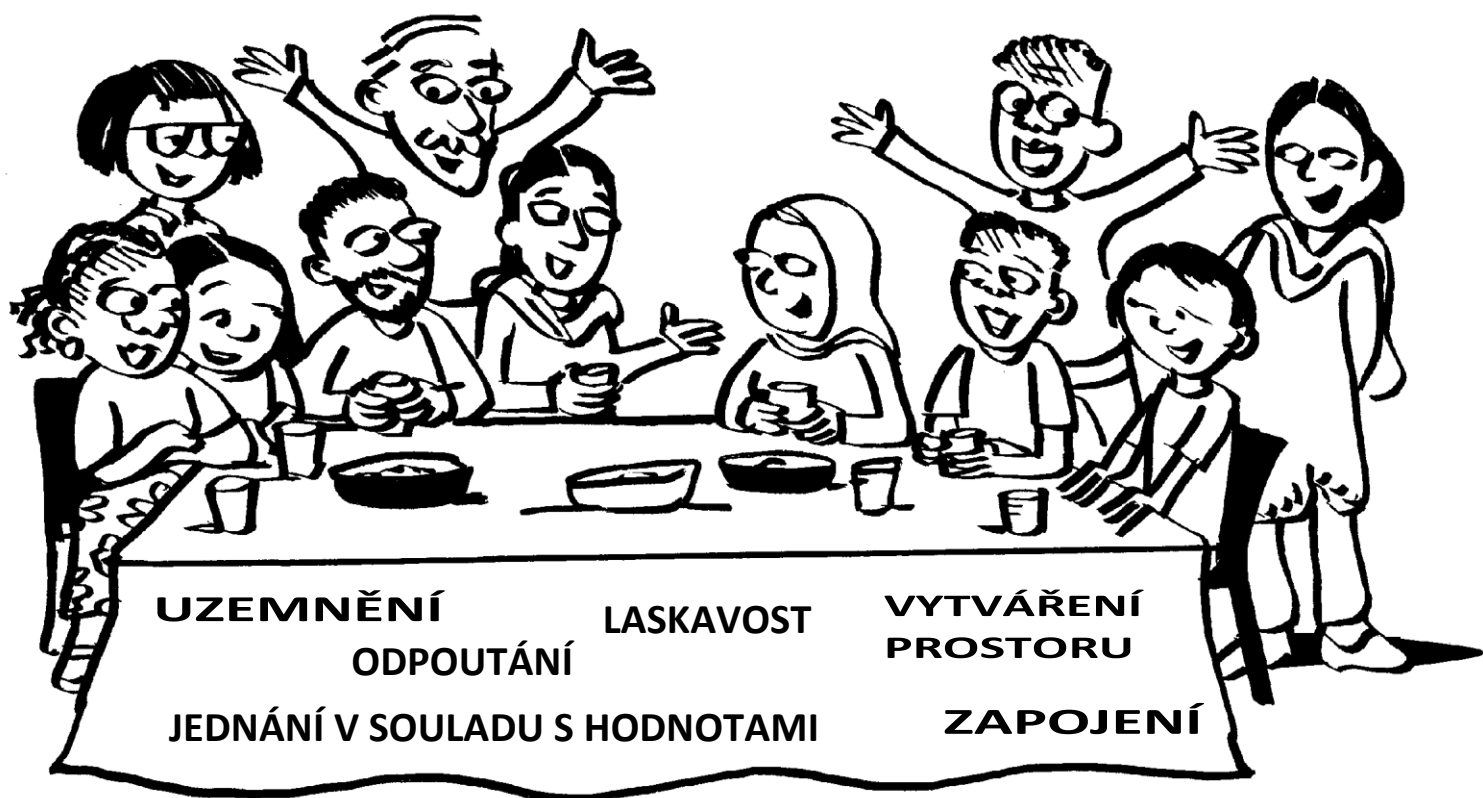


# Jak dělat ve stresu to, co je důležité

## Ilustrovaný návod





# **Jak dělat ve stresu to, co je důležité**

## **Ilustrovaný návod**

*Překlad*

Vít Janů, Petr Možný  
Psychologický ústav  
Filozofická fakulta  
Masarykova univerzita v Brně

2022

© Česká společnost pro kognitivně behaviorální terapii 2024

Tento překlad nebyl vytvořen Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

WHO nenes odpovědnost za obsah ani přesnost tohoto překladu.

Původní anglické vydání *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020.

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO bude závaznou a autentickou verzí.

Tento přeložený text je k dispozici pod licencí CC BY-NC-SA 3.0

# 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*Á	99
Část pátá: JAK SI VYTVOŘIT PROSTOR	107
Nástroj první: UZEMNĚNÍ	122
Nástroj druhý: OSVOBOZENÍ Z HÁČKU	123
Nástroj třetí: JEDNÁNÍ V SOULADU S VLASTNÍMI HODNOTAMI	124
Nástroj čtvrtý: BÝT LASKAVÝ*Á	125
Nástroj pátý: VYTVOŘENÍ PROSTORU	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 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.

Dévora Kestel

Ředitel

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

(Předkládaná verze knihy *Doing What Matters in Times of Stress* je zkušební verzí.  
Zpětnou vazbu můžete poskytnout zde: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int))

## Poděkování

*Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod* je součástí připravovaného kurzu Světové zdravotnické organizace zaměřeného na zvládnání stresu, Self-Help Plus (SH+)<sup>1-2</sup>, jehož vytvoření podnítil Mark van Ommeren (Jednotka pro duševní zdraví, Oddělení duševního zdraví a závislosti na návykových látkách, Světová zdravotnická organizace) jako součást série jednoduchých psychologických intervencí Světové zdravotnické organizace

### Vytváření obsahu

Autorem obsahu kurzu SH+, včetně příručky *Jak dělat ve stresu to, co je důležité: Ilustrovaný návod* je **Russ Harris** (Melbourne, Austrálie), který vychází ze své předchozí práce<sup>3</sup>. To zahrnuje psaní textu i vytvoření původních nákrešů informačních ilustrací

### Organizace a vedení projektu

Manažery projektu SH+ byli **Kenneth Carswell** (WHO, v letech 2015–2020) a **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, Spojené státy americké, v letech 2014–2015), kteří zajistili editaci a design této knihy.

**Skupina lidí stojící za vývojem projektu** (abecední řazení doplněné příslušností k organizaci, pod kterou spadali v době svého příspěvku do projektu). V různých fázích vývoje projektu se zapojili: 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) and Mark van Ommeren (WHO). Ti všichni přispěli ke vzniku a vývoji projektu SH+ i této knihy.

### Ilustrace

Všechny ilustrace a umělecký materiál vytvořila Julie Smith (Melbourne, Austrálie).

### Vytváření knihy

Za editaci textu odpovídal David Wilson (Oxford, Spojené království). Grafický design knihy měl na starosti Alessandro Mannocchi (Řím, Itálii).

### Audionahrávky přiložených cvičení

Audionahrávky cvičení přiložených ke knize namluvil Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigérie).

### Administrativní podpora

Ophel Riano (WHO)

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*. *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*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2): e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.



### **Knížní recenze** (s příslušností v době recenzování)

Tuto knihu recenzovali: Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Německo), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Ženeva, Švýcarsko), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministerstvo zdravotnictví, Libanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Švýcarsko), Boaz Feldman (Ženeva, Švýcarsko), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Austrálie), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Ženeva, Švýcarsko), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norsko), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Ženeva, Švýcarsko), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepál), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO) a všichni krizí a nouzí ohrožení lidé v Sýrii, Turecku, Ugandě a na Ukrajině, kteří se zapojili na úpravách, ověřování a testování této knihy a jejích ilustrací.

### **Ověřování** (řazeno abecedně)

Následující organizace podpořily vývoj knihy pomocí zapojení při ověřování této knihy a jejích poznatků: Health Right International's Peter C. Alderman Program (ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví Ugandy, UNHCR, Státní úřad WHO v Ugandě), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, University of Verona a další členové konsorcium RE-DEFINE a Státní úřad WHO v Sýrii. Poděkování kolegům za jejich příspěvek při ověřování kurzu SH+ bude zahrnuto v publikaci tohoto kurzu a odborných článcích popisujících jeho hodnocení.

### **Financování** (řazeno abecedně)

Evropská komise; program Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) vedený charitou Elrha); Státní úřad WHO v Sýrii ; a finanční fond United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict.

### **Poznámka z adaptaci a překladu této knihy**

WHO bude publikovat překlad této knihy v arabštině, čínštině, francouzštině, ruštině, španělštině.

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 zvládnutí  
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 pociťovaného 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 s připojením k internetu, umožňující uložení audionahrávek, pokud uvidíte symbol  , znamená to, že můžete audioverzi cvičení stáhnout na <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> a tím své procvičování podpořit. *(jde o originální nahrávky v anglickém jazyce).*

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



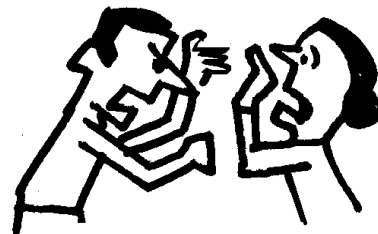
Tato kniha Vám pomůže zvládat a zmírňovat stres.



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

Stres může být způsoben významnými hrozbami...

Jeden muž mi provedl něco hrozného.



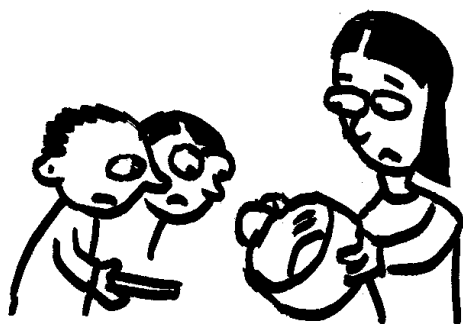
*DOMÁCÍ NÁSILÍ*



*NEMOC*



*NEDOSTUPNOST  
VZDĚLÁNÍ*



*PROBLÉMY SE  
ZABEZPEČENÍM VLASTNÍ  
RODINY*

*NUCENÉ OPUŠTĚNÍ  
VLASTNÍHO DOMOVA*



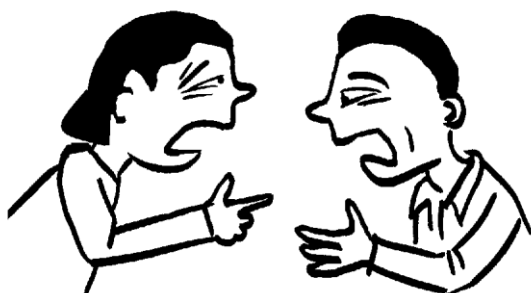
*NÁSILÍ*



*VE VAŠEM STÁTU ČI KOMUNITĚ*

**...nebo menšími problémy.**

*HÁDKY VE VAŠÍ  
RODINĚ*



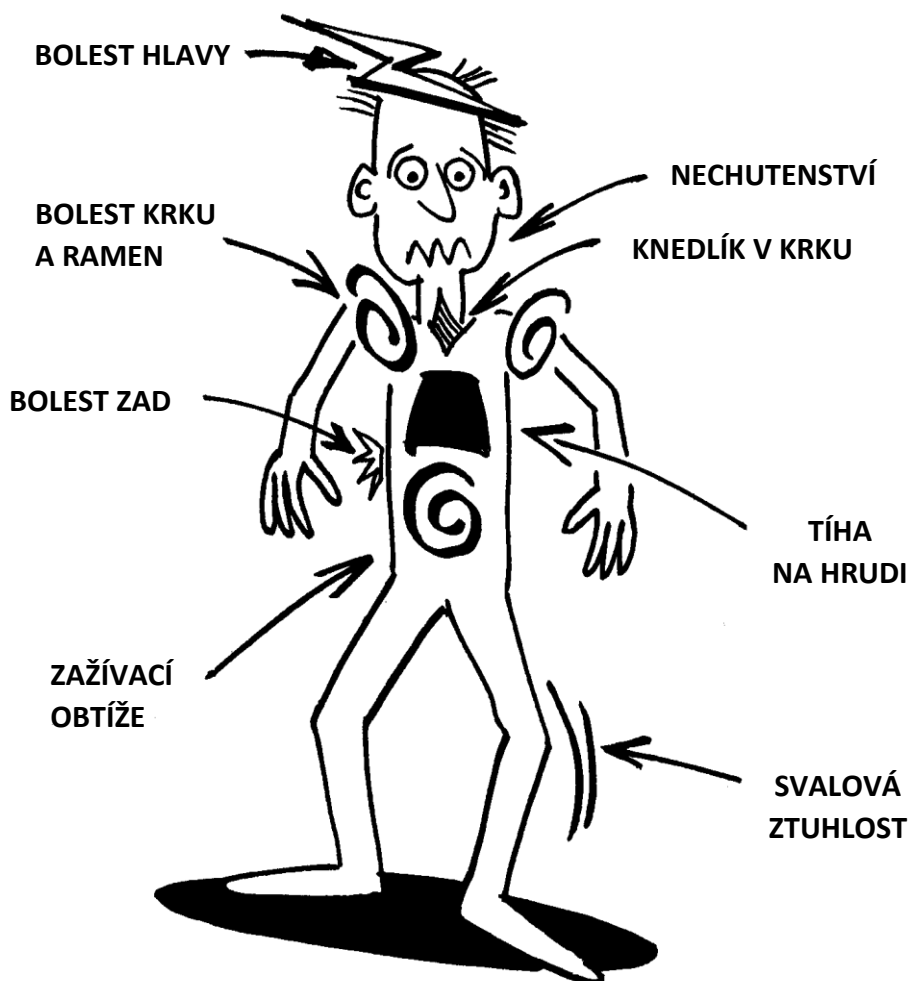
*NEJISTÁ BUDOUCNOST*





Každý někdy pociťuje stres.  
Trocha stresu není  
problém.

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



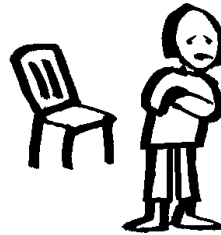
Stres se někdy projeví v podobě  
zdravotních obtíží – vyrážek, infekcí,  
nemocí či zažívacích potíží.

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

... neschopnost se soustředit



... neklid a neposednost



... narušení spánku



... zhoršenou náladu a zlost



... pocity smutku,  
žalu či viny



... obavy



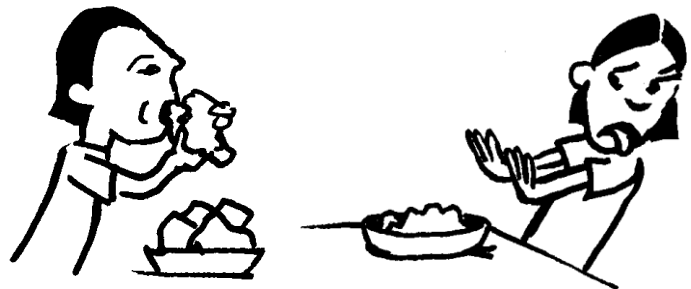
... plačtivost



... 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.

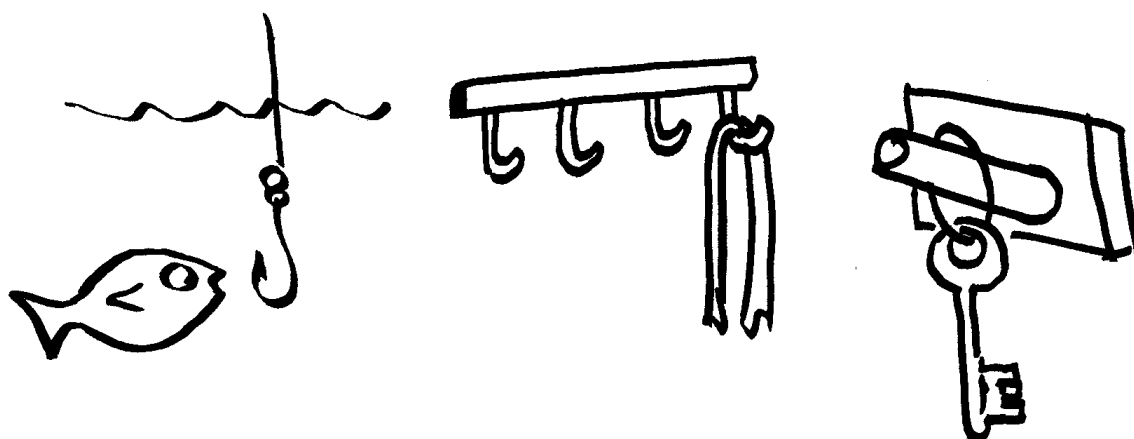




Tyto negativní myšlenky a pocity jsou běžnou součástí stresu.  
Problémy se mohou objevit, pokud nás „chytí na háček“.



Co znamená, když nás myšlenky a pocity „chytí na háček“?  
No, existuje mnoho druhů háčků.



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



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



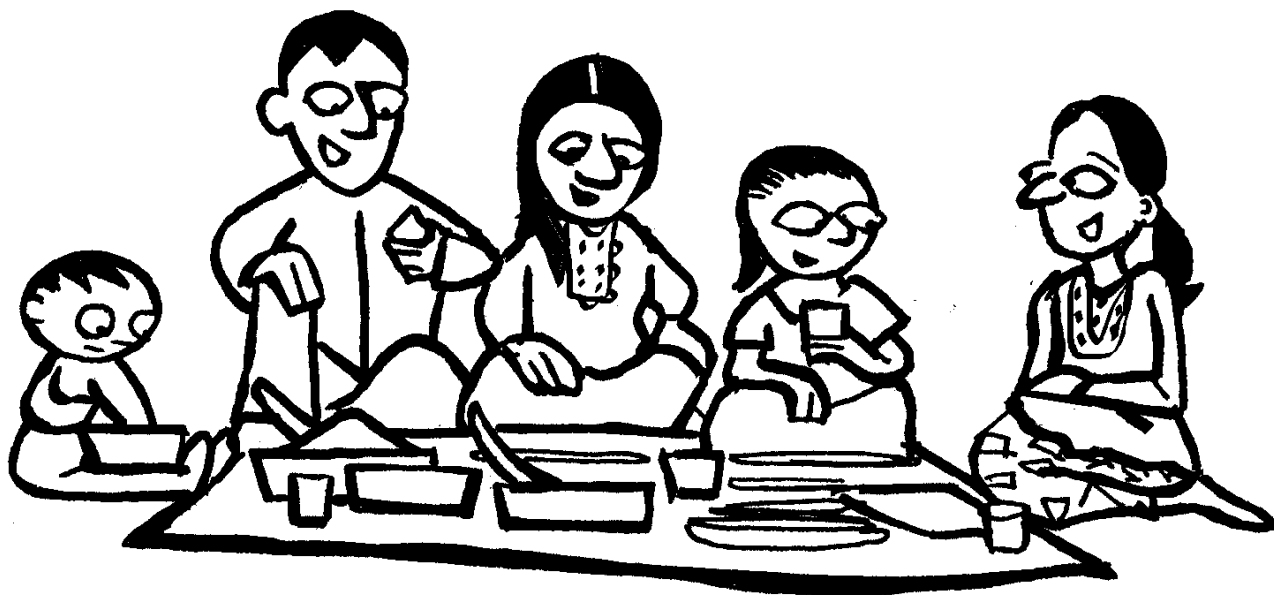
**V jednu chvíli si můžete hrát  
s dětmi na hřišti...**



... 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.

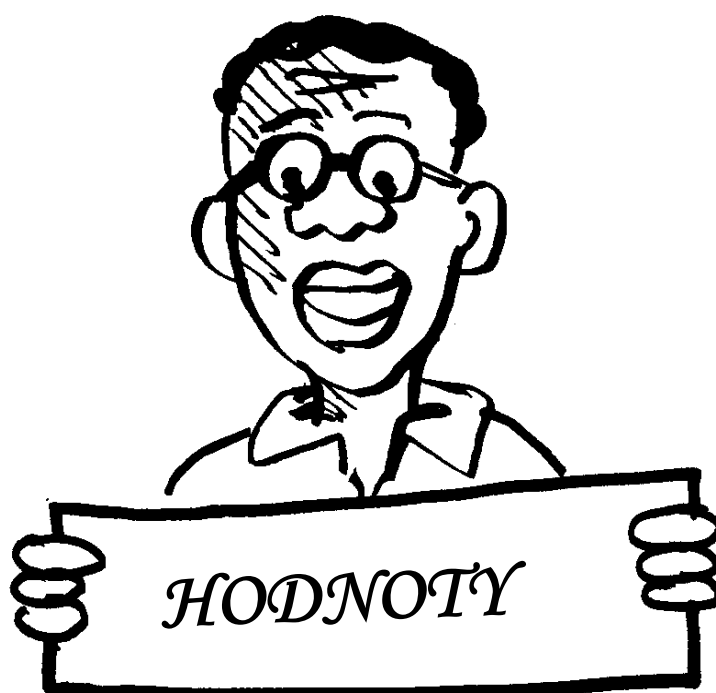


Takže tyto těživé  
myšlenky a pocity nás „chytí  
na háček“ a vlečou nás pryč  
od našich HODNOT.

Co jsou to hodnoty?



**Hodnoty jsou Vaše nejhlubší 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?

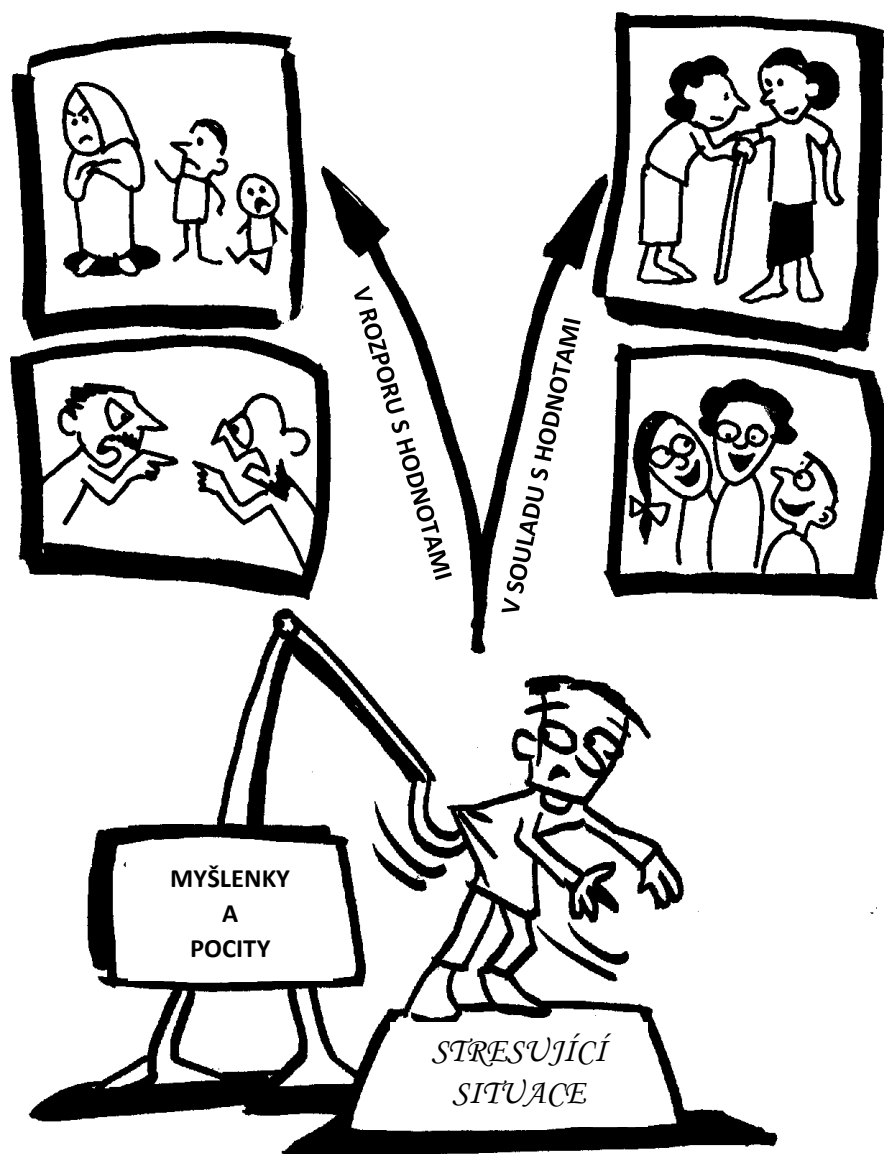
Ano, čtu tuto knihu, protože mi záleží na mé rodině.

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.**





**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, že to vzdáme...



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.**

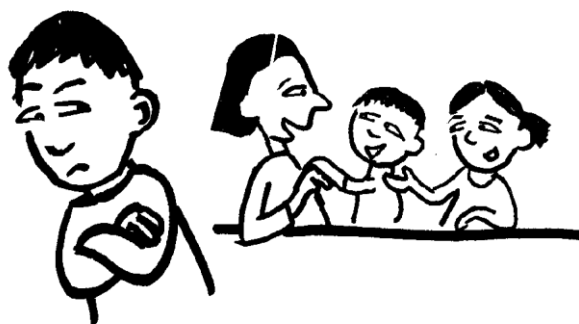


**Když nás myšlenky a pocity chytí na háček, změní se i naše chování. Často se začneme dělat věci, které náš život ještě zhorší.**

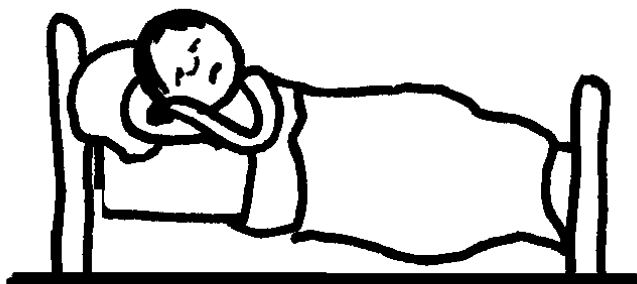
**Můžeme se dostat do potyček, hádek a neshod.**



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.





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.

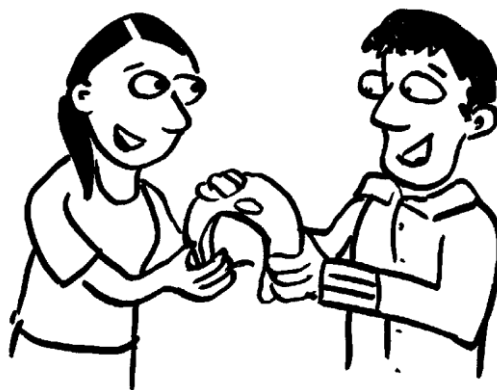
A když děláme věci nesoustředěně, často je děláme špatně, nebo si nedokážeme danou aktivitu užít a cítíme se nespokojení.





**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 způsobu,  
jak si procvičovat  
zapojení se do našeho  
života a soustředění se na  
to, co právě děláme.



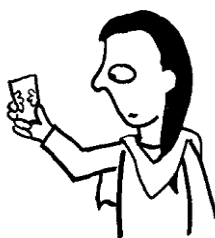
Tyto dovednosti si můžeme procvičovat při  
jakékoliv činnosti, kterou děláte. Například  
když pijete čaje nebo kávu...



... zaměřte na to plnou pozornost.

Všímejte 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.  
Všímejte 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.

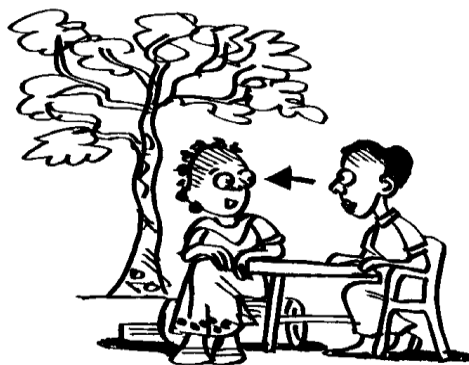


Přesně tak! Které další  
činnosti můžete použít  
k procvičování zapojení  
a soustředění?

🔊 Cvičení *Awareness of Drinking*

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

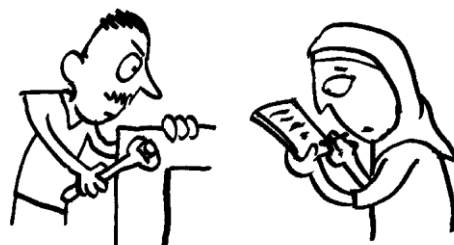
Můžete si to procvičovat při povídání se svou rodinou či přáteli. Všimněte si, co říkají, tónu jejich hlasu a výrazů v jejich tvářích. Věnujte jim svou plnou pozornost.



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.**

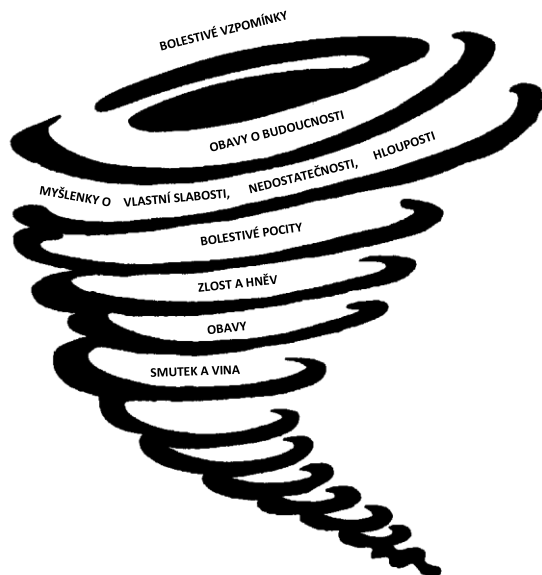


Někdy jsou však  
mé pocity,  
a vzpomínky  
příliš bolestivé,  
trýznivé  
a tíživé.

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“.



Jak?



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

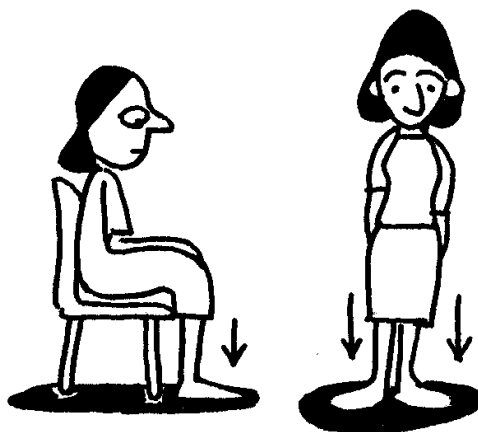


Prvním krokem je **VŠIMNOUT**  
si, jak se cítíte a na co myslíte.

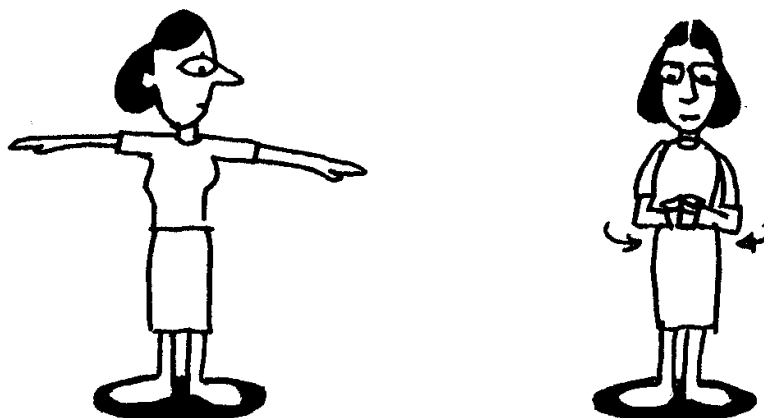
Potom ZPOMALTE a NAPOJTE se na své tělo.  
Zpomalte své dýchání. Úplně vyprázdněte plíce.  
Potom je co nejpomaleji opět naplňte.



Pomalu zatačte chodidla do podlahy.



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





**Dalším krokem  
PŘESMĚROVAT pozornost  
na svět okolo vás.**

**Všimněte si, kde právě jste.  
Jakých pět věcí kolem sebe  
vidíte?**



**Nadechněte se.  
Jaké vůně můžete cítit?**



**Jaké tři nebo si čtyři věci můžete  
slyšet?**



**Uvědomte si, kde jste  
a co právě děláte.**



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

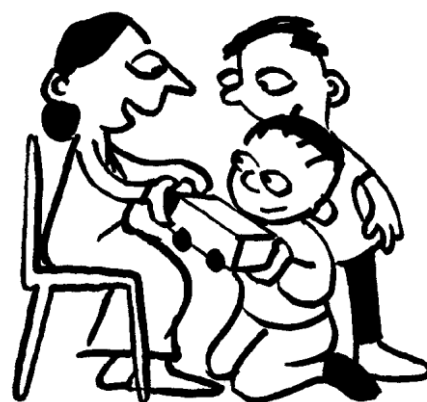


Také si všimněte, jaké se vynořují tíživé myšlenky a pocity...



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

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



🔊 Cvičení *Grounding Exercise 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.



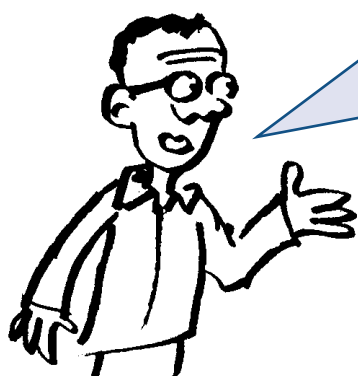
Ale já tak hrozně trpím. Mohu se nějak zbavit svého hněvu, strachu a smutku?

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...



Jako u každé jiné dovednosti je potřeba je procvičovat.

A čím více je budeme procvičovat...



...tím lépe nám to půjde.



Je to stejné jako když cvičíte své svaly, abyste běhali rychleji nebo zvedli těžší břemena, 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 jenom číst.  
Opravdu to udělejte:

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 všímejte, co můžete...



VIDĚT



SLYŠET



OCHUTNAT

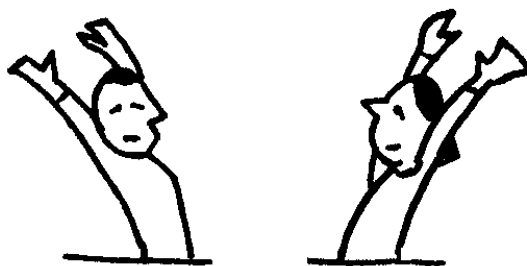


ČICHAT



HMATAT

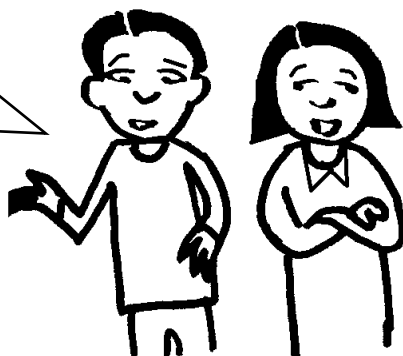
**Ted' se pořádně protáhněte.  
Propojte se se světem.  
všimněte si, kde jste, kdo je tu  
s vámi a co právě děláte.**



**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 *Grounding* 2. část**

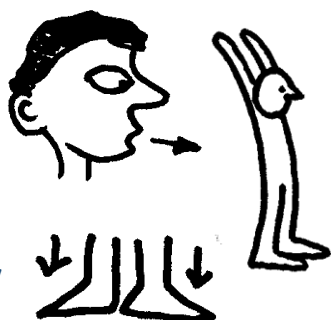
**Obrázky a instrukce z této knihy můžete  
také doplnit praktickým nácvikem  
cvičení s využitím [audionahrávky](#).**



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 chodidly 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.





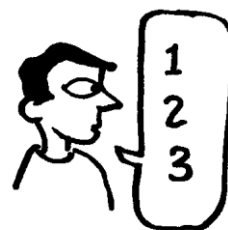


Pokud začnete cítit závratě nebo tíhu na hrudi, **ZPOMALTE** své dýchání. **JEMNĚ** vydechněte a nadechněte se co nejpomaleji a nejměkčeji. (**NENADECHUJTE** se zhluboka. To vaše závratě ještě zhorší!)



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

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



Trénujete svou schopnost zůstat zapojený a soustředěný. Zvládnete udržet pozornost na svém dýchání?

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





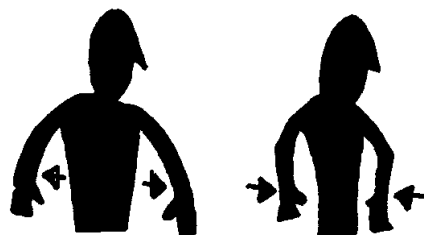
Jakmile si to uvědomíte,  
**ZNOVU ZAMĚŘTE** svou  
pozornost k dýchání. Věnujte  
mu plnou pozornost.



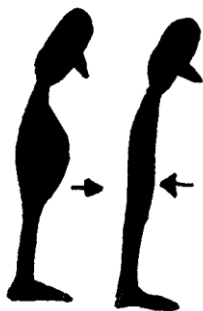
Všimněte si, jak vzduch  
proudí vašimi nosními  
dírkami při každém nádechu  
a výdechu.



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.



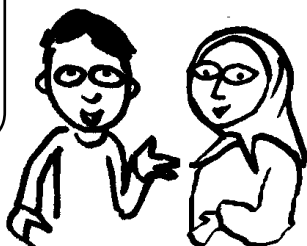
Znovu a znovu a znovu vás vaše  
mysl chytí na háček. Jakmile si  
uvědomíte, že k tomu došlo...

... zaměříte 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 také delší cvičení, která trvají pět až deset minut.



Před zakončením tohoto cvičení se znovu uzemněte.

**ZPOMALTE.**

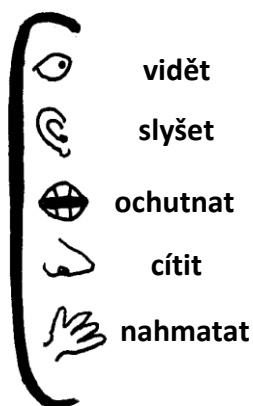
Pomalou vydechněte.

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 *Grounding* 3. část

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...

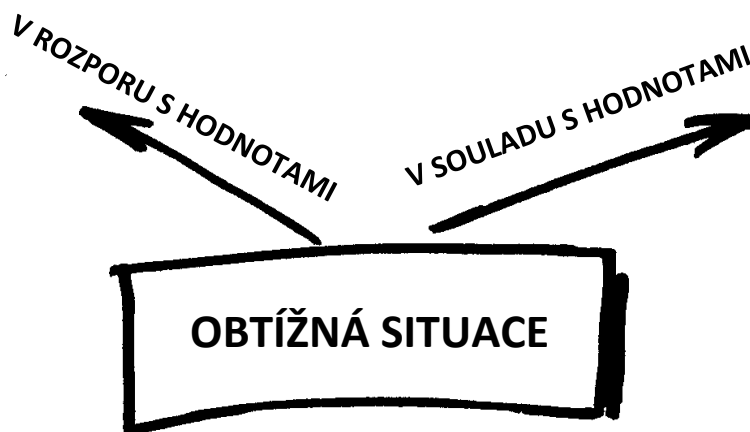
...o své vlastní zdraví, o druhé a o svou komunitu.





**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

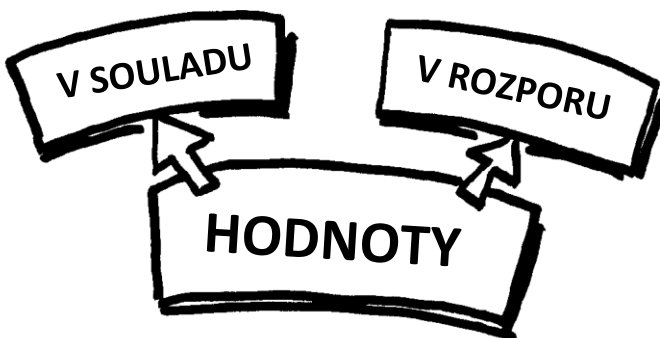
# JAK SE OSVOBODIT Z HÁČKU MYŠLENEK A POCITŮ



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.

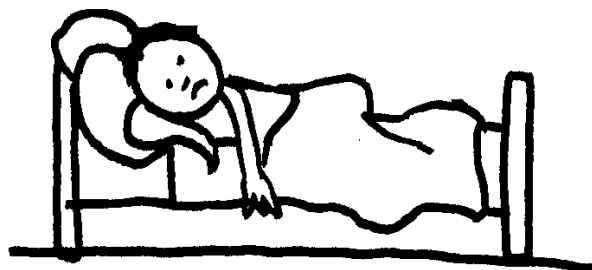




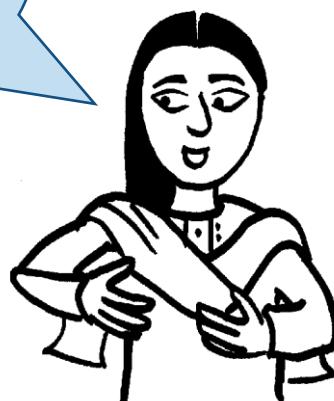
**Můžete se začít stranit lidí, které milujeme, a vyhýbat se jim.**



**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?

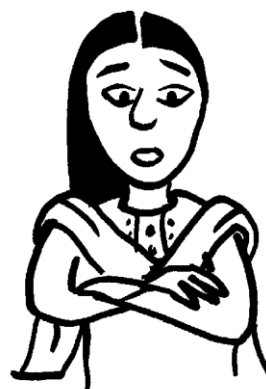


Můžeme je zakopat do země?

Můžeme od nich utéct a nechat je za námi?



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

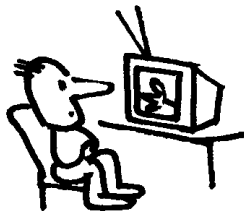


Většina lidí vyzkouší alespoň některé z těchto strategií...

**Křičet!**



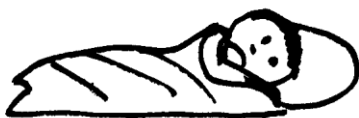
**Snažit se na to nemyslet.**



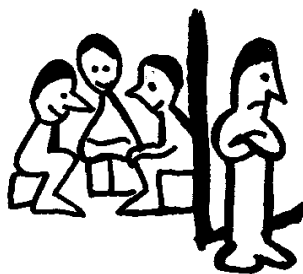
**Vyhýbat se lidem, místům a situacím.**



**Zůstat v posteli.**



**Izolovat se od ostatních.**



**Vzdát se.**



**Pít alkohol.**



**Kouřit.**



**Brát léky nebo zakázané drogy.**



**Začít se hádat.**



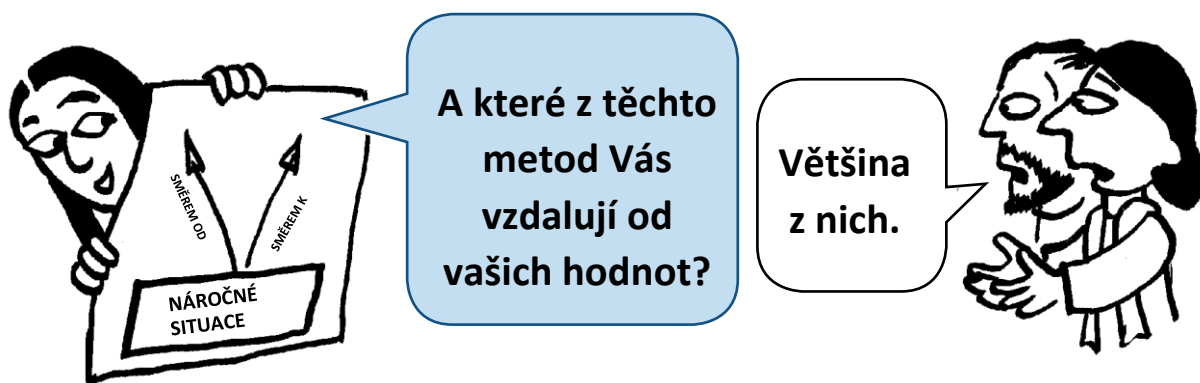
**Obviňovat a kritizovat druhé.**



**Co dalšího jste vyzkoušeli?**



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



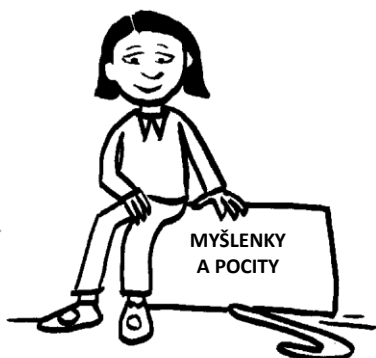
Je to nový způsob, jak zacházet s nepříjemnými myšlenkami a pocity.



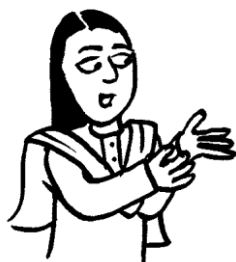
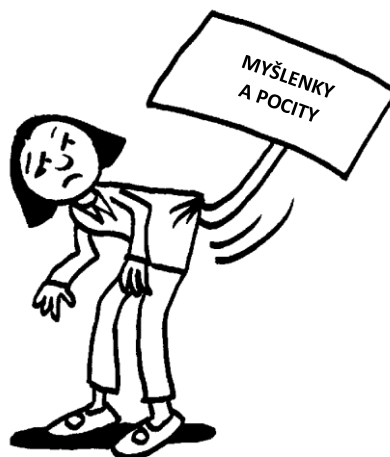
Místo toho, abyste se je snažili zahnat ...



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....

Špatné věci,  
které se staly  
v minulosti.

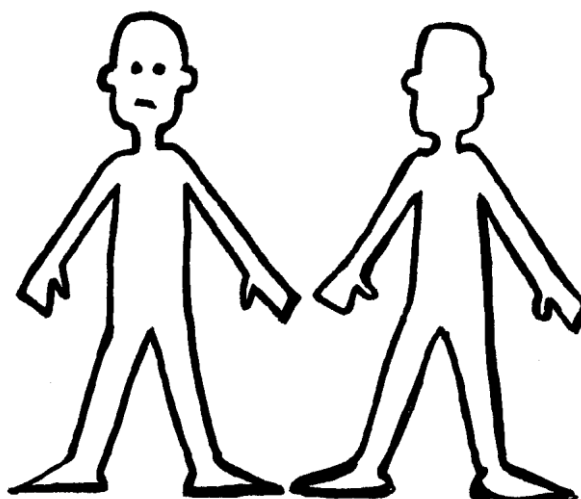
Nejsem dost dobrý -  
jsem slaboch, jsem blázen  
nebo jsem špatný.

Špatné věci, které  
se mohou stát  
v budoucnosti.



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

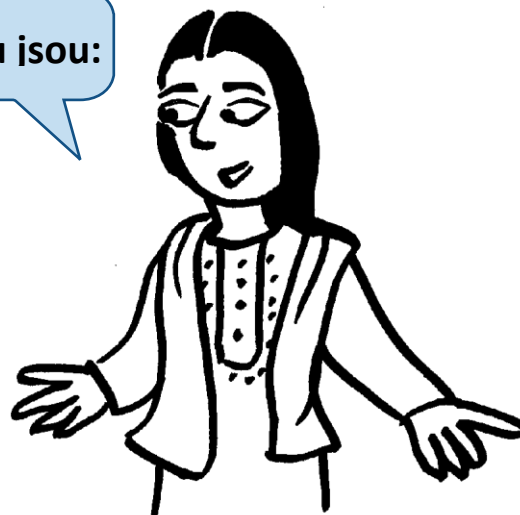
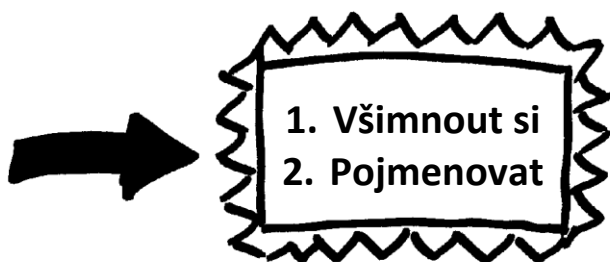

Chtí vás na háček  
pocity ve vašem těle?  
Označte místa, kde je  
cítíte.



Pohled zepředu

Pohled zezadu

První dva kroky osvobození se z háčku jsou:



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

Cítím sevření  
na hrudníku.



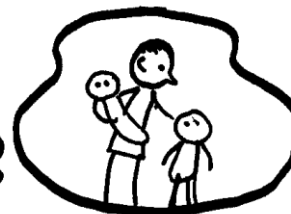
Cítím  
tlak na čele.



Vybavila se  
mi bolestivá  
vzpomínka.



Mám strach  
z budoucnosti.



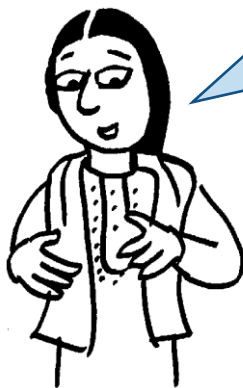






Pojmenování tedy začíná tím, že si tiše řeknete „Teď cítím...“ nebo „Myslím na...“.

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 tíhu na hrudníku.

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 *Notice and Name*

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.**

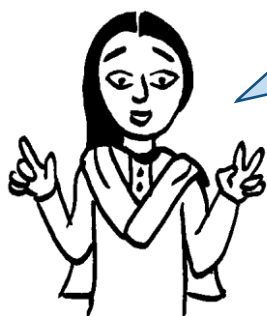


**Můžete si s nimi stále povídat...**



**... 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 svírání na hrudi.

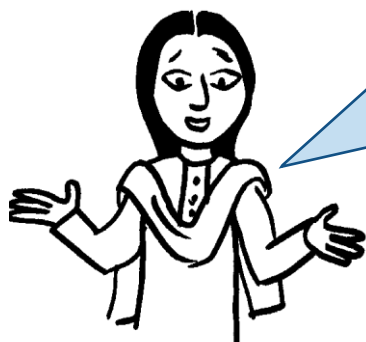


Dalším krokem je **VRÁTIT SVOU POZORNOST** k tomu, co zrovna děláte – ať vaříte, jíte, hraje se, myjete nádobí nebo mluvíte s přáteli - a plně se do této činnosti **ZAPOJIT**. Věnujte tomu plnou pozornost, ať jste s kýmkoli a ať děláte cokoli.

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 si jednat v souladu se svou hodnotou péčování, takže svou pozornost znovu zaměřím na svou rodinu a zapojím se do společného rozhovoru.

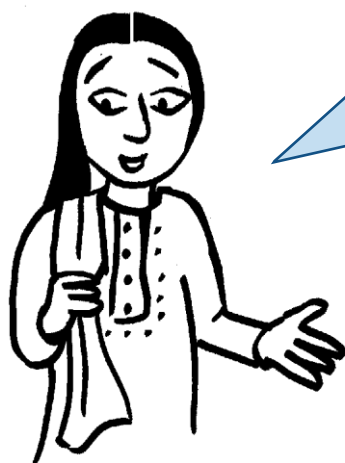




Ale i s těmito nepříjemnými myšlenkami jsem se rozhodl jednat v souladu se svými hodnotami a budu věnovat svou pozornost a péči svým dětem.



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



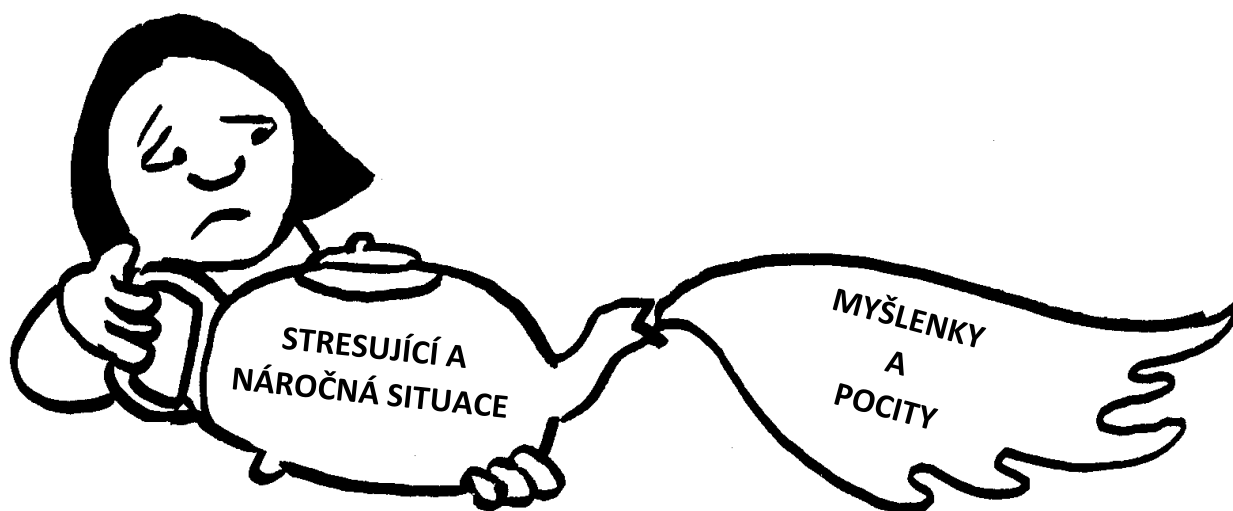
Čím více si to procvičovat, tím lépe vám to půjde. Uvidíte, jestli to dokážete procvičovat znovu a znovu, po celý den během běžných denních činností.

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 mi...

Vzpomněl jsem si na...



Všimla jsem si, že jsem smutná.

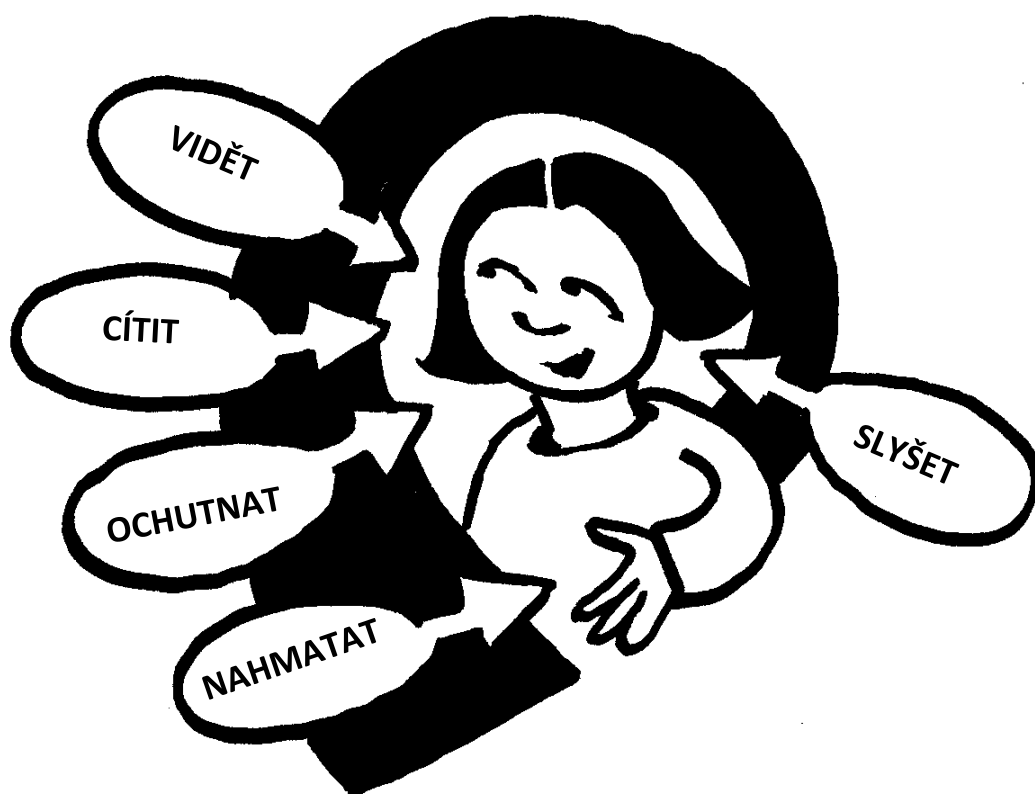
Všimnul jsem si, že mám sevřený hrudník.

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.

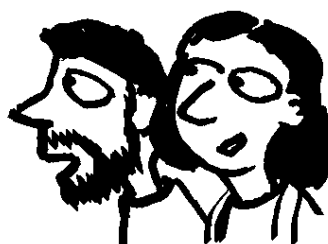
ZPOMALTE A NAPOJTE SE NA SVOJE TĚLO. ZAMĚŘTE SVOU POZORNOST ZPĚT NA SVĚT KOLEM VÁS A ZAPOJTE SE DO NĚJ.



### Nástroj druhý OSVOBOZENÍ Z HÁČKU

OSVOBOĎTE SE Z HÁČKU SVÝCH MYŠLENEK A POCITŮ TÍM, ŽE SI JICH VŠIMNETE A 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 samozřejmě zapomenou, že si mají 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 [audionahrávky](#).

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 odpočínutější.





I jiné věci vám mohou bránit v procvičování.

Možná se cítíte příliš unavení.

Jsem příliš unavený.



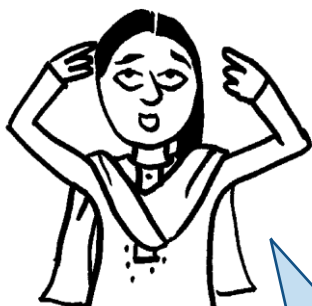
Možná se cítíte příliš smutní nebo vystrašení...



Možná se prostě jen nechcete ničím zatěžovat...

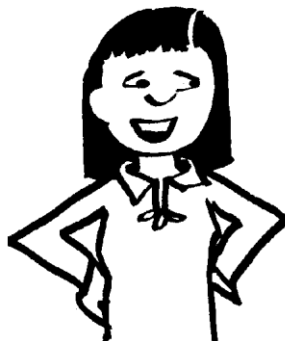
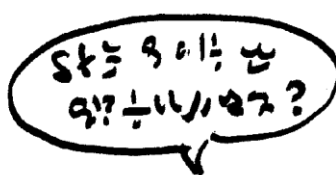
Tohle je k ničemu!





Takže si znovu a znovu připomínejte...

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

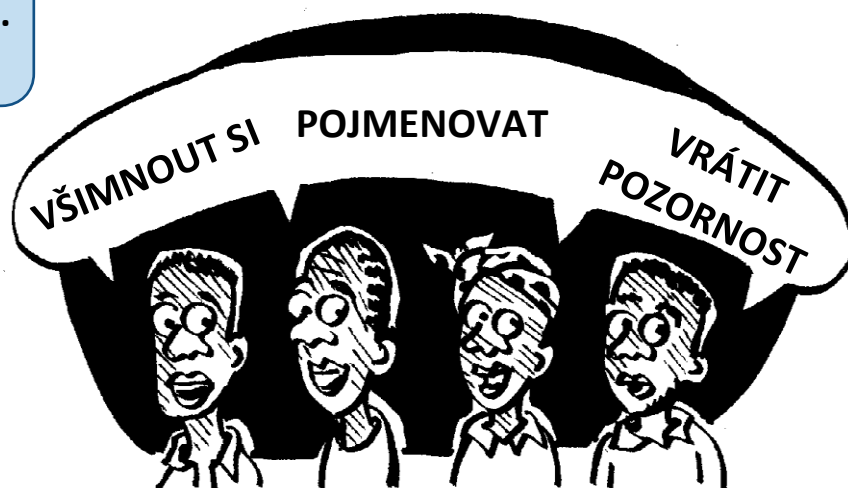


Mohou Vás chytit na háček škodlivé myšlenky.



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...



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.



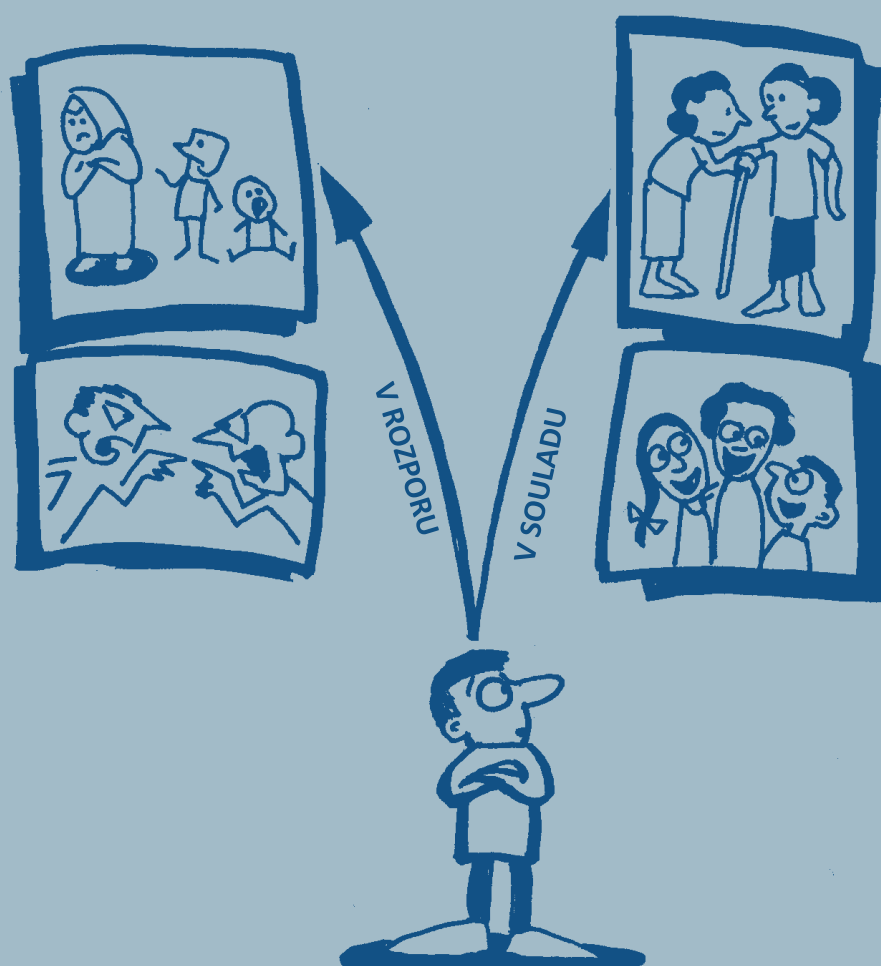
Než však budete pokračovat do další části knihy, věnujte jeden nebo dva dny k procvičování toho, čemu jsme se věnovali v této kapitole.

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



## Část třetí

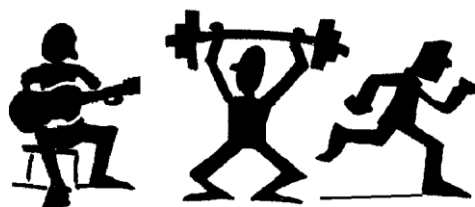
# JAK JEDNAT V SOULADU S VLASTNÍMI HODNOTAMI





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  
a ke světu kolem vás.



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 a  
pažemi a 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.



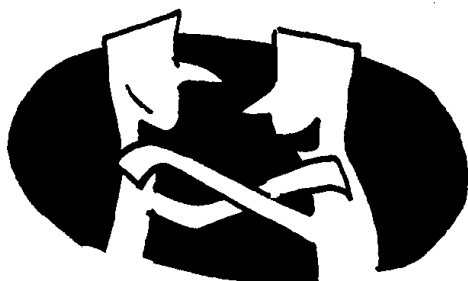
**Pokud je Vaše země ve válce,  
nemůžete zastavit všechny boje ...**



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



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

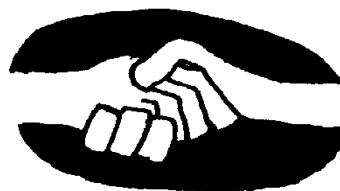


**A všimněte si: svým JEDNÁNÍM  
můžete ovlivnit lidi kolem sebe.**

**Boj**



**Spolupráce**





Musíme si proto neustále klást tuto otázku...

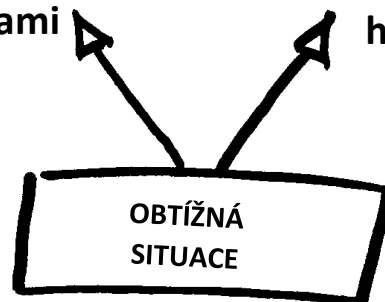
Podporuje mé jednání moje hodnoty?



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\*á\*é.

Být pečující.

Být štědrý\*á\*é.

Být podporující.

Být užitečný\*á\*é.

Být trpělivý\*á\*é.

Být spolehlivý\*á\*é.

Být ochranný\*á\*é.

Být disciplinovaný\*á\*é.

Být pracovitý\*á\*é.

Být odhodlaný\*á\*é.

Být statečný\*á\*é.

Být vytrvalý\*á\*é.

Být odpouštějící\*é.

Být vděčný\*á\*é.

Být loajální.

Být vážený\*á\*é/respektovaný\*á\*é.

Být respektující.

Být důvěryhodný\*á\*é.

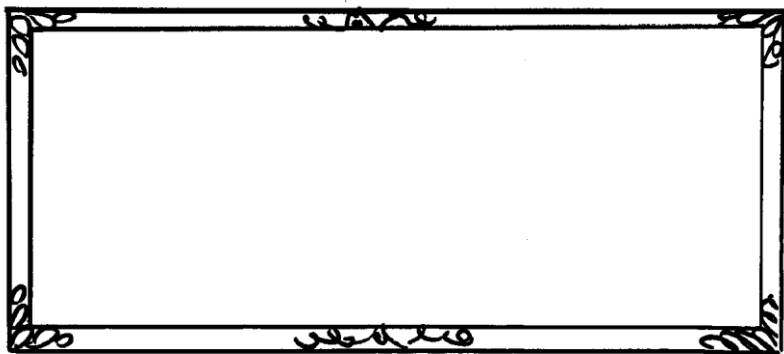
Být spravedlivý\*á\*é/čestný\*á\*é.

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, někdo, ke komu ostatní vzhlíží.



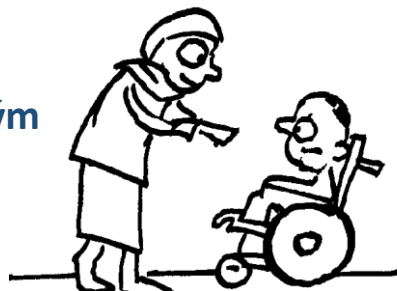
Co tento člověk říká nebo dělá, co obdivujete?



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



Jaké hodnoty tento člověk svým jednáním naplňuje?



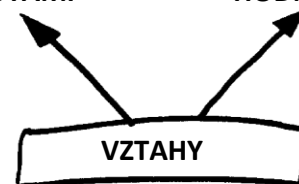
Které z těchto hodnot byste rád napodobil pro dobro lidí kolem vás?



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

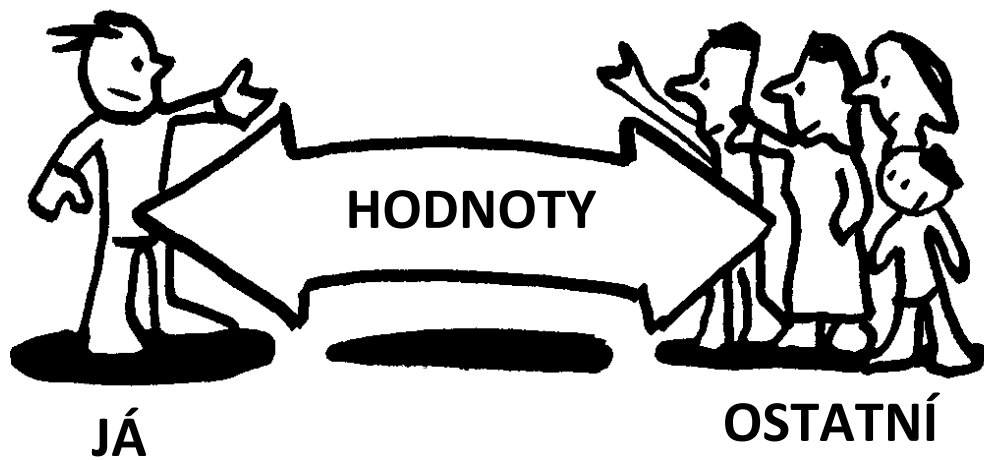
JEDNAT V ROZPORU SE SVÝMI HODNOTAMI

JEDNAT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI

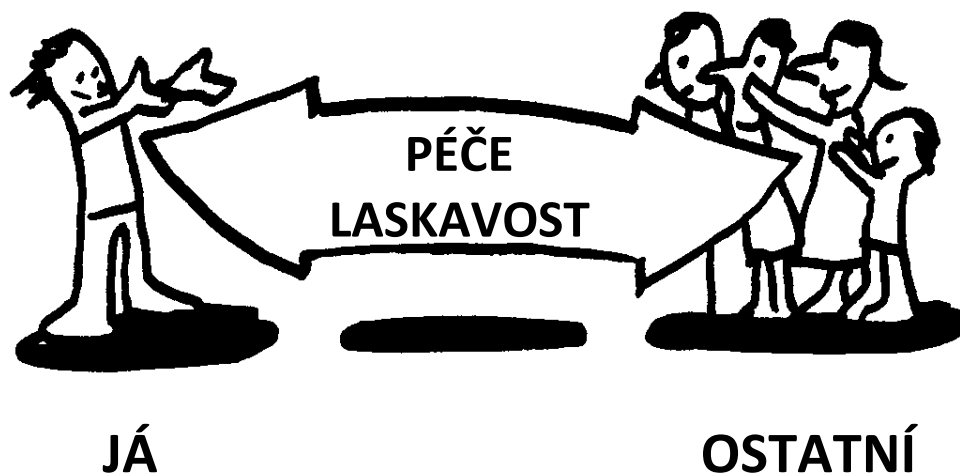




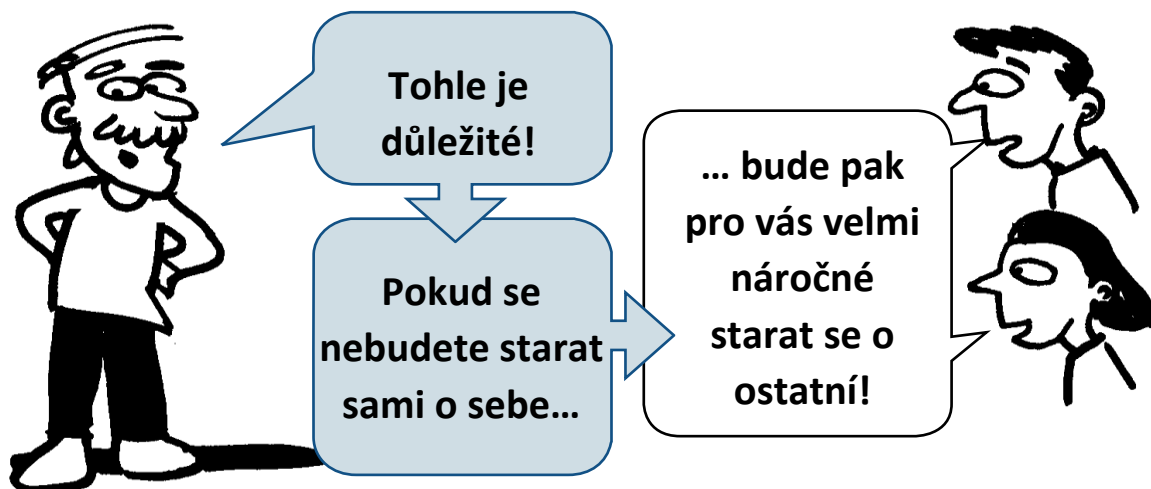
Hodnoty směřují oběma směry: k vám i k druhým lidem.



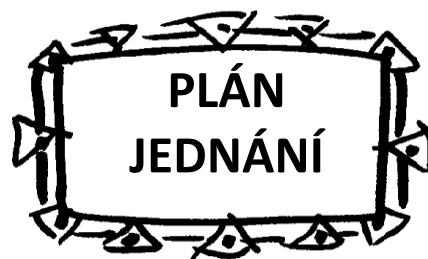
Pokud tedy mezi  
Vaše hodnoty  
patří laskavost a  
péče...



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



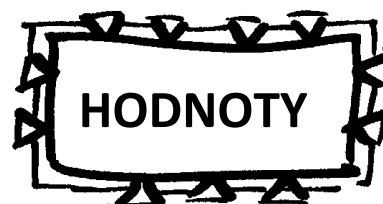
Teď je na čase začít jednat v souladu s vašimi hodnotami.



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



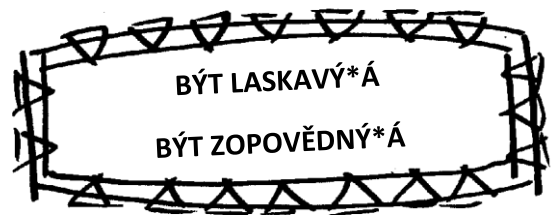
V souladu s kterými hodnotami chcete žít v rámci tohoto vztahu?



**Představme si například, že jste si zvolili své dítě.**



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



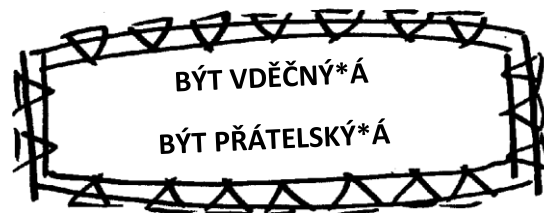
**Drobným krokem k naplnění těchto hodnot by tím pádem mohlo být hrát si s vaším dítětem 10 minut každý den.**



**Nebo si můžete zvolit některého příbuzného.**



**Vašimi hodnotami může být:**



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

**Drobným krokem by v tomto případě mohlo být všele 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, takže 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!

Vytvořte si teď, prosím, svůj plán jednání, než budete číst dál. 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, jednou nebo vícekrát, byste v tomto vztahu mohli provádět v příštím týdnu, abyste naplňovali tyto hodnoty? Co přesně uděláte nebo co tomu člověku řeknete?

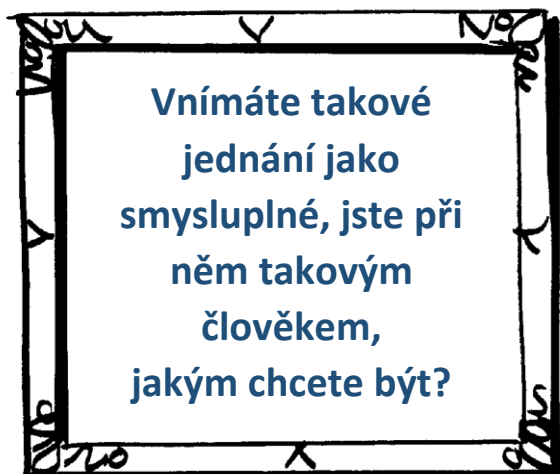
Zdá se vám váš plán uskutečnitelný?  
Pokud ne, zvolte si něco menšího, jednoduššího nebo snadnějšího.

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

Jednání v rozporu s hodnotami

Jednání v souladu s hodnotami

Důležité vztahy



Ano. určitě.

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



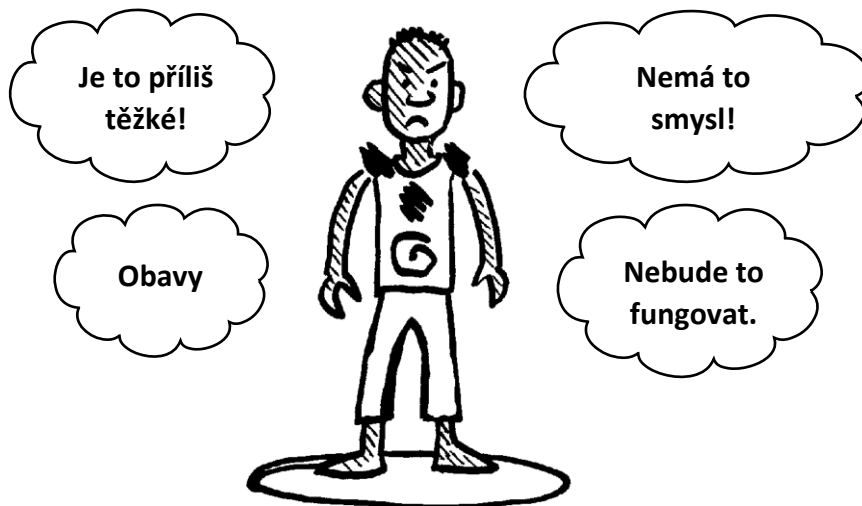
**A teď si všimněte: Začnou vás vaše nepříjemné myšlenky a pocity chytat na háček a bránit vám, abyste se řídili svým plánem jednání?**



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



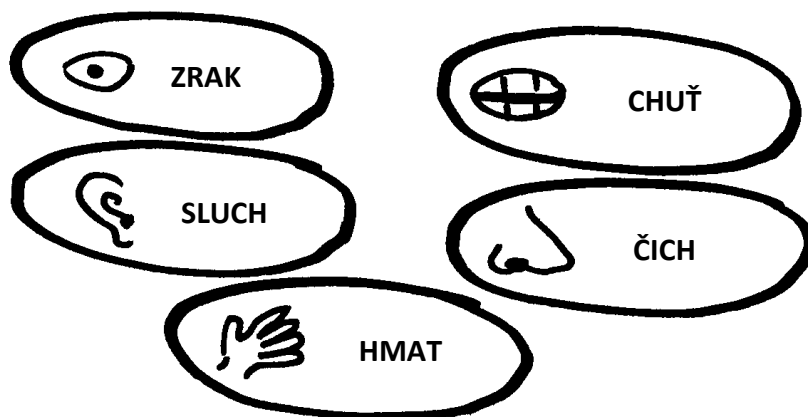
### Když se to stane, víte, co máte dělat.



### VŠIMNĚTE si jich a POJMENUJTE je.



### A ZAPOJTE SE plně do světa kolem vás.

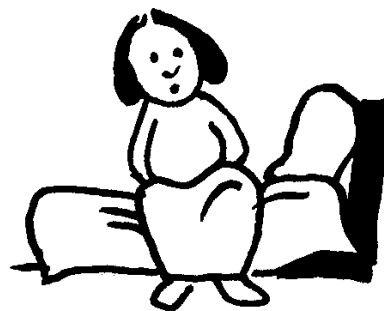






Snažte se začít každý den zamyšlením nad tím, které dvě či tři hodnoty dnes chcete naplňovat.

Když jste ještě v posteli nebo když zrovna vstáváte.



Kdykoliv v průběhu dne...

Hledejte způsoby, jak jednat v souladu s těmito hodnotami.



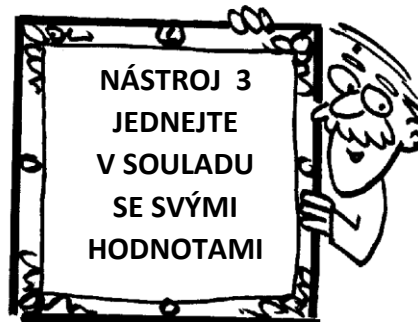
Ano! I drobné činy mají svůj význam.



I pouť dlouhá tisíce kilometrů začíná s jedním krokem!

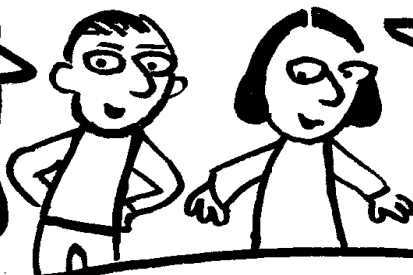


Zde je další nástroj do Vaší sbírky nástrojů.



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:**

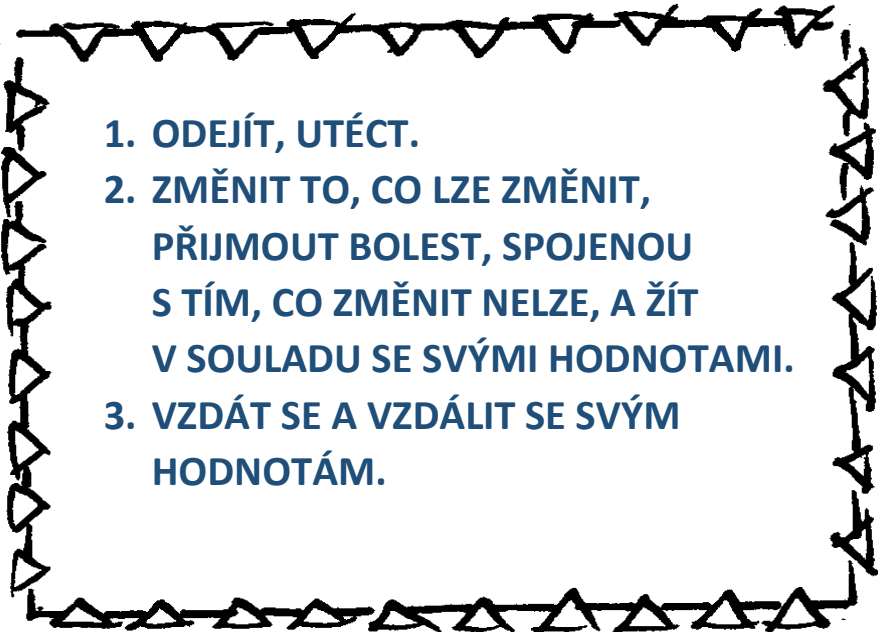
- OSVOBODIT SE Z HÁČKU
- UZEMNIT SE
- JEDNAT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI

My ale máme tolik různých problémů!

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



Které to jsou?

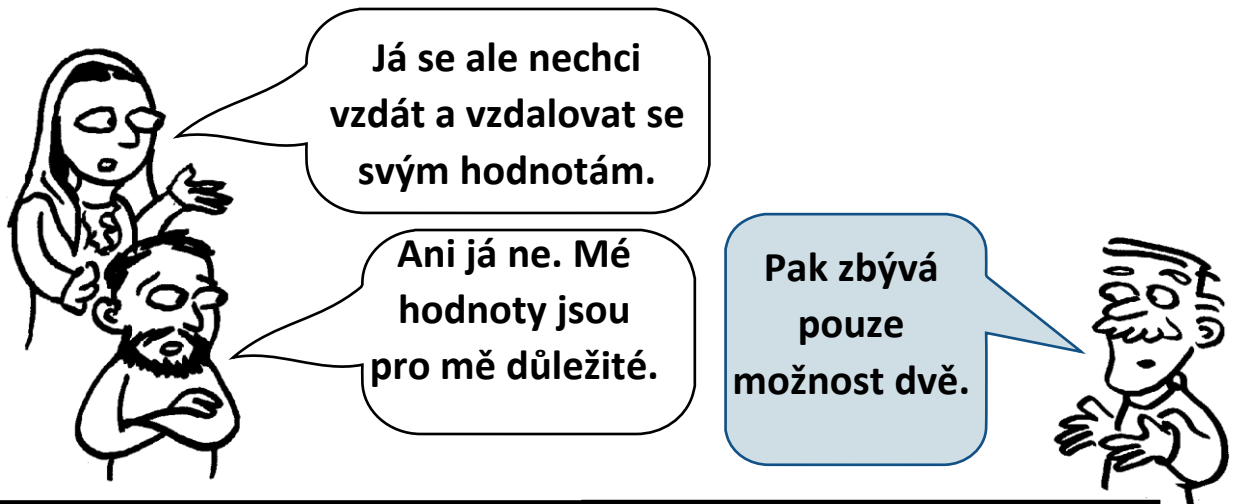
- 
1. ODEJÍT, UTÉCT.
  2. ZMĚNIT TO, CO LZE ZMĚNIT, PŘIJMOUT BOLEST, SPOJENOU S TÍM, CO ZMĚNIT NELZE, A ŽÍT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.
  3. VZDÁT SE A VZDÁLIT SE SVÝM HODNOTÁM.



Někdy však od 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.





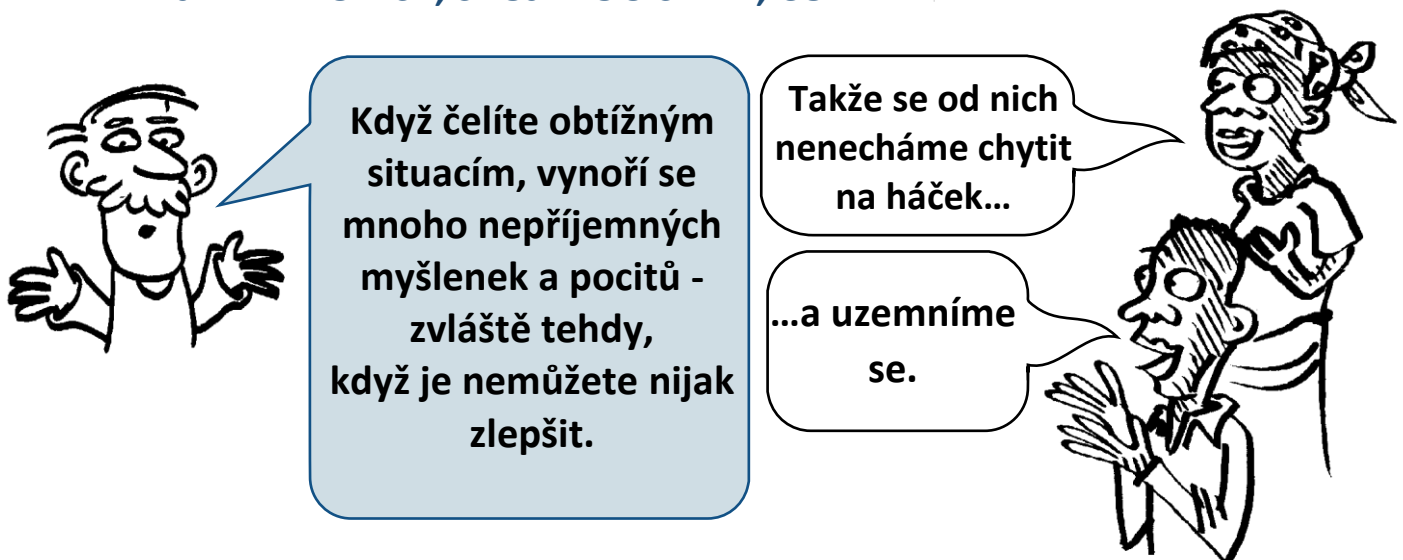
**ZMĚNIT TO, CO ZMĚNIT LZE, PŘIJMOUT BOLEST SPOJENOU S TÍM, CO ZMĚNIT NELZE, A ŽÍT V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.**



**ZMĚŇTE TO, CO ZMĚNIT LZE...**

**Použijte své ruce a 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...**

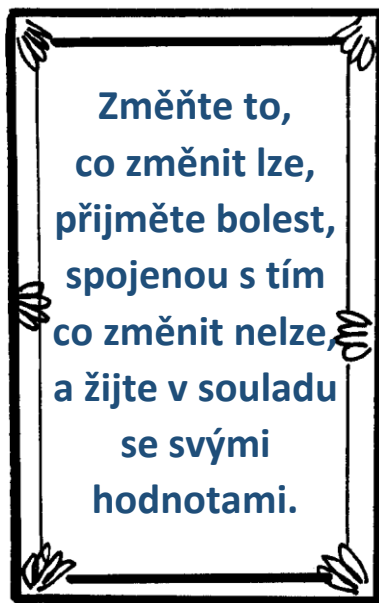


## ... A ŽIJTE V SOULADU SE SVÝMI HODNOTAMI.



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

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

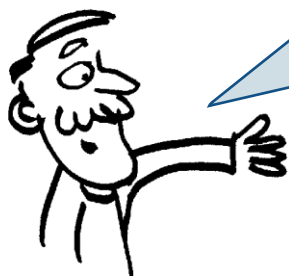


Změňte to, co změnit lze, přijměte bolest, spojenou s tím co změnit nelze, a žijte v souladu se svými hodnotami.



Přesně tak! Vštípte si to do paměti a využívejte 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 je to?

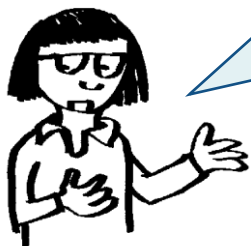


Dobrá otázka! Právě na to se zaměříme v další části. Nejdříve však opět věnujte den či dva, abyste si procvičovali vše, co jsme probrali v této kapitole. Můžete využít shrnutí na konci knihy, abyste si připomněli, jak používat všechny nástroje, které jsme si doposud naučili.

Část čtvrtá

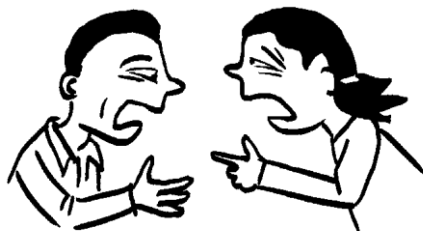
# JAK BÝT LASKAVÝ\*Á\*É





Bez ohledu na to,  
jak špatná je  
vaše situace.

Nebo se v rodinného hádáte...



... 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.  
Nech mě, 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  
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.



Je to moje  
chyba.

Nikdy si to  
neodpustím.

Neměla jsem  
to dělat.





Nevlídne 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 nevlídne 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.

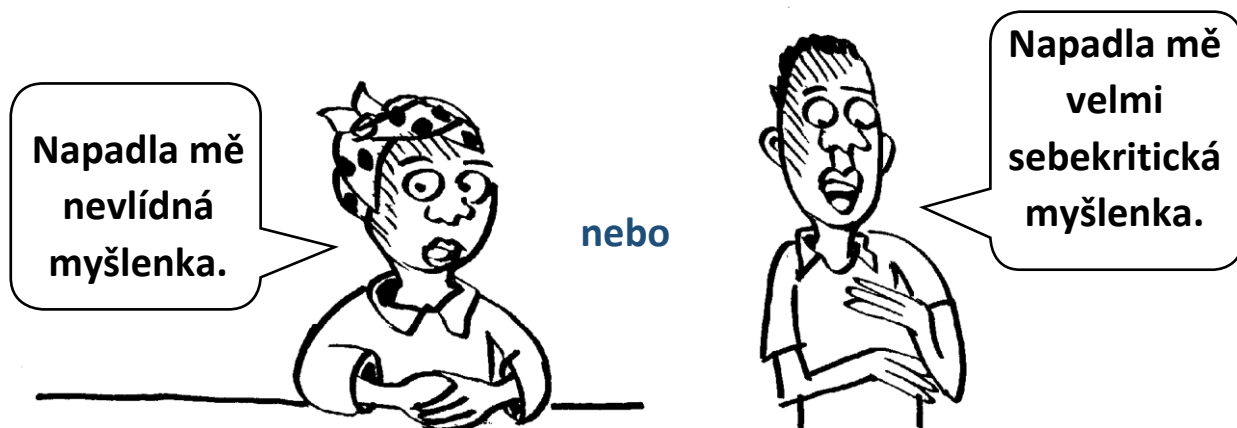
Jsem špatná matka.

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 *Unhooking from Unkind Thoughts*

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.**

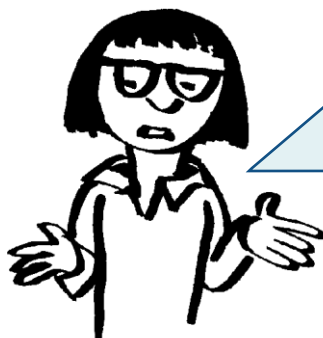


**Dokonce i drobný akt laskavosti může znamenat rozdíl.**

Moc mě to bolí.

Jsem tu pro tebe.

**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.



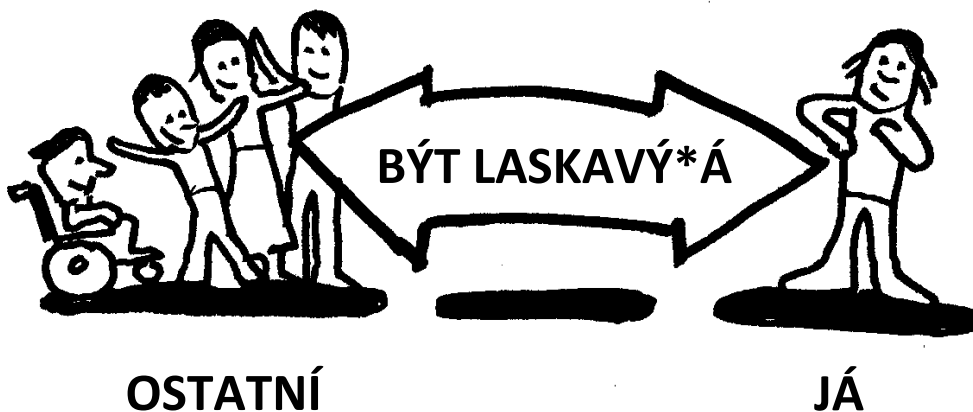
Pokud budete laskaví sami k sobě...



...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.



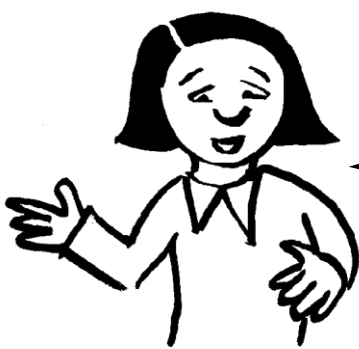
Pamatujte: stejně jako všechny hodnoty, i laskavost jde oběma směry.




**Mluvte proto laskavě sami k sobě.**



Je to těžké.  
Bolí to.



I tak však mohu  
pečovat o sebe i  
o ostatní.



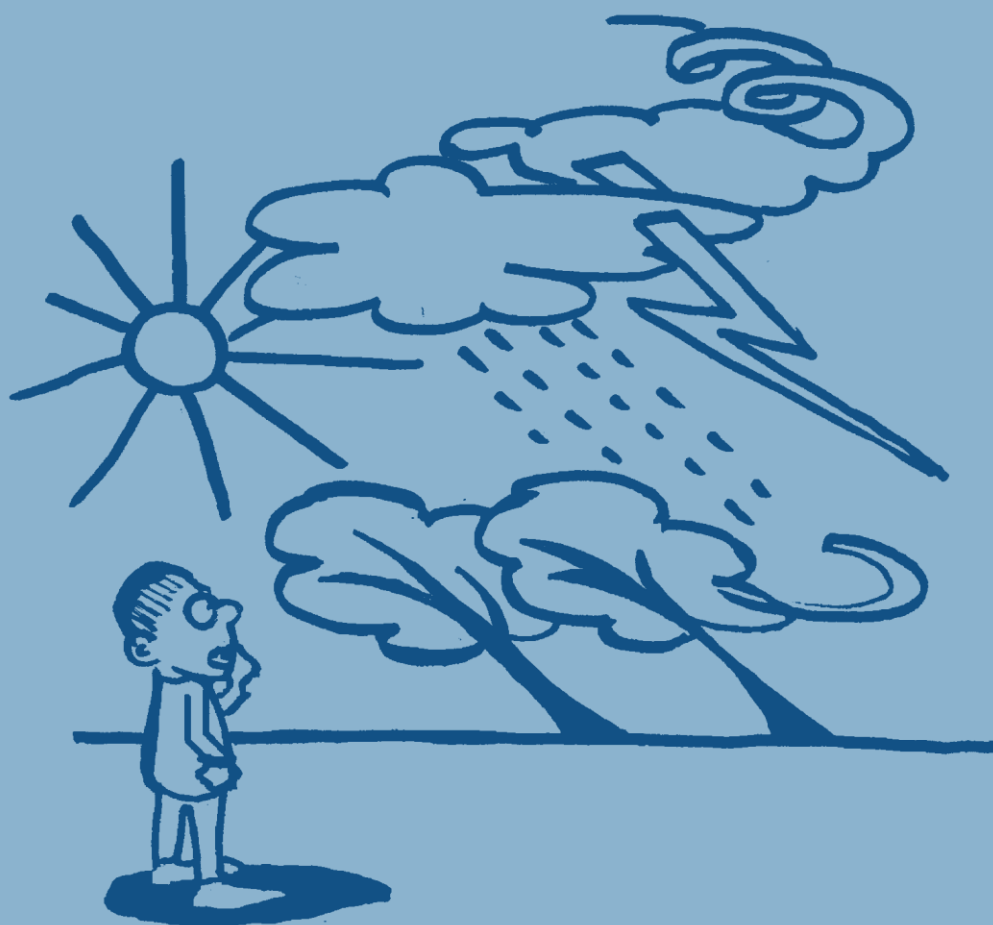
Ano, správně! A teď se v poslední  
části knihy naučíme ještě jedné  
další užitečné dovednosti, která  
nám pomůže při zvládnání stresu.

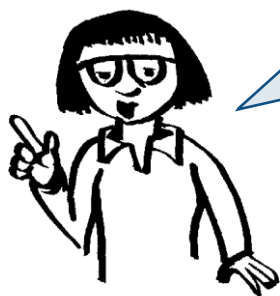
**Než budete pokračovat do poslední části této knihy,  
nezapomeňte si nechat alespoň jeden či dva dny na procvičení všeho,  
čemu jsme se naučili v této kapitole.**

**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.

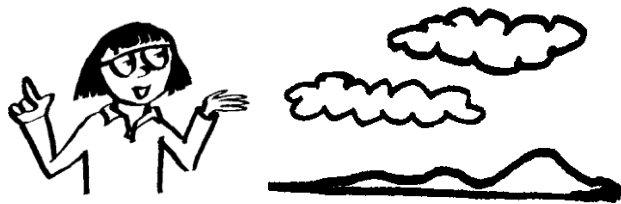


Jedním ze způsobů jak přestat bojovat se svými myšlenkami a pocity je **OSVOBODIT SE Z JEJICH HÁČKU.**

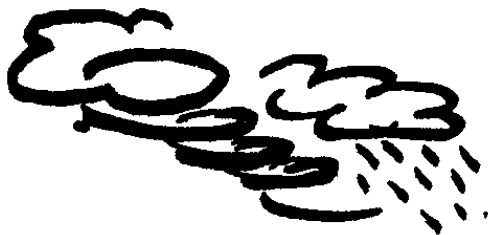
Existuje však další způsob, jak to udělat, který nazýváme **VYTVOŘENÍ PROSTORU.**



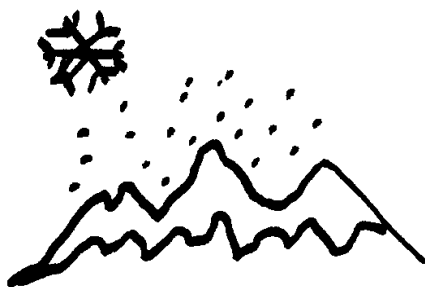
Abyste se této dovednosti naučili,  
je užitečné představit si oblohu.



... na obloze je pro něj místo!



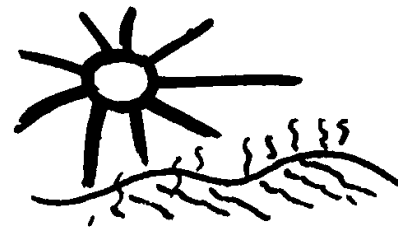
..nebo krutým mrazem.



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



Počasí nemůže oblohu nikdy zranit  
nebo poškodit, ať 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.

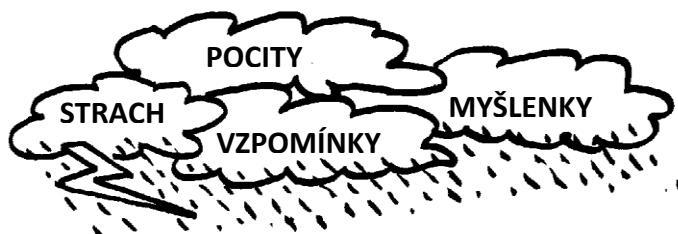


Všiml jsem si, že mě napadají nepříjemné myšlenky.



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

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



A vy jste jako obloha...



... pro každé počasí.

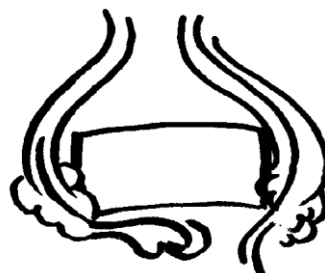
Soustředte svou pozornost na obtížné myšlenky a pocity. **VŠIMNĚTE** si jich, **POJMENUJTE** je a poté je zvědavě pozorujte.



A jak to děláte, pomalu vydechněte. 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.

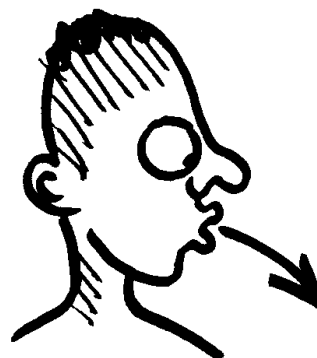




**Uzpůsobte si představu  
dle svých potřeb.**



**Vydechněte a pomalu  
vyprázdňete plíce...**



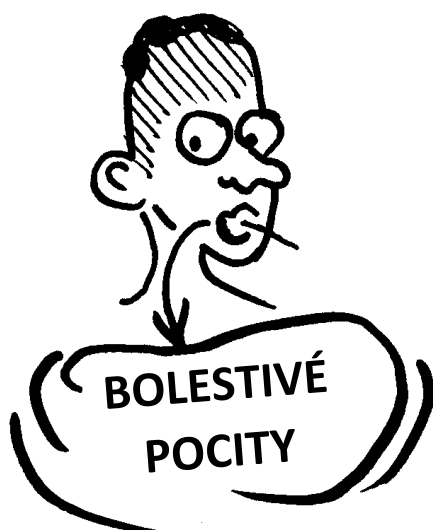
**Pomalou se nadechněte...**



**Nadechněte se do své  
bolesti a okolo ní.**



**Otevřete se  
a vytvořte pro ni prostor...**



**Nechejte je, aby tam byly...**



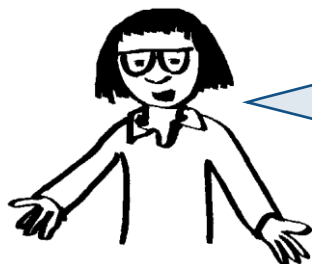


Často pomůže, když si své bolestivé pocity představíme jako hmotný předmět.

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



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



Teď si to, prosím, vyzkoušejte.

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



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



🔊 Cvičení *Making Room*

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

... jako slova a obrázky na stránkách knihy.



Všimněte si svých obtížných myšlenek...



Jsem slabá.



... 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.

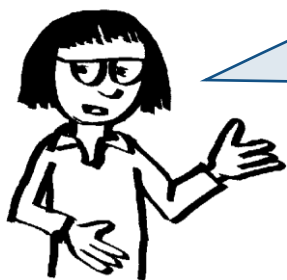


Můžete si také představit,  
že si tu knihu dáte pod paži a  
vezmete si ji s sebou.



Takže ta myšlenku 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 rychleji!



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.**



ZRAK

SLUCH

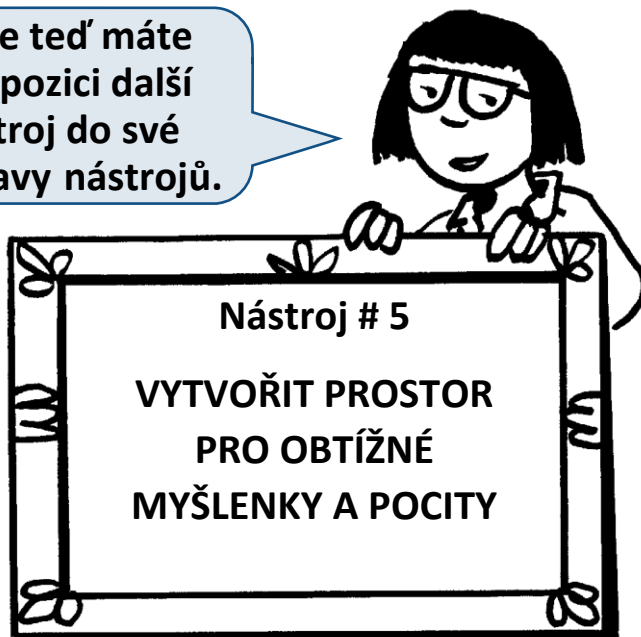
CHUŤ

ČICH

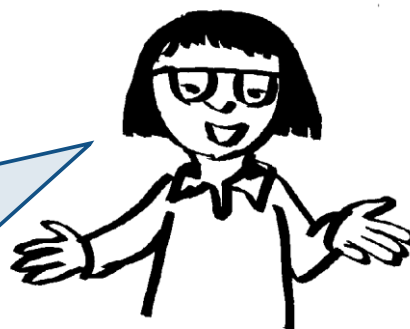
HMAT



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.**



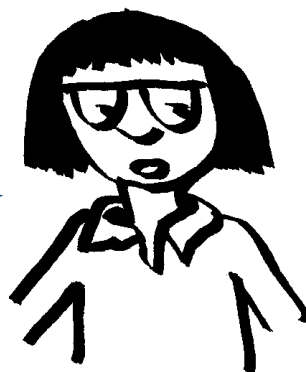
Vdechujte do svých obtížných myšlenek a pocitů.



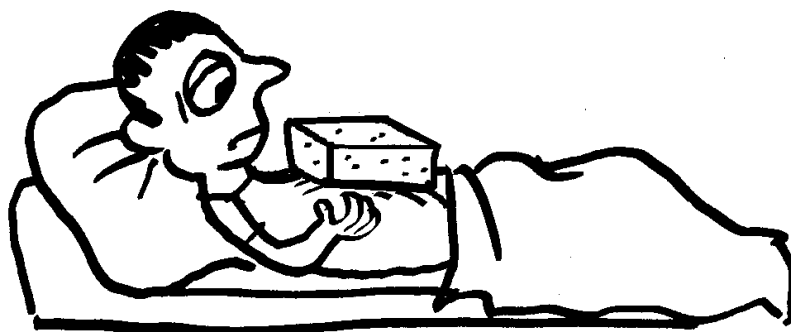
... a nechte svůj dech proudit do nich a kolem nich.



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.



Pomalou 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...



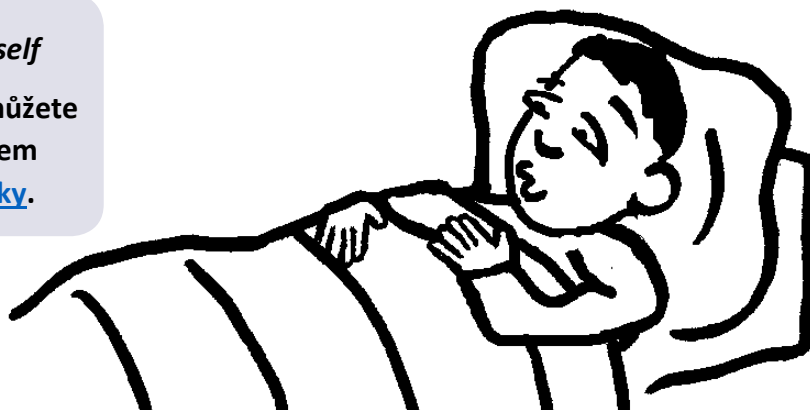
Když jste v posteli a nemůžete spát, může vám pomoci přidat to k  
dechovým cvičením a ke cvičení VYTVÁŘENÍ PROSTORU.



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

🔊 Cvičení *Being Kind to Yourself*

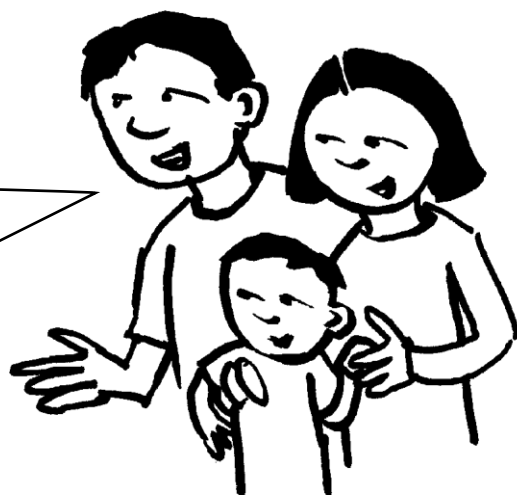
Obrázky a instrukce z této knihy můžete  
také doplnit praktickým nácvikem  
cvičení s využitím [audionahrávky](#).





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

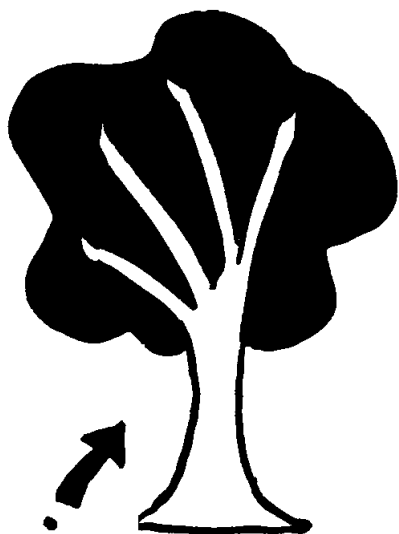
... je to projevem  
laskavosti k nám  
samotným  
i k druhým  
lidem.



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



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



**A i cesta dlouhá tisíce kilometrů  
začíná prvním krokem.**



**Užijte si cestu, na kterou se vydáte.  
Snažte se procvičovat a zvažte, zda si tuto knihu  
nepřečtete 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, čicháte, 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, jení, 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 *Grounding*

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 myšlenkami 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 tiše **POJMENUJTE**, např.:
  - “Mám nepříjemný pocit.”
  - “Cítím tlak na hrudníku.”
  - “Pocituji 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 *Notice and Name*

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.:

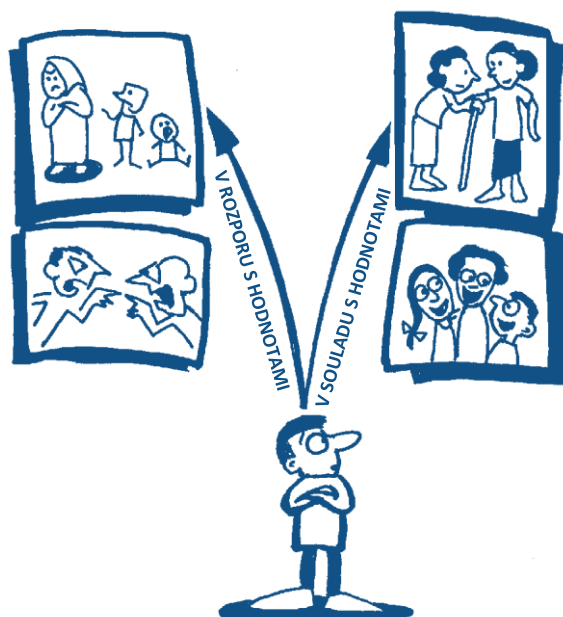
- Být laskavý\*á a pečující.
- Být užitečný\*á.
- Být statečný\*á.
- Být pracovitý\*á.

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 LZE ZMĚNĚNO, 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\*Á

**BUĎTE LASKAVÍ.** Všimněte si své bolesti a bolesti 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 *Unhooking from Unkind Thoughts*



Cvičení *Being Kind to Yourself*

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



## 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 mi napadlo, že jsem slabá.”
- 3) **Dovolte** 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 *Making Room*

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.**

World Health Organization  
Department of Mental Health and Substance Use  
20, avenue Appia  
1211 Geneva 27  
Switzerland

E-mail: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int)  
[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)