



ROZVOJ OSOBNOSTI 30. 08. 2017

Dovolená podle vašeho gusta: Jak si užít dovolenou a vypnout na ní unavený mozek?

Odborníci na lidskou psychiku tvrdí, že na dovolené je třeba svůj mozek zcela vypnout a restartovat, aby se mohl občerstvit a vyčistit od všech...

Čeká vás vytoužená dovolená a vy usilovně přemýšlíte, jak si užít dovolenou podle svého? Nechcete jí už letos strávit doháněním pracovních restů, naháněním neposedných dětí či nasloucháním stížností své nevrle tchyně jako loni? Poradíme vám několik jednoduchých triků, jak vypnout mozek na dovolené a dopřát mu tak tolik potřebný životodárný restart.

Jak vypnout mozek a jak si užít dovolenou na maximum?

Odborníci na lidskou psychiku tvrdí, že **na dovolené je třeba svůj mozek zcela vypnout a restartovat**, aby se mohl občerstvit a vyčistit od všech nepotřebných a stresujících myšlenek. Idea je to bezpochyby pěkná, nicméně v praxi obtížně realizovatelná a pro současného moderního on-line člověka, který je naopak zvyklý mít **mozek neustále zapnut** a permanentně připojen k nejrůznějším informačním sítím, téměř nestravitelná. Dovolenková vypínací povinnost se pak stává paradoxně stresujícím faktorem, neb když se ji svědomitě se rekreující nebožák pokusí splnit, ocitne se náhle v nezvyklém informačním vakuu, kdy prostě z ničeho nic absolutně neví, co se doma či na pracovišti děje. A to jednomu mnoho vytouženého klidu nedodá, co myslíte?

Půjdeme-li v naší úvaze o nutnosti vypnout mozek na dovolené dále, narazíme na otázku, zda tento trendy požadavek není dokonce život ohrožující. Dovedete si kupříkladu představit, jak se zcela vypnutým mozkiem sjíždíte o dovolené na kajaku divoké přeřeje, zdoláváte vrcholy strmých hor anebo

brázdíte s lodkou nekonečný oceán? Ne ne, **pohotově reagující zapnutý mozek se vždycky hodí**, a proto jej nevypínejte ani na dovolené, ať vám budou tvrdit, že to prostě za účelem odpočinku udělat musíte. Nemusíte nic, máte přece dovolenou!

Není třeba svůj mozek povinně **VYPNOUT**, ale stačí jej prostě jen **PŘEPNOUT** na tzv. **úsporný prázdninový režim**, který vám umožní zpomalit, relaxovat a vychutnat si chvíle zaslouženého volna tak, abyste se po skončení dovolené nenavraceli do zaměstnání ještě naštvanější a unavenější, než jste jej opouštěli. Z tohoto „ekologického“ nastavení se vám navíc bude zpět do pohotovostního stavu „zapnuto“ jistě přecházet mnohem snadněji, než z tolik doporučovaného absolutního „vypnutí“.

Ideálně dlouhá dovolená aneb čím delší, tím lepší

Když už se do plánování dovolené jednou pustíte, netroškařte a vyhradte si na ni **alespoň 2 týdny**. Pokud se už jen při představě tolika dní volna zděšeně chytáte za hlavu a hořekujete, jak takovou dlouhou dobu mimo pracovní proces přežijete, uvědomte si kolik času (o vynaložené energii ani nemluvě) vám zaberou jen samotné **přípravné dovolenkové činnosti** jako je balení, zdlouhavá cesta na místo určení, nutná aklimatizace... a pak další balení, stejně zdlouhavá cesta domů a ještě nutnější aklimatizace po návratu.

Z kratší dovolené by vám pak na **samotný odpočinek** mohlo zbýt jen ubohých pár dní, během níž byste se úporně snažili si honem rychle povinně odpočinout, což by se vám zákonitě nedařilo a tato marná snaha by ve vás ještě vyvolala frustrující pocit viny, že zase neplníte plán.

Není snad lepší takovému katastrofickému scénáři předejít, plánovaný hubený dovolenkový týden si vynásobit dvěma, a na takový nesmysl jako je prodloužený víkend zcela zapomenout? Možná to je právě řešení, jak si užít dovolenou naplno.



Jak si užít dovolenou naplno? S mottem starého Lotranda

Stejně jako všechny velké věci je i tajemství příjemně strávené dovolené velmi prostinké a nejlépe je vystihuje životní moudro starého loupežníka Lotranda, který kladl svému, pro loupežnické řemeslo zcela nepoužitelnému, synkovi na srdce „**Hlavně chlapče nepracuj!**“. Nebojte se, určitě to těch pár dní také dokážete, stačí si jen věřit a zůstat pevný ve svém rozhodnutí! Pomůže vám k tomu několik následujících tipů:

I dovolená má svá TABU: Tohle na dovolené rozhodně NEdělejte

- Jak si užít dovolenou bez stresů? Nebalte si s sebou žádnou (ale opravdu žádnou) **nedodělanou práci** v naději, že se na ni po večerech ve volné chvíli jen tak zběžně jedním očkem mrknete. Nemrknete! Zbláznili jste se? Raději před odjezdem rozdělte své **urgentní úkoly** mezi kolegy. Vaše důvěra v ně vložená je jistě potěší a nepochybně vás před svou dovolenou nezapomenou požádat, abyste jim tuto přátelskou laskavost bezzbytku vrátili.
- Jak vypnout mozek na dovolené? Neberte si s sebou **firemní mobil**, buďte silní a nechejte ho doma (bez milosti a bez nabíječky). Svůj osobní telefon rozhodně nepoužívejte pro zdánlivě nevinné hovory s kolegy na téma „co je v práci nového“.
- Totéž platí i pro **služební notebook**. Rovněž využívání soukromého počítače k nedočkavému nakukování do pracovní pošty je na dovolené přísně zapovězeno. Nebo se raději ani nevystavujte pokušení a nechejte ho doma také! Je to řešení na otázku - jak si užít dovolenou.

Uvědomte si, že [dovolená je od slovního spojení „dovolit si“](#) a tak si v tomto požehnaném čase dovolujte dělat to, co si normálně dělat nedovolíte i kdyby to bylo ono **legendární nic**. No a co? Máte přece dovolenou!