magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 22. 12. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

3 základní antistresová předsevzetí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/3-zakladni-antistresova-predsevzeti__s10012x10141.html

Čas je pro nás obvykle tím největším celoročním stresorem – je ho málo a povinností, úkolů zase příliš mnoho. A my většinou končíme všechna naše úžasná novoroční předsevzetí tím, že je jednoduše nestíháme. Nemáme na ně čas. Čas je však jediná jednotka, která nám byla dána všem stejně. Je tedy hlavně na nás, jak čas v letošním roce využijeme.

1. Nejprve se puste do úklidu

Nový rok nám přináší nové začátky a příležitosti. **Aby všechno to nové mohlo přijít, potřebujeme nejdříve nechat odejít to staré.** Než se pustíme do plnění předsevzetí a plánů, udělejme si nejdříve pořádek v tom, co

už nepotřebujeme, nechceme a co nám už v životě neslouží.

- **Ať už se jedná o návyky (které nedělají dobře našemu zdraví), mentální vzorce (které neprospívají naší duši), vztahy (které nás vyčerpávají) či práci (která nás nenaplňuje).**

  S Novým rokem je čas pustit to, co už dávno nefunguje a přivítat to, co nám prospívá, co nás podporuje a vede ke zdraví, štěstí a spokojenosti. Zkuste si odpovědět na tyto otázky. **Kde, jak nebo s kým svou energii ztrácíte a kde naopak získáváte? Čemu chcete letos věnovat svůj čas? S kým a jak ho chcete trávit?** Doporučuje Mgr. Zuzana Douchová – psycholog, kouč a nutriční poradce

2. Udělejte si čas jen pro sebe

Obvykle svůj čas věnujeme všemu ostatnímu a všem okolo, jen ne sami sobě. **Udělat si na sebe čas je však jednou z nejdůležitějších a nejúčinnějších antistresových technik.** Je úplně jedno, jak tento čas pro sebe využijeme. **Je však důležité ho trávit tak, jak v tu danou chvíli potřebujeme.** Někam se zavřít a s nikým chvíli nemluvit? Zalézt si do postele? Koukat se na televizi

nebo si číst? Vyrazit na procházku nebo za sportem? Většinou chceme jen chvíli klidu. Nikdo jiný nám ho nedopřejeme než my sami. **Pozitivní je, že stačí jen pár minut, ale za to pravidelně!**

3. Zpomalte

Je těžké zpomalit, když se všechno kolem nás zrychluje a my chceme stihnout tolik věcí! Jsme však díky tomu v neustálém stresu a napětí. Když chceme stihnout všechno, obvykle nestihneme pořádně nic. Paradoxní technikou, jak zvládat lépe stres a být více v klidu, je právě zpomalení. **Proto zpomalte, ať už děláte cokoli – mluvíte, pracujete, jíte, chodíte, dýcháte či vaříte. Prostě jakoukoli aktivitu zpomalte.** Jediné co nám může neustálým pospícháním utéct, je náš život. Jen v přítomném okamžiku můžeme zažívat klid, opravdově vnímat druhé, vychutnávat si dobroty a užívat si života tam, kde právě jsme.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz