Jak si užít dovolenou

Aneb všichni to víme, ale stejně to neděláme

www.vokounova-krepcikova.cz © 2019
www.silazenskeenergie.cz

Mgr. Miroslava Vokounová Krepčíková

Jak si užít dovolenou

Aneb všichni to víme, ale stejně to neděláme

Mým posláním je pomáhat lidem v náročných životních situacích. Díky dlouholetým zkušenostem v osobním poradenství jsem již mnoha lidem pomohla posunout se dál a oprostit se od toho, co je tížilo. Učím lidi, jak získat sílu a motivaci a jak vyřešit své problémy, protože vím, jak na to. Baví mě stále nacházet a vytvářet nové možnosti, jak úspěšně najít tu pravou cestu na jejich životním rozcestí.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoliv použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost.

Jak si užít dovolenou

Nádherné a kouzelné slovo DOVOLENÁ, při kterém se mnohým z nás objeví v tváři zasněný výraz. Představíme si sami sebe, jak nic neděláme a ležíme někde na lehátku nebo frčíme na kole s větrem o závod, koupeme se v moři nebo vystupujeme na horu… Je krásné počasí, všichni kolem nás jsou milí, všechno funguje a jezdí načas, cítíme se úžasně.

Jak si ale užíváte dovolenou po všem tom shonu v práci? Opravdu odpočíváte nebo pořád něco zařizujete a ženete se za tím jako zběsilí? Celou dovolenou si představujete, co se bez Vás děje v práci a co vše Vás čeká po návratu?

Víme to všichni, ale neděláme to

Je spousta věcí, které víme, a přesto je neděláme. „Vím, že mám odpočívat, ale já chci ještě stihnout uklidit, dopsat podklady do práce...“ A než si to uvědomíte, volno je pryč a z odpočinku nebylo nic. Cítíte se unavení a zase sbíráte někde uvnitř sebe sílu zvládat práci a každodenní povinnosti. Za jak dlouho se ale ta síla a energie vyčerpá úplně?

Pár tipů, jak to tentokrát udělat jinak

Přestaňte řešit pracovní věci

Už nechte pracovní emaily a hovory být. Před dovolenou jste se snažili udělat vše pro to, abyste na to nemuseli myslet, a přesto Vaše hlava nejde „vypnout“. Pokaždé, když Vám na mysl přijde, že byste přeci jen měli udělat něco do práce, zavřete oči, nadýchněte se zhluboka a při výdechu myslete na to, že teď máte volno a nabíráte sílu. Máte právo na volno a odpočinek.

Uvědomte si, že na dovolené a při odpočinku, nabíráte sílu do dalších činností, které Vás čekají.

Vypněte telefon nebo alespoň omezte hovory

Co takhle vypnout telefon? Dokážete to? Zahrajte si hru: Jak dlouho vydržíte nemít u sebe telefon?

A co takhle přestat každou minutu kontrolovat emaily a sociální sítě? Uvědomte si, kolikrát během hovoru s někým jiným koukáte do mobilního telefonu a nesoustředíte se na toho druhého. Čemu dáváte plnou pozornost?

Prostě vypněte mobil. Žádná práce, žádné úkoly, žádné požadavky, žádní „otravové“. Dokážete si udržet tyto hranice?

Jaké jsou hranice Vašeho volna a Váš osobní prostor. Zkuste se zamyslet nad tím, jak často na čas Vám je někdo překračuje a proč si to necháte líbit. Naučte se říkat NE.

Dělejte to, co Vás baví

Vzpomeňte si na to, co chcete celý rok dělat a pořád to odkládáte na „až někdy“, „potom“ a „až budu mít čas“. A přitom právě tyhle činnosti můžou být ty, které Vás nejvíce nabijí energií. Zapřemýšlejte, kde máte tu knížku, na kterou už se tak dlouho těšíte. Máte rádi procházky? Tak šup ven. Chcete si zasportovat? Zahrát tenis, zaplavat, tancovat, chodit v ranní rose bosi nebo cokoli jiného? Tak právě teď Vám v tom nic nebrání.

Chybí Vám kontakt s přáteli? Domluvte se na schůzce a zajděte na večeři, do kina, na výlet… Nebo jim alespoň zatelefonujte. A zjistěte, jak se jim daří a jaké jsou v jejich životě novinky.

Dostatečný spánek

Dopřejte svému tělu konečně dostatečný spánek. Vstávejte bez nařízeného budíku. Jděte si lehnout v době, kdy cítíte únavu a dopřejte si luxus vstát, až se budete cítit odpočati. Chce se Vám spát po obědě? Proč ne. Dvacet minut spánku Vás zase nabije energií na to, čím se chcete bavit.

Vyspěte se do růžova ;-)

Pohyb

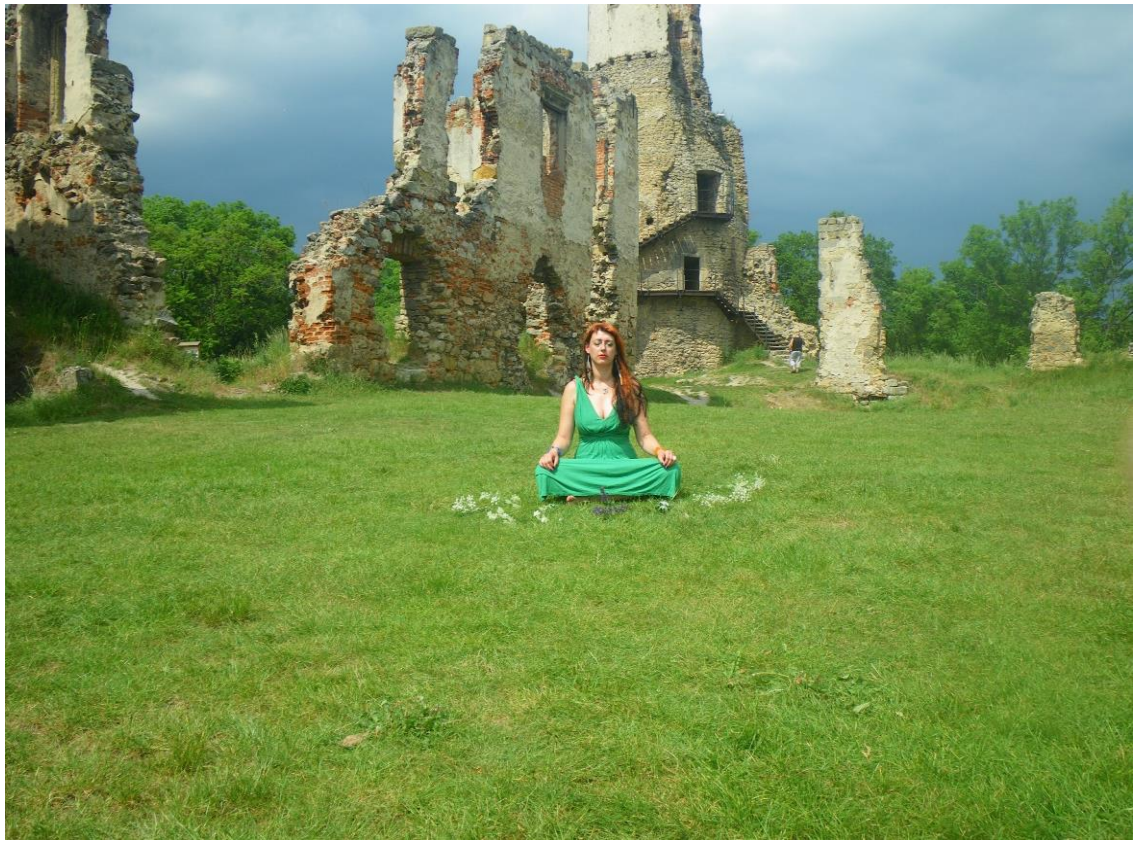
Jak často se dostanete v běžném týdnu ven? Vyjdete si na procházku nebo zasportovat? Protáhněte kapku tělo a vyrazte někam na výlet. Dobijte své baterky pohybem. Někdo má rád procházku, jiný běh. Zkuste obojí a poté si vyberte to, co je Vám bližší.

Vyjděte ráno ven a aspoň chvíli věnujte celou svou pozornost tomu, jak prozpěvují ptáci, jak se na trávě třpytí rosa, pofukuje větřík, začíná hřát sluníčko, voní kytky. Soustřeďte se na každý smysl zvlášť, co právě vnímá…

Zkuste také večerní procházku, kdy už je tma a přičichněte k té tajemné vůni. A pokud budete mít to štěstí, zahleďte se do nekonečnosti hvězdného nebe. Co je ve Vašem životě skutečně důležité?

Naslouchejte zvukům přírody a relaxujte

Vyjděte ven a jděte na procházku nebo se jen posaďte do parku, k vodě, v lese a vnímejte tu vůni, naslouchejte zvukům. Nenechte se ničím rušit, ani svými myšlenkami, které se někdy snaží proniknout do našeho vnitřního ticha a připomínají, co musíme a co ještě nemáme…



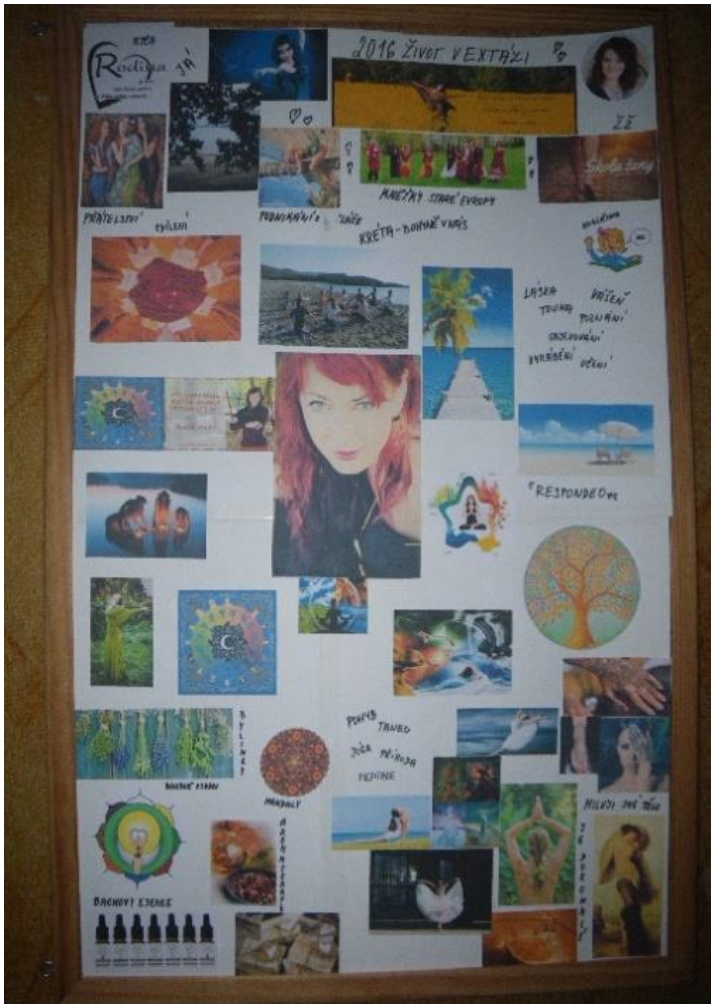
A co dál?

Ve chvílích uvolnění, bez zavalení úkolů a problémů ostatních, Vás budou napadat ty nejlepší nápady a vize. Objevíte to, po čem vnitřně toužíte, co byste chtěli dělat a čemu se věnovat. Vezměte si bloček a zapisujte Vaše nápady, pocity, cokoliv…

Až přijedete domů, můžete se do notýsku podívat a svá přání a vize zrekapitulovat. Udělejte si vlastní **vision board**. Třeba takový jako mám já (viz obrázek).

Nastříhejte si obrázky, fotky, citáty, které pro Vás vyjadřují podstatu toho, co si přejete prožít, dokázat nebo vlastnit. Nalepte je na čtvrtku nebo nástěnku a dejte někam, kde na ně uvidíte. Je dobré se na tuto nástěnku podívat každý den ráno a vizualizovat si to, co si přejete. Ať už je to výlet lodí na moři, seskok padákem, krásná zahrádka, houpačka, kde si můžete v klidu přečíst knihu… Nelimitujte se tím, co je nebo není podle Vás možné dosáhnout.

Při této příležitosti také zapřemýšlejte nad tím, které úkoly nebo činnosti Vás nebaví, ať už v zaměstnání, tak v domácnosti. Na koho byste je mohli přesunout. Myslíte si, že to nejde? Mnoho lidí dělá činnosti, které Vás nebaví, s radostí a naplňují je. Nebudete tomu



věřit, ale někdo rád zpracovává statistiky, jiný komunikuje po telefonu, někdo rád uklízí a jiný dělá práci na počítači.

Také si uvědomte, které služby byste si mohli zaplatit. Jak moc si vážíte svého volného času? Jste schopni si zaplatit práci někoho jiného, abyste se mohli věnovat tomu, co Vás baví? Nebo se chcete dřít do padnutí? Co takhle si zaplatit umytí oken? Nebo cokoliv jiného? Tím, že dáte někomu jinému vydělat, pomůžete mu splnit i jeho sny a koupíte si pro sebe to nejcennější – ČAS.

Závěr

Děkuji Vám, že jste přečtením udělali něco pro sebe. Teď již stačí jen začít má doporučení realizovat v každodenním životě ;-)

Užijte si letos svou dovolenou, dny volna, na které jste se tolik těšili celý rok.

Sledujte stránky: www.vokounova-krepcikova.cz a www.silazenskeenergie.cz, v brzké době na nich budou nové články, které se budou zaměřovat na toto téma a jak s ním dále pracovat. A také mnohá další témata 😊

Pokud byste potřebovali s něčím poradit nebo se na cokoliv zeptat, můžete mne kontaktovat na: krepcikovam@seznam.cz.

Budu ráda i za Vaši zpětnou vazbu, jak se Vám můj e-book líbil a čím Vás obohatil. Napište mi své vlastní postupy a techniky, které u Vás fungují.

O autorce

Práci s lidmi v oblasti poradenství se věnuji již více než šestnáct let. Jak se zvyšovalo moje vzdělání, (vystudovala jsem vysokou školu obor: speciální pedagogika), měnily se i mé pracovní pozice: vychovatelka, sociální pracovnice, metodička školní prevence, výchovná poradkyně, speciální pedagožka a zástupkyně ředitele.

Absolvovala jsem dvouletý kurz Stres a jeho možnosti zvládání, jež pořádala Univerzita Karlova. Tématem stresu, deprese a syndromu vyhoření jsem se detailně zabývala ve své diplomové práci.

Dále se věnuji aromaterapii, terapii pomocí Bachových esencí, ONT a RUŠ metodě, reiki, meditacím a vedení ženských kruhů, rituálů a asistuji na výcviku zaměřeném na práci se živly.

Jsem intuitivní, empatická, podporující, naslouchající, vědomá na cestě životem za osobním rozvojem. Dokáži vždy pomoci se zpracováním a následným vyřešením problémů. Mám mnoho nápadů a variant možností řešení, které pomáhám vybrat tak, aby vyhovovaly klientovi i jeho konkrétní situaci.

Umím podpořit a vyslechnout jakýkoliv problém. Nebojím se ani se nevyhýbám tématům nemocí, rozchodů apod. Dokáži podpořit a naslouchat. Umím vést klienta k vytvoření objektivního náhledu na jeho situaci, k pochopení důvodů, proč se k němu určitým způsobem chovají ostatní. Provádím ho změnou jeho postoje oběti na tvůrce vlastního života. Motivuji a inspiruji k odhození přejatých vzorů chování a přijatých názorů o vlastní osobě. Podporuji sebelásku a sebeuvědomění, uvolnění a touhu po naplnění vlastního života.