

# JAK SI UDRŽET SPOKOJENOST NEJEN O VÁNOCÍCH

Málokdo dokáže nepodlehout komerčnímu tlaku Vánoc, zvláště když masáž reklam i vánoční výzdoba nás provázejí již několik měsíců před vlastními svátky. Shromáždila jsem pár tipů, jak si před Vánoci, potažmo dále v životě, zachovávat spokojenost. Čerpám z vlastní praxe a pozorování lidí, které považuji za pohodové.



Je třeba si uvědomit, že spokojenost není jednou provždy hotová „věc“, ale je třeba ji udržovat průběžně. Existují postoje a zvyky, které k ní mohou vést. Vždy záleží na naší schopnosti a ochotě zaujmout pozitivní stanovisko.

Některé zvyky a postoje spokojeného člověka:

## 1. Dobré ráno

*Vstávejte včas*, tak abyste se stihli nasnídat nebo alespoň v klidu vypít smoothie. Snídaně ve všední den nemusí být několikachodová. Uspokojivá snídaně zabere 10-15min. Tudiž tvrzení, že nestíháte, jsou zkratka výmluvy. Je prokázáno, že nasnídaní lidé mají vyrovnanou glykémii (hladina cukru v krvi), jejich psychika (respektive mozek) se probudí a má energii na zvládnání pracovních úkolů. Mnoha lidem ráno prospívá krátké cvičení nebo protažení.



## 2. Dobrou chuť

*Jezte pravidelně a vědomě.* Někomu stačí jíst 3x denně, jiný jí 5x. Platí však toto pravidlo: jezte v klidu (bez četby, bez koukání do mobilu, na super zprávy v TV atd.).

Jednoduše řečeno, když jíte, snažte se vnímat hlavně jídlo.



**SIBERLAND**  
Lukrativní nemovitost  
v 5 hvězdičkovém komplexu

Od 45.000€

Lokalita: Alanya (Avsallar)

1+1, 2kk, 1+2, 1+3

Plocha: 62 - 117 m<sup>2</sup>

Balkóny: 1-2

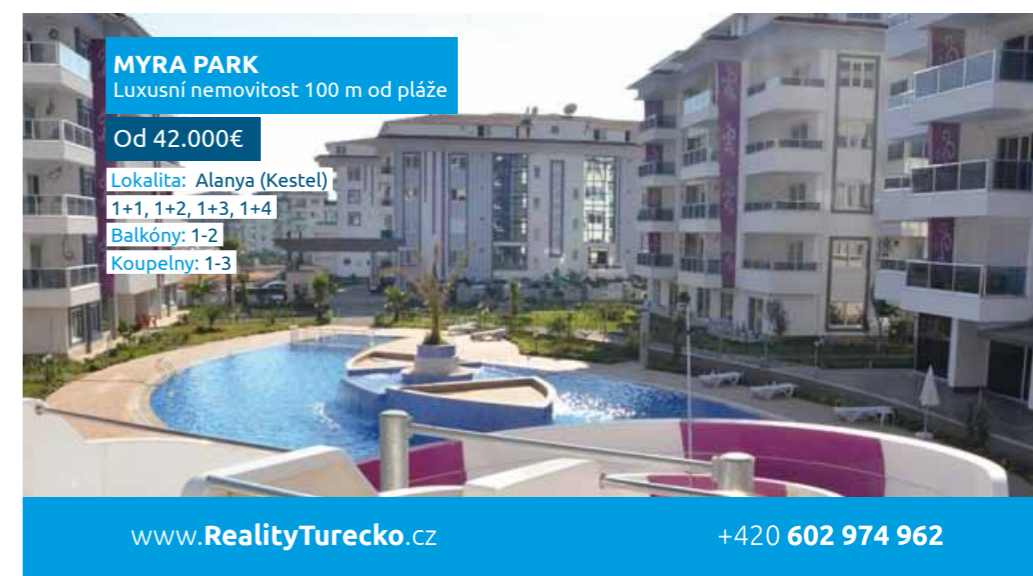
Koupelny: 1-2



## Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen  
luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupení  
nemovitosti 1. rok zdarma!



**MYRA PARK**  
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)

1+1, 1+2, 1+3, 1+4

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-3

[www.RealityTurecko.cz](http://www.RealityTurecko.cz)

+420 602 974 962



**PhDr. Eva Růžičková**, psychologka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:

[www.psychologickapecce.cz](http://www.psychologickapecce.cz)

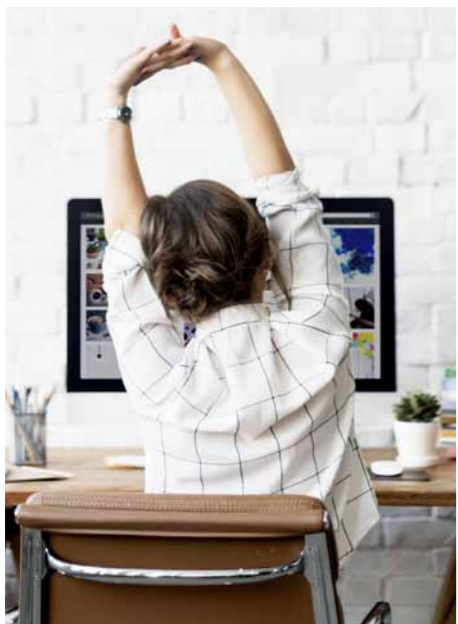


Jíme-li automaticky (bezmyšlenkovitě), jíme zpravidla rychle, nedostatečně koušeme a tak spořádáme více stravy a potom můžeme přibývat na váze. Navíc disponované osoby si zadělávají na zažívací potíže (plynatost apod.).



### 3. Ve zdravém těle zdravý duch

*Každý pohyb se počítá!* Nejste-li sportovci a to ani rekreační, můžete se zaměřit na obyčejnou chůzi (do práce, z práce, do schodů). Každý den se pokuste udělat 10.000 kroků. Každou hodinu se alespoň protáhněte a udělejte si mini procházku k oknu, pro pití... Bez svalové aktivity nemůže v těle správně cirkulovat lymfa, dále trpí klouby, záda i



srdečně cévní systém. Okysličením organismu se zbavujeme přirozeně mnoha škodlivin, proto se naučte dýchat takzvaně i do břicha (to vás naučí na józe).

### 4. Aktivní mysl i otevřená komunikace

Zdravá míra zvědavosti vede k inspiraci. Inspirace vede ke kreativitě a sebevyjádření. Učte se nové věci v oblasti, která vás zajímá. Nesnažte se však zvládat a umět vše, co za zajímavé považujete, to byste se uštvali (k nějaké nemoci).

Zajímejte se i o to, o co se zajímají vaši blízcí. Ptejte se jich a komunikujte o jejich zálibách, radostech i starostech, *posílíte tak svoje vztahy vzájemným porozuměním*. Bezvadné je pravidelně společně např. večerět nebo snídat.



### 5. Čas na práci a čas na odpočinek

Mnoha lidem vyhovuje více papírový diář než mobilní, kde si mohou odškrtnout denní úkoly. *Jistá míra systematickosti* vede k pocitu kontroly nad situací a tak ke spokojenosti z toho, že vše stíháme dle svých momentálních sil.

Když síly ubývají, je třeba si ulevit a nevyčítat si to. Netrestejte se výčitkami za to, že nejste robot, kte-

rý vše perfektně zvládá bez emocí a nemocí. Nemáte napečeno, vytřeno, zabaleno? Co myslíte, že vaši blízcí více ocení: Když budete dokonalý/á a ve stresu nebo s pár chybami a v pohodě?

Dovolte si i chvíli během dne jen tak koukat do „blba“, ideálně do dálky z okna. Ulevíte tak nejen namáhaným očním svalům, ale získáte i chvíli k relaxaci. Zavřete si oči na 2-3 minutky a zkuste vnímat jen svoje tělo a dech. Vybatve si na okamžik pěknou přírodu, kde se cítíte v bezpečí. Uvědomte si, co se vám dnes daří, a vězte, že se můžete *pochválit i za úplnou maličkost*.



### 6. Umět pozdravit, usmát se, poprosit a poděkovat není banalita, ale vyjádření zdravé sebelásky.

Kdo výše zmíněné zvládá, ten si zpravidla váží sám sebe, a tudíž dokáže ocenit i ostatní. Člověk se zdravou sebeúctou umí poděkovat druhým i sám sobě za celodenní práci, kterou vykonal. Dokáže rozpoznat, co v životě potřebuje a asertivně se prosazovat. Umí poprosit a *být vděčný*. Emoce vděku je *forma radosti ze života*.

Zvláště večer před usnutím je prospěšné se zastavit a v klidu chvíli

rozjímat. Utřídit si myšlenky, vyslat sobě nebo jiným pochvalu. Poděkovat za to, co se povedlo a dát (si) pochopení pro chyby, kterých se každý někdy dopouštíme.

Není banalitou, že jsme se bez újmy dožili večera (nebo dalších Vánoc) a opatřili všechny ty „obyčejné“ záležitosti (jako ráno včas vstát, starost o blízké, uvařit, poklidit, dovézt, odvézt, vyzvednout, pracovat, posedět u kávy, procházka, vyvenčit psa, zavolat, vyřídít... a jít včas spát). Mějme se rádi.

### Pohodové Vánoce a vše dobré do nového roku 2018!

