

RESPEKT.CZ

1. Jak si zařizujete čas na odpočinek?

25.02.2023 respekt.cz - Respekt

Odkaz na originál

Klíčová slova: divadla; moravskoslezského; Národního

Natalia Adamska

baletka, sólistka **Národního divadla moravskoslezského**

Má odpověď je možná jednoduchá. Čas na odpočinek je mou každodenní prioritou. Je to zkrátka něco, co je důležité a na co si člověk musí udělat čas. Běžně dáváme ty nejméně důležité povinnosti až na konec. S odpočinkem to dělám naopak. S touto strategií na něj mám čas vždy, což mi umožňuje být dostatečně odpočatá na to, abych mohla dělat to, co potřebuji, s plným soustředěním. Abych splnila všechny své povinnosti, zapisuji si je na jedno místo. V mém případě je to kalendář. Tak to nemusím všechno nosit ve své hlavě. A k odpočinku samému – ten pro mě nepředstavuje jen plnohodnotný spánek. Oddech je pro mě jóga, krátké zdřímnutí během dne nebo čas strávený s mými blízkými. Je to pro mě doba, kdy vypnu práci a přesměruji svou pozornost k tomu, abych ocenila běžný den a byla vděčná za to, co mám.

Vojtěch Matocha

programátor a spisovatel

Odpočívání mi bohužel moc nejde a už vůbec se nedá říct, že bych si ho aktivně plánoval. Když nemám nic na práci, nervózně posedávám, sužován výčitkami svědomí, a něco nového vyhlížím. Je ale pravda, že co rekonstruujeme dům a máme doma kojence, už takové okamžiky moc často nenastávají. Naštěstí se chvíle odpočinku občas zařídí samy. Když má vlak zpoždění, z lavičky na konci peronu sleduju, jak nad židenickým nádražím vychází slunce, upíjím hnusné kafe z automatu... a odpočívám.

Vít Ježek

zakladatel a ředitel společnosti Rekola

Čas na odpočinek mi zařídilo moje "minulé já" různými cílenými rozhodnutími: bydlím tak, abych v pěkném počasí mohl pohodlně většinu cesty do práce jít pěšky nebo se projet na kole. Pracuji způsobem, abych nemusel urgentně hasit požáry a byl i o víkendu v klidu. V osobním životě jsme si po sedmiletém vztahu s přítelem vyčlenili v kalendáři každý týden čas na pravidelná rande – chodíme do nových podniků, máme čas jen na sebe a nemůžeme si to vynachvátit. A co si v kalendáři vyčleníte teď vy?

Dani Kolský

spolumajitel mamacoffee a developer

Hodně se to mění. Dříve jsem fungoval dost extrémně, ale jako se mění to, co nás dělá šťastnými, mění se i způsob odpočinku. Často jsou situace, kdy skončím práci v jednom časovém pásmu a začínám v dalším, třeba v Latinské Americe, kde děláme kávové projekty. Učím se tedy výrazně víc delegovat a některé věci i projekty umět opouštět úplně. Je lepší naučit se více opouštět věci a mít tak víc času na lidi, které mám rád. Snažím se postupně naučit lépe odpočívat a najít lepší vyvážení mezi prací a odpočinkem. V téhle své fázi to zatím neumím tak, abych s tím byl spokojen. V kontextu toho se mi moc líbí životní nastavení jednoho ze synů, který si už odmala umí jasně říct uprostřed večírku, "je to tady moc fajn, ale já si jdu odpočinout".

Vanda Seidelová

zakladatelka a CEO, Twigsee

S odpočinkem jsem měla dlouho problém. Mám časově náročnou práci a spolu s rodinou se čas na odpočinek vždy tak nějak rozpustil. Nicméně mě toto tempo dohnalo a vyústilo ve zdravotní problémy a vyhoření. Dala jsem tenkrát výpověď a sepsala si životní priority. To je první krok k tomu vyhradit si čas správně na to, co je skutečně důležité, a fyzický i psychický odpočinek jsou jedněmi z těchto priorit. Můj soukromý čas má nedílné místo v mém kalendáři. Ten je sdílený s celou firmou a všichni tak vědí, kdy jdu se synem do ZOO, na koncert či na snídani s kamarádkou. Jsem transparentní a uvědomila jsem si, že mi to pomáhá nejen čas těmto osobním věcem skutečně vyhradit, ale zároveň to ukazuje ostatním, že nejen mohou, ale dokonce by měli také.

Kristína Nemčková

kuchařka

Po více než roce náročné práce v kuchyni londýnské michelinské restaurace, kdy na odpočinek bylo času málo, jsem si dopřála dva měsíce volna a cestování po Asii. Na pár týdnů jsem se vrátila domů a užívám si čas s rodinou, ráda zajdu s kamarády na dobré jídlo nebo si zacvičím a protáhnu tělo. To je pro mě odpočinek. Kumuluji si energii na práci v další michelinské restauraci, do které nastupuji příští měsíc.

URL | <https://www.respekt.cz/tydenik/2023/9/jak-si-zarizujete-cas-na-odpocinek>

[« zpět na začátek](#)