

V ŽENĚ A ŽIVOT

ČÍSLO 14 4. ČERVENCE 2023
CENA 38,90 Kč / 1,89 EUR

7x

NE!

ČEMU SE
VYHNOUT,
POKUD CHCETE
SKVĚLÝ SEX

DIAGNÓZA INTROVERT

SAMOTA MĚ NABÍJÍ,
OSAMĚLOST DRTÍ

JE TO JEN VÁŠ ČAS

UŽIJTE SI HO
HNED TEĎ, A NE
„AŽ JEDNOU“

ROZHOVORY

Cestovatelka
LUCIE KUTROVÁ

„Napište si všechny
své sny a ony se
vám splní.“

+

Herec
**VÁCLAV
MATĚJOVSKÝ**

„Nejtěžší je být
pozitivní, když vše
okolo je negativní.“

SÍLA ŽENSKOSTI

JAK OBSTÁT V MUŽSKÉM SVĚTĚ A PŘITOM NEZTRATIT SAMU SEBE

+ INSPIRATIVNÍ ŽENY, KTERÉ TO DOKÁZALY





POZOR NA „AŽ JEDNOU“

„Když přestanete přemítat nad tím, co si o vás ostatní pomyslí, váš mozek si ohromně odpočine,“ říká life koučka a mediátorka Helena Theunissen. Speciálně u žen se totiž často setkává s obavami, co řeknou druzí. Třeba právě když budou jen tak odpočívat.

Jak nejčastěji vaše klientky odůvodňují, proč si nemohou dopřát čas pro sebe?

Důvodů je tolik, kolik je žen. Jedna má malé děti a nikdo se jí o ně nepostará. Druhá je samozivitelka a musí být v práci. Další musí pečovat o manžela, nemocnou maminku, přítelkyni v nouzi... Je to určitý zvyk, který je nenuť nic změnit. Obvykle jim v tom není dobře, nicméně jakákoli změna je nějak energeticky náročná a ne každý je ochoten tu energii vynaložit. S čím se často setkávám, je odložený „me time“, takové to „až jednou“: jednou si zajedu na dovolenou, jednou se naučím italsky, jednou pojedu sama na wellness.

Jaké máte protiargumenty?

Nikoho o ničem nepřesvědčuji. Nabízím příběhy lidí, kteří prošli vyhořením, anebo se svého „až jednou“ nedožili. To je obvykle celkem přesvědčivý argument.

Kde vzít čas? Ráno vypravím děti, utíkám do práce, z práce domů pořeším rodinu a domácnost... Kde v téhle honičce začít?

Kolikrát za mnou přicházejí lidé s nabitým kalendářem, kde aktivity – od meditace po meetingy – září duhovými barvami. Na ruce mají chytré hodinky, které jim to připomínají, do toho pipají esemesky a maily... a jeden aby se z toho zbláznil. Takže STOP! Je potřeba udělat revizi toho, co se vám v životě děje, co skutečně musíte a co si můžete usnadnit. Možná máte zvyk vozit děti na fotbal. Ale jim už bylo třináct, zvládl by to tedy hromadnou dopravou samy. A tak začnou vznikat další a další volná okénka.

Přijde mi to, nebo si muži spíš umějí najít čas pro sebe?

Znám spousty mužů, kteří svůj „me time“ neuměli najít. Vedli firmu, vydělávali peníze, starali

se o zaměstnance, až jednoho dne zjistili, že manželka je fuč, děti odrostly a jim zůstala kila navíc a plěš. Ano, jsou i ti, kteří mají svůj kalendář dokonale vybalancovaný mezi prací, golfem a výletem na Mallorku. Ženy obecně mají víc takzvané operativy, nejčastěji spojené s rodinou. Kromě pracovních povinností je čeká druhá šichta v domácnosti. Jenže když si na sebe neuděláme čas, když se od sebe odpojme, jednoho dne uvidíme v zrcadle divné stvoření s kruhy pod očima, bez chuti pusit se do čehokoli. Hrozí vyhoření – a to nemusí být na úrovni profesní, syndrom vyhoření zažívají i ženy v domácnosti či maminky na mateřské. ■

10 TIPŮ, JAK SI UŽÍT SVŮJ ČAS

1. Všimněte si

Co vás baví, naplňuje radost? Kdy se usmíváte, máte pocit klidu? U jakých činností ztrácíte pojem o čase? Pozornost věnujte i maličkostem: teplá koupele, dobrý čaj, moment při západu slunce, poslech oblíbené hudby, procházka...

2. Dovolte si radost

Neodkládejte momenty, které vás naplňují štěstím, na pak, protože přece „nejdřív práce a potom zábava“. Tím, že děláte, co vám dělá radost, získáváte energii, kterou budete potřebovat.

3. Věnujte se pouze jedné činnosti

Když cvičíte, cvičte. Když posloucháte hudbu, poslouchejte hudbu. Když jste s dětmi, buďte s dětmi... Prostě jedna činnost.

4. Žijte přítomnosti

Je to trochu ohrané, ale jiný moment než „tady a teď“ prostě neexistuje. A je to jen na vás, zda si zvolíte trápit se myšlenkou na nepovedenou obchodní schůzku či obavami z toho, co zase přinese příští týden. Procvičujte schopnost

přistihnout svou mysl po každé, když jde do minulosti nebo budoucnosti, a vraťte ji zpět do teď.

5. Přestaňte sledovat zprávy

V novinách i v televizi (a v poslední době obzvláště) převládají informace plné pesimismu a nedobrych vyhlídek. Dejte si od toho pauzu a zkuste se vrátit třeba k vaší oblíbené knize.

6. Obklopte se fajn lidmi

Všichni máme kolem sebe takové ty vysávače a manipulátory, kteří jsou možná někdy zábavní, ale nakonec se po setkání s nimi cítíme vyčerpaní. Volte proto pozorně, koho pustíte do své společnosti. Možná se trochu zredukuje okruh lidí, se kterými budete trávit čas, ale zas ten čas bude trochu radostnější.

7. Hýbejte se

Všem je nám lépe, když se trochu projdeme. Nebo si zasportujeme. Dobře, možná nemůžete o polední pauze do fitka, ale co si dát malou procházku mezi meetingy? A i když jste zalezli doma,

překonejte se a jděte na chvilku do přírody.

8. Přetvařujte se

Zdá se vám to jako divná rada? Vědci přišli na to, že když bude předstírat, že se cítíte dobře, budete se usmívat, i když vám do smíchu moc není, stupeň vaší nálady se přece jen o trochu zlepší. Jak na to? Uvolněte rty, uvolněte čelist a postupně přibližujte koutky úst k uším, ukažte zuby a zůstaňte tak pět sekund. A smějte se sami sobě, smějte se jen tak pro zábavu. A takhle několikrát během dne.

9. Buďte sami sebou

Dovolte si žít život podle sebe, a ne podle očekávání ostatních nebo podle toho, co si myslíte, že od vás ostatní očekávají. Vy jste protagonistkou svého života!

10. Nedělejte z work-life balanc úkol

Jak se z plánů na odpočinek stane další povinnost ve vašem to-do listu, bude vás tak akorát stresovat. Relax nemá být o výkonu.