# Ako prežijem túto dobu?

Nina Vačková
Gymnázium Bytča

V súčasnosti sme svedkami niekoľkých neistôt a výziev, ktoré nás všetkých ovplyvňujú. Pandémia, klimatické zmeny a spoločenské napätia sú len niektoré z faktorov, ktoré nás nútia prispôsobiť sa novým okolnostiam. Táto doba môže byť pre mnohých z nás náročná a stresujúca, avšak existuje niekoľko spôsobov, ako ju prežiť a dokonca sa z nej aj poučiť.

Prvým krokom je zamerať sa na zdravie a blaho. To zahŕňa fyzické, mentálne a emocionálne zdravie. Je dôležité udržiavať zdravý životný štýl, zahrňujúci pravidelné cvičenie, zdravú výživu a dostatok spánku. To nám pomôže udržať sa v dobrej fyzickej kondícii a posilniť imunitný systém, čo je v súčasnej dobe nesmierne dôležité. Ak sa cítite úzkostlivo alebo pod stresom, skúste meditáciu, jogu alebo iné relaxačné techniky, ktoré vám pomôžu uvoľniť napätie a udržať si pozitívne myšlienky. Z vlastnej skúsenosti, meditácia mi pomáha narábať s prežívaním stresu a náročných emócií.

Dôležitou súčasťou udržania zdravia a blaha je aj udržiavanie kontaktov s rodinou a priateľmi. Ak sa nemôžete stretnúť osobne, skúste sa spojiť s nimi cez telefón, videohovory alebo sociálne siete. Je dôležité neizolovať sa a zostať v kontakte s ostatnými, aby sme sa cítili spojení a podporovaní.

V tejto dobe môže byť ťažké udržiavať si pozitívne myslenie, ale snažte sa zamerať na pozitívne stránky života a vyhnúť sa negatívnym myšlienkam. Skúste sa zamerať na záujmy, ktoré vás bavia, a hľadať spôsoby, ako ich rozvíjať a posilňovať. To vám pomôže udržať si zmysel pre smer a motiváciu.

Je tiež dôležité, aby sme sa prispôsobili novým okolnostiam a naučili sa nové zručnosti. Súčasná situácia nám môže poskytnúť nové príležitosti na rast a rozvoj. Napríklad, ak pracujete z domu, môžete sa naučiť nové technologické zručnosti, alebo sa naučiť nové spôsoby riadenia času a organizácie práce. Ak sa nemôžete stretávať s ľuďmi osobne, môžete sa naučiť, ako komunikovať cez videohovory a virtuálne prostredia. Je dôležité byť otvorený novým skúsenostiam a nechať sa inšpirovať novými príležitosťami nech už sa bavíme o akejkoľvek vekovej kategórii.

Vzhľadom na obmedzenia a opatrenia, ktoré sa v súčasnosti prijímajú, môže byť ťažké nájsť zmysel a radosť v živote. Preto je dôležité hľadať spôsoby, ako sa zapojiť do vecí, ktoré nás bavia, a ktoré nás robia šťastnými. Skúste sa zapojiť do dobrovoľníckej činnosti, nájsť si nové koníčky, alebo sa zamerať na svoje záujmy.

Je tiež podstatné udržiavať si pozitívny prístup k pozitívnym, ale aj negatívnym situáciám v živote. Namiesto sťažovania sa na ťažkosti a problémy, ktoré sa vyskytujú, sa snažte hľadať riešenia a prispôsobiť sa novým podmienkam. Snažte sa byť flexibilní a nájsť si vzťah k zmene. Pamätajte si, že aj keď to môže byť náročné, sme schopní sa prispôsobiť a prekonať ťažké situácie.

Na záver, je dôležité uvedomiť si, že sme v tom spolu. Mnohí z nás prechádzajú podobnými ťažkosťami a obmedzeniami, a preto je dôležité podporovať sa navzájom a byť tu pre seba. Snažte sa udržiavať pozitívne a zdravé vzťahy s ostatnými, pretože to môže pomôcť udržať našu myseľ a telo v rovnováhe.