



MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy



Počitnice

Kako se odpočiti?

V današnjem visoko produktivnem svetu mnogi od nas bodisi nimajo veliko časa, da se sprostijo in na zdrav način uporabijo prosti čas. Vendar pa sta za naše duševno in telesno zdravje potrebna počitek in obnova ravnovesja v našem telesu.

Kako je to videti v vašem primeru? Preverite, ali lahko odpočijete. V ta namen izpolnite¹spodnji **TEST**.

| Št. | Izjava | Se strinjate? | | |
|-----|--|---------------|----|--------|
| | | DA | NE | NE VEM |
| 1. | Sanjam o pravem počitku, ker za to že dolgo ni bilo časa. | | | |
| 2. | Mislím, da je najpomembnejša stvar zame med počitnicami popolna sprostitev, brez načrtovanja programa za jutri - tako res počivam najboljše. | | | |
| 3. | Pravzaprav uporabljam dopust v dobro svoje družine in otrok in ne zase, saj imam toliko dela, da je o tem težko govoriti. | | | |
| 4. | V preteklosti sem počival dva/tri dni na počitnicah, potem pa so bile že nočna mora. Zdaj počivam en teden in šele potem se začnem dolgočasiti. | | | |
| 5. | Moje priprave na sprostitev so predvsem malo organizacije in veliko, veliko „zgoščenega“ veselja. | | | |
| 6. | Rad imam počitnice, toda ko razmišljam o pakiranju, potovanju, vročini itd. si jih ne želim; čez dva dni dopusta ni več v moji glavi. | | | |
| 7. | Verjamem, da so načrtovanje, nekatere zanimive knjige, vodniki po okolici ali po mestu, že pol uspešnega dopusta. | | | |
| 8. | Lahko načrtujem počitnice zase in za svojo družino, brez da bi razmišljal o vremenu. | | | |
| 9. | Do zdaj sem se že naučil, da vedno razdelim svoj čas na počitnicah za družino in zase. - nekaj za mojo družino in nekaj zase. Temu dokaj uspešno sledim. | | | |
| 10. | Najraje imam zabavne počitnice, ko naredim čim manj, se sprostim, spim, jem, pijem in se zabavam, kot je bilo v navadi nekoč med Rimljani. | | | |

IZRAČUN REZULTATOV:

Za vsak pritrtilen odgovor (**DA**) na stavke številka 1, 4, 7, 8, 9 in negativen odgovor (**NO**) na stavke številka 2, 3, 5, 6, 10 – si dajte **10 točk**.

Dajte si **5 točk** za odgovore **NE VEM**.

Izračunajte vsoto vseh točk.

¹ Test z analizo rezultatov prihaja s spletne strani Centrum Twojego Zdrowia: <https://centrumtwojegozdrowia.pl/sprawdz-czy-potrafisz-wypoczywac/>





MONEY & LIFE SKILLS

financial capability made easy

ANALIZA REZULTATOV:

Več kot 60 točk: Lahko vam čestitamo. Imate vse predispozicije za popolnoma učinkovit počitek. Lahko upravljate svoj prosti čas dobro in opremito sebe in svojo družino z vsemi pravimi dodatki za sprostitev, še posebej z veseljem in pozitivnim odnosom.

35-60 točk: To pomeni, da ste na pravi poti, da se naučite sprostitvenih veščin. Dobro je videti, da sproščanje in počivanje včasih potrebujeta malo truda.

5-30 točk: Lahko se kar smilite sami sebi. In vaši družini. Ampak ne pozabite, da se človek uči skozi vse življenje – in še vedno je veliko pred vami. Vendar ne pozabite, da je dobro, če se lahko naučimo nekaj o teh stvareh, ki se zdijo očitne vsem, da je včasih očitno največja zabloda tudi najbolj modrega človeka. Počitnice so lahko tudi za vas uspešne!

Počitnice so že načrtovane, odhod je tik za vogalom, zato morate zdaj poskrbeti za dober počitek med počitnicami.

Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali pri tem:

1. Pred počitnicami:

- načrtujte svoj prejšnji teden,
- organizirajte svoje strokovne zadeve, kolegom zagotovite ustrezne informacije in pomembne naloge,
- organizirajte svojo zasebno sfero,
- ne pretiravajte.
- nič ne pričakujte.

2. Na počitnicah:

- uživajte v užitku, uživajte v prostem času,
- osredotočite se na pozitivno,
- bodite fleksibilni,
- ne prisiljujte se,
- ne jemljite dela s seboj,
- odrecite se telefonu, računalniku.

3. Po vrnitvi:

- ne načrtujete pomembnih sestankov ali težjih zadev takoj,
- vzemite si nekaj časa zase.

