

Plánovanie pre

Je toľko vecí, ktoré si pýtajú našu pozornosť a preto čím viac sa zameriame na jednoduchosť, tým lepší život budeme mať. Čo vám prinesie plánovanie? Slobodu a viac času do života. Neveríte? Tak si to vyskúšajte.

Plánovanie. Stanovenie si priorit vám prinesie viac slobody do života. Ak si niekto myslí, že je to zbytočné, opak je pravdou. Keď viete, kam kráčate, ľahšie tam prídete. Ak však idete životom ako neriadená strela, alebo čakáte na povel od druhých, váš život vám „utečie“, ani nevíete ako. Ste „obeťou“ a nie tvorcom.

Stále nestíhate?

Môže to byť dôsledok toho, že neplánujete. Že nemáte život vo svojich rukách. Nemáte víziu, plán, kam by ste radi smerovali. Pomôže vám, ak nájdete zmysel svojho života. Čo to vlastne znamená? Nájdenie tej pravej esencie, ktorá vám pomáha v živote. Nájdenie aktivity, ktorá vám prináša do života radosť. Nájdenie práce, ktorá vám prináša nielen peniaze, kolegov, ale aj pridanú hodnotu. Mať plán, ale zároveň vedieť, kedy z neho mierne upustiť. Naučiť sa citlivo narábať so svojim časom, ktorý je taký vzácny. Čas a priestor pre seba vám nikto nedá. Vy si ho potrebuje dopriať sami. A postupne, keď budete kráčať (plánovite), zistíte, kedy môžete prenechať vedenie samotnému životu a kedy sa, naopak, chopiť iniciatívy. Tá pomyselná neviditeľná ruka vyššieho Ja, ktorá je naša kamarátka. To vyššie Ja, ktoré nás nikdy nezavedie na miesto, kde nemáme byť. Vždy sme v správnom čase, na správnom mieste. Aj keď sa to nezdá.

Praktické cvičenie: Umenie plánovať

1. Veľká vízia

Vedieť, kde chcete byť a čo chcete robiť vo vzdialenej budúcnosti (o 10 rokov). Mať predstavu o tom, kde sa chcete nachádzať, ako sa tam chcete cítiť. Ako to tam vyzerá?

Ako vyzeráte vy? Skúste sa s touto predstavou pohrať a zasnívajte sa. Napíšte si to na papier. Využite svoju fantáziu.

2. Ročná vízia

Keď máte svoju veľkú víziu za sebou, teraz sa pozrite na to a vyberte si, čo potrebujete a čo môžete z toho zoznamu urobiť tento rok. Nevadí, že je jún. Toto je aktivita, ktorá nečaká na nový rok, ale má otvorené dvere kedykoľvek.

3. Mesačná vízia

Keď máte svoju ročnú víziu, teraz si vyberte, čomu sa chcete a môžete venovať nasledujúci mesiac. Čo je to, čo vidíte ako prioritu z toho všetkého?

4. Týždenný plán

Keď máte svoju mesačnú víziu, rozdeľte si túto aktivitu na malé časti. A idete krok po kroku.

Môj osobný príklad z čias, kedy dcéra trpela na atopický ekzém:

Veľká vízia: Mala 2 roky a jej ekzém bol rozsiahly. Zároveň sa jej pridružili iné diagnózy (histamínová intolerancia, salmonelóza, impetigo...) a každý mesiac bola chorá. Mojm snom a víziou bolo: mať zdravú dcéru, ktorá môže všetko jesť bez obmedzenia. Dcéru, ktorá prespí celú noc. Dcéru, ktorá nemusí nosiť dlhý rukáv a hanbiť sa za svoje telo.

Ročná vízia: Ako realistka som si zhodnotila, že môj plán potrebuje zohľadniť fakt, že doma sú dve malé deti (časové obmedzenie). Nájst spôsob, ktorý bude udržateľný pri starostlivosti o dve malé deti, domácnosť a rodinu. Priority počas roka: nájst chutné jednoduché recepty, ktoré môže jesť celá rodina. Nájst šetrný spôsob ošetrovania pokožky (bez kortikoidov, antihistaminík).

Mesačná vízia: Selekcia konkrétnych receptov, príprava excelovskej tabuľky (na sledovanie reakcií a jedálnička), inventúra v „komore“.

Týždňový plán: Plán varenia na celý týždeň, nákup surovín jedenkrát týždenne, vytlačenie tabuľky, ktorá bola vždy poruke.

Toto bol hrubý náčrt, ako by to v praxi mohlo vyzeráť. Vidíte sami, že bez toho, aby ste vedeli, aký výsledok si prajete mať a dosiahnuť, sa ďalej nepohnete. Niekedy ani nemusíte vedieť, či je krok, ktorý plánujete urobiť, správny. Nepotrebujete si byť na sto percent istý, že to vyjde, alebo nevyjde. Podstatné je, že vôbec vykročíte

Môj tip: V nedeľu poobede si pravidelne beriem do rúk diár a papier, kde mám rozpísané aktivity na celý týždeň. Aby som vedela, čo ma čaká. Aké aktivity týkajúce sa mňa, detí, rodiny. Aby som vedela, kde a koľko mám priestoru a času na seba. Zavriem sa v spálni a píšem. V tichu, aby moje myšlienkové pochody dokázali prúdiť. Táto pravidelná aktivita prináša pokoj nielen mne, ale aj mojim blízkym.

Ľahší život

Potrebuje aj vy plánovanie vo svojom živote?

V praxi môže nedostatočné naplánovanie počas bežných dní vyzerať aj takto:

- nemáte čas na seba,
- nemáte čas na športovanie,
- nemáte čas ísť do kina, na kávu s kamarátmi,

- nemáte čas na deti, pretože celý čas trávite v práci,
- v práci máte veľa projektov a odchádzate väčšinou posledný z kancelárie,
- vaša imunita je slabšia. Spoznávate sa v tom?

do zmeny. Že vôbec niečo urobíte. A popritom ako budete kráčať, urobíte potrebné úpravy, opravy, odbočky alebo zmeny.

Čas pre seba

Ak potrebujete čas pre seba, ak chcete viac slobody do svojho života, začnite plánovať. Vtedy uvidíte, že nájdete potrebný čas (ho-

dinku, aj dve) na prečítanie knihy, na cvičenie, na prechádzku, na kávičku s kamarátkou... Nie, nie je to egoistické myslenie na seba, ale empatické myslenie na svoje potreby a na plnenie svojej emočnej studne. Len vtedy dokážeme pomáhať a kryť chrbát druhým, keď máme svoju emočnú studňu naplnenú.

Lubica Farkasová

Work-life balans koučka, mentorka. Pomáham ženám zjednodušiť život, znovoobjaviť integritu a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú. Podávam im pomocnú ruku, aby získali



odvahu urobiť zmenu v živote. Okrem toho mám blízko aj k zdravotným témam (liečba atopického ekzému), ktoré som dlho riešila s mladšou dcérou. Všetky tieto vedomosti (numerológiu, koučing, psychosomatiku) využívam a prepájam v rámci svojich konzultácií. Viac o mne: <https://www.lubicafarkasova.sk/> a <https://www.facebook.com/FarkasovaLubica>.

TIP!

Riešenie pre problémy s menopauzou aj stavom kostí

Podráždenosť, nervozita, nepokoj, potenie, návaly horca, depresie, či nárast hmotnosti. To všetko nie je nevyhnutné a menopauzou môžete prejsť v pohode, bez toho, že ju vlastne zaznamenáte. Pomôže vám v tom prípravok **elli MenoOsteo FORTE**, ktorý ponúka komplex dôležitých látok pre ženy v menopauze aj po nej. Vďaka extraktu z ďateliny lúčnej pomáha udržiavať pokojný a pohodlný prechod. Extrakt zo šišiek chmeľu obyčajného zase napomáha ženám vyrovnávať sa s návalmi horca, potením, nepokojom, či podráždenosťou. Prípravok navyše obsahuje vitamíny D3 a K2 a tiež vápnik, ktorý je potrebný pre zdravie kostí. www.elliMenoOsteo.sk

