

Sbírka zákonů HoHO

Sbírka 2008

Sbírka zákonů – obsah

HLAVA PRVNÍ.....	1	čl. 1 - Prevence	14
Základní ustanovení	1	čl. 2 - Omezte činnosti.....	14
HLAVA DRUHÁ	1	čl. 3 - Spěte.....	14
Moci HoHO.....	1	čl. 4 - Hodně pijte	14
HLAVA TŘETÍ	1	čl. 5 - Strava	14
Práva a povinnosti občanů.....	1	čl. 6 - Léčte se.....	14
HLAVA ČTVRTÁ.....	1	čl. 7 - Nespěchejte	15
Doporučení občanům HoHO.....	1	čl. 8 - Neunáhlete se	15
ZÁKON O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU.....	2	čl. 9 - Prostředí	15
DOPORUČENÍ OBČANŮM.....	2	čl. 10 - Nenachlad'te se.....	15
čl. 1 - Zdravý životní styl	2	čl. 11 - Praktické rady.....	15
čl. 2 - Bezpečnostní opatření, prevence nemoci	2	čl. 12 - Harmonogram virózy	15
čl. 3 - Spánek	2	čl. 13 - Postelový syndrom	15
čl. 4 - Hygiena	3	PLÁN DUR.....	16
čl. 5 - Otužování	3	(dlouhodobě udržitelný rozvoj).....	16
čl. 6 - Cvičení	3	ASERTIVITA	17
čl. 7 - Pohyb.....	4	čl. 1 - Musíme.....	17
čl. 8 - Odpočinek	4	čl. 2 - Nesmíme	17
čl. 9 - Strava.....	5	čl. 3 - Příklady chování (agresivní / pasivní / asertivní)	17
čl. 10 - Snídaně, svačina, oběd, večeře	5	čl. 4 - Možné problémové oblasti neasertivních lidí	17
čl. 11 - Práce	5	čl. 5 - Asertivní jednání	17
čl. 12 - Studium, učení.....	6	čl. 6 - Asertivní vyjednávání	17
čl. 13 - Práce u počítače.....	6	čl. 7 - Asertivní sebeobrana	17
čl. 14 - Úklid.....	6	čl. 8 - Asertivní kritika	18
čl. 15 - Sebezdokonalování.....	6	čl. 9 - Asertivní přijímání kritiky.....	18
čl. 16 - První pomoc	6	čl. 10 - Asertivní desatero.....	18
čl. 17 - Postřehy.....	7	O-B-N-O-V-A.....	18
čl. 18 - Zábava, pro chvíle nudy	7	čl. 1 - O - odpočinek.....	18
čl. 19 - Praktické rady - shrnutí	7	čl. 2 - B - být zdrav	18
ZÁKON O CVIČENÍ.....	8	čl. 3 - N - nalézt klid.....	19
CVIČENÍ PRO LEPŠÍ TĚLESNOU ZDATNOST.....	8	čl. 4 - O - ovládání myšlenek.....	19
čl. 1 - Obecně.....	8	čl. 5 - V - vztahy	19
čl. 2 - Relaxační cviky	8	čl. 6 - A - aktivita.....	19
čl. 3 - Krk	8	RELAXACE	19
čl. 4 - Záda (I, II, III)	8	čl. 1 - Neurobik.....	19
čl. 5 - Horní končetiny (VII).....	9	čl. 2 - Odstranění strachu.....	19
čl. 6 - Dolní končetiny (IV)	9	čl. 3 - Odstranění vzteku.....	19
čl. 7 - Břišní svalstvo (V)	9	čl. 4 - Bedna na otravné myšlenky při usínání	19
ZÁKON O PRÁCI.....	10	čl. 5 - Meditace.....	19
čl. 1 - Obecně.....	10	STRES.....	19
čl. 2 - Organizace práce, poznámky.....	10	čl. 1 - Projevy stresu	19
čl. 3 - Studium, učení - obecně	10	čl. 2 - Desatero proti stresu.....	19
čl. 4 - Studium, učení - prakticky	10	čl. 3 - Životosprávou proti stresu.....	20
čl. 5 - Práce u počítače.....	10	čl. 4 - Jak se zbavit starostí.....	20
čl. 6 - Práce u počítače - organizace	11	ŽIVOTNÍ FILOSOFIE.....	20
ZÁKON O SPÁNKU.....	12	čl. 1 - Aleš	20
RADY PRO LEPŠÍ SPÁNEK.....	12	čl. 2 - Manažer.....	21
čl. 1 - Čas spánku	12		
čl. 2 - Jak usnout.....	12		
čl. 3 - Když nemůžete usnout	12		
čl. 4 - Vstávání.....	12		
čl. 5 - Zlepšení spánku.....	12		
čl. 6 - Nedostatek spánku.....	13		
ZÁKON O NEMOCI	14		
PRŮBĚH NEMOCI A JEJÍ LÉČENÍ	14		

Ústavní zákon

Státní domácí organizace HoHO (Honzíkova humoristická organizace)

Preambule: „Já, Honzík, chci si založit HoHO pro lepší spravování pokojíčku a osobní výhody;-)

HLAVA PRVNÍ

Základní ustanovení

čl. 1 – státní domácí organizace HoHO (Honzíkova humoristická organizace) zahrnuje obyvatele a území Pokojíčkova v rodině Kohoutových. Není svrchovaným státem, protože uznává a respektuje Českou republiku, na jejímž území se nachází, stejně jako její zákony. Nemá státní symboly. Označení „státní“ organizace“ je tedy spíše formální.

čl. 2 – organizace HoHO je suverénní pouze vůči fyzických osobám, které by ji a její rozhodnutí, zákony a vyhlášky měli respektovat.

čl. 3 - organizace HoHO vznikla pro lepší správu Pokojíčkova. Zakládajícím občanem HoHO je Honzík. Jako zakladatel HoHO má právo ji ovládat.

čl. 4 – vznik HoHO je zakotven v zákoně O vzniku státní domácí organizace ze dne 5.prosince 2003.

čl. 5 – formálně není HoHO demokratickou státní organizací.

HLAVA DRUHÁ

Moci HoHO

čl. 6 – výkonnou i zákonodárnou moc HoHO zajišťuje na území HoHO (Pokojíček) Honzík. Do rozhodování může pomocí referenda zapojit i občany. HoHO respektuje moc výkonnou i zákonodárnou ČR.

čl. 7 – HoHO respektuje soudní moc ČR. Soudní moc HoHO však rozhoduje ve vnitřních záležitostech nezávisle, nemůže však zasahovat do osobní svobody občanů (rozhoduje tedy například o přidělení/ztrátě občanství, označení odsouzeného za nežádoucí nebo nebezpečnou osobu apod.).

HLAVA TŘETÍ

Práva a povinnosti občanů

čl. 8 – občanem HoHO se může stát kdokoli, kdo o občanství požádá a je mu vyhověno. Občanství není možné vymáhat právní cestou.

čl. 9 – občané HoHO mají právo zasahovat do politiky HoHO ve vyhlášených referendech.

čl. 10 – občané HoHO by se měli zákony HoHO a to i mimo území HoHO. Ty jsou vydávány spíše jako doporučení.

čl. 11 - občan může být vyhoštěn na základě rozhodnutí soudu HoHO nebo hlavy HoHO.

HLAVA ČTVRTÁ

Doporučení občanům HoHO

čl. 12 – doporučení občanům se vydává v podobě zákonů HoHO.

čl. 13 - odpovědnost za dodržování zákonů HoHO a nařízení hlavy HoHO může být na území HoHO vymáhána i po občanech, kteří nejsou občany HoHO.

ZÁKON O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU

DOPORUČENÍ OBČANŮM

čl. 1 - Zdravý životní styl

(1) Životní styl má zásadní vliv na aktivitu a nemocnost. Na zdravém životním stylu závisí také pracovní výkonnost a celková nálada.

(2) Dobrý životní styl je potřebný pro dlouhodobě udržitelný rozvoj (DUR)! Zanedbávání zdravého životního stylu může vést k poškození imunitního systému a následně časté nemocnosti a celkové fyzické i psychické degradaci.

(3) Pozitivně obranyschopnost ovlivňuje pohyb na čerstvém vzduchu, slunce, přiměřené oblékání a nohy v teple.

(4) Negativně obranyschopnost ovlivňuje nedostatek spánku (minimálně 7 hodin), stres nebo suchý vzduch (sliznice praskají) a chlad (stažení cév v nose, krku a hltanu a znesnadněný transport obranných buněk).

(5) Jídlo a spánek je základem všeho. Zanedbáváním spánku a jídla se dá sice docela hodně zvýšit kvantita práce, ale ne na dlouho a rozhodně se tím snižuje kvalita! Při delším upřednostňování práce nad spánkem a jídelním režimem se totálně zničíte a v konečném efektu toho uděláte mnohem méně, než pomalým a ohleduplným tempem. Zanedbávání se vrátí i s úroky!

(6) Odhánějte ostatní od televize, počítače a dlouhodobé činnosti a nenechejte se odbít.

čl. 2 - Bezpečnostní opatření, prevence nemoci

(1) Chodte dobře oblečení, aby vám bylo akorát. Budete-li moc nabalení, zpotíte se, nachladnete a zničíte si obranyschopnost. Pokud vám bude zima, počítejte s virózkou do několika dní, popř. nachlazení. Hlavně pozor na nachlazení od nohou – proto si k počítači raději berte dvoje ponožky (člověk v klidu zimu v zápalu práce tolik nevnímá).

(2) Při „nachcípání“ se co nejdříve naperte vitamínem C (Spofavit, pomeranče, kiwi, jahody...).

(3) Pozor na nemocné, kýchající a kašlající lidi v MHD - okamžitě se od nich klidte co nejdále a dodržujte bezpečnost proti nemoci.

(4) Pozor na pocit, kdy je vám trochu blbě, ale nestáháte a stále odkládáte s tím něco udělat (např. vykloktat a dostanete se k tomu až odpoledne) - stav se rychle dokáže zhoršit (odkládání kazí posléze i náladu).

(5) Nenechte se připravit o spánek bezvýznamnými problémy a pamatujte si, že všechny problémy jsou bezvýznamné.

(6) Neuhánějte se. Dělejte všechno pomaleji, než je přirozené (Technika zpomalení).

(7) Máte právo na to, říkat NE. Hlavně v práci (škole) nemusíte stihnout všechny, venku nespíchejte, chodte zvolna.

(8) Nepřepínejte se. Chce-li se vám večer spát, nepřemáhejte to. Buďte v tomto ohledu sobečtí.

(9) Nepracujte se. Aktivně odpočívajte.

(10) Naučte se šetřit s energií. To, že jeden den prosedíte celý den u počítače sice může znamenat více odvedené práce, druhý den ale počítejte s tím, že neuděláte pro bolest hlavy, únavu a nevolnost prakticky nic.

(11) Nepřehřívajte se. Nadměrné přemýšlení není efektivní. Vyčerpání se někdy projeví až druhý den únavou, škrábáním v krku, chcíplostí.

(12) U každé činnosti, kterou děláte už delší dobu a která vás vyčerpává si uvědomte, zda vám za to opravdu stojí.

(13) Nezapínejte počítač po 20:30, zapomenete se u něj. Nedívejte se „na chvilku“ na televizi, jestliže jste se rozhodli jít spát. Práci ukončete asi 30 minut před tím, kdy chcete spát.

(14) Pozor na těšení se na něco (výlet, chata, radost z dobrého zdravotního stavu apod.) a z toho plynoucí pozdní usnutí – má to potom jen destruktivní účinky.

(15) Nepřítel č. 1 - televize, nepřítel č. 2 – počítač – vždy si položte otázku: „Co mi to dá? A stojí to za to?“. Dalšími nepřáteli jsou lenost, nerozhodnost...

(16) Hlavně u televize se zamyslete nad tím, zda případná únava z nevyspaní stojí za to vidět sledovaný pořad, hlavně v případě, že jste neměli v plánu se na něj dívat. Nezapomeňte, že pro spánek a i pro čas je televize nepřítel číslo jedna!

čl. 3 - Spánek

(1) Spánek je nejdůležitějším faktorem životního stylu. Jestliže např. vstáváte kolem 6:45, měli byste usnout nejpozději 22:45, tedy jděte spát v 22:00.

(2) Chodte spát nejlépe 2 hodiny před půlnocí (tělo si nejvíce odpočine), spěte přibližně 8 hodin.

(3) Nedávejte přednost práci před spánkem. Do postele si nenoste problémy. Případně je zavřete na noc do bedny (viz Relaxace).

(4) Postel používejte pouze ke spánku - na čtení, jídlo, dívání na televizi apod. se donuťte vylézt – degraduje to spánkové návyky.

(5) Ráno vyklepte deku (příp. ji přehodte větrat přes křeslo), vyvětrejte, roztáhněte.

(6) Začněte svůj den co nejdříve a s dobrou náladou. Když se budete hodinu válet v posteli, není to dobrý začátek.

(7) Po probuzení se protáhněte a tak 2 minuty se „rozkoukejte“. Po opuštění postele se umyjte studenou vodou a převlékněte se. Poté si můžete zacvičit, nespěcháte-li do práce, a až pak si dát snídani.

(8) Další pokyny najdete v zákoně O spánku.

čl. 4 - Hygiena

(1) Osobní hygiena je důležitá, měli byste v ní nalézt potěšení. Občasná „sobeckost“ při péči o své tělo posiluje i sebevědomí.

(2) Poté co ráno vstanete, omyjte se (celé tělo, příp. alespoň promasírujte ručníkem) a nasnídejte. Pak si dojděte na záchod, vyčistěte si pečlivě zuby (hezky v klidu a pomalu - nespěchejte a nestresujte se přemýšlením o tom, co všechno dnes musíte udělat), znovu se omyjte, případně vykloktejte, učesejte a ustelte lůžko.

(3) Večer se choďte mýt mezi 20:00 a 21:00, sprcha vás osvěží a můžete se převléci ještě zpět do normálního oblečení (příp. si vzít na pyžamo župan) a ještě něco dělat. Když se umyjete až před spaním, bude probuzení nežádoucí. Stejně tak je dobré si v tuto dobu vyčistit i zuby – omezi se tím přejídání na noc (pít můžete čistou vodu) a při zapomenutí se např. u televize budete pak moci jít rovnou spát.

(4) Při čištění zubů se postavte rovně před zrcadlo a uvědomte si, jak daleko je váš obraz od rámu zrcadla a průběžně to kontrolujte – všimnete si, že se postupem času možná křivíte. Po vyčištění zubů si vykloktejte.

(5) Při večerní hygieně máte čas na přemýšlení o tom, co jste za celý den udělali a co chcete dělat zítra – nenechávejte si to až do postele, jinak nebudete pravděpodobně moci usnout.

čl. 5 - Otuzování

(1) Otuzování výrazným způsobem posiluje obranyschopnost, pomáhá bojovat proti respiračním nemocem a virózám a snižuje závislost na teplém oblečení.

(2) Otuzení se velmi rychle ztrácí při přílišném nabalování, při spaní v příliš teplé místnosti (nebo pod příliš tlustou dekou) a při nemoci.

(3) Daleko rychleji a častěji se člověk nachcípá z přílišného nabalení (a následného zpotení), než z mála oblečení. V tramvaji si proto rozepínejte svrchník, byť je to chvíli.

(4) Snažte se nikdy nezpotit (což lze velmi rychle – např. právě nerozepnutím bundy v tramvaji) – jakmile se zpotíte, je zle.

(5) Zaveďte si pravidelný režim. Např.: Ráno se opláchněte chladnou vodou (obličej, ruce, nohy, hrudník, záda, chodidla) a promasírujte ručníkem (pro ještě lepší prokrvení). Pokud se necítíte na studenou vodu (např. vám není zcela dobře), alespoň se celkově nasucho promasírujte ručníkem.

(6) Po vykoupaní (osprchování) promasírujte kůži pečlivě ručníkem – je to efektivnější, než na sucho, protože kůže pak méně pálí a zároveň se kvalitněji usuší a zahřeje.

(7) Ráno po probuzení otevřete okno a alespoň 5krát se zhluboka nadechněte čerstvého vzduchu. Cvičte dechová cvičení na čerstvém vzduchu.

(8) Starejte se o čerstvý vzduch - často větrejte (operace Luftwaffe; ráno, po příchodu domů, večer). Využívejte větrání průvanem, je efektivnější (neplýtvá se tolik teplem).

(9) Hlavně na noc dostatečně vyvětrejte, případně spěte pod slabší dekou - 23°C přes noc nedělá dobře ani sliznicím, ani otužení. Pokud je přes den příliš teplo, omezte používání počítače, vysávání apod.

(10) V noci si „nechumlejte“ deku až ke krku, spěte s odkrytým krkem a rukama.

(11) Zaveďte otužovací procházky, nejlépe ráno. Čerstvý vzduch je pro otužení to nejlepší.

(12) Sprchovat se začněte teplou a končete studenou vodou. Se studenou sprchou začněte u pravé nohy, postupujte po vnější straně nahoru a po vnitřní straně dolů. Pokračujte na pravé ruce, nejdříve zvenčí a poté zevnitř a ve stejném sledu osprchujte i levou polovinu těla. Pomůže i koupel nohou - jedno umyvadlo naplňte teplou a druhé studenou vodou a nohy do nich střídavě ponořte asi na tři minuty.

(13) Vzduch můžete zvlhčovat rosením květin, případně rosením při větrání průvanem.

(14) Při letních horcích roste květiny (např. i do podmisek - fialky) a přes den zatahujte žaluzie.

čl. 6 - Cvičení

(1) Cvičení a pohyb probouzí větší chuť k jídlu (přibližně po týdnu) a zlepšuje usínání.

(2) Cvičte pravidelně, například mezi 17. a 18. hodinou nebo ráno po opláchnutí. Nepodceňujte pravidelnost (nařídte si např. mobil). Jestliže se ji naučíte, bude se vám cvičit lépe.

(3) Ke cvičení si pusťte hudbu nebo rádio, bude se vám cvičit lépe a udržíte se u toho snadněji (rozptýlíte se). Po cvičení si lehněte, vydýchejte a uvolněte svaly. Cvičte s pootvěřeným oknem, ale pozor na nachlazení.

(4) Posilujte nejlépe ráno (pokud máte čas) – jednak nebudete tolik unaveni jako odpoledne, jednak si budete moci zacvičit ještě navečer a nebudete mít při usínání výčitky typu „měl jsem cvičit víc, takhle se sebou nic neudělám“.

(5) Cvičte cviky na záda, abyste měli správné držení těla – cvičení můžete zároveň využít k minimeditaci nebo jen přemýšlení. Držení těla příležitostně kontrolujte například v zrcadle nebo odlesku od skla (na ulici).

(6) Cvičte občas cviky na protažení krku (např. na záchodě, na židli u stolu) – jde hlavně o protažení (vzpomeňte si, kolikrát se vám kvůli

zkrácení šlach stalo, že jste při náklonu hlavy otevřeli ústa a pocítili nesnesitelnou bolest natažených šlachy).

(7) Cvičte (třeba při čekání na autobus apod.) dechová cvičení - odbourávají stres, posilují imunitní systém, jako cévní a dýchací.

(8) Procvičujte také svoji pozornost díváním se z okna na určitý předmět po dobu asi 5 minut bez uhnutí pohledu (připravte se ale na mírnou bolest očí a hlavy z přemíry soustředění).

(9) Hlavně u PC občas vstaňte a protáhněte se, podívejte se z okna. Můžete si nastavit upozorňování (naplánované úlohy).

čl. 7 - Pohyb

(1) Procházka není ztráta času. Naopak je to dobrá investice do zdraví (fyzického i psychického – jít na otevřený prostor povzbuzuje psychiku) a tedy i do celkové výkonnosti. Nejlepší je procházka po dešti, kdy je čerstvý vzduch.

(2) Nedostatek pohybu způsobuje pozdní usínání, tedy nedostatek spánku, který způsobí ranní nechutí k jídlu, dopolední únavu, odpoledne případně ještě hůř (pokud se i málo obědvalo) a ožitií večer => opět pozdě spát a celý proces se zacykluje.

(3) Zaveďte systém „DDD“ (denně dvakrát z domu) - tedy každý den minimálně dvakrát opustit teplo domova (ve všední dny to lze suplovat cestou do práce a zpět, ale stejně byste si měli vyjít třeba večer ještě na krátkou procházku). Zajistíte tím i lepší větrání, protože po návratu zjistíte, jaký je doma špatný vzduch.

(4) Ven můžete jít dopoledne, nebo kolem druhé hodiny, kdy je nejvíce slunce. Nebo chodte nejlépe ráno a pak mezi 14:00 a 14:30 (tak, abyste se vrátili na svačtinu - po příchodu budete patrně chvíli trochu unaveni). Berte si s sebou vždy tramvajenku (máte-li ji), pokud byste se rozhodli jít někam dál.

(5) Do školy (ze školy) můžete občas pěšky, chodte kde se dá a je dobrý vzduch – vyhněte se hlavním.

(6) Zaveďte například občasně krátké večerní procházky na uklidnění (byť třeba jen na 10 minut) nebo běhání (či rychlou chůzi) pro zlepšení kondice a otužení.

(7) Procházky využívejte i k přemýšlení, kochání. Vyjděte si občas na procházku na utřídění myšlenek a meditujte si cestou (ale dávejte pozor na cestu).

(8) Na procházce pozorujte dění kolem vás (lidi, přírodu, dopravu). Nechoďte z procházky kolem hlavní ulice.

(9) Snažte se preferovat pobyt na sluníčku (mimo 11-15h, kdy je slunce nejsilnější). Na procházce tedy nechoďte jen stínem, kombinujte (chvíli stín, chvíli slunce; jinak vám zase bude zima\horko + bolest hlavy).

(10) I krátká (třeba 10-15 minutová) procházka dovede nečekaně osvěžit, nesmíte se ale uhnat. Zhruba prvních 5 minut vám bude zima, pak tak akorát. Pozor na fakt, že se zpotíte až tak po 15 minutách, takže akorát až půjdete domů nebo zpomalíte.

(11) Zaveďte každý víkend aspoň jeden celodenní výlet. Plánujte ho s dostatečným předstihem a společně. Vyhradte si tedy jeden den na výlety (nejlépe sobotu) a ten den nepracujte, pouze aktivně odpočívejte.

(12) Před delším výletem (chata, návštěva příbuzných) jděte den před tím dříve spát (odložte veškerou práci), jinak si to neužijete (budete nevyspalí, podráždění) a ještě vás to možná zmůže (případně položí) - a zbytečně se nechcípete. Před delší jízdou na kole posilujte nohy.

(13) Zajděte si občas do bazénu. Občas si zahrajte fotbal, badminton apod., zaběhejte si. Člověk by se měl 3krát týdně alespoň na 30 minut zpotit tělesnou aktivitou.

čl. 8 - Odpočinek

(1) Základem je zdravý spánek. Více odpočinku = více práce. Nesnažte se za každou cenu všechno stihnout!

(2) Při zvyšování pracovního výkonu navyšujte úměrně i dobu odpočinku.

(3) Měňte občas během dne rytmus a tempo a střidejte fyzickou práci s duševní.

(4) Naučte se meditovat. Krátké desetiminutové uvolnění celého těla vleže je prospěšnější než denní spánek. Sedněte si (lehněte) a uvolněte se. Uklidněte i svou mysl a vydržte tak aspoň 5 minut. Bude vám lépe.

(5) Vyhradte si čas na relaxaci (šlofik) po návratu domů z práce (školy) – pusťte si k tomu nějakou relaxační nahrávku a nepodceňujte pravidelnost (nepravidelností šidíte jen sami sebe). Pracovat (učit) se začněte teprve poté, co si odpočinete a načerpáte nové síly, dodá vám to daleko víc energie a ubere méně času než klimbání a únava trvající celé odpoledne.

(6) Soustředte se někdy na vůně a zvuky (zpěv ptáků, zvuk deště apod.) kolem vás.

(7) Neklimbejte přes den, snažte se udržet čili a při únavě si snažte slíbit jít spát dříve. Jestliže únavu nepřemůžete, stejně si klimbáním neodpočinete a jen později usnete, protože nebudete unavení. Popř. si zkuste dát na chvíli odpoledne šlofika, ale ne na více než hodinu. Lepší je si dát 30 minutovou přestávku na odpočinek (relaxaci), než půl dne klimbat.

(8) V pátek zveďte uplynulý týden, udělejte (rozvrhněte) si úkoly. V sobotu se neučte, odpočívejte (procházka, chata), bavte se.

(9) O víkendu si udělejte pravidelně (např. od 14:00 - 15:30) aspoň hodinku času na procházku, jeden den vyhradte na celodenní výlet.

(10) Prázdniny a volno se snažte nepoužívat k dodělání práce, ale k odpočinku (hlavně aktivnímu); minimálně alespoň půl na půl.

(11) Využívejte ranního sluníčka k odpočinku v křesle (případně čtení; tak do 11 hodin).

(12) Na reklamy ztišujte televizi – protáhnete se a uklidníte.

čl. 9 - Strava

(1) Fakt: Čím méně jíte, tím méně máte na jídlo chuť. Obdobně to platí u pití.

(2) Cvičení a pohyb zvyšuje chuť k jídlu (zhruba po týdnu), stejně tak dostatek spánku.

(3) Dbejte na správný pitný režim, ovlivňuje značně celkovou „čilost“. Do 14 hodin byste měli vypít tak 1-1,5 litru tekutin, takže pijte hodně i dopoledne (ale ne těsně před obědem) – vypijte aspoň 3 sklenice vody.

(4) Hlavně při pracovním zaujetí (počítač) - mějte nablízku vždy sklenici s pitím (prázdná je na nic!).

(5) Od jídla neodbíhejte (bolí z toho potom žaludek) a neupřednostňujte před ním jiné činnosti („tohle jen dodělám a pak až se najím“, učení, čtení; Snažte se vnímat chuť a vůni jídla, ne zprávy běžící v televizi).

(6) Jezte v klidu - od jídla se nenechte ničím a nikým vyrušovat, máte na to právo. Vychutnávejte si každé sousto a pečlivě ho rozžvýkejte (jinak vás bude bolet žaludek).

(7) Přemýšlejte jen o tom, co jíte.

(8) Po jídle byste měli mít v břišní dutině hřejivý pocit. Jestliže jíte ve spěchu nebo stresu, bude vás žaludek jen bolet a s největší pravděpodobností se to projeví i ve stolici (řidší; ovlivňuje ji i celkový zdravotní stav).

(9) Snažte se jíst nejvíce ráno a dopoledne, k večeru byste již tolik potravy přijímat neměli (hůře se pak tráví).

(10) Omezte nezdravá jídla. Namísto brambůrek si dejte jablko.

(11) Zvyšte konzumaci ovoce (jablka, kiwi, pomeranče, broskve, nektarinky, banány - proti stresu, sezónní ovoce) a zeleniny (např. mrkev přes den). Denně byste měli sníst minimálně 400g ovoce (což je přibližně jedno větší jablko a velká mrkev).

(12) Zvyšte konzumaci zdravých jídel (chléb, müsli, mléko, luštěniny - čočka - vit. B, salát, obilné klíčky).

(13) Před obědem alespoň 30 minut už nepijte (žaludek na vodě je proti přírodě). Nepijte velké množství tekutin najednou, neřadíte si žaludeční šťávy.

(14) Jezte dosyta, ale nepřejídejte se (v případě přemíry jídla žaludek tráví pomaleji). Na jídlo se těšte a neodbyvejte ho. Jídlo u televize není to pravé.

(15) Nepřeplácávejte se. Nemíchejte chuti. Slané, sladké a kyselé je vražedná kombinace (vhodná pro průjem).

(16) Před jídlem si umyjte ruce.

čl. 10 - Snídaně, svačina, oběd, večeře

(1) Snídaní začínáte svůj úspěšný den, proto ji neodbyvejte!

(2) V případě nedostatečné snídaně vám bude dopoledne nevolno (nechuť ke svačině) a budete unavení a podráždění a bude vám špatně až do dopoledne.

(3) Snídejte vydatně. Minimálně jeden rohlík, housku nebo chléb se sýrem, džemem apod. a k tomu rajče, paprika - výborně potlačují ranní nechuť k jídlu. Vhodný je také nějaký dobrý čaj (např. heřmánkový, lipový apod.).

(4) K snídaní můžete přidat ovoce, malý jogurt, popř. nějaké vitamíny.

(5) Svačinu ve škole (práci) jezte nejpozději do 11 hodin, protože jinak nebudete mít chuť na oběd. Hodně pijte (hrozí nevolnost).

(6) Ve škole v případě pochůzek o přestávce si vezměte svačinu do ruky a nezapomeňte se poté napít.

(7) Při obědě nespěchejte (nestresujte se a jezte klidně a vychutnávejte si chody), nejezte však ani příliš pomalu. Půlhodinový oběd neudělá dobře na žaludek. V případě, že vám oběd nechutná, nenuťte se do něj.

(8) Berte si hlavní chod i polévku (povzbuzuje chuť na hlavní chod), podle chuti i přílohy. Odstup mezi polévkou a hlavním jídlem by neměl být větší než 20 minut.

(9) Mezi jídlem a aspoň půl hodiny před ním nepijte. Nepijte šťávu (vodu) na mastný oběd. Lepší je bublinková limonáda, pivo nebo teplý čaj (je šetrnější – nesráží v žaludku tuk, který potom způsobuje bolení břicha).

(10) Dopoledne svačte podle hladu, ne podle hodin, nejlépe ale do 15:30 (kvůli večeři). Je-li svačina v 16:00, chuť na večeři je až po 19:00!

(11) Berte si často jogurty (ne jen smetanové). Svačte klidně dva rohlíky. Vždy si poté vezměte nějaké ovoce (vitamin C)!

(12) Večeřte nejlépe do 19:15 (kvůli spánku).

(13) Večeřte v klidu, alespoň dva chleby (lépe 2 a 1/2), zeleninu. K večeři nepřipíjejte moc čaje, vypijte ho až po ní (jinak dostanete falešný pocit sytosti).

(14) Po večeři si můžete dát ovoce, mléko s müsli nebo lehké sušenky.

čl. 11 - Práce

(1) Větší projekty a věci se naučte dělat systematicky po částech – rozvrhněte si čas, případně si napište, kdy co chcete udělat. Uvažujte ale racionálně - když se jeden den udřete, sice toho možná pro jednu uděláte více, ale za cenu toho, že vám druhý den bude mizerné.

čl. 12 - Studium, učení

(1) Do učení se nikdy nenuťte, jen k tomu získáte větší odpor. Snažte se naopak v probírané látce nalézt zábavu (učení tak bude mnohem efektivnější). Najděte si vždy nějakou motivaci, učení vám pak půjde snáze.

(2) Přibližně prvních pět minut dělejte něco méně náročného, protože koncentrace pozornosti ještě není vysoká.

(3) Při učení si dělejte pravidelné přestávky na vyvětrání a osvěžení (pití, ovoce, sladkost). Nepodceňujte je (soustředěnost se udrží asi 45 minut – pak by měla následovat 15 minutová přestávka s jinou činností), sledujte hlavně pokles soustředěnosti a pozornosti – měl by to pro vás být jasný signál.

(4) Snažte se poznámky v sešitu konfrontovat s dalšími zdroji (učebnice, knihy, internet). Dělejte si hned do sešitu poznámky - uče se s tužkou v ruce.

(5) Mimo domov (př. na chatě) se učit dá mnohdy daleko efektivněji, ale musí se to dobře rozvrhnout a naplánovat (nevzít si toho příliš). Nedá se v případě, že je člověk ospalý (nenajdete k tomu chuť a energii).

čl. 13 - Práce u počítače

(1) Počítač velmi unavuje (duševní práci, ale i např. hučením ventilátoru). Nepodceňujte proto pravidelné přestávky, nejlépe tak po hodině. Pracovní výkonnost, ač se to třeba nezdá, klesá velmi rapidně a po nějaké době můžete již zaznamenat známky únavy ve formě zpomalení psaní na klávesnici až po celkové zpomalení a jen tupé zírání do monitoru.

(2) Během práce na počítači se pravidelně protahujte, s důrazem na chodidla a ruce (ideální je masáž míčkem), poté hlavně šiji (pohyby ramen a úklony hlavy; zlepší se tím zásobení mozku krví a zvýší se tak pracovní výkon) a zad.

(3) Dbejte na správné sezení - sed'te rovně (tak abyste na zádech a hýždích cítili opěradlo židle).

(4) Hodně pijte a jezte (nuťte se do toho a nenechávejte si nikdy prázdnou sklenici => pítí vždy po ruce). Nezapomínejte, že při pracovním zabrání se žízeň ani hlad moc nevnímá. Pozor také na nevrlost při vyhladovění.

(5) Před zapnutím počítače si uvědomte, co chcete dělat a práci si promyslete! Vyhnete se tak zbytečné ztrátě času při přemýšlení u PC, které je nebezpečné, protože začnete pravděpodobně dělat něco zcela jiného, než jste původně zamýšleli.

(6) Nejlépe uděláte, pokud si vždy stručně sepišete, co vlastně chcete na PC dělat, například do poznámkového bloku (pluskem na začátku řádky si pak můžete jednotlivé body „odškrtnout“, čímž uvidíte, kolik jste toho už udělali).

čl. 14 - Úklid

(1) Vysávejte aspoň 1 týdně. Markétujte. Hlavně pozor na prach.

(2) Před vysáváním si připravte vysávaný prostor odklizením mobilních věcí ze země. Šňůru vytahujte takto: sešlápněte nohou příslušné tlačítko a vytahujte ji oběma rukama. Vysávejte občas i s vysunutými chlupy. Při vysávání stůjte rovně. Při vysouvání šuplíku pod postelí pozor na prsty u nohou (při najetí hrozí úraz).

(3) Zánět nosohltanu zhoršují nejen viry, ale i pyl a prach – pravidelně proto prach utírejte a minimálně jednou týdně organizované vysajte.

(4) Organizujte plošné úklidy pod názvem „úklid hrou aneb kdo to potom první najde“.

(5) Při proplachování trysek od vincentkového spreje použijte injekci s bužirkou a bužírku vysuňte tak, aby při přitisknutí na trysku fungovala jako těsnění. Propláchnutí proveďte alespoň 3x. případně můžete trysku hrotem nože vydloubnout, ale pozor na správné nasazení (zatlačení).

čl. 15 - Sebezdokonalování

(1) Zajímejte se o to, co se kolem vás děje.

(2) Naučte se relaxovat. Zbavíte se tak částečně stresu a vše vám půjde snadněji a bez zbytečných ztrát času a energie.

(3) Komunikace, komunikace, komunikace! Mluvte s lidmi a uče se jim naslouchat. Čtete knihy zaměřené na komunikační dovednosti a aplikujte poznání na dění kolem vás – už jen nudná televizní debata se při etologickém pozorování stává velmi zajímavou.

(4) Pozorujte svět kolem sebe. Když například jedete tramvají, dívejte se, jak lidé kolem vás vypadají a jak se chovají. Pozorování chování je vůbec velmi pozoruhodné. Je to také základ neurobiku.

(5) Střídejte činnosti a uvidíte, že budete pracovat efektivněji. Odstraňujte stereotypy. Prohazujte pořadí prováděných činností apod. (tzv. neurobik).

(6) Cvičte si mozek – například neurobikem. Logická cvičení jako třeba Sudoku jsou také velmi prospěšné.

(7) Nepřemýšlejte nad vším moc dlouho.

(8) Uče se asertivnímu chování.

(9) Narušujte stereotypy (např. vypněte ráno/večer televizi apod.).

čl. 16 - První pomoc

(1) Při energetickém vyčerpání a únavě si můžete buď na chvilku zdřímnout, zrelaxovat si, nebo vzít trochu hroznového cukru, hořké čokolády (poté vám nebude tak špatně jako po mléčné), gumových medvídků.

(2) Proti stresu hodně pijte, vemte si třeba banán, švestky, sušené ovoce (hořčík, draslík), případně magnezitovou tabletku.

(3) Při únavě zkuste: dát si na chvíli šlofika (20 minut), relaxovat (alespoň 10 minut), zacvičit si, dechové cvičení na čerstvém vzduchu, omýt se, osprchovat (příp. vykoupat); hořkou čokoládu, napít se...

(4) Když je vám zima, zkuste si zacvičit (stačí i statické cviky) nebo se na chvíli jděte projít ven.

čl. 17 - Postřehy

(1) Když se tak 2 dny málo pije, zhruba 3. den se dostaví bolest hlavy, únava a škrábání v krku.

(2) Velmi citlivě sliznice reagují na stres a nedostatek spánku, špatný pitný režim, přehřátí nebo suché a prašné prostředí.

(3) Aft vzniká zhruba po 5 dnech od poranění (např. při čištění zubů bouchnutím kartáčku do dásně).

(4) I s oparem se dá mýt obličej – dlaně mějte kolmo k svislé ose těla a myjte se pohyby od osy středu obličeje k jeho okrajům.

(5) Při kloktání pozor na přesolení roztoku (stačí jedno otočení slánky na sklenici vody).

(6) Učte se psát sms poslepu (hodí se to pro rychlé zapisování poznámek). Ze stejného důvodu si mobil nechávejte u postele. Připomínací zvonění neztlumujte dopředu, jen, pokud jste již daný úkon (jít brzo spát) začali aktivně dělat.

(7) Většinou, když si v duchu řeknete, že chcete něco dělat jen na chvíli, a proto se nemusí udělat něco jiného (např. je mi trochu zima – ale budu tu sedět jenom chvíli, tak si nemá cenu brát teplé ponožky), je to klam.

(8) Nenechávejte otevřeno přes noc na chodbu dokořán, jdou slyšet hodiny. Proti tomu ale ani nezavírejte, při přivřených dveřích v noci proudí vzduch z větračky v kuchyni, což je žádoucí.

(9) Zhruba do 10:30 svítí slunce na Lucčinu skříň v pokojíčku - ideální místo pro přisunutí křesla a vyhřívání se; do 11:30 pak slunce svítí ještě do ložnice.

(10) Vyrážka (např. na prstě) je výborný indikátor nevyspání a celkového oslabení organismu – věnujte tomu patřičnou pozornost.

(11) Jestliže je venku horko, můžete okno v pokoji otevřít dokořán (odšroubováním pojistky). Počítač docela citelně ohřívá za dobu běhu vzduch (cca 0,4°C za hodinu).

(12) Nevyspalost se většinou projevuje až ob den, vyspalost po delší době, proto se nenechávejte prvními neúspěchy odradit.

čl. 18 - Zábava, pro chvíle nudy

(1) Nepodceňujte zábavu jako únik před každodenními starostmi.

(2) Udělejte si každý den něčím radost.

(3) Myslete pozitivně.

(4) Poslouchejte třeba kurzy angličtiny, hudbu nebo rádio.

(5) Čtěte nebo spěte (vyhraďte si poličku na zajímavé články, knihy, brožury).

(6) Zahrajte si na nějaký hudební nástroj.

(7) Promněte si chodidla (masážně), udělá vám to dobře. Případně můžete využít míček.

(8) Cvičte s činkami (posilování, hmitání, mávání rukama „křídla“, upažování, připažování atd.) - můžete přitom dělat ještě výpony na špičkách. Pusťte si k tomu hudbu nebo rádio, bude se vám cvičit lépe.

(9) Cvičte podle nějaké knížky, případně kliky (na pěstích, o skříň), sedylehy, výpony na špičkách.

(10) Cvičte cviky na správné držení těla.

(11) Udělejte si masáž pokožky ručnícem, případně masáž šije.

(12) Dejte si chvíli šlofík (relaxaci).

(13) Meditujte.

(14) Jděte na krátkou procházku, třeba jen kolem bloků nebo s odpadky.

(15) Úklid - vysajte, vymarkétujte, zameťte, utřete prach (hlavně v okolí postele). Zalijte květiny, poroste je. Případně uklízejte organizovaně.

(16) Další činnosti: čištění zubů...

čl. 19 - Praktické rady - shrnutí

(1) Postupujte jako sportovci – stanovte si jasný a reálný cíl a snažte se ho ze všech sil dosáhnout. Pokud si naplánujete příliš mnoho věcí, nejen, že žádnou z nich neuděláte pořádně, ale hlavně vás to zdeptá a s největší pravděpodobností na nějaký čas odrovná.

(2) Do svých víkendových plánů pravidelně zahrnujte aktivní odpočinek – výlety, procházky, návštěvy. Snažte se o víkendu minimálně jeden den vyhradit celý odpočinku a ne práci!

(3) Není-li vám dobře, rozmyslete si, zda daná činnost, kterou tak nutně potřebujete udělat, stojí za případné zhoršení stavu (kdy následky se dostaví až druhý den – v tom je ta zrada!).

(4) Nestresujte se a dělejte všechno v klidu.

(5) Nezapívejte se tím, co nemůžete změnit.

(6) Chod'te rovně, dodává to na sebevědomí a energii, také to do jisté míry odstraňuje stres (lépe se dýchá, hlavně při správném držení ramen), než shrbené nejisté postavení. Otůžujte se a dávejte na sebe pozor.

(7) Relaxujte, meditujte. Občas si přečtěte několik kapitol Bezprostředního klidu (hlavně strany 268!, 276, 278, 282, 296, 298!, 305, 319!)

(8) Začněte hned! Přečtení tohoto textu nestačí – převádějte tato doporučení do praxe a buďte na sebe přísní!!! Jakmile si začnete slevovat, jste na přímé cestě k tomu, abyste za pár dní už o žádných doporučení nevěděli a dáte se tak na cestu k sebezničení.

ZÁKON O CVIČENÍ

CVIČENÍ PRO LEPŠÍ TĚLESNOU ZDATNOST

čl. 1 - Obecně

(1) Cvičení a pohyb probouzí větší chuť k jídlu (přibližně po týdnu) a zlepšuje usínání. Tedy ANI DEN BEZ TĚLESNÉHO CVIČENÍ.

(2) Ke cvičení si pusťte hudbu nebo rádio, bude se vám cvičit lépe a udržíte se u toho snadněji. Po cvičení si lehněte, vydýchejte a uvolněte svaly. Cvičte s pootevřeným oknem, ale pozor na nachlazení.

(3) Cvičte pravidelně, například mezi 17. a 18. hodinou nebo ráno po opláchnutí. Nepodceňujte pravidelnost (nařídte si např. mobil). Jestliže se ji naučíte, bude se vám cvičit lépe. Cviky na záda můžete cvičit po příchodu domů, jako relaxační a odpočinkové cvičení.

(4) Posilujte nejlépe ráno (pokud máte čas) – jednak nebudete tolik unaveni jako odpoledne, jednak si budete moci zacvičit ještě navečer a nebudete mít při usínání výčitky typu „měl jsem cvičit víc, takhle se sebou nic neudělám“. Posilujte ve fázích – např. v pondělí nohy, v úterý ruce apod.

(5) Cvičte občas cviky na protažení krku (např. na záchodě, na židli u stolu), cviky na záda, abyste měli správné držení těla – cvičení můžete zároveň využít k minimeditaci nebo jen přemýšlení. Držení těla příležitostně kontrolujte například ve zrcadle nebo odlesku od skla (na ulici).

(6) Hlavně v PC občas vstaňte a protáhněte se.

(7) Při větším a namáhavějším cvičení hlavně v době oslabení druhý den odpočívajte – případná viróza z nadměrné námahy se projeví až ob den. Pokud vám není dobře, cvičení si rozdělte (např. každou hodinu pár cviků).

čl. 2 - Relaxační cviky

(1) Viz kniha Bezprostřední klid:

(2) Dynamické dýchání (str. 88, 84-91). Cvičte (třeba při čekání na autobus apod.) dechová cvičení - odbourávají stres, posilují imunitní systém, jako cévní a dýchací.

(3) Relaxační cviky (str. 93, 94), Dynamické protahování (str. 99), Dynamická rozcvička (str. 97), Větrný mlýn (str. 101).

(4) Klid a držení těla (str. 151), Nohy vzhůru (str. 157), Ochabnutí (str. 153), Ochabnutí s židli (str. 155).

(5) Klidné vzezření (str. 149), Lotosové ruce (str. 147), Pro zahřátí (str. 162), Relaxace nohou (str. 196), Uvolnění čelistí (str. 145).

(6) Procvičujte také svoji pozornost díváním se z okna na určitý předmět po dobu asi 5 minut bez uhnutí pohledu (připravte se ale na mírnou bolest očí a hlavy z premíry soustředění).

čl. 3 - Krk

(1) Pohodlně se posaďte se vzpřímenými zády a svěste ruce volně podél těla. Uvolněte svalstvo ramen a šíje. Dýchejte normálně. Ramena držte uvolněná. V této poloze cvičte následující cviky:

(2) Pomalé úklony hlavou, popř. s pomocí ruky, úklony do stran, šikmo vpřed.

(3) Předklon hlavy – dotknout se bradou se zavřenými ústy hrudníku, poté totéž s otevřenými ústy.

(4) Ruce na ramena, pohyb hlavou vpřed a vzad.

(5) Roztáhnout ruce, prsty v pěst se vztyčeným palcem, vždy střídavě otáčet nahoru a dolů a hlavou otáčet pomalu za zdviženým palcem.

(6) Uvolnění šíje. S nádechem zaklánějte hlavu. S výdechem pohybujte hlavou dopředu, ale nepředklánějte tělo, a položte bradu pevně na krk. Cvičení opakujte dva až třikrát. Při nádechu pak zvedněte hlavu. Vydechněte a uvolněte se.

(7) V leže na zemi podložte šíji dvěma tenisovými míčky v ponožce a relaxujte.

(8) V leže pomalu zvedejte hlavu bez toho, abyste se zvedali celými zády, a chvíli vydržte. Pozor – hodně účinné cvičení, nepřehánět.

čl. 4 - Záda (I, II, III)

(1) V sedě tlačít k sobě lopatky, chvíli vydržet a pak povolit.

(2) Kočka – stoj „na čtyřech“, střídavě pomalu záda do oblouku a prohnoutí.

(3) Sed na „složených“ nohách, pomalé vzpažení a potom pomalu do „předklonu“ a snaha dosáhnout co nejdále před sebe.

(4) Leh na zádech, levou nohu pokrčit tak, aby se chodidlo opíralo o koleno, pravou rukou nohu tlačít na zem na pravou stranu. Analogicky totéž s pravou rukou. Cvičit pomalu, pozor, dochází ke „křupání“ obratlů.

(5) Leh na břiše, ruce položené pod čelem, osa těla v jedné přímce, ramena tlačít dolů k nohám, bradu tlačít dozadu, střídavě lopatky co nejvíce k sobě, chvíli vydržet a povolit.

(6) Sfinga – leh na břiše, předloktí rovnoběžně s osou těla přibližně 60cm od sebe, horní část těla zvednutá a opřená o lokty, hlavu tlačít dozadu, ramena dolů, opět střídavě lopatky co nejvíce k sobě. Stejný cvik, jen předloktí natočené tak, aby byly palce vzhůru.

(7) Svícen – leh na břiše, ruce „vzhůru“, prsty na rukou roztažené, střídavě zvedání a pokládání horní části těla (hrudníku), bez prohýbání.

čl. 5 - Horní končetiny (VII)

(1) Statické – držení předpažených rukou (např. minutu), popř. s činkami.

(2) Prsty, dlaně – do pravé ruky uchopit dva malé míčky a kroužit jimi pomocí prstů proti směru hodinových ručiček, podobně levou rukou, ale kroužit po směru hodinových ručiček.

(3) Prsty, dlaně – mačkat v ruce softtenisový míček, střídavě levou a pravou rukou.

(4) Prsty, dlaně - střídavě skrčujte a natahujte prsty a zároveň s nataženýma rukama kroužte kolem těla.

(5) Ramena – pokrčování ramen, kroužení.

(6) Posilování s cvičební pružinou (prsí svaly), hmitání.

(7) V leže zvedání nějakého předmětu (židle, polštář).

(8) Paže – kliky ve stoje s opřením o skříň.

(9) Paže – kliky na dlaních, pěstech, palce u sebe, na prstech.

(10) Činky - ohyb v loktech před tělem (biceps), po stranách těla (předloktí), vzpažování (ramena), předpažování (triceps, prsní), mávání jako křídly (ramena, postranní krční svaly – pozor na uzliny), hmitání jako při ranní rozvíčce (prsí svaly).

čl. 6 - Dolní končetiny (IV)

(1) Stoj na špičkách (lýtka; pozor na natažení šlach).

(2) Výpony na špičkách (lýtka).

(3) „Židlička“ – opření se o zed' a „posazení se“. Velmi účinné na stehna a lýtka.

(4) Dřepy. Příp. s nataženýma rukama (paže).

(5) Chůze do schodů bez pohupování („duch“).

čl. 7 - Břišní svalstvo (V)

(1) Nohy natažené, trup zvednut a opřen o natažené ruce za zády, zvednutí nohou, pokrčení nad zemí a opětovné natažení.

(2) Zvedání nohou k břichu v leže (lze i v posteli při nemoci; namáhá ale i krční svaly a oblast ledvin).

(3) Sedy-lehy v různých obměnách. Pozor na namáhání bederních svalů páteře.

(4) Držení natažených nohou ve vzduchu při lehu na zemi (pozor na bederní svalstvo).

(5) „Šlapání na kole“ při lehu na zádech.

(6) „Nůžky“ – hmitání nohou v leže.

ZÁKON O PRÁCI

čl. 1 - Obecně

(1) Nezapomínejte, že člověk se nejlépe učí a soustředí zhruba od 9:00 do 12:00. V tuto dobu je tedy nejlepší překonat lenost a něco prospěšného dělat (učit se, pracovat) a odpoledne se jít pro změnu projít.

(2) Nekoukejte na věci příliš zblízka – nahléd je vždy lepší.

(3)

čl. 2 - Organizace práce, poznámky

(1) Postupujte jako sportovci – stanovte si jasný a reálný cíl a snažte se ho ze všech sil dosáhnout. Pokud si naplánujete příliš mnoho věcí, nejen, že žádnou z nich neuděláte pořádně, ale hlavně vás to zdeptá a s největší pravděpodobností na nějaký čas odrovná.

(2) Dělejte si pravidelně (například každou celou a půlhodinu) krátké přestávky na jídlo, pití a odpočínutí. Tedy minimálně každých 30 minut práci přerušete a odpočíte si.

(3) Větší projekty a věci se naučte dělat systematicky po částech – rozvrhněte si čas, případně si napište, kdy co chcete udělat. Uvažujte ale racionálně - když se jeden den udřete, sice toho možná pro jednu uděláte více, ale za cenu toho, že vám druhý den bude mizerně.

(4) Pracujte metodou Totálního úsilí: nikdy nedělejte více věcí najednou, vždy se na danou práci plně soustřeďte a neznechucujte si ji. Nestresujte se a dělejte všechno v klidu.

(5) Vždy se zamyslete nad tím, zda to co děláte, stojí za ztracený čas. Nesnažte se věci dělat až moc precizně, sem tam se musí něco trochu „odbít“, jinak to není dlouhodobě udržitelné.

(6) Snažte se nic neodkládat. Hromadí se tím práce a dělá to nepříjemného strašáka. Mělo-li by to ale být na úkor spánku, raději danou věc odložte.

(7) Práci si dávejte na jedno místo, ať na ni nezapomenete.

(8) Nerozdělávejte více práce najednou, způsobuje to následně stres a pocit, že je toho nad hlavu.

(9) Poznámky si provádějte pořádně a nespolehejte na to, že to „snad“ přečtete. Stejně nespolehejte na to, že si stručnou poznámkou na danou věc „určitě“ vzpomenete. Neslučujte více věcí do jedné poznámky. Lepší, než si všechno psát je ale to hned udělat, jde-li to.

čl. 3 - Studium, učení - obecně

(1) Do učení se nikdy nenuťte, jen k tomu získáte větší odpor. Snažte se naopak v probírané látce nalézt zábavu (učení tak bude mnohem efektivnější). Najděte si vždy nějakou motivaci, učení vám pak půjde snáze.

(2) Přibližně prvních pět minut dělejte něco méně náročného, protože koncentrace pozornosti ještě není vysoká.

(3) Při učení si dělejte pravidelné přestávky na vyvětrání a osvěžení (pití, ovoce, sladkost). Nepodceňujte je (soustředěnost se udrží asi 45 minut – pak by měla následovat 15 minutová přestávka s jinou činností), sledujte hlavně pokles soustředěnosti a pozornosti – měl by to pro vás být jasný signál.

(4) Snažte se poznámky v sešitu konfrontovat s dalšími zdroji (učebnice, knihy, internet). Dělejte si hned do sešitu poznámky - učte se s tužkou v ruce.

(5) Mimo domov (př. na chatě) se učit dá mnohdy daleko efektivněji, ale musí se to dobře rozvrhnout a naplánuvat (nevzít si toho příliš). Nedá se v případě, že je člověk ospalý (nenajdete k tomu chuť a energii).

(6) Stres velmi ovlivňuje schopnost učení – vzpomeňte si, jak se vám učí, když máte dost času a učíte se víceméně ze zájmu a jak, když musíte a máte málo času.

(7) Jestliže jste unaveni, odpočíte si (šlofik, relaxace) – je to mnohem lepší a menší ztráta času, než nad sešity a poznámkami klimbat.

(8) Lepší je čas od času vyvětrat než mít pootevřené okno, protože jinak vám bude táhnout na nohy (možnost je otevřít v jiném pokoji).

čl. 4 - Studium, učení - prakticky

(1) Při učení cizích jazyků se učte nejlépe celé fráze a věty než jednotlivá slovíčka, je to přirozenější. Pokud se učíte jednotlivá slova, představujte si je, lépe si je tak zapamatujete.

(2) Biologie - vždy se učte názorně (tedy s obrázky z knihy).

(3) Fyzika – logicky si odvozujte vzorce (slovní závislosti veličin), neučte se je bezmyšlenkovitě. Mnemotechnické pomůcky si hned tužkou zapisujte. Počítejte příklady, ale ne navečer (to je již mozek dost unaven). Spolupracujte s tabulkami, učebnicí, nejlépe si obstarajte další zdroj (knihnice fyzikálních vzorců a pouček).

(4) Matematika – spolupracujte s tabulkami (je tam toho mnoho). Vzorce a poučky se snažte pochopit, ne jen zapamatovat. Počítejte si občas příklady, nikdy ne ale navečer – nepřemýšlí to a hodně demotivuje.

čl. 5 - Práce u počítače

(1) Při práci na počítači poslouchajte hudbu nebo rádio, pokud vás nebude rušit.

(2) Dbejte na správné sezení - sed'te rovně (tak abyste na zádech a hýždích cítili opěradlo

židle). Sedíte od monitoru ve vzdálenosti na délku natažených rukou – jinak vás budou bolet oči a daleko rychleji se unavíte.

(3) Zatuhlou šíjí uvolníte nejlépe krčením ramen, masáží ručníkem či rukou.

(4) Při sezení u počítače časem chladnou nohy v důsledku malého prokrvování. Je proto dobré, projít se alespoň 1 za půl hodiny, případně provést masáž nohou hrubším ručníkem pro lepší prokrvení.

(5) Blízko k počítači si připravte tlusté ponožky nebo láhev na masáž chodidel, masážní žinku a dva míčky v ponožce na masáž šíje.

(6) Počítač velmi unavuje (duševní práci, ale i např. hučením ventilátoru). Nepodceňujte proto pravidelné přestávky, nejlépe tak po hodině. Pracovní výkonnost, ač se to třeba nezdá, klesá velmi rapidně a po nějaké době můžete již zaznamenat známky únavy ve formě zpomalení psaní na klávesnici až po celkové zpomalení a jen tupé zírání do monitoru.

(7) Během práce na počítači se pravidelně protahujte, s důrazem na chodidla a ruce (ideální je masáž míčkem), poté hlavně šíjí (pohyby ramen a úklony hlavy; zlepší se tím zásobení mozku krví a zvýší se tak pracovní výkon) a zad.

Hodně pijte a jezte (nuťte se do toho a nenechávejte si nikdy prázdnou sklenici => pítí vždy po ruce). Nezapomínejte, že při pracovním zabránění se žízeň ani hlad moc nevnímá. Pozor také na nevrlost při vyhledávání.

čl. 6 - Práce u počítače - organizace

(1) Před zapnutím počítače si uvědomte, co chcete dělat a práci si promyslete! Vyhněte se tak zbytečné ztrátě času při přemýšlení u PC, které je nebezpečné, protože začnete pravděpodobně dělat něco zcela jiného, než jste původně zamýšleli.

(2) Nejlépe uděláte, pokud si vždy stručně sepišete, co vlastně chcete na PC dělat, například do poznámkového bloku (pluskem na začátku řádky si pak můžete jednotlivé body „odškrtnout“, čímž uvidíte, kolik jste toho už udělali).

(3) Hlavně v případě programování nebo psaní jiných skriptů si vytyčte cíle a sepište si předpokládané řešení na papír; případně si připravte další podklady (zdrojové kódy, knihu).

(4) Při zpracovávání většího projektu se neupínejte na detaily, ale nejdříve na funkčnost a obsah celku. Po odladění se teprve můžete začít zabývat drobnostmi. To platí hlavně u webových stránek, kdy vás výzkum prvku, který nakonec stejně zjistíte, že potřebovat nebudete, stojí zbytečně mnoho energie a času.

(5) Při opisování textu do PC si vždy přečtete celou větu nebo její část, zapamatujte si ji a přepište celou do počítače. Pocvičíte si paměť a práce vám půjde mnohem rychleji, než když to budete psát jen po pár slovech.

(6) Snažte se malé úkoly neodkládat a řešit co nejdříve. Z malých věcí se časem stávají velcí strašáci, zvláště když se nakupí. Potřebujete-li si něco na PC jen opsat, není dobrý postup poznámka na papír - opsat to a to, lepší je to opsat hned.

ZÁKON O SPÁNKU

RADY PRO LEPŠÍ SPÁNEK

čl. 1 - Čas spánku

(1) Chodte spát do 22:30 (optimálně 22:00). Činnosti takto ukončete ideálně ve 21:30. Dle zkušeností nestačí méně než 7,5 hodin.

(2) Chodte spát nejlépe 2 hodiny před půlnocí (tělo si nejvíce odpočine), spěte přibližně 8 hodin.

(3) Nedávejte přednost práci před spánkem. Do postele si nenoste problémy. Případně je zavřete na noc do bedny (viz Relaxace).

(4) Obecně – chcete-li spát, ukončete činnost min. 20 minut před plánovaným zalezením (5 min sprcha, 7 min zuby (mezitím větrejte), 3 min záchod. Nejezte alespoň hodinu před spaním.

(5) Po rozhodnutí jít spát dříve nechodte k televizi. Zapomenete se u ní!

čl. 2 - Jak usnout

(1) Před spaním nejezte, příliš nepijte, dobře vyvětrejte, zatáhněte a protáhněte se. Nedělejte ani nějakou namáhavou práci. Při přepracování se špatně spí (člověk řeší stále stejný problém ve snu).

(2) Před spaním dobře a pořádně vyvětrejte (nejlépe pomocí průvanu). Nedostatečné větrání (a horko) může být příčinou časného buzení, stejně jako příliš teplá deka.

(3) Do postele se těšte. Postel by měla sloužit jen ke spaní.

(4) Uvolněte svoje myšlenky, nejlépe jen vzpomínejte na nějaké hezké zážitky (výlety, imaginární jízdu na kole), ale nepřemýšlejte o nich.

(5) Neusnete-li do 15 min, usnete asi až za 70 minut (cyklus je 90 minutový).

(6) Neposlouchejte rádio (poslech neznámé hudby nebo slova aktivuje mozek), případně jen opravdu velmi potichu. Naopak si můžete pustit nějakou uklidňující relaxační nahrávku nebo hudbu.

(7) Před spaním nepřemýšlejte nad tím, co se stalo nebo stát má. Ráno moudřejší večera. Stejně téměř vše, co před spaním vymyslíte, ráno zapomenete a budete rádi, když si po usilovném vzpomínání vzpomenete alespoň na něco. Můžete k posteli připravit papír na poznámky nebo mobil.

(8) Jestliže nemůžete usnout nebo jdete pozdě spát, nestresujte se (nesledujte hodiny, nezpomalíte je), tím to nevyřešíte, jen zhoršíte. Udělejte všechno proto, abyste zítra šli spát dříve. Využijte ráno například autosugesci (10 krát si opakujte „Dnes půjdu brzy spát!“).

čl. 3 - Když nemůžete usnout

(1) Zkuste dynamické dýchání, napijte se trochu teplého mléka.

(2) Počítejte si v duchu v rytmu srdečního rytmu (poslouchejte ho), popř. dle hodin. Pakliže ale svou pozornost neudržíte jen u počítání, mine se účinkem.

(3) Vyzkoušet můžete i uspávání „ozvěnou“. Uslyšíte-li nějaký zvuk, představujte si v myšlenkách jeho ozvěnu (př. hlasy, hluk zvenčí).

(4) Nemůžete-li usnout, otočte se, vyklepte deku, polštář, vyvětrejte a zatím si dojdete na záchod a trochu se napijte.

(5) Uvolněte se, představte si hezkou krajinu (popř. jízdu na kole lesem) a „dívejte“ se do dálky (uvolníte si tím oči).

(6) Když nemůžete přestat přemýšlet nad tím, co se stalo, nebo co zítra musíte udělat – zavřete tyto myšlenky pomyslně do bedny.

(7) Jestliže nemůžete usnout, zkuste po takových 15 minutách vylézt a projít se chvíli po bytě (záchod, napití, větrání) – přitom se nesnažte udržet v ospalém stavu, ale naopak trochu vzbudit – poté by se po zalezení zpět do postele měla dostavit únava, která by vás mohla uspat.

čl. 4 - Vstávání

(1) Ráno vstávejte pokud možno hned po probuzení, jinak budete rozespalí. Nikdy nevylézejte z postele s tím, že se nasnídáte a ještě půjdete spát, nepodaří se vám to a když ano, jen se rozespíte.

(2) Začněte svůj den co nejdříve a s dobrou náladou. Když se budete hodinu válet v posteli, není to dobrý začátek.

(3) Po probuzení se protáhněte a tak 2 minuty se „rozkoukejte“. Po opuštění postele se umyjte studenou vodou a převlékněte se. Poté si můžete zacvičit, nespěcháte-li do práce, a až pak si dát snídani.

(4) Po vstání vyklepte deku (popř. ji přehodte přes křeslo apod.) a vyvětrejte. Roztáhněte žaluzie – světlo vás probudí.

(5) Opláchněte se studenou vodou, zacvičte si.

čl. 5 - Zlepšení spánku

(1) Nepraktikujte ponocování a spánek dopoledne. Stejně tak se ráno „nedospávejte“ do dopoledních hodin, jděte raději spát dříve večer.

(2) Do postele nechodte hladoví, ale na druhou stranu se vyhněte konzumaci těžkých jídel.

(3) Banán, mléčné nápoje nebo celozrnné sušenky (př. BeBe) nebo heřmánkový čaj zklidňují. Mějte je proto večer stále po ruce (pozor na „zvlhnutí“ sušenek, které jsou načaté - umístěte je do nějaké dózy nebo sklenice).

(4) Tři hodiny před spaním necvičte. Aspoň hodinu před spaním už přestaňte pracovat, abyste se uklidnili a choďte spát v pravidelnou hodinu.

(9) Postel používejte pouze ke spánku (na čtení, jídlo, dívání na televizi apod.) se donuťte vylézt – degraduje to spánkové návyky.

(5) Před spaním se vyhýbejte konzumaci sladkostí. Vhodné jsou arašídý, mléko, sýr a glycidy (uhlohydráty) - uvolňuje se z nich AMK tryptofan, ze kterého se syntetizuje melatonin.

(6) Akceptujte požadavky svého organismu - po namáhavém dni nebo nemoci potřebujete zároveň spát déle.

(7) V případě, že máte za hlavou digitální svítící budík, na noc ho něčím zakryjte. Eliminujte i další rušivé vlivy (např. tikot hodin).

(8) Jestliže jdete pozdě spát, vstaňte normálně a vynasnažte se druhý den jít dříve než obvykle (je to lepší, než vyspávat ráno) – vyspání lze jinak zničit během několika dní.

(9) Stabilizace spánkového režimu je dlouhodobý děj. Nutná je velmi silná vůle (může trvat i několik týdnů, přičemž prvních asi 10 dní se vůbec nic neděje a člověk má pocit, že dřívějším odchodem do postele jen mrhá čas, zároveň asi 7 dní trvá, než vůbec překoná psychický blok typu „tak brzo a jít spát? Radši ještě něco udělám.“; člověk je relativně ospalejší a unavenější).

čl. 6 - Nedostatek spánku

(1) Ranní nechut' k jídlu a nevolnost, únava, ospalost, bolest hlavy a očí, škrábání v krku (z 75%), zduření nosní sliznice a následná sníženost citlivosti čichu – „ucpaný nos“.

(2) Těkavost, nevrlost na okolí, snížená komunikace a chuť komunikovat, otrávený obličej.

(3) Cyklické myšlenky (přemýšlení dokola o něčem, co se již vymyslelo – prohlubuje to únavu), potíže s vybavováním a problémy s logickým myšlením (matika, fyzika), vyšší citlivost na stres, menší přesnost a větší chybovost, nechut' cokoli dělat (i oblíbené věci), poruchy řeči a paměti (hlavně krátkodobé!), špatná koncentrace pozornosti.

(4) Mezi projevy tedy patří: malátnost, ospalost, snížená vnímavost čidel, malá soustředěnost k prováděné činnosti, bolesti hlavy, nevolnost (zdroj Biologie člověka).

(5) Zívání stimuluje spánek a uvolňuje šíji.

(6) Velmi záhy se dostavuje těžké oslabení vůle => rozpad režimu (cvičení, kloktání, spánek atd.), večer je člověk sice ospalý, ale zapomíná se u TV, PC apod.

ZÁKON O NEMOCI

PRŮBĚH NEMOCI A JEJÍ LÉČENÍ

čl. 1 - Prevence

(1) Prevence je daleko lepší než léčení!
(2) Při prvních příznacích škrábání v krku kloktejte (min. sůl), při zhoršení nasadte co nejdříve léky, léčba se urychlí. Myslete na to, že délka léčení je přímo úměrná délce přecházení nemoci v jejím počátku.

(3) V případě prvních příznaků hned snižte pracovní výkon, odložte co se dá. Zaveďte prioritu spánku před prací (spánek značně ovlivňuje zdravotní stav) – spěte popř. přes den, zalézt ve 21:00, odpočívajte, nepřemáhejte se.

(4) Přijímejte hodně vitamínu C (např. u Spofavitu lze až 10x DDD), pijte multivitaminové nápoje.

(5) Snažte se nenachladit, šetřete se. Šetřete se hlavně ve chvíli, kdy už je vám divně.

(6) Nesledujte se pořád!

(7) Při onemocnění člena ve společné domácnosti dbejte na přísná bezpečnostní opatření a důsledně je dodržujte. Minimálně se zdržujte v pokoji s nemocným (zjistíte, že učit a pracovat se kupodivu dá i v jiných pokojích; v případě potřeby práce na PC využijte např. notebook nebo TP - tužku a papír), často větrejte, vyhýbejte se kontaktu s nemocným, myjte si častěji ruce, zvyšte příjem vitamínu C, více odpočívajte a spěte.

čl. 2 - Omezte činnosti

(1) Lepší než televize je poslouchání rádia u kterého se dá i spát.

(2) Pozor na čtení v posteli – při opření hlavy o čelo postele se do několika hodin dostavuje velká bolest hlavy, bolest hlavy a očí však způsobuje i samotné čtení, proto se nedoporučuje v prvních dnech pobytu v posteli. Při hraní na kytaru bolí druhý den klouby.

(3) Nečtěte bez brýlí, bolí z toho po pár hodinách hlava.

čl. 3 - Spěte

(1) Kdykoli přes den (nejlépe po obědě od 12:30-15:30, kvůli pořadům a jídlu). Člověk stejně nic neudělá a jen kouká z okna, nebo chce začít něco dělat, ale nedopracuje se k tomu.

(2) Při malé únavě se však může stát, že nebudete moci usnout v noci (asi do 23:30).

(3) Do 21:00 buďte umytí, mějte vyčištěné zuby a buďte tak připravení jít spát. Spánek při zvládání nemoci hraje klíčovou roli. Snažte se ale nespát moc přes den, jinak večer nebudete moci usnout.

čl. 4 - Hodně pijte

(1) Šípkový čaj s citrónem, popř. medem, hodně moc. V případě nebolení v krku odstátou šťávu v lahvi u postele.

(2) Dojde tím k zkapalnění hlenů, které je nutno zpočátku „manuálně odchrchlávat“! Dostatek tekutin také omezuje bolest ledvin, která se dostavuje asi 5. den pobytu v posteli.

čl. 5 - Strava

(1) Většinou se dostavuje snížená chuť k jídlu. Jezte menší porce a do jídla se nenuťte.

(2) Nejezte tučná a těžká jídla (např. i párek je těžké jídlo) a informujte o tom předem kuchaře! V posteli používejte ták.

(3) Přijímejte hodně vitamínu C (např. u Spofavitu lze až 10x DDD), pijte multivitaminové nápoje.

čl. 6 - Léčte se

(1) Pocení léčbu urychluje, je potom chvíli lépe. Pomáhá šípkový čaj, v prvních dnech Paralen.

(2) Priznicův obklad (min. 1. tři dny i po vymizení příznaků), kloktání, léky.

(3) U léků typu Septolete zaveďte pravidelný antibiotický režim (při vynechávání se stav zhoršuje; a při zlepšení se brát zapomíná).

(4) Nerýpejte do mandlí při bolesti, protože druhý den se rozbolí. Zbytečně nevyndávejte čepy (=> do 5 dnů škrábání v krku), popř. důkladně dezinfikujte a postupujte velmi opatrně!

(5) Kapky - hlavu natočte na opačnou stranu než na které vkapáváte, jinak tečou do nosohltanu. Poté natočte hlavu tak, aby se kapky dostaly všude.

(6) Kloktání - nekloktejte hlasitě, protože prudce vydechovaný vzduch zabraňuje průniku kloktadla do hltanu. Nejúčinnější je kloktání s vyplazeným jazykem. Nekloktejte častěji než jednou za 2 hodiny. Na polovinu sklenice vody bohatě stačí na přípravu slaného roztoku jedno obrácení slánky (více soli způsobuje pálení sliznice, případně slabé poleptání a škrábání a pálení v krku). Koncentráty přiměřeně ředte. Při kloktání se nezaměřujte jen na jednu stranu krku (mandli).

(7) Bioparox – před jeho použitím si vykloktejte, při aplikaci stiskněte spray pořádně (domačkávejte ho až na doraz).

(8) JOX - pečlivě omyjte rozstříkovač, po vstříku nechte přípravek chvíli působit (nepolykat!) se zakloněnou hlavou (příp. s vyplazeným jazykem, aby se přípravek dostal co nehlouběji), jinak téměř

všechn jen vyplivnete. Popřípadě můžete trochu zakloktat a zbytek vyplivnout. 3x denně 2 dávky moc nestačí, lepší je aplikovat 3x3 (levá a pravá mandle a střed).

čl. 7 - Nespěchejte

(1) Nespoléhejte na to, že jestliže se nemoc v prvních dnech rychle lepší, vyléčí se za 3 dny (nikdy to tak není, i když to tak může vypadat – pak se ale do 2 dnů problémy navrací). Jakmile je člověk donucen zalézt do postele se škrábáním v krku (virózou), trvá léčba vždy aspoň 6 dní!

(2) Nesledujte se stále.

čl. 8 - Neunáhlete se

(1) Nečekejte zázračně rychlé uzdravení, ale radujte se z každého zlepšení.

(2) Pozor na zlepšení stavu první 2 dny a velký obrat 3. den a 5. den - ožítí! Nepodceňujte léčbu a nepolevujte ani při značné úlevě – 4. a 6. den se tak stav rapidně zhorší a celá léčba se protahuje na více jak 10 dní. Při zlepšení nepolevujte v kloktání!

(3) Pozor na televizi – člověk se u ní při nemoci snáze zapomene, zkuste se bez ní tedy obejít. A hlavně pozor po nemoci, kdy má člověk radost z toho, že je mu dobře a je naspaný, takže se snadno zapomene třeba do půlnoci.

(4) Pozor na ožítí po Paralenu, Hexoral (na krk) tlumí bolest a může způsobit falešné zlepšení. Při antibioticích pozor na zlepšení v prvních dnech.

čl. 9 - Prostředí

(1) Důležitý je čerstvý vzduch. Větrejte průvanem 2-3 minuty několikrát denně.

(2) Důležitý je i dostatek denního světla (stejně tak pohled z okna zlepšuje náladu). Roztahujte žaluzie i v případě, že nemáte na sluníčko náladu, nebo světlo „nepotřebujete“.

čl. 10 - Nenachlad'te se

(1) Vždy si berte pyžamo s dlouhým rukávem a při přechodech po bytě ponožky (případně si je můžete připravit na záchod, nebo na záchodě využít vytažených nohavic dlouhého pyžama), příp. župan. Ponožky si dávejte do bot, abyste na ně nezapomněli.

(2) Při zpcení se otřete do ručníku nebo vyčkejte alespoň 30 minut.

(3) Při nemoci a ležení v posteli mějte ruce pod dekou (i např. při čtení), jinak se nebudete potit.

čl. 11 - Praktické rady

(1) Snažte se cvičit břicho – rychle ochabuje a způsobuje křivý postoj a nevolnost (nepevná břišní stěna).

(2) Při nemoci se velmi rychle ztrácí otužení - je tedy nutné dodržovat alespoň pravidelné

masírování těla hrubším ručníkem (k lepšímu prokrvení).

(3) Při pobolívání v krku si mandle zvenku nemačkejte (např. při podpirání hlavy) - druhý den vás bude bolet v krku více.

(4) K posteli si přistavte láhev s pitím, abyste nemuseli pro každou sklenici vylézat.

(5) Po nemoci je člověku subjektivně většinou huře, protože je unavený a „chcípý“.

(6) Po nemoci aspoň na tři dny „vypněte“ a šetřete se (chod'te pomaleji, neuhánějte se prací).

čl. 12 - Harmonogram virózy

(1) Asi 3 dny před nemocí přichází myšlenka na to, že člověk nebyl dlouho nemocen. Čepy věští nemoc do 5 dnů.

(2) Den před ulehnutím je většinou únava (již dopoledne) + myšlenka na to jít domů (z práce/školy). Odpoledne únava, nechut' k práci i zábavě, myšlenka na Septolete, ale druhý den je v plánu jít do práce/školy.

(3) 1. den nemoci je naprostá únava a nechut' cokoli dělat. Akutní bolest (škrábání v krku) doprovázená nechutí k jídlu i pití. Přes den tělem vynucený spánek.

(4) Scénář chybné (standardní) léčby: 2. den stále silné symptomy mírně ustupují. 3. den značné zlepšení => pozor na ožítí! 4. den stagnace. 5. den opět symptomy, 6. zhoršení.

(5) Jestliže se dostavuje jeden den trochu hlenu, druhý den je už pálení v krku => vícekrát stříkání vincentky!

čl. 13 - Postelový syndrom

(1) Postelový syndrom vzniká při delším (více jak 5 dní) ležení na lůžku. Projevuje se škrábáním v krku (v důsledku ležení hlen zatéká hlouběji do krku a způsobuje horší vykašlávání), které podněcuje pocit, že musí být člověk v teple (to platí dvojnásob u kašle), únavou (která člověka v posteli udržuje).

(2) Kvůli malému příjmu tekutin (třeba z lenosti) je hlen hutnější a dělá problémy, stejně tak sliny jsou hustší.

(3) Po vylezení z postele po delším ležení se většinou den až dva dny objevuje občasný kašel, který opět člověka podvědomě nutí k tomu, že se zbytečně nabaluje a chce být v teple.

(4) Nebezpečná je při delším ležení ztráta perspektivy (když vylezu a ulehnu zase, bude to horší, než když budu ještě v posteli).

(5) Uzliny mnohdy bolí například ze čtení v nepřírozené poloze, kdy se zároveň namáhají i šlachy a svaly, které pak také mohou bolet.

(6) Může se též dostavit mírné pobolívání v okolí ledvin, způsobené jednat bolestí zad kvůli delšímu ležení a nebo nedostatku příjmu tekutin.

(7) Zimnici může způsobovat střevní viróza.

PLÁN DUR

(dlouhodobě udržitelný rozvoj)

ASERTIVITA

čl. 1 - Musíme

(1) Rozhodnout se, co chceme a určit, zda je to fair.

(2) Jasně o to požádat a neobávat se podstoupit riziko.

(3) Být klidný a uvolněný a vyjádřit své pocity otevřeně.

(4) Snadno udělovat a přijímat pochvaly, udělovat a přijímat korektní kritiku.

čl. 2 - Nesmíme

(1) Chodit jako kolem horké kaše

(2) Jednat za zády svých partnerů, zastrašovat je, nadávat jim

(3) Potlačovat své pocity

čl. 3 - Příklady chování (agresivní / pasivní / asertivní)

(1) křik / plačtivý hlas / klidný a ovládaný hlas
(2) silný hlas / sevřené, zatřáté ruce / uvolněný postoj

(3) zdůrazňování prstem, založené paže / šoupání nohama, sklopené oči / přímý zrakový kontakt

(4) nehybný postoj / nahrbený postoj / vzpřímený postoj

(5) „měl byste“ / „možná“ / „já“

(6) „jestliže (neuděláte)“ / „domnívám se“ / „myslím“

(7) „dejte si pozor“ / „jsem zvědav“ / „cítím, že“

(8) „tak pojďte“ / „hodně by vám vadilo, kdyby“ / „já chci“

(9) „je třeba“ / „pardon, pardon...“ / „pojďme“

(10) „špatný“ / „promiňte prosím“ / „jak bychom to řešili?“

(11) „hloupost!“ / „ale...“ / „co myslíte?“

(12) „vy!“ / „víte, jestliže... doufám, že vám nevadí...“ / „jak to vidíte?“

čl. 4 - Možné problémové oblasti neasertivních lidí

(1) Vyjádříte pozitivní pocity? (Líbí se mi váš kabát. Myslím, že jste dnes odvedl skutečně dobrou práci. Miluji tě. Jsem dnes šťasten.)

(2) Vyjádříte negativní pocity? (Nelíbí se mi způsob, jakým jste... Mnohem víc se mi líbí přirozená barva vašich vlasů. Mám strach. Cítím se dnes skutečně mizerně.)

(3) Jste schopni odmítnout pozvání? (Ne, dnes večer nemohu pracovat. Ne, já nemám rád tento druh filmů, hudby... Ne, nepřeji si angažovat se v tom. Ne, dnes vám nemohu pomoci – a vůbec!)

(4) Vyjádříte osobní mínění? (Myslím, že schůze trvala dost dlouho. Nesouhlasím s... Myslím, že...)

(5) Vyjádříte oprávněný hněv? (Opět přicházíte pozdě – opravdu se zlobím. Skutečně mě rozčiluje když vy...)

čl. 5 - Asertivní jednání

(1) Vysvětlení – buďte co nejobjektivnější, struční, držte se tématu a neteoretizujte

(2) Pocity – přiznejte své vlastní pocity a buďte za ně zodpovědní (Lépe „Mám vztek“ než „Rozzlobil jsi mne“), vžijte se do pocitů druhých („Vidím, že jste rozrušen.“, „Vím, že jste v těžké situaci.“)

(3) Potřeby – jasně ukažte, co požadujete (jednejte postupně, buďte realističtější a buďte připraveni ke kompromisu)

(4) Důsledky – naznačte odměnu, případně trest („Byl bych vám vděčný.“)

čl. 6 - Asertivní vyjednávání

(1) Vciťte se do situace partnera („Vidím, že je to pro vás důležitá věc. Vím, že jste zaneprázdněn.“)

(2) Požádejte o vysvětlení (přesvědčete se, zda plně chápete jeho pozici, důvody a potřeby)

(3) Zůstaňte klidní a buďte připraveni (shromážděte všechna fakta a čísla, která by mohla podpořit vaše stanovisko)

(4) Držte se tématu (nenechte se odvést falešným směrem – v případě nutnosti můžete použít metodu „poškrábané desky“ – asertivním a uvolněným způsobem stále znovu opakovat to, co chcete nebo potřebujete, dokud váš protějšek vám nevyhoví nebo není ochoten s vámi vyjednat)

(5) Nabídněte kompromis

čl. 7 - Asertivní sebeobrana

Výrok partnera (skryté sdělení) – Asertivní odpověď.

(1) „Ještě jsi neskončil s umýváním nádobí? (Jsi k ničemu)“ – Ne, chtěl jsi to udělat sám?

(2) „Vím, asi bych neměl být dotěrný, ale...“ (Mohu tě snadno přelstít – pak mi řekneš všechno) – V pořádku, co nebudu chtít, stejně ti neřeknu.

(3) „Měl bys spolupracovat, pak by mezi námi bylo menší napětí.“ (Jsem v právu – ty by ses mně měl přizpůsobit. Je to tvá chyba.) – Jak bychom mohli spolupracovat?

(4) „Jsi ve středu zaneprázdněn?“ (Cha, cha! Přimějí tě, že budeš souhlasit s vykonáním něčeho, co udělat nechceš. Řekneš-li, že máš volno, dostanu tě kam chci.) – Co jsi tím myslel?

(5) „Máš jistotu, že toto zaměstnání je pro tebe to pravé?“ (Nejsi schopen vybrat si zaměstnání) – V této chvíli se cítím v pohodě.

(6) „Kdybych byl tebou...“ (Vím lépe než ty, že...) – Ale nejsi!

(7) „To je typická ženská reakce...“ (Jsi pouhý stereotyp – žádná osobnost!) – Je to má reakce a na posuzování svého chování si stačím sama.“

(8) „Bude to pro tebe asi těžké, protože jsi tak ostýchavý...“ (Jsi beznadějný případ.) – V kterých směrech jsem podle tebe příliš ostýchavý?

čl. 8 - Asertivní kritika

(1) Vyjadřujte se konkrétně, nezobecňujte (Lépe „Nemyslím, že by ti fádni barvy slušely“ než „Nemáš žádný vkus v oblékání“)

(2) Uzněte pozitivní momenty („Máš pěkné vlasy, ale mně se více líbí jejich přirozená barva.“)

(3) Vciťte se do situace druhého („Uvědomuji si, že to, co vám chci říci, vás asi zklame, ale já skutečně dávám přednost...“)

(4) Zachovejte klid (nezvyšujte hlas, vystříhejte se výhrůžných gest)

(5) Držte se tématu (odolejte pokušení vyrukovat se všemi svými dalšími stížnostmi a naopak se nedejte od problému odvést)

(6) Zaměřte se na chování, neútočte na celou osobnost (Lépe „Necháváte koupelnu vždy v nepořádku“ než „Jste nejnepořádnější člověk, jakého znám“)

(7) Nepoužívejte „nálepek“ nebo stereotypů („typická ženská“, „jsi tak dětinský“)

čl. 9 - Asertivní přijímání kritiky

(1) Tlumení – uznání, že v řečeném může být trocha pravdy : „Dnes vypadáte příšerně. Ty šaty jakoby nikdy neviděli čistírnu a vaše vlasy, škoda mluvit...“ – Asi máte pravdu. Nevypadám dnes nejlépe.

(2) Negativní tvrzení – klidný souhlas s oprávněnou kritikou: „Jsi sobecký.“ – Ano, je pravda, že nyní dávám přednost svým vlastním potřebám.

(3) Negativní dotaz – aktivní pobízení ke kritice vašeho chování: „Tvé vlasy jsou hrozné.“ – Myslíš, že mi tento účes nesluší?

čl. 10 - Asertivní desatero

(1) Máte právo sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i za jejich důsledky sám zodpovědnost - Manipulační pověry zastávají názoru, že člověk musí být kontrolován vnějšími pravidly a nadřazenou autoritou. Asertivita však říká – jde o náš život, co se v něm stane, záleží na nás samotných a na nikom jiném. My sami musíme být soudci vlastního chování.

(2) Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující vaše chování - Manipulační pověra nám vnucuje názor, že za své chování jsme zodpovědni druhým lidem, proto to co děláme jsme povinni ospravedlnit. Asertivní je slušně leč jednoznačně podat vysvětlení bez zbytečného zaplétání. (př. odmítnutí koupě pozemku).

(3) Máte právo sám posoudit, zda a nakolik jste zodpovědný za problémy druhých lidí - Manipulační pověra tvrdí, že člověk musí být zodpovědný za své blízké i skupiny lidí a instituce, vůči kterým má závazky. Asertivní zásadou je – každý člověk má právo posoudit, za co a do jaké míry nese zodpovědnost.

(4) Máte právo změnit svůj názor - Asertivita popírá tvrzení, že člověk by si měl za svým názorem stát i, že změna názoru znamená omyl. Je rozhodující zda se člověk změnou názoru přiblížil více k pravdě.

(5) Máte právo dělat chyby a být za ně zodpovědný

(6) Máte právo říci „já nevím“ - Sociální mýtus opírající se o to, že rodič, učitel a vedoucí by měli vědět všechno, aby mohli být autoritou, vede k tomu, že je pro ně jednodušší si raději odpověď vymyslet než přiznat, že nevědí.

(7) Máte právo být nezávislí na dobré vůli ostatních - „Není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem“

(8) Máte právo dělat nelogická rozhodnutí - Vycházet i z nelogických rozhodnutí, protože v běžném životě nelze najít jedno tvrzení pro všechny stejné příklady. Například „blondýnky jsou něžné“.

(9) Máte právo říci „já ti nerozumím“ - Není naší povinností být vždy empatický vůči druhým. Povinností blízkého člověka není vycítit, co ten druhý žádá, ale má právo se zeptat, co vlastně chce.

(10) Máte právo říci „je mi to jedno“ - Máte právo nebýt perfektní podle definic někoho jiného. Protože co je pro jednoho perfektní, může být pro druhého perverzní. Člověku může být jedno, jestli tento týden vyhrála Sparta nebo Slávie či má-li oděv v souladu s diktátem módy...

O-B-N-O-V-A

čl. 1 - O - odpočinek

- (1) Udělali jste si dnes čas na odpočinek?
- (2) Relaxovali jste?
- (3) Jak jste se po relaxačním cvičení cítili?
- (4) Spali jste alespoň 7,5 hodiny?
- (5) Vstávali jste a usnuli brzy?

čl. 2 - B - být zdrav

- (1) Věnovali jste dnes určitý čas dechovému cvičení?
- (2) Prováděli jste ho správně?
- (3) Pili jste dnes dost vody?
- (4) Snídali jste vydatně a v klidu?
- (5) Měli jste dnes nějakou zeleninu?
- (6) Měli jste dnes ovoce (pomeranč, broskev, nektarinka, kiwi, grep)?
- (7) Jedli jste dnes v příjemné atmosféře a bez spěchu?
- (8) Rozmělnili jste v ústech dobře každé sousto?
- (9) Cítili jste po obědě v břiše teplo?

(10) Jak vaše stravovací návyky ovlivňují váš život a hladinu vašeho stresu?

(11) Dáváte si pozor na to, abyste nenachladli (např. zpocení!)?

čl. 3 - N - nalézání klid

(1) Našli jste si klidné a tiché místo pro relaxaci a meditaci?

čl. 4 - O - ovládání myšlenek

(1) Měli jste dnes své stresující myšlenky pod kontrolou?

(2) Použili jste na jejich odstranění nějakou z metod ovládání myšlenek? (odhalení příčiny, být vnímavý na první příznaky, zadržet myšlenky - Tak dost!, odvrácení pozornosti k něčemu pozitivnímu)

čl. 5 - V - vztahy

(1) Jak druzí ovlivňují váš stres?

(2) Kdo na vás působí pozitivně? Kdo negativně?

(3) Bavili jste se s někým, kdo vám udělal radost?

(4) Udělali jste radost někomu vy?

čl. 6 - A - aktivita

(1) Měli jste dnes dostatek pohybu?

(2) Cvičili jste dnes?

(3) Chodíte rovně?

(4) Máte konstruktivní nápady?

RELAXACE

čl. 1 - Neurobik

(1) Měňte stereotypní činnosti.

(2) Čistěte si třeba zuby druhou rukou než obvykle, měňte své zvyky.

(3) Večer třeba občas vypněte televizi a pusťte rádio, nebo se oddejte zcela jiné činnosti.

(4) Zjistěte, jak je zajímavé pozorovat například některé reklamy bez zvuku.

(5) Aktivování brzlíku (propojení mezi tělem a psychikou) - 12-15 poklepejte na hrudní kost v místě napojení 2. žebra.

(6) Dotkněte se pravou rukou nosu a současně levou rukou pravého ucha. Pak naopak: levou rukou na nos a pravou ruku na levé ucho. Ruka, která se dotýká ucha, by měla vždy ležet před druhou rukou. Postupně ruce střídejte stále rychleji.

čl. 2 - Odstranění strachu

(1) Zavřete oči a třikrát se nadechněte.

(2) Pak si představte těžký rám barokního obrazu, zlatý nebo stříbrný s nejrůznějšími kudrlinkami a ozdobami.

(3) Do tohoto rámu nyní vsaďte obraz osoby nebo symbol situace, která vás v tom okamžiku připravuje o váš vnitřní klid. Ponořte se v myšlenkách do tohoto obrazu, dokud před sebou jasně a výrazně nevidíte všechny podrobnosti, dokud si nebudete myslet, že ten obraz máte skutečně před sebou a můžete se jej dotknout.

(4) V dalším kroku rám změňte: Bude mít jinou barvu a bude postupně lehčí a lehčí, užší a jemnější. Možná zaoblíte i rohy. Změňte všechno, co vám připadá příliš těžké a mohutné.

(5) A nakonec polepujte rám ve své fantazii gumovými medvídky, pěkně jeden vedle druhého. Motiv ztratí v rámu na své strašidelnosti, bude vypadat směšně a absurdně a vy se budete moci zbavit svého napětí.

čl. 3 - Odstranění vzteku

(1) Představte si, že to, co vás naštvalo, ať je to cokoli nebo kdokoli, zmuchláte do kuličky jako list papíru a uděláte z toho míč, který vzápětí vši silou zahodíte nebo odkopnete pryč.

čl. 4 - Bedna na otravné myšlenky při usínání

(1) Zavřete oči a třikrát se zhluboka nadechněte.

(2) Představte si, že vedle vaší postele stojí velká krabice nebo dřevěná bedna.

(3) Pomalu otevřete víko a položte do ní symbolicky všechno, co vás tíží, například svou trému před zítřejší zkouškou, svou obavu, že zapomenete na něco důležitého, svoje úkoly.

(4) Všechno, co vás tíží v hlavě tam dejte spát.

(5) A až se ráno vzbudíte, v myšlenkách zase všechno z krabice vyndáte.

(6) Možná úkolů už bude méně.

čl. 5 - Meditace

(1) Uvolnění...

(2) Soustředění...

(3) Pozorování...

(4) Bytí...

STRES

čl. 1 - Projevy stresu

(1) Stres se projevuje hlavně netrpělivostí, těkavostí, přeskokováním (např. při čtení přeskokování odstavců)...

(2) Počítač je velkým stresovým faktorem, protože se u něj člověk snaží mít vše co nejrychleji, což ale často nejde.

(3) Hlavní zbraní proti stresu je klid a zpomalení (viz Technika zpomalení).

čl. 2 - Desatero proti stresu

(1) Naučte se probouzet a vstávat v pohodě

(2) Naučte se usmívat

(3) Nikdy a nikde se nenechte manipulovat do překotností

(4) Nepropadejte panice, když si nemůžete na něco vzpomenout

(5) Každý den si udělejte malou radost

(6) Zachovávejte přátelské vazby, nezanedbávejte přátele

(7) Každý den si rezervujte chvilku pro sebe

- (8) Nepřepínejte své síly
- (9) Naučte se uvolňovat, relaxujte
- (10) Naučte se vyhýbat zbytečným a nudným zvyklostem

čl. 3 - Životosprávou proti stresu

- (1) Rozdělte si den na spánek, práci a zábavu (přibližně 3krát 8 hodin)
- (2) Dobře a pravidelně se umývejte a najděte potěšení v péči o tělo (a chrup)
- (3) Otužujte se vodou i vzduchem
- (4) Přiměřeně jezte a pijte
- (5) Větrejte, starejte se o čerstvý vzduch
- (6) Předcházejte infekčním chorobám
- (7) Spěte dostatečně a v dobře vyvětrané místnosti
- (8) Nestresujte se (používejte např. některé relaxační metody)
- (9) Vhodně a přiměřeně se oblékejte

čl. 4 - Jak se zbavit starostí

- (1) Zkuste posoudit význam svých starostí. Uvědomíte si, že většina vašich starostí je neopodstatnělá.
- (2) Jestliže se chystáte na něco, co vám není příjemné, nebo čeho se bojíte, neodkládejte to, ale analyzujte.
- (3) Pokud jsou vaše starosti konstruktivního rázu, načrtněte si různá řešení a zvolte to, které se vám jeví jako nejlepší.
- (4) Pokud jsou vaše starosti destruktivního rázu, snažte se na ně zapomenout jinou činností, která vás zaměstná a rozptýlí.
- (5) Počítejte s tím, že určité věci jsou prostě nevyhnutelné. Proto je nejlepší, jestliže se situace nedá změnit, přestat s lamentováním a přijmout ji takovou, jaká je.
- (6) Netrapte se tím, co nemůžete změnit, hlavně ne minulostí. Minulost pro vás může být poučením a nikoli něčím, co vám bude břemenem.
- (7) Plánujte - každý den si sepište, co je třeba udělat a oznámujte si každou položku od 1 do 5 (příčemž 1 = vyřídit určitě a co nejdříve, 2 = poté, 3 = může se odložit).
- (8) Stres se projevuje přeskakováním z jedné činnosti na druhou

ŽIVOTNÍ FILOSOFIE

čl. 1 - Aleš

Aleš je ten typ člověka, kterého rádi potkáváme. Má stále dobrou náladu a vždy umí říci něco pozitivního. Vždy uměl lidi motivovat. Když měl některý z kolegů špatný den, Aleš mu vždy uměl ukázat světlou stránku celé věci, změnit jeho postoj, pohled na danou situaci.

Slovem dodal každému energii a chuť řešit a poprat se s problémem. Na otázku "jak se máš?"

měl oblíbenou odpověď: "Kdybych se měl jen o chlup líp, byl bych už dvojče".

Byl jsem velmi zvědavý, jak to dokáže, jak je to možné... A tak když se mi jednou naskytla příležitost, zeptal jsem se ho na to. "Jen se nepřetvařuj, nemůžeš být snad dobře naladěný stále... celý den, každý den, celý čas! Jak to děláš?" Aleš mi na to zajímavě odpověděl:

"Každé ráno když vstanu, tak si řeknu, že mám na výběr dvě možnosti... Buď budu mít dobrou náladu, nebo... si mohu vybrat tu špatnou. No a já si vždy vyberu raději tu dobrou.

A vždy, když se mi přihodí něco špatně, mohu si vybrat, že budu obětí, anebo... si mohu vybrat možnost, že se z toho poučím. A já si vždy vyberu tu možnost poučit se z toho.

Vždy, když někdo ke mně přijde a stěžuje si, mohu si vybrat – buď přijmout jeho neštěstí, anebo ... se snažit pomoci mu najít nějakou kladnou stránku života. A já si vybírám vždy tu druhou možnost - hledám spolu s ním ten důvod, pro který se vyplatí bojovat a žít dál. Hledám tu kladnou stránku života."

"No, to ale není vždy tak jednoduché!" protestoval jsem. "Ale je," odpověděl Aleš. "Celý život si vybíráme... Když si odmyslíš všechny ty hlouposti okolo, každá situace je ve skutečnosti volba. A Ty si vybíráš, jak reagovat na danou situaci. Ty si vybíráš, jak lidé ovlivní Tvou náladu. Ty si vybíráš, zda budeš mít dobrou, anebo špatnou náladu. Jednoduše řečeno Ty si vybíráš, jak žiješ svůj život.

Hodně jsem přemýšlel o tom, co říkal Aleš. Krátce potom, co jsem odešel pracovat pryč z té stavební firmy a začal jsem podnikat sám. I když jsme se už nevidali, často jsem o něm přemýšlel, když jsem se dostával do problémových situací, když jsem si "vybíral", jak budu žít svůj život, namísto toho, aby jsem jen bezhlavě reagoval na konkrétní situaci. Za několik roků potom jsem slyšel, že Aleš měl vážnou nehodu, když spadl z 20 metrové výšky. Po 18 hodinové operaci a dlouhých týdnech na lůžku ho nakonec pustili domů se zadrátovanou páteří. Setkal jsem se s ním asi půl roku po té nehodě. Když jsem se ho zeptal, jak se má, odpověděl: "Kdybych se měl jen o chlup lépe, byl by jsem už dvojče. Chceš vidět moje jizvy?" To jsem odmítl, ale zeptal jsem se ho, co se mu přehnalou hlavou, když dopadl tehdy na zem.

„První věc, která mi přeběhla hlavou byla, že chci vidět a těším se na děťátko, protože manželka měla zanedlouho rodit," odpověděl Aleš. "... a hned zápětí potom, jsem si uvědomil, že mám dvě možnosti: Mohl jsem si vybrat život, anebo.... smrt. Tak jsem si vybral. Život." "A neměl jsi strach? Neztratil jsi vědomí?" Ptal jsem se ho... Aleš odpověděl: "... záchranáři byli skvělí. Stále mi opakovali, že to bude dobré. Ale když mě přivezli do nemocnice a uviděl jsem hrůzu na tvářích

doktorů a sestřiček, skutečně jsem se polekal. V jejich očích jsem četl - toto je mrtvý člověk.

Uvědomil jsem si, že musím něco udělat. "A co jsi udělal?", ptám se ho. "No, byla tam silná nemotorná sestřička, která na mně řvala, zda jsem na něco alergický. "ANO", odpověděl jsem. Lékaři i sestřičky zpozorněli a čekali na moji odpověď. Zhluboka jsem se nadechl a zakřičel jsem: "Na vážné ksichty!" Když se dosmáli, řekl jsem jim: "Rozhodl jsem se, že budu žít. Operujte mě jako živého, ne jako mrtvolu!"

Aleš přežil nejen díky mistrovství chirurgů, ale i díky svému úžasnému přístupu k životu. Od něho jsem se naučil, že každý den máme možnost žít naplno.

Co prožíváš, to chceš. Co chceš, to prožíváš. Není důležité, co se děje, ale jak to člověk přijme - to rozhoduje o všem.

Jak přijme to dobré, ale i to špatné, co se nikomu z nás nevyhne.

Proto se netrap, co bude zítra, zítřek ať se o sebe postará sám.

Každý den je dost starostí i bez toho. Kromě toho, dnes je ten den, kvůli kterému jsi se trápil už včera.

čl. 2 - Manažer

Manažerovi, který vlastní několik drahých hotelů jednou v pátek odpoledne, když zrovna jako obvykle hrál golf, přišli oznámit, že jeden z jeho hotelů právě vyhořel... Manažer reagoval slovy: „No, to bude šok, až v pondělí ráno přijdu do práce...“