ŽIVOTNÍ STYL 07. 07. 2020

Jak úspěšně podnikat a dobře spát?

Na životní období, kdy jste spali, jako do vody hození si určitě dobře pamatujete. A teď čtete tento článek, protože vás zajímají tipy na to, JAK...

Na životní období, kdy jste spali, jako do vody hození si určitě dobře pamatujete. A teď čtete tento článek, protože vás zajímají tipy na to, JAK dobře spát. Když jste byli malé děti, bývalo to tak NORMÁLNÍ...

Jenže čím víc dospělí, tím více starostí a v některých fázích života až neúnosně moc. To se potom špatně usíná...hlavou letí tisíce myšlenek, otázek a must-to-do věcí a mozek ne a ne vypnout. Jednou ze skupin, která se řadí mezi nespavce, jsou podnikatelé. Chtěli byste se postavit na vlastní nohy a

být svým vlastním šéfem? Máte podnikatelský sen a know-how: Pak stačí málo: Založit si společnost můžete velmi snadno, stačí k tomu jen rozhodný krok a vize. Rozhodně je k tomu jednodušší cesta, než si myslíte, dnes existují společnosti, které vám prodej s.r.o. zprostředkují. Strach, že když budu podnikat, budu i hůře spát, je samozřejmý, ale stejně přirozené je naučit se, jak tomu předejít.

Když podnikáte, je důležité umět se oprostit od problémů, myšlenek, předsudků a naučit se ovládat svou pozornost. Meditaci se pravidelně věnují úspěšní podnikatelé a hvězdy. Meditují i miliardáři Ray Dali či Oprah Winfrey. Můžete si při rozjímání pustit meditační hudbu a zapálit vonnou svíčku a najděte si polohu, která vám je nejpříjemnější – je jedno, jestli budete sedět s nohama křížem anebo ležet. Důležité je to, že pravidelná meditace pozitivně ovlivní váš spánek. Naučíte se ignorovat různá rozptýlení a svou pozornost nasměrujete tam, kam potřebujete. Meditace uklidní vaše tělo, budete rychleji usínat a nebudete se budit.

Příprava ke spánku je také důležitá. Podstatou dobrého spánku je nepřecpaný žaludek, který nebude půl noci trávit. Lehká, dobře stravitelná večeře, příjemná večerní hygiena a uléhání ke spánku vždy plus mínus ve stejnou dobu je základ. Pak už jen příjemně vyvětraná místnost, ve které budete spát. V ložnici byste neměli pracovat na notebooku nebo číst si v telefonu, je to místnost určená jen k této aktivitě. A ano… - pokud máte partnera, tak i k jiným činnostem.J

Pokud ani přesto nespíte, vyzkoušejte ranní běh. Musí se z něj stát pro vás rituál, stejně jako z meditace. Nejenže napomáhá proti nespavosti, ale bojuje také proti nadváze, úzkosti, stresu a civilizačním chorobám. Podle vědců totiž člověk, který ráno vyběhne ven, mnohem déle a lépe spí než člověk, který necvičí nebo cvičí večer. Pokud se nedokážete přinutit ráno vstát z postele, zkuste večer „nejančit“ v posilovně a zacvičte si jógu.