

Věda jménem odpočinek



„Na smrtelné posteli nechce být nikdo o hodinu déle v kanceláři“

V lednu letošního roku jsem plánovala, jak si užiji březnovou exotickou dovolenou u moře. Nekonalala se, moc práce. V dubnu jsem sama sobě slíbila, že v létě budu odpočívat a užívat si slunnou Itálii. Ne týden, ale nejméně čtrnáct dní, jen vinice a my. V červenci jsem usoudila, že o prázdninách jezdí na dovolenou každý, a tak bude lepší pracovat. V září jsem konečně vyrazila, hurá! Ale jen na 5 dní, je hodně práce. Po návratu z úžasné přírody, hor a klidu sedím u ranní kávy a připadám si jako blázen. Nejsem ani odpočatá, ani veselá. Mé tělo se ani nestihlo nastavit na odpočinek, natož si jej užít. A práce? Na tu mám teď poslední chuť. Koukám ven na krásné podzimní slunce a proklínám své rozhodnutí. Jak se to jen mohlo stát?

A tehdy jsem si uvědomila, že správně si naplánovat a užít odpočinek není žádná lehká věc. A to ne z hlediska složitosti válení se a rovnoměrného opalování u moře. Je to činnost náročná z hlediska naší psychiky. Ta nám často právě v oblasti odpočinku a relaxace lže, předkládá zkreslené argumenty a tím nám odepírá něco tak báječného, jako je pohoda a klid.

Dovolenou potřebuje každý

Když jsem začala budovat svoji kariéru, pracovala jsem dvanáct hodin denně. Dělal jsem všechno, včetně uklízení kanceláře, a také jsem v ní jednou přespala na zemi. Myslela jsem si, že mé tělo i mysl to prostě zvládne a dlouhou dovolenou či relaxaci v sauně nepotřebuji. Tenkrát jsem se nepoučila ani z nadváhy, občasných nemocí, ani ze stresu. Když jsem začala podnikat, slíbila jsem si, že až firmu vybuduji, budu odpočívat. Pracovala jsem čtrnáct hodin denně a alespoň relaxovala v sauně, sportovala, už se o sebe starala. Vytoužená dovolená však trvala maximálně pět dní. Až po poslední zkušenosti jsem si jasně uvědomila, že dovolenou prostě potřebuji. A to pořádnou, stejně jako každý.

Dovolená musí být dlouhá

Za pět dní ani za týden si nikdy pořádně neodpočinete. První dny na dovolené je vaše hlava ještě v práci a u problému. Čtvrtý až šestý den si zvyká na nové prostředí. Až druhý týden si začínáte užívat a máte čas přemýšlet. Poslední dny už opět mysl připomíná návrat a hromadu e-mailů ve schránce. Proto neplánujte dovolenou na dny, ale na týdny.

Na dovolené se musíte mít dobře

Šetřit na dovolené je holé bláznovství. Jak chcete odpočívat a relaxovat někde, kde se vám nelíbí, je tam špína a špatně tam vaří? Vybírejte si dovolenou pořádně s rozmyslem a buďte ochotni do ní investovat. Nebudete tak muset každý den poslouchat vlastní hlavu s negativními narážkami, a také nebudete prožívat paradoxní touhu co nejdříve se zase vrátit do kanceláře, v níž trávíte celý rok a těšíte se v ní na dovolenou.

Na dovolené musíte ochutnávat

Stejně tak si musíte na dovolené dopřát hojnost jídla a pití. Nevozte si doma připravené zásoby, dejte si národní specialitu, pobavte se s místními lidmi (pokud vám to jazyk dovoluje), ochutnejte vše, co země nabízí!

Na dovolené se dále poznávejte

Dovolená je ideální možností, jak více poznat sebe, stejně jako partnera. Vaše mysl se nezaobírá všední činností, má více času. Také vás potkají odlišné situace, mohou přijít nové konflikty. Pokud se již orientujete v emočních rovnicích, dobře sledujte, kdy vaše nálada klesá. Zavzpomínejte si také, jak jste trávili dovolenou v dětství, a zda probíhala s rodiči v pohodě.

Neposlouchejte vlastní hlavu

Při plánování dovolené vás vaše vlastní hlava může oklamat, stejně jako mě. Díky tomu, že je pro vás v dané chvíli nejdůležitější podnikání, vlastní myšlenky vám nedovolí plánování delší či dražší dovolené. Takové myšlenky jsou ale kontraproduktivní a nepřinesou vám nic jiného, než krátkou nebo zkaženou dovolenou a nulový odpočinek.

Až si tedy budete příště plánovat dovolenou, buďte sami k sobě „přísní“. Práce vám nikam neuteče a šéf, zaměstnanci nebo klienti se obejdou chvíli i bez vás. Peníze vyděláte, a nebo je ušetříte jinde. Udělejte si na sebe čas a dopřejte si to nejlepší. Protože si to zasloužíte. Život přece není o sezení v kanceláři a stresu. Je mimo jiné o poznávání krásy, země, chutí a všeho dobrého. Mimochodem, pro koho jiného by to tu na planetě bylo, než pro nás všechny?



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky.cz).

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