

ZDARMA  
AUDIONAHRÁVKY  
KE STAŽENÍ

# JAK ZÍSKAT ÚSPĚCH, KLID A VYROVNANOST V HEKTICKÉ SOUČASNOSTI

PRAKTICKÉ TIPY A TRIKY  
JAK OVLÁDNOUT SVOU MYSL



OLGA LOŠŤÁKOVÁ

RADKA LOJA

Posílení **VŠÍMAVOSTI** (mindfulness) je cestou k větší spokojenosti se sebou samým, k plnějšímu prožívání Vaší přítomnosti.

**V tom Vám pomůže tato kniha.**

Posílení firemní **PROZÍRAVOSTI** (business acumen) je cestou k větší spokojenosti z práce a podnikání, k zajištění Vaší budoucnosti.

**V TOM VÁM POMŮŽE SIMULAČNÍ TRÉNINK  
START UP!**



**KONTAKTUJTE**

SMARTER Training & Consulting, s.r.o.  
Vilová 3194/8, 100 00 Praha 10, Česká republika  
tel.: +420725867229  
e-mail: [smarter@smarter.cz](mailto:smarter@smarter.cz)

[WWW.SMARTER.CZ](http://WWW.SMARTER.CZ)

 **SMARTER**  
Training & Consulting

 GRADA®

**ZDARMA**  
AUDIONAHRÁVKY  
KE STAŽENÍ

# JAK ZÍSKAT ÚSPĚCH, KLID A VYROVNANOST V HEKTICKÉ SOUČASNOSTI

**PRAKTICKÉ TIPY A TRIKY  
JAK OVLÁDNOUT SVOU MYSL**



**OLGA LOŠŤÁKOVÁ**

**RADKA LOJA**

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Bc. Olga Lošťáková, DiS., M.A.**

**Ing. Bc. Radka Loja**

**Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti**

***Praktické tipy a triky jak ovládnout svou mysl***

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6560. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie na obálce Martina Venigerová

Počet stran 192

První vydání, Praha 2017

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9737-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-9736-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5857-2 (print)

# Obsah

<b>O autorkách</b> .....	9
<b>O knize, která může být návodem ke spokojenému životu</b> .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
<b>1 Trénovat mysl – ano, či ne?</b> .....	15
<b>Bez všímavosti to nepůjde</b> .....	16
<b>Firmy podporují všímavost</b> .....	17
<b>Věda potvrzuje</b> .....	17
<b>Základní techniky rozvíjení všímavosti</b> .....	18
Vnímání dechu .....	21
Body scan .....	22
Vědomá chůze .....	23
Vědomé napítí se .....	23
Vědomé jedení .....	24
Meditace 5 smyslů – jak se zakotvit tady a teď .....	24
<b>2 Využití Alfa vln a programování mozku</b> .....	27
<b>Jak Alfa vlny souvisejí s všímavostí</b> .....	27
<b>Mozkové vlny a hladiny vědomí</b> .....	28
<b>Co získáme, pokud se naučíme Alfa stav ovládat</b> .....	30
<b>Jak se dostat do Alfy</b> .....	31
<b>Praktický nácvik vstupu do Alfy</b> .....	33
Cvičení I – body scan a sugesce .....	34
Cvičení II – čísla .....	36
<b>Trénink vizualizace a imaginace</b> .....	38
Placebo efekt – tvůrčí moc přání, očekávání a víry .....	39
Cvičení vizualizace a imaginace .....	39
Představa sebe samého .....	41
Představy problémů .....	42
Jak zlepšit své vizualizační schopnosti .....	42
<b>Programování mozku – přibližte se ke svým cílům</b> .....	42
<b>Mentální techniky</b> .....	43
Naprogramujte si žádoucí obraz situace .....	43
Přeladění aneb Porazte prokrastinaci .....	44
Bolí vás něco? Zkuste si od bolesti ulevit .....	45

<b>3</b>	<b>Asociace, brainstorming, brainwriting – základ vzniku originálních nápadů</b>	47
	<b>Jak asociace vznikají</b>	48
	Spojení mezi podnětem, myšlenkou, pocitem a chováním	48
	<b>Základní druhy asociací</b>	49
	<b>Techniky asociací</b>	51
	Kreativní abeceda	51
	Technika looping	53
	Věta z knížky	54
	Zábava a trénink na cestě	55
	Brainstorming	56
	Brainwriting	57
<b>4</b>	<b>Myšlenkové mapy – jak vymyslet řešení, na které byste běžně nepřišli</b>	59
	<b>Proč používat myšlenkové mapy</b>	59
	Trápí vás nějaký problém, nemůžete najít uspokojivé východisko ze situace?	60
	<b>Jak takovou mapu prakticky nakreslit</b>	62
	<b>Praktické příklady využití myšlenkových map ze života</b>	63
	Změna zaměstnání	63
	Jak si říci o zvýšení platu	65
	Jak zhubnout	67
	Oslava narozenin maminky	67
	Plán na další týden	69
	Shrnutí dne – psychohygienu	69
	Životní mapa: hodnoty, priority, záměry, motivace	70
	<b>Praktické tipy</b>	72
<b>5</b>	<b>Myšlenkové klobouky – jak v myšlení oddělit fakta, emoce, pozitiva, negativa a výhledy</b>	75
	<b>Jak strukturovat myšlení podle šesti klobouků</b>	76
	<b>Kde se dá myšlení s šesti klobouky nejlépe využít</b>	78
	<b>Příklady z praxe</b>	78
	Po roce mateřské do práce	79
	Rozhodnutí změnit dosavadní zaměstnání	79
	Pes do rodiny	81
	Stěhování do Modřan – kvůli výběru školky pro dceru	81
	Diskuse na schůzi o přemístění zaměstnanců	82
<b>6</b>	<b>Jak se efektivně učit a zvládat zkoušky</b>	87
	<b>Sedm zlatých doporučení pro efektivní učení</b>	88
	<b>Otestujte způsob učení, který je pro vás nevhodnější</b>	92
	Vizuální typ	94
	Auditivní typ	94

	Kinestetický typ .....	95
	<b>Jak způsob přijímání informací souvisí se zapamatováním</b> .....	96
	<b>Další tipy a triky k učení a na zkoušky</b> .....	96
	Dobry dojem od začátku .....	97
	Stres při učení .....	98
	Jak překonat strach ze zkoušky .....	98
	Taháky .....	100
	Učení se nazpaměť .....	100
	Jak se nenechat zbytečně vyhodit od ústní zkoušky .....	100
	Jak na písemné zkoušky a testy .....	101
	Jak nechat odpočinout oči a „nahodit“ obě mozkové hemisféry .....	102
	Nikdy to nevzdávat .....	103
<b>7</b>	<b>Jak na paměť</b> .....	105
	<b>K čemu vám paměťové techniky pomohou</b> .....	106
	<b>Principy paměťových technik</b> .....	106
	Co se v paměťových technikách používá .....	107
	<b>Praktické paměťové techniky</b> .....	108
	Technika paměťových cest – metoda LOCI .....	109
	System spojování – příběhy .....	111
	Metoda paměťových háček .....	113
	Master system .....	115
	Jména a obličeje .....	116
	<b>Další tipy na cvičení mozku</b> .....	118
<b>8</b>	<b>Rychločtení, aktivní a efektivní čtení – základ zpracování informací</b> .....	119
	<b>Kdy je čtení efektivní</b> .....	119
	<b>Jak při čtení funguje náš zrak</b> .....	120
	<b>Jak a proč se naučit rychle číst</b> .....	120
	<b>Rychločtení</b> .....	121
	Rozšíření zrakového rozpětí a fixace .....	121
	Zlovyky, které nás při čtení zpomalují .....	122
	<b>Aktivní čtení – jak se ho naučit</b> .....	124
	<b>Paretovo pravidlo 80/20</b> .....	128
<b>9</b>	<b>Co bychom měli vědět o našem myšlení</b> .....	129
	<b>Jaké bývají stresující myšlenky</b> .....	132
	Katastrofické scénáře .....	132
	Černobílé vidění .....	134
	Měl bych, musím .....	134
	To není moje vina aneb Můžeš za to ty .....	135
	Vztahovačnost .....	136
	Závislost na názoru druhých (a na jejich ocenění) .....	137
	Srovnávání .....	137

Očekávání od ostatních .....	138
Snaha o dokonalost (která neexistuje) .....	139
Ospravedlňování minulostí .....	140
Zobecňování .....	141
<b>Pozitivní myšlení</b> .....	142
<b>Co dělat se stresujícími myšlenkami</b> .....	143
<b>10 Emoční inteligence a naše efektivita</b> .....	145
<b>Přínosy rozvoje emoční inteligence</b> .....	146
<b>Principy práce s emocemi</b> .....	148
Trénujte všímavost .....	148
Naučte se své emoce pojmenovávat .....	149
Nepotlačujte emoce .....	152
Staňte se pozorovateli emocí .....	152
Sledujte emoce v těle .....	153
<b>Jak na negativní emoce</b> .....	154
<b>Jak se nenechat unést vztekem</b> .....	158
Zastavte se .....	158
Vnímejte dech .....	158
Buďte všímaví .....	159
Jakou zprávu emoce nese .....	160
Pozitivní úmysl druhého .....	160
Co uděláte? .....	161
<b>Kotvení – pocit klidu, bezpečí</b> .....	163
Co je kotvení .....	163
Jak si vytvořit kotvu .....	164
<b>Pozice vnímání</b> .....	167
<b>Vizualizace emocí</b> .....	171
<b>Tucet tipů pro více radosti a pohody</b> .....	174
Dostaňte to ze sebe .....	174
Dělejte si radost .....	175
Spěte a odpočívejte .....	176
Narovnejte se! .....	176
Úsměv, prosím .....	177
Přijměte, co stejně nezměníte .....	177
Řekněte ne .....	178
Zbavte se emočních upírů .....	180
Stanovte si priority .....	180
Plánujte .....	184
Naučte se odpouštět .....	184
Vděčnosti .....	185
<b>Závěr</b> .....	188
<b>Literatura</b> .....	190



## O autorkách



### **Ing. Bc. Radka Loja**

Radka je lektorkou, koučkou a terapeutkou. Vede přednášky a workshopy na témata „Jak více využívat mozek“, „Zvládání stresu a rychlé relaxace“, „Mindfulness“, „Pozitivní myšlení“, „Práce s emocemi“, „Vizuální myšlení a kreativita“ a další. Její přednášky a workshopy jsou založeny na praktických zkušenostech s lidmi a na moderních poznatcích z psychologie. Na přednáškách, při koučinku a terapiích využívá své znalosti s prací s podvědomím, metody pozitivního programování mysli a vizualizaci.

Její velkým zájmem je práce s obrazy a informacemi z nočních snů. Na toto téma napsala bakalářskou a magisterskou diplomovou práci.

Radka je autorkou mnoha článků, které byly publikovány například v *Hospodářských novinách* a v časopisech *Forbes* a *Meduňka*. Původně vystudovala Fakultu elektrotechnickou na ČVUT a později jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě UPOL. Je členkou České společnosti pro analytickou psychologii, v rámci které se účastní psychoterapeutického výcviku. Pracovala v nadnárodních auditorských společnostech PriceWaterhouseCoopers a Ernst & Joung.



### **Bc. Olga Lošťáková, DiS., M.A.**

Olga je trenérem a koučem v oblasti měkkých dovedností (témata „Emoční inteligence“, „Time a stres management“, „Prezentační dovednosti“, „Zvládání náročných komunikačních situací“, „Manažerské dovednosti“ atd.). Je věčným studentem s otevřenou myslí, neustále hledá inspirace, které může dále předávat svým klientům. Její školení jsou založena na nácviku pomocí rolových her a kamery, využívá koučovací přístup, pracuje s racionální i emoční stránkou člověka. Výsledkem je hlubší sebepoznání účastníka a rychlejší osvojení nových dovedností.

Rozvoji měkkých dovedností se věnuje od roku 2007, v rámci vzdělávacích programů spolupracovala s více než 5000 účastníky z různých oblastí (IT, výroba, FMCG,

obchodní řetězce, finanční sféra). Úspěchem je pro Olgu spokojený klient, který si v rámci spolupráce plní své sny a cíle a vidí reálný přínos školení pro svou praxi. V práci s klienty využívá zkušenosti získané v průběhu manažerského a konzultantského působení v oblasti HR a vzdělávání a také dovednosti a znalosti nabyté při studiu herectví, psychologie a v rámci různých rozvojových programů (Results Coaching Systems, NLP Master atd.).

Je spoluautorkou knihy *Obchodní a manažerská prezentace* (Grada, 2010). V roce 2015 získala LIGS AWARDS: Ocenění Osobnost vzdělávání dospělých 2014 v kategorii „Praktická aplikace vzdělávání dospělých a andragogiky (trenér, školitel, lektor, tutor, kouč apod.)“.

# O knize, která může být návodem ke spokojenému životu

S pojmem „všímavost“ (*mindfulness*), který je v této knize ústředním a tmelícím prvkem, se v posledních letech občas setkávám. Většinou v souvislosti s meditací a koučováním, v souvislosti s introspektivními směry, které nacházejí inspiraci v buddhismu, kde všímavost (*sati*) představuje komplexní kvalitu vnímání či vnímavosti, schopnost vědomého zachycení a pozitivního využití přítomného stavu těla, duše a mysli.

Teprve při čtení této knihy jsem však pochopil, v čem a jak může *mindfulness* pomoci lidem, kteří hledají svou cestu ke štěstí, klidu a vyrovnanosti.

## Pro koho je *mindfulness* mimořádně užitečná?

Osvojení a praktikování *mindfulness* posuzuji racionálně a pragmaticky, a přesto (možná však právě proto) docházím k pozitivnímu závěru. Přesvědčivá jsou vyjádření účastníků kurzů, kteří výcvikem všímavosti prošli. Shodují se v tom, že jim poskytl možnost se na sebe, na své pocity a myšlenky podívat nezaujatě, s odstupem, zvenčí, objektivněji. Pomohl jim utřídit myšlenky, svobodně a uváženě rozhodnout o sobě samých a o svém jednání. Shodují se i v tom, že díky tréninku lépe překonali obtížné životní situace.

Využití metod a technik všímavosti je cestou otevřenou pro všechny. Pro všechny, kteří se zbytečně nezaleknou její „ezoterické příchutě“. Pro ty, kteří se chtějí zastavit a vymanit z často neuvědomovaného informačního „přetlaku“, který umožňují nové technologie. Kteří v úsilí o zajištění budoucího postavení a „blahobytu“ obětují plné prožívání přítomnosti, vytěšňují potřebu těšit se z toho, co je „teď a tady“.

## Proč mi *mindfulness* asociuje s láskou?

Dokážeme být všímaví (empatičtí, pozorní, soustředění, zaujatí pro přítomný okamžik, citliví a chápaví, tolerantní) i bez *mindfulness*? Určitě ano. Vzpomeňme si na

stavy zamilovanosti, kdy vidíme jen ji, jeho, kdy hluboce prožíváme a procítujeme každý okamžik, kdy sledujeme každý hezký detail, kdy citlivě vybíráme obdivná slova, kdy vnímáme a vychutnáváme euforii, která se rozhostí v celém našem těle.

Úroveň naší všímavosti úzce souvisí s kvalitou vztahu, který k sobě, k ostatním lidem, ale i k věcem máme. Pokud je náš vztah (k sobě i druhým) naplněn láskou, jsme všímaví. Pokud se ze zamilovanosti stane zvyk nebo jen výhoda žít (spolu), všímavost slábne, nahrazují ji nezájem, přehlížení a možná i bezohledné chování k druhým nebo k sobě (sebedestrukce). Osvojení mindfulness podporuje udržení dobrého vztahu, chcete-li zamilovaného vztahu, k sobě a tím i k druhým. Nepřímo nás odvádí od jednostranné a přehnané zamilovanosti do „materiálních věcí“, které jsou pomíjivé a které omezují naše prožívání vztahu k sobě navzájem a k přírodě, jejíž jsme součástí.

## Generační pohled na „klid a vyrovnanost“

Tendence k hledání klidu a vyrovnanosti byla dříve příznačná spíše pro starší lidi. Dnes ji nacházíme i u relativně mladých lidí. Co to způsobilo? Příčinou je svět, který nás zasypává obrovským množstvím nestravitelných informací. Úspěchaný svět, který nás žene stále dopředu a který nám často vnucuje životní styly, hodnoty a produkty, jež ani k plnohodnotnému životu nepotřebujeme, ale síla nápodoby a soutěživá prestiž, ješitnost, dělají své. Když to vyšla Frommova slavná práce *Mít, nebo být?* (*To Have or to Be?*)? V polovině sedmdesátých let? Evropská (anticko-židovsko-křesťanská) kultura, která je v nás, dosud na tuto výzvu dostatečně nereagovala. Proto tolik mladých lidí i u nás hledá odpověď v asijských nábožensko-filozofických systémech a v tamním životním stylu. Proto i mindfulness přijmeme jako dobro a je jedno, zda si v hloubi srdce myslíme, že to je jen substituční prostředek.

## Je to jen o mindfulness?

Tato kniha je originální tím, že propojuje všímavost s dalšími technikami, které nám pomáhají věci citlivě vnímat, utvářet, ale i zapamatovat, uspořádat, zpřítomnit a vizualizovat. Myšlenkové mapy, metoda klobouků, techniky pro rozvoj kreativity, posilování emoční inteligence, to vše lze synergicky využít. Přeji pěkné čtení, klid a vyrovnanost.

PhDr. Aleš Kabátek, CSc.  
autor je sociolog, ředitel SMARTER Training & Consulting

# Úvod

Naším cílem bylo napsat knihu praktickou, vycházející z poznatků současné psychologie, z vlastních zkušeností, z individuální práce s klienty, ale i z diskusí a průběhu rozvoje účastníků našich seminářů. Kniha je proložena mnoha příběhy a obsahuje řadu příkladů, cvičení, tipů a osvědčených návodů. Základní koncept, který prolíná celou knihou, je všímavost (mindfulness) ve smyslu prožití přítomného okamžiku – zastav se a uvědom si, co děláš, jak právě přemýšlíš, jak se cítíš, co momentálně ovlivňuje tvé jednání. Co vlastně chceš a jak toho dosáhneš? Jak přijdeš na to, abys to udělal co nejvíce efektivně, kreativně? Zjednodušeně řečeno, jak zařadit uvědomění si přítomného okamžiku do každodenního a praktického života.

Každá kapitola v této publikaci by mohla být rozvedena do samostatné knihy. My jsme se snažily z jednotlivých témat posbírat to nejzajímavější, nejpraktičtější a to, co se nám skutečně osvědčilo. Inspirujte se a upravte si techniky a tipy podle svých momentálních potřeb.

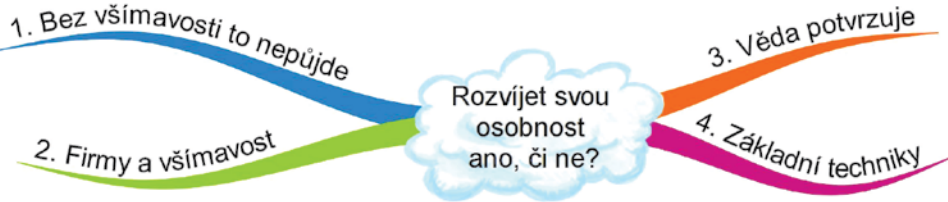
## **V knize se zabýváme hlavně následujícími oblastmi:**

- všímavostí (mindfulness) – jak si alespoň na chvíli odpočinout v „přítomném okamžiku“;
- programováním mysli, prací s podvědomím, využíváním Alfa frekvence, meditací, vizualizací a imaginací;
- kreativním myšlením, asociacemi, myšlenkovými mapami a klobouky;
- tréninkem paměti a rychločtením;
- tím, jak se učit méně a dosahovat lepších výsledků;
- změnou našich nefunkčních návyků;
- prací se stresem (jak být více v klidu, i když jsme přetíženi prací a povinnostmi);
- emocemi (jak pracovat se vztekem, strachem, úzkostí i jak posilovat naši pohodu);
- myšlenkami (aby nás úplně nezahltily a byly produktivní), nebezpečnými myšlenkovými vzorci a triky naší mysli;
- praktickými a rychlými relaxacemi.

Ke knize si můžete zdarma stáhnout z našeho webu [www.mindtrix.cz](http://www.mindtrix.cz) některé audionahrávky s řízenými relaxacemi a praktické formuláře k zaznamenávání svých pokroků. Dále pro vás připravujeme aplikaci pro mobilní telefony s názvem Mindtrix, kterou můžete také získat zdarma.

Věříme, že se vám kniha a nahrávky budou líbit a že v nich najdete spoustu inspirace.

Radka a Olga



## Trénovat mysl – ano, či ne?

Proč se vůbec zabývat rozvojem svého myšlení, emocí a uvědomění? Pokud jste v pohodě, nic vás netrápí a je vám dobře na světě, pravděpodobně knihu necháte na pultu knihkupectví. Jenže... stává se vám, že:

- máte pocit, že čas utíká příliš rychle?
- stíháte spoustu věcí, ale přitom stále ne dost?
- jste často ve stresu? Býváte vyčerpaní?
- připadáte si neefektivní, neproduktivní?
- cítíte nespokojenost se svým životem?
- vaše vztahy nefungují tak, jak byste si představovali?



Jak to tedy udělat, aby vám bylo lépe a výše uvedené body se vás netýkaly? Přesně k tomu slouží tato kniha. Najdete v ní mnoho tipů a nástrojů pro:

- pružnější myšlení, lepší paměť a soustředění;
- zapojení větší mentální kapacity;
- odstranění nezdravých návyků;
- posílení fyzické i psychické odolnosti;

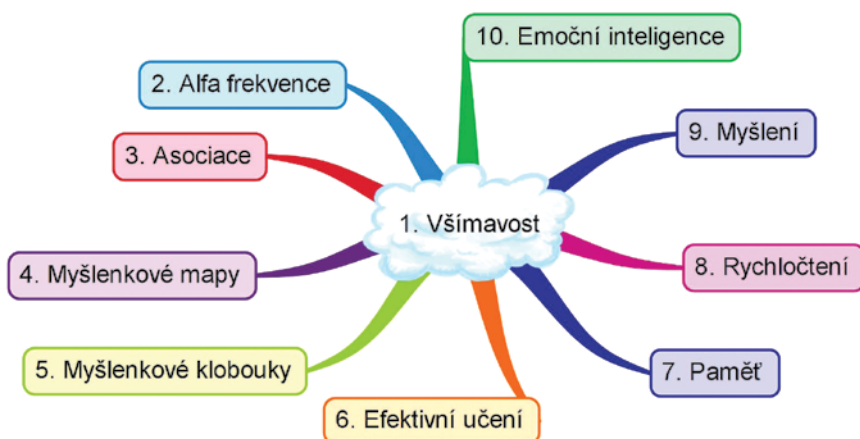
- životní harmonii a klid;
- posílení pozitivních emocí a emoční inteligence celkově;
- snížení stresu a úzkosti (obecně intenzitu negativních emocí);
- snadnější usnutí a spánek bez prášků;
- zlepšení výkonnosti.

A začneme rovnou všímavostí, která se bude prolínat všemi kapitolami této knihy, protože bez ní to jednoduše nejde.

## Bez všímavosti to nepůjde

Všímavost je v překladu *mindfulness*. Ačkoli může být tento pojem matoucí a spíše nás vést ke vnímání *mindfulness* jako k myslí plné všeho možného (z angl. *mind* = mysl, *full* = plná), značí téměř opak, a to klidnou, uvolněnou mysl naplněnou přítomným okamžikem – schopnost **vnímat přítomný okamžik v jeho celku, v dobrém i špatném, odfiltrovat myšlenky, nesoudit, co přichází, ale naopak vše v klidu přijímat.**

Díky všímavosti jsme schopní registrovat příjemné maličkosti, užít si pozitivní emoce, ale také poznat, že nám není dobře, že potřebujeme zastavit, najíst se, odpočinout si. Když nejsme všímaví, je to, jako bychom jeli autem bez zapnutých kontrol – nevíme, kolik máme paliva, oleje, jak je na tom náš motor. A potom jsme překvapení, když energie dojde, když auto na dálnici zastaví.





Tréninkem všímavosti se učíme **vnímat a přijímat realitu** – jak svět kolem nás, tak naše emoce, tělesné pocity, myšlenky. **Přestáváme reagovat automaticky podle dřívějších vzorců.**

Všímavost je podstatou, základem všech pilířů (kapitol) v této knize. Pomůže vám s kreativitou, učením, rychločtením, stresem, vztekem i posílením pozitivních emocí. Proto se dočítáte o všímavosti hned v úvodu. Její posílení vám usnadní osvojení všech dalších nástrojů.

Každý to může mít trochu jinak, ale jakmile začnete všímavost praktikovat, zažijete velmi brzy její pozitivní přínosy.

## Firmy podporují všímavost

Všímavost není pojmem několika alternativně zaměřených jedinců. Kurzy mindfulness se konají v mnoha zahraničních i českých společnostech (Google, Microsoft, eBay, Intel, Unilever, SAP, Facebook, General Mills aj.). V roce 2015 firmy za školení všímavosti utratily 1 miliardu dolarů a trend rozvíjení všímavosti dále pokračuje.

## Věda potvrzuje

Pozitivní účinky všímavosti potvrzuje řada vědeckých studií. Tréninkem všímavosti **fyzicky měníme náš mozek:**

- snižuje se aktivita stresového centra (snížení reaktivity a hustoty neuronů v amygdale, našem poplachovém snímači v mozku);
- zvyšuje se aktivita levého prefrontálního kortexu, který je spojen s prožíváním pozitivních emocí (díky všímavosti je tedy prožíváme a uvědomujeme si více a intenzivněji);
- posilují se oblasti mozku spojené se schopností regulovat emoce;
- posiluje se koncentrace, paměť, schopnost učit se;
- zvyšuje se aktivita mozkových vln Afa (v Alfě dochází k relaxaci a snižování úzkosti);
- zlepšuje se imunita (vytváříme větší množství protilátek).

## Základní techniky rozvíjení všímavosti



Jak tedy můžeme všímavost rozvíjet? Všímavost můžeme trénovat **formálně** (pomocí meditačních technik) i **neformálně** (využitím všímavosti v každodenních činnostech). Vedené meditace si můžete stáhnout na našich stránkách [www.mindtrix.cz](http://www.mindtrix.cz). Účastnila jsem se různých meditačních kurzů, rozhodně je doporučuji – máte možnost o svých prožitcích diskutovat nejen s lektorem, ale i s ostatními studenty.

V současné době existuje velké množství různých on-line tréninků a publikací, které formální trénink podrobně popisují.



Hlavně se **nenechte odradit**, pokud to ze začátku úplně nepůjde a myšlenky vám budou vířit hlavou. Z vlastní zkušenosti a zkušenosti klientů je však možné téměř zaručit, že se vaše všímavost bude postupně prohlubovat a do přítomného okamžiku se budete nořit čím dál tím snadněji a častěji.

**ÚKOL** Test všímavosti: Zkuste počítat od 50 do 1 a přitom se soustředit jenom na čísla. Zdá se vám to jednoduché? Zkuste to. Co všechno se vám při počítání honilo hlavou?

Společně se podíváme na jednoduché praktické nástroje rozvíjení všímavosti.

**Neformální trénink** je můj oblíbený – prolíná se totiž do našeho běžného života. Všímavost můžete rozvíjet i tak, že budete naplno vnímat své běžné chování, jako je třeba mytí nádobí (vnímáme teplotu vody, povrch nádobí, to, jak nečistota mizí, vůni mycího prostředku, cinkání nádobí...). Já často rozvíjím všímavost při cestě autem. Když jedu na dálnici, řeknu si, že od teď dalších 30 km budu vnímat jenom

cestu – všímám si silnice, aut, krajiny, svého dechu, toho, jak se mi sedí, jak pevně držím volant... Jakmile přijde myšlenka, která je „mimo“, vrátím pozornost zpět k autu. Kolikrát se mi ale stane, že začnu s dobrým úmyslem na třetím kilometru a na patnáctém zjistím, že myslím na průběh jednání, které mě čeká. Nevadí, jedeme dál. Bez výčitek vrátím pozornost zpět k cestě a pokračuju v tréninku všímavosti.

**ÚKOL** Nyní zkuste číst následující odstavce s opravdu plnou pozorností. Jaké pocity ve vás vzbuzují? Co vás napadá? Jak se při čtení cítí vaše tělo? Jakmile knihu odložíte, věnujte plnou pozornost aktivitě, která vás čeká (jít na toaletu, napít se, protáhnout záda, napsat e-mail atd.). Vnímejte, co děláte, jak to děláte, zapojte smysly (co vidím, co slyším, co cítím). Pokud přijdou rušivé myšlenky, volně je propusťte a vraťte pozornost zpět k činnosti.

### Co k tréninku potřebujete?

Pokud budete chtít vyzkoušet techniky, které jsou popsány níže, vyhradte si na ně chvíli jen pro sebe, může to být ráno, přes den, večer – kdykoli, kdy můžete. Na poloze nezáleží, můžete sedět, stát i ležet (ale pozor, abyste případně neusnuli). Snažte se mít vždy rovná záda. Oblečení a obuv si upravte tak, aby vás nic neškrtilo, netlačilo.



**Jak techniky fungují?** Mozek je neuroplastický, můžeme ho neustále měnit, přetvářet, můžeme tedy v každém věku vytvářet nové návyky.

Ke změně našich návyků dochází ve čtyřech fázích:

#### 1. Nevědomá nekompetence: nevím o tom a dělám to neefektivně

Z hlediska všímavosti se tato fáze může projevit tak, že jsme často ve stresu, máme pocity přehlcení, není nám dobře. Nevíme však, co děláme špatně, co tyto naše negativní stavy způsobuje. A někdy nám ani nepřijde, že něco špatně děláme – bereme stres a přehlcení jako přirozenou součást života.

➤ *Projektového manažera Vládu trápilo přehlcení úkoly. Běžně odcházel z práce pozdě, podrážděný a s pocitem, že jeho práce nemá smysl. V průběhu dne byl nervózní, s každým přijatým e-mailem rostlo jeho zahlcení. Byl z práce naštvaný a cítil se v pasti kvůli povinnostem vůči rodině, do práce chodil s pocitem, že musí. Sváděl vinu na kolegy, management a na firmu jako takovou.*