



Odolnost v každodenním provozu

Jak si udržet vnitřní stabilitu, když to okolo vás vře

V posledních týdnech se téma psychické odolnosti opakuje stále častěji.

V e-mailech i na konzultacích se setkávám s otázkami typu: „Jak si udržet klid, když okolí působí chaoticky?“ nebo „Jak se znovu vrátit do rovnováhy, když už toho mám moc?“ .

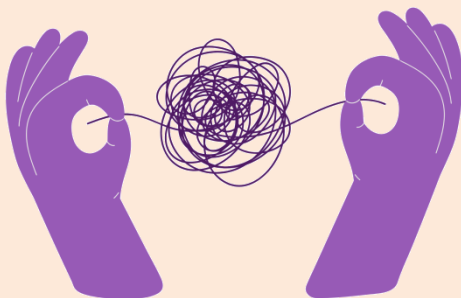
To mě přivedlo k rozhodnutí věnovat nové číslo zpravodaje právě tomuto tématu.

Psychická odolnost není o tvrdosti.

Nejde o to „vydržet víc“.

Jde o to vědět, kde brát energii. Umět s ní hospodařit. A mít odvahu zpomalit, když je toho moc.

Pojďme se na to podívat prakticky.



1. Nejde jen o množství práce

Mnozí lidé mají pocit, že jsou přetíženi, protože mají příliš mnoho práce.

Jenže ten pocit často nepramení z reálného objemu úkolů, ale z vnitřního tlaku, který si na sebe vytváříme sami.

Tlak být dokonalí. Vše zvládnout. Nezklamat. A být k dispozici neustále.

Jak to poznat v praxi?

Pokud se přistihnete, že odpovídáte na e-maily i večer, přemýšlíte o práci u večere a máte výčitky, když si sednete s knihou – jste v tom. V tom vnitřním napětí, které není řízené okolnostmi, ale vašimi očekáváními vůči sobě.

Co s tím?

Udělejte si jednou týdně tzv. „mentální inventuru“, stačí 10 minut. Sedte v klidu a napište si:

- Co mě v minulém týdnu nejvíc vyčerpalo?
- Co z toho bylo opravdu nezbytné?
- Co si s sebou přenáším z minulosti, ale už mi neslouží?

Jen tím, že to uvidíte černé na bílém, se vám může ulevit.



2. Malé návyky mají velký dopad

Psychická odolnost není výsledek jednoho rozhodnutí. Je to součet každodenních drobných kroků.

Nečekejte, až budete mít o víkendu volno nebo celý den pro sebe.

Zkuste si vytvořit malý každodenní návyk, který vás bude dobíjet.

Co pomáhá?

- Ranní chvilka v tichu, třeba jen 5 minut s kávou bez telefonu.
- Krátká procházka po obědě, i kolem domu.
- Odpolední vypnutí notifikací na hodinu.
- Večer bez obrazovek, jen s knihou nebo hudbou.

Příklad z praxe:

Jedna klientka, manažerka s náročným rozvrhem, si každý den po návratu domů dává 15 minut „ticha“. Sedí v kuchyni, nedělá nic, jen dýchá a nechá odeznít den.

Říká, že díky tomu zvládá večery s rodinou mnohem lépe. A její děti si toho všimly jako první.



3. Mluvte o tom, co vás tíží

Často se snažíme být ti silní. Ti, kteří „to dají“.

Jenže právě sdílení je jedním z pilířů psychické odolnosti.

Když své emoce vyjádříme, nepřeválcují nás. Sdílení neznamená stěžování si, ale autentické pojmenování toho, co cítíme.

Jak na to v týmu?

Zkuste jednou týdně zařadit krátké kolečko:

„Jak se dnes máte?“ nebo „Co vás dnes nejvíc potěšilo / zatížilo?“

Nemusí mluvit každý. Ale kdo bude chtít, má prostor. Důležitý je respekt a naslouchání.

A co když to nejde?

Pokud nemáte ve svém okolí bezpečný prostor pro sdílení, najděte si ho.

Může to být kouč, terapeut nebo i dobrý známý.

Mluvení nahlas má léčivý účinek. A je to akt odvahy, ne slabosti.



4. Obnovujte svůj vnitřní prostor

Vnitřní prostor je místo, odkud čerpáme klid, nápady, sílu.

Když jsme dlouhodobě ve výkonu, ten prostor se zúží. A my se začneme cítit jako „stroj na výsledky“.

Jenže odolnost potřebuje i chvíle, kdy nic neděláme. Kdy jsme jen tak.

A to dnes není samozřejmé.

Co může pomoci?

- **Vědomé „zastavení“** – třeba krátká meditace, nebo jen tiché posezení.
- **Kreativní činnost** – malování, hudba, psaní, tvoření.
- **Pobyt v přírodě** – stačí park nebo zahrada, důležitá je přítomnost.

Zkuste si odpovědět:

Kdy naposledy jste dělali něco jen tak, pro radost? Bez cíle, bez měření výsledků?

A co by to mohlo být zítra?



5. Co můžete vyzkoušet vy?

Chcete začít budovat vnitřní odolnost, ale nechcete přidávat další „úkol“ do už tak plného dne?

Zkuste si vybrat jednu jedinou věc z tohoto seznamu:

- **Denní kontrolní otázka:**

„Kdy jsem dneska ztratil/a rovnováhu – a co ji mohlo obnovit?“

- **Malý klidný okamžik během dne:**

Například když čekáte v autě, místo telefonu jen vnímáte dech. Tři nádechy, tři výdechy. Nic víc.

- **Záznam pozitivního momentu:**

Na konci dne si napište jednu situaci, kdy jste se cítili pevně. I kdyby to byla „maličkost“.

Nepotřebujeme heroické výkony. Potřebujeme vědomé návraty do středu sebe.



Na závěr

Vnitřní odolnost není dar, který mají jen někteří. Je to schopnost, kterou si můžete vědomě rozvíjet. Tím, že si dovolíte být na chvíli sami se sebou. Že nasloucháte svým potřebám.

A že si nastavíte hranice, které vám umožní dýchat.

Držím vám palce, abyste i v chaotickém světě našli svůj klidný střed.

A pokud byste o tom chtěli mluvit víc, napište mi – ráda vás tímto tématem provedu.

S úsměvem a respektem,



Vaše koučka Petra Plevová

Nezůstávejte na místě – najdeme Vaši cestu: jasná vize, strategie, klid.

Společně otevřeme nové možnosti a posuneme se vpřed.

Jsem Vaším parťákem při dosahování cílů a naplňování snů.

Kontaktujte mě na

koucink@agenturapoznani.cz,

tel.: 774 540 548