

# Udělejte si dobře hned teď



*„Nikdo si nepřeje na smrtelné posteli strávit o hodinu více v kanceláři“*

*Stephen Covey*

V návalu novoročních povinností a nahromaděné práce častokrát zapomeneme, že život není jen o honění se za prací, plnění úkolů a starání se o domácnost. Tělo máme jen jedno a mnozí z nás jej řeší až v momentě, kdy nám přestane fungovat.

Zastavte se právě teď a slibte si, že sami sobě uděláte dobře a najdete si sami na sebe čas alespoň 2 hodiny týdně (to je minimum). Aby se vám lépe relaxovalo, nabízím činnosti, které mám za léta ověřené jako “maximálně relaxační”:

## 1. Vyhledejte relaxační centrum

Ano, jak jednoduché, relaxovat se má právě tam! Najděte si ve svém městě místo, kde můžete využít saunu, vířivku, bazén nebo páru. Doporučuji kombinaci všech právě zmíněných zařízení, celé vaše tělo tak projde dokonalou očistou a budete se cítit jako znovuzrození. Pro pražské čtenáře mohu doporučit Top hotel na Chodově nebo Corinthia Panorama Hotel. Jsou cenově dostupné a služby jsou kvalitní. Pokud jste z menšího města neváhejte vyrazit do bližšího většího centra například s kamarádkou nebo partnerem.

## 2. Udělejte si koupel

Pokud nemáte dostatek času pro výše zmíněnou aktivitu, relaxujte doma. Kupte si svíčky, vonné esence dle libosti a napusťte vanu horkou vodou, samozřejmě si u toho poslechněte oblíbené CD. Pokud nedisponujete vanou, nevěšete hlavu. Kupte si sůl z mrtvého moře (kvalitní s bylinkami mají v obchodě Manufaktura.), smíchejte ji s pár lžičkami olivového oleje a udělejte si koupel nohou. Mořská sůl spolu s oblíbenou vůní vám znovu nastartuje imunitní systém a celkově vzpruží.

## 3. Jděte do přírody

Nečekejte na léto a vyjděte do přírody už teď. Ať je zataženo nebo slunce, každý týden byste měli do přírody zavítat. Tělo se vám okyslíčí a vy tak naberete novou sílu. Kromě toho si můžete procházky zpříjemnit poznáváním. Kupte si průvodce po ČR a výlety

naplánujte spolu s poznáváním. Vaše děti to také určitě ocení a podívají se na starý hrad nebo zříceninu.

#### 4. Dejte si do břicha

..ale rozumně. Blahodárné účinky má silný kuřecí vývar se zeleninou a česnekem. Nechte kuře pořádně vyvařit a získejte z něj sílu. Tělo se tak prohřeje a prospěje to vaší imunitě. Pokud máte rádi víno, nezapomeňte si ke knížce večer udělat "svařáka" (z kvalitního vína, nikoliv z krabice!) s bylinkami.

#### 5. Udělejte vylomeninu

Všimli jste si, že děti žijí neustále v přítomnosti? Neřeší v kolik půjdou na písek, neplánují týden dopředu jakou bábovku udělají a nejsou nervní, když čekají ve frontě, zábavu si najdou. Oproti nám dospělým nemají starosti, a tak nemusí neustále přemýšlet a trápit se. Místo toho abychom děti poučovali, měli bychom se my učit od nich. Zkuste někdy popustit uzdu a udělejte něco na základě momentální pohnutky. Vezměte auto a jeďte do neznáma bez rezervace hotelu a zařízené polopenze. Hrajte dětské hry, svolejte přátele na promítání filmu, jděte bobovat, jeďte do aquaparku, prostě udělejte to, na co máte zrovna chuť.

Nezapomeňte, že jednoho dne budete svůj život zpětně hodnotit. Zda jste ho prožili správně či nikoliv. A věřte, že svůj život nebudete hodnotit podle toho, jestli jste splnili plán vašeho šéfa. Budete ho hodnotit podle toho, kolik legrace jste si užili a kolik spokojenosti jste v něm měli.



© Napsala Bc. Lenka Černá

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

Email: [cerna@mindssoft.cz](mailto:cerna@mindssoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)  
[www.foto-mluvi.cz](http://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).