5 tipů, jak zpomalit a efektivně odpočívat

**Možná za to mohou mobilní telefony, možná všeobecně zrychlená doba. Nikdy v historii nebylo těžší „vypnout“, nepracovat, na práci ani nemyslet, relaxovat. Často na to nestačí ani desetidenní dovolená. Proto pro vás máme pár tipů, jak pracovat se svým duševním klidem a odpočinkem.**

**Návrat k přírodě**

Nepodceňujte schopnost přírody vás nabít živoucí energií. Stačit může procházka, či jednodenní túra spojená s terapií tichem. Dotýkejte se věcí kolem sebe, vnímejte zvuky, zastavte se a soustřeďte jen na svoje tělo. Jak dýcháte, jak vám tepou spánky, jak vám v bubíncích šumí průtok okysličené krve. Vezměte si s sebou hamaku a sledujte hvězdy. Složená zabere rozměr půllitrové sklenice a bezpečí od hmyzu i chladu na zemi stojí za to. Samotná super lehká hamaka ENO Sub6 Ultralight Hammock stojí kolem 1 800 korun a vy tak můžete spojit rozjímání v přírodě s pohodlím.

**Vyšší úroveň vědomí a vnitřního klidu**

Naopak na jakémkoliv místě můžete vystavět bránu před svým vnitřním světem díky meditaci. Ať už je to v městském parku, na dvoře domu, balkóně, nebo na podlaze v kuchyni, stačí si zout boty, povolit těsné oblečení, posadit se… a vydechnout. Protáhněte se, zavřete oči a vyčistěte si mysl. To je hlavně pro začátečníky velmi náročné, můžete se zkusit soustředit třeba na nějakou mantru. Ať už je vaší mantrou slovo klid, láska, nebo tradiční óm („já jsem“), opakujte ji pořád do kola a soustřeďte se na ni. Žádné sledování času, ošívání, přemýšlení. Po delším trénování zvládnete meditaci i bez mantry. Důležité je předem stanovit čas a délku trvání meditace a opakovat tento rituál každý den.

**Odpočinek není prokrastinace**

Nepleťte si čas na sebe s prokrastinací. Ta protíná momenty, kdy neděláte to, co byste měli ani to, co byste chtěli. Často se stává, že máte hlavu tak plnou práce, že si nedovolíte odpočívat. A jakákoliv aktivita mimo pracovní nasazení je pak prokrastinace. Přichytnete se, že si říkáte: Spíš jsem měla/a udělat to, či ono. Nebo: Alespoň jsem mohl/a dělat to, co chci, ne takhle svůj čas spálit. Je to jako s dietou – ty nejlepší vám v rozumné míře dopřejí něco dobrého. I vy si naordinujte odpočinek, typicky četbu knihy, která je náročnější, ale už dlouho se jí chcete věnovat. Váš mozek pracuje, vaše duše se naplňuje a z naplánovaného – mentálně aktivního – odpočinku pak budete mít radost.

**Hlavním pohonem je odpočinek**

Dokud naše tělo nebude perpetuum mobile, budeme potřebovat k vydatné (fyzické i duševní) aktivitě vydatný spánek. A stejně tak bez ní nedosáhneme klidného spánku. Zkuste si naplánovat svižnou procházku zhruba dvě hodiny před plánovaným spánkem. V posteli nepoužívejte mobil, nekoukejte na televizi, nečtěte knihu. V posteli se má jen spát, nebo milovat. Na ráno si nastavte budíka na obvyklou dobu vstávání i za předpokladu, že nejdete do práce. Potřebujete nastavit svůj fixní spánkový režim, nastavit na něj své biologické hodiny a zvyknout si. Jakmile se dostatečně vyspíte, budete mít víc energie a (zase do kola) lépe spát.

**Cíleně relaxujte**

Nezáleží na tom, jestli si připravíte koupel, svíčky a sklenku vína, nebo si sednete do oblíbeného křesla. Pusťte si hudbu – ne svou oblíbenou skupinu – ale relaxační tóny, ať už africké bubny, nebo zvuk deště. Neotravujte si takovou báječnou chvíli zatěžujícími myšlenkami. Dělejte naplno něco pro sebe. Nalakujte si nehty. Namasírujte lýtka. Trénujte sílu prstů pomocí cvičení s meditačními koulemi. Jakmile se budete umět plně soustředit na sebe, naučíte se relaxovat i ve společnosti svých nejbližších.