

Na následujících stránkách najdete 50 příkladů činností, jež si můžete jako šikovné nástroje uložit do příruční zásuvky svépomoci. Zkuste se během jejich pročitání zamyslet nad tím, jaké by to bylo, kdybyste pauzami vrátili do svého života rovnováhu. Doufám, že následující seznam poslouží jako katalyzátor vašich vlastních nápadů, z nichž si sestavíte svou osobní sbírku jednoduchých a oblíbených tipů, jak si dopřát pauzu.

KDYŽ TOUŽÍTE PO ODPOČINKU, ZTIŠENÍ, ČI ČASU O SAMOTĚ:

1. Dopřejte si koupel. Léty prověřená rodičovská rada „Když jsou děti mrzuté, šoupněte je do vody“ často platí i pro dospělé. Z přípravy dokonalé koupele doplněné těmi pravými svíčkami, hudbou a pěnou či koupelovou solí můžete udělat hotové umění. Na druhou stranu docela jednoduše stačí napustit vanu a vlézt do ní.

2. Pusťte si hudbu. V dnešní době, kdy se dá z internetu stáhnout nepřehledné množství hudby, je mnohem snazší najít písně či hudební kusy, které vám pomohou uvolnit se, nebo dobít baterie. Není od věci mít po ruce několik souborů hudebních skladeb, které si pak můžete pouštět podle toho, jakou máte náladu a jaká hudba vám v tu chvíli bude nejlépe vyhovovat.

3. Zapalte si svíčku. Jedním z nejobecněji používaných symbolů zpomalení a zaměření se na duchovněji stránky života je zapálení svíčky. Světlo a plamen mají obrovskou sílu, která nám může pomoci vrátit se zpět k sobě samým.

4. Opřete si nohy o zeď. Odpočinek s nohama opřenýma o zeď přináší zvláště výrazné osvěžení. Lehněte si ke zdi, zvedněte nohy a opřete si je o zeď v takové poloze, která vám bude příjemná. Další variantou je, lehnout si na zem a položit nohy na sedák židle. Pokud vám podlaha připadá příliš tvrdá, dejte si pod záda deku a pod hlavu malý polštářek.

5. Dopřejte si šlofika. Pokud máte čas, je báječnou variantou předchozího způsobu odpočinku klasický šlofik. Dokonce i jen krátký spánek či bdělý odpočinek vleže dokonale doplní energii.

6. Pusťte si nahrávku řízené relaxace. Někdy může být příjemné nechat se od někoho provést řízenou relaxací, kdy podle jeho pokynů cíleně uvolňujeme jednotlivé svalové skupiny. Tato technika zmírňuje napětí a vnáší do mysli pocit klidu. Poslechněte si ukázky z několika řízených relaxací a zvolte si takovou, jejíž hudba na pozadí i hlas mluvčího jsou vám příjemné.

7. Nadechnete se několikrát do břicha. Uvolněte se tím, že při dýchání povolíte břicho (bránici) a prohloubíte nádech až do břicha. Nejsnáze se břišní dýchání trénuje vleže na zádech, kdy můžete dobře sledovat, jak se vám břicho při nádechu vzdouvá a při výdechu vrací zpět směrem k páteři.

8. Zhluboka si povzdechněte. Hluboký povzdech okamžitě zmírňuje stres. Vydechněte co nejdéle a vyzkoušejte nejrůznější zvuky a hekání.

9. Vypněte veškerou elektroniku. Třebaže nám mobilní telefony, počítače a další digitální zařízení v mnohém usnadňují

život, mohou být i návykové, takže nás pak nutí neustále se někam připojovat, reagovat či zahajovat komunikaci. Odpočíňte si od nich, když ne z jiného důvodu, tak už jen proto, abyste si ověřili, že to dokážete.

10. Připravte si horký nápoj. Posezení s šálkem horkého čaje, kávy či jen vody s citronem dokáže být ohromně přínosné a občerstvující. Můžete jen tak sedět, usrkávat nápoj, probírat se svými myšlenkami a najít znovu cestu sami k sobě.

11. Najezte se beze slov. Když se při jídle – ať už v přítomnosti druhých nebo o samotě – vzdáme hovoru, dokážeme být daleko víc přítomní v tom, co právě zakoušíme. Veškerou svou pozornost pak můžeme věnovat vzhledu, vůni, chuti a textuře jídla, což mívá podivuhodně občerstvující účinky.

12. Posedte si v tichu. Někdy může pomoci, když opustíme všechno, co právě děláme, jen tak se posadíme a dovolíme své mysli, aby se ubírala, kam sama chce. Usadte se v pohodlné pozici s narovnanými zády. Soustředte se na rytmus nádechu a výdechu a vnímejte jen pocity provázející dýchání.

13. Pište si deník. Psaní deníku nám jedinečným způsobem pomáhá uvědomit si, jak na tom jsme. Mnohdy se stává, že si otázky, které momentálně řešíme, a myšlenky, jimiž se zabýváme, uvědomíme až ve chvíli, kdy se chopíme pera.

KDYŽ TOUŽÍTE PO NÁVRATU DO SVÉHO TĚLA, PO POBYTU POD ŠIRÝM NEBEM NEBO V CIZÍM PROSTŘEDÍ:

14. Vyrazte na procházku. Nepodceňujte osvěžující schopnosti pohybu na čerstvém vzduchu. Jděte se projít jen pro samotnou radost z chůze. Je jedno, zda vyrazíte na třicet minut

do přírody, nebo jen ve třech minutách obejdete budovu, ve které pracujete.

15. Poseďte si v přírodě. Obdobně občerstvující účinky má posezení na lavičce nebo na zemi, zvláště pokud se nacházíte v místech, kde můžete všemi smysly vnímat okolní přírodu. Pobyt pod širým nebem nám nevtíravě připomíná, že naše seznamy úkolů a povinností nejsou jedinou realitou našeho života.

16. Vyrazte do národního parku. Možná by stálo za to vytáhnout mapu a zjistit, jaké národní parky, přírodní rezervace nebo alespoň hřiště se nacházejí ve vašem okolí. Jejich návštěva a prozkoumávání v nich ukrytých pokladů se mohou stát vítanou formou pobytu pod širým nebem.

17. Vyrazte na farmářské trhy. Na řadě míst se několikrát do měsíce konají farmářské trhy s místními výrobky a potravinami. Při procházce mezi stánky můžete načerpat inspiraci pro domácí vaření a ujasnit si, jaký jídelníček by byl pro vás a vaši rodinu nejlepší. Kromě toho je příjemné popovídat si s lidmi, kteří nabízené plodiny vypěstovali.

18. Toulajte se po městě. Jako další možnost příjemného zvolnění se nabízí více či méně bezcílné toulání po městě. Obvykle je máme ve zvyku, jen když jsme někde na výletě a máme tak více času. Nemohli byste si ale občas zahrát na cizince i tam, kde bydlíte?

19. Vypravte se k vodě. Voda v sobě skrývá cosi kouzelného, a to bez ohledu na to, zda jde o rybník, jezero, potok, oceán nebo kašnu. Zvuk tekoucí vody je ohromně uklidňující, zvláště když máme pocit, že nás každodenní život vysává.

20. Jděte pouštět draka. Zapomněla jsem, jak je prima pouštět draka, dokud mě moje děti před pár lety nepřiměly jednoho koupit. Takhle podoba vykročení z každodenního

rytmu v sobě skrývá cosi metaforického, neboť jejím jediným účelem je čistá radost z pozorování kouzelného působení větru.

21. Pozorujte mraky. Další báječnou možností je lehnout si na zem, dívat se do nebe a pozorovat tvary plujících oblaků. Necháme-li navíc pracovat fantazii, která v nich hravě rozpozná emocemi zbrázděné obličejce, divoká zvířata a další věci, snadno zapomeneme na starosti všedního dne.

22. Pozorujte hvězdy. Stejně je to i s pozorováním hvězd: škoda, že někdy zapomínáme, jak krásné dokážou noci být. Temné nebe plné hvězd je působivou připomínkou tajemství, obestírajícího naše životy i naši planetu.

23. Jděte si zaběhat. Lidé, kteří chodí pravidelně běhat, přísahají na blahodárné působení této formy pohybu na tělo i psychiku. Třeba by tato forma fyzické aktivity (i kdybyste měli běžet jen docela pomalu) pomohla probudit a otevřít tělo i vám.

24. Projedte se na kole. Dalším prostým potěšením, na něž stojí za to se rozpomenout, je jízda na kole. Pokud jste tedy už nějaký čas nezažili prostou radost ze šlapání do pedálů a z větru ve vlasech, směle do toho!

25. Jděte autem na neznámé místo. Pokud máte pocit, že váš život momentálně uvízl ve stojatých vodách, mohlo by vám prospět, kdybyste někam vyrazili, ať už do vedlejšího města nebo někam dál.

26. Vylezte na strom. Pořád čekám na den, kdy spatřím dospělého, co vylezl na strom a teď nemůže dolů. Proč se svou touhou po dobrodružství nechávají unášet jenom kočky a děti?

27. Vyzkoušejte jemné protahování. Nemusíte se protahovat nijak řízeně. Stačí lehnout si na podlahu a naslouchat svému tělu, samo vám řekne, jak se chce hýbat. A třebaže byste měli

na protahování jenom dvě minuty, i pouhých 120 vteřin může přivodit velké změny.

28. Pusťte si hudbu a zatančete si. Ať už si zatančíte sami nebo s dětmi, touhle formou pauzy ze sebe setřesete stres a navíc se trochu rozhýbete. A vůbec nejlepší na tom je, že výběr hudby bude jenom na vás!

29. Pohybuje se dvakrát pomaleji. Pokud se potřebujete co nejrychleji zklidnit a obrátit svou pozornost k přítomnému okamžiku, pokuste se všechno dělat dvakrát pomaleji než obvykle. Spěcháním v sobě živíme domněnku, že nemáme dost času. Začneme-li se však pohybovat pomalu, můžeme sami sebe přesvědčit, že jsme klidní a nad věcí. Navíc pomalý pohyb je mnohem důstojnější než udýchaný spěch.

30. Vnímejte své tělo. Člověku se může snadno stát, že se usadí v hlavě a zbytek těla od krku dolů ignoruje. Pro návrat do celého těla proveďte rychlou diagnostiku. Postupujte jeho jednotlivými částmi a všimněte si všech podrobností. Začnete u chodidel a nohou, pokračujte břichem a bedry, pak postupte k hrudníku, ramenům, pažím a rukám a nakonec se zaměřte na krk a hlavu.

KDYŽ TOUŽÍTE PO INSPIRACI, ZÁBAVĚ, LEHKOSTI NEBO RYCHLÉM DOBITÍ BATERÍ:

31. Vytvořte hudbu. Nezáleží na tom, zda začnete zpívat, nebo si vezmete na pomoc bubínek či jiný hudební nástroj, prostě se pokuste vytvořit libovolnou hudbu, ať už sami nebo s někým. Uspokojení z tvorby zvuků mohou zažívat všichni, nejen hudebníci.

32. Malujte na něco jiného než na papír. Opustíme-li se svým výtvarným vyjádřením všechny škatulky (případně se

s ním přesuneme na povrch škatulek), osvobozující pocit nás nemine. Zkuste malovat na kameny, nábytek, velké kusy látky, krabičky či jiné povrchy, jež probudí vaši výtvarnou fantazii.

33. Vybarvujte. Proč ne? Kreslení pastelkami dokáže být ohromně osvěžující, ať už kreslíme do předtištěných obrysů, nebo mimo ně. Pokud si s omalovánkami sednete vedle dítěte, budete působit o něco důstojněji, rozhodně se však nenechte brzdit ve svém vybarvovacím rozletu.

34. Přečtěte si nebo se podívejte na něco veselého. Humor je vynikající formou úniku ze stresu a starostí a navíc díky němu vše spatříme z jiné perspektivy. Každý se s chutí zasměje a je jedno, zda ho ke smíchu přiměl dobře napsaný televizní seriál, film nebo kniha. Když nás potká špatný den, může nám humor pomoci.

35. Začtěte se do poezie. Básně nás přenášejí do jiné reality, vyzdvihují to, co je pro nás nejvzácnější, a vrhají nové světlo na naše každodenní zkušenosti. Zjistěte, který autor či styl vás nejvíc oslovuje, nebo se podívejte do sbírky básní od různých autorů a naslouchejte různým hlasům.

36. Napište v rychlosti báseň. Může být dojemná, či ironická, rýmovaná, nebo ve volném verši. Pokuste se vtěsnat své myšlenky do několika málo pečlivě zvolených slov.

37. Naučte se něco nového. Rozšiřte si obzory tím, že si osvojíte další dovednost, pustíte se do nového koníčka, nebo si jen vyhledáte odpověď na otázku, která vás už dávno zajímala.

38. Něco vyfotografujte. Neomezujte se jen na zachycení výjimečných okamžiků, pokuste se vyfotografovat obyčejný předmět tak, aby byl zajímavý. Možná vás překvapí, na co všechno při takovém pořizování snímků přijdete.

39. Pořídte si uvolňující vůni. V obchodech se zdravou výživou bývají často k mání také lahvičky s éterickými oleji.

Najděte si mezi nimi vůni, jež vás bude uklidňovat a dodávat vám energii.

40. Zahleďte se novým pohledem na něco, co máte neustále před očima. Představte si, že jste přiletěli z jiné planety a nemáte nejmenší tušení, jak se věci kolem vás nazývají a k čemu slouží. Dokázali byste se na věci kolem podívat novými očima?

41. Pohleďte něco hebkého. Nezapomínejte, že prostou radost přináší také obyčejné hlazení psa nebo kočky. Těžko říct, které ze stran přináší takový kontakt větší potěšení.

42. Kupte si květiny. Rozjasněte sobě nebo někomu z blízkých den pestrou kyticí či jediným prostým květem.

43. Přečtěte si knihu. Navštivte místní knihovnu a inspirujte se možnostmi, jež nabízí. Chcete-li zpomalit, usadte se do některého z pohodlných křesel a chvíli si v něm čtěte.

44. Jděte na výstavu. Navštivte muzeum, galerii, prodejnu výstavu obrazů či jinou přehlídku tvůrčích děl. Obzvláštní radost by vám mohla přinést výstava dětských výkresů.

KDYŽ TOUŽÍTE OBNOVIT SPOJENÍ SE SVÝM SRDCEM:

45. Zkuste se něčeho zbavit. Pokud si všimnete, že vám v srdci sedá prach na staré negativní emoce, představte si, že se jich – třeba za pomoci nějakého rituálu – zbavujete. Sledujte, zda dokážete odolat pokušení a už se k nim skutečně nevracet.

46. Zkuste někomu odpustit. Nejvýznamnějším příkladem předchozího principu je zbavení se hněvu, kdy někomu výslovně odpustíme, nebo se sami v sobě oprostíme od vzteku. Přemýšlejte, kdo vám v minulosti ublížil, a pak se mu v hloubi srdce pokuste odpustit, nebo alespoň odložte negativní emoce, jež vám způsobovaly bolest.

47. Zavolejte příteli. Spojte se s někým, s kým jste dlouho nehovořili, nebo zavolejte blízkému příteli, se kterým se můžete zasmát či si jen tak poklábosit.

48. Napište dopis. Vzhledem k současné oblibě internetu upadá psaní klasických dopisů pomalu v zapomnění. Slova zhmotněná na papíře, na němž je lze uchovat, však mají své kouzlo. Komu byste rádi poslali dopis? Koho by potěšilo, že jste mu napsali?

49. Prokažte někomu laskavost. Zauvažujte, komu byste mohli zpříjemnit den nějakou drobností, a pak svůj plán uskutečňte. Soustředěním na druhé si dopřejeme pauzu tím, že do ohniska naší pozornosti vstoupí namísto nás někdo druhý. Pokud nemáte „po ruce“ nikoho známého, prokažte laskavost klidně někomu cizímu.

50. Vzdejte díky. Budeme-li na svět pohlížet s vděčností, zvedne nám to náladu a poskytne jasnost vidění, díky níž odhalíme mnohá požehnání i v běžném každodenním životě. Ve chvílích, kdy je toho na nás moc, často ztrácíme ze zřetele, že máme za co děkovat. Stačí však dát pocitu vděčnosti na pár minut prostor a rázem se znovu vynoří na hladinu. Nejlepší je sepsat si všechny věci, za které jsme vděční, a mít tento seznam neustále při ruce. Tak do něj můžeme kdykoli nahlédnout a připomenout si, co dobrého nás v životě potkalo.

CVIČENÍ

- Jaké aktivity by vám vzhledem k vašemu současnému životnímu stylu nejlépe pomohly udělat si pauzu?
- Zamyslete se nad tím, jaký způsob uchování vašeho souboru relaxačních pomůcek by pro vás byl nejšikovnější: bylo by

lepší sepsat si ho na list papíru, nebo uložit do telefonu či jiného elektronického zařízení? Schválně si je zkuste vypsát na malé kartičky, a až si budete potřebovat dát pauzu, jednu z nich náhodně vytáhnout.

- Zkuste projít rozvrh svých povinností a vytvořit v něm v nadcházejících dnech, týdnech a měsících prostor pro pauzy.
- Také je dobré připravit se na období, kdy na nějaké pauzy skutečně není čas. Jinak bychom se v takové chvíli ocitli v ještě větším stresu, protože bychom si navíc vyčítali, že se o sebe nestaráme tak, jak bychom měli. Jak nám připomíná modlitba za dar rozlišování od Fridricha Ottingera: „Bože, dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu, dej mi trpělivost, abych snášel věci, které změnit nemohu, a dej mi moudrost, abych obojí od sebe odlišil.“

.....

Při přemýšlení o *respektování životního rytmu*, zpomalování a pauzách je také dobré uvědomit si, že se tento rytmus v průběhu našeho života proměňuje, podobně jako můžeme být svědky toho, že se proměňují způsoby, jakými žijeme, a věci, po nichž žijeme. V některé fázi života může respektování životního rytmu znamenat spoustu aktivity a pohybu ve vnějším světě, přerušovaných pouze krátkými pauzami na restartování a doplnění energie. Jindy můžeme pociťovat potřebu stáhnout se z veřejného života mnohem výrazněji a ještě více toužíme po obratu dovnitř. Ne vždy tak docela rozumíme pohnutkám, jež nás k tomu vedou, rozhodně však stojí za to se jimi řídit, abychom jim přišli na kloub.