

Kdy musíte počítat své volno?

--	--

Taky jste nenasyceni volného času a stále máte pocit, že po vás někdo něco chce a vy jak otroci se necháte vláčet jejich přáními a na sebe a své potřeby vám jaksi nezbyvá čas? Mě se to dělo občas i děje. Příčin může být několik a já bych vám je rád dnes poodhalil, abyste mohli pochopit, proč raději posloucháme svůj mozek, než bychom se vydali cestou své vlastní svobody.

1. Všichni máme tendenci poslouchat svoji hlavu. Až budete příště zase v presu a budete cítit, že chcete prosadit svůj zájem, ale raději se pustíte do uspokojování potřeb druhých, zastavte se na chvíli. Vezměte si papír a tužku a zeptejte se sami sebe: „Kdo to ke mně mluví?“ Koho to teď vlastně poslouchám? Je to nějaký živý tvor nebo sám pan Mozek. A ten mozek přece není člověk, tam nesedí moje matka či otec, to je jenom změř drátů a čipů.

Ve vaší hlavě přece nesedí drábi s bičem v ruce a běda vám, když neuposlechnete. Jak je tedy možné, že se necháte vlastní hlavou prudit k životu, který je častokrát podobný životu trestanců a otroků? Přece život, který žijete, je váš a jenom váš a nikdo z lidí nemá nárok vám ho jakkoliv brát. To mi jistě dáte za pravdu a přitom jste stejně otroci, denně otročící svému partnerovi, dětem, rodičům, šéfovi, penězům a často i svému břichu.

Dokud si můžete svůj život vzít, tak patří výsostně vám. To zajisté, jistě nikdo nemá nic proti. Tak proč si toho života více neužíváte? Proč stále někomu posluhujete? Proč si neberete více času a volna sami na sebe? Proč? Protože máte strach sami ze sebe, ze své vlastní hlavy, ze svého vlastního biče, který byl spleten kdysi, kdy jste o jeho pletení neměli ani ponětí.

Bojíme se nepříjemných pocitů a vlastních výčitek. To je to. Naše vlastní peklo, spalující dobrý pocit. Díky němu se raději podvolujeme okolí a pak vyčerpání nad sklonkem života upadáme do bolestivého sebezpytování: „Mělo to vůbec všechno smysl?“ Partner napapaný, děti vychované, barák postavený, penzijní připojištění doplacené, hypotéka splacená. No a? A co vy? Kolik jste toho nainvestovali sami do sebe? Jenom do sebe? Co?

Strach, ten odporný a záludný, všudypřítomný strach! Nenávidím jej a přesto je to největší generál, kterého jsem ve své hlavě odhalil.

2. Svoji hlavu posloucháme proto, že jsme se s ní narodili a připadá nám normální poslouchat všechny její výblitky. To je největší nešvar lidstva. Věříme mozku všechno, co říká a přitom jsme si neověřili, zda má pravdu. Vše, co totiž mozek říká, říká proto, že se tomu tak někdy naučil. Stejně tak, jako používáte svoji řeč a přitom jste si nikdy nemuseli ověřit, zda jste se ji správně neučili, používáte i své emoce, které jste se během života naučili. A víte kde? Doma, hlavně doma. Takže, co kdybychom si překontrolovali své emoce? Zdali v nich nejsou hrubky? Jsou vůbec správné? Dostáváme od mozku správné ponuky, které vedou do radosti a blaha?

3. Většinu z nás doma nastavili blbě. Světe div se, všichni máme v hlavě nějaký ten bordýlek. Někdo více a jiný méně. Kdo má více, má více nepříjemných myšlenek a stavů. Koho z nás doma okrádali o volnost, bude v dospělosti trpět syndromem nedostatku času pro sebe.

4. Příklad ze života

Představte si muže (jde o příklad jednoho z mých klientů), který doma dostával neustále domácí vězení, musel pomáhat při domácích pracích a navíc se ještě rodiče rozhodli pro stavbu domu, takže ze školy hurá na stavbu a pokud měl alespoň chvilku volna pro sebe, dokážete si představit, co si u jeho prožívání říkal? „Honem, rychle, kde jsou ty nejlepší činnosti, abych je všechny postíhal. Mohl jít ven v sobotu přesně v 14.00 na dvě hodiny. Pokud se o 5 minut opozdil, měl týden domácího vězení. Jak si takový 11 letý kluk má užívat svého dne a dětství, když ho neustále pronásledoval faktor času? Neustále musel hledat cesty, jak si vychutnat své klukoviny, z čehož se mozek naučil bez přestání přemýšlet nad vším, co by mohl dělat a kdy by k tomu byl ten nejsprávnější čas.

V dospělosti se tomuto člověku začaly projevovat [nepříjemné emoce a myšlenky](#) typu „Musím vždy vymyslet tu nejlepší variantu pro volný čas.“ Dovolené s ním byly peklem pro ostatní. Stále plány, na všechno harmonogramy, aby čas byl maximálně využit. Že by poseděl? Nikdy. Stále svázán plánem, aby náhodou nepromarnil čas. Kdo s ním ale měl vydržet? Na dovolené přeci lidé chtějí odpočívat!

Později, když se mu rozjelo podnikání, byl neustále puzen bičem [mozku](#), kdy si konečně užije toho volna? Vždyť kvůli tomu přece podniká. Jeho mozek ho neustále tlačil pryč z práce, aby si konečně užil více volna a hádejte, co se mu stalo, když si ho vzal? Mozek ho opět začal prudit, že si ho stejně neužije a že brzy skončí. Tak místo, aby si užil jedno hezké odpoledne volna, přemýšlel a plánoval, jak ho co nejlépe využít a tak se u toho zavařil, že nakonec skončil doma za počítačem u řešení blbovin.

Mozek jsme si nevybrali, rodiče jsme si nevyvolili a s vlastními kartami musíme pracovat jenom my sami. Pokud vás trápí právě toto, rozhodněte se dnes, že s nepříjemnými myšlenkami zatočíte a toho generála z mozku řádně vypráskáte. Jak na to? No já na vašem místě bych začal u [Emočních rovnic](#).

CD Naleznete si své Emoční rovnice [je na tomto linku](#).

Přečtěte si také:

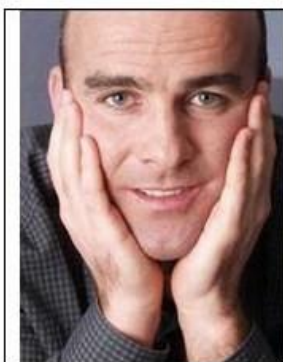
[Telefon váš sluha nebo pán?](#)

[A jaký je váš smysl života?](#)

Objednejte si:

[CD „Time management 21. století“](#)

[DVD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.life-clinic.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.