

Mindfulness

Síla bdělé pozornosti

Jiří Sobek



Úvod

Co vlastně prožíváte v průběhu běžného pracovního dne? Na co myslíte? Jak se v průběhu dne cítíte? Čemu věnujete nejvíce svojí pozornosti? Dokážete se soustředit na to, co právě děláte nebo býváte v myšlenkách spíše mimo? Jak reagujete, když se objeví nějaká náročná či nepříjemná situace?

V průběhu dne bývá naše pozornost doslova zahlcena množstvím podnětů, informací a událostí. Telefony, maily, kolegové, klienti, porady, naléhavé úkoly... Snažíme se soustředit na to, co se děje okolo nás a v naší hlavě zároveň běží spousta dalších myšlenek. Co ještě musím stihnout? Komu musím zavolat? Jak tenhle projekt dopadne? Co tomu řeknou ostatní? Co budu dělat večer? A když potom jdeme z práce domů, myšlenky stále víří a nechtějí se zastavit. V tomto stavu zahlcení nás stále cosi žene dopředu. Pořád máme před očima věci, které je potřeba stihnout, dodělat, dokončit. A tajně doufáme, že až všechno doděláme, tak konečně přijde ta pravá pohoda, klid a spokojenost.

Být aktivní je samozřejmě fajn. Ale abychom se ze všech našich projektů, plánů a úkolů postupně nezbláznili, potřebujeme naši aktivitu něčím vyvážit. Potřebujeme zvládnout umění zastavit se. Potřebujeme schopnost naplno si užívat, co se děje právě teď. Schopnost na chvíli zapomenout na všechny seznamy úkolů a chvíli prostě jen tak být. Potřebujeme vnitřní prostor klidu, do kterého můžeme kdykoliv vstoupit. Prostor, ve kterém můžeme obnovit svoje síly, svoji tvořivost, svůj fokus.

Trénink mindfulness rozvíjí právě tyto schopnosti a kvality. Pomáhá nám spokojeně a úspěšně existovat v našem hektickém světě. Sami na vlastní kůži si můžete vyzkoušet prosté a jednoduché techniky, které mohou výrazně zlepšit, zpříjemnit a obohatit váš pracovní i osobní život. S některými se seznámíte v tomto eBooku. Není to žádná teorie. Já sám tyto techniky používám denně. Proč? Protože mi pomáhají zvládat zátěž a stres. Pomáhají mi být vnímavější a tvořivější. Pomáhají mi vnitřně se naladit a celý den si pak lépe užít. Pomáhají mi lépe porozumět sobě samému a lidem okolo sebe. Tyto techniky dobře slouží tisícům lidí po celém světě. A při troše štěstí z nich můžete získat užitek i vy.

Je potřeba pouze jedna maličkost. Udělejte si chvíli času a tyto techniky si vyzkoušejte. Ne jednou, ale opakovaně. Pokud možno bez velkého odkládání. Pro začátek vám může pomoci doprovodná nahrávka, která je součástí tohoto eBooku. Můžete se držet instrukcí, ale nebojte se experimentovat a najít si takový způsob, který vám osobně bude vyhovovat.

Přeji vám příjemné čtení a experimentování!

Jiří Sobek



Mindfulness: tajná zbraň proti stresu

Drama v savaně

Představte si stádo gazel, které se spokojeně popásá v africké stepi. Je krásný den, všude panuje klid a zvířata s chutí ukusují stonky trávy. Náhle se však situace změní. Z nedalekých křovin vybíhá lvice a rychle se blíží ke stádu. Do gazel najednou jako když střelí. Bleskurychle se dávají do pohybu a již po pár vteřinách běží nejrychleji, jak dokáží. Po několika stech metrech drsného sprintu gazely zvolňují. Nakonec se celé stádo pomalu zastavuje. Jsou v bezpečí. Lvice tentokrát závod vzdala. Gazely ještě chvíli oddychují a obhlížejí terén. Po nějaké době se opět začínají věnovat své oblíbené činnosti a vracejí se k přerušené pastvě.

Gazelám nepomohlo pouze štěstí. Život jim zachránila schopnost bleskově vystartovat a dát se na útěk. Během několika krátkých okamžiků byly gazely schopné dosáhnout své maximální rychlosti. Okolo osmdesát kilometrů v hodině. To je obrovský výkon. A základem takového výkonu je bezchybně fungující stresová reakce.

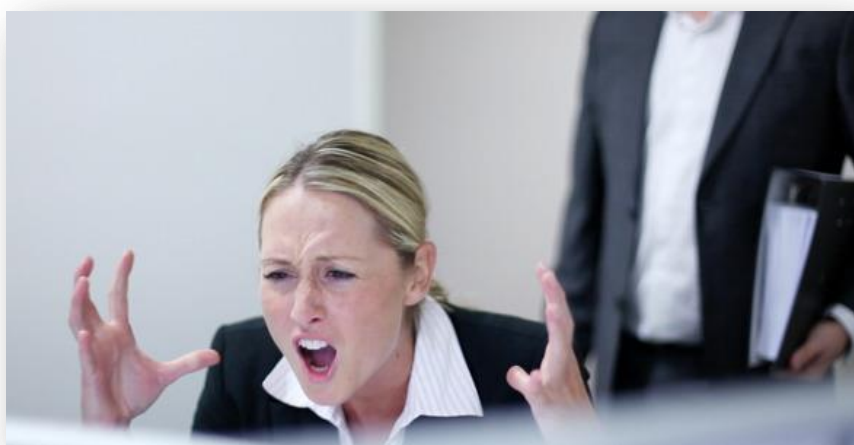
***Příroda zvířata i lidi vybavila stresovou reakcí,
aby nám pomohla přežít ohrožující situace.***

Klasik v oblasti výzkumu stresu Hans Selye říká: „Bez stresu by nebyl žádný život.“ Ale zatímco gazelám stresová reakce pomáhá přežít v náročném a nebezpečném prostředí, u člověka je dnes situace jiná. Na rozdíl od gazel žijeme v prostředí, které je velice bezpečné. S bezprostředním ohrožením života se setkáváme naštěstí zcela výjimečně. A přesto zažíváme možná více stresu než gazely a tento stres nás daleko více ničí. Jak je to možné?



Drama v kanceláři

Nahlédněme na chvíli do zasedací místnosti jedné nejmenované firmy. Jana se právě chystá zahájit svou prezentaci, kterou několik dní pečlivě připravovala. Ve firmě je Jana pouhých pár týdnů a je to její první vystoupení před kolegy. Místnost je plná lidí. Jana si najednou všimne, že si do počítače nenahrála finální prezentaci, ale jen rozpracovanou verzi. Cítí, jak se jí rozbušilo srdce a začíná se potit. Není schopná se rozhodnout, co teď. Má běžet do své kanceláře? Všimne si, že se jeden kolega trochu zamračil. Jana začíná mít pocit, že selhala. Nakonec se rozhodne použít nedodělanou verzi. Těch několika detailů si stejně nikdo nevšimne. Požádá o pozornost a začne hovořit. Ale sama cítí, že její hlas zní přiškrceně a tak nějak nepřírozeně. Proklopýtá prezentací, odpoví na pár otázek a pak si s ulehčením sedne. Všimne si, že ostatní se tváří vcelku spokojeně. Pro dnešek tedy přežila.



Ano, je to jen drobná nepříjemnost s prezentací. Podobných stresů zažívá člověk nespočet. Jednání s náročným klientem, neshody v týmu, příliš mnoho úkolů, záplava informací, blížící se termíny, časový tlak, velká odpovědnost, časté změny a mnoho dalších věcí v nás vyvolává stres. A po čase možná pomalu i pocit vyhoření. Mnoho lidí to bere tak, že stres k práci a k životu prostě patří. Stres vnímáme většinou jako něco, co nám působí vnější svět a lidé svými požadavky, očekáváními a přemrštěným tlakem.

***Ale co když je to tak,
že nejvíce stresu si způsobujeme sami?***

Stres se v průběhu evoluce vyvinul jako velice účinná reakce na nebezpečí, na ohrožení našeho života. Stresová reakce nám umožnila v takovýchto situacích rychle reagovat a efektivně mobilizovat veškerou energii k obraně nebo k útěku. Během několika vteřin bylo naše tělo připraveno k maximálnímu výkonu. Vždyť šlo o život. Z tohoto úhlu pohledu je ovšem záhada, proč Jana prožívá stresovou reakci při své prezentaci. Vždyť na ní nikdo neútočí. Nachází se v bezpečné místnosti plné neozbrojených lidí a promítá barevné obrázky z projektoru. Nikde žádná reálná hrozba. Ovšem její

tělo a psychika reagují stejně, jako by v té samé chvíli stál před Janou hladový medvěd s vytaženými drápy. Jak je to vůbec možné?

Medvěd v naší hlavě

Klíč k této záhadě leží v naší mysli. My lidé totiž nereagujeme ve většině situací čistě instinktivně, jako například gazela. Podněty, které na nás působí, v nás vyvolávají nejrůznější emoce, asociace, vzpomínky, myšlenky a fantazie. Například zamračený obličej kolegy v Janě vyvolá obavy a myšlenky, že něco není v pořádku. Každou situaci obvykle nějakým způsobem vyhodnotíme a přiřkneme jí určitý význam. A pokud náš závěr zní: toto mě ohrožuje, tělo spustí stresovou reakci. Jako kdyby šlo o život. Což v devadesáti devíti procentech případů naštěstí není pravda.

Stresová reakce má citlivou spoušť. K jejímu spuštění stačí pár úzkostných myšlenek, emocí, obav a znepokojivých představ.

Amygdala, což je něco jako poplachové čidlo v našem mozku, nedokáže rozlišit, jestli je nebezpečí opravdu skutečné. Ke spuštění poplachu není potřeba, abychom byli reálně ohroženi. Úplně stačí, když si myslíme, že ohroženi jsme. Když naše mysl dojde k závěru, že například úšklebek kolegy pro nás znamená nějaký druh ohrožení, spustí se v našem těle stejná reakce, jako by před námi stál rozzuřený medvěd. Není to legrační? Člověk by skoro chtěl na poplašenou amygdalu zavolat: haló, to je omyl, odvolejte poplach, všude je klid a bezpečí! Ovšem tak jednoduché to většinou není. Jestliže chceme ovlivnit reakce naší mysli na různé stresující podněty, je potřeba dlouhodobější úsilí. Musíme svoji mysl odnaučit reagovat automaticky a zbrkle. Díky tréninku se nám postupně může podařit začít v řadě situací reagovat méně automaticky a více vědomě.

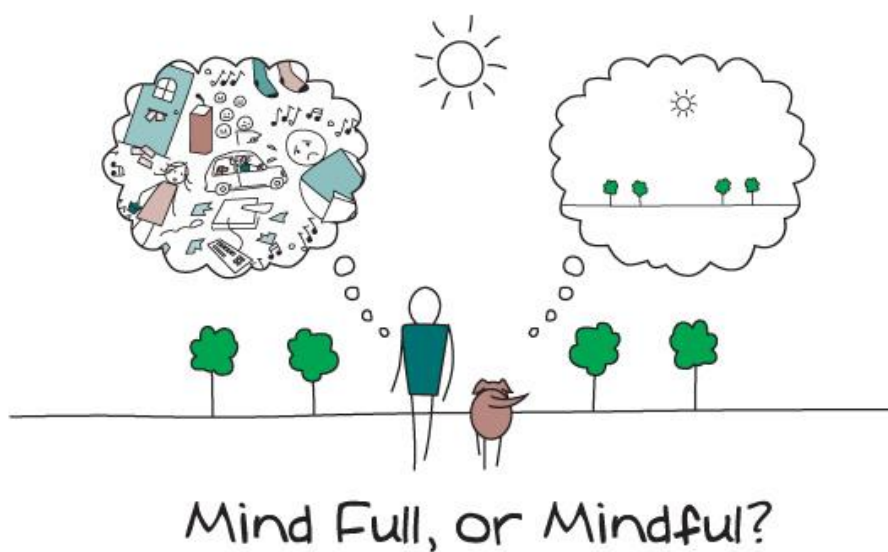


Síla bdělé pozornosti

Způsobů, jak snižovat stres a chránit se před vyhořením, existuje celá řada. Jeden z nejúčinnějších přístupů je založený na tréninku bdělé pozornosti (angl. mindfulness). Jon Kabat-Zinn, emeritní profesor lékařské fakulty Massachussetské univerzity, definuje mindfulness jako cílené zaměření pozornosti na přítomný okamžik, s otevřeností a bez posuzování. Jde o schopnost plně vnímat a prožívat, co se právě děje, okamžik za okamžikem. Neztrácet se v myšlenkách a představách, ale být plně přítomný tady a teď. Být plně v kontaktu s realitou.

Trénink mindfulness je trénink naší mysli. Učí nás bedlivě si všímat, co se vlastně děje v naší hlavě.

Postupem času si člověk dokáže zřetelně uvědomit rozdíl mezi realitou (bezpečná zasedací místnost) a mezi naším vnímáním reality (mám strach, cítím se ohroženě, šéf mi jde po krku apod.). S pokračujícím tréninkem člověk dokáže se svými vlastními stresujícími myšlenkami a fantaziemi stále lépe zacházet. Nenechá se tak snadno strhnout vírem obav a zjitřených emocí.



Již v sedmdesátých letech minulého století založil Jon Kabat-Zinn při Massachussetské univerzitě program Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Zjistil, že po osmi týdnech tréninku mindfulness jsou klienti jeho centra schopni úspěšně zvládat stresující situace, které dříve byly nad jejich síly. A zjistil také, že zvýšená odolnost proti stresu u většiny klientů přetrvává i po několika letech. Měřitelný efekt tohoto tréninku potvrzuje celá řada výzkumů z prestižních univerzit a vědeckých pracovišť (viz <http://evp.harvard.edu/book/where-can-i-find-evidence-based-research-mindfulness>).

Trénink mindfulness snižuje stres. Pozitivně ovlivňuje fyzické i psychické zdraví a celkový pocit životní spokojenosti. Zlepšuje soustředění a koncentraci. Posiluje schopnost zvládat negativní emoce.

Podle neurovědčů (Siegel, 2007) mindfulness navozuje v lidském mozku stav vnitřního naladění, kdy spolu jednotlivá mozková centra spolupracují optimálním způsobem. Toto naladění se projevuje jak dovnitř (člověk se cítí spokojeně a podává dobrý výkon), tak navenek (člověk je schopný lépe komunikovat s ostatními a efektivně zvládat nejrůznější situace a výzvy).

Revoluce ve firmách

V posledních letech se trénink mindfulness přesunul i do firemního prostředí. Mindfulness-based programy se ve světě staly novým trendem v oblasti firemního vzdělávání. Společnosti jako je Google, Intel, eBay nebo Ford Motor Company objevily, že trénink mindfulness nejenom snižuje pracovní stres, ale zlepšuje například komunikaci a spolupráci v týmech, podporuje tvůrčí myšlení a leadership. Mindfulness techniky pomáhají zvládat pracovní zátěž a řešit problémy efektivně. A co je možná nejdůležitější, tyto techniky pomáhají člověku cítit se (nejen v práci) spokojeně. Mindfulness techniky začíná ve svém pracovním i osobním životě využívat čím dál tím větší množství lidí. Vrcholoví manažeři i řadoví zaměstnanci. Časopis Time tento fenomén nazval The Mindful Revolution.



Čerstvý a osvěžující pohled

Běžný Evropan nebo Američan tráví většinu svého času ponořen ve svých myšlenkách. Většinou si to ani neuvědomujeme, protože nám to přijde zcela běžné. Například když s někým hovoříme, často zároveň myslíme na něco jiného. Nebo sedíme na poradě, ale hlavou nám táhnou nejrůznější

nesouvisející úvahy. Pak jdeme na oběd, ale místo vychutnávání jídla opět přemýšlíme. Myslíme na to, co jsme ráno nestihli, co musíme zařídit odpoledne, co podnikneme o víkendu... A když konečně přijde víkend, mnohokrát se v myšlenkách vracíme zpět ke své práci, k nedokončeným projektům apod. Naše myšlenky se totiž jako naschvál celkem často stáčí právě k různým problémům, starostem a nevyřízeným záležitostem. A tím, jak se k těmto věcem v myšlenkách stále znovu a znovu vracíme, zbytečně stresujeme sami sebe. Nedokážeme naplno vnímat a užít si to hezké, co možná právě v tuto chvíli prožíváme. Přicházíme o možnost být v tvořivé interakci se světem okolo nás. Místo toho podléháme nadvládě svých vlastních myšlenkových automatismů. Nadvládě automatismů? Naše myšlenky si totiž nedají tak snadno poručit. Objevují se, ať chceme nebo nechceme. Automaticky. A často se týkají právě toho, na co bychom nejraději v tu chvíli vůbec nemysleli.

Trénink mindfulness posiluje naši schopnost vymanit se z proudu svých vlastních myšlenek a naplno vnímat, co se právě v tuto chvíli děje. Co vidíme? Co slyšíme? Co cítíme? Trénink nás pevně zakotvuje v realitě.

Postupně začínáme být schopni daleko živěji vnímat sebe i druhé. Situaci, ve které se nacházíme, vidíme čerstvým a nezatíženým pohledem. To může být osvěžující a inspirující zážitek. Nadto získáváme možnost reagovat v dané situaci adekvátně a kreativně. Jsme schopni opustit stereotypní přístup a reakce. Vzniká prostor pro nové nápady a neobvyklá řešení. Můžeme ze sebe dát to nejlepší a skutečně využít v dané situaci svůj potenciál.

Fitness pro váš mozek

Bdělá pozornost je kvalita mysli, kterou lze trénovat a rozvíjet. Základní mindfulness techniky jsou odvozené z tradičních meditačních praktik. Tyto techniky i bez jejich původního náboženského pozadí mohou sloužit jako velice účinný nástroj rozvoje a kultivace mysli. Neurovědci zjišťují, že dlouhodobé praktikování těchto technik pozitivně ovlivňuje fungování lidského mozku a vytváří měřitelné neuroplastické změny. Mezi mindfulness techniky patří například pozorné vnímání vlastního dechu, postupné pozorování pocitů v jednotlivých částech těla (body scan), soustředěné vnímání pomalé chůze, nezaujaté pozorování vlastních emocí a myšlenek apod. Tyto techniky můžete využít vždy a všude. V kanceláři, ve frontě v supermarketu, při procházce se psem... V rámci tréninku jsou tyto základní techniky postupně rozvíjeny, upevňovány a doplněny celou řadou sebezkušenostních cvičení.

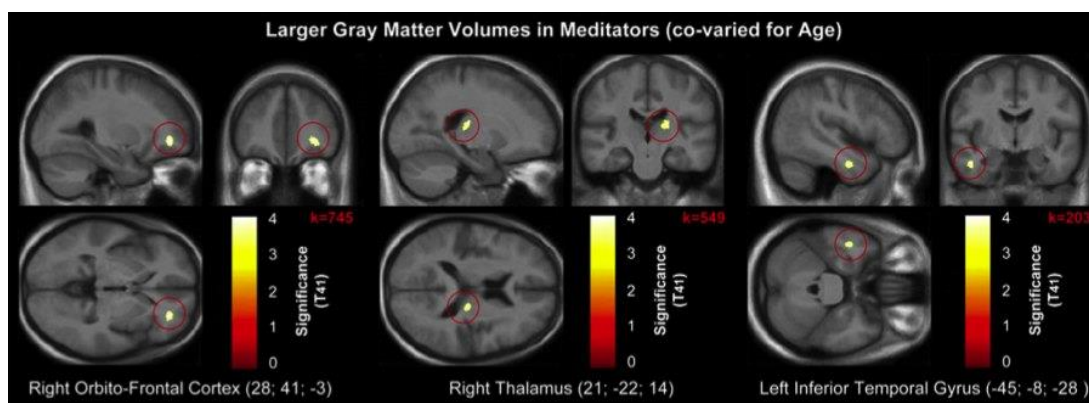
Základní mindfulness techniky jsou na první pohled velice jednoduché. Například pozorování vlastního dechu. Nádech, výdech. Vypadá to snadně. Ale schválně vyzkoušejte, jak dlouho jste schopni vnímat a pozorovat svůj dech, než začnete přemýšlet o něčem úplně jiném. Možná tři sekundy?

Pokud budete soustředěné pozorování vlastního dechu pravidelně trénovat, získáte silnou schopnost koncentrace. Ta vám pomůže například úspěšně dotáhnout projekt, na kterém zrovna pracujete. Navíc ve svém mozku posílíte střední prefrontální kortex, důležitou oblast přímo za vaším čelem. A mít dobře fungující prefrontální kortex je v práci i v životě právě požehnání. Pomůže vám při zvládnutí stresu, nepříjemných emocí a negativních myšlenek. Nenecháte se tak snadno strhnout zjitřenými emocemi. Získáte výhodu v situacích, ve kterých máte sklon reagovat automaticky, dříve než se stihnete zamyslet. Budete mít větší šanci nahradit automatickou reakci promyšleným činem.

Výzkum Jona Kabata-Zinna a neurovědce Richarda Davidsona (jehož časopis Time v roce 2006 zařadil mezi 100 nejvlivnějších osobností planety) došel k zajímavému závěru. Tito vědci zjistili, že trénink mindfulness vede k tomu, že člověk postupně začíná zažívat více příjemných pocitů a emocí a méně těch nepříjemných. Tomu odpovídají měřitelné změny v aktivitě levé a pravé části středního prefrontálního kortexu.

Tyto benefity ovšem nezískáte jako mávnutím kouzelného proutku. Důležitý je trénink. Mindfulness trénink vytváří v mozku nové spoje a posiluje určité důležité oblasti. A než k sobě neurony najdou cestu a než se nové dráhy posílí, tak to chvíli trvá. Proto mindfulness trénink není akce na jeden den. Spíše by měl probíhat po malých dávkách po delší dobu. Výzkumy potvrzují, že doba osmi týdnů je dostatečná k dosažení měřitelného a trvalejšího efektu.

Trénink mindfulness mění fungování mozku. Samozřejmě k lepšímu.



Pozorování dechu

Pozorování dechu neboli vědomé dýchání je jedna ze základních technik používaných při tréninku mindfulness. S touto technikou se nyní můžete prakticky seznámit. Je zdánlivě jednoduchá a přesto může mít na váš život velký dopad. Základem cvičení bude pozorné a všímavé vnímání vlastního dechu.

***Když vnímáme svůj dech, vnímáme život. Svůj život.
Říká se, že jak dýcháme, tak žijeme.***

Dech je viditelný projev našeho života. Má několik podivuhodných vlastností. Probíhá naším tělem ve vlnách po celý život. Většinu času dýcháme automaticky, ale zároveň máme možnost ovlivnit dech vůlí. Dech velice citlivě zrcadlí náš vnitřní stav. Když jsme v pohodě a uvolnění, i náš dech je klidný a uvolněný. Naopak když zažíváme stres, naše dýchání se změní. Začínáme dýchat rychleji a povrchněji.

Dech je dobře postřehnutelná tělesná funkce. Ve chvíli, kdy začínáme vnímat svůj dech, začínáme zároveň vnímat své tělo a sami sebe. A to je naprosto zásadní. Běžně totiž v průběhu dne věnujeme svoji pozornost věcem, které jsou okolo nás. Přijdeme do práce a kolegyně se nás na něco ptá. Do toho zvoní telefon. O pár minut později přichází klient a žádá si naši pozornost. Řešíme problémy, plníme úkoly, komunikujeme, telefonujeme, odpovídáme na e-maily... Všechny tyto činnosti, zvláště když jsme ve stresu, zcela pohlcují naši pozornost. Výsledkem je, že vnímáme dění okolo nás a snažíme se na vše reagovat. A nemáme jednoduše dostatek kapacity současně vnímat to, co se děje uvnitř nás. Přestáváme vnímat sami sebe, své tělo a důležité tělesné signály. Člověk pak jde z práce domů a uvědomí si například: „To mám ale žízeň, vždyť já jsem se celý den pořádně nenapil.“ Ovšem naše tělo už mnoho hodin vysílalo tichý signál žízně. Ale naše pozornost byla pohlcena vírem různých pracovních úkolů a povinností a signál žízně byl příliš slabý, aby pronikl do našeho vědomí. Nebo si člověk uvědomí, že se za celý den pořádně nenajedl, nebo najednou pocítí, jak moc má ztuhlé svaly okolo ramen. Nebo si teprve cestou domů všimne, jak moc je unavený. Signály našeho těla jsou většinou jemné a tiché a ve víru denních událostí může být snadné je jednoduše přehlédnout.

Pokud začneme vnímat svůj dech, vrátíme se tím na chvíli sami k sobě. Společně s dechem máme šanci na chvíli si uvědomit sebe samotné. Obvyklý pracovní kolotoč se podobá víru, který nás unáší od jedné myšlenky k druhé, od jedné činnosti k další. A tento vír nás unáší pryč od nás samotných. Ve chvíli, kdy začínáme vnímat svůj dech, se tento vír na chvíli zastavuje a my začínáme vracet sami k sobě.

Jak na to

Pokud jste se rozhodli vyzkoušet techniku Vědomé dýchání, pomohou vám následující instrukce. Najděte si klidné místo, kde se budete cítit dobře a kde vás nebude nikdo a nic rušit. Nezapomeňte vypnout zvonění na svém mobilu. Připravte si doprovodnou nahrávku, která vás bude celým cvičení provázet. Cvičení se provádí vsedě. Můžete sedět buď na židli, nebo se zkříženými nohama na zemi na vhodné podložce. Důležité je, abyste měli vzpřímená záda a uvolněná ramena. Při sezení na židli je lepší neopírat se o opěradlo. Pokud sedíte na zemi, je vhodné dát si pod zadek tvrdší polštář nebo složenou deku. Najděte si zkrátka polohu, která vám umožní vzpřímený, avšak uvolněný sed a je pro vás pohodlná. Cvičení provádějte se zavřenými nebo přivřenými očima, aby vás okolí příliš nerozptylovalo.



Při cvičení je vhodné se řídit několika jednoduchými doporučeními:

- Neočekávejte žádný konkrétní výsledek. Každý člověk toto cvičení prožívá jinak a každý způsob prožívání je ten pravý. Cílem není dosáhnout nějakého konkrétního výsledku, například navodit stav relaxace a pocit uvolnění. Toto není relaxační cvičení. Pokud se při provádění této techniky budete cítit příjemně a uvolněně, je to v pořádku. Pokud se naopak budete cítit napjatě a nervózně, je to také v pořádku. Jednou to může být tak, podruhé zase jinak.
- V průběhu několika minut budete za pomoci nahrávky vnímat a pozorovat svůj dech. Pouze vnímat a pozorovat dech v jeho přirozeném rytmu. Nesnažte se svůj dech nějak ovlivnit, „vylepšit“, dýchat hlouběji apod. Nesnažte se v podstatě vůbec o nic. Spíše nechte všemu volný průběh a nechte věci, aby se vyvinuly samy. Pouze pozorujte, co se v průběhu cvičení děje. A pokud se nebude dít nic zvláštního, je to naprosto v pořádku.
- Vaším základním úkolem je v průběhu cvičení vnímat a pozorovat každý váš nádech a každý váš výdech. Důležité je zaměřit se na fyzické pocity, které jsou s dýcháním spojené. Pohyby

břicha, pohyby hrudníku apod. Fyzicky vnímat svůj dech. Vnímat pocity, které jsou s dýcháním spojené. Nahrávka vám v tomto procesu pomůže. Někteří lidé ale místo vnímání dechu začnou o dýchání přemýšlet. Ovšem přemýšlet o dýchání, přemýšlet o pohybech břicha a hrudníku je něco zcela jiného, než tyto věci přímo fyzicky vnímat a zakoušet. Cílem tohoto cvičení je přímé smyslové vnímání a prožívání, nikoliv přemýšlení.

- Je potřeba počítat s tím, že ať už chcete nebo nechcete, ve vaší hlavě se začnou vynořovat nejrůznější myšlenky a budou vás odvádět od vnímání a pozorování dechu. Po chvíli se možná přistihnete, že jste se v myšlenkách úplně zatoulali a už vůbec o svém dýchání nevíte. To vůbec nevadí, je to běžná součást tohoto cvičení. Naprosto to není chyba. Naopak je úspěch, když si všimnete, že se vaše pozornost zatoulala. Není nutné rušivé myšlenky násilím potlačovat. Jediné, co je potřeba v tu chvíli udělat, je vrátit jemně svoji pozornost zpět k vnímání a pozorování dechu. V průběhu cvičení to pravděpodobně budete muset udělat mnohokrát. To je úplně v pořádku. Vaším úkolem jednoduše bude všimnout si, že se vaše pozornost zatoulala, a vrátit ji zpět ke svému dechu. Znovu a znovu, jemně a trpělivě.

Nyní si vyzkoušejte techniku vědomého dýchání a až poté pokračujte v další četbě. Jestli chcete, použijte doprovodnou nahrávku.



Ohlédnutí zpět

Pokud máte cvičení za sebou, můžete se teď podívat na vlastní zkušenosti, které jste při pozorování dechu získali. Zodpovězte si sami pro sebe několik následujících otázek:

- Jak se vám dařilo vnímat vlastní dech? Které fyzické pocity spojené s dýcháním se vám pozorovaly nejlépe? Něktěm lidem vyhovuje soustředit se na pohyby břicha, pro jiné je nejsnazší pozorovat rozpínání hrudníku. Já sám se rád soustředím na to, jak vzduch proudí nosními dírkami dovnitř a zase ven. Co vyhovovalo nejlépe vám?
- Změnil se v průběhu cvičení nějakým způsobem váš dech? Dýchali jste na konci cvičení jinak než na začátku? Proběhla tato změna sama od sebe, nebo jste dýchání nějak ovlivňovali svou vůlí?

- Všimli jste si nějakých dalších fyzických pocitů či vjemů? Někdy si v průběhu cvičení člověk všimne napětí, nebo dokonce bolesti v některé části svého těla. Často je to tak, že napětí či bolest byly v těle již před začátkem cvičení, ale až v průběhu cvičení jsme dostali šanci si je naplno uvědomit. Někteří lidé si také všimnou, že se v průběhu cvičení zostřilo jejich smyslové vnímání. Více vnímají zvuky či pachy a vůně, které je obklopují. Všimli jste si něčeho podobného?
- Jaké pocity a emoce jste v průběhu cvičení zažívali? Hodně lidí se v průběhu cvičení cítí příjemně a uvolněně. Ale někteří lidé zažívají například nudu, jsou nervózní nebo je pro ně pozorování dechu vyložene nepříjemné. Není dobré sám sebe do něčeho násilím nutit, ale pokud vaše pocity nejsou nějak extrémně nepříjemné, vyplatí se vytrvat. Jon Kabat-Zinn k tomu říká: „Tohle cvičení nemusíte mít nějak zvlášť rádi. Stačí prostě, když ho budete provádět.“ Někdy můžete zjistit, že právě cvičení, které vám nebylo zase až tak příliš příjemné, pro vás mělo nakonec velký přínos.
- Jak se vám dařilo samotné pozorování dechu? Kolik nádechů a výdechů jste byli schopni vnímat, než jste se v myšlenkách někam zatoulali? Pokud jste zjistili, že jste schopni se soustředit maximálně na tři nebo čtyři nádechy a výdechy a potom se chtě nechtě začnete toulat v myšlenkách, nic si z toho nedělejte. Je to úplně normální. Dobrá zpráva je, že s každým opakováním tohoto cvičení vaše schopnost soustředění sílí a vaše myšlenky vás nebudou moci vyrušit tak snadno. Důležité je si vyrušení uvědomit a jemně vrátit svoji pozornost zpět k pozorování dechu. Stále znovu a znovu. Pokaždé, když si uvědomíte skutečnost, že se vaše pozornost zatoulala, je to váš důležitý dílčí úspěch.
- A poslední otázka: dokázali jste si uvědomit a zakusit, jak je dýchání pro vaše tělo příjemné? Jak je příjemné se na pár okamžiků zklidnit a dopřát svému tělu to, co potřebuje? Pokud se na chvíli zastavíme a těšíme se z toho, že dýcháme, možná si uvědomíme, že v danou chvíli je to vlastně vše, co potřebujeme ke spokojenosti. Můžeme si představit, jaké by to bylo, kdybychom se z nějakého důvodu nemohli nadechnout. A pak můžeme další nádech prožít jako skutečnou slast. Můžeme si dopřát tolik kyslíku, kolik potřebujeme! A stále znovu a znovu.

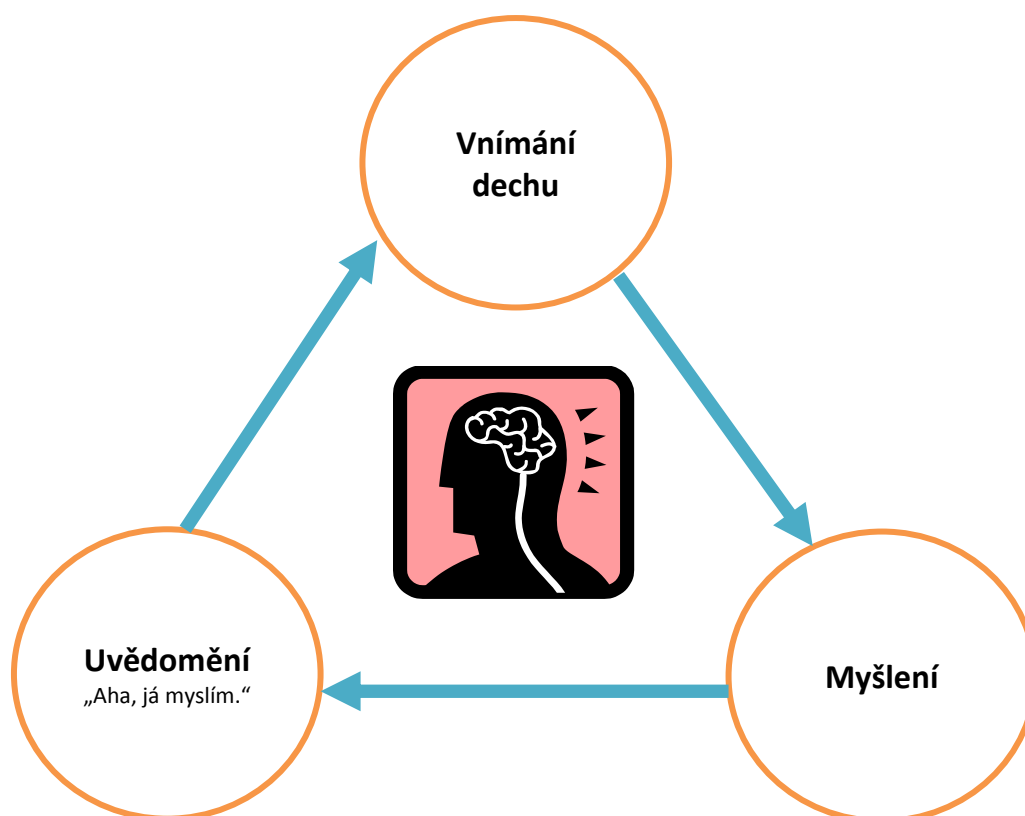


Mozek na kolotoči

Pojďme se nyní blíže podívat, co přesně se s námi v průběhu cvičení dělo. Pravděpodobně jste mnohokrát prošli jednoduchým cyklem. Chvíli jste se soustředili na svůj dech, vnímali jste, jak dýcháte. Možná již po krátké chvíli se ve vaší hlavě objevila nějaká myšlenka a začali jste přemýšlet. Většinou člověk začne přemýšlet, aniž by si toho hned všimnul. A teprve po chvíli přichází uvědomění: aha, vždyť já už tři minuty na něco myslím a úplně jsem si zapomněl všimnout svého dechu. A právě toto uvědomění je důležité. Díky němu se můžeme opět vrátit k pozorování dechu. A po chvíli se opět objeví myšlenka a celý cyklus se opakuje. Znovu a znovu. Ale právě v tom spočívá náš trénink. Znovu a znovu se učíme uvědomit si, co se v naší mysli děje (vnímám nebo přemýšlím?). Znovu a znovu posilujeme naši schopnost vnímání, protože ta bývá myšlením často zastíněna. Když se člověk příliš ponoří do svých myšlenek, tak většinou přestává vnímat, co se kolem něho děje.

Naše myšlení má navíc často sklon zabývat se spíše problémy a to v nás může vyvolat zbytečný stres. Naproti tomu vnímání toho, co teď skutečně prožíváme, nás obvykle uklidní a často i osvěží. Zjistíme, že právě teď jsme v bezpečí. Právě teď je kolem nás všechno v pořádku, právě teď ve svém okolí nepozorujeme nic ohrožujícího. Výhodou pro nás je, že **naš mozek nedokáže současně naplno vnímat a naplno myslet** (Rock, 2010).

Pokud si chcete na chvíli odpočinout od svých starostí a stresujících myšlenek, stačí začít naplno vnímat. Kdykoliv a kdekoliv.



Netlačit na pilu

Schopnost vědomého vnímání a bdělé pozornosti (mindfulness) může mít na život nečekaně pozitivní vliv. Přináší například:

- zklidnění, soustředění a uvolněnost v běžných i náročných každodenních situacích
- lepší kontakt se sebou a se svými potřebami, laskavější zacházení se sebou, respektování svých hranic
- lepší kontakt s okolím, s klientem, s kolegy, cit pro situaci
- emoční vyrovnanost a stabilitu, schopnost zvládat lépe nepříjemné emoce
- místo automatických reakcí získáváme větší možnost volby
- snížení stresu a omezení fyzických obtíží, které jsou se stresem spojené
- objevení vnitřních zdrojů, síly, tvořivosti, rovnováhy, celistvosti.

V minulých desetiletích zkoumala vliv vědomého vnímání na lidský život také řada vědeckých studií. Pro inspiraci přinášíme několik příkladů (více viz Kabat-Zinn, 2013):

- Výzkumníci z Massachusettské všeobecné nemocnice a z Harvardské univerzity za pomoci funkční magnetické rezonance (fMRI) ukázali, že osmitýdenní trénink vědomého vnímání (MBSR) vede k posílení těch částí mozku, které jsou spojené s učením, pamětí, regulací emocí a vnímáním sebe. Zjistili také, že amygdala (tělísko v mozku, které uvádí do chodu stresovou reakci) byla po osmi týdnech tréninku menší a stupeň zmenší odpovídal pokroku na škále prožívaného stresu.
- Výzkumníci z Torontské univerzity rovněž za pomoci funkční magnetické rezonance zjistili, že absolventi programu MBSR vykazovali zvýšenou aktivitu v těch částech mozku, které zpracovávají přímé zkušenosti a pokles aktivity „vypravěčského obvodu“, který je aktivní, když nám hlavou jdou nejrůznější myšlenky.
- Vědci z Wiskonsinské univerzity ukázali, že absolventi MBSR programu lépe zvládali psychologický stres a došlo u nich ke změnám elektrické aktivity v určitých mozkových oblastech, jejichž výsledkem byla zvýšená schopnost zvládat efektivně emoce jako je úzkost a frustrace.
- V roce 1998 byly publikovány výsledky výzkumu, který probíhal v Univerzitním lékařském centru ve Worcesteru ve státě Massachusetts a týkal se pacientů s lupénkou. Bylo zjištěno, že pacienti, kteří v průběhu léčby ultrafialovým světlem používali zároveň techniky ke zvýšení

vědomého vnímání, byli schopni absolvovat celou léčbu v průměru čtyřikrát rychleji než kontrolní skupina, která žádné podobné techniky nevyužívala.

Zdalo by se tedy, že od tréninku mindfulness si lze slibovat mnohé a lze mít vysoká očekávání. Do tréninku bychom se ale měli pouštět s opačným přístupem. S otevřeností, zvědavostí a trpělivostí, ale bez přehnaných očekávání a bez představ konkrétních výsledků.

***Naše očekávání a představy o výsledku by nás mohly
na naší cestě brzdit.***

Určitý typ vnitřního postoje nám naopak může pomoci, abychom z popsanych cvičení získali maximální užitek. Pro tento postoj je charakteristická otevřenost, neposuzování, zvědavost a neusilování (Kabat-Zinn, 2013).

Otevřenost, neposuzování, přijetí

Vědomé vnímání znamená plné přijetí toho, co se děje v přítomném okamžiku. V běžném životě máme sklon to, co prožíváme, okamžitě posuzovat. Zcela automaticky dělíme prožitky na dobré a špatné, příjemné a nepříjemné, žádoucí a nežádoucí. Víťame to, co je v souladu s našimi představami a plány a odmítáme to, co našim představám neodpovídá. Otevíráme se příjemným prožitkům a uzavíráme se před těmi nepříjemnými.

Když trénujeme vědomé vnímání například při pozorování dechu, snažíme se o odlišný přístup. Věnujeme svoji pozornost všemu, co se v našem vědomí vynořuje. Snažíme se vjemy, emoce i myšlenky neposuzovat jako příjemné nebo nepříjemné. Pouze je naplno a zkoumavě vnímáme. Nesnažíme se uniknout před nepříjemnými pocity a prodloužit ty příjemné. Přijímáme oboje. Bez odporu.

***Plně přijímáme to, co v tuto chvíli zažíváme, ať už je to příjemné
nebo nepříjemné. A postupně můžeme objevit, že tento přístup
je velice uvolňující a osvobozující.***

Můžeme zjistit, kolik sil nás stojí snaha ochránit se před nepříjemnými pocity. A zjistíme také, že pokud před nepříjemným pocitem přestaneme uhýbat a začneme ho naplno vnímat, přestává svým způsobem být nepříjemný. Ano, je silný, je intenzivní, ale můžeme ho pro tuto chvíli snést. Je zvládnutelný. A za další chvíli se možná začne měnit. A pak, po určité době, začne odcházet. Otevřenost, neposuzování a přijetí je podmínka toho, že nepříjemný stav v nás může proběhnout a pak odejít. Naopak náš odpor udržuje nepříjemný stav dál při životě.

Můžete si představit, že sedíte na terase své chalupy a právě se věnujete vědomému dýchání. Vnímáte každý nádech, každý výdech, okolo zpívají ptáci, cítíte uvolnění. Krása! Vtom soused zapne

sekačku. Ošklivý nepříjemný zvuk. A po chvíli se další soused přidá s cirkulárkou. Hrůza! Výzva spočívá v dovednosti vnímat zpěv ptáka i zvuk sekačky a cirkulárky se stejnou otevřeností. A vnímat i rozdílné pocity, které v nás tyto zvuky vyvolaly. Nepříjemný zvuk je v tuto chvíli skutečností, kterou nezměním. Ale můžu si vybrat, zda se budu situaci vnitřně stavět na odpor a rozčilovat se, nebo zda se mi podaří situaci pro tuto chvíli přijmout. A pokud můj vnitřní odpor zmizí, pak možná zjistím, že na těch zvucích vlastně není nic tak strašného a lze je docela dobře snést. Je to prostě sekačka a cirkulárka. A dohromady vytvářejí docela zvláštní kakofonii.

Otevřenost, neposuzování a přijetí samozřejmě neznamená, že budeme trpně snášet vše, co se nám přihodí, a nebudeme se snažit věci změnit. Právě naopak.

Otevřenost a přijetí se týká toho, co v tuto chvíli již probíhá. Neznamená to, že s průběhem věcí bez výhrad souhlasíme. Pouze naplno vnímáme, co se právě v tuto děje, a nesnažíme se k tomu otočit zády. V tuto chvíli je to zkrátka tak. Tento postoj přijetí nás zakotvuje v realitě. A pokud chceme něco změnit, je tento postoj dobrým odrazovým můstkem pro naši případnou akci. Pokud se například s tímto postojem rozhodneme požádat souseda, aby na chvíli sekání odložil, budeme mít mnohem větší naději na úspěch.

Já jsem toto prožil doslova na vlastní kůži, když jsme byli s kamarády v Maroku. Celé své dětství jsem jezdil s turistickým oddílem do přírody pod stan. A celou tu dobu jsem se obával, že jednou v noci přijde opravdu hrozný liják, my promokneme na kost, bude nám zima a bude to hrozné. Nikdy se to nestalo. Až o mnoho let později v Maroku. Spali jsme pod stanem a v noci přišla taková průtrž mračen, jakou jsem v Čechách nezažil. Už je to tady! Mé nejčernější obavy se začaly naplňovat. Seděli jsme s kamarádem ve stanu, každý jsme drželi jednu tyčku, aby stan neuletěl, a od hlavy až k patě po nás tekly proudy vody. Ale kupodivu jsem zjistil, že to vlastně vůbec není hrozné. Uklidnil jsem se a začal jsem si tuto nezapomenutelnou noc docela užívat. Bylo to intenzivní, nezvyklé, nezapomenutelné. Ráno jsme všechny naše věci vyždímali a spokojeně jsme pokračovali v putování.



S otevřeností také přistupujeme k popsanému cvičení vědomého dýchání. Bez konkrétních představ, jak by mělo cvičení proběhnout a co by nám mělo přinést. V průběhu cvičení nás může potkat cokoliv. Jednou nás bude cvičení bavit, podruhé nudit. Obojí je v pořádku. Jednou se budeme cítit uvolněně a relaxovaně, podruhé napjatě. Jednou se soustředění na náš dech bude dařit dobře, podruhé vůbec. Jednou se naše tělo bude cítit příjemně, podruhé nás bude bolet palec u nohy. Jedno není lepší než druhé, oboje se počítá.

S otevřeností, neposuzováním a přijetím můžeme přistupovat také sami k sobě. Můžeme se učit přijímat vše, co se v nás odehrává, bez hodnocení a sebekritiky. Můžeme se přestat chválit a odsuzovat. Chvilí můžeme jen tak sedět a v klidu dýchat.

Zvídavá mysl začátečníka

Otevřenost v sobě zahrnuje také to, co někdy bývá označováno jako „mysl začátečníka“. Pokoušíme se vnímat vše, co přichází, jako by to bylo poprvé. Jako bychom to neznali. Protože my to opravdu neznáme. Možná víme, jak něco podobného vypadalo nebo probíhalo v minulosti. Ale kdo ví, jaké to bude tentokrát? Můžeme být zvědaví, jaké to bude. Naše mysl má sklon si zážitky zaškatulkovat a podruhé už jen zkontrolovat, jestli to je stejné jako minule, stejné jako vždycky. Naš mozek tímto způsobem šetří energii. Ale zároveň se tím naše myšlení dostává do strnulých vyjetých kolejí. Všechno je pro nás známé a svým způsobem nudné a předvídatelné. Nic nás už nemůže překvapit.

Čekáme, že věci budou probíhat určitým způsobem. Zneklidní nás, když probíhají jinak. Přestáváme vnímat jedinečnost každého okamžiku.

Já sám někdy hraju hru na turistu. Jdu ulicí, kudy jsem šel už tisíckrát a znám ji jako své boty. A najednou zpomalím a představím si, že jsem na prázdninách a že jsem tu poprvé. Začnu se kolem sebe rozhlížet jako zvědavý turista. Začnu si všímat detailů, kterých jsem si nikdy předtím nevšimnul. Začnu si víc všímat lidí a ruchu na ulici. A začnu si uvědomovat, že tu starou známou ulici vlastně vůbec neznám tak dobře, jak jsem si myslel.



Neusilování a trpělivost

Celý život o něco usilujeme. Zcela automaticky můžeme začít usilovat o konkrétní výsledky i při tréninku vědomého vnímání. Můžeme mít představu, že usilovným prováděním různých cvičení dosáhneme klidu a pokoje, zbavíme se starostí, budeme lépe spát, klesne nám krevní tlak apod. Při tréninku vědomého vnímání však neusilujeme o nic. Nesnažíme se dosáhnout určitého cíle. Cvičení provádíme zkrátka proto, že nám pomáhají lépe prožít přítomný okamžik. Nic víc a nic méně. Každý náš nádech a každý náš výdech je v tuto chvíli naším cílem. Nepřemýšlíme, že teď musíme vyvinout určitou snahu, abychom v budoucnu zažívali méně stresu, cítili se lépe apod.

Při cvičení pouze vytváříme prostor pro vnímání toho, co se děje v přítomné chvíli. Nemáme žádný další cíl, nechceme ničeho dalšího dosáhnout. Netlačíme na pilu.

V průběhu cvičení nemusíme mít pocit, že něco děláme, že vyvíjíme nějakou zvláštní aktivitu. Spíše zanecháváme veškeré snahy a dáváme prostor tomu, aby se věci děly svým vlastním způsobem a svým vlastním tempem. Můžeme si představit, že provádění těchto cvičení se podobá práci zahradníka. Kypříme půdu, zaléváme a pak trpělivě a s důvěrou čekáme, až semínka začnou růst.

Kvalitu a přínos neusilování jsem sám zažil, když jsem se učil skákat na koni. Docela dlouho se mi to příliš nedařilo. S koněm Nerem jsme přiběhli k překážce, já jsem se o něco snažil, kůň se o něco snažil, a buď jsme překážku překonali zoufalým skokem, nebo jsme ji shodili. Já jsem se zkoušel řídit pokyny trenérky. Chtěl jsem udělat všechno správně. Ale čím víc jsem se snažil, tím hůř nám to šlo. Až jednoho dne jsem si šel zaskákat sám, jen tak, na pohodu. Neměl jsem žádný tréninkový cíl ani nikoho, kdo by mi říkal, co všechno mám správně udělat. A byl to první den, kdy jsme si s Nerem pořádně zaskákali a užili jsme si to. Najednou to prostě šlo bez velkého úsilí, téměř samo. A mě v hlavě pořád znělo: čím míň se snažíš, tím víc toho dosáhneš.

Každodenní život

Vědomé vnímání a bdělou pozornost můžeme rozvíjet za pomoci různých cvičení, jako je například pozorování dechu. Stejně tak můžeme tyto vlastnosti rozvíjet a uplatňovat v běžném každodenním životě a v situacích, které zažíváme.

Cílem je, abychom otevřenost, neposuzování a přijetí dokázali postupně vnášet do naší práce, vztahů a do všeho, čemu se věnujeme.

Příležitostí máme každý den nepřeberné množství. V podstatě každou činnost a aktivitu můžeme dělat dvěma způsoby. Buď duchem ne zcela přítomni, kdy něco děláme, ale naše myšlenky jsou jinde. Nebo naopak plně soustředěně, kdy naplno vnímáme to, co právě děláme. Pokud chceme, můžeme do jakékoliv situace vnést více své pozornosti a vědomí.

V průběhu dne, zvláště když cítíme stres, můžeme kdykoliv udělat pár jednoduchých věcí:

- na chvíli zpomalit, případně se zastavit, stačí pár vteřin
- uvědomit si svůj dech
- uvědomit si, co právě dělám a jak se u toho cítím, jaká je má nálada a emoce
- uvědomit si své tělo a tělesné pocity, teplo, zimu, napětí ve svalech, čeho se dotýkám apod.
- uvědomit si také, co se mi v tuto chvíli honí hlavou.

Možná si řeknete: na žádné zpomalování nemám čas. Moje zkušenost je taková, že chvíle zpomalení nebo zastavení v konečném výsledku čas naopak šetří. Zvyšují naši osobní efektivitu. Některé chvíle k vědomému vnímání přímo vybízejí:

- Zkuste chvíli vnímat sami sebe (tělo, dech, emoce, pocity) hned, jak se probudíte, dříve než se vrhnete do ranních činností.
- Když jíte, zkuste se na chvíli zaměřit na pocity a vjemy, které jsou s jídlem spojené: vizuální dojem, vůně, dotyk vidličky a pak celá paleta chutí, když jídlo vložíte do pusy, tvrdost nebo měkkost jídla, teplota a další kvality. Zkuste chvíli nemyslet na nic jiného a naplno vnímat své jídlo.
- Když sedáte do auta, odolejte pokušení hned vystartovat směrem k cíli. Dopřejte si tři hluboké nádechy a výdechy a uvědomte si sami sebe tam, kde právě jste. Vnímejte dotyk

sedadla, vůni čalounění. Můžete vnímat i pocit spěchu, pokud právě spěcháte. Chvíli jen vnímejte a teprve potom nastartujte.

- Když se v práci chystáte hovořit s klientem nebo s kolegou či kolegyní, zkuste chvíli před tím vnímat svůj dech. Tři nádechy a výdechy úplně stačí. Třeba cestou po chodbě, než se s klientem setkáte. V následujícím rozhovoru pak budete lépe vnímat nejen sami sebe, ale i svého klienta. Myšlenky se vám nebudou toulát a budete lépe slyšet, co vám klient chce říci. Na jeho slova nebudete reagovat automaticky, ale vědomě.
- Když máte krátkou pauzu, zkuste si na začátku opět uvědomit sami sebe, svůj dech, pocity, emoce, tělo. Zabere vám to pár vteřin a odpočinete si daleko víc, než kdybyste to neudělali.
- Když jdete z práce domů, soustředte se chvíli na svůj dech a na svoji chůzi. Vnímejte každý krok. Všímejte si pozorně svého okolí, pozorujte. Pokud se vám myšlenky někam zatoulají, vraťte se zpět k pozorování svého dechu, chůze a okolí. Přijdete domů odpočatí a pracovní starosti necháte za sebou v práci.



Opravdu pomalá káva

Mezi mé oblíbené činnosti patří soustředěná příprava kávy, když si při práci udělám na chvíli pauzu. Často pracuji doma u počítače a většinou kolem desáté dostanu chuť na kávu. Někdy si dopřeji malý rituál. Snažím se naplno vnímat všechno, co s přípravou kávy souvisí. Jdu do kuchyně a zapnu kávovar. Všimnu si cvaknutí vypínače a chvíli pozoruji zelené světýlko, které bliká, než se kávovar zahřeje. Všechny navyké pohyby při přípravě kávy dělám o něco pomaleji. Pomalu vyndávám patronu s kávou z krabičky. Moje prsty cítí plast a papír. Pomalu patronu zasouvám do zásobníku v kávovaru. Je příjemné cítit, jak přesně zapadne na svoje místo. Potom zatlačím a je slyšet hlasité cvaknutí, jak jehla v zásobníku probodne obal patrony. Pomalu vezmu do ruky nádobku na vodu. Pustím kohoutek a slyším zurčení vody. Nádobka naplněná vodou bezchybně vklouzne na své místo

v kávovaru. Dokonalé. Designer odvedl dobrou práci. Potom vezmu do ruky hrníček. Vnímám chladný porcelán. Položím hrníček na místo. Spustím přístroj a ozve se bzučení motorku. Do mého hrnku začíná proudit horká voňavá káva. Je nějak voňavější, než obvykle. Naplno vychutnávám první lok. A pak i ty další. Po takové kávě se ke své práci vracím opravdu občerstvený.



Na závěr mám pro vás pozvání. Pokud Vás tento eBook zaujal a chcete udělat další krok, zvu Vás na některý z kurzů, které pořádáme. Aktuální přehled najdete na www.mindfulwork.cz. Jestli preferujete individuální přístup, můžete využít nabídku konzultací nebo koučování. Nebo se jen tak pro inspiraci mrkněte na nové články na blogu.

Někdy v budoucnu se těším na setkání, možná u nějaké hodně pomalé kávy.

Jiří Sobek

O autorovi

Práci s lidmi, jejich vedení a rozvoji se věnuji v různých formách již více než dvacet let. Dříve jsem pracoval na pozicích projektového manažera a ředitele v neziskovém sektoru. Věnoval jsem se vedení rozsáhlých kampaní a projektů. V posledních několika letech působím ve vlastní vzdělávací firmě. Vystudoval jsem Pedagogickou fakultu na Univerzitě Karlově, studoval jsem management a marketing (VŠFS, VIA), absolvoval jsem řadu dlouhodobých výcvikových programů (např. Gestalt přístup v osobním a pracovním kontextu, Gestalt koučování).



S tématem mindfulness jsem se setkal poprvé zhruba před patnácti lety. Mindfulness techniky jsem začal postupně používat ve svém každodenním pracovním i osobním životě. Pro mě jsou tyto techniky jednoznačně přínosem. Pomáhají mi nejenom v práci, ale například i při ježdění na koni nebo při výchově syna. Fascinuje mě, jak jsou tyto techniky jednoduché, nenásilné a zároveň překvapivě účinné. Tyto techniky také používám na svých kurzech na téma stress management a time management. Zjistil jsem, že právě tyto techniky účastníky kurzů nejvíce zajímají a baví. A zároveň jsem si uvědomil, že učit lidi tyto techniky a předávat jim informace, které jsou s nimi spojené, baví i mě. Ovšem nevýhodou jednorázových kurzů je právě to, že jsou jednorázové. Proto jsem se rozhodl nabídnout delší a ucelenější tréninky, na které se moc těším.

Jiří Sobek

Tréninky, workshopy, koučink

Navštivte naše kurzy a workshopy **zaměřené na trénink mindfulness.**

Potřebujete individuální přístup? Zkuste koučink nebo konzultaci.

Aktuální témata a termíny naleznete na www.mindfulwork.cz.

Těšíme se na vás!

Použitá a doporučená literatura

GOLEMAN, D., *Pozornost*. Brno, Jan Melvil Publishing, 2014.

HARRISON, E., *Rychlé meditace pro zklidnění těla i mysli*. Praha, Grada, 2011.

CHADE-MENG TAN, *Hledej ve svém nitru*. Praha, Knižní klub, 2014.

KABAT – ZINN, J., *Full Catastrophe Living*. New York, Random House, 2013.

KABAT – ZINN, J., *Uvědomujte si přítomnost*. Praha, Anag, 2015.

NHAT HANH, T., *Cesta k plnému vědomí*. Praha, Pragma, 1999.

ROCK, D., *Jak pracuje váš mozek*. Praha: Pragma, 2010.

SALZBERG, S., *Real Happiness at Work*. New York, Workman Publishing, 2013

SELYE, H., *The Stress of Life*. New York, The McGraw-Hill Companies, Inc., 1978.

SIEGEL, D. J., *The Mindful Brain*. New York, W. W. Norton & Company, 2007

SIEGEL, D. J., *Vnitřní nazírání*. Praha, Triton, 2014.

TOLLE, E., *Moc přítomného okamžiku*. Praha, Pragma, 2002.

WILLIAMS, M., PENMAN, D., *Vší mavost. Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc, Anag, 2014.

MINDFULNESS: SÍLA BDĚLÉ POZORNOSTI

Autor: Jiří Sobek

Foto: photodune.net + archiv autora

Jiří Sobek | Mindful work

Tel.: +420 602 885 857

E-mail: jiri.sobek@mindfulwork.cz

www.mindfulwork.cz

První vydání: Praha, 2015

DISTRIBUCE ZDARMA

Součástí eBooku je doprovodná audionahrávka Pozorování dechu.