

Pihenj a karrieredért!

Nyár van, a kikapcsolódás, a szabadságok időszaka. Ennek kapcsán tippek, tanácsok sokaságával találkozhatunk a médiumokban. Most nézzünk a pihenésre, a munkára kicsit más szemmel! A munka aktív, teremtő időszak az életünkben. Ilyenkor dinamikusunk élünk, használjuk a bennünk lévő tűz energiákat. Szellemileg, fizikailag alkotunk, energiákat szabadítunk fel, megtapasztaljuk a bennünk élő erőket, a férfi aspektusokat hordozó kiáradást. Ez létezésünkben a haladást, a cselekvést erősíti. A pihenés befogadó, női energia. Feltöltődünk, regenerálódunk, elfogadjuk, beépítjük a felénk áradó energiákat. Elfogadjuk, hogy egy időre kiszállunk a teremtésből.

Jin és Jang Ez a jin-jang egysége, egyensúlya. A természet is így működik.

Télen passzív, pihenő, nyáron aktív, teremtő. A napjaink is ehhez a renchez igazodnak a nappal ébrenlét-munka és az éjszaka alvás-regenerálódás ciklusával. A semmittevés időszaka látszólag passzív, ugyanakkor az élet természetes ciklusának része. Ellenpólusa az aktív férfi energiának, egyfajta elengedés. A pihenés akkor teljes, ha ez az elengedés megtörténik fizikai, szellemi és érzelmi szinten egyaránt. Ha fizikailag könnyíték a napi terhelésen, legyen szó akár munkáról, akár étkezésről, ha lélekben is jelen vagyok, nem csaponganak a gondolataim, nem tervezem a pihenés alatt a következő feladataimat, oldom a mindennapi feszültségeimet, teljes lényemet átengedem a pihenésnek.

Aktív pihenés Ha a szabadságon töltött időben ez a hármasság sérül, csak látszólag engedjük meg magunknak a pihenést, az egyensúly megbillen. Sokan gondolják úgy, hogy aktívan töltik a szabadságukat. Ilyenkor intézik a lakásfelújítást, a kertrendezést, igyekeznek behozni minden olyan elintéznivalót, ami a napi rohanásban lemaradt. Mások aktív pihenés címén túrákat szerveznek, több hetes külföldi utat, városnézéssel, napokig tartó utazással. Ezzel nem is lenne semmi baj, ha az alap edzettségi állapotuk rendben volna. De az a tapasztalatom, hogy sokan minden átmenet nélkül vágnak bele egy-egy ilyen kalandba, és ezzel nem pihentetik a szervezetüket, hanem olyan terhelésnek teszik ki, amit a szabadság után hetekig tartó regenerálódás követne, ha nem kellene azonnal dolgozni menni.

Laptopos nyaralók Mások fizikailag ugyan jelen vannak a szabadság idején, de viszik magukkal a félbehagyott munkát laptopjaikon, képtelenek kikapcsolni a telefonjukat, állandóan a gazdasági híreket olvassák az újságokban, tehát szinte ugyanúgy dolgoznak, mintha a munkahelyükön lennének. Ez sem pihentet! Mint



ahogyan az sem, ha feszültségeinket, melyeket a mindennapjainkból hozunk, ráborítjuk a családunkra, akár veszekedések, akár a túlpörgés okozta agyonzsúfolt programok formájában.

Gondos tervezés Ne ámítsuk magunkat: a szabadság a legtöbb esetben nem egyenlő a pihenéssel. Úgy csinálunk, mint ha pihennénk, de képtelenek vagyunk az elengedésre, lazításra. Jobb lenne, ha reálsan néznénk a helyzetet. Tegyük fel, hogy van három hét nyári szabadságom! Ebből 1 hét felújítás, 1 hét túra, 1 hét PIHENÉS. Ha ezt az időszakot tudatosan építjük fel, úgy, hogy valóban pihenünk, szervezetünk hosszú távon meghálálja. Akkor teremődik meg a harmónia az életünkben, ha a munka és a pihenés, az aktív és a passzív állapot egyensúlyát megtaláljuk.

Aktivitás, passzivitás Azok az emberek, akik csak a munkájuknak élnek, felborítják a belső egyensúlyukat, előbb-utóbb teljes életenergiájuk megborul, és ez betegségben, krónikus tünetekben jelentkezik. A természet így parancsolja őket a pihenés állapotába. Ha a napi ritmust nézem, azok, akik nem tudják elengedni a munkát, nehezen alszanak el, fáradtan ébrednek, teljesítőképességük egyre csökken, tehát sem az aktív, sem a passzív állapotuk nincs a helyén.

A teljes passzivitás ugyanolyan egészségtelen, és előbb-utóbb szintén pszichés problémákhoz vezet. Ilyenkor jelentkezhet depresszió, alvászavar (mert ebben az esetben a szervezetnek nincs a pihenésre szüksége) és más tünetek.

Nyugalmi állapotban Még egy aspektusból vizsgáljuk meg az aktivitás és a pihenés időszakát! Fontos tudni, hogy csak a passzív időszakok alkalmasak arra, hogy alkotó gondolatokat, új élményeket hozzanak. Erre csak a befogadás állapotában vagyunk képesek. Gondoljunk csak a reggeli frissességre vagy a tavasz teremtő energiáira! Mindegyik egy nyugalmi állapotban bekövetkezett feltöltődés eredménye. Az egész életünk a passzív és az aktív állapotok körforgására épül. Ezért javaslom, a pihenésük legyen teljes, éljék meg az ellazulást, az elengedést, a lazítást minden területen, hogy amikor ismét visszatérnek a dolgozó hétköznapiakba, megújult energiáiknak köszönhetően kreatívak, sikeresek és aktívak tudjanak lenni!

Szuhai Nóra életterapeuta.
www.szuhai.hu