Baru Dávidová

MINIMÁLNÍ STRATEGIE PRO FUNKČNÍ DEN

NENÍ TO PLÁN, JAK ZVLÁDNOUT VÍC

Minimální strategie není o optimalizaci výkonu.
Je to způsob, jak zůstat funkční ve dnech, kdy nemáte prostor navíc. Ve dnech, kdy je tlak vysoký, energie kolísá a hlava jede naplno.

Minimální strategie drží systém pohromadě – bez přetlačování, bez výčitek.

Jsem Baru

A pamatuji si to období, kdy jsem cítila vyčerpání, neklid a tlak z očekávání, která jsem si kladla sama na sebe.

A zároveň jsem nechtěla zpomalit ani vzdát to, co bylo pro mě důležité. Tehdy jsem pochopila, že klíč není v brzdění, ale ve spolupráci - s vlastním tělem, s myslí, s rytmem mého života. A to se stalo jádrem mé práce.

Díky tomu dokážu nastavit přístup, který je dlouhodobě udržitelný, a především konkrétně přizpůsobený každé ženě, a umožňuje žít život, který skutečně chtějí.

PŘIPRAVENÁ?

Toto je vaše strategie

Nevyjednatelné minimum

Každé tělo má své minimum, bez kterého se začne drolit stabilita. Neviditelně. Nenápadně. Ale jistě.
Minimální strategie začíná u pojmenování toho, co dnes opravdu potřebuji – ne ideálně, ale reálně.

1| Co dnes moje tělo potřebuje, aby den neskončil vyčerpáním?

2| Co je jeden malý bod, který když vynechám, zaplatím to večer nebo zítra?

Energie během dne (ne výkon)

Energie není konstantní.
A snaha ji „udržet“ často stojí víc, než kolik přinese.
Funkční den není ten nejvýkonnější.
Je to den, který vás nerozbije.

1| Kdy mi energie přirozeně klesá?

2| Co si v tu chvíli většinou nalhávám („ještě to dodělám“)?

Co dnes vědomě NEudělám

Funkční den není o tom, co všechno stihnu.
Ale o tom, co si dovolím odložit, aniž bych zpochybnila sama sebe.

1| Co dnes nemusí být perfektní?

2| Co může zůstat „dost dobré“?

Uzavření dne

Den nekončí posledním úkolem.
Končí tím, jak z něj odcházím – mentálně i fyzicky.
Minimální strategie myslí i na tohle.

1| Co mi pomůže den opravdu uzavřít?

2| Jak poznám, že už je hotovo?

JE TO DOVEDNOST

Minimální strategie není dočasná berlička.
Je to dovednost spolupracovat se sebou i ve dnech, kdy není prostor být „lepší verzí sebe sama“.

JE TO ZPŮSOB

Možná jste při čtení zjistila, že některé věci už dávno víte.
A možná jste si poprvé dovolila přiznat, že takhle už fungovat nechcete.
Minimální strategie není řešení na jeden den.
Je to způsob myšlení, který se učí v čase – skrze pozornost, rozhodnutí a praxi.

Pokud cítíte, že potřebujete jít víc do hloubky, mít prostor mluvit otevřeně a být obklopená ženami, které nesou podobnou zátěž a chtějí fungovat jinak, existují cesty, jak na tom pracovat společně.

CHCETE JÍT DÁL?

Pracuji se ženami, které už nehledají rychlé odpovědi, ale chtějí změnit způsob, jak dlouhodobě fungují pod tlakem.

Ať už formou individuální práce, nebo mastermind setkání, vždy jde o jedno: naučit se spolupracovat se sebou, ne se sebou bojovat.