

Relaxační víkend

Známe to všichni. Celý týden jsme v jednom kole, práce, domácnost, málo spánku a zase práce. Občas zbude trocha času na naše koníčky nebo posezení s kamarády. V dnešní době je času na odpočinek čím dál méně, zato nároky na čas strávený v práci jsou stále větší. Abychom se úplně nezbláznili, musíme jednou za čas vypnout. Oprostit se od každodenních starostí a zapomenout, že nějaká práce a jiné povinnosti existují. Víkend je sice součástí každého týdne, ale většina lidí ho využívá spíše k dohnání restů nahromaděných ve všedních dnech. Takže o odpočinku a regeneraci sil nelze vůbec mluvit.

Zbavte se všedních starostí a relaxujte

Jak už bylo řečeno, málokdo umí využít víkend k relaxaci a regeneraci fyzických i duševních sil pro další boj s každodenními starostmi. Přinášíme vám několik tipů, jak na to.

Wellness víkend

Ideální spojení pro všechny, kteří mají rádi pohodu a chtějí se nechat hýčkat a opečovávat.

Sníte o tom, jak své tělo prohřejete v sauně, zaplavete si v bazénu, odreagujete se v posilovně nebo na dlouhých pěších nebo cyklistických túrách, večer se odevzdáte do rukou maséra a den zakončíte posezením u dobrého vínečka? To vše vám takový víkend přinese, stačí si pouze vybrat z široké nabídky na trhu. Takový víkend vám dodá energii na další všední dny. Nezapomeňte si zvolit vhodný doprovod. Chcete-li zažít příjemný víkend, je volba opravdu důležitá. Je-li váš manžel nervózní už po půlhodině sezení, mohla by se i plánovaná projížďka změnit v tour de France, procházka ve výstup na Mt. Everest a zbytek víkendu by vás bolet každý sval a plavání v bazénu by bylo spíše trestem než příjemnou relaxací. V takovém případě volte spíše dobrou kamarádku, se kterou při plavání proberete všechny „důležité problémy“ a procházkou dojdete do první kavárny.

Adrenalinový víkend

Zábava, při které hladina adrenalinu stoupá do závratných výšek, je čím dál oblíbenější. Je to hlavně proto, že hladina adrenalinu je dost vysoká každý den při zdolávání automobilové zácpy, abyste dorazili do práce, kde kolegové, zákazníci, dodavatelé a nadřízení pokračují ve zkoušce vaší trpělivosti. Není tedy divu, že jízda na kole vaší každodenní hladinu adrenalinu nemůže překonat. Skok s padákem nebo bungee jumping, při kterých může jít o život, je mnohem atraktivnější. Zvolte si adrenalinový zážitek, kterým překonáte sami sebe, a jděte do toho. Věřte, že v letadle s padákem na zádech nebo v raftu při zdolávání divoké vody, kdy vlny jsou tak vysoké, že máte pocit, že jedete z kopce do kopce, si na placení složenek, problémy v práci nebo poznámku v žákovské knížce vaší ratolesti, ani nevzpomenete. Pokud tento adrenalinový zážitek bez

úhony přežijete, čeká vás ještě zvládnout přespání ve stanu nebo na spartakiádním lehátku a ráno se umýt v potoce. Návrat do pohodlí civilizace bude balzámem na rozbolavělé tělo a povinnosti všedních dnů mnohem snesitelnější.

Rodinný víkend

Všechny předchozí varianty je lépe absolvovat bez potomků. Zážitky budou intenzivnější bez pokynů, kde bude dítě čekat, než přistanete s padákem opět na zemi, nebo bez starostí, aby nevypadlo z raftu. Jenže ne vždy se dají děti odložit k babičkám, a tak načerpat síly musíte i o víkendu stráveném s rodinou. Aby byly splněny i podmínky opravdové relaxace, je dobré odjet na celý víkend z domova, kamkoli, kde vás nebude rozčilovat pohled na nevyžehlené prádlo a neumytá okna. Půjčete si od známých chatu, vyrazte pod stan nebo se ubytujte v útulném penzionku. Pak už stačí naplánovat výlet na nejbližší hrad, zámek nebo projet krajinu po cyklistických stezkách. Jste-li milovníky zvířat, můžete strávit romantický víkend na ranči nebo v koňském sedle.

Ať už se rozhodnete pro jakékoli strávení vašeho víkendu, myslete jen na zábavu, starostí máme celý týden dost. Víkend je stvořený pro regeneraci a obnovení sil, bez kterých budou i běžné starosti mnohem větší.

© Napsal Kolektiv MindSoft

www.muji.vztah.cz www.mamdepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorské společnosti a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)