

Jak dělat ve stresu to, co je důležité

Ilustrovaný návod



World Health
Organization

European Region

Jak dělat ve stresu to, co je důležité

Ilustrovaný návod



**World Health
Organization**

European Region

Číslo dokumentu: WHO/EURO:2024-361-40096-74298

© **World Health Organization 2024**

Některá práva vyhrazena. Tento dokument je k dispozici na základě licence Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Podle podmínek této licence smíte kopírovat, dále distribuovat a upravovat toto dílo pro neobchodní účely za předpokladu, že je dílo řádně citováno tak, jak je uvedeno níže. V rámci žádného použití tohoto díla nesmí být naznačeno, že WHO podporuje konkrétní organizaci, výrobky nebo služby. Používání loga WHO není dovoleno. Pokud dílo upravíte, musíte pro své dílo získat stejnou nebo odpovídající licenci Creative Commons. Pokud toto dílo přeložíte, jste povinni spolu s navrhovanou citací uvést následující prohlášení o vyloučení odpovědnosti: „Tento překlad nevytvořila Světová zdravotnická organizace (WHO). WHO nenes odpovědnost za obsah ani přesnost tohoto překladu. Právně závazné a rozhodné je původní anglické znění: *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020”.

Jakákoliv mediace v souvislosti se spory vzniklými na základě této licence se provádí v souladu s pravidly pro mediaci Světové organizace duševního vlastnictví. (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>)

Navrhovaná citace. Světová zdravotnická organizace. Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod. Kodaň: Regionální úřad WHO pro Evropu; 2024. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Údaje o katalogizaci v knize (CIP). Údaje CIP jsou k dispozici na adrese <http://apps.who.int/iris>. Prodej, práva a udělování licencí. V případě zájmu o zakoupení publikací WHO navštivte <http://apps.who.int/bookorders>. Chcete-li podat žádost o využití pro obchodní účely nebo máte-li dotazy ohledně práv a udělování licencí, navštivte <http://www.who.int/about/licensing>.

Materiály třetích stran. Chcete-li opakovaně využít materiál z tohoto díla, který náleží třetí straně, jako jsou tabulky, obrázky nebo fotografie, je vaší odpovědností zjistit, zda je pro toto opakované použití třeba povolení, a případné povolení si obstarat od nositele autorských práv. Riziko spojené s nároky vyplývajícími z porušení práv souvisejících s jakoukoliv složkou díla, jejímž vlastníkem je třetí strana, nese výhradně uživatel.

Obecná prohlášení o vyloučení odpovědnosti. Použitá označení a prezentace materiálu v této publikaci v žádném případě nevyjadřují stanovisko WHO ohledně právního statusu kterékoli země, území, oblasti nebo města nebo jejich orgánů nebo ohledně vymezení jejich hranic. Tečkované a přerušované čáry na mapách představují přibližné hranice, v souvislosti s nimiž ještě nemusí panovat úplná shoda.

Zmínka o konkrétních společnostech nebo produktech některých výrobců neznámá, že by je podporovala nebo doporučovala WHO a dávala jim přednost před ostatními společnostmi nebo produkty podobné povahy, které zde nejsou uvedeny. S výjimkou případů chyb a opominutí jsou názvy proprietárních produktů rozlišeny velkým počátečním písmenem.

WHO zavedla veškerá přiměřená opatření, aby ověřila informace obsažené v této publikaci. Publikovaný materiál je však distribuován bez jakékoliv výslovné nebo implicitní záruky. Za interpretaci a využití materiálu odpovídá čtenář. WHO za žádných okolností nepřebírá odpovědnost za škody vzniklé na základě použití díla.

Vytištěno v České republice.

Obsah

Předmluva.....	5
Poděkování.....	6
Část první: JAK SE UZEMNIT.....	10
Část druhá: JAK SE OSVOBODIT Z HÁČKU MYŠLENEK A POCITŮ.....	52
Část třetí: JAK JEDNAT V SOULADU S VLASTNÍMI HODNOTAMI.....	79
Část čtvrtá: JAK BÝT LASKAVÝ.....	99
Část pátá: JAK SI VYTVOŘIT PROSTOR.....	107
Nástroj první: JAK SE UZEMNIT.....	122
Nástroj druhý: JAK SE OSVOBODIT Z HÁČKU MYŠLENEK A POCITŮ.....	123
Nástroj třetí: JAK JEDNAT V SOULADU S HODNOTAMI.....	124
Nástroj čtvrtý: JAK BÝT LASKAVÝ.....	125
Nástroj pátý: JAK VYTVOŘIT PROSTOR.....	126

Předmluva

Jak dělat ve stresu to, co je důležité je příručkou Světové zdravotnické organizace zaměřenou na metody zvládnání stresu a nepříznivých situací. Tento ilustrovaný průvodce podporuje uplatnění doporučení Světové zdravotnické organizace zaměřených na zvládnání stresu

Existuje mnoho příčin stresu, včetně osobních obtíží (např. konflikt s milovanými lidmi, osamění, ztráta příjmu, obavy o budoucnost), pracovní problémy (např. konflikt se spolupracovníky, nadměrné pracovní požadavky či nejistota udržení práce) nebo významné hrozby pro vaši komunitu (např. násilí, nemoc, ekonomická krize nebo nedostatek ekonomických příležitostí).

Tato příručka je určena každému, kdo pociťuje zvýšenou míru stresu, ať se jedná o rodiče a opatrovníky, nebo o odborníky ve zdravotnictví pracující v náročném až nebezpečném prostředí.

Příručka je určena jak pro lidi prchající před válkou, kteří přišli o vše, co měli, tak pro dobře chráněné lidi, kteří žijí v prostředí míru. Ať člověk žije kdekoliv, každý může zažívat vysokou míru stresu.

Tato příručka čerpá z dostupných zdrojů, důkazů a rozsáhlých výzkumů. Poskytuje tak informace i praktické rady a dovednosti, aby pomohla lidem zvládnout nepříznivé okolnosti. Ačkoliv je třeba zaměřit se na příčinu těchto nepříznivých okolností, je také potřeba podpořit duševní zdraví těch, kdo jsou jim vystaveni.

Doufám, že tento návod Světové zdravotnické organizace shledáte užitečným, a že pomůže všem čtenářům při jejich snaze zvládat stres.

Dévara Kestel

Ředitel

Oddělení duševních poruch a závislostí na návykových látkách
Světová zdravotnická organizace (WHO)

Poděkování

Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod je součástí připravovaného kurzu organizace WHO pro zvládání stresu Self-Help Plus (SH+)¹⁻², který inicioval Mark van Ommeren (Útvar duševního zdraví, Oddělení duševního zdraví a užívání návykových látek, WHO) v rámci série organizace WHO zaměřené na psychologické intervence s nízkou intenzitou.

Tvorba obsahu

Russ Harris (Melbourne, Austrálie) se nechal inspirovat svou předchozí prací³ a vytvořil obsah kurzu SH+, jehož součástí je publikace *Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod*. V rámci své tvorby jednak napsal text, ale také vytvořil první náčrty ilustrací.

Koordinace a řízení projektu

Projekt SH+, včetně redakčních úprav a designu této knihy, řídili **Kenneth Carswell** (WHO) (2015–2020) a **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015).

Vývojová skupina projektu (v abecedním pořadí, s uvedením příslušnosti v době předložení jejich příspěvku) V různých fázích tohoto projektu se na koncepci a vývoji projektu SH+, včetně této knihy, podíleli Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Austrálie), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Austrálie), Cary Kogan (WHO) a Mark van Ommeren (WHO).

Produkce knihy

Za úpravu textu byl odpovědný David Wilson (Oxford, Velká Británie) a za grafickou úpravu Alessandro Mannocchi (Řím, Itálie).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package* (Self-Help Plus (SH+): nový balíček organizace WHO pro zvládání stresu). *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial* (Řízená svépomoc ke snížení psychologického utrpení u uprchlic z Jižního Súdánu v Ugandě: skupinová randomizovaná studie). *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap* (Ilustrovaná past na štěstí). Boston: Shambhala, 2013.

Recenze knihy (s uvedením příslušnosti v době recenze)

Recenzenti knihy byli Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Německo), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (Nadace pro válečná traumata), Kate Cavanagh, (Univerzita v Sussexu), Rachel Cohen (Ženeva, Švýcarsko), Elizabeth De Castro (Výzkumné centrum pro práva dětí), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministerstvo zdravotnictví, Libanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Švýcarsko), Boaz Feldman (Ženeva, Švýcarsko), Kenneth Fung (UHN – Nemocnice Toronto Western), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Nizozemsko), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Austrálie), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Univerzita Queen Margaret), Lynne Jones (Harvardská škola veřejného zdraví), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Ženeva, Švýcarsko), Nils Kolstrup (UiT Norská arktická univerzita), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Lékaři bez hranic), Ken Miller (War Child Nizozemsko), Mirjam Fagerheim Moiba (Univerzita v Njala), Lynette Monteiro (Univerzita v Ottawě), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Ženeva, Švýcarsko), Bhava Poudyal (Káthmándú, Nepál), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Austrálie), Pratap Sharan (Indický institut lékařských věd), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai a Hana van Ommerenovi (Divonne-les-Bains, Francie), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Institut pro praxi založenou na důkazech), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (Program Peter C. Alderman v rámci organizace HealthRight International), Nana Wiedemann (Mezinárodní federace společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce), Inka Weissbecker (Mezinárodní lékařský sbor), Mike Wessells (Univerzita v Columbiu), Ross White (Univerzita v Glasgow), Eyad Yanes (WHO) a Diana Zandi (WHO) a všichni lidé zasažení mimořádnými událostmi v Sýrii, Turecku, Ugandě a na Ukrajině, kteří se podíleli na úpravách a testování knihy a jejích obrázků v terénu.

Testování (v abecedním pořadí)

Vypracování této knihy podpořily následující organizace prostřednictvím testování v terénu: Program Peter C. Alderman v rámci organizace HealthRight International (ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví Ugandy, UNHCR, kancelář organizace WHO v Ugandě), Mezinárodní lékařský sbor, Škola veřejného zdraví Johnse Hopkinse Bloomburga, Médecins du Monde, Univerzita ve Veroně a další členové konsorcia RE-DEFINE a kancelář organizace WHO v Sýrii. Poděkování kolegům, kteří se podíleli na testování kurzu SH+, bude uvedeno v publikaci kurzu a v článcích popisujících jeho hodnocení.

Financování (v abecedním pořadí)

Evropská komise, program Výzkum pro zdraví při humanitárních krizích (R2HC) (řízený organizací Elrha), Fond OSN pro boj proti sexuálnímu násilí v konfliktech a kancelář organizace WHO v Sýrii.

Poznámka k překladu a úpravě této příručky

Organizace WHO vydá překlad tohoto díla do arabštiny, čínštiny, francouzštiny, ruštiny a španělštiny.

Regionální kancelář WHO pro Evropu děkuje České společnosti kognitivně behaviorální terapie (ČSKBT) a následujícím odborným recenzentům za jejich neocenitelný přínos k přípravě české verze této publikace: Vít Janů z Katedry psychologie Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, a Dr. Petr Možný.

Abyste se vyhnuli duplikaci překladu, kontaktujte, prosím, Světovou zdravotnickou organizaci na adrese <http://www.who.int/about/licensing> před počátkem adaptování této publikace.

Pokud pociťujete stres, nejste v tom sami.

Právě teď je kolem Vás i na celém světě mnoho lidí, kteří se také potýkají se stresem, úzkostí a potížemi.

Pomůžeme Vám naučit se praktickým dovednostem ke zvládnání stresu. Během učení se dovednostem, které potřebujete, se s námi budete setkávat na stránkách této knihy.

Užijte si tuto cestu za poznáním toho, jak můžete ve stresu dělat to, co je důležité.



Jak používat tuto knihu

Tato kniha je rozdělena na pět částí a každá z nich se zaměřuje na novou myšlenku a metodu. Je snadné se jim naučit a můžete je používat jen několik minut denně, abyste zmírnili míru pocitovaného stresu. Můžete číst každou část vždy několik dní a věnovat tento čas procvičování si metod a jejich učení. Můžete však také knihu přečíst najednou a vybrat si z ní jen to, co zrovna budete chtít. Poté si knihu můžete přečíst znovu a věnovat více času jednotlivým myšlenkám a metodám. Klíčem ke zmírnění stresu je procvičování jednotlivých přístupů a uplatňování uvedených myšlenek ve vašem životě. Tuto příručku si můžete číst doma, o přestávce či obědové pauze v práci či ve škole, před spaním nebo kdykoliv, když si najdete chvíli na to, abyste se mohli soustředit na péči o Vás samotné.

Pokud zjistíte, že cvičení v této knize nejsou dostatečná k tomu, abyste dokázali zvládnout nesnesitelný stres, obraťte se prosím na příslušné odborníky zdravotní či sociální péče nebo na blízké lidi ve Vašem okolí, kterým důvěřujete.

Pokud máte zařízení pro přístup k internetu a ukládání zvukových souborů, můžete si vždy, když v knize narazíte na symbol reproduktoru spolu s QR kódem, stáhnout zvukovou verzi cvičení ze stránek <https://who.canto.global/b/RN7VS> a podpořit tak své učení.

Ale i když nemáte přístup k audionahrávkám online, stejně vám může velmi podobně prospět, když si přečtete a budete se důkladně řídit instrukcemi a provádět cvičení, popsaná v této knize.

Část první
JAK SE UZEMNIT



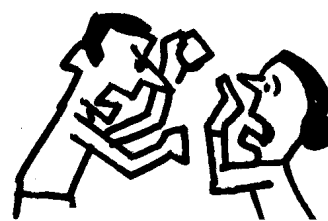
Tato kniha vám pomůže zvládat a zmírňovat stres.



Stresem nazýváme stav, při kterém se cítíme v nepohodě nebo ohrožení životem.

Stres může být způsoben významnými hrozbami...

Jeden muž mi provedl něco hrozného.



DOMÁCÍ NÁSILÍ



NEMOC



NEDOSTUPNOST VZDĚLÁNÍ



**PROBLÉMY SE
ZABEZPEČENÍM
VLASTNÍ RODINY**

**NUCENÉ OPUŠTĚNÍ
VLASTNÍHO DOMOVA**



NÁSILÍ



**VE VAŠEM STÁTU
ČI KOMUNITĚ**

...nebo menšími problémy.

**HÁDKY VE VAŠÍ
RODINĚ**



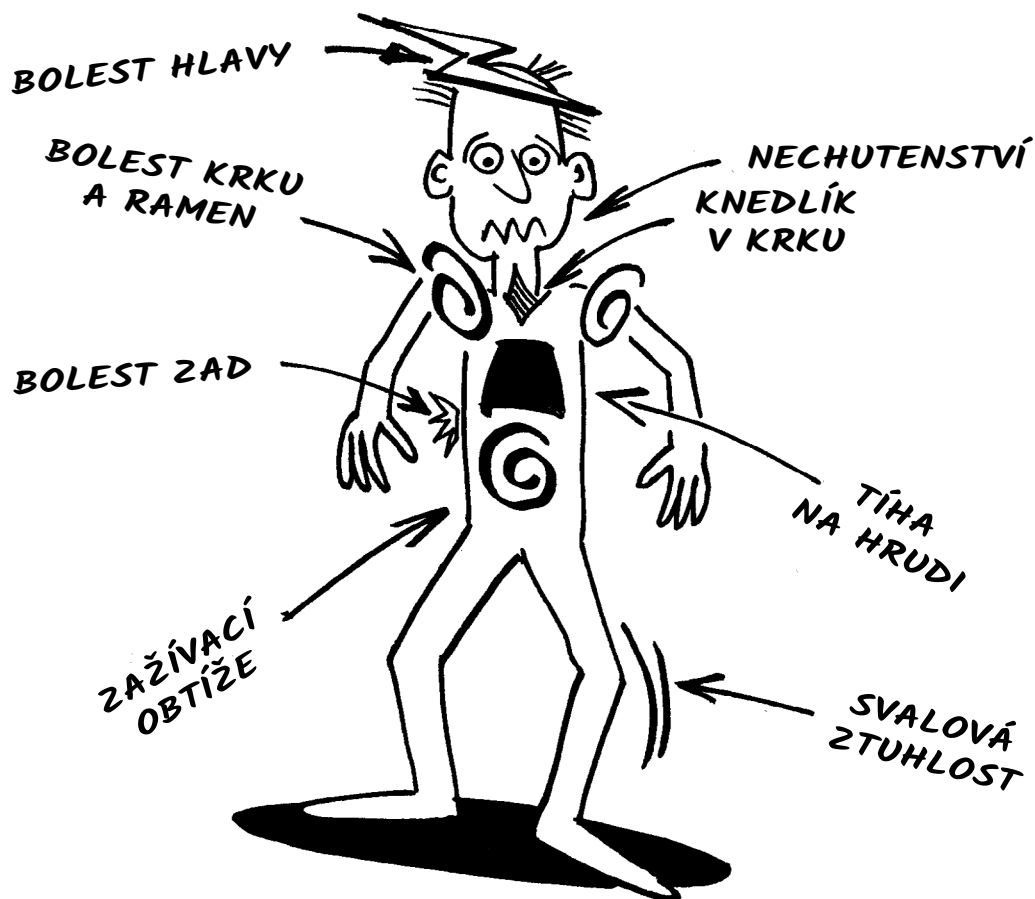
NEJISTÁ BUDOUCNOST





Každý někdy pociťuje stres.
Trocha stresu není problém.

Vysoká míra stresu má však často nepříznivý vliv na naše tělo.
Mnoho lidí zažívá nepříjemné stavy.



Stres se někdy projeví v podobě
zdravotních obtíží – vyrážek, infekcí,
nemocí či zažívacích potíží.

Když jsou ve stresu, mnozí lidé také prožívají...

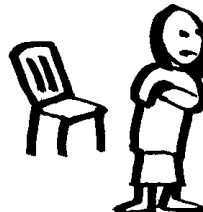
... neschopnost se soustředit



... zhoršenou náladu a zlost



... neklid a neposednost



... narušení spánku



... pocity smutku, žalu či viny



... obavy



... plačtivost



... únavu a vyčerpání



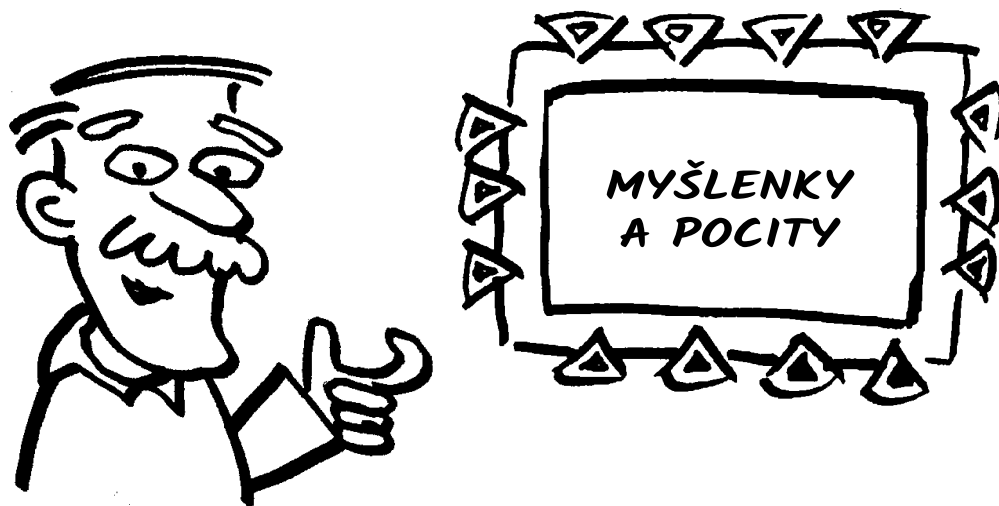
... změnu v chuti k jídlu



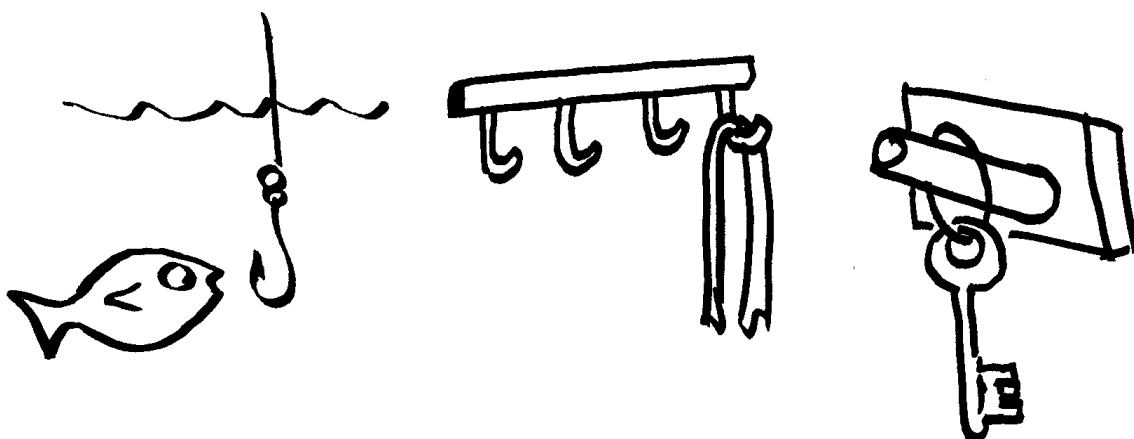
A mnozí z nás hodně myslí na špatné události z naší minulosti nebo na špatné události, kterých se obáváme do budoucna.



Tyto negativní myšlenky a pocity jsou běžnou součástí stresu.
Problémy se mohou objevit, pokud nás „chytí na háček“.



Co znamená, když nás myšlenky a pocity
„chytí na háček“?



Jakmile je něco chyceno na háček, nemůže se to dostat pryč. Háček to lapil do pasti.



Stejně tak se můžeme lapit do pastí svých vlastních nepříjemných myšlenek a pocitů.



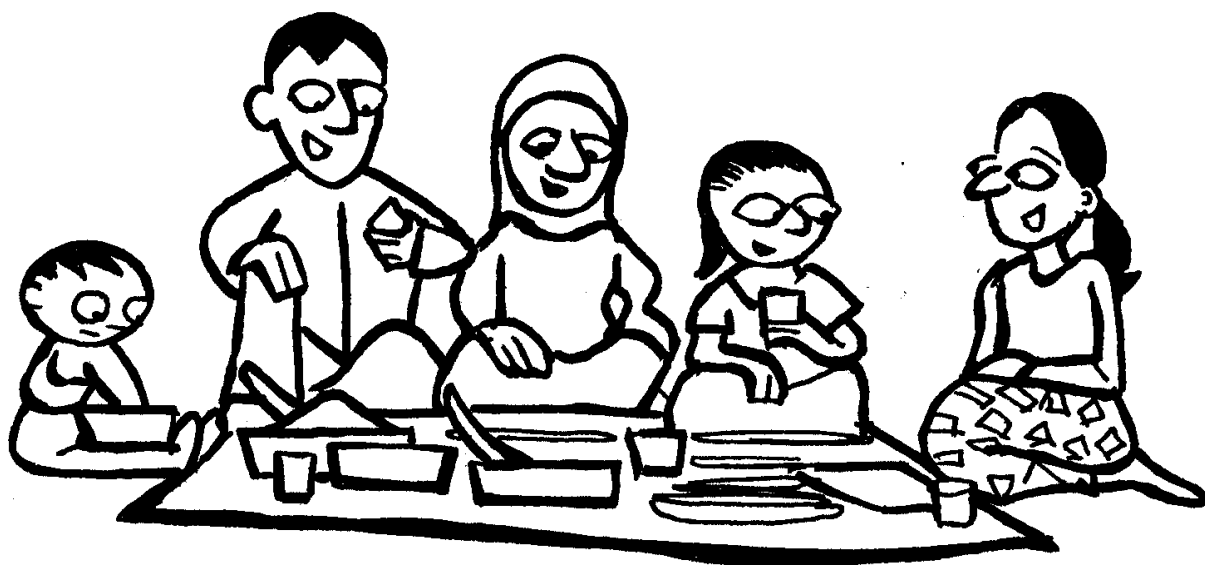
V jednu chvíli si můžete hrát s dětmi na hřišti...



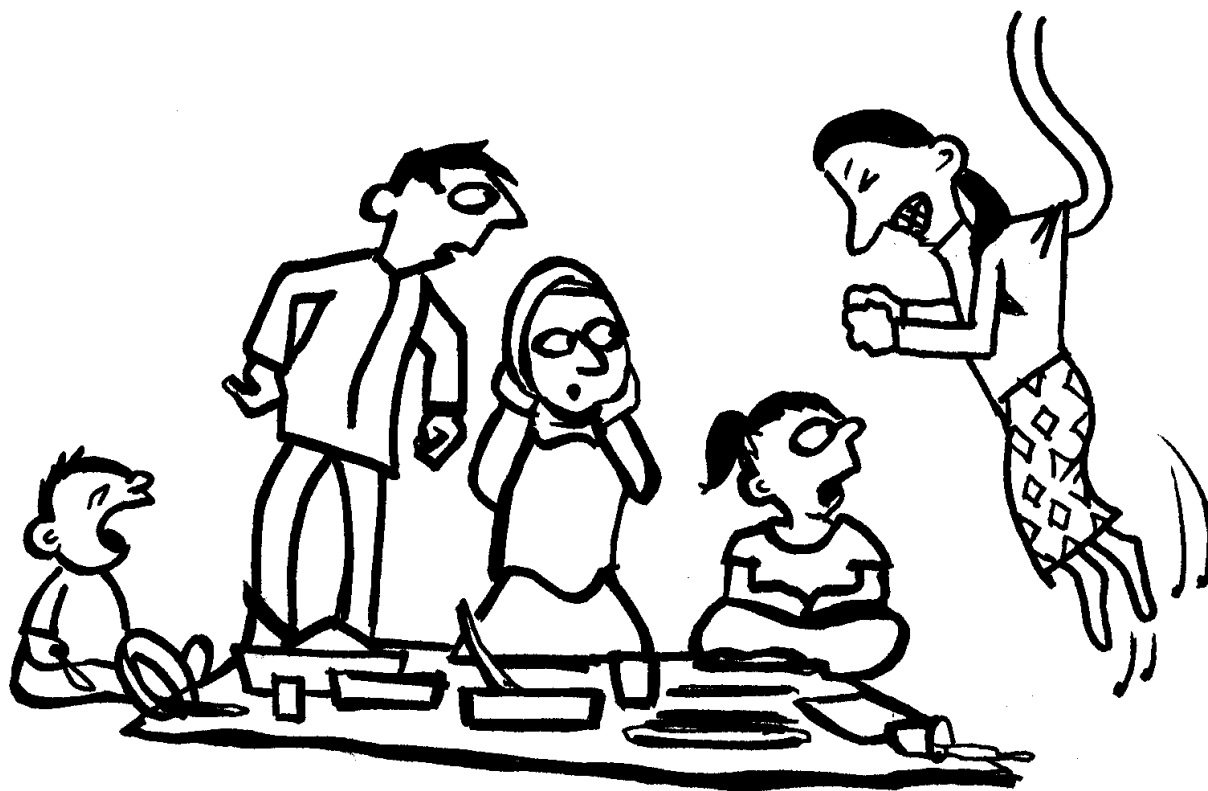
... a v následující chvíli vás mohou chytit
na háček vaše nepříjemné myšlenky a pocity.



V jednu chvíli si můžete užívat společný oběd s rodinou...

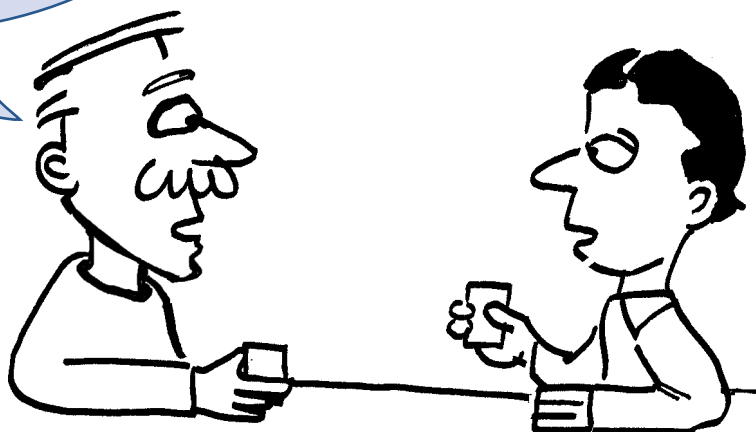


... a o pár momentů později vás mohou chytit zlostné myšlenky a pocity na háček. Můžete mít pocit, jako by vás vztek vzdaloval od vašich blízkých, i když jste stále s nimi.

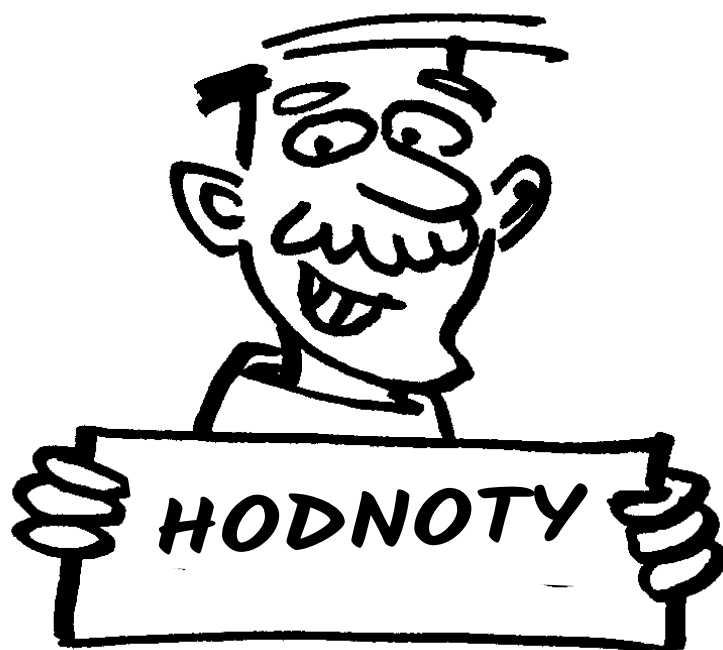


Takže tyto tíživé
myšlenky a pocity nás „chytí
na háček“ a vlečou nás pryč
od našich HODNOT.

Co jsou to hodnoty?



Hodnoty jsou Vaše nehlubší tužby ohledně toho,
jakým člověkem byste chtěli být.



Pokud jste například rodič
nebo jste odpovědný za péči
o jiné lidi, jakým člověkem
chcete být?



- Milující
- Moudrý
- Pozorný
- Oddaný
- Vytrvalý
- Zodpovědný
- Klidný
- Pečující
- Ochraňující
- Odvážný

Hodnoty tedy popisují
to, jakým člověkem
chcete být; jak se
chcete chovat k sobě,
k ostatním a k celému
světu.





I to, že čtete tuto knihu, znamená, že pravděpodobně jednáte na základě některých svých hodnot.

Víte proč?

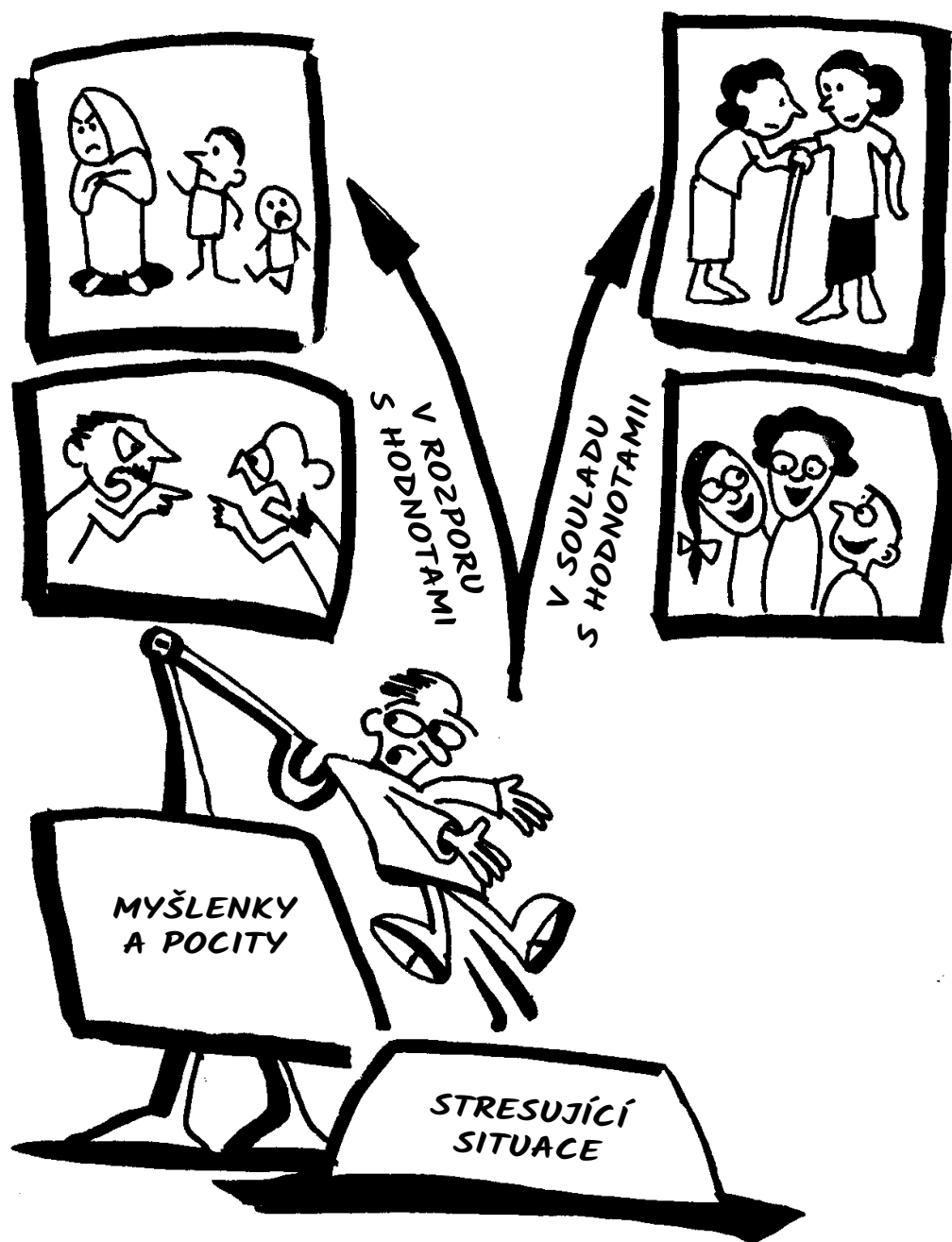
Ano, čtu tuto knihu, protože mi záleží na mé rodině.

Ano, a já se starám také o svou osobní pohodu.



Přesně tak. Takže zřejmě jednáte v souladu s hodnotou, která je důležitá pro mnoho lidí: STAROSTLIVOST A PÉČE.

PEČOVAT O SEBE
SAMOTNÉHO PEČOVAT
A STARAT SE O OSTATNÍ



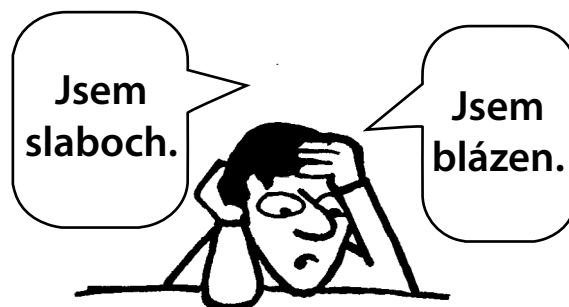
Ve stresujících situacích nás tíživé a nepříjemné myšlenky a pocity chytí na háček a táhnou nás pryč od našich hodnot.

Je mnoho druhů tíživých myšlenek a pocitů,
které nás mohou chytit na háček.



Myšlenky
obviňující ostatní...

Přísné soudy
o nás samotných...



Vzpomínky, zejména
na nepříjemné
a tíživé události...

Myšlenky ohledně budoucnosti,
zejména ohledně toho, čeho
se bojíme...



Myšlenky, týkající se obav o druhé lidi.



Je v pořádku?

Kde je teď?



Když nás myšlenky a pocity chytí na háček, změní se i naše chování. Často se začneme dělat věci, které náš život ještě zhorší.

Můžeme se dostat do potyček, hádek a neshod.



Nebo se můžeme odcizit
a vzdálit lidem,
které milujeme.

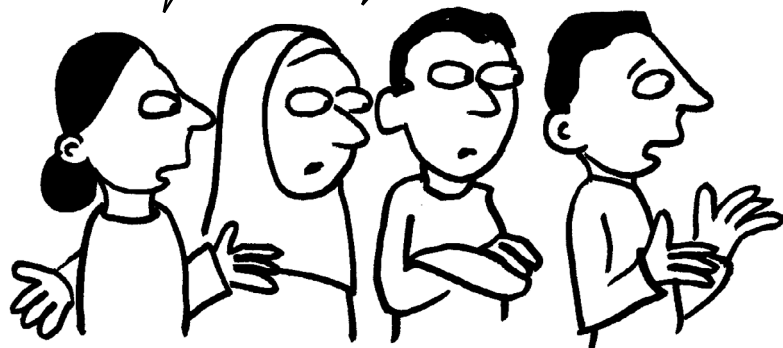


Nebo můžeme strávit
spoustu času ležením
v posteli.



Takové chování nazýváme
„KROKY VZDALOVÁNÍ“,
protože když takto jednáme,
VZDALUJEME se od
našich hodnot.

Co tedy můžeme dělat?



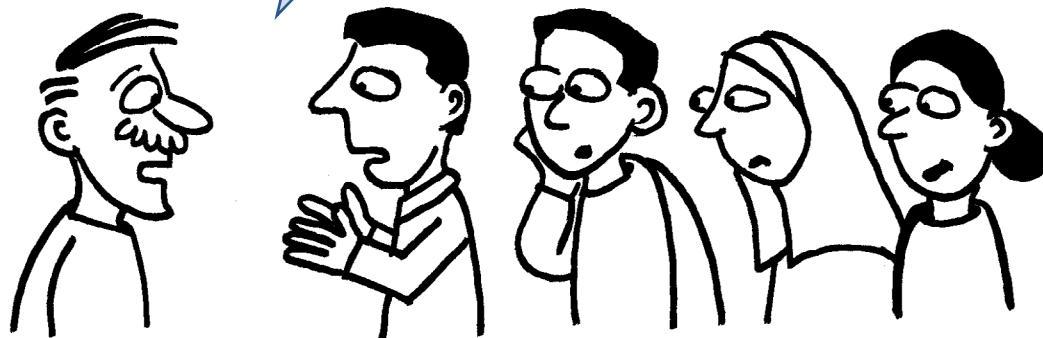
Může vám pomoci právě tato kniha!



Nejprve se naučíte, jak se soustředit, zapojit a lépe věnovat pozornost.

Jak nám zrovna toto pomůže?

A co myslíte tím „soustředit se“ a „zapojit“?



Mějte trpělivost. Všechno vám vysvětlím.



Když jsme ve stresu, je pro nás obtížné zapojit se plně do života.





Nerozumím tomu,
co myslíte tím
„zapojit se“.



„Zapojit se“ do
něčeho znamená
věnovat tomu
plnou pozornost.

Když něco pijete, věnujete
tomu svou plnou pozornost?
Vychutnáváte si naplno
vůni a chuť nápoje?



Když posloucháte hudbu,
věnujete tomu veškerou svou
pozornost? Soustředíte se na
poslech a užíváte si to?





Když na nějakou činnost zaměříte svou plnou pozornost, říkáme, že jste do ní „zapojeni“.



Když vás ale vaše myšlenky a pocity chytí na háček, pak jste „odpojeni“ nebo „rozptýleni“.



Když naopak věnujete nějaké činnosti svou plnou pozornost, říkáme, že jste na ni „soustředění“.

Když jste ale svými myšlenkami a pocity chycení na háček, pak jste nesoustředění.

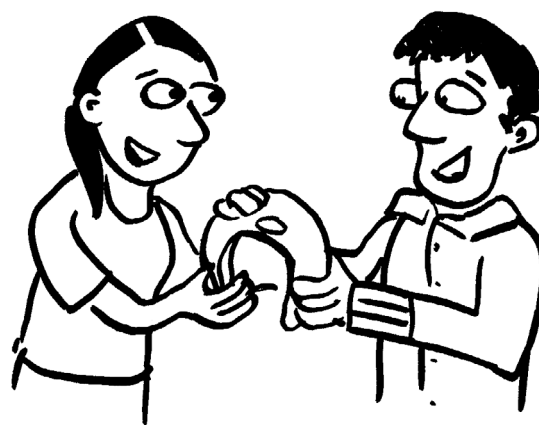
A když děláme věci nesoustředěně, často je děláme špatně, nebo si nedokážeme danou aktivitu užít a cítíme se nespokojení.





Když se tedy naučíte více se zapojit
a lépe se soustředit,
dokážete stres lépe zvládat.

Zjistíte například,
že vztahy s vašimi blízkými vám
přinášejí více spokojenosti.



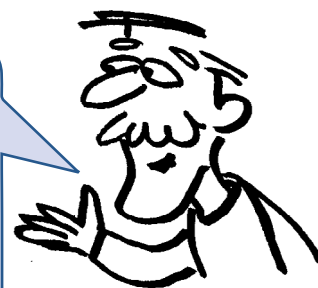
A dokážete dělat důležité věci
mnohem lépe.





Jak se to
můžeme
naučit?

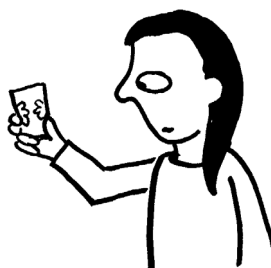
Existuje mnoho
způsobů, jak si
procvičovat zapojení
se do našeho života
a soustředění se na to,
co právě děláme.



Tyto dovednosti si můžeme
procvičovat při jakékoliv činnosti,
kterou děláte. Například
když pijete čaje nebo kávu...



... zaměřte na to plnou
pozornost. Všimněte si
zvědavě nápoje, jako
byste jej nikdy dřív
neviděli a nechutnali.
Povšimněte si jeho barvy.



Vychutnejte
si jeho vůni.



POMALU si usrkněte.



Poválejte nápoj na
jazyku. Všimněte
si jeho chuti.
Vychutnejte si jej.



Pijte tak pomalu,
jak jen můžete
a vychutnávejte si
jeho chuť, všímejte
si jeho teploty.



Při polknutí si všimněte,
jak se vám pohybuje hrdlo.



Povšimněte si,
jak chuť nápoje
pomalu slábne,
když jej polknete.



Každý další lok pijte
stejně: pomalu, s všímavostí
a vychutnáním.



A kdykoliv vás opět chytí na
háček vaše myšlenky a pocity...



Znovu se
zaměřím na
svůj nápoj.



Přesně tak! Které další
činnosti můžete použít
k procvičování zapojení
a soustředění?



Cvičení *Vnímání pití*

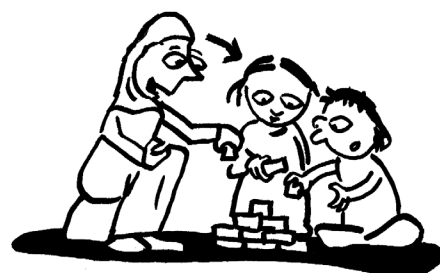
Nyní si můžete toto cvičení vyzkoušet.
Vezměte si sklenku vody, kávy či čaje.
Využít můžete audionahrávku
dostupnou na tomto [odkazu](#).



Můžete si to procvičovat při povídání se svou rodinou či přáteli. Všimněte si, co říkají, tónu jejich hlasu a výrazů v jejich tvářích. Věnujte jim svou plnou pozornost.



Procvičovat můžete také, když si hrajete se svými dětmi nebo při jiné činnosti, třeba když je učíte číst. Prostě svým dětem a hře věnujte svou plnou pozornost.



Můžete si to procvičovat, když perete prádlo, vaříte nebo děláte jiné domácí práce. Prostě této činnosti věnujte svou plnou pozornost.



A kdykoli si všimnete, že jste opět chyceni na háček...



Odpoutáte se tím,
že se zaměříte zpět
na to, co právě děláte.



Dobře!
To dokážu, když mé
pocity a myšlenky
nejsou příliš
tíživé a bolestivé.



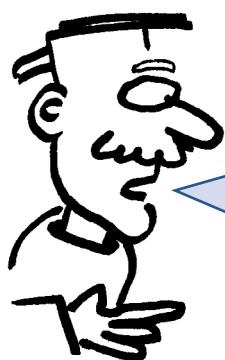


Někdy jsou však mé pocity, a vzpomínky příliš bolestivé, trýznivé a tíživé.

Ano, někdy mohou být naše myšlenky a pocity natolik silné, že se změjí v „emocionální bouři“.

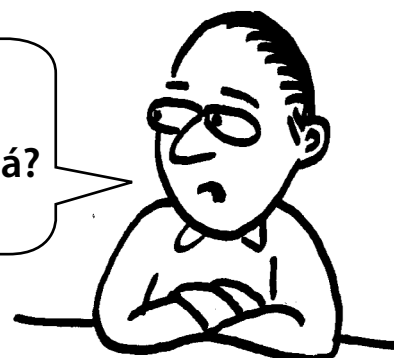


Emocionální bouři nazýváme nápor silně prožívaných tíživých a nepříjemných pocitů a myšlenek. Jsou natolik intenzivní, že připomínají mocnou bouři, která vás může snadno přemoci.



Pokud se dostaneme do této emocionální bouře, potřebujeme se „uzemnit“.

Co to znamená?



Představte si,
že jste právě v koruně
vysokého stromu,
když přijde silná bouře.



Chtěli byste v takové
situaci zůstat
v koruně stromu?



Dokud jste na stromě,
hrozí vám velké nebezpečí.



Musíte proto co nejrychleji slézt
ze stromu zpátky na pevnou zem.



Na zemi jste v mnohem větším bezpečí.



S pevnou půdou pod nohama můžete také pomáhat ostatním. Zatímco kolem řádí bouře, vy můžete ostatním poskytovat útěchu.



Pokud je někde v okolí bezpečné místo, kde se můžete skrýt, můžete se k němu dostat jen po zemi.



Pokud tedy přijde emocionální bouře, musíme se „uzemnit“.



Opět tak, že se zapojíte do světa kolem sebe a soustředíte se na to, co právě děláte.

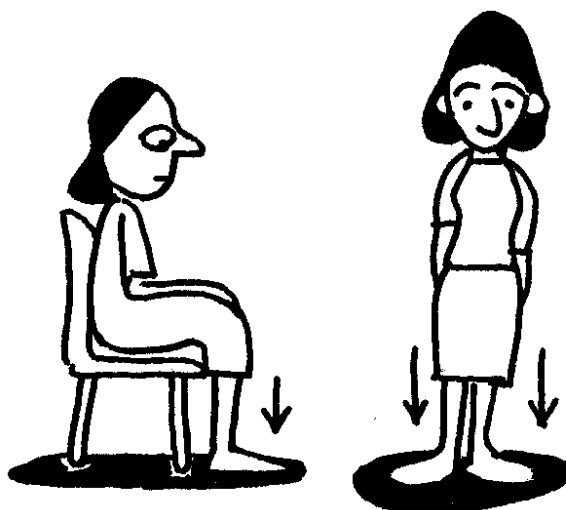


Prvním krokem je **VŠIMNOUT** si, jak se cítíte a na co myslíte.

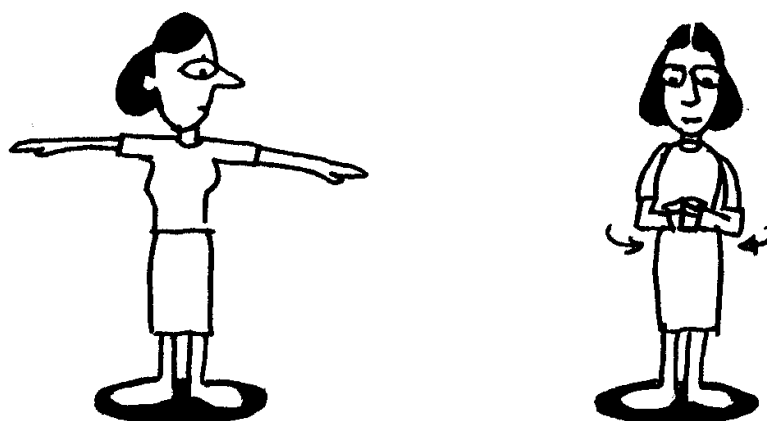
Potom ZPOMALTE a NAPOJTE se na své tělo.
Zpomalte své dýchání. Úplně vyprázdněte plíce.
Potom je co nejpomaleji opět naplňte.



Pomalu zatlačte chodidla do podlahy.



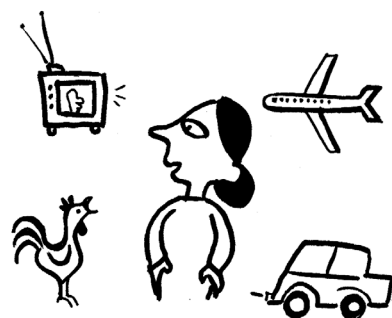
Pomalu roztáhněte ruce a upažte,
nebo pomalu spojte ruce před sebou.



Dalším krokem je **PŘESMĚROVAT**
pozornost na svět okolo vás.
Všimněte si, kde právě jste.
Jakých pět věcí kolem sebe vidíte?



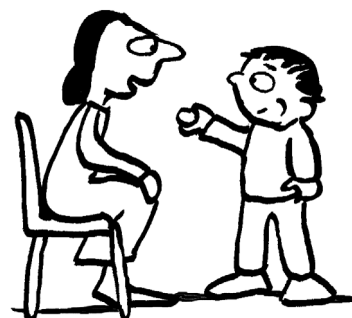
Jaké tři nebo si čtyři
věci slyšíte?



Nadechněte se.
Jaké vůně cítíte?



Uvědomte si, kde jste
a co právě děláte.



Dotkněte se svých kolen, povrchu pod vámi, nebo jakéhokoliv
objektu ve vašem dosahu. Všimněte si, jaký pocit vyvolává
dotyk ve vašich prstech.

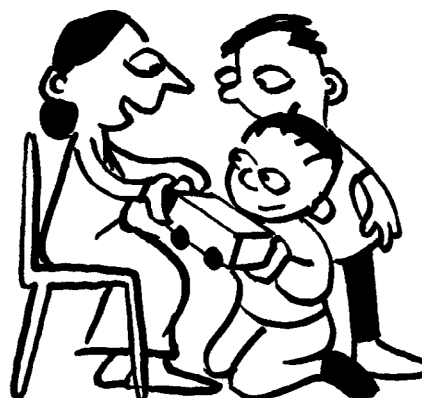


Také si všimněte, jaké se vynořují
tíživé myšlenky a pocity...



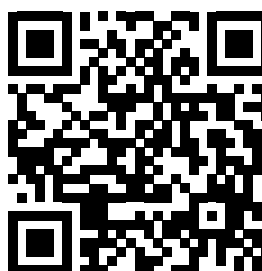
... a že kolem vás je
svět, který můžete
vidět, slyšet, kterého
se můžete dotknout,
ochutnat jej
a čichat.

A také můžete hýbat svými rukama,
nohama a ústy – takže pokud
chcete, můžete jednat v souladu
se svými hodnotami.



Cvičení *Uzemňovací cvičení 1.*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete
také doplnit praktickým nácvikem
cvičení s využitím [audionahrávky](#).





Uzemnění nezpůsobí, že vaše emociální bouře náhle zmizí. Udrží vás ovšem v bezpečí do té doby, než se tato bouře přežene.

Některé bouře trvají dlouho...

... zatímco jiné přejdou rychle.

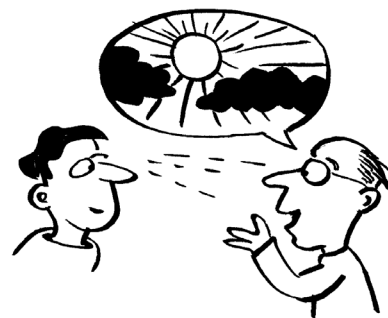


Chcete mi říct, že procvičování uzemnění a osvobození se z háčku mě těch tíživých myšlenek a pocitů nezbaví?

Správně!
To totiž není jejich účelem.



Účelem cvičení uzemnění a osvobození se z háčku je pomoci vám „zapojit se“ do života. Například vám pomohou věnovat svou plnou pozornost své rodině a přátelům.



Také vám pomohou naplňovat vaše hodnoty; pomohou vám, abyste se chovali jako člověk, kterým chcete být.



Pomáhají vám lépe soustředit na to, co děláte, abyste to mohli dělat dobře. Když zaměříte svou pozornost a plně se zapojíte do nějaké činnosti, může vám začít přinášet více uspokojení. To platí i u činnostech, které jsou nudné a otravné.



Ale já tak hrozně trpím. Mohu se nějak zbavit svého hněvu, strachu a smutku?

Výborná otázka! Budeme se jí věnovat v příští části této knihy.



V této chvíli prosím pokračujte v procvičování těchto nových dovedností. A pamatujte si, že neslouží k tomu, abyste se zbavili svého strachu, hněvu a smutku.

Když se plně zapojíme do svého života, soustředíme se na své blízké a žijeme v souladu se svými hodnotami, dokážeme zvládat stres mnohem lépe.



Zapojení, soustředění a uzemnění nám napomůže toho všeho dosáhnout.



Zdá se ale, že je to velmi těžké...



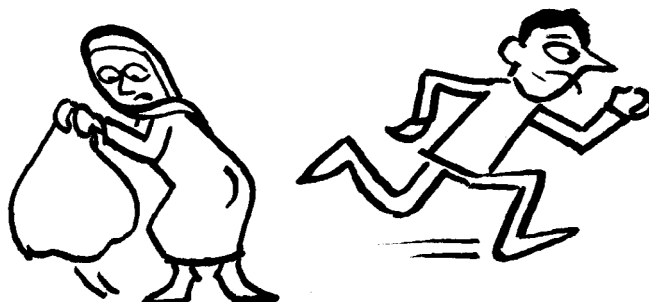
A čím více je budeme procvičovat...

...tím lépe nám to půjde.



Každá nová dovednost vyžaduje procvičování.

Je to stejné, jako když budete svalstvo, abyste zvládli běžet rychleji nebo zvednout těžší závaží. Procvičováním vaše svaly narostou.

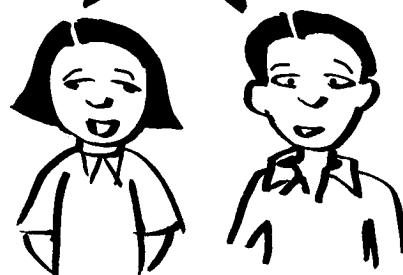


Existuje mnoho způsobů, jak procvičovat tyto dovednosti uzemnění a zapojení. Nyní si je vyzkoušíme!

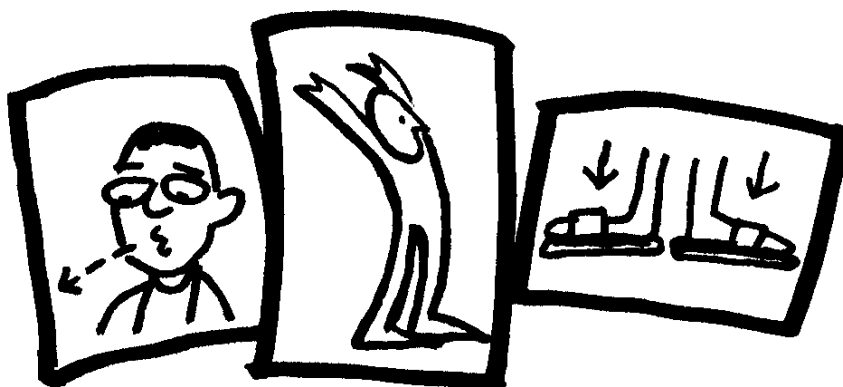


Při čtení této knihy se řiďte instrukcemi. Nestačí je jen číst. Opravdu je provádějte:

DOBŘE!



Nejdřív si **VŠIMNĚTE**, jak se cítíte a na co myslíte. Potom **ZPOMALTE** a **NAPOJTE SE** se na své tělo. Pomalu vydechněte. Pomalu se protáhněte. Pomalu zatlačte chodidla proti podlaze.



Teď **ZNOVU ZAMĚŘTE POZORNOST** na svět kolem vás. Zvědavě si všimněte, co můžete...



VIDĚT



SLYŠET



OCHUTNAT



ČICHAT

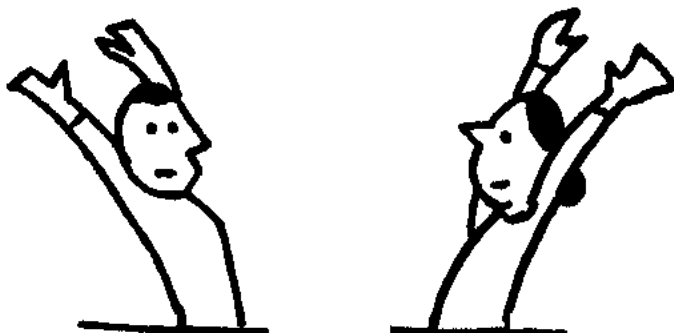


HMATAT

Teď se pořádně protáhněte.

Propojte se se světem.

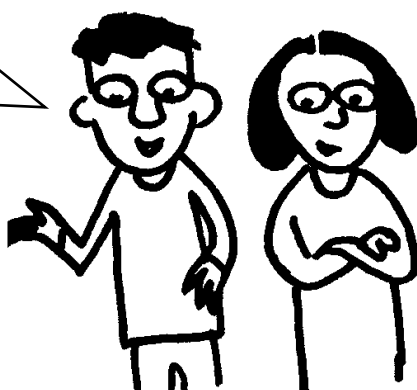
Všimněte si, kde jste, kdo je s vámi a co právě děláte.



Toto cvičení by Vám mělo zabrat kolem 30 vteřin. Můžete jej proto dělat kdykoliv a kdekoliv.



To je skvělé. Mohu si to procvičovat kdykoli.

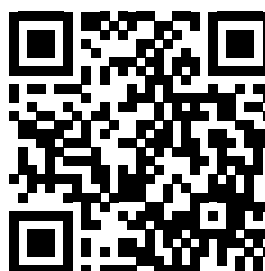


Ano. A čím častěji to budu procvičovat, tím lépe.



Cvičení *Uzemňovací cvičení 2.*

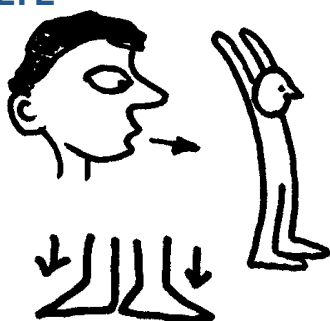
Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).





Teď si ukážeme delší cvičení zaměřené na uzemnění. Nejdříve si však **VŠIMNĚTE**, jak se cítíte a na co myslíte.

Potom **ZPOMALTE** a **NAPOJTE** se na své tělo. Pomalu vydechněte. Pomalu se protáhněte. Zatlačte chodidla do podlahy.



Teď svůj dech zpomalte ještě víc. Pomalu a jemně vyprázdněte své plíce.



Ujistěte se, že dýcháte **POMALU** a **JEMNĚ**.

Pokud dýcháte příliš usilovně nebo příliš rychle, můžete začít pociťovat paniku, úzkost, závratě a potíže s nádechem.



Každý **NÁDECH** má být **POMALÝ** a **JEMNÝ**.

Pokud se vám začne točit hlava nebo mravenčit ruce, dýcháte příliš zhluboka, příliš usilovně nebo příliš rychle.



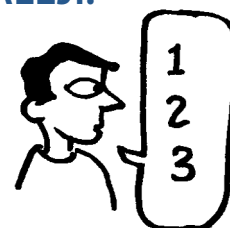


Pokud začnete cítit závratě nebo tíhu na hrudi, ZPOMALTE své dýchání. JEMNĚ vydechněte a nadechněte se co nejpomaleji a nejmělkěji. (NENADECHUJTE se zhluboka. To vaše závratě ještě zhorší!)

Teď si ZVĚDAVĚ všimněte svého dýchání – jako kdyby to bylo poprvé, co jste se se svým dýcháním setkali.



Teď vydechněte ještě POMALEJI. Poté, co máte plíce úplně prázdné, tiše napočítejte do tří, než se znovu nadechnete. Přitom znovu naplňujte své plíce CO NEJPOMALEJI.



Trénujete svou schopnost zůstat zapojení a soustředění. Zvládnete udržet pozornost na svém dýchání?

Jak to budete provádět, vaše myšlenky a pocity vás čas od času chytanou na háček a odtáhnou vaši pozornost od cvičení.



Jakmile si to uvědomíte, ZNOVU ZAMĚŘTE svou pozornost k dýchání. Věnujte mu plnou pozornost.



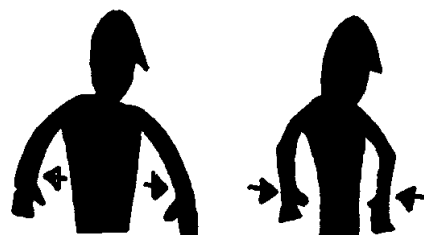
Všimněte si, jak vzduch proudí vašimi nosními dírkami při každém nádechu.



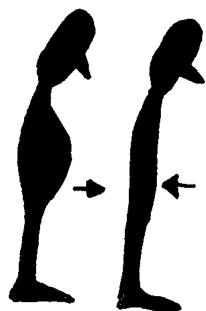
Povšimněte si jemných pohybů svých ramen.



Všimněte si, jak se vám hrudník hýbe ven a dovnitř.



Všimněte si, jak se vaše břicho hýbe ven a dovnitř.



Znovu a znovu a znovu vás vaše mysl chytí na háček. Jakmile si uvědomíte, že k tomu došlo...



... zaměřte svou pozornost zpět na své dýchání.



A pokud vás vaše myšlenky a pocity tisíckrát chytí na háček...



Tak se tisíckrát z toho háčku odpoutáme.



Přesně tak! A potom svou pozornost znovu zaměříte na svůj dech.



Znovu a znovu a znovu přenášejte svou pozornost zpět na své dýchání a zvědavě si jej všímejte.



Jak dlouho to takto budeme dělat?



Jako u každé jiné dovednosti platí, že čím více si ji procvičujete, tím lépe. Takže...



Můžete provádět jak kratší cvičení, trvající jednu až dvě minuty, tak i delší cvičení, která trvají pět až deset minut.



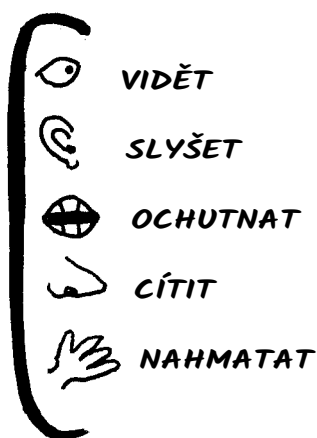
Před zakončením tohoto cvičení se znovu uzemněte.

ZPOMALTE.

Pomalou vydechněte.
Pomalou se protáhněte.
Pomalou zatlačte chodidla do podlahy.



Poté svou pozornost přeneste zpět a zapojte se do světa okolo. Zvědavě si všimněte, co můžete...

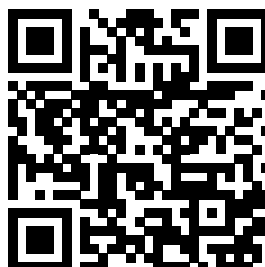


Všimněte si, kde jste, s kým jste a co zrovna děláte.



Cvičení *Uzemňovací cvičení 3.*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).



A pokaždé, když si toto budete procvičovat, věnujte chvíli tomu, abyste si uvědomili, že...



Žiji v souladu se svými hodnotami a pečuji...



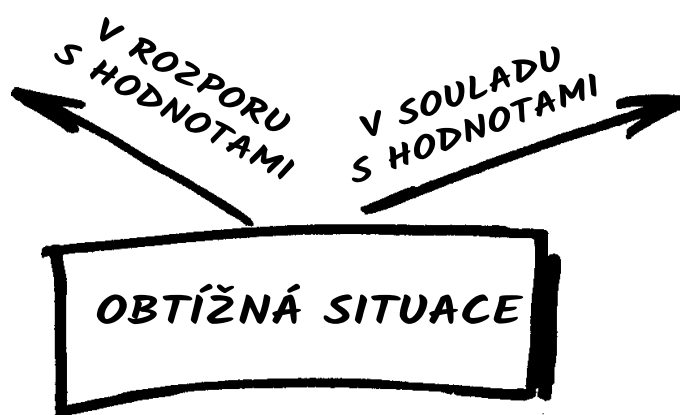
...o své vlastní zdraví, o druhé a o svou komunitu.





Správně! Tyto dovednosti vám totiž pomáhají se zapojit, soustředit se a osvobodit se z háčků obtížných myšlenek a pocitů...

... abyste mohli jednat v souladu se svými hodnotami.



Takže pamatujte, abyste si tyto dovednosti procvičovali během dne při každé příležitosti.

Může vám pomoci, když si vytvoříte plán. Přemýšlejte třeba o tom, kde a kdy a kolikrát si můžete procvičovat uzemnění. Procvičování nemusí být na obtíž. Můžete procvičovat kdykoliv a kdekoliv, stačí na to 1 až 2 minuty. Než přejdete k další části této knihy, je ideální věnovat 1 až 2 dny tomu, abyste si řádně procvičili dovednosti, popsané v této části.

Na konci knihy naleznete krátký popis každé dovednosti, který vám připomene ty hlavní body.

Část druhá

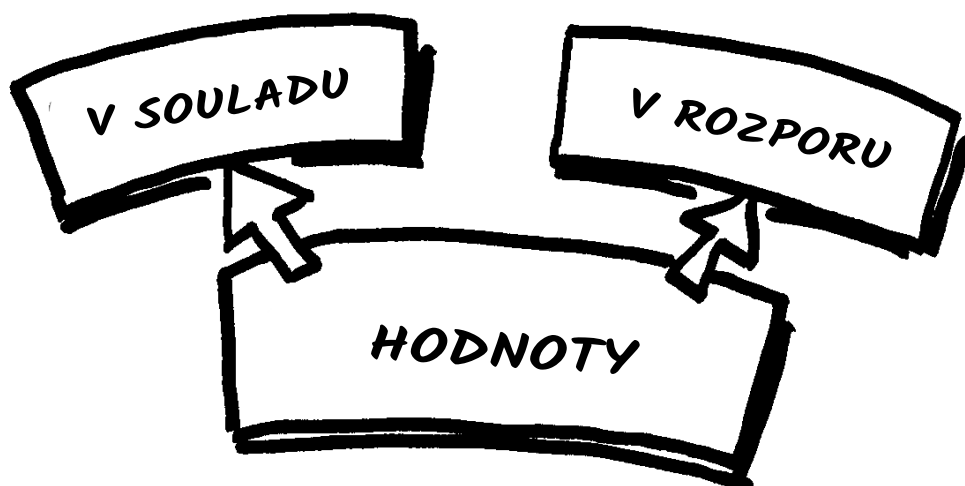
JAK SE OSVOBODIT Z HÁČKU MYŠLENEK A POCITŮ



Vítejte zpět. Doufám, že jste si procvičili dovednost zapojení se do života, soustředění na své jednání a jak se uzemnit při emocionální bouři.



Možná si vzpomenete, že jsme v předchozí části mluvili o jednání, které je v souladu nebo v rozporu s vašimi hodnotami.



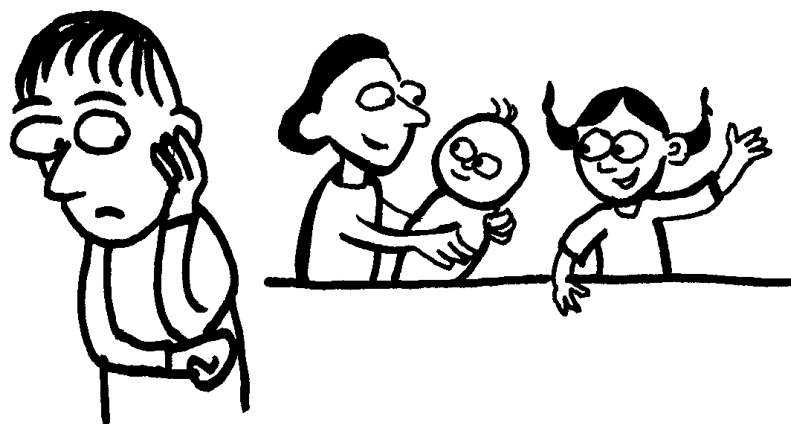
Když nás naše nepříjemné myšlenky a pocity „chytí na háček“, máme tendenci dělat „kroky od“ – které nás od našich hodnot vzdalují.



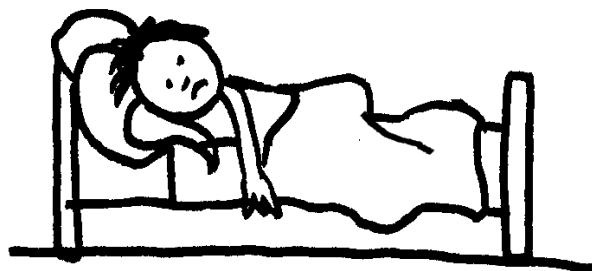
Můžeme se dostat do potyček, hádek a neshod.



Můžete se začít stranit lidí, které milujeme, a vyhýbat se jim.

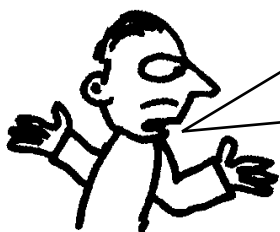


Nebo můžeme trávit hodně času ležením v posteli.



Dnes se proto naučíme,
jak se osvobodit z háčku
svých nepříjemných
myšlenek a pocitů.





Můj život je teď tak těžký. Zmizí vůbec někdy ty nepříjemné myšlenky a pocity?

Dobrá otázka. Je pochopitelné, že byste si přál, aby úplně zmizely.



Je ovšem reálné si myslet, že se jich prostě můžeme zbavit?

Můžeme je spálit jako odpadky?



Můžeme je zamknout do truhly a schovat?



Můžeme je zakopat do země?



Můžeme od nich utéct a nechat je za námi?



Na chvíli se zamyslete, kolika způsoby jste se již snažili těchto myšlenek a pocitů zbavit.

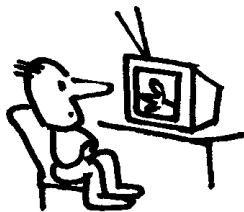


Většina lidí vyzkouší alespoň některé z těchto strategií...

Křičet!



Snažit se na to nemyslet.



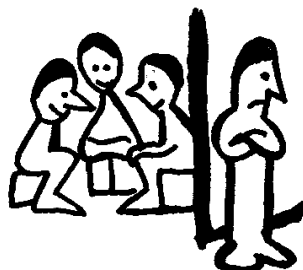
Vyhýbat se lidem, místům a situacím.



Zůstat v posteli.



Izolovat se od ostatních.



Vzdát se.



Pít alkohol.



Kouřit.



Brát léky nebo zakázané drogy.



Začít se hádat.



Obviňovat a kritizovat druhé.



Co dalšího jste vyzkoušeli?



Na chvíli se zamyslete nebo si napište všechny způsoby, kterými jste se snažili zbavit se nepříjemných myšlenek a pocitů.

Jistě, řada těchto metod může naše nepříjemné myšlenky a pocity zahnat.

Ale ne na dlouho!

A brzy se vrátí!



A které z těchto metod vás vzdalují od vašich hodnot?

Většina z nich.



Přesně tak! Když se tedy snažíme zbavit se svých myšlenek a pocitů...

... většinou to nás život ještě zhoršuje.

Jste tedy ochotni zkusit to jinak?



Je to nový způsob,
jak zacházet
s nepříjemnými
myšlenkami
a pocity.



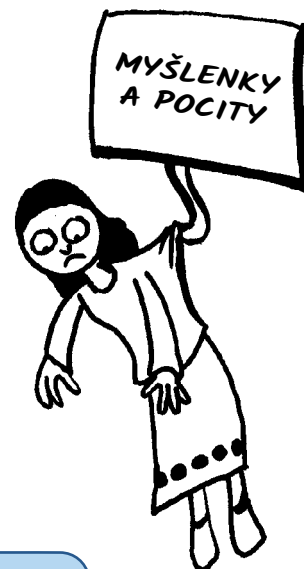
Místo toho, abyste se je snažili
zahnat...



Přestanete s nimi zápasit.



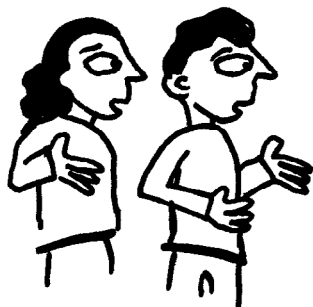
A kdykoliv
vás opět chytí
na háček...



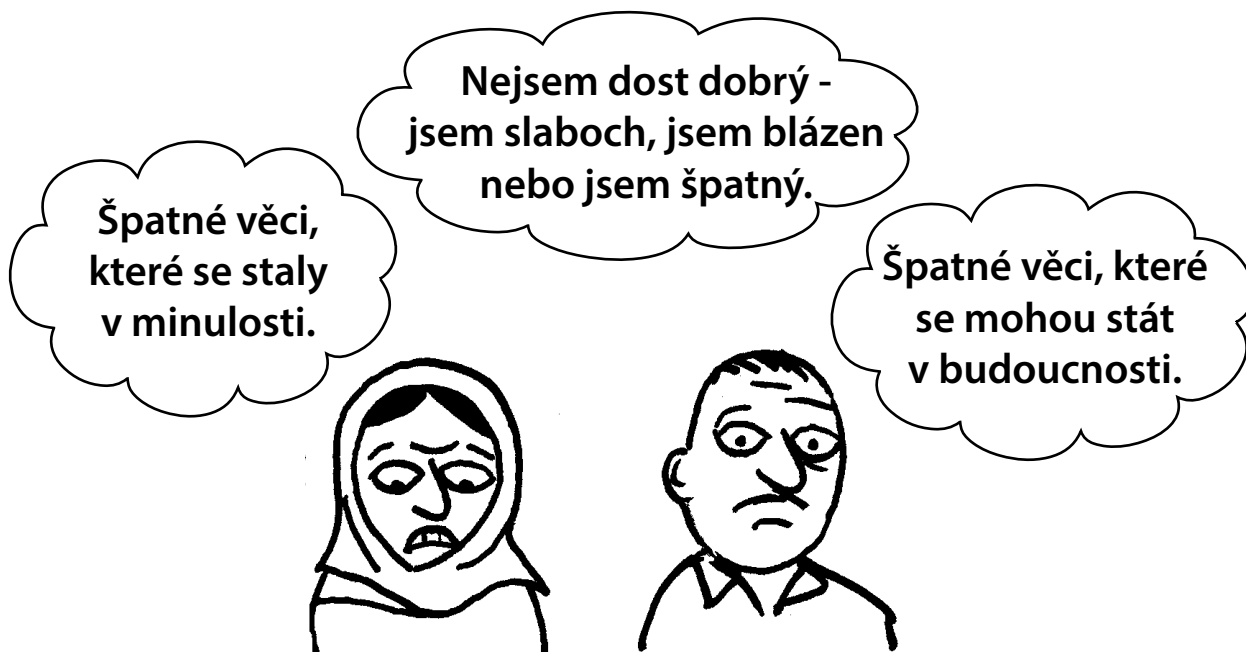
... tak se z toho háčku
osvobodíte.

Jak to
uděláme?

To vám za chvíli ukážu. Nejprve si však
musíte uvědomit – které myšlenky
a pocity vás chytají na háček?



Chtí vás na háček myšlenky jako...

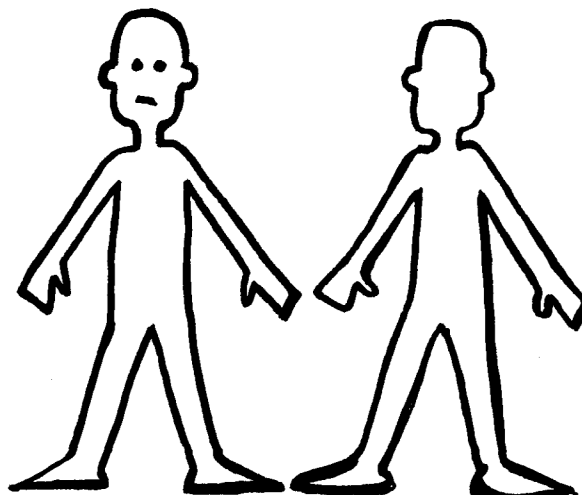


Napište některé z myšlenek, které vás často chytí na háček.

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing down thoughts.

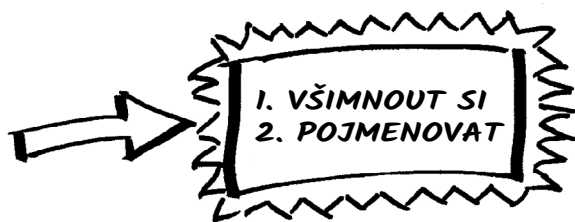
Chtí vás na háček pocity ve vašem těle?
Označte místa, kde je cítíte.

POHLED ZEPŘEDU



POHLED ZE ZADU

První dva kroky osvobození se z háčku jsou:



Nejprve je potřeba **VŠIMNOUT SI** toho, že vás vaše myšlenka nebo pocit chytily na háček. Potom je **POJMENUJTE**. Při pojmenování si můžete tiše říci třeba...

Cítím sevřený
hrudník.



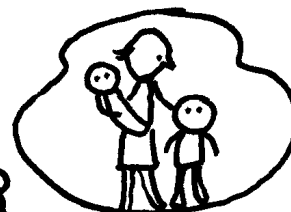
Cítím
tlak na čele.



Vybavila se
mi bolestivá
vzpomínka.



Mám strach
z budoucnosti.





Mám nepříjemnou
myšlenku ohledně
minulosti.

Cítím vztek.

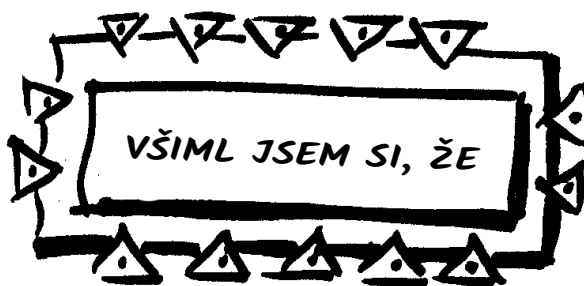


Mám nepříjemné
myšlenky o své
rodině.



Pojmenování tedy začíná tím, že si tiše řeknete „Teď cítím...“ nebo „Myslím na...“.

Pokud však přidáme slova „Všiml*a jsem si, že...“, obvykle zjistíme, že se dokážeme osvobodit z háčku snadněji.



Vyzkoušejte si to a uvidíte, co se stane.



Všimla jsem si, že mám sevřený hrudník.

Všiml jsem si, že mám bolestivé vzpomínky.

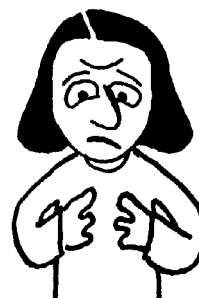


Všimla jsem si, že se zlobím.





Všiml jsem si sevření v oblasti žaludku.



Všimla jsem si, že myslím na to, čeho se bojím.



Vyzkoušejte si to, prosím, než budete pokračovat ve čtení. **VŠÍMEJTE SI a POJMENOVÁVEJTE** své myšlenky a pocity, které se vám dnes objevily.



Cvičení *Uvědomit si a pojmenovat*.

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).



Jak nám všímání a pojmenovávání pomůže?

No, myšlenky a pocity nás totiž snáze chytanou na háček tehdy, když si jich nevšimneme.

V jednu chvíli si povídáte s přáteli, zajímá vás to, co vám říkají...



... a v příštím okamžiku jste chyceni na háček
svými myšlenkami a pocity.



Náhle už své přátele neposloucháte.



Můžete si s nimi stále povídat...



... už ale nejste do rozhovoru opravdu „zapojeni“.

Posloucháte pouze napůl.
Nevěnujete svým přátelům svou plnou pozornost. Proč?
Protože jste chyceni na háček svými myšlenkami a pocity.



Prvním krokem na cestě k osvobození se z háčku je **VŠIMNOUT SI**, že jste na háček chyceni. Druhým krokem je pojmenovat to, co vás na ten háček chytilo. Tiše si řekněte...

Všimla jsem si, že mě mé vzpomínky chytily na háček.

Mám nepříjemné myšlenky.

Všimla jsem si, že mám sevřený hrudník.



Dalším krokem je **VRÁTIT SVOU POZORNOST** k tomu, co zrovna děláte – ať už vaříte, jíte, hraje si, myjete nádobí nebo mluvíte s přáteli - a plně se do této činnosti **ZAPOJIT**. Věnujte tomu plnou pozornost, ať jste s kýmkoli a ať děláte cokoli.

Všiml jsem si, že mě bolí v krku.

MYŠLENKY
A POCITY





Můžeme to udělat pokaždé, když nás naše myšlenky a pocity chytanou na háček a my přestaneme být zapojeni do života.

Všimla jsem si, že cítím vztek.



Ale i když pociťuji vztek, rozhodla jsem se jednat v souladu se svou hodnotou pečování, takže svou pozornost znovu zaměřím na svou rodinu a zapojím se do společného rozhovoru.

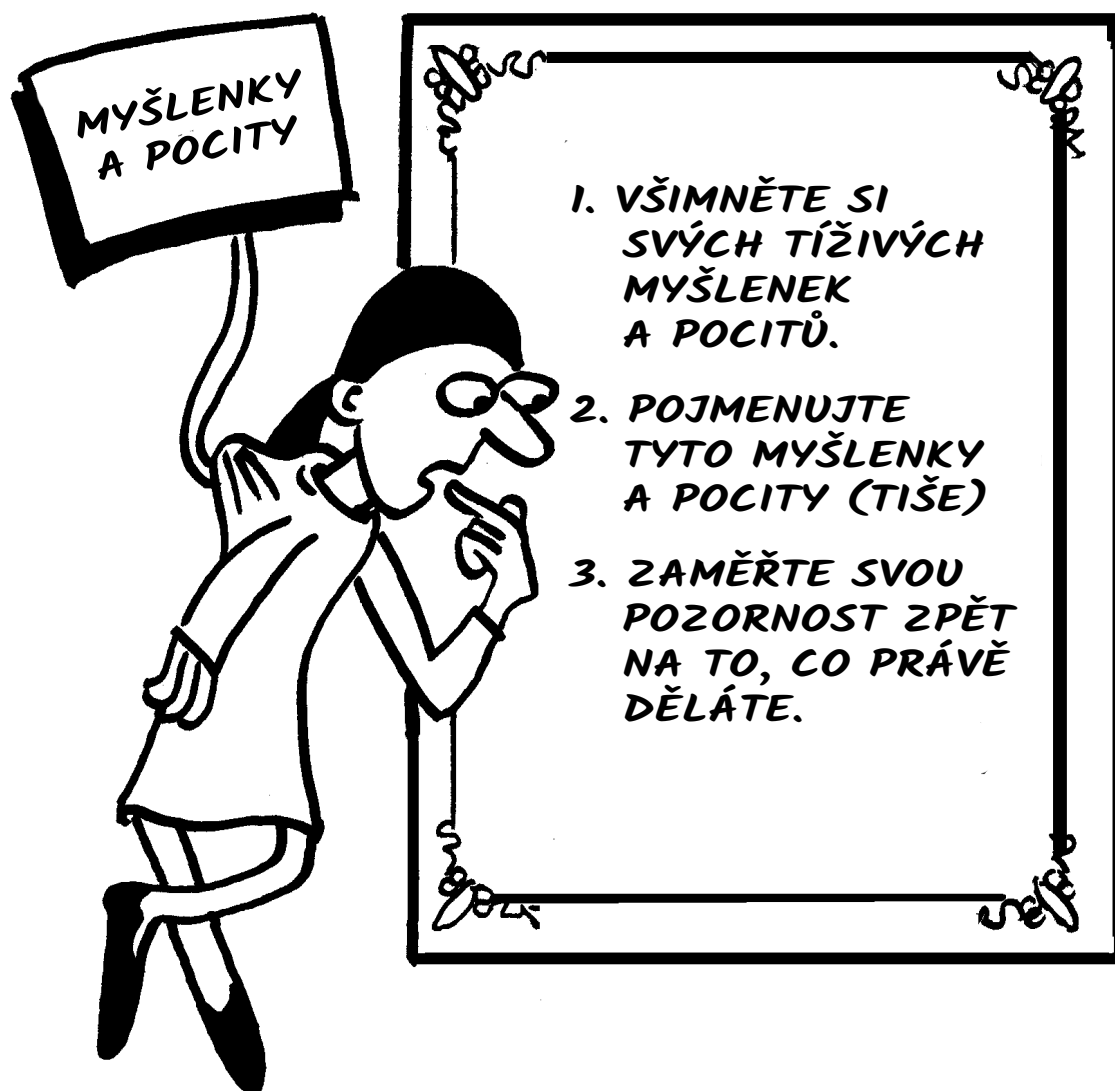




Mám nepříjemné myšlenky.
Ale i s těmito nepříjemnými
myšlenkami jsem se rozhodl jednat
v souladu se svými hodnotami
a budu věnovat svou pozornost
a péči svým dětem.



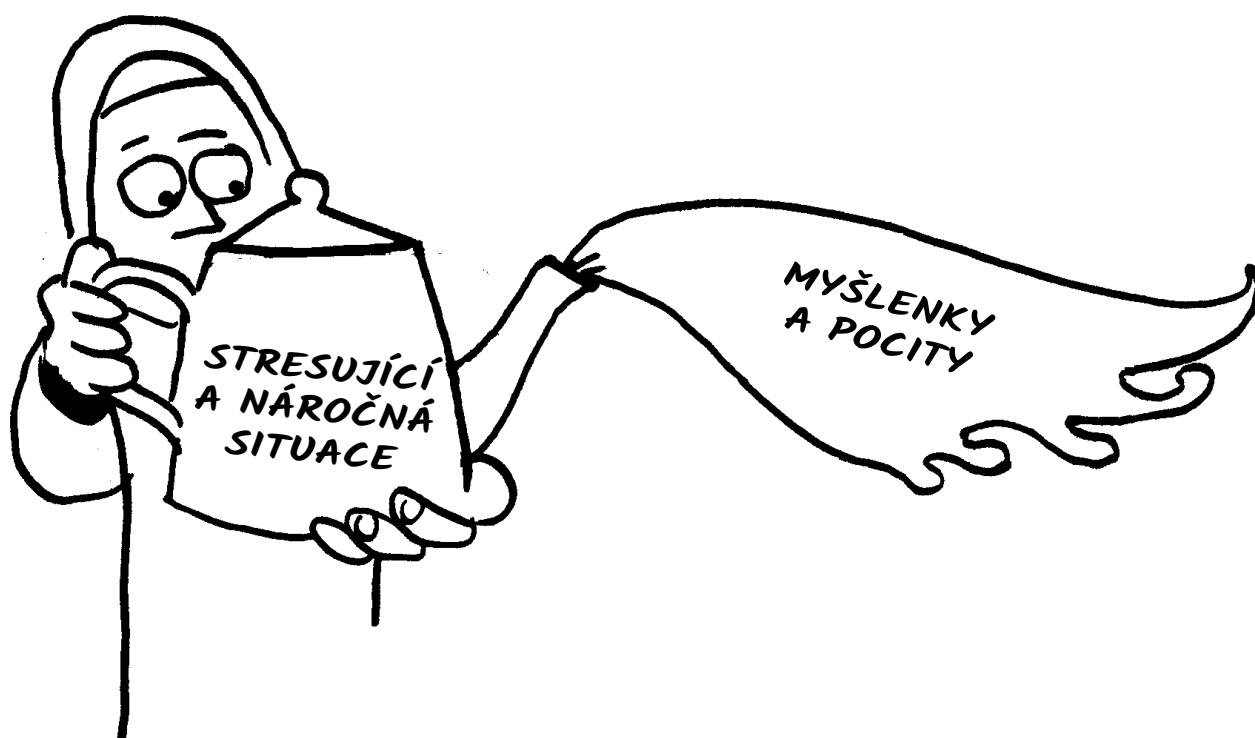
Abyste se tedy osvobodili z háčku myšlenek a pocitů...



Čím více si to budete procvičovat, tím lépe vám to půjde. Uvidíte, zda to dokážete procvičovat znovu a znovu, po celý den během každodenních činností. Pokaždé, když si všimnete, že vás vaše myšlenky a pocity chytily na háček, projděte si tyto tři kroky.

A pamatujte si, že mít nepříjemné a tíživé myšlenky a pocity v náročných životních situacích a ve stresu je zcela přirozené.

Děje se to každému z nás!



Existuje mnoho způsobů, jak **POJMENOVAT** myšlenky a pocity, když si jich **VŠIMNEME**.



Napadlo mě...

Vzpomněl jsem si na...



Všimla jsem si, že jsem smutná.

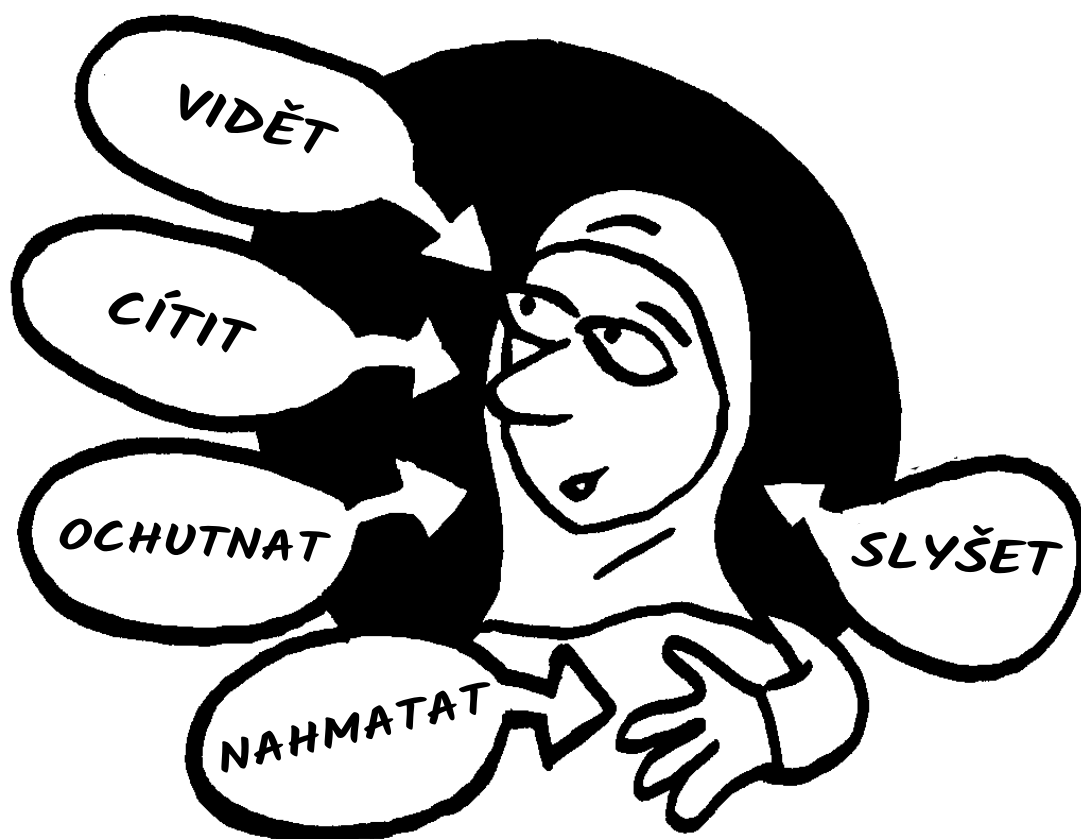
Všimnul jsem si, že mám sevřený hrudník.

Všimla jsem si, že mě moje bolest břicha chytla na háček.



A poté, co jsme si jich VŠIMLI a POJMENOVALI jsme je, můžeme svou POZORNOST ZNOVU ZAMĚŘIT na svět kolem nás.

Do života se ZAPOJÍME tím, že si všimneme, co můžeme...



Teď máte k dispozici první dva nástroje do své sbírky nástrojů.



NÁSTROJ PRVNÍ:

UZEMNĚNÍ

UZEMNĚTE SE V PRŮBĚHU „EMOCIONÁLNÍCH BOUŘÍ“. VŠIMNĚTE SI, JAK SE CÍTÍTE. ZPOMALTE A NAPOJTE SE NA SVOJE TĚLO. ZAMĚŘTE SVOU POZORNOST ZPĚT NA SVĚT KOLEM VÁS A ZAPOJTE SE DO NĚJ.

NÁSTROJ DRUHÝ:
OSVOBOZENÍ Z HÁČKU

OSVOBOĎTE SE Z HÁČKU SVÝCH MYŠLENEK A POCITŮ TÍM, ŽE SI JICH VŠIMNETE, POJMENUJETE JE, A POTOM ZNOVU ZAMĚŘÍTE SVOU POZORNOST NA TO, CO PRÁVĚ DĚLÁTE.

A používání těchto nástrojů si můžeme procvičovat kdykoliv a kdekoliv.



Někteří lidé je samozřejmě zapomínají procvičovat.

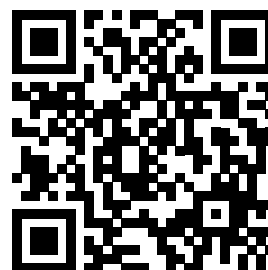


Proto si určete dobu, kdy si tyto dovednosti budete pravidelně procvičovat. Například procvičovat v posteli před spaním, před jídlem či po jídle.



Využijte audionahrávky

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávek](#).



Zamyslete se, kdy, kde a při jaké činnosti si je můžete pravidelně procvičovat.

Kdykoliv ležíte v noci v posteli a nemůžete spát, procvičujte si zpomalení a napojení se na své tělo. Pravděpodobně vás to neuspí (i když i to se někdy může stát), ale pomůže vám to cítit se odpočinutější.





I jiné věci vám mohou bránit v procvičování.

Možná se cítíte příliš unavení.

Jsem příliš unavený.



Možná se cítíte příliš smutní nebo vystrašení...



Možná se prostě jen nechcete ničím zatěžovat...

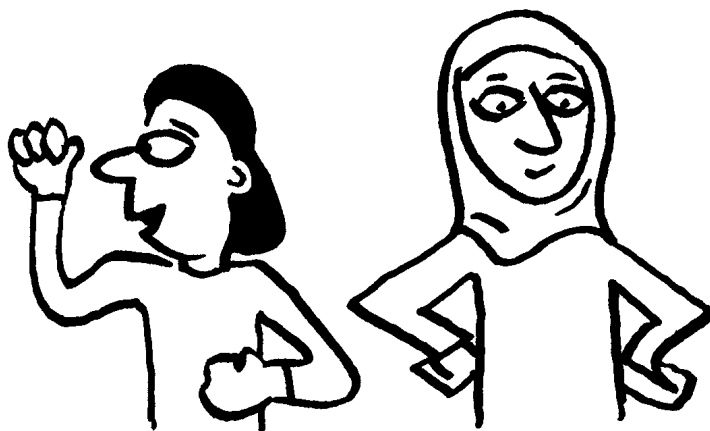
Tohle je k ničemu!





Takže si znovu
a znovu
připomínejte...

Je to jako učit se nový jazyk.
Vyžaduje to mnoho procvičování.



Mohou Vás chytit na háček škodlivé myšlenky.



**JE TO TAK HLOUPÉ!
NENÍ TO DŮLEŽITÉ!
NEPOMÁHÁ MI TO!
JSEM PŘÍLIŠ VYTÍŽENÝ!
NEMÁ TO SMYSL!
JE TO ZTRÁTA ČASU!
NEZVLÁDNU TO!**

Jakmile si uvědomíte,
že vás tyto pocity chytly
na háček...



POJMENOVAT
VŠIMNOUT SI VRÁTIT POZORNOST



Každá špetka procvičování
dělá rozdíl.

A kdykoliv procvičujeme,
jednáme v souladu
se svými hodnotami.



Ano, je to tak.
A v další části této
knihy se budeme
zabývat hodnotami
více do hloubky.

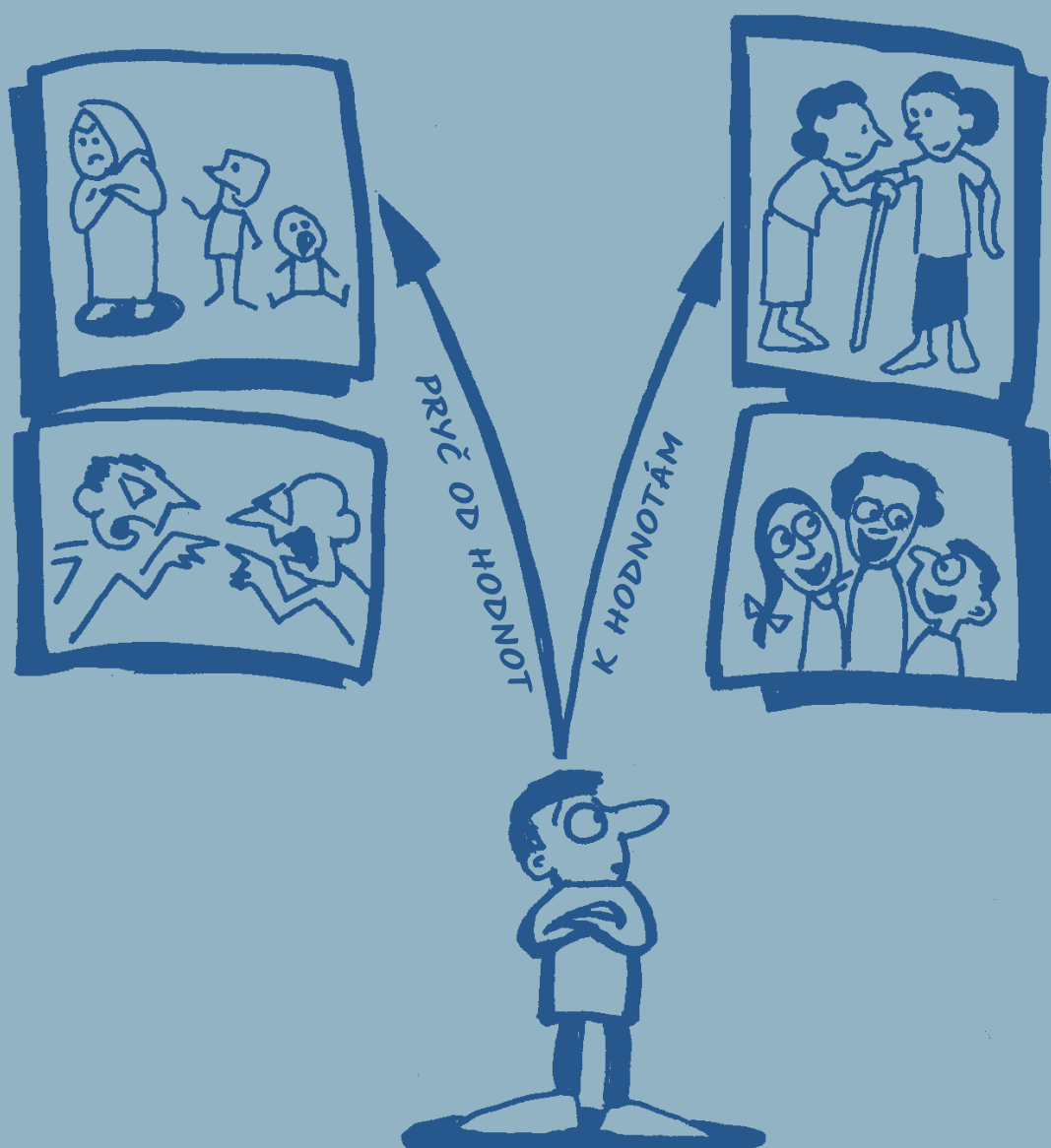


Než však budete
pokračovat do další
části knihy, věnujte
jeden nebo dva dny
k procvičování toho,
čemu jsme
se věnovali
v této kapitole.

A nezapomeňte na to, že na konci
knihy najdete krátký popis každé
dovednosti, kterou se učíte.

Část třetí

JAK JEDNAT V SOULADU S VLASTNÍMI HODNOTAMI





Vítejte zpět.
Procvičovali jste
si osvobození
z háčku
a uzemnění?

Pamatujte si,
že procvičování je jako
učení se každé nové
dovednosti. Procvičováním
se zlepšíte a půjde
vám to snadněji.



Teď se více
do hloubky
podíváme
na hodnoty.

Vaše hodnoty popisují,
jakým člověkem chcete být;
jaký postoj chcete zaujmout
k sobě samotným,
k ostatním lidem

Jsou cíle
a hodnoty
to samé?



Ne!



Cíle označují to,
čeho se snažíte
dosáhnout.
Hodnoty popisují to,
jakým typem člověka
chcete být.



Předpokládejme, že vaším cílem je získat takovou práci, abyste mohli podporovat lidi, na kterých vám záleží.

A předpokládejme, že vaše hodnoty – způsob, jakým se chcete projevovat ke své rodině, přátelům a lidem kolem vás - je být k nim laskaví, pečující, milující a podporující.





Dosáhnout vašich cílů může být nemožné...



... ale i tak můžete žít v souladu se svými hodnotami a být laskaví, pečující, podporující a milující vůči své rodině, přátelům a ostatním lidem.

A i když budete čelit velmi obtížné situaci a budete odloučeni od Vaší rodiny a přátel, stále můžete žít v souladu s vašimi hodnotami a být laskaví, milující, pečující a podporující. Můžete najít maličkosti, kterými můžete projevit vaše hodnoty a jednat v souladu s nimi.



Mnohé vaše cíle mohou být právě teď nedosažitelné.



Vždycky však můžete najít způsob, jak jednat v souladu s vašimi hodnotami.



Proč na tom tolik záleží?





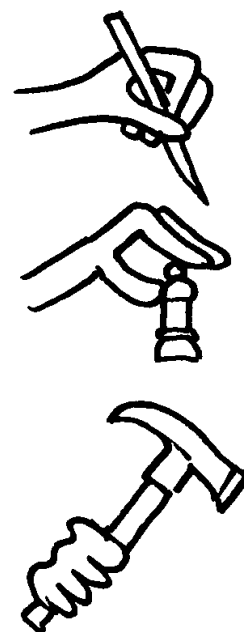
Protože svět kolem sebe
ovlivňujete tím, jak
JEDNÁTE.

„Jednání“ je to, co děláte svými rukama,
pažemi, nohama a chodidly, a také to,
co říkáte svými ústy.



Čím více se zaměříme na své vlastní jednání...

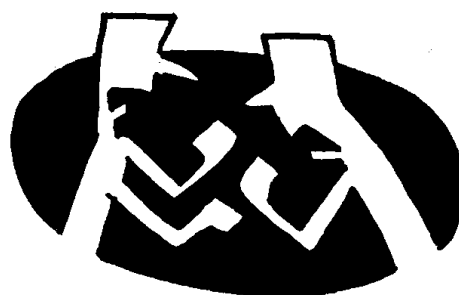
...tím více můžeme ovlivnit svět
bezprostředně kolem sebe: lidi a situace,
se kterými se každý den setkáváme.



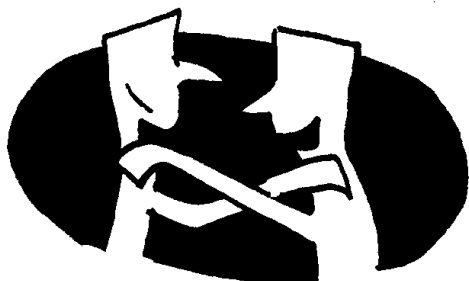
**Pokud je vaše země ve válce,
nemůžete zastavit všechny boje...**



**... ale můžete se přestat hádat
s lidmi z vaší komunity...**



**... a místo toho jednat v souladu
s vašimi hodnotami.**



**A všimněte si:
svým JEDNÁNÍM můžete
ovlivnit lidi kolem sebe.**

Boj

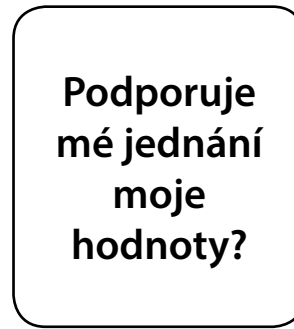


Spolupráce





Musíme si proto neustále klást tuto otázku...

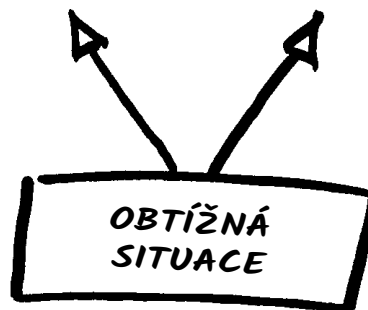


Podporuje mé jednání moje hodnoty?

V ROZPORU
S VAŠIMI HODNOTAMI

V SOULADU
S VAŠIMI HODNOTAMI

Ano. Je vaše jednání v souladu s vašimi hodnotami nebo v rozporu s nimi?



S ujasněním vašich hodnot vám může pomoci tento seznam. Nejsou v něm žádné „správné“ či „nejlepší“ hodnoty – jde prostě o ty nejběžnější.

Být laskavý
Být pečující
Být štedrý
Být podporující
Být užitečný

Být trpělivý
Být spolehlivý
Být ochranný
Být ukázněný
Být pracovitý
Být oddaný

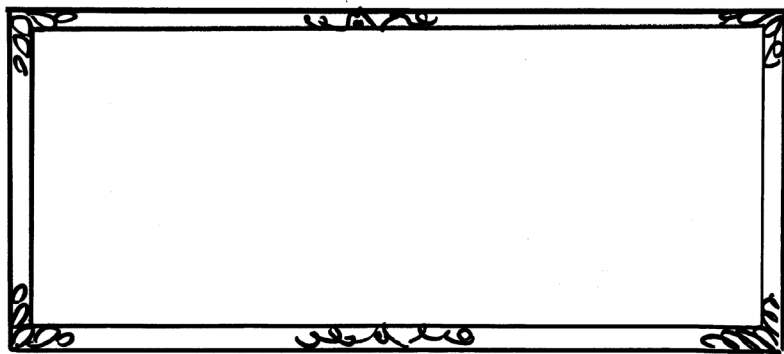
Být statečný
Být vytrvalý
Být odpouštějící
Být vděčný

Být loajální
Být vážený/respektovaný
Být respektující
Být důvěryhodný
Být spravedlivý/čestný
Být...
Být...

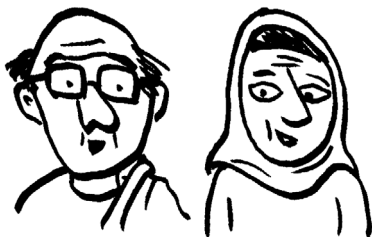


Teď si vyberte tři nebo čtyři z těchto hodnot, které vám připadají nejdůležitější, a запиšte je do rámečku níže.

Teď provedeme další cvičení. Zamyslete se, kdo je ve vaší komunitě vzorem - někým, ke komu ostatní vzhlíží.



Co tento člověk říká nebo dělá, co obdivujete?



Chová se tento člověk k ostatním lidem tak, že to obdivujete?



Jaké hodnoty tento člověk svým jednáním naplňuje?



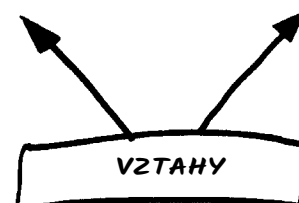
Které z těchto hodnot byste rád napodobil pro dobro lidí kolem vás?



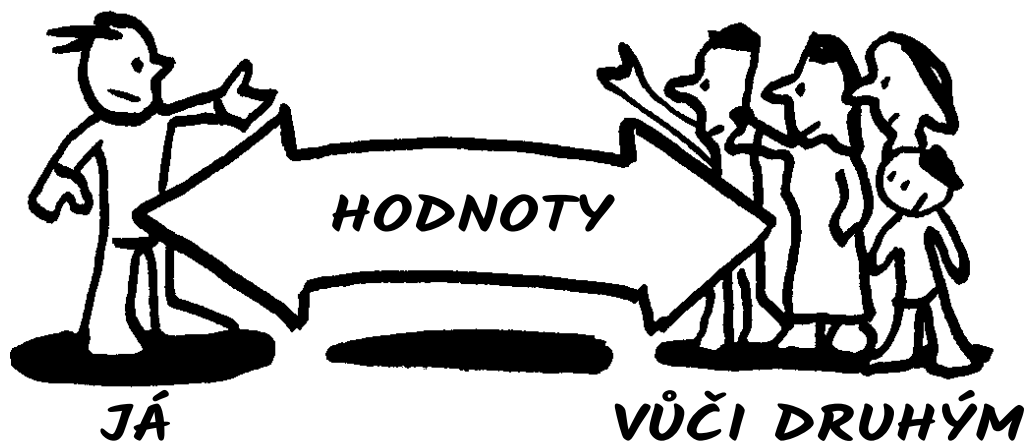
Teď se zamyslete se nad lidmi kolem vás. V souladu s kterými hodnotami chcete žít, jak se chcete chovat k lidem kolem sebe?

JEDNAT V ROZPORU SE SVÝMI HODNOTAMI

JEDNAT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI



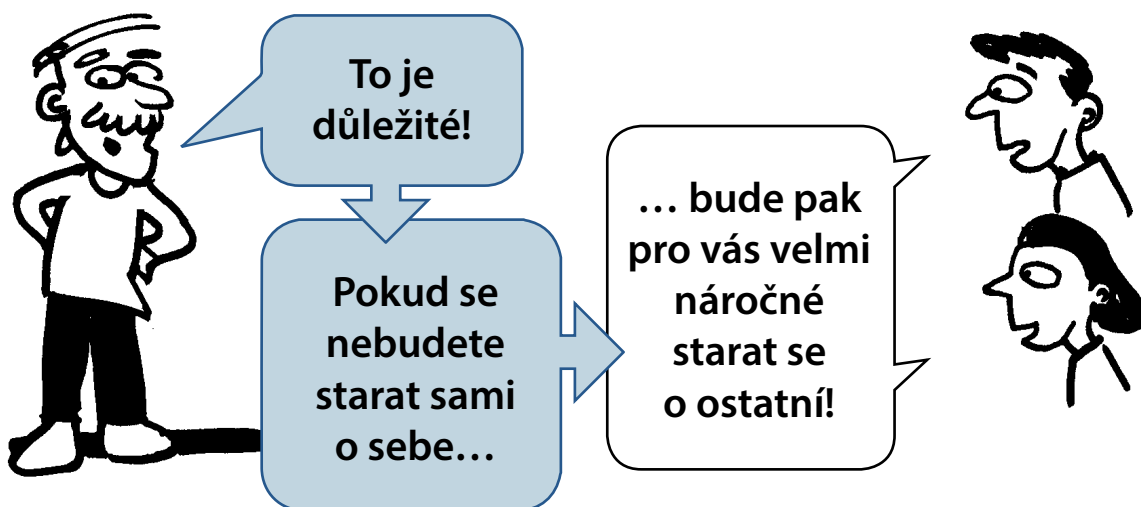
Hodnoty směřují oběma směry: k vám i k druhým lidem.



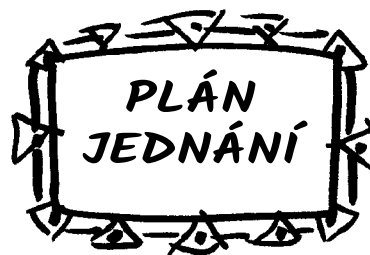
Pokud tedy mezi vaše hodnoty patří laskavost a péče...



... snažte se proto žít v souladu s hodnotami jak vůči sobě, tak vůči ostatním.



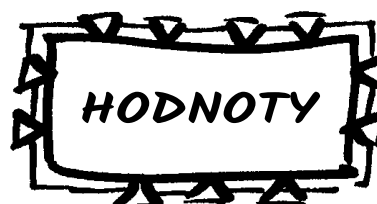
Teď je na čase začít jednat v souladu s vašimi hodnotami.



Zvolte si důležitý vztah; vyberte si někoho, na kom vám velmi záleží a koho pravidelně vídáte.



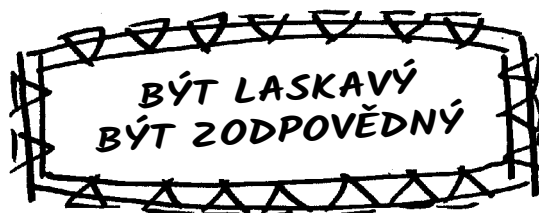
V souladu s kterými hodnotami chcete žít v rámci tohoto vztahu?



Představme si například, že jste si zvolili své dítě.



A hodnoty, v souladu se kterými chcete jednat, jsou:



Drobným krokem k naplnění těchto hodnot pak může být, že si se svým dítětem budete každý den 10 minut hrát.



Nebo si můžete zvolit některého z příbuzných.



Vašimi hodnotami může být:



Děkuji ti, strýčku, za všechnu pomoc, kterou jsi mi poskytl.

Drobným krokem by v tomto případě mohlo být vřele toho člověka pozdravit a vyjádřit mu svůj vděk.

Pamatujte na to, že i ty největší maličkosti jsou důležité.

Obří stromy vyrůstají z drobných semínek. A dokonce i v těch nejobtížnějších a nejvíce vypjatých chvílích můžete vykonat drobné ČINY, díky nimž budete žít v souladu se svými hodnotami.

Když jednáte v souladu se svými hodnotami, začínáte si vytvářet spokojenější a více naplňující život.



Takže si teď vytvořte
plán jednání.

Co uděláte příští týden,
abyste jednali
v souladu se svými
hodnotami?



Přemýšlejte nad svým JEDNÁNÍM.
Co řeknete svými ústy?
Co uděláte svými rukama, dlaněmi,
nohama a chodidly?



Zvolte si něco,
co Vám připadá
uskutečnitelné.

Věříte si,
že to zvládnete?

Ne!

Ano!





Pokud vám váš plán připadá příliš obtížný – pokud nevěříte, že jej dokážete zvládnout – zvolte si něco menšího a snazšího.



DOBŘE!

Než budete číst dál, tak si teď, prosím, vytvořte svůj akční plán jednání.
Je to důležité!



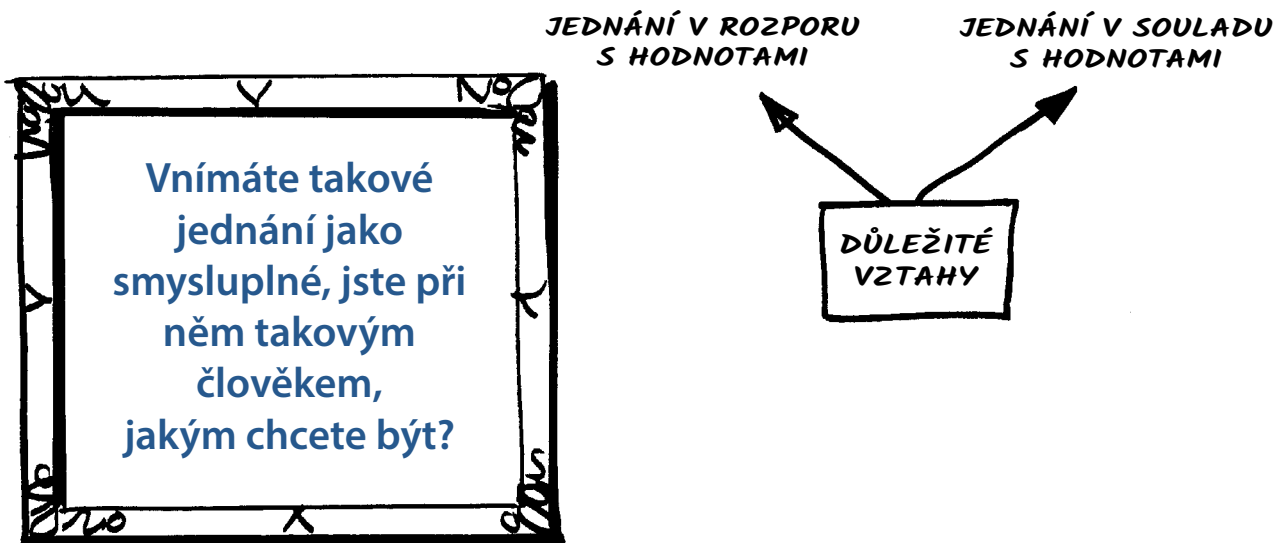
Zvolte si některý svůj důležitý vztah.
Kdo je tím, na kom vám záleží a koho pravidelně vídáte?

Které hodnoty chcete v tomto vztahu naplňovat? Můžete se podívat na stránku 85, kde jsou příklady běžných hodnot.
Jaké jednání (jedno či vícero) byste v tomto vztahu mohli během příštího týdne provádět tak, abyste naplňovali tyto hodnoty?

Co přesně uděláte nebo co tomu člověku řeknete?

Zdá se vám váš plán uskutečnitelný?
Pokud ne, zvolte si něco menšího, jednoduššího nebo snadnějšího.

Přibližuje vás takové jednání naplňování vašich hodnot nebo vás to od nich vzdaluje?



Ano, určitě.



To je jedním z přínosů toho žít souladu se svými hodnotami.



A teď si všimněte: Začnou vás vaše nepříjemné myšlenky a pocity chytat na háček a bránit vám, abyste se řídili svým plánem jednání?



Často se stává, že když začneme přemýšlet o svém jednání, objeví se nepříjemné myšlenky a pocity a snadno nás chytí na háček.



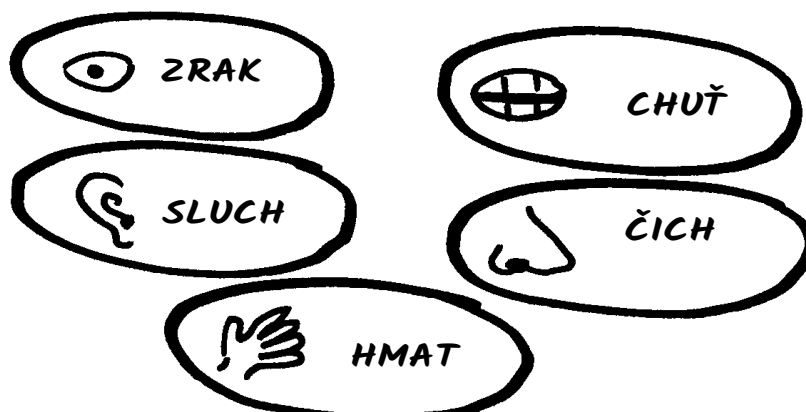
Když se to stane, víte, co máte dělat.



VŠIMNĚTE si jich a POJMENUJTE je.



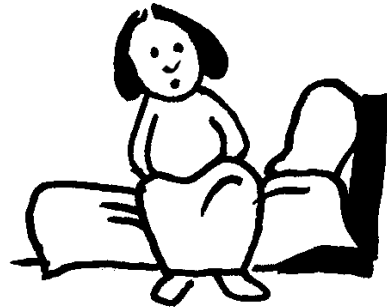
A ZAPOJTE SE plně do světa kolem vás.





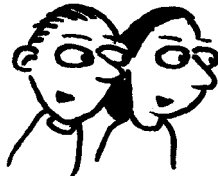
Snažte se začít každý den zamyšlením nad tím, které dvě či tři hodnoty dnes chcete naplňovat.

Když jste ještě v posteli nebo když zrovna vstáváte.



Hledejte způsoby, jak jednat v souladu s těmito hodnotami.

Kdykoliv v průběhu dne...



Ano! I drobné činy mají svůj význam.

I pouť dlouhá tisíce kilometrů začíná s jedním krokem!

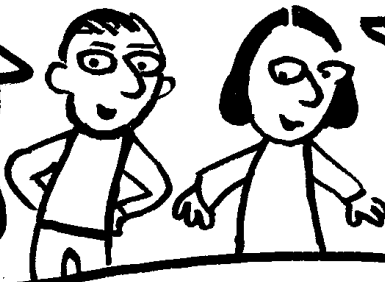


Zde je další nástroj do vaší sbírky nástrojů.



A POKAŽDÉ, KDYŽ JEDNÁTE V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI,

CHOVÁM SE JAKO TEN TYP ČLOVĚKA, KTERÝM CHCI BÝT.



JEDNÁM V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.

SI TOHO VŠIMNĚTE A OCEŇTE SE.



TEĎ MÁTE TEDY
K DISPOZICI TŘI
ÚČINNÉ NÁSTROJE:

- OSVOBODIT SE Z HÁČKU
- UZEMNIT SE
- JEDNAT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI



My ale máme tolik různých problémů!


Ano, to je pravda!
A jsou tři možnosti, jak přistoupit ke každému problému

Které to jsou?


1. ODEJÍT, UTÉCT.

2. ZMĚNIT TO, CO ZMĚNIT LZE, PŘIJMOUT BOLEST SPOJENOU S TÍM, CO ZMĚNIT NELZE, A ŽÍT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.

3. VZDÁT SE A VZDÁLIT SE SVÝM HODNOTÁM.



Někdy však od problému odejít nemůžete... například když jste ve vězení nebo v situaci, kdy utéct je horší než zůstat.



To je pravda! V takovém případě musíte volit mezi možnostmi dvě a tři.



Já se ale nechci vzdát a vzdalovat se svým hodnotám.

Ani já ne. Mé hodnoty jsou pro mě důležité.

Pak zbývá pouze možnost dvě.



ZMĚNIT TO, CO ZMĚNIT LZE, PŘIJMOUT BOLEST SPOJENOU S TÍM, CO ZMĚNIT NELZE, A ŽÍT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.



ZMĚŇTE TO, CO ZMĚNIT LZE...

Použijte své ruce, nohy a ústa a JEDNEJTE: udělejte, co můžete, abyste danou situaci zlepšili, ať je to jakákoli drobnost.

PŘIJMĚTE BOLEST, SPOJENOU S TÍM, CO ZMĚNIT NELZE...



Když čelíte obtížným situacím, vynoří se mnoho nepříjemných myšlenek a pocitů - zvláště tehdy, když je nemůžete nijak zlepšit.

Takže se od nich nenecháme chytit na háček...

...a uzemníme se.

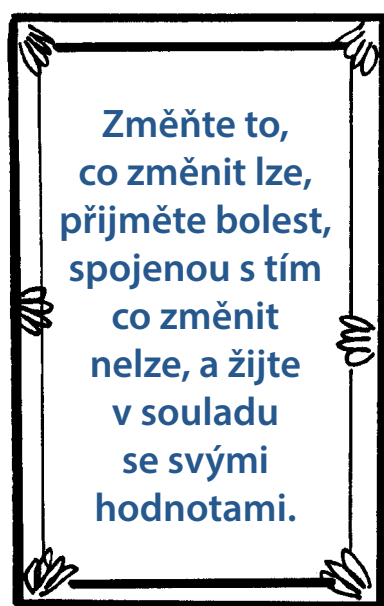
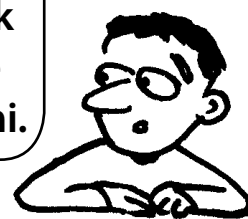


... A ŽIJTE V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.



I když tedy neexistuje nic, čím byste mohli danou situaci zlepšit...

... můžeme najít jiné způsoby, jak žít v souladu se svými hodnotami.

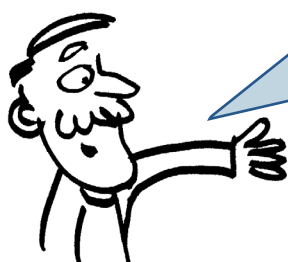


Změňte to, co změnit lze, přijměte bolest, spojenou s tím co změnit nelze, a žijte v souladu se svými hodnotami.



Přesně tak! Vštípte si to do paměti a využijte to, abyste se dokázali lépe vyrovnat se svými problémy.

A teď je čas na nějaké



EXISTUJE něco, čím můžete zlepšit jakoukoliv nepříjemnou situaci... alespoň o trochu.

Co to je?



Dobrá otázka! Právě na to se zaměříme v další části. Nejdříve však opět věnujte den či dva, abyste si procvičovali vše, co jsme probrali v této kapitole. Můžete využít shrnutí na konci knihy, abyste si připomněli, jak používat všechny nástroje, které jsme si doposud naučili.

Část čtvrtá

JAK BÝT LASKAVÝ





Bez ohledu na to, jak špatná je vaše situace.

Nebo se hádáte s rodinou...



... vždy na tom budete lépe, když budete mít po svém boku přítele.



Někoho, kdo vám řekne laskavá slova, když se trápíte.

Vidím, že je to pro Tebe těžké.
Dovol mi, abych Ti pomohl.



Ať už jste v nebezpečí...



Nebo jste bez příjmu...



Někoho, kdo je vlídný, pečující a nápomocný.



A přesto mnozí z nás nejsou laskaví ani sami na sebe, i když jsme v obtížných situacích.



Často nás chytí
na háček
nevlídné
myšlenky.

Jsem
slaboch.

Jsem
blázen.

Jsem špatný
člověk.

Udělal jsem
to špatně.



Nikdy
si to
neodpustím.

Je to moje
chyba.

Neměla
jsem
to dělat.





Nevlídné myšlenky jsou přirozené a můžete je mít často, to je v pořádku. Není však prospěšné nechat se jimi chytit na háček, protože...

... když nás tyto nevlídné myšlenky chytí na háček, vlečou nás pryč od našich hodnot.



Hned si to vyzkoušejte. Vyberte si nějakou nevlídnou myšlenku o vás samých.



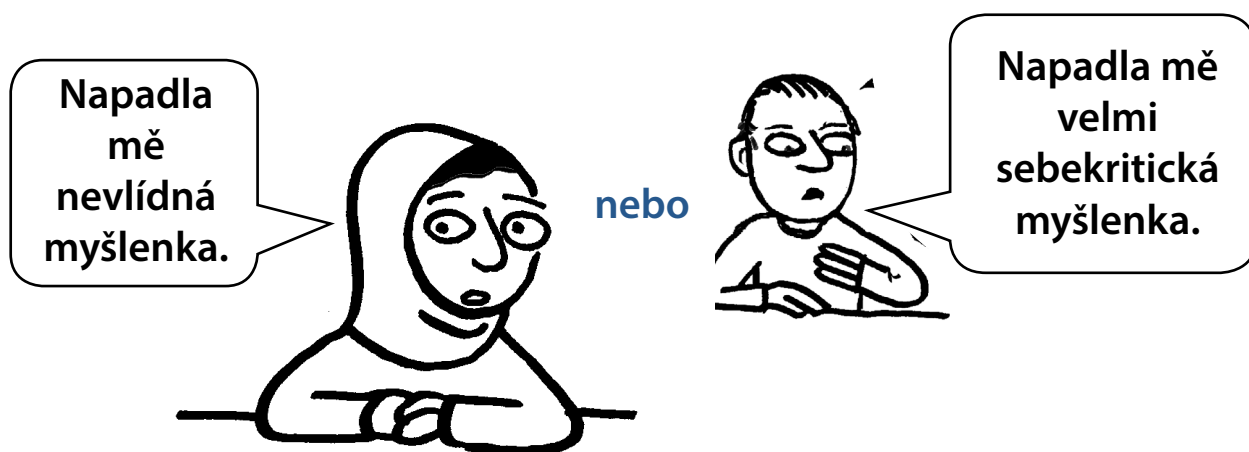
Je proto třeba si jich **VŠIMNOUT** a **POJMENOVAT** je, abychom se z jejich háčku osvobodili.

Jsem špatná matka.

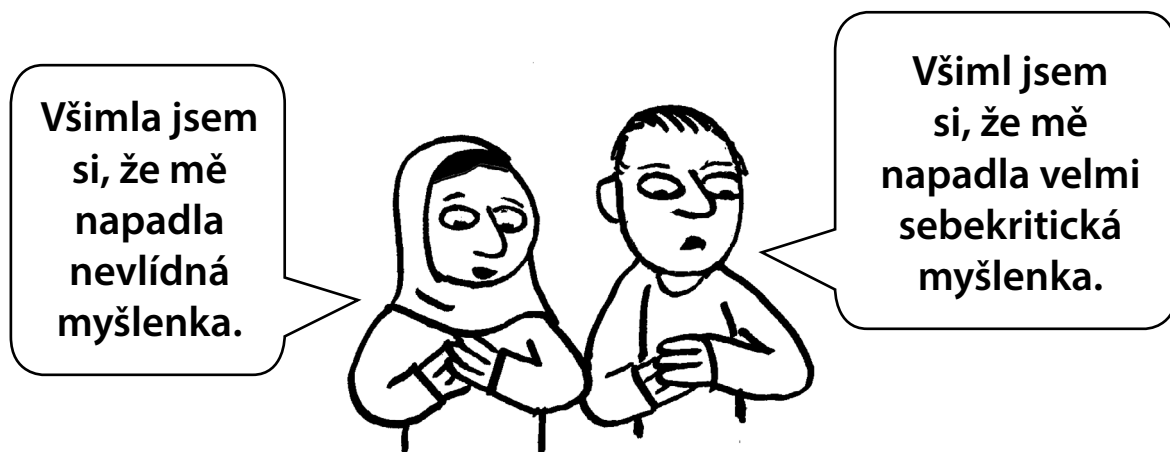
Jsem slaboch.



A tiše si pro sebe řekněte...



Poté přidejte slova „Všiml*a jsem si...“.

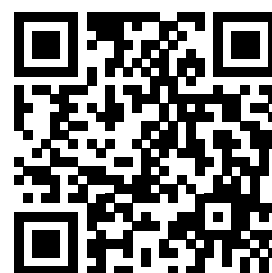


Potom se UZEMNĚTE a ZAPOJTE se do světa kolem sebe.



Cvičení *Jak se osvobodit z háčku nevlídných myšlenek*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).



Jak se budete cítit, když vám někdo ve chvíli bolesti, trápení a utrpení poskytne laskavost, péči a pochopení?



I v těch nejnáročnějších životních okamžicích existují způsoby, jak můžeme jednat v souladu se svými hodnotami laskavosti a pečování o druhé.



Dokonce i drobný akt laskavosti může znamenat rozdíl.



Může se jednat o vlídná slova.



Když vidíte někoho, kdo pociťuje bolest, trápení či utrpení, jaké drobné laskavé činy můžete vykonat?



Každý drobný laskavý čin znamená rozdíl.



A měli bychom být laskaví také sami k sobě.



Osvobodte se proto z háčku myšlenek jako...

Já si laskavost nezasloužím.



Na mých potřebách nezáleží.

Každý člověk potřebuje přítele.
Každý člověk potřebuje laskavost.



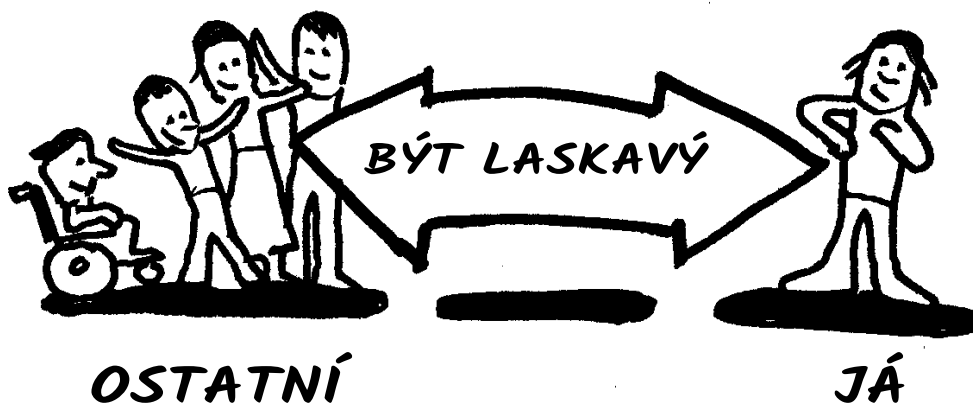
Pokud budete laskaví sami k sobě...



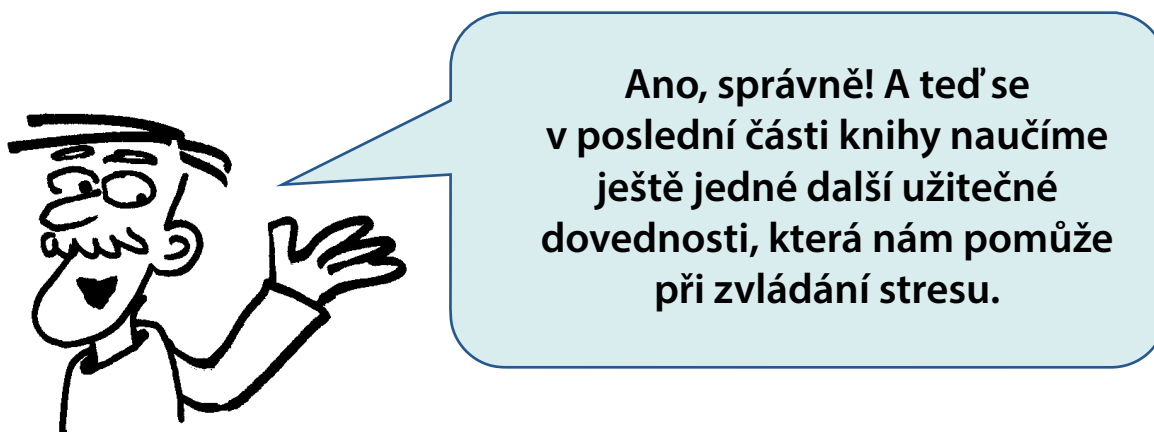
...budete mít více energie k tomu, abyste mohli pomáhat ostatním, a více motivace, abyste byli laskaví k ostatním, takže z toho budou mít přínos všichni.



Pamatujte:
stejně jako všechny hodnoty, i laskavost jde oběma směry.



Mluvte proto laskavě sami k sobě.



Než budete pokračovat do poslední části této knihy, nezapomeňte si nechat alespoň jeden či dva dny na procvičení všeho, čemu jsme se naučili v této kapitole. Shrnutí na konci knihy vám může pomoci připomenout, jak můžete procvičovat jednotlivé dovednosti a techniky, které jsme se doposud naučili.

Část pátá

JAK SI VYTVOŘIT PROSTOR





Na stránkách 56 a 57 jsme se zaměřili na běžné problémy, jež nastávají, když se svými pocity a myšlenkami bojujeme: snažíme se je vystrnadit, vyhnout se jim nebo se jich zbavit. Pokud jste to zapomněli, přečtěte si tuto část prosím znovu, než budete pokračovat dál.



Jedním ze způsobů jak přestat bojovat se svými myšlenkami a pocity je **OSVOBODIT SE Z JEJICH HÁČKU.**

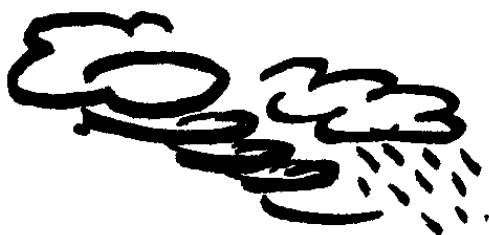
Existuje však další způsob, jak to udělat, který nazýváme **VYTVOŘENÍ PROSTORU.**



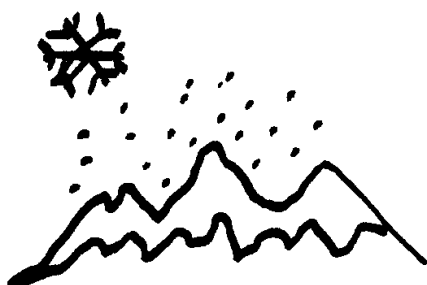
Abyste se této dovednosti naučili,
je užitečné představit si oblohu.



... na obloze je pro něj místo!



... nebo krutým mrazem.



Naše myšlenky
a pocity jsou
jako počasí.

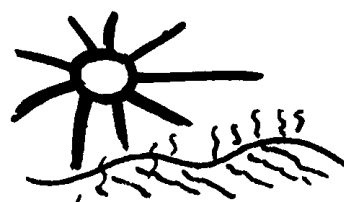


Ano. Taky
se neustále
mění.

Bez ohledu na to, jak
nepříznivé je počasí...



Počasí nemůže oblohu
nikdy zranit nebo poškodit,
ať už intenzivním horkem...



A dříve nebo později
se počasí pokaždé změní.



A my se můžeme naučit být jako
obloha a vytvořit prostor
pro „špatné počasí“ svých
nepříjemných myšlenek
a pocitů, aniž by nás to zranilo.





Takže si to teď vyzkoušejte. Nejdříve si tiše **VŠIMNĚTE** a **POJMENUJTE** své myšlenky a pocity.

Všiml jsem si, že mě bolí na hrudi a v břiše.



Všiml jsem si, že mě napadají nepříjemné myšlenky.



Všímejte si těchto myšlenek a pocitů **ZVĚDAVĚ**.

Představte si, že tyto myšlenky a pocity jsou jako počasí...



A vy jste jako obloha...



... pro každé počasí.

Soustředte svou pozornost na obtížné myšlenky a pocity. **VŠIMNĚTE** si jich, **POJMENUJTE** je a poté je zvědavě pozorujte.



Přitom pomalu vydechujte. Jakmile budete mít plíce prázdné, zadržte dech a počítejte do tří.



Pak se pomalu nadechněte a představujte si, jak váš dech proudí dovnitř a obklopuje vaši bolest.



Uzpůsobte si představu
dle svých potřeb.



Vydechněte a pomalu
vyprázdňete plíce...



Pomalou se nadechněte...



Nadechněte se do své
bolesti a okolo ní.



Otevřete se
a vytvořte pro ni prostor...



Nechejte je, aby tam byly...



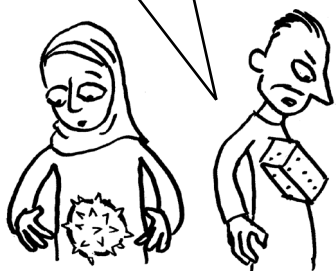


Často pomůže,
když si své bolestivé
pocity představíme
jako hmotný
předmět.

Představte si, že mají
nějaký tvar, velikost,
barvu a teplotu.



Je to jako by mi na hrudi ležela
těžká chladná hnědá cihla.



Představte si, že vdechujete
dovnitř a kolem tohoto objektu
- a vytváříte pro něj prostor.



Cvičení Vytvoření prostoru

Obrázky a instrukce z této knihy můžete
také doplnit praktickým nácvikem
cvičení s využitím [audionahrávky](#).



Často také pomůže,
když si své
nepříjemné
myšlenky
představíme...

... jako slova a obrázky
na stránkách knihy.



Všimněte si svých
obtížných myšlenek...



Teď si to,
prosím,
vyzkoušejte.



... a představte si je jako slova
a obrázky na stránkách knihy...



... knihy, kterou můžete
ve své představě jemně
odložit na klín...



... a ZAPOJIT SE
do světa okolo vás.

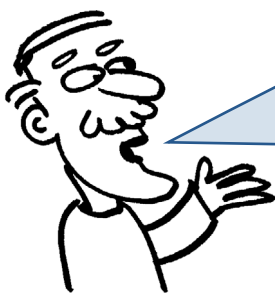


Můžete si také představit,
že si tu knihu dáte pod paži
a vezmete si ji s sebou.



Ta myšlenka tak bude
stále s vámi, ale vy se
budete moci ZAPOJIT
do světa okolo vás.





Na začátku vám toto cvičení zabere několik minut. Ale stejně jako když se učíte jakékoli nové dovednosti...



S procvičováním to půjde snáze!

A mnohem rychlejší!



Takže se prosím vraťte a procvičujte si tyto dovednosti, než budete číst dál. Můžete si je také procvičovat během dne, kdykoliv budete prožívat obtížné myšlenky a pocity.

Pamatujte, že je to stejné, jako když se učíte jakékoli nové dovednosti.



A až VYTVOŘÍTE PROSTOR svým myšlenkám a pocitům, plně se **ZAPOJTE** do světa okolo vás.

VŠIMNĚTE SI, kde jste, s kým jste a věnujte svou plnou pozornost tomu, co právě děláte.



Takže teď máte
k dispozici další
nástroj do své
soupravy nástrojů.



A nezapomeňte:
procvičovat, procvičovat,
procvičovat.



Zejména pokud jste v posteli a nemůžete usnout, můžete si společně procvičovat VYTVÁŘENÍ PROSTORU a dechová cvičení.



Vdechujte do svých obtížných myšlenek a pocitů.



... a nechte svůj dech proudit do nich a kolem nich.



Pokud cítíte
v některé části
těla bolest, zvědavě
si toho všimněte.



Všimněte si, jaký má tvar, velikost a teplotu...



... a zvědavě si všimněte, co se stane.

Vaše bolest se může zvětšit či zmenšit, může zůstat nebo může odeznít. Vaším cílem je pouze pro ni vytvořit prostor; umožněte jí zde být; přestaňte s ní bojovat a dejte jí místo.



Kdykoliv vás vaše myšlenky a pociťte chytí na háček a odvedou vás od tohoto cvičení...

Všimněte si jich a pojmenujte je...



... a pak přeneste svou pozornost na dýchání a vytváření prostoru.



Pomalů se blížíme ke konci této knihy. Máme však čas ještě na jedno cvičení.

Cvičení zaměřené na laskavost k vám samotným a vytvoření prostoru pro vaši bolest.



Je to cvičení, které si dobře můžete procvičovat v posteli nebo když jste sami.

Vezměte jednu svou ruku a představte si, že ji naplňujete laskavostí.



Teď si tuto ruku jemně položte na některou část vašeho těla; na srdce, na břicho, na čelo nebo kamkoli, kde cítíte bolest.



Vnímejte teplo proudící z vaší dlaně do vašeho těla, a pozorujte, zda dokážete být laskaví sami k sobě prostřednictvím své ruky.



Pokud je to pro vás příjemnější,
můžete použít obě ruce.



Laskavě se obejměte...



Pokud ležíte v posteli
a nemůžete usnout, můžete
si toto cvičení přidat
k dechovým cvičením
a cvičením
VYTVÁŘENÍ PROSTORU.

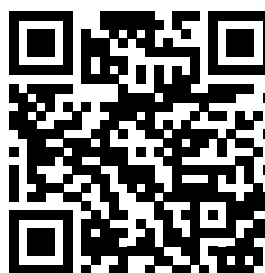


Položte si ruku na místo,
kde cítíte bolest. Buďte k sobě
laskaví a představte si, že
dýcháte skrze svou ruku
do místa těchto
bolestivých pocitů.



Cvičení *Být k sobě laskavý*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete
také doplnit praktickým nácvikem
cvičení s využitím [audionahrávky](#).



A na každém drobném kroku záleží. I ty nejmohutnější stromy vyrůstají z malých semínek.



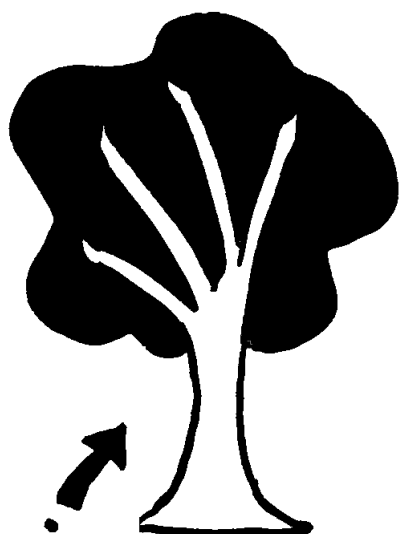
A samozřejmě, že kdykoli budete uplatňovat cokoli z této knihy...

A i cesta dlouhá tisíce kilometrů začíná prvním krokem.



... je to projevem laskavosti k vám samotným i k druhým lidem.

Pamatujte si: Je to jako budování svalů. Čím více trénujete, tím lépe.



**Užijte si cestu, na kterou se vydáte.
Snažte se procvičovat a zvažte, zda si
tuto knihu nepřečíst znovu, abyste lépe
pochopili její myšlenky a dovednosti
v ní popsané. Děkujeme vám za váš čas
a sdílejte, prosím, tuto knihu, pokud pro
vás byla užitečná a přínosná.**



Nástroj první: JAK SE UZEMNIT

UZEMNĚTE SE během emocionálních bouří tak, že si VŠIMNETE svých myšlenek a pocitů, ZPOMALÍTE a NAPOJÍTE SE se na své tělo tím, že pomalu zatlačíte chodidla do podlahy, protáhnete se a budete klidně dýchat. Poté PŘENESETE SVOU POZORNOST zpět na svět kolem vás a ZAPOJÍTE se do něj.

Co vidíte, slyšíte, cítíte, chutnáte a čeho se dotýkáte? Zvědavě věnujte svou pozornost tomu, co je přímo před vámi. Všimněte si, kde jste, s kým jste a co právě děláte.

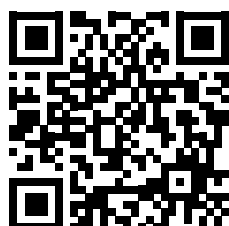
Praktický tip:

Uzemnění je užitečné zejména v průběhu náročných situací a emocionálních bouří. Uzemnění si však můžete procvičovat kdykoli, když máte několik volných minut, když na něco čekáte, před nebo po každodenních činnostech, jakými jsou mytí nádobí, jedení, vaření či spaní. Pokud si budete uzemnění procvičovat v tuto dobu, možná zjistíte, že i nudné činnosti začnou být zábavnější a bude pro vás snadnější použít uzemnění později i v obtížnějších situacích.



Cvičení *Uzemňovací cvičení*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).



Nástroj druhý: JAK SE OSVOBODIT Z HÁČKU MYŠLENEK A POCITŮ

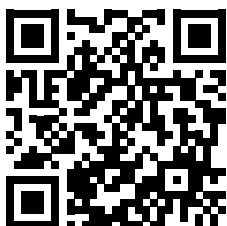
OSVOBODTE SE Z HÁČKU svých myšlenek a pocitů pomocí těchto tří kroků:

- 1) **VŠIMNĚTE SI**, že vás vaše nepříjemné myšlenky a pocity chytily na háček.
Uvědomte si, že vás vyrušují vaše nepříjemné myšlenky a pocity a zvědavě si toho všímejte.
- 2) Poté si tyto obtížné myšlenky a pocity vše **POJMENUJTE**, např.:
“Mám nepříjemný pocit.”
“Cítím tlak na hrudníku.”
“Pociťuji hněv.”
“Napadla mě nepříjemná myšlenka, týkající se mé minulosti”
“Uvědomuji si své nepříjemné myšlenky.”
“Všimla jsem si, že mám strach z budoucnosti.”
- 3) Poté **ZAMĚŘTE SVOU POZORNOST ZPĚT** na to, co právě děláte. Věnujte svou plnou pozornost tomu, kdo je právě s vámi, a tomu, co právě děláte.



Cvičení *Uvědomit si a pojmenovat*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).



Nástroj třetí: JAK JEDNAT V SOULADU S HODNOTAMI

Zvolte si hodnoty, které jsou pro vás nejdůležitější, např.:

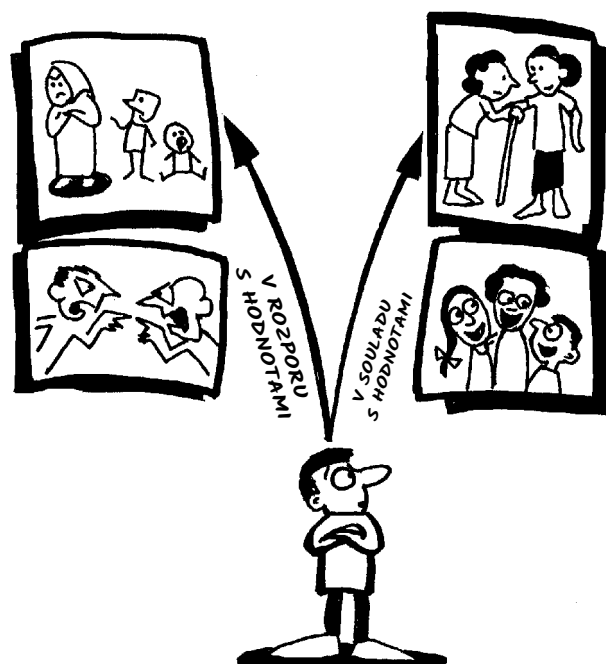
- Být laskavý a pečující.
- Být užitečný.
- Být statečný.
- Být pracovitý.

Pouze vy určujete, které hodnoty jsou pro vás nejvíce důležité!

Poté si vyberte jednoduchý způsob, jak můžete v příštím týdnu jednat v souladu s vašimi hodnotami. Co uděláte? Co řeknete? I drobný čin v souladu s vašimi hodnotami má význam.

Pamatujte na to, že v každé obtížné situaci máte na výběr ze tří možností:

1. ODEJÍT.
2. ZMĚNIT TO, CO ZMĚNIT LZE, PŘIJMOUT TO, CO NELZE ZMĚNIT, A ŽÍT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.
3. VZDÁT SE A VZDÁLIT SE SVÝM HODNOTÁM.



Nástroj čtvrtý: JAK BÝT LASKAVÝ

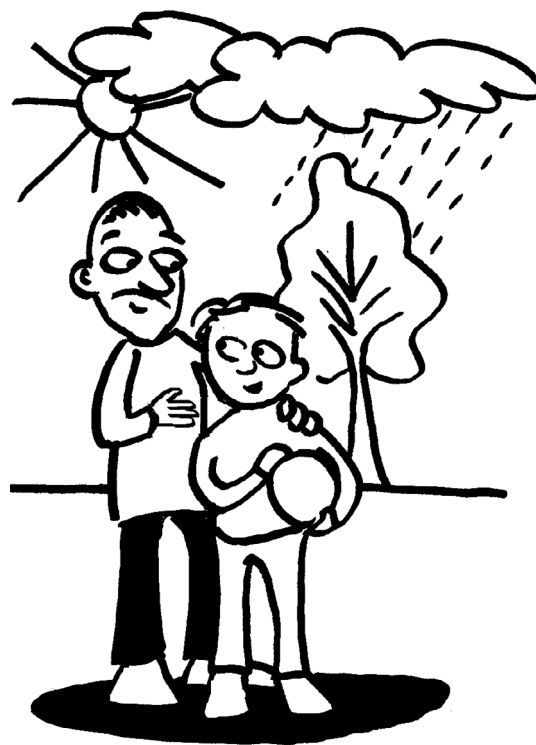
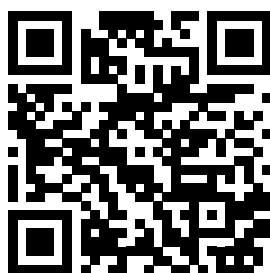
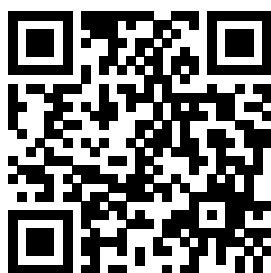
BUĎTE LASKAVÍ. Všimněte si své bolesti bolestí ostatních a reagujte na ni s laskavostí. Osvobodte se z háčku nelaskavých myšlenek tím, že si jich **VŠIMNETE** a **POJMENUJETE JE**. Poté se k sobě snažte chovat a mluvit laskavě. Pokud budete laskaví sami k sobě, budete mít více energie na to pomáhat ostatním a budete více motivovaní být laskaví k ostatním. Tak z toho budou mít prospěch všichni.

Můžete také vzít jednu svou ruku a představit si, jak ji naplňujete laskavostí. Poté ji jemně položte na tu část těla, ve které pociťujete bolest. Vnímejte teplo, které proudí z vaší dlaně do celého těla. Zkuste si, zda k sobě dokážete být skrze svou ruku laskaví.

🔊 Cvičení *Jak se osvobodit z háčku nevlídných myšlenek*

🔊 Cvičení *Být k sobě laskavý*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky 1](#) a [audionahrávky 2](#).



Nástroj pátý: JAK VYTVOŘIT PROSTOR

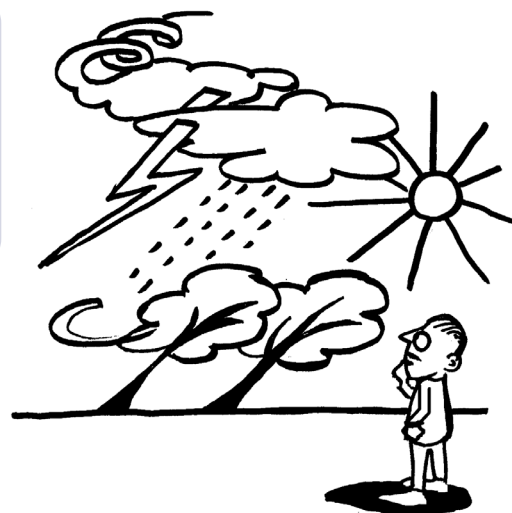
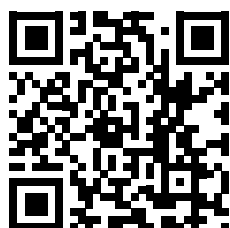
Snažit se zahnat své obtížné myšlenky a pocity obvykle příliš nefunguje. Proto se místo toho pokuste pro ně VYTVOŘIT PROSTOR:

- 1) **VŠIMNĚTE SI** zvědavě svých nepříjemných myšlenek a pocitů. Zaměřte na ně svou pozornost. Představte si nepříjemný pocit jako hmotný objekt a všimněte si, jaký má tvar, velikost, barvu a teplotu.
- 2) **POJMENUJTE** tuto nepříjemnou myšlenku nebo pocit. Například:
 - “Uvědomuji si nepříjemný pocit v břiše.”
 - “Napadla mě nepříjemná myšlenka ohledně mé minulosti.”
 - “Všimnul jsem si, že pociťuji smutek.”
 - “Všimla jsem si, že mě napadlo, že jsem slabá.”
- 3) Dovoďte svým bolestivým myšlenkám a pocitům přijít a zase odejít jako počasí. Jak dýcháte, představujte si, že váš dech proudí do a kolem této bolesti a vytvořte jí místo. Místo, abyste se svými pocity a myšlenkami bojovali, nechte je, aby vámi volně prošly, stejně jako počasí pochází oblohou. Když nebudete bojovat s počasím, budete mít více času a energie zapojit se do světa kolem sebe a dělat věci, které jsou pro vás důležité.



Cvičení *Vytvoření prostoru*

Obrázky a instrukce z této knihy můžete také doplnit praktickým nácvikem cvičení s využitím [audionahrávky](#).



Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide

Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod

Pokud pociťujete nadměrný stres,
tato příručka je právě pro Vás.

Tato příručka obsahuje
informace a praktické dovednosti,
které vám pomohou při zvládnání stresu.

Dokonce i když čelíte těm největším
nepřízním osudu,
můžete ve svém životě nalézt
smysl, cíl a účel, chuť žít.

Kancelář Světové zdravotnické
organizace v České republice
Rytířská 31
110 00 Praha 1
Česká republika

E-mail: eurowhocz@who.int
www.who.int/mental_health

WHO/EURO:2024-361-40096-74298