

Sobectví PRO ŽIVOT

Ženy se na mě často obracejí se svým trápením, někdy unavené po letech práce, někdy ztracené samy v sobě nebo unavené z rodiny, kterou ale tak milují. Vidím do jejich duší a osudů. Fungují pro své okolí, pro své děti, manžela, šéfa, i pro širší rodinu a kamarády, ale chybí jim jejich vlastní čas.

text: LENKA MRÁZOVÁ



LENKA MRÁZOVÁ,
Mentorka, www.lmentio.com

Zdravé sobectví funguje. Nedávno jsem viděla na Instagramu fotku jedné mladé ženy, manželky, maminky dvou dětí, jak sedí v autě s rozevlátými vlasy, má sbalené pískoty a jede přes celé město na svou hodinu baletu. Výraz v její tváři ani nepotřeboval komentář. Měla svůj čas, svůj prostor, něco svého. Byla šťastná. Její zdravé sobectví bylo investicí na život do harmonického fungování jí samotné i celé rodiny. Čtěte a uvěříte, že sobectví je pro život docela užitečná věc.

PRIORITY

Zdravé sobectví je o našem zaměření, o prioritách. Priorita je pro směr, kterým chcete v nejbližší době jít. Sen, kterého chci brzy dosáhnout. Zkuste si vypsát na papír ty aktuální. Které z uvedených jsou opravdu ty „váše“? Sáhnete si pro telefon, otevřete diář a spočítejte si čestně, kolik jste poslední týden či měsíc strávila aktivitami na této klíčové prioritě. Že by některé nebyly tak klíčové...? Často pracu-

jeme na věcech důležitých pro šéfa, ale ne na těch svých, které posunou nás. Srovnejte si proto, jaké jsou vaše klíčové priority a kde jsou v následujícím období ve vašem diáři. Začněte plánovat čas prvotně zanesením vašich priorit do diáře. A naplňujte je.

ODPOČÍVEJTE!

Nikdo jiný to za vás neudělá. Vezměte si příklad z vrcholových sportovců. Oni musí odpočívat. Tráví velkou část svého času na rehabilitacích, masážích, dlouho spí. Odpočinek je nedílnou součástí jejich sportovní řehole. Tělo je jejich výrobní prostředek. Kolik z nás však opravdu dbáme o to, aby naše hlava, náš nejdůležitější pracovní nástroj, byla obdobně dobře odpočatá a odpočinek pro hlavu byl pevnou součástí našeho rozvrhu. Máme před sebou i ještě 30 let aktivního pracovního života, nemůžeme proto naši hlavu unavit během tří až pěti let. Začněte plánovat odpočinek do diáře, neplánujte jen pracovní a rodinné úkoly. Plánujte kurz šití, či hodinu jógy.

LIMITY A HRANICE

Pro zachování svého zdraví a svěžího výkonu potřebujeme dobře znát své limity, své hranice. Nerespektování svých limitů nás po několika letech snadno dožene a může nás složit velká únava. Je důležité znát i své hranice v hlavě, ať v oblasti etiky, dodržování předpisů, tolerance k chybám z nedbalosti u kolegů či rozdávání svého času ostatním. Každá máme své hranice a své limity jinde. Je to přísně individuální a není vhodné se v každém aspektu srovnávat s kamarádkou či kolegyní. Musíme si chránit si svůj čas, svůj životní prostor. I za cenu toho, že budeme dočasně striktní na ty, na kterých nám záleží. ■