



Triky, které vám pomohou eliminovat stres v běžném dni

- Buďte **pravidelně off-line**, dejte si čas bez TV, rádia, PC — čím méně informací přijímáme, o to více jsme uvolnění. Místo toho si raději dopřejte např. masáž, naložte se do vany s éterickým olejem, vyrazte do přírody nebo za přáteli, dejte si do těla pohybem...
Pro odvážné mám pár nápadů, jak na digidetox:
Nastavte si po dobu alespoň 10 dnů na mobilu i PC **měření času stráveného na sociálních sítích a konkrétních aplikacích**, ať si uděláte reálný přehled. Ten bude kapku zkreslený, protože se prostě budete hlídat. I tak Vám patrně při pohledu na výsledná čísla spadne čelist.
- **Vnímejte, kde a kdy přesně**, ve kterých situacích bezmyšlenkovitě **saháte po mobilu**. Udělejte si takovou analýzu svého chování. Nudíte se, čekáte, chcete si odfrknout, nebo je to prostě jen **automatická reakce**?
- Nahradte některé jeho funkce — kupte si klasický budík, poznámky a schůzky **zapisujte do papírového diáře**.
- Zbavte se domněnky, že musíte **ihned reagovat na každý telefonát, sms** či jakékoliv příchozí zvukové upozornění. Odhodte obavu, že to ostatní očekávají. Reakční tlak na sebe většinou vytváříme jen my sami a aplikace které používáme. Proč myslíte, že na WhatsAppu máte dvě modré fajfky a na FB barevnou pidifotku druhého u Vaší zprávy, když ji dotyčný přečte?
- Netradičním ale jednoduchým řešením je i nastavení mobilu **do šedých odstínů**. Lidskému mozku se líbí pestrost, barvy. Šedá už pro mozek není tak atraktivní.
- Vyberte si alespoň 2–3 aplikace, bez kterých dokážete žít a zbavte se jich.
- **Pracujte vždy jen s jednou obrazovkou**. Často např. koukáme na TV a u toho ještě něco lovíme na tabletu či ťukáme zprávy do mobilu. Zapamatujte si pravidlo jedné obrazovky v jednu chvíli. Jinak tříštíte

pozornost a zase dáváte svému mozku pěkně zahulit.

- **POZOR NA KACÍŘSKÉ MYŠLENKY TYPY!!!** — *Jen se rychle podívám na... Na chvíli si otevřu... Jen si přečtu messenger a pak hned zase budu pracovat... No a když už ho mám v ruce, tak se ještě podívám na... Ještě raději zkontroluji... Na pár minut si dám pauzu a mrknu na Novinky, mail ...*

Obdobné věty jsou začátkem desítek minut, ztracených aktivitami, které Vás v on-line prostředí cestou zlákaly. Když si pak ovšem vyhodnotíte jejich přínos — mělo skutečně smysl jim věnovat Váš čas?

- Jak jsem již zmiňovala vícekrát — někdy stačí to, co nás stresuje, prostě **přijmout jako fakt**. Smířit se s tím, že je to tak a tak. Předně situace, které neovlivním či jen minimálně.
- Zařazujte do Vašeho pracovního nasazení **pravidelné pauzy, ideálně každých 90–120 minut**. Přestávku využijte k protažení, cestě na WC, uvaření čaje či kávy, small talku s kolegy. Každopádně buďte bez PC a mobilu.
- Uspořádejte Váš pracovní den efektivněji a **využijte kapacitu mozku na maximum**. Stačí pár drobných změn v denním harmonogramu a uvidíte, že budete podstatně koncentrovanější, efektivnější a mnohem výkonnější.

Timemanagement podle funkcí mozku

<https://www.youtube.com/watch?v=LBAagPbXw9I>

Timemanagement netradičně

<https://www.youtube.com/watch?v=b0TFfEgE3yU>



Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořením života, neboť každé hnutí myslí a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může pro druhého znamenat uzdravení.

Hans Selye



Mgr. Irena Houdková

Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)

Pro další seberozvoj jsem Vám k dispozici na:

Tel. +420 702 186 683

Email: info@houdkova-profikouc.cz

<https://houdkova-profikouc.cz/>

<http://www.facebook.com/...dek>

<https://www.youtube.com/...Xg>

<https://www.linkedin.com/...va/>

https://www.instagram.com/irena_houdkova/

