ŽIVOTNÍ STYL 03. 05. 2024

Fika: Originální švédský rituál kávy, bez kterého se od teď už neobejdete

V dnešním uspěchaném světě je přímo nutné zaměřit se na chvíle klidu a pohody. Udělat si během dne svoji "pětiminutovku", během které necháme plynout veškeré starosti kolem nás. Odpočineme si, zrelaxujeme, popovídáme s přáteli nebo se budeme věnovat jen prostým životním radostem. Jak na to? Švédové mají svůj fika rituál, ze kterého bychom si mohli vzít příklad.

Fika se dá označit také jako společná pauza na kávu v práci. Během odpočinku **načerpáte novou energii**, proberete svoje zážitky, pobavíte se s kolegy a přáteli a ještě si k tomu dáte třeba i něco dobrého k snědku. Ve Skandinávii není fika jen nějaký rituál, je to **celospolečenská událost** nebo dokonce tradice, která má stejnou důležitost jako přestávka na oběd.

Fika je základní kámen švédské kultury

Vyslovíte-li ve Švédsku slovo fika, nejde jen o označení nějaké pauzy na kávu. **Fika rituál je způsob života**. Kdybychom toto slovní spojení překládali, značilo by to něco ve smyslu toho, že si musíme odpočinout od práce a každodenní rutiny. Vychutnáme si šálek kávy (případně i čaje) a zakousneme k němu nějakou **sladkou pochoutku nebo jiné lehké občerstvení**. Ovšem o jídle a pití to ani náhodou není, i když to tak může vypadat. Je to hlavně o socializaci, vyprávění si zážitků a rovněž o relaxaci a odpočinku. A fika rituál se neprovádí jen v práci, ale můžete **vyrazit do kavárny nebo třeba posedět v parku na lavičce**. A to kdykoliv během dne.

Fika versus přestávka na kávu

Pro nezasvěceného může fika evokovat obyčejnou p**řestávku na kávu**, ale není tomu tak. Fika se výrazně liší účelem i afmosférou. Zatímco přestávka na kávu může být uspěchaná záležitost, fika je záměrná pauza s účelem zpomalit, **vychutnat si přítomný okamžik "tady a ted"**a popovídat si s ostatními. Nejde o kvantitu toho co vypiji a sním, ale o kvalitu prožití dané chvíle. Fika upřednostňuje sociální interakci a vytváří vyhrazený prostor pro **konverzaci a spojení**. Je to **šance zpomalit, zbavit se stresu a budovat pevnější vztahy**.

Fika pauza prospívá všem

Skandinávská takzvaná fika pauza **poskytuje duševní oddych**. Umožňuje dobít energii a vrátit se k pracovním úkolům s novou silnou i chutí, s větší kreativitou. Sociální aspekt pak podporuje pocit sounáležitosti a posiluje mezilidské vztahy, což ve výsledku přispívá k celkové pohodě a štěstí. Zatímco my máme jednou za rok **Den duševního zdraví**, lidé ve Švédsku prožívají řízené chvilky duševního restartu denně.

Fika zvyšuje produktivitu práce

Krátké přestávky v práci mohou zlepšit soustředění. A pokud se učíme něco nového, pak nám prokazatelně pravidelné **krátké pauzy mohou pomoci lépe se učit**.

Fika utužuje vztahy

Fika podporuje pocit sounáležitosti, což **vede k lepším a pevnějším vztahům** s kolegy. A opět jeden věděcký průzkum: jednoznačně platí, že lidé, kteří mají dobré vztahy a pocit sounáležitosti, mívají lepší zdraví a jsou šťastnější. Fika pauza **bojuje i proti osamělosti** a posiluje přátelské vztahy.

Fika snižuje stres

Pravidelná fika pauza umožní **zbavit se stresu, dobít energii a zlepšit svůj celkový duševní stav**. Pracovní den ve výsledku lépe zvládneme a budeme se cítit mnohem lépe.

Autor článku: Monika Poledníková