

7 TIPŮ JAK ZAČÍT S MINDFULNESS

Praktické všímavé tipy pro více pohody, zklidnění a napojení se na sílu přítomnosti.

ROZKOŠNÝ Petr

©2024 | e-book | www.mindaware.cz

7 TIPŮ JAK ZAČÍT S MINDFULNESS



ROZKOŠNÝ Petr

Kouč, mentor, lektor
moderní Samurai

- Vystudoval jsem Fakultu ekonomicko-správní v Pardubicích a Universitu L'EPHEC v Bruselu.
- Absolvoval jsem koučovací výcvik ICF a stále se v koučování rozvíjím.
- Získal jsem certifikáty Mindfulness & Happiness Coach pod taktovkou společnosti a vědecké instituce Happiitude.
- Závodně jsem tančil, dělal fitness trenéra a učil i trénoval ostatní.
- Získal jsem titul MBA se zaměřením na andragogiku a management vzdělávání.
- Rozvíjím se na poli psychologie a psychoterapie.
- Zastával jsem vysoké manažerské pozice v ČR i zahraničí, vedl a rozvíjel desítky lidí v malých i nadnárodních společnostech.
- Věnuji se japonské filozofii naplněného života, jako je ikigai, kaizen, gaman a další, které aplikuji nejen ve svém životě, ale i ve svých školeních, seminářích a tréncích.
- Žiji dle samurajského kodexu Bushido, který propojuji s moderními trendy a díky tomu klientům přináším principy jako je pokora, respekt, empatie, odvaha, loajalita a upřímnost.
- Pomáhám klientům najít smysl života, zklidnit chaos v myšlenkách a emocích, vybudovat sebedůvěru, umět vést a motivovat sebe i jejich vlastní týmy.
- Mezi má oblíbená témata patří práce se stresem, konflikt, time management, seberozvoj, sebehodnota a sebeřízení, diverzita a inkluze a zpětná vazba.

ÚVODNÍ SLOVO

Mindfulness je v dnešní době často skloňované slovo. Jedná se o vědecky zkoumanou oblast, která pomáhá pracovat se stresem, zklidňovat myšlenky, a především vnímat svět takový, jaký je, aniž bychom ho potřebovali měnit, soudit či hodnotit. Tato krátká e-kniha by měla sloužit jako rychlý manuál k objasnění toho, co mindfulness představuje, přináší a jaké nejčastější mýty o ní panují. Nabízí přehled jejích 9 základních principů a zároveň 7 tipů pro její uchopení v běžném životě. Prezentuje různé metody a nápady, jak začít prožívat přítomný čas a vytěžit tak maximum pro pohodovější, naplněnější a spokojenější život. Veškerý obsah se opírá o nejnovější publikace v oboru, psychologické i filozofické teorie a vědecké průzkumy.

V této knize budu o mindfulness také hovořit jako o všímavosti. Doslovný překlad sice neexistuje, ale všímavost je obecně platný význam této disciplíny. Mějme na paměti, že celá praxe není nástroj, zázračná technika nebo snůška názorů. Jedná se o životní přístup, styl a filozofii. Jak pravil Miyamoto Musashi (japonský samuraj a filozof) v jedné ze svých zásad, „pokud do toho nejdeš na 100 %, tak ani nezačínej".

Není potřeba být expertem, stačí jen chtít. Chtít projevovat snahu na 100 % totiž znamená, že nemám očekávání, jak to dopadne, ale zapojuji se do procesu, aby přínos byl maximální bez ohledu na to, jak to dopadne. Ze začátku se můžeme setkat s vlastní rezistencí, nemusíme vidět velké změny nebo pociťovat hédonické a euforické stavy. Není ani třeba meditovat dlouhé hodiny. Jediné, co je potřeba, je odevzdat se vědomému bytí. Zkoušet a zkoušet. Každý den alespoň chvíli. Ať už jsme začátečníci nebo pokročilí, praxe není nikdy dost. Možná si to nepamatuješ, ale jako děti jsme všichni prožívali přítomné chvíle. Neznali jsme nic než přítomnost. Nemuseli jsme nic plánovat, neboť jsme neznali své možnosti. Nelitovali jsme minulosti, protože jsme toho ještě moc nezažili. Vše, co pro nás bylo podstatné, se odehrávalo tady a teď.



Až vlivem výchovy, ať už školní, sociální, nebo domácí, jsme byli nuceni si volit, rozhodovat se a hodnotit. Naše schopnost žít v přítomnosti byla nahrazena otázkami typu: „Kým chceš být až vyrosteš?" a „Můžeš mi říct, proč jsi to udělal?" Nechci tu dehonestovat sociální výchovu. Tento systém má své opodstatnění zejména pro přežití ve společenství, které jsme si utvořili. Poukazuji jen na skutečnost, že všímavost a prožívání přítomného okamžiku nám není cizí a že hluboko v nás je tento vzorec zabudován.

Já sám se mindfulness zabývám řadu let. Využívám tento přístup nejen v životě, ale také ve své manažerské a koučovací praxi. Mnohokrát mi tato technika pomohla vyřešit osobní, pracovní i intrapersonální konflikty a oprostit se od úskalí, které nám klade náš vlastní mozek.

Přerámování našich vzorců chování a mentálních filtrů trvá, proto i ty vytrvej. Obuj si boty zvědavého dítěte a hraj si, zkoumej. Nehledej zázračnou pilulku, která vyřeší tvé potíže. Hledej poznání, které ti pomůže nesnázím předcházet a snadněji je řešit.



MINDFULNESS

PŘÍNOSY, MÝTY A 9 ZÁKLADNÍCH PILÍŘŮ

©2024 | e-book | www.mindaware.cz

ROZKOŠNÝ Petr

PŘÍNOSY, MÝTY A 9 ZÁKLADNÍCH PILÍŘŮ



Mindfulness pochází z dalekého východu jako součást buddhistického směru. Mnichové i samurajové přijímali mindfulness jako nedílnou součást zklidnění mysli, vnímání a napojení se na přírodní zákony a propojení vlastní integrity a běžného společenského fungování.

Novodobější pojetí a uplatnění v psychologii a v rámci terapií, jak jej známe dnes, přinesl americký psycholog, terapeut, profesor a zakladatel kliniky na odbourávání stresu Stress Reduction Clinic, Jon Kabat-Zinn. Na základě jeho propojení všímavosti s terapií vznikl léčebný program s názvem Mindfulness-Based Stress Reduction (MSBR).

Pokud bychom chtěli všímavost definovat, vycházeli bychom přitom ze 3 aspektů, kterým se věnuje:

- přítomnost aneb co se děje právě teď,
- proces nad obsahem, odpojení se a nadhled,
- vnímání a přijímání bez potřeby hodnotit či měnit.

Na základě toho lze definovat mindfulness jako vědomé vnímání a zvídavé přijímání skutečnosti takové, jaká je, bez nutnosti ji soudit, usilovat o změnu, a to s vděčností a možností nechat věci jít. Rozvíjení této dovednosti a životního přístupu podporuje a posiluje části mozku, které vlivem stárnutí a nepoužívání zakrňují. Zejména ty, které se podílí na vědomí, soucitu, empatii, motorice, vlastním sebevědomí a vnímání interpersonální interakce.

Mezi nejpřínosnější efekty všímavého života můžeme zahrnout:

- uvolnění, balanc, spokojenost, štěstí,
- více přítomnosti, méně stresu, klidnější mysl,
- stabilnější emoce a vědomé reakce na nastalé situace.

Lze hovořit o kompasu na cestě ke vnímání prožitků, k mentálnímu a emočnímu nastavení. Pomáhá určit, kdo jsem a kým chci být, jaké hodnoty chci zastávat, jak mohu odpouštět a projevovat vděčnost za každý moment, i když se nám zprvu může zdát nepříznivý. Má-li mindfulness nějaký cíl, dal by se popsat jako porozumění tomu, co se právě odehrává kolem i uvnitř nás. Zejména v okamžicích, kdy se běžně odpojujeme od přítomnosti, jako je tomu při vzteku, stresu a zármutku či dalších významných emočních situacích.

Propojujeme přítomnost v rovině času (právě teď), prostoru (tady všude kolem nás a v dané situaci) a existence (naše bytí, zapojení a role). Přítomnost je tedy multidimenzionální. A umíme-li vnímat všechny dimenze zároveň, vstupujeme do vědomého a bdělého stavu. Dokážeme využít pozornost našich smyslů k určení nejen toho, co se děje, kde se to děje, ale i co to pro nás znamená. Vystupujeme z role autopilota, kdy instinktivně reagujeme na vnější stimuly, a vědomě volíme další kroky, jednání a rozhodnutí, které odpovídají našim vnitřním hodnotám a potřebám. Nemůžeme totiž ovlivnit veškeré okolnosti, ale vždy můžeme ovlivnit to, jak zareagujeme.

PŘÍNOSY, MÝTY A 9 ZÁKLADNÍCH PILÍŘŮ

Podíváme-li se na časovou osu níže, můžeme se sami sebe zeptat, v jakém čase nejvíce uvažujeme. Můžeme se odevzdávat minulosti. Lítost, vzpomínky, deprese, ale i zkušenosti a vědomosti, to vše nám minulost nabízí. Kde se ale nachází? V hlavě. Konkrétně v limbickém systému, který má za úkol si pamatovat. Budoucnost na druhé straně osy, naše plány, sny, cíle, očekávání, úzkosti a tužby, se také nachází v hlavě. Konkrétně ve vizuálním kortexu, který je součástí hippocampu. Jsme totiž tvorové, kteří primárně fungují na základě zraku. Vizualizace se stává, stejně jako snění, běžnou součástí našich životů.





Kde se ale nachází přítomnost? Co znamená a obnáší? Kdy a kde je tady a teď? Zjednodušeně, ale přesto trefně, přítomnost je každé písmenko, které právě čteš. Každá myšlenka a emoce, kterou nyní prožíváš, i kdyby tě právě teď napadlo: „O čem to tu píše?“ Každé pocity a tlak, které prožíváš, to, jak právě teď sedíš nebo stojíš. Přítomnost je prožívána v celém těle, ve všech orgánech. Každý tlukot srdce, synaptický impuls v mozku i to, zda se právě v tento moment nadechuješ nebo vydechuješ.

Minulost a budoucnost jsou časové dimenze, ve kterých nic neovlivníme. Minulost se už stala a lze se z ní jen ponaučit. Lpění a pobývání v minulosti je jen ztrátou času. Budoucnost ještě nenastala a nelze na ni reagovat. Uvažování jen o tom, co bude, je ztrátou energie. Nenechme se ale mýlit. Mindfulness není jen o vědomém pobývání v přítomnosti. I tady a teď se zajímáme o to, co bude i co bylo. Přijímáme s vděčností vše, co přišlo, dovedlo nás sem a pátráme po vzorcích, které můžeme přijmout nebo změnit. Zároveň jsme si vědomi všech možností, které máme a kam směřujeme. Ať už jsou to naše výsledky, naše optimální budoucnost, nebo plnění si snů. Tu energii ale presměrujeme do aktuálního času a tvoříme ty kroky a rozhodnutí, které nás k naší budoucnosti a našim plánům přiblíží. To je v mindfulness klíčové, umět pracovat s myšlenkami. To, kam upínáme pozornost a jakým myšlenkám se věnujeme, determinuje naši budoucnost a naše rozhodnutí. Naše pozornost ovlivňuje naši přítomnost. Můžeme myslet na naši budoucnost, ale nikoliv za cenu ztráty toho, co se děje teď. Jinými slovy nezacyklit se v nekonečných scénářích a smyčkách toho co by kdyby.

Již zde byl popsán základní mýtus o mindfulness. Všímavost nezpůsobí prázdnou hlavu, kam nepřicházejí žádné myšlenky. Naopak. Hlava je plná. Plná myšlenek, kterým se chceme věnovat. Ať už to budou smyslové vjemy, vzpomínky, řešení situací, prožívání, nebo pocity. Nejde nemít myšlenky, ale lze s nimi pracovat nebo je nechat jít dál.

PŘÍNOSY, MÝTY A 9 ZÁKLADNÍCH PILÍŘŮ

Všímavost v sobě skrývá 9 základních principů vědomého prožívání přítomnosti. Zároveň je lze brát jako 9 bran, kdy se skrze ně dostaneme do úplného prožitku a podstaty vnímání reality takové, jaká opravdu je.

Vědomé všímání (Conscious awareness) – v tomto případě hovoříme spíše o nulté bráně. Vědomé všímání značí, že čin a vnímání vychází z naší vůle. Vypínáme autopilota a cíleně usměrňujeme naši pozornost tam, kam sami chceme. Například nekoukáme jen z okna, ale pozorujeme ptáky na nebi, lidi, auta, počítáme barvy, posloucháme zvuky aj.

Zvídavost (Beginner's Mind) – tento princip umožňuje opustit naši roli experta. I když si myslíme, že vše víme a známe, otevření mysli příležitostem, novým informacím a vědění nám otevírá nové obzory možností a voleb. Posuzování všeho s dětskou zvědavostí nám poskytuje možnost poznat věci i z jiného úhlu. Například i když známe svou rodinu, v momentě konfliktu nepředjímáme jejich reakce, jako bychom jim četli myšlenky, ale dáme jim možnost se vyjádřit.

Přijímání (Acceptance) – ať je daný moment příjemný, nebo ne, už se stal a nelze ho změnit. Přijetí je obtížné, protože ohýbáme naše potřeby kontroly, moci a vlivu. Přijetí ale neznamená vzdání se nebo odevzdání se. Přijetí jen vědomě popisuje, co se událo, abychom mohli najít řešení a stanovisko, které chceme zaujmout. Pokud si zlomím ruku, přijmu daný fakt tělesného zranění ta ruka je zlomená, ale nijak mě to nedefinuje. Přijímání nabírá na podstatě a hloubce zejména v oblastech, které již nezměníme.

Nesouzení (Non-Judgement) – ač je to částečně náš obranný mechanismus, snadno a rychle odsoudíme situace, lidi a možnosti kolem sebe jako ty špatné. Mozek se nás snaží chránit, ale nepřijde-li protinávrh, začínáme stagnovat. Většinu věcí, které se dějí, není třeba soudit, komentovat a řešit. Jednoduše stačí jen situaci popsat. Například pokud se mi něco nepovede, nebudu se soudit: „Ježíš, to jsem ale…" Situaci popíšu z pozice nezávislého pozorovatele: „Nepovedlo se mi dokončit projekt a vím, že tomu obětuji ještě dnešek, abych mohl poslat alespoň část." Nehodnocení také nerozlišuje podstatu dobrého a zlého. Realita prostě je. Může být pro nás příjemná a nepříjemná nebo neutrální. Ale co je skutečně dobré nebo zlé?



Neusilování (Non-Striving) – umožňuje se oprostit od nutkání měnit to, co nemáme pod kontrolou. Když prší, nezměníme to. Můžeme se vědomě rozhodnout vzít si deštník. Usilování o změny nás může vyčerpávat. O to více energie ušetříme, uvědomíme-li si, že dané situace změnit nedokážeme. Necháváme věci tak, jak jsou.

Vděčnost (Gratitude) – je základním stavebním kamenem budování přítomné mysli, je-li projevena beze slov, bez důvodu, s pozitivním záměrem, může z dlouhodobého hlediska pomoci od úzkostí, depresí, se spánkem, nadhledem, sebehodnotou a sebepřijetím. Mnoho aspektů našeho života bereme jako samozřejmost, a tím zapomínáme na naše životní bohatství. Ne každý na světě má snadno dostupnou pitnou vodu, může chodit, vidět, může vyjádřit svůj názor a milovat koho chce. Vděčnost otevírá dveře uvědomění a prozření do reality kolem nás.

PŘÍNOSY, MÝTY A 9 ZÁKLADNÍCH PILÍŘŮ

Nechat jít (Letting-Go) – existuje japonská fráze a filozofický přístup shikata ga nai, což znamená není tomu pomoci, nic s tím nenaděláme. Síla nechat věci jít umožňuje přijmout situaci a nechat ji stát se naší součástí. Toto zejména platí u našich myšlenek. Mysl má za úkol produkovat myšlenky. Nelze se jim vyhnout. Naše vědomí se může rozhodnout, kterým myšlenkám bude věnovat pozornost, a tím i energii, a které nechá jít dál, a tím kapitoly uzavře.

Trpělivost (Patience) – ani strom nevyroste přes noc. Vše v přírodě má svůj čas, příroda nikam nepospíchá, a přesto všeho, co potřebuje, dosáhne. Dnešní doba tlačí na výkon a rychlost komunikace. Informace dostaneme na internetu takřka okamžitě, a to samé očekáváme od druhých. Trpělivost nás učí vyčkat na správný moment, znát nejpozdnější termíny a jít do akce pouze tehdy, je-li to nutné.

Důvěra (Trust) – v přírodě na sebe všechny elementy přímo, nebo nepřímo spoléhají. Jsou navzájem predátory i výživou a zdrojem inspirace. Důvěra utváří pozitivní myšlení a hledání optimistických řešení. Pozitivní nadhled nevyřeší potíže, ale může přinést možnosti, o kterých jsme předtím nemuseli vědět. Nezbytností zůstává vytváření důvěry v sebe sama, ve své hodnoty a sebepřijetí jako takovém.

Štědrost (Generosity) – pokud chceme změnit svůj pohled na realitu, je třeba umět se přijmout a nahlédnout do nitra našich potřeb a hodnot. Štědrost umožňuje být k sobě laskavější, pokornější a s respektem přistupovat ke všem vnitřním změnám. Postupem času můžeme projevit štědrost i k lidem, zvířatům, přírodě a společenství kolem nás. Pravá štědrost není směnný obchod. Pouze pokud činíme, aniž bychom očekávali návratnost našich činů v jakékoliv podobě, přijde ta pravá pokora a vnitřní pocit štěstí.

Výše popsaných 9 bran umožňuje naplno prožít a vědomě vnímat přítomnost. Cítíme se být dostatečně odpojeni tak, aby nás situace nesemlela, ale zároveň zapojeni do řešení vlastních voleb.

Během prvotních fází mindfulness praxe se můžeme setkat se 3 negativními vlivy. Je potřeba je rychle rozpoznat, abychom nezabředli do laxního odpojení se, které s přítomností nemá nic společného. Vždy je třeba mít na paměti, že energie získaná z vjemu a uvědomění musí přejít ve vědomou akci a reakci.

- **Rezignace** – značí maximální odpojení a snahu nebýt součástí situace. Zjednodušeně řečeno nám je situace jedno. Jenže si vytváříme kognitivní slepotu a otáčíme se k přítomnosti i řešení zády.

- **Pasivní souhlas** – snažíme se přijímat realitu i za cenu vlastní ztráty nebo poškození. Z vjemu a uvědomění nastřádanou energii nevyužijeme a pouze přijmeme vše, co situace nabízí, i kdyby to pro nás nemělo být pozitivní.

- **Submisivita** – realitu vnímáme jakožto mocného pána, kterému nelze vzdorovat. Vše, co k nám přichází, pouze pozorujeme. Odpojujeme se od přítomnosti i vlastních prožitků. Přichází stagnace a odevzdanost.





MINDFULNESS

7 TIPŮ
PRO KAŽDÝ DEN

©2024 | e-book | www.mindaware.cz

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

I. Dech a meditace

Dech je jednou ze základních fyziologických funkcí, která nás drží při životě, a přesto jej většinu času vědomě nekontrolujeme. Základní kotva přítomnosti využívá zaměření se na vlastní dech. Většina antistresových technik jej využívá ke zklidnění, uvědomění sebe sama a svých potřeb, zvládnutí úzkostí, depresí a jiných psychopatologických stavů. Dech probouzí nejen sympatický nervový systém a s tím spojené aktivity v těle, čímž nás dokáže nabudit, rozhoupat a připravit, ale zároveň i parasympatické oblasti pro zklidnění, hibernaci a regeneraci.

Nejen z hlediska mindfulness se většina relaxačních technik točí kolem pozorování vlastního dechu. Pokud jsme pod záplavou silných emocí, různé formy dýchání umožní emoce zvládnout, rozptýlit a uklidnit mysl pro bystřejší rozhodování a vnímání přítomnosti. Může se to zdát jako banalita, ale zvědomování dechu nám přináší benefity, jako lepší spánek, větší vnitřní klid, menší propadání panice a rozhodovacím paralýzám, kvalitnější komunikaci a mezilidské vztahy. Biologicky stabilizuje krevní oběh a tlak, úroveň hormonů, a dokonce i snižuje růst tukových buněk.

Jednoduchý návod a tipy, jak se začít koncentrovat na svůj dech:

1) Zaměř pozornost na pohyb břicha nebo hrudníku při nádechu i výdechu. Kam víc dýcháš?

2) Vnímej, jak chladnější vzduch vstupuje do těla skrze nosní dírky a ohřátý zase ven.

3) Zaměř se na pocity, které přichází s každým nádechem a výdechem.

4) Krabicové dýchání. 4 vteřiny nádech, 4 vteřiny zádrž, 4 vteřiny výdech, 4 vteřiny zádrž.

5) Dýchej a říkej si "s nádechem se mohu nadechnout" a "s výdechem vše nechávám být."

6) Progresivní relaxace. S nádechem zatni nějaký sval a s výdechem jej maximálně uvolni.

Mindfulness meditace

Meditace jako taková nabízí prostor pro soustředění se na přítomný okamžik. Při mindfulness meditaci se zaměřujeme zejména na prožívání přítomnosti s čímkoliv, co přináší a co se děje. Pozorujeme a nesoudíme jakékoliv emoce, myšlenky a tělesné prožitky, které vnímáme, aniž bychom jim dávali pozornost a kritiku.



Prostřednictvím mindfulness meditační praxe následně přenášíme pozorování těchto prožitků i mimo koncentrovanou meditaci, tedy kdykoliv v průběhu dne.

Můžeš začít tím, že si sedneš a budeš jen pozorovat svůj dech. Kdykoliv přijdou myšlenky, řekneš si, že to jsou jen myšlenky a necháš je jít dál. Vědomě se vrátíš zpět k dechu. Případně zkus techniky z bodů č. 4, 5 a 6 viz výše.

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

II. Zrak a pozorování

Tvrdí se, že 80 % vjemů našeho prostředí, které mozek zpracovává, zprostředkovává zrak. Jsme biologicky založeni sledovat okolí z důvodu potencionálního nebezpečí. Dokonce naše vnímání představ je tak silné, že i přehrávání si určitých situací náš mozek vnímá jako fakt. Díky struktuře a stavbě oka jsme schopni vnímat barevné trichromatické spektrum (skládající se z červené, zelené a modré a jejich kombinací) i světelné spektrum a 2D i 3D prostor, díky kterému vnímáme hloubku, detaily i rozlišnosti. Ale navzdory mnoha svým dovednostem se naše oči dokáží vědomě soustředit pouze na jednu věc, zbytek je vždy rozostřen. Přesto se většinu času snažíme zpracovávat naše vidění jako celek. Přehlížíme detaily, které nejsou vyhodnoceny jako nebezpečné.



Jak zapojit více pozornosti a plný potenciál zraku ke zpřítomnění každého okamžiku?

1) Vyber si předmět a prohlížej si ho do posledního detailu, tvaru, materiálu, lomu světla.

2) Zvedni a natáhni ruku před sebe s palcem vzhůru. Přehazuj pozornost na palec a objekt za.

3) Jdi ven a dívej se nahoru, na domy, stavby, stromy, nebe a popisuj detaily, kterých si všímáš.

4) Sleduj, co mají lidé na sobě. Jaké barvy, jaké módní doplňky, jak jsou či nejsou slazení.

5) Zastav se a sleduj pohyb kolem sebe. Pohyb lidí, aut, ptáků, zvířat, listů. Pozoruj rytmus pohybu.

6) Předpaž ruce a pomalu je souběžně roztahuj do stran a sleduj, do kdy je periferně stále vnímáš.

Zapoj alespoň jednu z těchto aktivit do každého dne kdykoliv se potřebuješ odreagovat a zklidnit. Častější praxe přináší nejen více vnitřního klidu, ale zároveň i buduje schopnost přijímat jasněji dění kolem nás. Procvičování zraku jako našeho smyslu umožňuje mnoho výhod. Pomáhá nám to rozlišovat komplexní i detailní pozorování, sledovat vzorce a návaznosti symbolů kolem nás. Například si častěji všímáme opakujících se tvarů nebo barev, což napomáhá ke snižování stresu, neboť více věcí se nám zdá přirozenějších a mozek si je nemusí dokreslovat a vytvářet tím bludné představy. Pozorování dále podporuje kreativitu. Čím častěji si všímáme celku i detailů, tím více informací dokážeme zpracovat a propojit. Dále také napomáhá při vizualizaci. Chceme-li si něco představit, je vyobrazení o to detailnější, realističtější a ucelenější, což prospívá i vztahům. Přeci jenom, snad každý je rád, když si někdo všimne detailů jako je nový účes, oblečení nebo radost v očích. V neposlední řadě procvičováním zraku získáváme větší cit pro estetiku a symetrii.

©2024 | e-book | www.mindaware.cz

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

III. Chuť a potraviny

Mindful Eating neboli všímavé jedení je nedílnou součástí všímavé praxe. Jídlo a příjem potravin je denním rituálem, který z velké většiny dokáže ovlivnit naše mentální, fyzické i emocionální zdraví. „Co jsi měl naposledy k jídlu?“Kdybych se tě zeptal, díky paměti si nejspíše vzpomeneš. Ale v případě otázek: „Jaké chutě se dostavily?“ nebo „Kolik barev na talíř bylo?“ už to bude těžší. Jídlo samotné a proces jedení nabízí mnohem více než jen nasycení pudové potřeby zahnání hladu. Celkový proces začíná uvědoměním si této potřeby hladu a končí v momentě trávení. Jednoduše jídlu věnujeme vědomou pozornost od jeho příprav, příjmu až po trávení tak, abychom byli v souladu s tím, co se děje. Vnímáme veškeré benefity a pocity s tím spojené.

Všímavost level 100!
Vyber si jednu oblíbenou pochutinu. Může to být například oříšek, rozinka nebo hrozen vína.
1) Polož si například rozinku na dlaň a pozoruj ji do největšího detailu.
2) Pohraj si s ní. Dotýkej se, zkus zmáčknout, všímat si materiálu. Můžeš si k ní i čichnout.
3) Sevři ji lehce, aby se mohla pohybovat. Poslouchej, jak se pohybuje, když hýbeš rukou.
4) Dej si ji do pusy a jen si všímej chutí bez kousání. Jak se vyplavují sliny a co se děje.
5) Alespoň 10x kousej na obou stranách úst a polkni. Prociť, jak vstupuje jídlo tělem do žaludku.

Všímavý proces od A-Z
Buď si můžeš jídlo uvařit (začni od bodu 1) nebo koupit (začni od bodu 3).
1) Při nákupu sleduj, které potraviny tě lákají (barevnost, chuť, struktura).
2) Při přípravě si všímej zvuků. Během krájení potravin, omývání, loupání či jakémkoliv zpracování.
3) U ohřívání sleduj změnu struktury a vůně, které se linou kolem tebe . Jak reaguje tělo i myšlenky.
4) Na talíři chvíli pozoruj servírování, hru barev, proporce a finální vůně, včetně případných pocitů.
5) Během konzumace zkus každou potravinu zvlášť i různé kombinace pro maximální chuťový zážitek.



4 PRINCIPY VŠÍMAVÉHO JEZENÍ

1) Hara Hachi Bu - jedná se o japonský princip nepřejídání se. Doslova to znamená “*žaludek plný z 80 %*”. Jez pomalu a raději ať zbyde než mít bolest břicha.

2) Talíř plný barev - každý talíř by měl mít alespoň 3-5 barev. Čím barevnější jídlo, tím kvalitněji aktivujeme vnitřní proces trávení a motivaci se jídlu plně věnovat.

3) Následuj chutě - tělo si umí říct o to, co mu schází. Pokud máš na něco chuť, dej si toho trochu. Chceš čokoládu, dej si kostičku.

4) Odpočinek po jídle - Odpočinek by měl být minimálně tak dlouhý, jako čas věnovaný jezení. Během trávení vnímej pocity a tělesné prožitky, které přináší.

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

IV. Tělo a prožitky

Jedna z věcí, kterou bereme jako samozřejmost, je naše tělo. V průběhu dne ho ani nevnímáme a přehlížíme to, co se nám snaží sdělit. Až v momentě vyčerpání nebo namožení si všimneme, že nás bolí hlava nebo svaly, že je nám špatně od žaludku nebo jsme se nějak zranili. Zaměření pozornosti na naše tělo a signály, které vydává, považujeme za jeden z pilířů mindfulness. Všechna pozornost se totiž děje uvnitř nás, v našem těle, mysli a emocích. To naše tělo reaguje na stres, snaží se nás chránit, přizpůsobuje se okolnímu světu, roste a sílí, pokud ho vystavujeme výzvě, v opačném případě chřadne a slábne. Pozorování tělesných prožitků pomáhá uvědomovat si vnitřní potřeby, lokalizovat bolesti, ale i podstatu toho, co se s námi děje. Tělo má téměř neomezený potenciál, pokud mu věnujeme pozornost.

Body scan (ve zkratce)
Základní mindfulness technika napojení se na vnímání a přijetí tělesných prožitků a stavů:
1) Polož se na postel s rukama podél těla a otevřenými dlaněmi. Nohy ani ruce se nekříží.
2) Zaměř se na jednu končetinu a vnímej, prociť, co se v ní odehrává, jaké pocity a odezvu cítíš.
3) Postupuj končetinou vzhůru a přejdi na druhou. Nikam nepospíchej a klidně dýchej.
4) Prozkoumej i zbytek těla. Pokud zaznamenáš něco nepříjemného, jen to prodýchej a pokračuj.
5) Všímej si, jak se po této technice cítíš. Jak reaguje tvé tělo a tvé myšlenky.

Všímavý pohyb
Rozhýbej a vnímej pohyb těla, jako by nebylo tvé a hýbeš s ním poprvé.
1) Vyber si jeden typ pohybu (pohyb ruky, chůzi, pohyb obou paží, hlavy, ramen atd.).
2) Plynule dýchej a volně se pohybuj všemi směry.
3) Hraj si s tempem. Minimalizuj rychlost a následně zrychli. Nech pohyb přirozeně plynout.
4) Zkus pohyb sledovat nebo chvílemi zavři oči a jen ho vnímej.
5) Zaměř se i na sledování toho, jak reaguje zbytek těla, na tvé emoce a myšlenky. Je to účinná uklidňovací technika.

Jak se lépe napojit na vlastní tělo a využít onen potenciál?

1) Pozoruj se – ve/po sprše sleduj své tělo. Nesuď, co vidíš, jen obdivuj, jaké příběhy nese. Každá jizva, vráska, záhyb, tvar, symetrie i odlišnost s sebou nesou příběh.

2) Meditace – relaxační nebo meditační praxe umožňuje navázání kontaktu s vlastním tělem, srdečním tepem, dechem, myšlenkami i emocemi.

3) Pohyb a balanc – cvičení nebo jakýkoliv pohyb jsou esenciálním zdrojem poznání vlastních limitů. Hravé zkoušení, co tělo dokáže, umožňuje odemykat potenciál klidu, růstu a zdraví. Jdi se projít, cvičit, plavat, na kolo, zaběhat si. Zkus jít chvíli po obrubníku, skákat po jedné noze nebo zkus zatnout a uvolnit svaly na povel.



7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

V. Souzení a přijímání



Ač bychom někdy nechtěli, soudit sebe, druhé, situace a věci je nám přirozené. Mozek definuje své okolí ve snaze určit buď míru ohrožení, nebo prosperity. Jen v tom není až tak dobrý, jak si myslíme. Souzením totiž dáváme věcem nálepky a subjektivně můžeme měnit jejich podstatu. Snažíme se svalit vinu na druhé, odpojit se od problému s tím, že se nás netýká nebo měnit realitu v takovou, která se nám zdá lepší a stravitelnější.

Součástí všímavého života je umění žít v chaosu a zachovat si vnitřní klid. Dokázat minimalizovat souzení a předpojatost vůči věcem, situacím a vidět je s odstupem, nadhledem a klidem. Mít v sobě zvědavé dítě, které umí přijmout stav věcí takový, jaké je a neřešit, co se stalo a proč, ale řešit, co je potřeba dělat dál. Pokud umíme věci přijmout, umíme najít i řešení.

Cvičení na NEsouzení

Zkus se dnes jít projít ven, pokud můžeš. Nebo zůstaň doma, volba je na tobě.

- V klidu se zastav, můžeš stát nebo si sednout.
- Pozoruj své okolí, stromy, lidi, auta, zvířata.
- Zkus je pozorovat, jak se chovají, jak vypadají.
- Zkus je nesoudit ani nepopisovat, zaměř se na to, že zůstaneš jen u pozorování.
- Kdykoliv se mysl rozhodne situaci a dění soudit a dát jim nálepku, řekni si, že tvůj mozek zase jenom soudí. A vrať se k pozorování.
- Můžeš využít příležitost i ke komunikaci se svým okolím, partnerem/kou nebo dětmi.

Cvičení na přijímání

Zaměř se na tohle cvičení, kdykoliv se ti děje něco, co nemáš pod kontrolou (ujede ti spoj, nedorazí ti e-mail, zlomí se tužka, dojde baterka, kolegové s tebou nejdou na oběd aj.). Můžeš to teď změnit? Ne. Můžeš to přijmout? Ano.

- Pozoruj, co se s tebou děje.
- Nehodnoť to a nesuď ani sebe, ani druhé.
- Řekni si v hlavě nebo nahlas: „Stalo se ..., **tak ať.“**
- Zjisti si, co aktuálně potřebuješ k řešení vzniklé situace.
- Udělej první krok vpřed (i zastavení se je pohyb).

Přečti si následující příběh. Zenový mistr vzal jednoho ze svých učedníků na výlet. Při západu slunce nad horizontem seděli na kopci a pozorovali, jak oranžová koule mizí za vzdálenými horami. Nikdo nemluvil, až to učedník nevydržel a pronesl: „To je nádherný západ slunce, mistře.“ Mistr neodvětil, ale učedníka s sebou již nikdy nevzal. Později mu řekl proč. To z toho důvodu, že západ slunce odsoudil. Tím, že jej označil za nádherný, mu dal nálepku, a proto v tu chvíli už ten západ slunce nemohl být jiný než nádherný. Nemohl být ani horší, ani lepší. Dodal, že síla přítomného momentu nemusí být ohodnocena či souzena. Je prostě přijímána taková, jaká je.

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

VI. Sluch a vjemy

Sluch je pro lidské tělo druhým nejdůležitějším smyslem. Dokážeme vnímat různé frekvence hlasitosti. Zvuk, melodie a rytmus ovlivňují naši náladu, energii i vlastní biologické rytmy. Sluch se stal jedním ze zdrojů informací mimo naše zorné pole. V prvních 15 měsících života je pro nás klíčový. Zvuk nás doprovází celý život a dokážeme se podle něj nejen řídit, ale i se na něj napojit. Jako například na tleskání do rytmu nebo na bubnování na veslařských lodích. Přesto sluch využíváme často pod úrovní jeho plného potenciálu. Vědomý poslech má přímý dopad na to, jak se cítíme a na míru našeho zklidnění. S pravidelnou praxí dokážeme rozpoznávat i tucet zvukových vjemů a rozdílů mezi nimi. Všímavost v poslouchání umožňuje navazovat empatičtější sociální vztahy, všímat si rozdílností v intonaci a barevnosti zvuku.

Vědomý poslech tvého okolí
Jdi ven a najdi si pohodlné a bezpečné místo. Pohodlně si sedni a zavři oči. Vnímej zvuky svého okolí. Ať už budeš v přírodě nebo ve městě, v parku nebo na ulici.

- Vnímej intenzitu zvuků a jejich vzdálenos.
- Rozeznávej zdroj, odkud zvuk přichází, ale i co jej vydává nebo způsobuje.
- Pojmenovávej si, zda je zvuk pro tebe příjemný, neutrální nebo nepříjemný.
- Můžeš vnímat i ticho a jaké hodnoty s sebou nese, pozoruj, jaké myšlenky přicházejí.
- Vydrž, jak dlouho potřebuješ a opakuj.

Vědomý poslech v interpersonální komunikaci
Můžeš poslouchat diskusi v rádiu, audio či video podcast nebo nějaký rozhovor. Pro dosažení silnějšího vjemu (třeba u poslechu rádia či podcastu) můžeš zavřít oči a věnovat pozornost čistě jen poslechu.

- Všímej si, na jaká slova je kladen důraz.
- Poslouchej, kdy se kdo nadechuje.
- Vnímej barevnost hlasů a jaké tvé pocity váže.
- Sleduj zabarvení slov, jaké emoce se za nimi skrývají či jaké je doprovází.
- Můžeš porovnávat hlasitost a jakékoliv změny hlasu, které se projevují.

Existuje celá vědní disciplína, která se zabývá zvukovou stránkou verbální komunikace. Mluvíme o tzv. **paralingvistice**, která sleduje 5 oblastí zvukové kvality, a to konkrétně:

- **Intenzita** – jinými slovy hlasitost. Příliš vysoká intenzita je nepříjemná a zastrašující. Naopak extrémně tichý zvuk máme tendenci opomíjet a přehlížet.
- **Intonace** – sem můžeme zahrnout rytmus, melodii, práci s dechem a pauzami, zvýrazňování slov kladením důrazu.
- **Rychlost** – kvalitní tempo se počítá mezi 100–150 slovy za minutu. Cokoliv mimo tento rozsah může způsobovat nepříjemnosti.
- **Výška** – vysoká frekvence zvuku je nepříjemná na poslech a nízká zase může znemožňovat práci s intonací.
- **Kvalita** – sem můžeme zařadit například výslovnost, artikulaci, slovosled a další kvalitativní ukazatele.



©2024 | e-book | www.mindaware.cz

7 TIPŮ PRO KAŽDÝ DEN

VII. Kreativita a učení



Vědomá všímavost a prožití přítomnosti umožňuje nejen vnímat, co se děje, ale také odkrývá potenciál kreativity, tvoření a učení se. I známé vjemy a faktory se pro nás z určitého úhlu pohledu mohou stát novými či se dostaví nečekaná reakce. Jak bylo popsáno dříve, mezi atributy všímavosti patří i zvídavost (Beginner's Mind). To můžeme uvést jako systém hledání cest a vítání změn. Čím klidnější mysl a zostřené smysly máme, tím bujnější je naše fantasie. V tomto je praxe mindfulness nejpřínosnější. I z běžných aktivit, které rutinně známe a ovládáme, dokážeme vytvořit aktivitu tady a teď, která umožňuje zcela nový pohled. Všímání si dalšího prostoru pro zlepšení a inovaci, které nás posouvají dál. Jedním z předpokladů mistrovství není absolutní zvládnutí tématu, ale závazek neustálého růstu a rozvoje. Využij následující tipy:

1) **Zapoj nedominantní ruku** – zkus se podepsat. Pokud jsi pravák tak levou rukou a naopak, nebo si tímto způsobem čisti zuby či používej telefon.

2) Bloudivá procházka – chodíš do práce nebo školy stále stejnou cestou? Zaboč dnes jinam. Prodluž si cestu nebo si ji zkrať. Vystup ze stereotypu.

3) Terapie chladem – dej si studenou nebo jen chladnou sprchu, opláchni si obličej či si dej do pusy kostku ledu. Vnímej teplotní rozdíly a tělesnou adaptaci, své myšlenky i emoce.

4) Kresli či zpívej – i když ti to třeba nejde nebo nevíš, co a jak. Odevzdej se tomu, že zkusíš něco nového. Probuď v sobě hravost.

5) Něco postav či oprav – můžeš použít kostičky lega, postavit domeček z karet, vyrobit dřevěnou lavičku, opravit počítač aj. Pozoruj svou zručnost a progres.

6) Udělej si v něčem pořádek – ať už si uklidíš doma, v práci, ve skříni, v počítači, nebo z telefonu vymažeš přebytečné fotografie či aplikace. Zorganizuj si svůj život a vnímej u toho své reakce.

Co takhle se občas nudit? Aktivní nuda není prokrastinace. Prokrastinace je cílené odkládání činností a úkolů. Aktivní nuda je sama o sobě aktivitou. Vytváří prostor pro vybouření myšlenek a získání nového úhlu pohledu, díky čemuž se mohou zrodit nové nápady, protože klesáme hlouběji do našich potřeb a prožitků. Jako děti, které pokud se chvíli nudí, začnou pozorovat své okolí. Prostřednictvím těchto vjemů vyprovokují svou fantazii a zapojí kreativitu. Následně přiběhnou za rodiči, že z klacků udělaly meč, nebo postavily domeček z větviček či ultra skvělou autodráhu. Stejně tak můžeme my pohlížet na řešení různých problémů. Na chvíli se zastav, vše z rukou odlož a jen pozoruj své okolí. Ničeho se nechytej. Jako by vše kolem tebe byl jenom pouhý film, který běží a ty ho můžeš sledovat. Po první vlně emocí a myšlenek nastane kreativní fáze. Tvůj mozek generuje množství nápadů, i když některé nemusí být úplně k věci. Plynule dýchej a opět obrať pozornost k sobě a k tomu, co chceš následně udělat.

SLOVO NA ZÁVĚR

Praxe mindfulness, všímavosti, není o jednorázovém pokusu o ponoření se do přítomnosti. Chce to čas, disciplínu a oddanost. Hrát si s jednotlivými přístupy, zkoušet různé úhly pohledu a techniky. Pokud chceme v životě zažívat klid, méně stresu, více vyváženosti, spokojenosti a štěstí, tak na to není zázračná pilulka. To vše nastane postupem času. Někdy to půjde snáze, jindy naopak hůře. Ale z dlouhodobého hlediska jsi s každou přítomnou a vědomou vteřinou, s každým rozhodnutím a prožitkem blíže svému cíli.

Nezapomeň na 9 bran přítomnosti, kterým je třeba věnovat pozornost:

- zvídavost, přijímání, nesouzení, neusilování, vděčnost, nechat jít, trpělivost, důvěra, štědrost.

Všímej si, kdy nějakou branou procházíš. Například při interakci s jinými lidmi, když se směješ, nebo tě přemáhá vztek či smutek.

Zkus následující tipy a doporučení:

1) Vědomě se zastav a relaxuj – čím více odpočinku a zastavení si dopřeješ, tím více budeš moci zrychlit a navyšovat vlastní produktivitu. Není to o tom vzít telefon do ruky, ale protáhnout se, zacvičit si, jít se projít nebo se napít.

2) Vracej se zpětně k tomu, co se dělo – čím častěji tak učiníš, řekneš si, co mohlo být jinak a uvědomíš si, jak se nyní cítíš a jaké pocity a myšlenky tě v danou chvíli ovládaly, tak pak postupem času se prodleva a reakční doba ke zvládání emocí i myšlenek začnou zkracovat.

3) Medituj nebo alespoň dýchej – kdykoliv tě nastane náročná chvíle, soustřeď se na vlastní dech. Jakoukoliv technikou nebo jen vteřinovým zastavením dáváš sobě jistotu a možnost volby.



4) Veď si deník – ať už bude plný vděčnosti, plánů, snů, cílů, křivd, pravd nebo blábolů. Vypiš si myšlenky z hlavy. Papír snese všechno, nesoudí a přijímá, a tobě se uleví. Nemusíš si zapisovat každý den. Avšak čím četněji, tím lépe.

5) Projev vděčnost i sobě – projev pokoru, vděčnost a podporu i sobě. Zasloužíš si to. Už jen stažením této e-knihy jsi dál. Přijmi se v celé své nedokonalosti. Přijmout neznamená se odevzdat, ale vědět, kdo jsi a kým chceš být.

Pokud chceš pochopit druhé, chtěj prvně pochopit sebe sama. Jakákoliv inteligence nebo emoce je jako radiace. Začíná od nás a jde ven. Pro schopnost pociťování empatie k druhým je nezbytné znát vlastní emoce. Abychom mohli učinit šťastnými druhé, je potřeba abychom prvně byli šťastní my.



DĚKUJI!

Věřím, že ti e-kniha předala základní přehled o tom, co mindfulness je, co nabízí a jak s ní efektivně začít. Již nyní jsi dál. Přeji ti, ať tvá praxe všímavosti přináší své ovoce, zklidnění a vnitřní harmonii. Ať už ji budeš uplatňovat doma, v práci, v partnerství, nebo všude tam, kam tě tvé cesty zavedou.

Chceš mi nechat zpětnou vazbu?
Chceš s mindfulness pomoci?
Chceš zapojit mindfulness i v práci s kolegy?
🌿 Napiš mi a podíváme se na to společně.

MÁŠ OTÁZKY? Buďme ve spojení!

✉️ Rozkosny.petros@gmail.com

▌www.mindaware.cz

📞 +420 724 951 883

IG: Rozkosny_seberozvoj

LinkedIN: Petr Rozkošný, MBA