



Z práce domov v pohode:
mikro návyky pre **viac** sily, **menej** stresu,
aby si mohla/mohol doma **žiť život**,
ktorý **patrí** naozaj iba **tebe**.

Chceš podať **výkon** a prísť domov **v pohode**, ale každý deň ťa vyčerpávajú nenápadní “**zlodeji**” energie:

- pracuješ hodiny **bez prestávky**
- **prepínaš** medzi úlohami
- riešiš **potreby ostatných** skôr ako svoje
- **stres** držíš v tele príliš dlho
- snažíš sa to „**vydržať**“



Výsledok?

práca trvá dlhšie

robíš viac chýb, nestíhaš,

cítiš tlak aj doma - reaguješ prudko,

energia na nule a vzťahy trpia

Dobrá správa:

Toto všetko **vieš** zastaviť
za **pár minút.**

bez námahy

bez sily

bez radikálnych zmien

životného štýlu.

Stačia mikro kroky, ktoré
fungujú okamžite.



Mikro-prestávka pre mozog

prepnutie zo stresu do výkonu

Zastav sa na 3 minúty.

Nastav si časovač a urob toto:

Sadni si rovno

Zavri oči,

Uvoľni tvár, ramená a brucho,

Dýchaj a len **sleduj** svoj dych



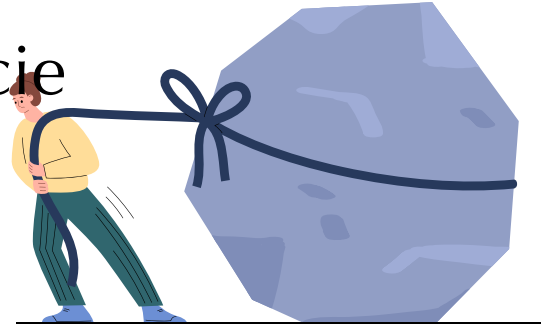
Jedna úloha = jeden blok

mozog zvýši výkon o 30–60 %

Vyber si jednu **jedinú** úlohu.

Vypni telefón, notifikácie

Zatvor maily.



Pracuj 30 minút iba na 1 úlohe.

**Menej prepínania = viac energie
pre teba.**

5-minútové vedomé užívanie

reset nervového systému

Vezmi si kávu/čaj a **vnímaj**:

- **zvuk** nalievania
- **teplotu** šálky
- **farbu** nápoja
- **vôňu** v nose, v ústach
- **chuť** na jazyku, na podnebí



Týchto 5 minút dokáže **ukľudní** nervový systém a **stres klesne** okamžite.

120-sekund pohybu

dodáš telu energiu a výkon stúpne

Narovnaj si chrbát.

Zakrúž ramenami dopredu, dozadu.

Vytiahni sa hore za rukami.

Predkloň sa dole hlavou,

Pár razy **vstaň** a zasa sa **posad'**.



Oživíš krvný obeh a únava **klesne**.

Rytmus mozgu

rešpektuj rytmus mozgu - práca ti pôjde lepšie

Využi mozog na plno

Ráno **rieš** najťažšie veci.

Každých 50 minút si **urob** 3 minútovú prestávku.

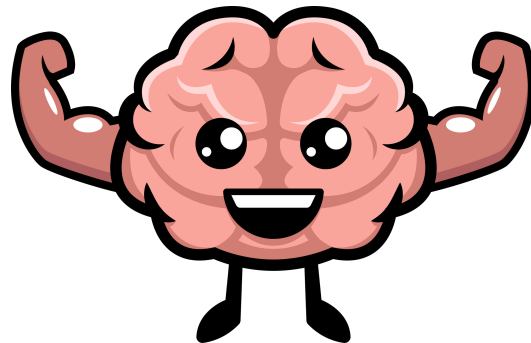
Po obede si **dopraj** 10 minút ničnerobenía

Poobedie **pokračuj** administratívou.

Pokračuj ťažšími úlohami.

Večer sa **pohýb**.

Chod' **spať** do 22. hodiny



Tvoja práca bude bez chýb.

To, čo si pre seba začala/začal robiť je skvelý začiatok.

Ak máš záujem získať viac informácií o tom ako::

- si v práci udržať mentálnu sviežosť a vysoké pracovné nastavenie,
- z práce prichádzať domov svieži a s chuťou do života,
- si udržať dobré vzťahy
- byť zdravší a viac v pohode

dohodni si so mnou rozhovor

napíš mi

príd' na víkendovku



Ak ťa zaujímajú bližšie informácie,
rezervuj si termín - porozprávame sa:
<https://calendly.com/liba-chiara/discovery-call>



Liba Chiara Hruška

trénerka vo firmách,
ktoré chcú mať zdravých
a spokojných zamestnancov

www.libachiara.sk
+421 905 287 751
info@libachiara.sk