

TVŮJ ♥ MŮJ DEN



## TVŮJ ♥ MŮJ DEN - úvod

---

### *Cíl: Cítit se o kousek líp*

Následující povídání a aktivita je pro všechny, kteří mají chuť se zamyslet nad tím, jak tráví svůj den a jaké změny během každé takové 24 hodinovky by mohly přispět k naší větší celkové spokojenosti.

Vycházím ze svých vlastních zkušeností, z koučinkového způsobu myšlení a z toho, co jsem kde načerpala na internetu a v knihách od slavných, ale i naprosto neznámých autorů, a také od svých skvělých přátel a báječné rodiny.

Nenajdete zde návod na ideální den a jeho plánování. Každý jsme originál a stejně tak jsou jedinečné i všechny naše dny. Nabízím vám podněty a nápady, se kterými můžete průběžně pracovat a přizpůsobit si je vašemu stylu života a vašim potřebám.

Každý den všichni sbíráme zkušenosti a prožitky. Já už mám v tomhle životě za sebou více než 14.606,75 dní - kolik vy ☺ ?

Tím číslem chci zdůraznit nad slunce jasný fakt, že každý z nás toho ze svých vlastních zkušeností ví už opravdu hodně k tomu, aby si své dny tvořil co nejpříjemnější, a to i ve složitých životních situacích. Je fajn si uvědomit, že jediným správným expertem na náš život jsme my sami.

Níže najdete dvě jednoduché stránky v barevném a černobílém provedení (kvůli tisku) a komentáře k nim, které vám pomohou uvědomit si, co je v průběhu dne důležité právě pro vás. Doporučuji v klidu si sednout, věnovat sami sobě chvíli času a zapsat si vše, co vás k tomu napadá. Můžete si stránky vytisknout, možná se bude hodit i více kopií. Nebo si prostě jen vezměte volný list papíru a pište na něj.

Můžete tuto aktivitu pravidelně opakovat dokud budete cítit, že je pro vás přínosná. Určitě to ale zkuste alespoň jednou - v klidu si sednout, dát si chvíli na přemýšlení a opravdu psát. Pokud tyto řádky pouze přečtete, pak jistě zvládnete teorii, ovšem PRAXE je to, oč tu běží. Proto je dobré se ke stránkám vracet, mít je na očích a dělat přesně to, co jste vyhodnotili jako důležité a prospěšné pro vás, ve vašem každodenním koloběhu činností a zvyklostí, ve vašem konkrétním životním období. Prostě vaše jedinečné TADY & TEĎ.

Až si na stránky uděláte vlastní komentáře, dejte si je někam, kde je často uvidíte (lednice, diář, dveře do pokoje, záchod, noční stolek, pracovní stůl, apod...) a občas je podle potřeby zaktualizujte. Každý z nás totiž kromě těch dobrých rozhodnutí někdy udělá něco, co nakonec zjistí, že mu vlastně nevyhovuje. To je v pořádku. Kdyby to nezačal dělat, tak by nezjistil, že to nefunguje.

V průběhu našich dní je neustále potřeba si připomínat, že v každé situaci máme volbu, i když se to někdy tak nemusí jevit. Máme. A ať se v jakékoliv situaci rozhodneme pro cokoliv, dostane nás to zase někam dál, kde se můžeme rozhodovat znova a znova. Pořád jsme na cestě, pořád se vyvíjíme. Všichni.

...tak máte papír a tužku? A opravdu jste TADY & TEĎ a soustředíte se?

Tak pojďme na to! ☺



Jak se cítím? ♥

Co teď můžu udělat pro zlepšení?

Na co se těším?

**DĚLÁ MI DOBŘE**

Co se mi dnes povedlo?

Čím jsem prospěl(a) sobě?

Co jsem udělal(a) pro okolí?

Jak se cítím? ♥

Co teď můžu udělat pro zlepšení?

Na co se těším?

DĚLÁ MI DOBŘE

Co se mi dnes povedlo?

Čím jsem prospěl(a) sobě?

Co jsem udělal(a) pro okolí?



## TVŮJ ♥ MŮJ DEN – celodenní otázky

---

*Cíl: Zaměřit se na sebe. Aspoň chvíli. Co nejčastěji.*

První stránka začíná otázkami, které bychom si měli během dne klást co nejčastěji. Stačí si na ně odpovědět ústně, klidně i nahlas, pokud to situace dovolí:

**Jak se cítím? ♥**

**Co teď můžu udělat pro zlepšení?**

**Na co se těším?**

Těmito otázkami otáčíme pozornost sami na sebe. On to totiž za nás nikdo jiný tak dobře neudělá, tak to prosím dělejme tak často, jak jen to jde.

První otázka **‘Jak se cítím? ♥’** mapuje současný stav nás samotných. Pokud si neuvědomíme, jak se cítíme, nemůžeme s tím stavem pracovat a případně jej měnit.

Pokud vědomě cítíme, že se máme báječně, našemu tělu i psychice to dělá náramně dobře. Pocit štěstí a s ním spojená vděčnost jsou jedny z nejprospěšnějších emocí, ve kterých se můžeme vědomě koupat jako ve voňavé vaně napuštěné příjemně horkou vodou.

Když ale cítíme, že nám dobře není, v první řadě je velmi důležité si to nejprve přiznat, abychom s tím něco mohli dělat. Často si ‘lžeme do kapsy’, že je nám vlastně dobře, a že jsou na tom lidi hůř, takže vlastně nemáme ani nárok se cítit zle... Zažili jste to? Zažíváte to? Takových strategií na potlačení vlastních pocitů máme každý v repertoáru hned několik, ale jen zřídka nám mohou skutečně pomoci cítit se lépe. A o to jde. Cítit se líp. Když každý z nás zapracuje na tom, aby se cítil lépe, budeme mít více sil pomoci i svému okolí, aby na tom i oni byli o něco lépe. K tomu nejdříve potřebujeme zjištění stavu, tedy upřímnou odpověď sami sobě, jaké pocity v nás zrovna převládají.

A pozor, to musíte opravdu sami, na to vám Google ani nikdo jiný nikdy neodpoví! ☺

Tak jak se cítíte právě teď? ♥



## TVŮJ ♥ MŮJ DEN – celodenní otázky

---

### *Cíl: Spustit akci*

V té druhé otázce **‘Co teď můžu udělat pro zlepšení?’** bydlí AKCE. Pokud víte, co způsobí, že se budete cítit alespoň o malilinko lépe, tak je potřeba vstát a jít to udělat.

Často si myslíme, že zlepšit situaci může jen výhra v loterii nebo princ na bílém koni a někdy jsme dokonce skálopevně přesvědčeni, že nic na světě nemůže zlepšit to, jak se cítíme. Ale no tak... Vzpomeňte si na nějaký moment ve vašem životě, kdy jste se cítili opravdu hodně mizerně. Co vám pomohlo cítit se alespoň o chlup lépe? Svěřili jste se někomu? Nebo jste se vyspali a ráno měli v hlavě jasněji? Něco jiného? Nejdříve je třeba si uvědomit, že něco pomohlo. Něco tam vždycky je, jen je potřeba to najít. Nikdo se necítí stejně pořád. Někdy je to horší, ale jindy zase lepší. Nahoru a dolů, jako den a noc. Jen křivky té vlnovky jsou pokaždé trochu jinak velké.

A právě odpovědí na tu druhou otázku **‘Co teď můžu udělat pro zlepšení?’** naši pozornost směřujeme k hledání řešení, klidně jen částečného, neúplného. Zlepšení může způsobit něco naprosto jednoduchého a obyčejného. Někdy pomůže telefonát s oblíbeným členem rodiny či kamarádem, jindy voňavý čaj nebo otevření okna.

Tou akcí někdy může být i nedělat nic. Pokud je to vědomá volba, kterou v tu chvíli vyhodnotíte jako nejlepší řešení, je to také v pořádku. Ovšem dělat NIC můžete třeba pod hřejivou dekou, kde je vám příjemně, takže vlastně odpočíváte a to rozhodně není jen takové prázdné nic, protože naučit se odpočívat a nechat věci plynout jsou velmi důležité dovednosti! ☺

A že to situaci nevyřešilo? Tak se sami sebe ptejte znovu a znovu: **Co teď můžu udělat pro zlepšení?** – AKCE! - **Co teď můžu udělat pro zlepšení?** – AKCE! - ... Krok za krokem. Minutu za minutou. Den za dnem...

No a ta třetí otázka **‘Na co se těším?’** je motivační. Velmi rychle nás ale může demotivovat, pokud se budeme těšit na něco hodně vzdáleného a nejistého. Cítíte ten rozdíl v následujících větách?

*Těším se až budu mít perfektní tělo.*

*Těším se, že si zítra ráno hned po probuzení protáhnu tělo krátkým cvičením. Dělá mi to dobře.*

Těšme se na maličkosti všedních dnů – na to až se pozdravíme s milým kolegou v práci nebo po Skypu, na čerstvě vymačkaný pomerančový džus k snídani, na procházku se psem po práci, na další kapitolu v knížce, na úsměvy malých dětí v rodině i mimo ni (Mimoni ☺), na čerstvý ranní vzduch, na zpívání ve sprše, na vaření večeře...

... jéje, toho je! Teď se jen zaměřit na to VAŠE těšeníčko! ♥



## TVŮJ ♥ MŮJ DEN – co mi dělá dobře

---

*Cíl: Zvědomit si, co nám prospívá*

Dalším úkolem aktivit této stránky je uvědomit si, zapsat a často si zvědomovat aktivity, které vám prospívají. Je dobré je formulovat pozitivně a pokud možno konkrétně. Pro porovnání:

*Nechci sledovat mobil a zprávy tak často.*

*Chci sledovat zprávy na mobilu včetně Facebooku maximálně 3x denně a maximálně 20 min*

Každému z nás prospívá něco jiného, přesto existuje pár činností, které by mohly prospět i vám. Proto vám nabízím takový malý výčet možností, které mohou být inspirací pro seznam, který si ušijete přímo sobě na míru, přesně podle toho, co zrovna hýbe vaší myslí a vaším životem.

Raději ještě jednou - mé příklady jsou platné pro mé životní podmínky právě teď. Bůh ví, jak to bude za měsíc u mě, natož aby platily i pro vás. Jsou tu jen pro ilustraci, vymyslete si své vlastní, jedinečné a přínosné pro vás. První kategorii jsem více rozvedla, abyste věděli, že vždycky je za tím mnohem víc. Jak moc je toho tam víc a co konkrétně, to už je na vás.





# TVŮJ ♥ MŮJ DEN – co mi dělá dobře – příklady

---

**Cíl: Inspirovat se**

## **Pohyb**

Hýbat se dá opravdu všude – všimli jste si svalů věžňů? ☺ To je nadsázka samozřejmě, ale všude a vždy platí, že kde je vůle tam, je cesta. Takže pohybové možnosti mohou být: klasické sporty, práce na zahradě, jóga, stretching na kancelářské židli, chůze po schodech místo výtahu, procházky rychlejším tempem, mytí oken, domácí posilování s PET lahvemi, oční gymnastika, utírání prachu z horních poliček, sex, hnětení těsta,... pohyb je zkrátka všude! Je dobré během dne vystřídat více druhů pohybu.

Tak jak se můžete hýbat vy?

*Můj příklad = cvičím jógu 60' ráno + večer se protáhnu a medituju 30', jogging 30' 3x týdně (zrovna čekám na vhodné podmínky pro mě, ale dojde na to! ☺), chodím po schodech kde to jde*

## **Světlo a vzduch**

*Pravidelně větrám, pokud možno otevřu dveře na balkón, pracovní přestávky trávím na balkóně*

## **Kontakt s rodinou a přáteli**

*Alespoň jednou denně volám někomu z rodiny nebo někomu z přátel*

## **Knížky**

*Čtu si 15 -30 minut před spaním – když to nejde, druhý den čtu déle*

## **Zdravé a lahodné jídlo**

*Jím jídlo, po kterém jsem plná energie = jím menší porce zeleninových a ovocných dobrot, vařím z čerstvých surovin, sem tam si dám luštěniny, zkouším alespoň jeden nový vegan recept týdně*

## **Práce**

*Když pracuji, tak pracuji, nedělám u toho nic jiného + vím PRO CO dělám to, co dělám*

## **Přestávky**

*Každé 2 hodiny se protáhnu a prodýchnu + přeruším činnost aspoň na 5 minut*

## **Pitný režim**

*Vypiju 2 velké konvice vody nebo čaje denně, kávu jednu nebo dvě, víno max 1dcl*

## **Rozvoj**

*Denně se naučím nebo zkusím něco nového – četbou, nové slovíčko nebo nový recept apod.*

## **Změny**

*Občas udělám něco jinak než normálně – např. střídám pravou a levou ruku na některé činnosti, použiju jiný zdroj informací, vystoupím aspoň kousíček z komfortní zóny, mluvím s problematickou osobou jinak, apod.*

## **Čas pro sebe**

*Snažím se v každý okamžik dělat to, co mi prospívá + krátce se zastavím aspoň 3x denně a zkoumám, jak se cítím a co s tím mohu udělat + večer se ohlédnu za celým dnem*

*... tisíce dalších věcí a činností, které mi mohou dělat dobře. Které jsou ty vaše?*





## TVŮJ ♥ MŮJ DEN – večerní otázky

---

**Cíl: Uvědomit si, že to má všechno smysl**

Druhá sada otázek slouží k zamyšlení na závěr dne, klidně těsně před spaním:

**Co se mi dnes povedlo?**

**Čím jsem prospěl(a) sobě?**

**Co jsem udělal(a) pro okolí?**

Otázky se jeví celkem nevinně, ale pro některé z nás může být nesmírně obtížné na ně odpovědět, obzvláště na konci těch těžších dní. Obvykle je snazší vzpomenout si na to, kde jsme udělali chybu než se pochválit za něco, co se nám povedlo. Proto se pojdme dohodnout, že je potřeba OPRAVDU VŽDY NAJÍT odpovědi na tyto 3 otázky.

Kdo hledá, najde. ☺

I když se nám občas zadaří něco většího, odpovědi nehledejme pouze v hrdinských činech a velkých projektech. Dobré věci dělá každý z nás každý den, jen je většinou bereme za samozřejmé, i když nejsou. Pokud mi někdo za něco poděkuje, už nějakou dobu neopakují frázi 'Není zač.' Kdyby nebylo zač, tak mi přeci neděkuje. Ten člověk mi děkuje za otevření dveří, za předání informace, za oběd, za nabídku pomoci, za laskavost. To není NIC.

Pokud si pravidelně uvědomujeme, že třeba i drobné laskavosti sobě a svému okolí děláme na denní bázi, posiluje to náš pocit, že tu nejsme zbytečně, ba naopak, přispíváme celku něčím prospěšným, ať je to jakkoliv drobná pomoc nebo služba. Pokud náhodou opravdu nevíte, co se povedlo a čím jste přispěli sobě a okolí, můžete si něco naplánovat na další den. A nemusí to být nic obrovského. Takový obyčejný upřímný úsměv dokáže divy ☺.

Takže pár jednoduchých příkladů z mého života, které míchají odpovědi na všechny otázky (můžete na ně odpovídat zvlášť nebo takhle, jak je libo ☺):

*Dnes se mi povedlo udělat si opravdu dobrý oběd, užít si ranní jógu, prohodit pár slov se starší dámou z vedlejšího bytu a pomoci jí s telefonem, vlastnoručně ušít roušku (což je vlastně hrdinský čin, protože tím alespoň částečně chráním životy jiných...). Taky se mi podařilo udržet si nadhled a vnitřní klid i když si uvědomuji, že situace je vážná, zazpívat si a chvíli zahrát na kytaru, udělat si čas na psaní tohoto textu s nadějí, že může být někomu prospěšný, rozvrhnout si práci, větrat, dostatečně pít (nealko samozřejmě ☺), zavolat 3 členům rodiny a vést s nimi příjemný hovor,...*

...a našla bych toho i víc, protože jsem zvyklá vidět a vyhledávat dobré věci. Neznamená to ignorovat to špatné, ale pracovat na tom, abych svými volbami neustále přispívala k tomu, aby se věci zlepšovaly.

Jo a taky dělám chyby. Celkem dost jsem jich už zmákla udělat a asi jich ještě i pár udělám. Co vy? ☺ Na chyby platí to, že si je nejdříve přiznáme, zbytečně se za ně nelýčujeme, poučíme se z nich a příště v podobné situaci jednáme tak, abychom je buď úplně eliminovali nebo se k tomu alespoň blížili. Což by ve výsledku mělo opět přispět k tomu, že se my i naše okolí můžeme cítit o fous lépe.

Pozitivní přístup je způsob myšlení, který se dá natrénovat a otázky v celém tomhle textu jsou součástí tréninku v práci na sobě. A když na sobě budeme pracovat, budeme se cítit líp a jako jedinci i společnost budeme odolnější vůči čemukoliv, co zrovna teď řešíme a co ještě přijde.

Dává vám to smysl? ☺

Pojďme krok za krokem dělat všechno pro to, abychom se každý z nás každý den cítili lépe a radostněji aspoň o kousek! ☺

Společně to zvládneme ♥



# MŮJ DEN ♥

Vstanu v

0.00

0.15

0.30

0.45

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Spát půjdu v

# MŮJ DEN

Vstano v

0.00

0.15

0.30

0.45

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Spát půjdu v

# TVŮJ ♥ MŮJ DEN – plánovač

---

## *Cíl: Najít si přístavy na denní plavbu*

Druhá stránka je o plánování našeho dne. Má místo na zaznamenání času vstávání a uléhání do postele a také má prostor na zaznamenání činností přes den. V levém sloupci jsou hodiny a horní lišta je ještě rozděluje po 15 minutách.

Účelem NENÍ naplánovat každičkou čtvrt hodinu dne. Tohle rozdělení je tam spíše kvůli tomu, abychom si tu a tam vědomě naplánovali pauzu, prostor na odpočinek, klidovou zónu. 15 minut si najdete i v opravdu nabitém dni. Prostě je dobré najít si pár přístavů při každodenní plavbě.

Přístavem spojeným s pocitem klidu a uspokojení může být i splněný úkol nebo činnost. Od ranního ustlání si postele přes denní dávku sportu po stanovený počet odeslaných mailů.

Zdá se být prospěšné vytvořit si individuální rozvrh, který může být pro někoho poměrně detailní, pro jiného může obsahovat jen pár záchytných bodů, podle toho, jak to kdo potřebuje. Není ale dobré žít v úplném bezvládní. I příroda, ze které jsme všichni vyšli, a které jsme součástí, má svůj velmi pevný řád – den a noc, roční období, doba klíčení, růstu, květu, plodu a usychání a spousta dalších koloběhů života. Řád je nám do určité míry vlastní, a proto není dobré ho úplně ignorovat, ale ani na něm přehnaně lpět. Zlatá střední cesta.

Jaký je váš denní rozvrh teď? Co by se dalo dělat jinak, abyste se cítili líp?

Je dobré naplánovat si tolik bodů, kolik 100% stihneme. Pak se můžeme pochválit za cokoliv navíc. Ano, chvalte se, co to jde! Chválit se je totiž potřeba pořád. Vstali jste z postele ráno? Pochvalte se. Někteří lidé v těžkých situacích nemohou ani to. Nepovedlo se vám uklidit celou špajz, ale jen dvě poličky? Pochvalte se za to, spousta lidí vůbec špajzku neuklízí. Ty zbylé poličky douklidíte zítra nebo o víkendu – můžete se pochválit hned jak si to naplánujete a pak když uklidíte další poličku. Planeta se mezi tím nepřestane točit. A kdyby náhodou jo, tak vás ty vygrunтовané poličky beztak nespasí ☺.

Někomu může vyhovovat naplánovat si většinu dne, někdo jiný si zapíše třeba 3 aktivity, které chce určitě udělat a zbytku nechá volný průběh. Nejlépe je zkusit variantu, která se vám zdá nejlepší TEĎ & TADY a postupně ji upravovat podle toho, jak si ten váš život plyne.

Ještě vás chci poprosit - s nikým se během dne nesrovnávejte. Srovnávání ničemu neprospívá. Určitě toho někdo stíhá denně víc než vy a určitě je někdo, kdo toho stíhá mnohem méně než vy. Nikdo není ani lepší, ale ani horší než vy. Každý máme jiné zázemí, jinou minulost, jiné vzdělání, jiné trable. A moc dobře všichni víme, že nic není přesně takové, jak to vypadá.

Budme každý svou nejlepší verzí sami sebe. Doufám, že vám k tomu pomůže třeba i tento text a hlavně vaše vlastní kreativita, aktivita a snaha cítit se líp v mnoha momentech každého dne.

Závěrem ještě shrnu to nejdůležitější:

- 1) *Dejte svému životu řád. Takový, který vám prospívá.*
- 2) *Neustále obraťte pozornost k sobě.*
- 3) *Pracujte na tom, aby vám bylo lépe. Pravidelně jděte do akce za lepším pocitem.*
- 4) *Aktivně vyhledávejte činnosti, na které se můžete těšit.*
- 5) *Všimněte si činností, které vám dělají dobře. Užívejte si je a nahrazujte jimi ty, které vám neprospívají.*
- 6) *Hledejte smysl toho, co se stalo, co se děje a co se má stát. PRO CO se to všechno děje?*
- 7) *Chvalte se za to, co se vám daří a co jste udělali dobře. Chvalte se častěji.*

**Opatrujte se! ♥**

