

Prokrastinace není lenost, ale SOS od hlavy

Stres ze záplavy úkolů do školy nebo nervy před zkoušením nejsou jen o tom, že je škola náročná, ale také o tom, **co děláte mimo školu**.

Pokud si nenajdete prostor na dobítí energie, tělo i mysl si o pauzu řeknou jinak – často formou prokrastinace a nekonečného scrollování na mobilu.

Otázky na vás

- Máte ve svém týdnu chvíle, kdy **čas není naplánovaný** a myšlenky mohou volně plynout?
- A přitom se aspoň trochu **hýbete** – bez tlaku na výkon a bez obrazovky?

Škola je hodně zaměřená na výkon a na rozum. Ale vy jste víc než jen známky a výsledky. Je potřeba **sytit i další části své osobnosti**, jinak zvládání nároků začne být čím dál těžší.

Co vám může pomoci

- **Zájem nebo činnost, která není o výkonu.** Něco, co vás baví, tvoříte, plyne při tom čas a vy to ani nevnímáte.
- **Mírná pohybová aktivita**, při které tělo pracuje, ale hlava může odpočívat: procházka, jízda na kole, uklízení, venčení psa.
„Tělo se hýbe a mysl se může zastavit.“

Proč na tom záleží

Když máte **vyšší úroveň energie**, lépe zvládáte nároky školy. Stres je menší a nemusíte hledat „únik“ v prokrastinaci.

Prokrastinace je totiž často jen signál, že váš systém si potřebuje **vypnout** – a když nemá lepší možnost, strhne vás na hodiny k mobilu. Energii vám to ale nepřidá.

Otázky na závěr

- Jakou **pravidelnou volnočasovou aktivitu** si můžete do týdne zařadit, která vás bude naplňovat?
- Jak budete **udržovat svůj vnitřní displej čistý**? Tedy jakou monotónní, bezmyšlenkovitou pohybovou aktivitu zapojíte – třeba chůzi ze školy domů nebo venčení psa?

Chceš to probrat osobně?

Jsem tu pro tebe.

- můžeš si vybrat termín přes online formulář: [rezervace sezení](#)
- každé **úterý o velké přestávce** mám otevřené dveře i bez objednání – klidně i jen na 5 minut

Všechno, co spolu řešíme, je **důvěrné** (výjimkou jsou jen situace, kdy je potřeba ochránit tvé zdraví nebo bezpečí).