

Největší nepřátelé vaší pohody

Pondělní rána a páteční odpoledne

Večerní hádky

Setkání s rodinou

Večerní zprávy a další



Zamysleli jste se někdy nad tím, proč se vám někdy zcela znenadání změní vaše nálada? Všimli jste si, že v sobotu ráno vstáváte s jiným úsměvem než v pondělí? Přestože svoji náladu můžeme dlouhodobě i krátkodobě ovlivňovat správným chováním ve čtyřech životních oblastech (práce, vztahy, zdraví, peníze), může se nám stát, že svoji náladu prostě neovlivníme, nebo ji ovlivníme jen ztěžka. Přicházejí k nám totiž situace, které naši vlastní hlavu nabádají k negativnímu až depresivnímu myšlení. Jedinou možností, jak se takovým myšlenkám bránit, je znát je. Proto zde dnes tyto nebezpečné situace uvádím.

Pondělní rána a páteční odpoledne

Zkuste si někdy vzít v pondělí dovolenou, vstát v sedm ráno, nemít na celý den plán a pozorovat vlastní hlavu. Bude vás honit do práce, budete nervózní, nevrlí a nakonec stejně začnete uklízet nebo pojedete mimo domov. Pondělní rána jsou díky kolektivnímu utíkání do práce po víkendu pro vaši pohodu nebezpečná. Čekáte s mnoha dalšími ve frontě a stejně jako všichni ostatní jste naštvaní, že jste stejně jako každý týden v zácpě. Máte v mysli představu celého pracovního týdne, co budete muset po víkendu nakoupit, co všechno obstarat. A nejste sami, kdo takto přemýšlí. Další tisíce lidí mají plnou hlavu podobných myšlenek. Díky tomu každé pondělní ráno cítíte uspěchanost a nervozitu na každém kroku.

Stejně podobná situace nastává i každý pátek odpoledne ve velkoměstě. Všichni majitelé chat a chalup hromadně utíkají z města pryč, ještě rychlý nákup a budeme brzy na chalupě. Zastaví vás až zácpa, jako každý týden. Myšlenky všech chalupářů, chatařů a víkendářů jsou také stejné, jako každý týden. Opět se ve vzduchu vytváří nepříjemné kolektivní vědomí, které vám může zkazit odpoledne.

Jak se tomu tedy vyhnout?

Pokud máte možnost a vaše pozice či vlastní podnikání vám to dovolují, v pondělí prostě jezděte do práce o 30 minut později a nevracejte se v době největší špičky. Pokud takovou možnost nemáte nebo vás obtěžuje městská hromadná doprava, udělejte si z auta pojízdnou univerzitu. Nakupte si CD osobního růstu, angličtiny či jiného jazyka, prostě cokoliv, co vám prospěje. Nevyplýtváte čas sledováním ranních reklam a něčemu se naučíte. V pátek neodjíždějte na chalupu či víkend hned po práci, „ve tři musíme vyjet“ si říká každý. Udělejte si pohodu doma a vyjeďte až večer. Nakupte si už ve čtvrtek, ať nemusíte stát frontu s ostatními víkendáři.

Večerní hádky

Chodit spát se slzami v očích také nedělá dobrotu. Pokud s partnerem máte neshody a nejste schopni svůj rozpor vyřešit, počítejte se zkaženou náladou i druhý den. Doporučuji proto dojít vždy k nějakému závěru, aby vaše hlava měla pro tento vysoce emoční stav řešení. Pokud jí ho nedáte, bude s touto informací pracovat celou noc a ráno se vzbudíte s horší náladou.

Setkání s rodinou

Bohužel i vlastní rodina nám může pohodu zkazit. A o to více právě proto, že je to naše rodina, má k nám totiž emoční vstup. Jeden známý americký kouč a spisovatel říká: „Rodina je největší obviňovatel“. Pokud máte rodinné vztahy v pořádku a všechny nesrovnalosti máte vyřešené a vypovídané, potom můžete přeskočit tyto řádky. Pokud jsou ale vaše vztahy s rodiči či příbuznými nefunkční, zpozorněte. Znam spoustu mladých i starších lidí, kteří prostě na víkend za rodiči jet musí, jinak jim rodiče brečí do telefonu, vydírají je, žadoní nebo s nimi nemluví. A tak se vždy v pátek seberou a víkend stráví tak, jak nechtějí.

Jak se tomu tedy vyhnout?

Řiďte se slovy „chci“, „mám chuť“ a „toužím“. Pokud vaše věta začíná „měl bych“ a „musím“, stáváte se otrokem svých příbuzných. Věřím, že spousta z vás i po přečtení tohoto článku stejně k rodičům se špatnou náladou pojedete, a považují tento krok za jeden z těch těžších v osobním růstu jedince. Zeptejte se sami sebe, zda chcete víkend či jiný čas trávit ve společnosti své rodiny a sami budete hned znát odpověď. Pokud půjdete proti sobě, vždy se budete cítit pod psa. Pokud se budete chtít s rodinou cítit dobře, musíte si v rodinných vztazích udělat pořádek a nastavit si se všemi členy dohody. Jinak vám nezbyvá nic jiného, než se vídat méně, nebo být otrokem.

Večerní zprávy a další

Někdy si necháváme do své mysli nahrávat negativní informace, aniž bychom o tom více uvažovali. Typickým příkladem je každodenní sledování večerních zpráv, ve kterých se často nedozvíte nic jiného, než kdo koho zabil, kolik kdo ukradl a co všechno se podrazí. Podobně působí i reklamy v rádiu, billboardy a bulvární časopisy.

Jak se tomu tedy vyhnout?

Zkuste si týden nezapnout televizi. Že to nejde? Ale jde! Já osobně nemám televizi již pět let a nejsem informační neandrtálec, jen si na internetu vybírám informace, které k životu a profesi potřebuji. Zprávy o zabitích, krádežích a zdraženích nechávám ostatním. Zkuste jeden den sledovat, jaké informace vám sdělovací prostředky poskytují a jak to ovlivňuje vaši náladu - a sami posuďte, zda vám vaše pohoda stojí za to.



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky.cz).