



Když práce nejde od ruky

aneb co dělat, když se vám prostě nechce

V posledních týdnech se téma psychické odolnosti opakuje stále častěji.

Ten pocit známe všichni. Na papíře máte jasně, co je potřeba udělat. Ale tělo i hlava protestují. Místo práce přichází odkládání, zacyklení, pocit viny... a ještě větší nechuť.

Právě o tom jsem v poslední době mluvila s několika klienty i kolegy – a proto je z toho nové číslo zpravodaje. Najdete v něm vysvětlení, proč se to děje, a konkrétní cesty, jak se z toho dostat.



1. Nejdřív si upřímně pojmenujte, co se děje

Za "nechce se mi" může být víc věcí, které mají rozdílná řešení:

- **Přetížení:** je toho moc. Nevíte, kde začít, všechno se zdá stejně důležité. Mozek se brání zahlcení tím, že se raději „vypne“.
- **Nejasnost:** Úkol je neuchopitelný, chybí zadání, nevíte, jak vypadá výsledek. Je těžké začít, když nemáte pevný bod.
- **Vnitřní odpor:** Často je úkol, který vás nebaví, v rozporu s vašimi hodnotami nebo s tím, co považujete za důležité.
- **Únava nebo vnitřní zmatek:** Mozek už nemá kapacitu se soustředit. V tu chvíli je třeba nejdřív dobít baterky, ne se nutit k výkonu.

Příklad z praxe:

Jedna klientka odkládala napsání článku na web. Když jsme se na to podívaly blíže, zjistila, že problém není v obsahu, ale v tom, že „článek musí znít chytře“.

Tlak na perfektní výsledek jí zablokoval start.

Pomohlo si říct, že článek má čtenářům pomoci, ne zapůsobit.

Ulevilo se jí a text napsala během jednoho dopoledne.



2. Zkuste jednoduchý restart

Nechuť nebo zacyklení často pomůže přerušit jednoduchým resetem, který rozhýbe tělo nebo mozek:

- **Krátká procházka venku** – i 10 minut může změnit úhel pohledu. Pomáhá i jen stát na balkóně a chvíli koukat do dálky.
- **Změna prostředí** – přesun na jiné místo (jiný pokoj, jiná židle, kavárna) pomůže zrušit rutinu a přinést nový impuls.
- **Nastavení časového rámce** – zkuste si říct: „Teď tomu dám 5 minut.“ Často se rozjedete a pokračujete.
- **Pomodoro technika** – 25 minut práce, 5 minut pauza. Funguje, protože dává hranice a dělí čas na zvládnutelné kousky.

Tip:

Někdy pomůže, když začnete práci „okolo“ – srovnáte si poznámky, připravíte si kafe, projdete si, co už máte hotové. Tím se rozhýbete, aniž byste na sebe hned tlačili.



3. Propojte se znovu s motivací

Jedna z častých příčin demotivace je, že zapomeneme, proč danou věc děláme.

Když se nám podaří znovu si připomenout smysl, motivace se začne vracet.

Zeptejte se:

- Komu tím pomůžu?
- K čemu mi to slouží?
- Jak to souvisí s tím, kam směřuji?

Příklad z praxe:

Jeden z mých klientů měl dlouho na seznamu napsání textu o svých službách.

Odkládal to týdny.

Když jsme si o tom povídali, řekl: „Vždyť to stejně nikdo nebude číst.“

Pak si ale vzpomněl, jak složitě hledal někoho, komu by mohl důvěřovat. A došlo mu, že jeho text může být právě tím, co druhému člověku pomůže se rozhodnout.

Tohle nové propojení s významem změnilo jeho přístup – a do tří dnů měl hotovo.



4. A někdy... si prostě potřebujete odpočinout

Ještě jedna možnost, kterou často nechceme slyšet: Možná skutečně potřebujete pauzu.

Ne proto, že byste byli slabí, ale proto, že jste lidé.

Bez odpočinku nejde dlouhodobě tvořit ani rozhodovat.

- Vypněte notifikace.
- Jděte na procházku bez cíle.
- Udělejte si den offline.
- Přiznejte si, že teď nejste ve formě a dovolte si to.

Příklad:

Mám dny, kdy si místo práce raději přečtu dvě kapitoly knížky, poslechnu si podcast nebo jen sedím s čajem.

A víte co? Často se mi potom vrátí energie i chuť tvořit.

Někdy je odpočinek to nejproduktivnější, co můžete udělat.



Závěrem:

Když práce nejde od ruky, neznamena to, že děláte něco špatně.

Možná právě vaše tělo a hlava ukazují, že je čas něco přenastavit. Může to být způsob práce, očekávání, které na sebe kladete, nebo jen potřeba na chvíli vypnout.

Vyzkoušejte některý z výše uvedených kroků.

A hlavně – buďte k sobě laskaví. I to je součást zdravého výkonu.

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