

Relaxační pobyty



Následující řádky vám mohou přinést inspiraci ke strávení příjemných chvil, a hlavně pomoci využít dovolenou k znovunabytí sil.

Několik zásad nezapomenutelného relaxačního pobytu:

Výběr destinace - Zde buďte opravdu důslední. Místo relaxace musí splňovat všechny vaše požadavky. Rozhodněte se, zda chcete trávit dovolenou v Čechách, nebo se vrhnete na poznávání nových zemí. Chcete relaxovat v příjemném teple, nebo vás naopak teplo vyčerpává a ideální lokalita pro vaši dovolenou je za polární kruhem? Všechny tyto faktory vezměte při výběru místa vašeho relaxačního pobytu na vědomí. Jedete se regenerovat, a proto se vám tam musí hlavně líbit. Některé země jsou krásné, ale na naše poměry jsou svými hygienickými zvyky trochu odlišné. Vydáte-li se za teplem do Asie, Indie nebo zemí Jižní Ameriky, musíte počítat, že mimo hotelové komplexy budete konfrontováni s velmi odlišnými zvyky. Můžete pak být zděšeni, že si domorodci čistí zuby v řece, do které vy byste nestrčili ani palec, nebo odpadky vyhazují pod okna svého bytu.

Výběr cestovního partnera - Lokalitu jste zvolili, ale zvolit vhodného partnera, se kterým bude vaše dovolená opravdu relaxací, je nejdůležitějším aspektem příjemně strávené dovolené. Se správným partnerem se dají přežít i náhlé mrazy v Karibiku. Pokud chcete vylézt na osmitisícovku, těžko si vezmete na dovolenou nejlepší kamarádku, která o sportu čte pouze v módních časopisech. Ani partnerka, pro niž je představa romantické dovolené milování se v jezírku s vodopády z filmu *Modrá laguna*, nebude nadšeně jásat nad dovolenou strávenou „romanticky“ při lovení lososů v severských zemích.

Relaxace dle vaší povahy - Zatímco jeden má představu dovolené spojenou s ležením na lehátku u bazénu nebo na pláži, druhého tato představa děsí. Zvolte proto dovolenou dle vašich požadavků na trávení volného času. Můžete-li si to dovolit, najděte si, kromě dovolené strávené s rodinou, alespoň několik dní na svou opravdovou relaxaci.

Rodinná dovolená má prostě svá specifika, a přestože se to nazývá dovolená, pro vás to znamená starost o děti, což relaxaci v pravém slova smyslu dvakrát nepřipomíná. Přestože své děti bezmezně milujete a dovolenou s nimi trávíte opravdu rádi, jít si zatancovat a na pár koktejlů do baru nemůžete. S celou rodinou také neprocestujete stopem půlku světa.

Několik dní v roce si prostě vyhradte pro sebe a relaxujte. Můžete je strávit oblíbeným opalováním, jet na zájezd s aerobikem nebo projet Alpy na kole, ale starejte se jen o sebe.

Finanční nároky - dalším neopomenutelným faktorem jsou peníze. Chcete-li si dovolenou opravdu užít, počítejte dopředu, jakou útratu si můžete dovolit. Pokud si zaplatíte drahou dovolenou, na kterou šetříte celý rok, ale potom nemáte ani na to, abyste ochutnali tradiční národní jídlo, určitě si dovolenou neužijete stoprocentně. Zvolte proto dovolenou, na které se nemusíte omezovat nedostatkem peněz. Krásnou dovolenou můžete prožít i v Čechách.

Ať už si pro svou dovolenou zvolíte jakékoli místo, polezete po skalách nebo budete chodit do lesa na houby, důležité je, abyste relaxovali a vrátili se z ní plni elánu a nových fyzických i psychických sil. Vypněte proto pracovní mobily a notebook použijte maximálně na shlédnutí dobrého filmu. Zážitky vám nikdo nevezme a vy z nich můžete žít celý rok. Vyvedená fotka z vaší dovolené vám do té příští dodá energii při pouhé vzpomínce.

Přečtěte si také:

[Relaxační víkend](#)

[Zdravé spaní základ veselé mysli](#)

[Rizika plastické operace](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

© Napsal **Kolektiv MindSoft**

www.muji.vztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorské společnosti a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)