

## Může výsledek v podnikání ovlivnit sport ?



Co myslíte, může ovlivnit vaše podnikatelské výsledky obyčejné sportování? Výsledek Vás ohromí!

**Podnikání na plný úvazek je velice psychicky vyčerpávající.** Po náročném dni se svalíte na gauč a nejste schopni pohybu. Ráno s problémy vstáváte a nemáte energii ani potřebnou jiskru. Při **jednání s partnery se cítíte slabí a zranitelní**...Naprostojeně jsem se cítil i já! Kde je podstata problému?

### Proč mi nejde zařadit vyšší rychlostní stupeň ?

Podstatou problému je **nedostatek energie, nízké sebevědomí a nedostatečný odpočinek.** Neustálým stresem nemáte čas se věnovat sám sobě. Myslíte jen na podnikání, ale nemyslíte na své tělo. Může se Vám stát, že ve 40 zkolabujete. Pak teprve zjistíte, jak moc zhuntované tělo máte.

### Co dělat abych si zvýšil sebevědomí a načerpal energii ?

Pokud chcete znovu **načerpat energii** a dostatečně **zrelaxovat své tělo = začněte sportovat!** Sportem zpevníte tělo, znovu získáte ztracené sebevědomí, které budete potřebovat při jednání s partnery a klienty, načerpáte energii a odpočinete si od psychické únavy. Navíc brzy poznáte, že Váš odpočinitý mozek je kreativnější a lépe se mu pracuje.

### Jaký sport vybrat ?

**Výběr sportu je jenom na Vás.** Nejlepší je dělat ten sport, po kterém toužíte už od mládí a neděláte jej jen z důvodu, že jste na něj neměl čas.

Já osobně provozuji box - pomáhá jak se zvýšením kondičky, tak zvyšuje sebevědomí a hlavně dokážete se sám ubránit. Nebojte se, že Vám při tréninku někdo vymlátí mozek z hlavy. Začátky jsou na rozvoj fyziky a techniky....

Doporučoval bych Vám také fotbal, basketbal, karate, zkrátka všechny sporty, kde se můžete **na plno vyblbnout a vypnout hlavu.** Pozor na zranění!

### Sportu se věnujte minimálně hodinu, 2 krát do týdne.

Optimální je přidat navíc každé ráno 20 minutové protažení - **Pár ukázek protahovacích cviků v kanceláři.**

Autor článku Tkim, článek byl napsán 12/9/2012.

URL článku: <https://www.zadany.cz/seberealizace/muze-vysledek-v-podnikani-ovlivnit-sport>.