



10 kroků, jak si odlehčit v životě a být ve svých aktivitách efektivní a spokojený



KDO JSEM

Jmenuji se Petra Poláková. Mám vystudované mezinárodní vztahy na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze. Zabývám se ale něčím úplně jiným.

Zajímá mě fyzická i psychická kondice dospělých a dětí.

Dnes jsem tedy lektorkou dospělé i dětské jógy (Jóga s radostí), pohybovým koučem, provádím dětské klienty cvičením neuro-vývojové stimulace, poskytuji kraniosakrální terapii a terapie Access Bars® a Access Energy Facelift a sestavila jsem **Metodu PES: pohyb, emoce a smysly**. Kromě toho tvořím pohybové programy do školek a škol Smarty pro děti® a zajímám se o efektivní přístupy ve vzdělávání a výchově dětí. Proto ráda přednáším a školím, aby se o nových metodách dozvěděli i pedagogové a ti, kteří se o dané téma zajímají. Mým cílem je, aby rodiče a pedagogové dokázali sami sobě pomoci cítit se lépe.

Se svou kolegyní Terezou Solilovou vedu neziskovou organizaci Institut náprav neurovývojových poruch, z.s. kde se zaměřujeme na rozvoj dětí. Pracujeme s těmi, kdo má nálepku ADHD nebo má různé potíže se čtením, psaním, počítáním (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie apod.).

To, co dělám, mě baví, baví mě být mámou, manželkou, tvořit, využívat nové nápady a plout životem s odvahou, láskou a radostí.

*Přijde mi přirozené cítit se dobře a dělat v životě to,
co nás baví a jak nás to baví.*

*Vím, že si život a naši realitu tvoříme myšlenkou a že k
tomu potřebujeme i pružné tělo a radost.*





MÁ CESTA

Dnes vlastně ani nevím proč jsem studovala něco jiného než pedagogiku, psychologii nebo sporty. Protože pohyb, emoce, výchova a vzdělávání mě zajímají úplně niterně. Ale měla jsem si projít studiem mezinárodních vztahů a být zapojena do politického klubu mladých nadšenců, abych zjistila, že mě moří nekonečné analýzy politických systémů a že se necítím šťastná tak jako ostatní spolužáci.

Teď vím, že mi to bralo energii spíš než že by mě diskuse a memorování nabíjely jako ostatní kolem mě. Stresovalo mě, že si ty věci nepamatuji, i když se to učím a že se v tom neorientuji tak jako ostatní. Dnes vím, že si **člověk zapamatuje věci, které ho přitahují** a nyní si pamatuji mnohem víc informací z oblastí zdravého pohybu, ale i emocí a psychologie než to, co jsem leta studovala. Na druhou stranu vím, že toto všechno bylo součástí mé cesty a mého poznání. Víme, že **když děláme něco, co nám nedává smysl, doslova nám to vysává energii** a my se ocitáme ve stavu beznaděje, marnosti, nízkého sebevědomí, pocitů těžkosti a nespravedlnosti. Proč zrovna já...

Studiem jsem se probojovala a využila jsem aspoň možnosti zahraničního studijního pobytu v Holandsku, kde jsem cítila lehkost a radost. Pak jsem si proklestila cestu v mezinárodním prostředí Evropské komise a získala další zkušenosti cestováním a poznáváním jiných kultur. Zjistila jsem, co to znamenají vnitřní pocity beznaděje a nízkého sebevědomí, i když se nám na první pohled nic zásadního neděje. Teď vím, **že to je o nastavení v hlavě** a že ty pocity jsou opravdové a nepomůže, když to okolí bagatelizuje.

Prošla jsem řadou kurzů sebepoznání, jejichž boom tehdy začínal, investovala čas a peníze do různých pomůcek, krystalů a seminářů, tančila jsem, bubnovala, meditovala.

Dnes vím, že to je o ENERGIÍCH a že ENERGIE nejsou pouze EZOTERICKÉ KLIŠÉ. FUNGUJE TO! I pro ty, kteří nevěří na čakry a podobné záležitosti.

Dnes mám spoustu **PRAKTICKÝCH nástrojů, které mi fungují v každodenním životě a vím, jak si můžeme tvořit svůj život: prakticky, radostně, efektivně a s nadšením.**





NA ENERGIÍ ZÁLEŽÍ

Dnes už víme, že vše souvisí se vším a vše je propojené. Je dobré si uvědomit, že veškerý život je o správném proudění energie a o správném hospodaření s energií. Týká se to zdraví, úspěchů, pohody a vnitřní spokojenosti.

Určitě každý z nás zažil ten rozdíl:

- **Okamžiky, kdy máme málo energie** (jsme unavení, v útlumu, zablokovaní, vyčerpaní, bez nálady, otravuje nás i náš nejlepší přítel, nepohoda je patrná i v našem obličejí, možná jej máme napuchlý nebo popelavý).
- **Okamžiky, kdy energií překypujeme** (zdá se nám, že je naše tělo lehčí, náš obličej a oči září, i pleť je hladká a svěží, svět je radostnější, máme spoustu síly a vitality, zvládneme i složité úkoly a všichni kolem nás jsou nám milí).

Pochopitelně to do velké míry souvisí s produkcí hormonů v našem těle. Pokud se vyplavuje endorfin, serotonin či dopamin, pak je nám lépe. Pokud jsme ve stresu (čili pod vlivem kortizolu a adrenalinu jindy než při závodech), cítíme se podráždění a unavení. Není to však tak jednoduché, abychom fungovali jen „jako chemie v hlavě“ – to by antidepresiva dorovnávací hormonální hladinu byla úspěšnější. Navíc jsem přesvědčeným zastáncem řešení příčin u vleklých problému a nacházení způsobů přírodními prostředky.

K potlačování (medikaci) přikročit krátkodobě a opravdu jen tehdy, když už všechny prostředky selhaly. Je to o tom, jak **dosáhnout rovnováhy, která je lidskému organismu přirozená** tak, aby nedocházelo k euforii a následně k propadu. Pojdme se tedy zaměřit na širší kontext.

Možná se to týká vás?

Je třeba si uvědomit, že čím jsme citlivější, tím více vnímáme ataky negativity, které nám berou energii a způsobují naši vyčerpanost a zdravotní a jiné problémy a bloky.

Přiměřeně se zajímej o toky energií ve svém těle a kolem sebe, pronikej hlouběji k jejich tajemství, snaž se svou energii a vitální síly pročistit, zušlechtit a správným směrem rozvinout.

(M. Hrabica)





ENERGIE

Slovo energie pochází z řeckého slova **energeia**, což znamená **schopnost či vůli k činům**.

Dalo by se interpretovat i takto: **máme-li dostatek vlastní energie, a umíme-li si správně hospodařit, máme větší schopnost konat a být aktivní**. Souhlasíme též se zákonem o zachování energie, který známe z fyziky – energie se může přetvářet, ale nelze ji vytvořit ani zničit.

Mezi různými osobami, ale též v různých situacích, na různých místech dochází k energetickým poutům. **Je možné, že vám právě něco energii odebírá, ať už si to uvědomujete nebo ne.**

EPIGENETIKA hovoří o vlivu prostředí, stravy, osob (např. rodičů) na vývoj člověka (dítěte).

VÍTE ŽE, spotřebujeme na „svůj provoz“ **více energie v případě, že tělo není srovnané ve správné ose?** Ve správném napřimeném postavení (když hlava nemíří přímo vzhůru, ale je v určitém předsazení) jsme čilejší a vitálnější. Naopak, když nejsme srovnání býváme unavenější a vše nás jakoby víc vyčerpává. Psychika a fyzické postavení je totiž provázané.

Stojíme-li zpříma, jsme vitálnější a působíme zdravěji.



Vzpřímené egyptské sochy - známka vyspělé civilizace





3. CHCI S ENERGIÍ DOBŘE HOSPODAŘIT

Co pro to děláme? Víte, co všechno se podílí na našem hospodaření s energií, tedy na tom, jak se cítíme?

Spokojený člověk tvoří a přináší do společnosti radost, nespokojený netvoří a zatěžuje ji. Na čem to záleží, nikdo přesně neví. Zkušenost ukazuje, že sice někdo pokládá za štěstí, že je zdravý a pochází třeba z bohaté rodiny. Existuje ale řada případů, kdy lidé, kteří přišli k úrazu, od té doby dokážou silou myšlenky a tréninkem odolnosti posunout sebe ke spokojenosti a úspěchům, které možná ani nechápeme. Podle mě je právě **práce s myslí a silou vlastní mysli jednou z klíčových věcí**, kterou bychom měli naučit naše děti a pokládat to za nejlepší devízu do jejich života.

Jak jsem zmínila, ovlivňuje nás: jídlo, jiné osoby, místa, prostředí, situace, moderní technologie (mobily, wi-fi, síť 5G a vysílače), ovzduší či toxická zátěž.

Něco ovlivnit můžeme, něco nikoli. Naším úkolem by mělo být si svoje energie co nejvíce chránit a zůstat ve svém středu klidný a soustředěný. Znamená to, že ale nebudeme sedět jen doma při svíčkách. Znamená to, že budeme tvořit a že se budeme i „energeticky“ otužovat, tedy nevystavovat se pouze situacím a místům, která jsou pro nás harmonická.

TIP: Uvědomte si, že nám energii dává to, co nás baví! Kdykoli se věnujeme něčemu takovému, čas neexistuje, únava opadá a jsme schopni do noci tvořit, psát, vymýšlet a věnovat se danému tématu.



Pokud je něco třeba udělat, udělejte to hned. Odkládání zatěžuje a bere energii.

