

*Populární texty s konkrétními radami,  
jak zvládnout práci a nezbláznit se*

# **AŤ SE VÁM DAŘÍ V ZAMĚSTNÁNÍ (ALE I DOMA)**



**DAVID GRUBER**

AŽ SE VÁM DAŘÍ  
V ZAMĚSTNÁNÍ  
(I DOMA)

*Populární texty s konkrétními radami, jak zvládnout  
práci a nezbláznit se*

David Gruber

# ÚVOD

Četba jednoho každého textu by vám měla zabrat kolem pěti minut. To se snad dá zvládnout při ranní kávě; nebo si najdete podle svých možností jinou příležitost na počátku pracovního dne. Většina takových textíků bude zakončena shrnutím několika konkrétních rad. A ty rady zkuste uplatňovat ve své práci co nejdříve, nejlépe hned tentýž den. A vydržte s chováním se podle nich i nadále.

Oproti soustavnému studiu náročných systémů měkkých dovedností je tento styl „každý den kousek“ snadný na provedení. Nikterak se nemusíte namáhat. Prostě – každý den si četbou zařídíte, že se vám bude dařit o trochu lépe než ten včerejší.

Nejvíce můžete ovlivnit sebe sama – svůj vnitřní klid, pohodu, vyrovnanost, svěžest, akceschopnost, jasnou mysl, dobré rozhodování, šikovný time management plnění povinností, radost i z každé maličkosti. Kdo je dobrý uvnitř, ten nezadržitelně spěje i k vnějšímu úspěchu – k povýšení, pokud si je přejete, k lepšímu platu a dalším pracovním podmínkám. Jedno podporuje druhé, obojí jde ruku v ruce.

Takže – žádá věda – dopřejte si každý den hladce zvládnutelnou trošku zlepšení.



*Poznámka pro literární experty: Zde není důležité, do jakého literárního útvaru či žánru moje textíky spadají. Důležitější než striktní dodržování určité formy (kdysi někým ostatně subjektivně stanovené) je čtenářský prožitek, požitek a užitek.*

## HOSPODAŘTE S CELODENNÍ ENERGIÍ – NENÍ HANBA SI CHVILKU TĚMĚŘ ZDRÍMNOUT

Většinou po vás vaše firma, organizace, vaši šéfové chtějí každý pracovní den nemalý výdej energie. Vydávejte ji uvážlivě a zkoušejte ji během dne častěji a rozmanitěji než dříve i obnovovat, doplňovat.

Je-li možnost, dopřejte si krátké, pěti až desetiminutové relaxace. Ne každý z vás je ředitelem, sám ve velké kanceláři s gaučem, na který se může rozvalit a prostě si zdřímnout.

Nicméně svou pracovní židli u svého pracovního stolu máte snad všichni. Zkuste ji přisunout ke zdi tak, aby opěradlo bylo asi deset centimetrů od té zdi. A pak si sedněte svými hýžděmi na samý okraj sedáku, natáhněte nohy i trup. Vaše tělo by mělo být co nejvíce v jedné přímce. Hlava pohodlně rozvalená na stěně, ani v předklonu ani v záklonu.

Zavřete oči a těšte se ze svého stále klidnějšího dechu. Myslete na to, že krátká relaxace není žádným projevem lenosti nebo snad špatné pracovní morálky. Vždyť – co může být pro vaše šéfy a vaší instituci lepší než vy co nejvíce svěží a pracovně výkonný. A vy k tomu právě s minimálním časovým nákladem přispíváte.

Relaxace je tedy projevem vaší pracovní zodpovědnosti, dobré morálky, správné loajality vůči zaměstnavateli. Takto si to říkejte, možná i opakovaně.

Myšlenkově si procházejte postupně celé tělo. Každou jeho sebemenší část uvolněte a proteplete. Doporučuje začít souběžně na prstech obou rukou a pokračovat přes dlaně, hřbety rukou, zápěstí, předloktí, lokty, paže, ramena až na krk. Věnujte vlcitění zvlášť přední straně svého krku – tedy hrdlu – a poté zadní straně krku – tedy šíji.

Pak přijde na řadu hlava. Pamatujte: Uvolněný obličej = uvolněná mysl. A jako bonus méně vrásek. Procházejte od dolní čelisti a brady myšlenkově místo vedle místa bez vynecávání. Oblast rtů a jejich okolí, líce od brady po dolní víčka, líce na boku od dolní čelisti po spánky, víčka a okolí očí. Vaše oči již od začátku zavřené se nyní zavřou jakoby ještě více, ještě ospaleji.

Nezapomeňte na temeno hlavy, týl, boční části hlavy v okolí uší.

Pak přejděte na přední stranu hrudníku shora dolů. Prsa, okolí žeber vpředu, solar plexus, okolí žaludku, břicho, podbřišek, klín. Celá pánev. Myšlenkově přejďte na záda – a postupuje odspodu nahoru, jako když vám hladí záda zkušený masér. Nebo masérka.

Kostrč, okolí křížové páteře, bederní, hrudní, krční páteře. A až jste po zádech vystoupali úplně nahoru, sjeďte obdobně zpět dolů a zamiřte na svá stehna. Rozlišujte stehna vpředu – od třísel po kolenní česky, stehna vzadu – od hýždí po kolenní jamky – stehna vně od boků po vnějšky kolenních kloubů – a stehna uvnitř – od třísel po vnitřky kolenních kloubů.

Neodbývejte ani dolní zbytek těla – holeně, lýtka, všechny čtyři kotníky, achillovky, paty, chodidla, nártý a všechny prstce obou nohou.

Takto uvolnění setrvejte aspoň několik desítek vteřin v klidu. Myslete na něco příjemného – třeba se myšlenkově přeneste do míst oblíbené dovolené. Někomu vyhovuje slunce a teplé moře, jinému slunce a zasněžené svahy bílých hor. Slunce je tam snad vždy, bez slunce to, zdá se, ani nejde.

Po těch několika desítkách sekund (mám zkušenost, že bohatě stačí minuta až minuta a půl) se stejným průchodem všemi částmi těla začnete osvěžovat, Od prstů obou rukou po prstce obou nohou. Vždy, když myšlenkově navštívíte určitou část svého těla, vsugerujte si svěžest a správnou pracovní tenzi.

Po osvěžení celé přední strany hrudníku a celých zad se doporučuje zvednout paže, založit si prsty v týlu, zatlačit lokty odzadu a slastně se protáhnout do záklonu.

Hotovo – můžete pokračovat v práci; za výrazně lepších pocitů.



# JAK ZABRÁNIT NEŽÁDOUCÍMU VYRUŠENÍ?

Pečlivě vybírejte takový časový interval, kdy je minimální až nulová pravděpodobnost, že do vaší kanceláře někdo vejde.

Ztište na těch pět minut svůj mobil.

Pokud je vás v jedné kanceláři více, zorganizujte si systém „jeden hlídá – ostatní relaxují“.

Najděte si nějaký „zašívací koutek“.

V krajním případě se dá popsaná poloha zaujmout nejen na pracovní židli, ale i na sedátku na WC. A tam se smíte zamknout.

Přeji příjemnou svěžest!



## Shrnutí:

1. Aspoň jednou denně si udělejte krátkou relaxaci podle popsaného návodu
2. Mějte na paměti, že relaxace není projevem pracovní lenosti, ale pracovní zodpovědnosti.
3. Zorganizujte si obranu proti nežádoucímu vyrušení z relaxace. Kdo hledá, ten způsoby najde.