

Obsah:

CO BUDEME DNES DĚLAT?	7
JAK ZVLÁDAT NEPŘÍZEŇ NĚKTERÝCH KOLEGŮ?	11
JAK SI ODPOČINOUT OD ŽÁKOVSKÉHO PARLAMENTU?	15
JAK BÝT NAD VĚCÍ?	18
CO MÁM DĚLAT, KDYŽ NESTÍHÁM?	22
JAK ZJISTÍM, JESTLI NEHOŘÍM?	25
POTŘEBUJI SI DOBÍT BATERKY?	31
MUŽEM MEZI MNOHA ŽENAMI?	34
PROČ TO VLASTNĚ VŠECHNO DĚLÁM?	35
CO ČÍST?	37
JAK DÁL?	38
CO DĚLAT, KDYŽ MÁM POCIT, ŽE JSEM NA TO SÁM?	39
POVÍDKA NA ZÁVĚR	42

Jak si odpočinout od žákovského parlamentu?

Vedení žákovského parlamentu je jednou z činností, která si vyžaduje nejen plnou pozornost učitele, ale také část jeho volného času, spoustu energie a neustálé motivování sebe, dětí i dospělých. Koordinátor jde do toho nejdříve po hlavě, s radostí, nadšením a pocitem, že odpočívat není třeba. Tato fáze však netrvá dlouho a přichází první známky únavy a demotivace. V tu chvíli je načase se cíleně zaměřit na odpočinek.

Cílem odpočinku, čili relaxace, je uvolnit tělo i mysl a na chvíli zapomenout na vše ostatní. Zní to jednoduše, ale v praxi to tak jednoduché není. Zastavit na chvíli proud myšlenek (na práci, manžela, rodiče, děti atd.) je náročné a většinou to vyžaduje dlouhodobý trénink. Avšak právě ty chvíle, kdy se nám podaří se zcela uvolnit a chvíli nemyslet na každodenní starosti, jsou ty, které nás občerství, povzbudí a dodají nám novou energii.

Trénovat relaxaci lze více způsoby a každý si musí vybrat, co mu nejvíce vyhovuje. Máte například následující možnosti:

- PRÁCE S TĚLEM — jóga, bioenergetická cvičení, tanec atd.
- PRÁCE S DECHEM — zpěv, dechová cvičení, jóga atd.
- PRÁCE S MYSLÍ — meditace, cvičení Čchi Kung, Tai-Chi atd.



Každý si odpočine při něčem jiném, naši učitelé vyzkoušeli a doporučují například toto:

- Dát si kafe.
- Dát si cigárko.
- Jít si zaběhat.
- Pustit si hudbu.
- Dopřát si sport a sex (na pořadí nezáleží).
- Číst si.
- Napít se s přáteli.
- Jet na dovolenou.
- Jít do přírody.
- Kreslit, malovat, hrát divadlo, hrát na hudební nástroj.
- Poslouchat vtipy.
- Hrát hry.
- Uklidit v domácnosti, vařit, žehlit atd.
- Nakupovat.
- Dobře se najíst.
- Jezdit autem.
- Udělat někomu radost.
- Věnovat se svému koníčku.
- Pracovat na zahradě, mít kontakt s půdou.
- Dát si masáž.
- Udělat něco bláznivě veselého.
- Usmát se na cizího člověka.
- Tančit.
- Psát si deník.
- Pohoupat se v sítí.
- a tisíc dalších věcí...

A co pomáhá vám?



Z teorie do praxe

Zkuste si jedno krátké koncentrační cvičení (maximálně pětiminutové), které údajně provádějí i členové amerického námořnictva:

1. Zpřítma se posadíte, zavřete oči nebo je nechte uvolněně hledět do země před vámi.
 2. Svým „vnitřním zrakem“ si zběžně prohlédněte své tělo — od hlavy až k patám — a všimněte si při tom, zda jsou ve vašem těle oblasti, kde cítíte nějaké napětí, nepohodu. Nemusíte se snažit s tím nic dělat, stačí si napětí všimnout a ono se někdy samo rozpustí. (Až budete zkušenější, můžete zkusit do napjatého místa poslat dech — nezatínat svalový krunýř, ale naopak dechem místo uvolňovat.)
 3. Nyní zaměřte svou pozornost na místo, kde se hýžděmi dotýkáte podložky nebo židle. Můžete sebou trochu zavrtět, abyste místo lépe ucítili.
 4. Když si uvědomíte, že je vaše pozornost mimo vaše tělo v jiných myšlenkách (obvykle se to stane během několika prvních vteřin), přiveďte ji zpět do místa kontaktu těla se židlí. Vnímejte tento kontakt.
 5. Po chvíli pomalu otevřete oči a protáhněte se. Uvidíte, že budete občerstveni a uklidnění.
- Na závěr si rychle protřete dlaně tak, aby se zahřály, a poté si je přiložte na místo na těle, které jejich teplotu zrovna nejvíce ocení (například na oči, spánky, bedra...).



Tip

Pozor na klamné sebeujištění, že na odpočinek nemáte čas, protože se musíte věnovat důležitější věci. Právě čas odpočinku a relaxace je totiž studnicí energie pro vaše každodenní úkoly a povinnosti. Necháte-li tento zdroj vyschnout, budete se točit v začarovaném kruhu: mám hodně práce — nemám čas na odpočinek — nemám dostatek energie na svou práci — množství práce narůstá, nestíhám a nemám čas na relaxaci, kterou bych tolik potřeboval...