



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Zlínský kraj  
Kraj bez hranic

Sociální  
služby  
Haná

# MINDFULNESS

*Jak žít přítomným okamžikem*

Aranka Medková Pekárková

Tento projekt je spolufinancován Evropskou unií z Operačního programu Zaměstnanost plus a Zlínským krajem.

Registrační číslo projektu CZ.03.02.02/00/22\_036/0004605



*„Je v dnešní době  
vůbec možné  
udržet si klidnou  
hlavu? “*



# EMOCE

*NAŠE VNITŘNÍ NAVIGACE*

# Emoce jako navigační systém

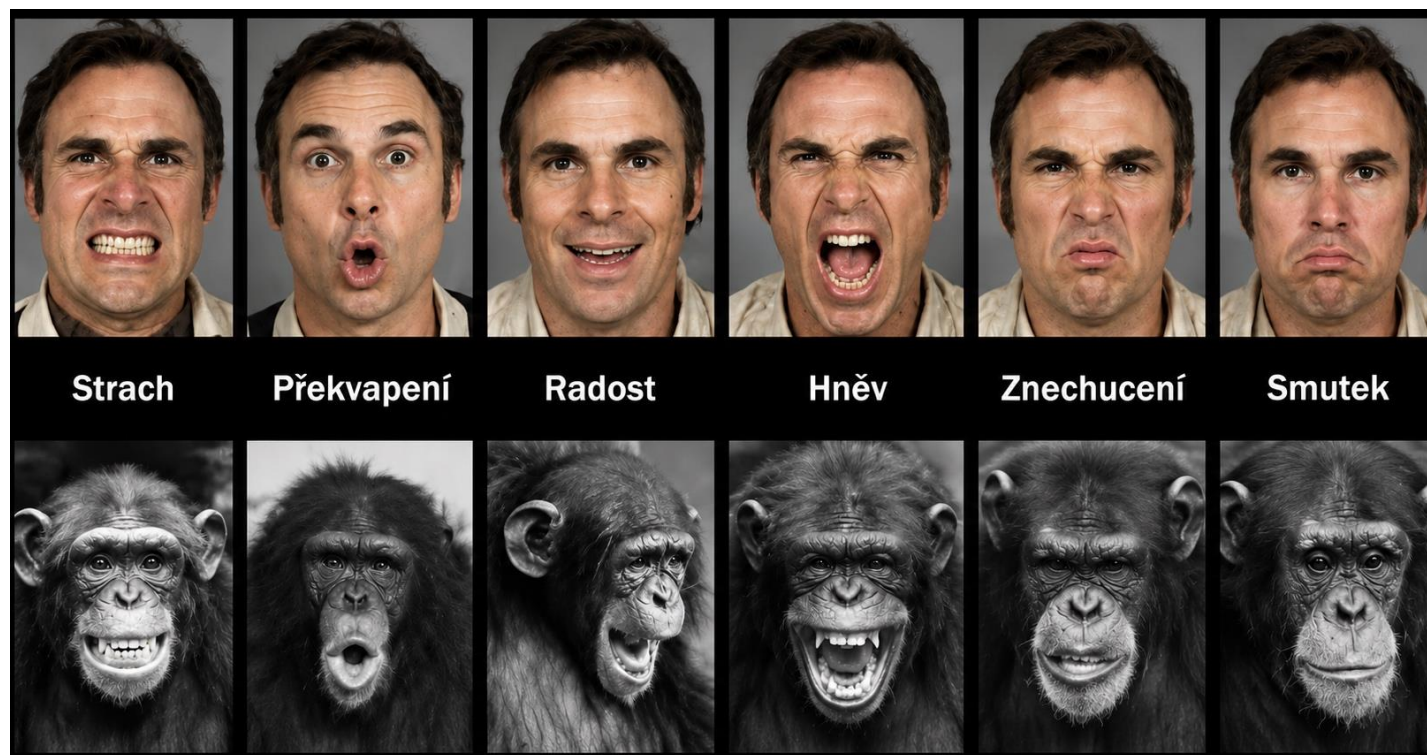
Emoce jsou přirozená reakce organismu na to, co se kolem nás děje

- > Připravují tělo k reakci
- > Pomáhají přežít a orientovat se v situacích

*Emoce nejsou slabost. Jsou navigační systém člověka.*

# Základní lidské emoce

- > Podle výzkumu **Paula Ekmana** rozlišujeme sedm základních (primárních) emocí – *radost, smutek, strach, hněv, znechucení, překvapení a pohrdání*
- > Každá emoce má svůj evoluční význam a připravuje nás na určitou reakci



# Jak vzniká emoční reakce?

**Podnět → Výklad situace → Emoce → Reakce**

- > Nereagujeme jen na situaci samotnou
- > Reagujeme hlavně na to, jak si ji vyložíme
- > Naše myšlenky ovlivňují emoce
- > Emoce následně ovlivňují naše chování

Ne vždy můžeme ovlivnit situaci.

Můžeme ale ovlivnit způsob, jak ji interpretujeme.



# CO SE S NÁMI DĚJE POD TLAKEM



# Model tří úrovní mozku (dle modelu P. D. MacLeana)



**Reptiliánský mozek**  
(plazí / instinktivní mozek)



**Limbický systém**  
(savčí / emoční mozek)



**Neokortex**  
(lidský / racionální mozek)

# Co se děje s naším chováním pod tlakem

Zúžení pozornosti

Zrychlení reakcí

Oslabení vědomé volby



# Proč nestačí jen „vědět“ , jak reagovat

**V klidu víme, co je správné  
Pod tlakem ale rozhodují automatické  
vzorce**

- > Pod tlakem se mění fungování mozku
- > Vědomé strategie nejsou vždy dostupné
- > Rychlejší bývá naučená reakce
- > Proto je důležitý trénink a opakování



# Pod tlakem nerozhoduje, co víme... ale co dokážeme použít

- > Kompetence nejsou pod tlakem automaticky dostupné
- > Pod tlakem jednáme podle návyků
- > Reakce bývá rychlejší než vědomé rozhodnutí



# MINDFULNESS



# Mindfulness = práce s pozorností

Všimnout si

Vrátit pozornost

Vytvořit prostor pro volbu





# Otázka k zamyšlení

*Ve kterých situacích dnes nejčastěji nereagujete tak, jak byste chtěli?*

# Mindfulness je dovednost, kterou lze trénovat

- > Není typ osobnosti
- > Dá se rozvíjet
- > Bez práce s pozorností nelze řídit emoce vědomě



# PĚT PILÍŘŮ VĚDOMÉHO ŘÍZENÍ EMOCÍ

Uvědomění

Interpretace

Pozornost

Volba reakce

Dopad



# Pilíř 1: Uvědomění

*Všímám si, že se něco děje*

Všechno začíná uvědoměním. Pokud si nevšímnu, že jsem emočně aktivovaný, nemám co regulovat.

Emoce se vždycky projeví nejdřív v těle – napětí, tlak, zrychlení.



*Jak poznáte,  
že už nejste v  
klidu?*



## Pilíř 2: Interpretace

*Co si v této situaci říkám*

Emoce nevznikají ze situace, ale z jejího výkladu.

Stejná situace může vyvolat úplně jiné emoce podle toho, jaký příběh si k ní vytvoříme.



*Co Vám začne běžet  
hlavou, když  
dorazíte včas na  
důležité setkání,  
čekáte a druhý  
člověk nepřichází ani  
se nijak neozývá?*



## Pilíř 3: Pozornost

*Na co se právě soustředím*

Pozornost je nejsilnější regulační nástroj.  
Kam jde pozornost, tam jde emoce.

Pod tlakem se automaticky zaměřujeme  
na hrozby, chyby a negativní signály.





*Příklad automatické (bezděčné) pozornosti v praxi ...*

*V náročných  
situacích – kam jde  
vaše pozornost  
nejčastěji?*



# Pilíř 4: Volba reakce

## *Jak se rozhodnu jednat*

Reakce přichází automaticky, ale odpověď je zvolená.

Vědomé řízení emocí neznamená emoce nemít, ale rozhodnout se, jak s nimi naložím.



*Když jste pod tlakem – jak automaticky reagujete? A jak byste reagovat chtěli?*



## **Pilíř 5: Odpovědnost za dopad**

*Jaký vliv má moje chování na okolí*

Emoce nejsou soukromá věc. Přenášejí se.

Náš emoční stav má přímý dopad na druhé, vztahy i atmosféru.



*S jakým pocitem  
od Vás ostatní  
odcházejí, když  
jste pod tlakem?*



# EMOCE POD TLAKEM

(JAK SI ZACHOVAT VNITŘNÍ STABILITU V  
NÁROČNÝCH SITUACÍCH)



# 1. Vnitřní tlak: Vztah k sobě

## Jak vzniká vnitřní tlak?

- > Největší tlak nevzniká v situaci
- > Vzniká ve způsobu, jak si ji vykládáme
- > Myšlenky  $\neq$  fakta
- > Vnitřní dialog řídí emoční reakci



# Technika: Emoční semafor

Co řeším:

JAKÉ  
EMOCE  
PROŽÍVÁM?

CO MI  
TO  
BERE?

CO MI  
TO  
DÁVÁ?

## 2. Vztahový tlak: Vztah k druhým

### Jak vzniká vztahový tlak?

- > Emoce druhých jsou silný spouštěč
- > Snadno přebíráme cizí emoce
- > Ztrácíme vlastní stabilitu
- > Reagujeme místo odpovídání



# Technika: Emoce druhých jako proud

- > Emoce druhých ≠ moje
- > Vnímám je
- > Nepřebírám je
- > Nechám je **volně plynout kolem sebe**

## 3. Systémový tlak: vztah k situaci

### Jak vzniká systémový tlak?

- > Vzniká z role, odpovědnosti a očekávání systému
- > Objevuje se při rozhodování s dopadem na druhé
- > Je spojený s nedostatkem času, informací a zdrojů
- > Nutí jednat rychle – ne vždy vědomě



# Technika: Zastavení časové paralýzy

**Kdyby mi už zbývala už jen 1 hodinu / 10 minut ...**

- > Co bych udělal/a jako první?
- > Čemu bych se věnoval/a?

# TECHNIKY NA ZKLIDNĚNÍ HLAVY (ANEBO CO MŮŽU UDĚLAT HNED)



# Vybrané dechové techniky

- > Rovnovážných 10 hlubokých nádechů a výdechů
- > Břišní dech
- > Mořský dech
- > Ležatá osmička
- > Nadi Shodhana (střídavý dech)



# Technika ukotvení: 5-4-3-2-1



5 věcí, které vidím



4 věci, které slyším



3 věci, kterých se mohu dotknout



2 vůně, které cítím nosem



1 chuť, kterou mám na jazyku

# Okamžité zklidnění přes tělo

Tlak dlaní (uzemnění přes tlak)

Motýlí objetí (zklidnění nervového systému)

Opora chodidel o zem (uzemnění a stabilita)



# MINDFULNESS V KAŽDODENNÍ PRAXI




# Mindfulness návyky pro dlouhodobou psychickou odolnost

Pomáhají nám dlouhodobě posilovat psychickou odolnost tím, že vědomě zaměřujeme pozornost na to, co funguje a dává smysl.

## Příklady mindfulness návyků:

- > Deník vděčnosti
- > Technika „3 kontrolky štěstí“
- > Vědomé sebeoceňování
- > Všíímavý denní rituál





**Růžová  
půlhodinka**



**Fialová  
hodinka**



**Milé**  
**gesto**

# Všímavé jedení





CO SI DNES  
ODNÁŠÍM?

**DĚKUJI  
ZA POZORNOST**

Aranka