magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 23. 7. 2020 | Petr Žítek

Užijte si dovolenou v klidu. Zvolněte a neplánujte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Uzijte-si-dovolenou-v-klidu.-Zvolnete-a-neplanujte__s10012x19329.html

Ať už se v létě vydáváme o letní dovolené kamkoli, plánování se nám nevyhne. Zapomeňte na podrobný denní harmonogram. Neplatí, že čím víc budeme mít vše pod kontrolou, tím lépe se nám povede. Zvolněte a nechte čas o dovolené plynout.

Kde se v nás bere touha plánovat?

V dnešní proměnlivé a dravé době se mění vše rychleji, než si vůbec dokážeme představit. **Úspěch předpokládá připravenost,** a ta se neobejde bez

neustále zodpovědnosti za svůj život. Plánujeme, vzděláváme, budujeme kariéru, obklopujeme se těmi správnými lidmi, jíme zdravé potraviny, sportujeme a dětem začínáme plánovat život snad ještě před jejich narozením. Ani dovolené nebo zábavě **se tato plánování nevyhnou**.

Tvrdošíjné trvání na plánu má i své důsledky

Tato touha po kontrole, ve své podstatě **po dokonalosti**, se však lehce může změnit ve svůj opak. Člověk totiž míní, ale svět mění.

- Jen málokdy plány přehodnocujeme - **jdeme přes překážky** a jednou z překážek se stáváme dříve nebo později i my sami.

Když se totiž něco nedaří podle plánu, pociťujeme stres, nepohodlí, nebo dokonce strach. Pro uskutečnění plánu je však nutné tyto emoce zredukovat nebo dokonce odstranit. Chceme se bavit, ale místo toho nakonec **lpíme na nefunkčním plánu** a potlačováním emocí v sobě zabíjíme spolu se stresem i zárodky radosti. Je tohle opravdu ta zábava, jakou jsme si představovali?

Nemít plán neznamená bezradnost

Mnozí ale jistě namítnou, že je lepší mít díky plánu alespoň nějakou orientaci než vůbec žádnou. Nemít plán nebo na něm minimálně tolik nelpět ale rozhodně **neznamená chaos**. Plánování může vést k tomu, že nevnímáme okolí, sebe ani své pocity. **Plán tedy odstraňuje intuici, naslouchání vnějšku a kreativitu a zapojuje pouze myšlení.** To je však těžkopádné a dobrý náhradní plán okamžitě nevymyslíme. S pomocí intuice, naslouchání okolí i svým pocitům a kreativity to však zvládneme.

- Paradoxně jsme tedy bez plánů **schopni mnohem rychleji a pohodověji reagovat** na proměnlivou a třeba i nepřehlednou situaci.
- Nereagujeme jen myslí, ale i tělem a srdcem. **Bez plánů navíc zůstaneme lidmi, kteří prožívají, a hlavně se baví!**

V roli robota plnícího příkazy

Přehnané plánování k sobě poutá ještě další hrozbu. Neschopnost rychle reagovat je jen začátek. Pokud se do plánování opravdu obujeme s celou parádou, **sami sebe redukujeme na stroj**, který má poslouchat pouze příkazy mozku. Nereagujeme již na svět, sebe, své touhy, přání, obavy a úzkosti, ale jen na myšlenkový plán, ve kterém jsme jen roboti plnící příkazy. Taková situace vede dlouhodobě **k depresím, nebo dokonce k syndromu vyhoření**.

Dovolte si měnit plány s lehkostí

Na dovolené naštěstí člověk své plány zahazuje mnohem **lehčeji než v normálním životě**. Nevhodný plán sice již zkazil nejeden dovolenkový den, ale jen zřídkakdy vede k něčemu horšímu. To samozřejmě neplatí v běžném životě, kdy si jen tak nedovolíme vypadnout z nastavených jízdních řádů.

Není samozřejmě nutné rušit všechny plány, ale **pokud se dokážeme naučit, co je opravdu nutné kontrolovat** a co je lepší nechat být, **mnohdy se nám značně uleví**. Nejen to, staneme se dokonce efektivnějšími. Nestojí to za pokus?

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