

STE VYSTRESOVANÁ? A NEVIETE SI S TÝM DAŤ RADY?



Máme pre vás návod ako s ním raz dva založiť.

Milé žienky . . . u väčšiny z nás sa nájde pár vecí, ktoré zvykneme často odkladať a ani nevieme ako sa z pár vecí stane poriadna kopa. Vtedy začne nad nami preberať moc stres a napätie. V tomto stave sa veľmi často dostávame do časového sklzu a ZRAZU nevieme KAM skôr skočiť . . .

Ako sa zorganizovať tak, aby sme odolali tejto tzv. „diagnóze“ dnešnej doby, ktorá na nás číha skoro VŠADE?

1.

Ako prvé je na rade **Plánovanie**.

Každý človek, ktorý plánuje je bez výnimky úspešný. V prvom rade je vždy potrebné, aby ste si vždy všetko mohli v pokoji a s uvážením naplánovať. A to tak, že si urobíte rozbor Vášho času a nahradíte tzv. „stratený čas“, ktorý ste doteraz využívali bezvýznamne, na efektívne a rozumne využité čas. Časom disponuje každý z nás, a to bez rozdielu veku a pohlavia. Máme predsa 24 hodín a to každý deň! To znamená, že každý deň máme dostatok času na prácu, relax, zábavu a aj odpočinok.

Jednoduchá matematika $24 : 8 = 3$, t.z. že máme tri časti dňa na veci potrebné, čiže na spánok, prácu a relax alebo hobby, ktoré vás povzbudí a poteší. Je dôležité robiť si predbežný časový rozpis na celý týždeň, mesiac a odstupňovať si povinnosti od najdôležitejších z hľadiska časového sklzu, ktoré už nemôžeme ďalej odkladať po tie menej dôležité. Potom je potrebné si zanalyzovať koľko času potrebujeme na realizáciu úlohy alebo povinnosti. Vedieť koľko času na niečo potrebujeme v nás odbúrava zbytočný stres. A ako posledné, je veľmi dôležité prejsť si podrobne každú povinnosť, ktorú je potrebné dopredu si pripraviť, a ktorá si vyžaduje viac našej pozornosti.

Takýmto spôsobom si správne sa nastavíme organizovanie nášho času, či už ide o prácu, domácnosť, hobby - relax, rodinu, deti, ale aj o posedenie s priateľmi, či len o príjemné leňošenie pri čítaní dobrej knihy, počúvanie hudby alebo sledovanie obľúbenému filmu, Prípadne o návštevu kozmetického salónu alebo iného relaxačného centra, ktoré je pre náš oddych a uvoľnenie veľmi potrebné.



Vždy myslíte na toto. Čas nemá ovládať Vás, ale Vy svoj čas. Len Vy sami rozhodujete o tom, ako Váš čas trávite. Keď sa naučíte, ako si ho efektívne a rozumne rozložiť, získate časový priestor na všetko, čo si naplánujeme a hlavne získate čas len sami pre seba.

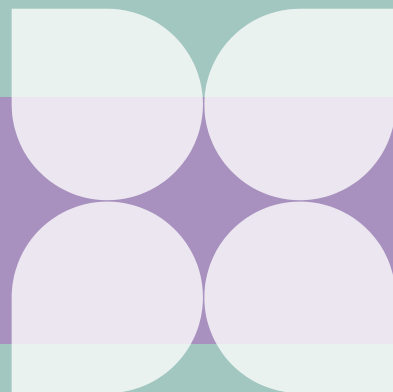
Toto je alfa a omega toho ako ostať v stave pohody a hlavne toho, dokázať sa účelovo sústrediť na podstatu nášho života.

Je to špeciálny systém, ktorému ak sa naučíte STRES nebude mať nad Vami viac moc a ani nadvládu!!! Uvedomíte si hodnotu každej minúty, ktorá Vám je daná a začnete mať radosť zo všetkého, čo robíte. A nielen to, hlavne začnete mať dobrý pocit, že žijete v harmonickom a vyváženom bytí vlastného života. Určite to ocení aj Váš organizmus kvalitným a dlhodobým zdravím, ktoré je základom všetkého nato, aby sme si dokázali splniť nielen naše povinnosti, ale aj všetky naše životné ciele a sny, ktoré má každý z nás opäť bez rozdielu veku a pohlavia .



Nikdy nenechaj na zajtra to, čo môžeš spraviť dnes.

- Benjamin Franklin



Ak získate kontrolu sami nad sebou ZVLÁDNETE všetko ostatné a STRESU už len naozaj zamávate! Len Vy najlepšie viete koľko toho za deň dokážete zvládnuť! Váš časový priestor a aj život sa vyčistí od zbytočností, ktoré Vás oberali nielen o čas a energiu, ale vyvolávali vo Vás tak zbytočný a vyčerpávajúci nátlakový stresový STAV. Prajem Vašej premene v organizovaní vlastného života silné odhodlanie, vytrvalosť a radosť do ďalších dní na vytúženej ceste k splneniu Vašich snov a cieľov. Milé žienky, robte veci, ktoré vás robia šťastnými a na základe svojej originality ľahko VYSTÚPITE z DAVU.

autor: Janka Kučerová

Ak by ste mali záujem ísť do hĺbky, autorka článku Janka Kučerová si pre Vás pripravila kurz AKO SA ZBAVIŤ SVOJICH VNÚTORNÝCH BLOKOV, ktorý si viete zakúpiť v časti Umenie Bytia/ Kurzy/Janka Kučerová.

