aj príjemne a vzdušnejšie.

RADA č. 5. Nezabudnite oddychovať

Vo všeobecnosti sa dnes veľmi tlačí na výkon, v práci, v podnikaní, u detí v škole. Doprajte si oddych! Aktívny alebo pasívny, každý čo potrebuje. Ak máte fyzicky náročnú prácu, je dobré si fyzicky oddýchnuť. Ak máte prácu, v ktorej musíte mentálne zabrať, dajte oddych hlave a choďte do prírody.

TIP

Úloha na najbližšie dni: zamyslite sa a zistíte aký oddych potrebujete.

