

# Jak přežít pracovní týden v pohodě?

5 praktických tipů, které vám pomohou zvládat stres a chránit si své duševní zdraví přímo v kanceláři nebo na home office.



## 1 Pravidlo 90 a 30

Lidský mozek se nedokáže soustředit věčně.



### Tip

Zařaďte **mikropauzu** každých 90 minut pro obnovu pozornosti. Každých 30 minut sezení přerušujte krátkým protažením nebo chůzí, čímž zlepšíte cirkulaci krve i náladu.



## 2 Digitální hygiena v praxi

Neustálá upozornění jsou zabijákem klidu.



### Tip

Vyčleňte si denně **alespoň 30 minut**, kdy zcela deaktivujete notifikace a soustředíte se jen na sebe nebo na jednu hlubokou úlohu. **Po 18. hodině** už nebuďte na e-mailu ani na telefonu.



## 3 Naučte se říkat "ne"

Nastavení hranic je aktem sebeúcty a prevencí vyhoření



### Tip

Mějte připravené věty jako:

„Děkuji za důvěru, ale vzhledem k mé aktuální kapacitě ten úkol nemohu přijmout.“

Říkáte tím, že jste zodpovědní ke svému plánu, nikoliv neschopní.



## 4 Vědomý start a reflexe

Jak začínáte svůj den, ovlivňuje váš stres



### Tip

Každé ráno si napište krátkou poznámku o tom, jak se cítíte a co vás čeká. Vědomé pojmenování emocí vám pomůže lépe regulovat stres v průběhu celého dne.



## 5 Kvalitní regenerace vs. pasivní odpočinek

Regenerace znamená aktivní změnu činnosti



### Tip

Pokud celý den pracujete hlavou, sledování televize není regenerace. Zkuste pohyb, koníčky nebo relaxační techniky, jako je Jacobsonova progresivní svalová relaxace (zatínání a uvolňování svalů).



## PAMATUJTE

Duševní pohoda není luxus, ale základ pro zdraví, výkon i spokojený život.

*Péčte o svou mysl stejně jako o své tělo. Jste důležití!*

