

JAK PĀEDĀŠLAT SOVU NA SKĀĪVĀ•NKA?

ĀšterĀ½, 16 srpen 2022

ZĀipasĀ-m s tĀ-m celou tu dlouhatĀjnskou dobu, co oblaĀ¼uju svĀt svou pĀ™Ā-tomnostĀ-. A Ā¾e mi to ten svĀt dĀjval a dĀ obĀas setsakra "seĀ¼rat". NapĀ™ed jsem vstĀivala brzy do Ājkoly, na stĀ™ednĀ- jsme jako prvnĀ- hodinu mĀ-vali tĀlocvik, "moudrĀ© rozhodnutĀ-" nĀjakĀ©ho trhlĀ©ho kantora, Ā¾e prĀ½ nĀjs to probere. Jo, probralo, ale bylo to nĀkdy krutĀ©. Hlav zaznĀl rozkaz: "Do teplĀjkĀ- a bĀĀ¼Ā-me do parku!" Musela jsem pozdĀjji pĀ™eĀ¼Ā-t i to, Ā¾e jsem do prĀjce - na Ājesto Florence autobusem. Do Vodochod, do fabriky na letadla, kde jsem tehdy pĀsobila coby administrativnĀ- pracovnice.

Pak uĀ¼ to Ājlo v podobnĀ©m reĀ¼imu tĀmĀĀ™ aĀ¼ dob poslednĀ-ch. Nikde vĀjs totiĀ¼ nezamĀstnĀjĀ- s tĀ-m, Ā¾e budete pĀ™ichĀjzet tak kolem jedenĀjctĀ½â€! Sice jsem si Āasem svou prĀjci â€žponĀkudâ€€ upravila, tedy tehdy, kdy jsem se uĀ¼ Ā¼ivila psanĀ-m, a tehdy obĀas na reportĀjĀ¼ vyjela aĀ¼ kolem devĀitĀ©. No, ale to se povedlo jen obĀas. JenĀ¾e, v tĀ© dobĀ jsem hodnĀ psala Āi toĀila rozhovory s herci a zpĀvĀjky, a ti, jak znĀjmo, pracujĀ-veĀer. A k dispozici na pokec jsou aĀ¼ potĀ©. TakĀ¾e jsem se domĀ- vracela kolem pĀlnoci s vidinou, Ā¾e pĀ-chaĀky na mne ĀekajĀ- nejpozdĀjji do sedmi. Pak uĀ¼ Āas pĀ™Ā-chodu je vytiĀitĀn ĀervenĀ, a takovĀ© dva tĀ™i ĀervenĀ© zĀjznamy za mĀsĀ-c, to uĀ¼ zavĀjnĀ- docela prĀĀvihemâ€!

A mizernĀ½ je i kontakt s kamarĀjdkami a kamarĀjdy. NevĀ-m, ale snad vĀtĀjina lidstva se pĀ™Ā-mo vyĀ¼Ā-vĀj v tom, co nejdĀ™Ā-ve vstĀjt a co nejdĀ™Ā-ve zas jĀ-t spĀjt.

UznĀjvĀj, Ā¾e ĀasnĀ© rĀjno je krĀjnsnĀ©; kdyĀ¼ si to vrĀivorĀjím jihomĀstskĀ½m parkem za svĀ½m ĀoklĀ-kem, hlavu hluboce sklonĀnou, tak potkĀjvĀjím docela dost lidĀ-, tĀch opsenĀ½ch, ale jĀj opravdu nejsem schopna nĀjakĀ© hlubĀjĀ- komunikace. SoustĀ™etĀ-m se jen na vĀ½moly na cestĀ, pĀ™Ā-padnĀ na to, abych na nĀjakĀ© laviĀce, na kterĀ© cestou spoĀinu, nic nenechala. Jednou jsem takhle absolvovala skoro celou tu dlouhou cestu znovu, abych našla ztracenĀ© brĀ½le. KdyĀ¼ jsem se pak v zoufalstvĀ-jednĀ© dĀjmy s labradorkou zeptala, s Ā°smĀvem mi doporuĀila, abych si je tedy sundala z vlasĀ. Kam jsem je nad Āelo mĀla zastrĀenĀ©.

A to ani nemluvĀ-m o tom, kdyĀ¼ potĀ™ebuju s nĀĀ-m pomoci. Ā½ĀjdnĀ½ Ā™emeslnĀ-k nechodĀ- do prĀjce â€žna desĀjtuâ€€. Leda tak k svaĀinĀ.

NedĀjvno jsem byla s jednĀ-m kamarĀjdem v Hornbachu, Āi v nĀĀem podobnĀ©m. NevĀ-m pĀ™esnĀ, neb jsem tou dobou jeĀitĀ polospala. SnaĀ¼ivĀ mi Ā™Ā-kal vĀjchny detaily vĀcĀ-, kterĀ© bych mĀla nakoupit, ale jĀj vnĀ-mala maximĀjnĀ jeho hlas. NatoĀ¼ to, co a proĀ mi Ā™Ā-kĀj.

KlidnĀ se i s vĀjmi poradĀ-m â€“ mĀjím novou pidikuchyĀ, z Ikey. Hezkou. Ale vymyslela jsem si, Ā¾e by bylo dĀsnĀ fajm, mĀ-t takovĀ© to svĀtĀ½lko pĀ™idĀlanĀ© pod hornĀ- skĀ™Ā-nky. ToĀ¥ mĀj souĀasnĀ½ problĀ©m. Nikdy bych nevĀĀ™ila, jak je to nesmĀrnĀ variabilnĀ-, kolik druhĀ- vĀjch tĀch nĀjleĀitostĀ- mĀĀ¾e bĀ½t. Kruci, proĀ nejde jet na nĀjkupy ne jen pozdĀj dopoledne (z hlediska toho skĀ™ivana), ale i rĀjno, z hlediska sovĀ-ho? Jela bych tam v podveĀer, pĀ™ed zprĀjvama, to uĀ¼ je tam tĀmĀĀ™ prĀjzдно.

Vlastně jsem nikdy nepřišla do styku s poádnou sávou, natož sovákem. Se Sovákem jo, ten dokonce chodil i k nám domů, bydleli kousek od nás. Ale i v jejich chlapi, co mne pojali do svých náručích, byli skáivani. Když já se večer probouzela, oni byli už neprobuditelně, nepouřitelně. Naopak já zas jejich rájino...

A tak to jde celá má život.

TAK
SE PTÁM " JAK TO MÁTE VY?"

A
HLAVNĚŠ " JAK TO JEÁTE?"

Sáva d@niela

TOHLE JSEM SI NASTUDOVALA - TAK CO S TĚM? Jedná se o vrozeně biologické nastavení, které nelze 3/4 dnům trůninkem mánit. Ranní typy mávaj nejvyšší hladiny kortizolu, hormonu, který ovlivňuje vřkonnost, hned po probuzení. Jejich tělesná i psychická vřkonnost vrcholí kolem poledne. U sov se celá koloběh rozběhne až odpoledne a vrcholí v pozdních večerních hodinách.

- Podle studie vědců z Barcelonské univerzity z roku 2014 mají skáivani sklony k perfekcionismu. A patná se tak vyrovnávají s tím, když vřechno nebě 3/4 dle jejich představ o správnosti, a tak nezáměrně trpí frustracemi a pocitu vyčerpanosti. Jejich vřhodou ale je, že dovedou koly dotahovat do konce a jedná se obvykle o jedince s vysokou rovně zodpovědnosti.

- Sovy
naopak
jen tak nějak nedokonalost nerozhodě, tím pádem břvaj věce takám-kajc ažv pohodě. Nelámou si hlavu s každou prkotinou, dky emu se dokážou lpe soustědit na koly, které berou jako svoje priority. Na druhé straně jsou o dost impulzivnější a mají potěbu stěle hledat novinky, takže je ledacos máže přestat rychle bavit.