Jak je na tom v této situaci Anetka Borovičková?

Anetko, přibliž nám tvoji stávající každodenní realitu?

Pracuju především z domova – fotím, nahrávám, vymýšlím texty, řeším maily a snažím se ustát všechny změny, které se zase dějí. Přišla jsem o jógové lekce s dětmi a dospělými a o dva jógové víkendy, což mě moc mrzí, ale věřím, že se vše uskuteční v budoucnu.

A teď trochu prakticky 😊

Poradíš nám nějaký osvědčený recept na oběd?

Nejraději připravuju zeleninové kari, kterého podle potřeby můžu uvařit na den dva dopředu. V téhle sezóně používám hlavně dýni, batáty, brambory a mrkev. Nakrájím zeleninu, lehce osmahnu na oleji s vydatnou porcí kari a kurkumy, zaleju vývarem, kokosovým mlékem a trochou drcených rajčat, aby byla omáčka hutnější. Když už je zelenina měkká, přidám předvařenou cizrnu. Podávám s rýží k obědu a někdy jen s kváskovým chlebem k večeři. Celý recept vychází z kuchařky Deliciously Ella.

Máš nějaký každodenní rituál, který ti pomáhá se ukotvit / zklidnit / ustát těžkou chvilku?

Každodenní procházka, klidně jen 10 minut kolem domu, ale čerstvý vzduch doslova umí léčit ☺ Potom samozřejmě pár minut na podložce, ať už jen v savasaně nebo při asanové praxi. A pokud potřebuju povzbudit z pochmurné nálady, udělám si kávu, dám si k ní něco dobrého a vychutnám si tu krásnou chvíli, kdy se všechno zdá naprosto v pořádku.

Doporučíš nějaký film, seriál nebo knížku, které tě zaujaly a v tuhle dobu nás hodí do pohody?

V minulé karanténě mi k dobrému naladění a optimismu moc pomohla knížka Dobrodruhům od Terezy Ramba. Je o cestování, syrových zážitcích, kráse života a trochu i o vztazích. Jsou tam krásné fotky a ilustrace, které vás přenesou na druhý konec světa. Zvlášť, pokud půlku dne pracujete na počítači nebo pomáháte dětem s on-line výukou, zkuste alespoň občas sáhnout spíše po knížce než po seriálu a filmu.

Máš nějaký tipy/triky, který ti usnadňují všechnu tu práci, kterou momentálně musíš doma zastat? Nebo ustát i tu případnou samotu, nejistotu?

Pomáhá mi být ve spojení s lidmi, které mám ráda. Zkuste alespoň obden někomu zavolat a klidně při vaření nebo jiných domácích pracích proklábosit alespoň dvacet minut – a zkuste se vyhnout covid tématům ☺ Kontakt s lidmi, které mám ráda, mi pomáhá s nastavením mysli tak, že i tahle epizoda jednou skončí, a že se na světě dějí i krásné věci.