

14. ZJEDNODUŠENÍ DENNÍHO REŽIMU

Během několika minulých let jsem objevil kouzlo jednoduchých rutinních návyků zvláště ráno a večer. Takové pravidelné návyky vás mohou nabít energií pro celý den a zároveň ve vás vzbuzovat pocity životního klidu a vyrovnanosti.

Velmi doporučuji, abyste se zamysleli nad svými rány a večery, jelikož jsou to dvě klíčové doby vašeho dne a mohou značně proměnit váš život. Můžete tuto kapitolu přeskočit, a přesto budete mít z této knihy mnohý užitek, ale zamyslet se nad každodenními návyky opravdu stojí za zvážení.

Kouzlo ranních rituálů

Jednou z nejpřínosnějších změn v mém životě bylo nalezení míru prostřednictvím ranních rituálů. Zvykl jsem si vstávat dřív než většina ostatních lidí, kolem 4.30, a prostě si vychutnávat klid a samotu.

A to přineslo zásadní změnu.

Tiše sedím u svého šálku kávy a vychutnávám si to ticho. Jdu si zaběhat – ranní běh zbavuje stresu a je výtečnou příležitostí pro kontemplaci. Čas ticha každé ráno, než se moje rodina probudí, využívám k psaní. A také čtu, protože dobrý román je jedním z mých nejoblíbenějších společníků.

Ale vím, že samozřejmě ne každý je skřivánek, který ráno brzo vstává. Ale to neznamená, že si nemůžete vytvořit vlastní ranní rituál, který vám poskytne trochu samoty, klidu a uvolnění stresu.

Pokud jste to ještě neudělali, doporučuji, abyste si vytvořili vlastní uklidňující stereotyp. Dopřejte tomu pár týdnů, než se to stane návykem, zaměřte se denně na svůj nový ranní rituál, dokud nebudete mít pocit, že by vám jeho vynechání chybělo.

S dobře sestaveným ranním rituálem:

- se můžete připravit na nastávající den a stanovit si cíle,
- máte čas cvičit, číst, psát nebo dělat jiné věci, na které běžně nemáte čas,
- můžete dělat něco příjemného, uklidňujícího a pohodového.

Existují i další věci, které můžete ráno dělat, ale už jen tyto tři body učiní z vašeho ranního rituálu velmi účinný nástroj při proměně vašeho života.

Tipy pro ranní rituál

Vyberte si pro ranní rituál čtyři až šest z následujících námětů – anebo doplňte vlastní aktivity. Toto jsou jen náměty, které vám mají pomoci začít. Nezapomeňte, že ranní návyky mají být jednoduché. Více než šest věcí pravděpodobně povede k pocitu spěchu, nebudete mít na všechny dost času. Zkuste nový ranní rituál několik dnů testovat a v případě potřeby jej upravte. Občas všechno nepůjde podle vašich představ nebo to zabere víc času, než jste očekávali. To je v pořádku, prostě to upravte.

Následuje pár námětů:

- dejte si kávu nebo čaj
- dívejte se na východ slunce
- cvičte

- osprchujte se
- dejte si koupel
- čtěte
- posnídejte
- cvičte jógu
- meditujte
- procházejte se v přírodě
- připravte oběd (obědy)
- pište
- vedte si deník
- sepište si tři nejdůležitější úkoly pro daný den
- provedte revizi cílů
- mějte svou chvilku pro vděčnost (poděkujte za vše, za co jste vděční)

Všimněte si, že se na tomto seznamu nikde neobjevuje zkontrolovat e-mail či jiné aktivity vztahující se k práci. Doporučuji, abyste se těmto věcem začali věnovat až po ukončení ranního rituálu – jinak vás e-mail natolik pohltí, že vám nezbude čas na to ostatní.

Superzměna zítřka začíná dnešním večerním rituálem

Jestliže pokládám rána za příjemný čas, večery jsou stejně tak pohodové. Pokud si naplánujete uklidňující večerní rituál – zvláště takový, který vás připraví na příští den – může to být obrovská změna.

Večerní rituál může trvat jen třicet minut nebo naopak několik hodin, to závisí na vašich cílech. Nejběžnější náplní večerního rituálu bývá:

- připravit se na zítřek
- odpočinout si po dlouhém dni
- zhodnotit uplynulý den
- udržovat doma čistotu
- uklidnit se, než půjdete spát
- strávit kvalitní čas ve společnosti blízkých
- psát si záznamy, deník, autorsky tvořit, cvičit

Náměty pro večerní rituál

Vyberte si čtyři až šest následujících námětů pro svůj večerní rituál nebo je doplňte vlastními nápady. A opět – nezapomínejte na jednoduchost večerního rituálu. Několik dní ho vyzkoušejte a podle potřeby upravte.

Pár nápadů na večerní aktivity:

- uvařit večeři
- povečeřet
- osprchovat se / dát si koupel
- vyčistit si zuby kartáčkem / nití
- vést si deník
- psát
- číst
- cvičit
- připravit si oblečení / oběd na zítřek

- meditovat
- vést záznamy
- zhodnotit uplynulý den
- pečovat o svůj obličej
- číst svým dětem
- uklidit byt
- popovídat si s partnerem

Všimněte si, že ani tady nenajdete položku zkontrolovat e-mail či další pracovní aktivity. Využijte večer k odpočinku a pokud je to možné, připravte se na příští den.

Jak zavést každodenní rituály

Zavést každodenní rituály může znít snadno, ale stejně snadné je z nich vypadnout. A vy z nich chcete vytvořit návyk, který vydrží. Následují základní kroky, jak si vytvořit trvalé každodenní rituály:

- 1. Soustřed'te se na ně.** Na jeden měsíc si stanovte každodenní rituály jako svůj nejpřednější cíl a nesoustřeďte se na nic jiného. Pokud se budete snažit osvojit příliš mnoho návyků najednou, bude vám to příliš rozptylovat pozornost a sníží to pravděpodobnost úspěchu.
- 2. Dbejte, ať se vám vyplácí.** Pokud si zavedete nějaký uklidňující rituál, bude už tento samotný rituál vaší odměnou. Do svého ranního rituálu zahrňte příjemné aktivity, abyste do nového dne vykročili pravou nohou a abyste zbytečně nespěchali, až začnete pracovat. Večer se tiše připravujte na další den, zhodnoťte den uplynulý a dopřejte si klidnou chvilku. Na takové uspokojivé rituály se budete těšit.

- 3. Zaznamenávejte si své pokroky.** Skvělým způsobem, jak si zaznamenávat pokroky, je odesílat každý den zprávy na on-line fórum, ale můžete stejně tak využít deník nebo jiný typ záznamu – třeba si zapsat veliké X na nástěnný kalendář. Klíčem je neustále monitorovat pokroky a pak zhodnotit, jak dobře jste si vedli za poslední měsíc.