

Prebudte svoju energiu

Zamyslite nad svojim životom. Koľko hodín týždenne sa venujete aktivitám, ktoré sú len pre vaše potešenie a oddych? Ako často sa cítite úplne uvoľnene? Kedy ste naposledy hodili všetko za hlavu a len ste sa bavili? O tom, ako správne hospodáriť so svojou energiou sme sa rozprávali s life koučkou Janette Šimkovou.

AUTOR: ZUZANA STREŠNÁKOVÁ, ODBORNÁ SPOLUPRÁCA JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUING.SK

Prečo ľudia často hovoria, že nemajú dostatok energie?

Ľudskú bytosť tvorí zložitý energetický systém – energia, ktorá prúdi ľudským telom, je telesná, emočná, duševná a duchovná. Všetky štyri sily sú životne dôležité, žiadna nestačí sama o sebe a všetky sa navzájom významne ovplyvňujú. Aby sme mohli podávať najlepšie výkony a uspokojivo fungovať, potrebujeme vedieť zaobchádzať s každou z týchto prepojených dimenzií energie. Keď akákoľvek z nich chýba, schopnosť naplno využiť vlastné možnosti sa zredukuje, rovnako ako sa zníži výkon motora, keď jeden valec nenaštartuje.

Niekedy si to neuvedomujeme, ale všetky naše myšlienky, emócie aj správanie majú energetické následky – či už dobré, alebo zlé. Ak nemáme možnosť čerpať zo všetkých štyroch prepojených zdrojov energie, cítíme, že nám energia chýba, nevládzeme, nechce sa nám, musíme sa nútiť, nepocítujeme radosť, nič nás nebaví...

Ako svoju správne naštartovať svoju energiu?

Telesná energia pôsobí ako palivo na podnietenie emočných zručností a schopností. Ak dokážeme popracovať na telesnej výkonnosti, zvýšime aj emočnú, duševnú a duchovnú výkonnosť. Odborníci vytvorili stratégiu na hospodárenie s telesnou energiou, ktorá spočíva v nasledovnom:

1. Chodiť skoro spať a skoro vstávať.
2. Chodiť spať a vstávať pravidelne v rovnaký čas.
3. Ješť päť až šesť menších jedál denne.
4. Každé ráno raňajkovať.
5. Mať vyvážený, zdravý jedálny lístok.
6. Obmedziť jednoduché cukry.
7. Vypíť liter a pol až dva litre vody denne.
8. Robiť si prestávky v práci každých deväťdesiat minút.
9. Denne sa venovať nejakému druhu telesnej aktivity.

10. Aspoň raz týždenne vykonávať intervalové cvičenie na posilnenie kardiovaskulárneho systému a dvakrát do týždňa sa venovať silovému cvičeniu.

Je dôležité vedieť pracovať so svojou energiou?

Ak žijeme príliš jednostranne a vydávame viac energie, než získavame, nevyhnutne dochádza ku kolapsu, vyhoreniu, strate chuti do života. Aby sme zostali vitálni, potrebujeme sa naučiť, ako pravidelne vydávať a obnovovať energiu. Je pre nás dôležité plne sa zabráť do činností, ktoré sú pred nami, ale potrebujeme k tomu aj pravidelné uvoľnenie sa a dočerpávanie síl.

Pomôže nám, keď sa naučíme vnímať svoj život ako sled mnohých šprintov, čiže naplno zamerať energiu na kratšie časové úseky, a potom úplne vypnúť a načerpať novú silu pred tým, ako sa znovu vrhneme do boja s novými výzvami.

Na čo by podľa vás mali ľudia míňať viac a, naopak, menej svojej energie?

Väčšina z nás je telesne a duchovne nedotrénovaná v zmysle, že máme nedostatok primeranej záťaže alebo, naopak, duševne a emočne pretrénovaná v zmysle, že nemáme dostatok odpočinku. Potrebujeme si uvedomiť, ako to máme vo vlastnom živote „nastavené“ a podľa toho sa potom snažiť o vyvažovanie. Z praxe môžem potvrdiť, že neraz sú to naše negatívne návyky, ktoré nás blokujú a oslabujú, pričom spotrebúvajú nazbie-

ranú energiu. Na efektívne hospodárenie s energiou si potrebujeme vytvoriť strategické rituály pozitívnej energie, ktoré potom tvoria „zásobáreň“. Kľúč na dobíjanie je jednoduchý – potrebujeme meniť činnosti.

Ak má niekto chronický pocit nedostatku energie znamená to, že nemôže byť šťastný?

Zdravie a šťastie sú skutočne založené na efektívnom hospodárení s energiou a keď nám chýba, premietne sa nám to do kvality života a jeho naplnenosti. Predstavte si, že by ste sa zajtra ráno zobudili s vysoko pozitívnou a nevyčerpatelnou energiou, ktorú by ste mohli venovať práci a rodine. Ako veľmi by to zlepšilo váš život?

Súvisí nedostatok energie so schopnosťou byť úspešný v práci a zarábať peniaze?

Skúsené zaobchádzanie s energiou umožňuje plné nasadenie, vďaka ktorému sa človek s nadšením vrhne ráno do práce,

Zdravie a šťastie sú skutočne založené na efektívnom hospodárení s energiou a keď nám chýba, premietne sa nám to do kvality života a jeho naplnenosti.

ale ostane mu energia aj na večer, keď sa s radosťou vracia domov, lebo dokáže prácu a súkromie od seba jasne oddeliť. Ten, kto s takýmto nastavením riadi svoj život, je nepochybne úspešný a výkonný. Je totiž zdrojom pozitívnej energie a dokáže ostatných inšpirovať a usmerňovať, pričom investuje a obnovuje zdieľanú energiu tých, ktorí sú v jeho blízkosti.

Ktorým činnostiam sa máme vyhýbať, ak si chceme zachovať dostatok energie?

Ak zo seba chceme vydať to najlepšie, musíme mať prístup k príjemným a po-

zitívnym emóciám: radosti, výzve, dobrodružstvu a príležitosti. O emóciách, ktoré sú podnietené hrozbou alebo nedostatkom – strach, pocit márnosti, zlosť, smútok – sa dá povedať, že sú jedovaté a je s nimi spojené uvoľňovanie určitých stresových hormónov, predovšetkým kortizolu. Každý z nás sa môže presvedčiť na seba, aký vplyv na množstvo energie majú jeho spánkové, stravovacie a cvičebné návyky. Rovnako odpovede na tieto otázky objasnia podstatu toho, ako to máte:

- Koľko negatívnej energie vynakladáte na obranné reakcie – frustráciu, hnev, strach, zášť, závisť – v porovnaní s pozitívnou energiou vynaloženou v záujme vášho osobného rastu a zvyšovania produktivity?
- Koľko energie vás stojí boj s okolnosťami, ktoré nemôžete ovplyvniť?

Ako si správne dobíjať energiu

Aby sme mali nepretržitý prísun energie, musíme prekročiť svoje bežné hranice a trénovať rovnako systematicky ako

vrcholoví športovci. Na spevnenie svalov potrebujeme pravidelnú záťaž, čím sa uvoľňuje väčšie množstvo energie, pričom námaha spôsobuje vo svalových vláknach mikroskopické trhlinky. Na konci tréningu sa síce výkonnosť zníži, ale keď svalu doprajeme dvadsaťštyri hodín odpočinku, zosilnie a je lepšie pripravený poradiť si s ďalšou záťažou. A hoci sa tento princíp využíva predovšetkým na zvýšenie fyzickej sily, je rovnako platný aj pre vytváranie „svalov“ v ostatných oblastiach života – od empatie a trpezlivosti cez sústredenie a tvorivosť až po vyrovnanosť a nasadenie.

Rady na záver



• Energia je náš najcennejší zdroj, a tak sa k nemu potrebujeme aj správať.

• Nad svojou energiou máme oveľa väčšiu moc, než si uvedomujeme. Počet hodín v dni je daný, ale množstvo a kvalitu energie, ktorú máme k dispozícii, ovplyvňujeme do veľkej miery sami.

• Dýchanie je silný nástroj na zhromaždenie energie aj hlbokú relaxáciu. Napríklad predĺžený výdych nám môže rýchlo dodať energiu. Keď sa potrebujeme upokojiť a stíšiť myseľ i telo, je dobré rátať do troch a pritom sa pomaly nadychovať, následne napočítať do šiestich a pomaly vydychnúť. Hlboké, plynulé a rytmické dýchanie je zdrojom energie, bdelosti a sústredenia, ale aj relaxácie a pokoja.

• Zásobu duševnej energie potrebujeme na usporiadanie života a zameranie pozornosti. Potrebujeme realistický optimizmus – nazerať na svet taký, aký je, ale smerovať vždy pozitívne vpred k žiadanému výsledku alebo riešeniu.