



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 29. 11. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Dovolte si odpočívat. Načerpejte sílu a radost ze života

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dovolte-si-odpocivat.-Nacerpejte-silu-a-radost-ze-zivota__s10012x10723.html

Životní styl podporující naše fyzické a psychické zdraví je především o vyváženosti. Čím více stresu, aktivit a povinností máme, tím více naše tělo potřebuje právě pravý opak, a tím je odpočinek. Pokud jste toto slovo už dlouho neslyšeli a nezažili, nabízím vám tři postupné kroky, jak se s ním znovu spojit.



Dnešní doba akcentuje výkonnost, strukturovanost a rychlost a my neustále hledáme způsoby, jak se v těchto kvalitách zdokonalovat. Náš čas je naplánovaný na minuty aktivitami, povinnostmi a úkoly, které se snažíme, co nejrychleji zvládnout. Na odpočinek, spontánnost a pomalost prostě není čas

ani pomyšlení. Právě však tato kvalita pouhého bytí a nikoli děláním nám navrácí klid, radost ze života, regeneruje tělo i duši a posiluje imunitní systém. Nepodceňujme proto únavu a pojďme si raději pořádně odpočinout.

• **Přijměte svou únavu**

První krok k odpočinku je si vůbec připustit, že jsme unavení a vyčerpaní. Nejde o žádnou poruchu systému či naší slabost, ale o přirozenou odpověď našeho organismu na zátěž jakékoli podoby. Únava je jen signálem našeho těla, že potřebuje zastavit a dočerpat sílu a energii.

• **Jaký odpočinek potřebujeme**

Druhým krokem k odpočinku je zjistit, o jaký typ únavy se jedná. Je totiž rozdíl, zda jsme unavení fyzicky, mentálně či emocionálně. **Podle typu únavy si pak teprve můžeme naordinovat ten správný způsob odpočinku.**

Je rozdíl, zda jsme fyzicky unavení například z nedostatku kvalitního spánku, přetrénování či příliš aktivního života, nebo mentálně unavení z neustálého

řešení problémů, mentální práce a myšlení. A nebo emocionálně unavení z náročných vztahů s blízkými, kolegy či klienty. **Na každý tip únavy totiž potřebujeme jiný tip odpočinku.** Někdy potřebujeme ticho a klid, někdy zase naopak společnost, někdy se potřebujeme jen pořádně vyspat a někdy zase naopak se projít na čerstvý vzduch. **Jaký způsob odpočinku byste potřebovali právě teď?**

• **Dovolte si odpočinek**

Poslední krok, a ten často nejdůležitější, je si odpočinek vůbec dovolit. Často zvládneme předchozí kroky. Víme, že jsme unavení, z čeho jsme unavení a co bychom potřebovali, ale nedokážeme si odpočinek dovolit. Máme přeci tolik nedodělané práce, naplánovaných událostí, ostatní nás potřebují a teď se nám únava rozhodně nehodí!

Co v této situaci nejčastěji děláme? Přebíjíme únavu sladkostmi, kofeinem či další aktivitou. Výsledkem je ještě větší vyčerpanost a podrážděnost, což se časem může začít projevovat i psychosomaticky v podobě nějaké nemoci, která nás doslova do postele dožene.

Odpočinek často odsouváme až do té doby, kdy si naše tělo samo řekne a

zastaví nás. A bohužel někdy ani v nemoci si nedokážeme plně odpočinout a vědomě vypnout. Snažíme se rychle nemoci zbavit a zase honem do provozu. Tomuto přístupu se však naše tělo může začít bránit v podobě vážnějších onemocnění, depresí nebo syndromu vyhoření.

Na odpočinek máme v každém případě právo a možná i povinnost ke svému tělu a zdraví si ho dopřát. Nikdo jiný si za nás neodpočine. Důležité je, že každá minuta odpočinku v podobě, která nám dělá dobře, se počítá! A někdy opravdu stačí málo. Tak si pojďme už odpočinout.

Copyright © 2024

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