

Práca psychológa? Zábavná, pohlcujúca, obohacujúca

Aleš Bednařík,
psychológ a happytarián



6.00

Nevstávam na budík, ale vyspatý a na základe ruchu, ktorý robí moja žena v kuchyni. Vstáva skôr na budík do práce a už varí kávu a kŕmi mačky.

Ráno mám mimoriadne rád. Ráno cvičím pozdrav slnku, povysávam (máme štyri mačky), popijam asi hodinu kávu z termosky a popritom čítam knihu.

10.00

Našťastie nechodím do práce.

Som psychológ na voľnej nohe. Ak idem ale robiť prednášku alebo školenie, ako prvé si prezriem priestor, prepojam techniku a nachystám sedenie do kruhu. A dám si kávu a koláčik a zdravím ľudí, čo prichádzajú.

Moje dni sa výrazne líšia

v závislosti od toho, či pracujem doma alebo idem prednášať. Keď prednášam, cestujem a rečním. Ak pracujem doma, pondelky a utoroky trávim s klientmi, čo chodia na konzultácie. Iné dni doma sedím za počítačom a chystám texty a grafiku prezentácií. A vymýšľam obsah na sociálne siete a do svojich kníh.



Mám rád chvíle, keď píšem a podarí sa mi napísať niečo, čo má myšlienku a pointu. Vtedy cítim nával nadšenia akoby som vyhral futbalový turnaj.

14.00

Najnáročnejšie je zostať dostatočne dlho sústredený, aby som bol produktívny. Inak svoju prácu nepokladám za

ťažkú. Niekedy je namáhavá, ale je skoro vždy zábavná, pohlcujúca a obohacujúca. Nenudím sa. To by bolo najťažšie.

Ísť do Karpát na bicykel je veľmi nabíjajúce.

Ale aj fyzická práca ako pílenie a rúbanie dreva. Momentálne pripravujem online videokurz Zdroje šťastia. Roky to prednášam a teraz to chcem dať na svoj web ako kurz pre verejnosť.



Najväčší vplyv na mňa má čítanie kníh.

A potom vlastné projekty spojené s písaním kníh, prednášok, scenárov do videí. Skoro vždy cestou na akciu a cestou z akcie robím dýchacie cvičenie nádych nosom a dlhý výdych ústami. Pomáha mi to spomaliť telo aj myseľ.



18.30

Rád sa navečieram v kuchyni spolu s manželkou, keď sa popritom porozprávame.

Moja pasívna vášeň sú filmy a dokumenty. Keď sa už po šiestej neviem sústrediť na čítanie a písanie, tak si niečo pustím.



Mám rád, keď raz za týždeň idem s niekým na pivo alebo na obed a porozprávam sa o živote, zážitkoch a názoroch.

Vždy si nájdem čas na čítanie kníh ráno aj pred spaním. Alebo vybehnúť do lesa peši alebo na bicykli. Chodím každý rok denne na jeseň v našom lese na huby, ale po týchto suchách nerastú.

