

- 3** Aktuálně
Mámo, díky
- 4** Interview
Hudebník FAANA
S kytarou do Londýna
- 6** Inkognito
Řešíme KAMARÁDY
- 7** Zvířátka v IN!
JEŽEK jako mazlík
- 8** Inovace
Jak nosit KVĚTINOVÉ vzory
- 9** IN action
Alfrédova KNIŽNÍ výzva
- 10** Duchovní INjekce
Mše svatá • OTČE NÁŠ
- 11** IN action
Neboj se a BRAŇ SE
- 12** IN tip
Jak zvládnout KONEC školy
- 13** Inovace
Domácí KOSMETIKA
- 14** Redakční okénko
Den BEZ mobilu
- 15** Inside
Být ráda SAMA SEBOU
- 16** IN téma
Jak ukázat druhým lásku
- 18** IN tip
Cvičení KREATIVITY
- 19** IN mšl
Sociální síť
NEBEZPEČNÝ svět
- 20** IN cestování
ČERNÁ HORA,
divoká krása
- 21** Inovace
OUTFITy podle nálady
- 22** INtekt
LUŠTĚNÍ a soutěž
- 23** Zábava v IN!
MOZKOCVÍČNA

KROK ZA KROKEM A JEŠTĚ DÁL

Občas mám pocit, že nic nestihám. I když bych se chtěla pustit do spousty věcí, nakonec si řeknu, že na to stejně nemám čas, a radši s ničím ani nezačínám. Pak jenom chodím a fňukám, že na nic nemám čas, a je to takový začarovaný kruh.

Jak z toho ven? Řečeno jedním moudrým příslovím: Trpělivost růže přináší. A to platí snad úplně o všem. Jasně, že bychom chtěli mít všechno hned, všechno hned umět a nemuset na nic čekat, ale takhle to nefunguje. Někdy si prostě musíme počkat a postupovat po malých krůčcích, které nás vedou k cíli.

Najít si hodinu denně na nějakou oblíbenou nebo novou aktivitu může být obtížné. Najít si patnáct minut už ale takový problém být nemusí.

Při studiu cizího jazyka se dá třeba naučit pět nových slovíček denně, to je třicet pět slovíček za týden. (Nebo dvacet pět, protože je fajn si o víkendu taky trochu odpočinout.) Za měsíc to může být víc jak sto nových naučených slovíček. I když se to nemusí zdát, těch pět slovíček denně udělá ve větším časovém horizontu pěkný rozdíl.

Také bývá těžké najít si čas na čtení. Ale stačí takových patnáct stránek večer před spaním a za čtrnáct dní je z toho přečtená knížka. Za měsíc dvě... Ale není to závod. Pro někoho může být úspěch třeba jedna knížka za mě-

síc. I to je super, protože jedna knížka je pořád víc než žádná.

Chci se víc hýbat? Tak co takhle začít den pětiminutovou rozcvičkou a pak se jít aspoň na půl hodiny projít na čerstvý vzduch? Za týden jsou z toho čtyři hodiny pohybu, což je o čtyři hodiny víc než nic.

Na druhou stranu i činnosti, které nás o čas připravují, mohou takhle minutu po minutě naskákat až do hodin, které jsme během týdne promamili. Třeba takové sociální síť, internet a televize. Řekneme si, že je to jen čtvrt hodina tady, že je to jen deset minut tam... Ale kolik je z toho za týden? Hodina? Určitě víc, že?

To, jestli máme nebo nemáme čas, nakonec ve velké míře závisí právě na spoustě takových maličkostí. Využívám svůj čas smysluplně na to, co mě baví, i když to znamená postup po malých krocích, nebo ho v každé volné chvíli promamím nicneděláním?

Martina

Nepoddávej se zármutku,
Bůh tě chce vést k radosti.
Důvěřuj mu.

Citát z...

VIRA.CZ
VIRA NA INTERNETU