

Umění najít ŽIVOTNÍ BALANC

CENTRUM UNA VIDA PŘEDSTAVUJE UNIKÁTNÍ KONCEPT ZDRAVOTNÍ PÉČE S PŘESAHEM DO OSOBNÍHO ROZVOJE. JEHO MAJITELKA, FYZIOTERAPEUTKA A CERTIFIKOVANÁ NLP MASTER PRACTITIONER KOUČKA DRAGANA ŽARKOVIĆ, POMÁHÁ KLIENTŮM DOSÁHNOUT ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHY A SPOKOJENOSTI.

Proč je tak důležité udržovat rovnováhu mezi osobním a profesním životem?

V práci trávíme významnou část života. Pokud nás nenaplnuje a odporuje našim hodnotám, nezůstává to bez následků. Ačkoliv se dnes lidé dožívají vyššího věku, neznamená to, že žijí naplněně. Říká se, že někteří lidé se „pohřbí“ už ve třiceti – a přesto zemřou až o mnoho let později. Proč? Protože místo aby žili svůj vlastní život, začnou naplňovat očekávání okolí. Život podle „mělo by se“ nás odvádí od sebe samých. Dlouhodobá vnitřní nerovnováha není jen nepohodlná – je nebezpečná. Vyčerpání, úzkosti, poruchy spánku, psychosomatické potíže, ztuhlé tělo, narušené vztahy a konfliktní komunikace... Nejdůležitější je umět jasně formulovat, jak teď žijeme, co nám vadí, za co jsme vděční a co chceme změnit. Právě toto vědomé uvědomění je základem pro skutečnou změnu. Není to jednoduchá cesta, ale mohu s jistotou říct, že to stojí za to.

Jaké jsou nejčastější chyby, kterých se lidé dopouští ve snaze najít balanc?

Spousta lidí hledá rovnováhu, ale přitom vůbec neví, co to pro ně znamená. Jak by jejich vyvážený život vlastně vypadal? Co je pro ně skutečně důležité? Jaké hodnoty je vedou? Jednou z nejčastějších chyb je právě nejasnost v cílech a hodnotách. Druhou častou chybou je netrpělivost. Rovnováha není jednorázový cíl, je to dlouhodobý proces, který se vyvíjí s námi.

Třetí chyba, kterou často pozoruji, je nekonzistence. Lidé hledají instantní řešení – zkouší různé metody, ale nevydrží u žádné dostatečně dlouho, aby mohla skutečně fungovat. Další mylnou představou je, že rovnováha rovná se perfektně vyvážený rozvrh. Ale rovnováha není o tom, kolik hodin věnujeme práci a kolik odpočinku. Jde o to, jestli to, co děláme, rezonuje s tím, kdo skutečně jsme. Je v pořádku zjistit, že vám něco nevyhovuje. Chyba ale nastává tehdy, když si z toho nevezmete ponaučení a jedete dál podle stejného scénáře.

Jak se může projevit dlouhodobá nespokojenost?

Začíná to různými a postupnými signály – únavou, která nepřechází po víkendu ani po delší dovolené, podrážděností, nespavostí. Lidé ztrácí trpělivost, empatii a schopnost naslouchat. Člověk očekává, že druhý „přeci musí poznat, co potřebuju“, a když se tak nestane, následuje frustrace, únik nebo výčitky. Zdravé nastavování hranic je obtížné, stejně jako schopnost říct „ne“ bez pocitu viny. V pracovním prostředí se nespokojenost často promítne do ztráty motivace a výkonnosti.

Můžete uvést příklady psychosomatických dopadů?

Setkávám se s chronickými bolestmi pohybového aparátu, především zad, nebo naopak s akutními blokádami zad, jež se často objevují v obdobích

zvýšeného stresu. Dále přichází lidé s chronickými pánevními bolestmi, které se u nich typicky zhoršují právě stresem v práci nebo v partnerském vztahu.

V Una Vida je základem všeho důvěra a naslouchání bez předsudků, aby se lidé cítili bezpečně. Díky tomu dokážeme společně rozklíčovat příčinu problémů a najít správný směr – kombinací fyzioterapie a koučinku pak pracujeme na jejich mentálním i fyzickém zdraví.

V praxi se setkáváte se syndromy burn-out a bore-out. Jaké jsou jejich hlavní příznaky?

Burn-out, tedy syndrom vyhoření, nejčastěji postihuje lidi, kteří jsou loajální, výkonově orientovaní a dlouhodobě jedou na plný plyn bez dostatečné regenerace. Postupně ztrácí energii, vnitřní motivaci i radost z práce. Objevuje se chronická únava, podrážděnost, nespavost, potíže s koncentrací a často i somatické obtíže jako bolesti hlavy, zad, trávící potíže nebo svalové napětí.

Bore-out vzniká často z opačných příčin – z dlouhodobé podnětové chudoby, nevyužitého potenciálu nebo vnitřního pocitu, že to, co děláme, nemá smysl. Typický je útlum, apatie, ztráta sebedůvěry nebo vnitřní frustrace, která ale navenek nemusí být vůbec vidět.

Jsou ohroženější ženy, nebo muži?

Obě pohlaví jsou ohrožena, ale jiným způsobem a z odlišných důvodů. Zásadní rozdíl je v míře sebezpoznaní a ochotě naslouchat signálům těla i psychiky. Ti, kdo mají přístup ke svým emocím, znají své hodnoty a potřeby a nebojí se o sebe postarat dřív, než je pozdě, jsou na tom lépe.

Jak ve vašem centru Una Vida probíhá koučink zaměřený na prevenci a řešení vyhoření?

Ať pracuji individuálně, nebo v rámci týmu, je to vždy komplexní proces. Na začátku spolupráce si společně definujeme konkrétní cíle a oblasti, na



kterých chtějí klienti pracovat – bývá to například pracovní přetížení, ztráta motivace, chronický stres nebo fyzické potíže bez jasné příčiny.

Používám metodu neurolingvistického programování, která pomáhá klientům porozumět jejich vnitřním vzorcům chování i myšlení a následně je měnit tak, aby byly v souladu s jejich hodnotami a životní vizí. Koučink probíhá v bezpečném a důvěrném prostředí. Společně hledáme hlubší příčiny vyčerpání a nespokojenosti a pracujeme na jejich postupném odstranění. Důraz kladu na aktivní zapojení klienta do procesu změny, podporuji jeho sebereflexi a schopnost činit rozhodnutí, která vedou k dlouhodobé spokojenosti a prevenci vyhoření. ■