

POHODA



Jedným z princípov time managementu IV. generácie je starostlivosť o pohodu človeka, snaha o to, aby sa človek cítil dobre. V predstave úspechu, ako prostredníka šťastia, robíme často podivné veci: Snažíme sa všetko stihnúť, vykonať a dokončiť.

Bohužiaľ princípy pohody vyžadujú trochu iný prístup. K pocitu pohody a spokojnosti ako nášho prevládajúceho stavu vedie celá filozofia time managementu.

Úspech sa spája s vonkajšími aspektmi života. Cítiť sa dobre sa spája s pocitmi - vnútorná záležitosť.

ŠŤASTIE



Za akých okolností sa cítíme dobre?

- O príjemné pocity sa postará zvýšená koncentrácia určitých látok - endorfinov v našej myslí.
- K zvýšenej koncentrácii dôjde iba

vtedy, ak dôjde k pozitívne vnímanej zmene oproti súčasnému stavu.

Toto je zákonitosť z ktorej vyplývajú dva závery:

- Je mylná predstava, že život bez problémov a konfliktov bude šťastný. Nebude. Ak nie sú určité dna, nemôže prísť k pozitívnej zmene a trvalo dobrý stav radosť neprináša.
- Rovnako je mylná predstava, že stále lepšie vonkajšie podmienky prinesú lepšie pocity.
- Rozumný rast a občasný nadštandard prinášajú pohodu. Len zároveň narastá obava, že o neho môžeme prísť.

Žiť šťastne sa dá pri akejkoľvek základni.

ZMENA



Hovorí sa, že „zmena je život“ a princíp pohody to potvrdzuje.

- Aktivita je dôležitá, pretože prináša zmenu, ktorá je podmienkou chemickej reakcie našej mysle, ktorú pocítíme ako príjemný pocit.
- Ale pozor. Našej mysli stačia malé zmeny, aktivity, drobnosti, alebo len aktivity vnútorné, v mysli.
- Veľké zmeny spravidla nevnímame dobre, pretože narušajú zabehané stereotypy a súbežné myslenie sa zaoberá skôr obavami ako príležitosťami.

ODMENA

Automaticky dostávame odmenu pohody v prípadoch, keď:

- Vykonávame aktivity, ktoré príroda potrebuje - jedlo, pohyb, milovanie.
- Sme v prostredí, ktoré v nás zakódovalo 50 000 generácií - príroda, les, záhradka.
- Prežívame situácie, ktoré rozozvučia naše hodnoty, vieru, krásno - hudba, deti, umenie.

S našou pomocou dostávame odmenu pohody, keď:

- Sme naladení na sústredenie, kreativitu, pokoj.
- Plne prežívame situáciu, ktorá práve prebieha teraz.
- Stačí sústredenie mysle na danú vec, aktivitu.
- Radovať sa môžeme prakticky zo všetkého.

Boh je v každej maličkosti.

