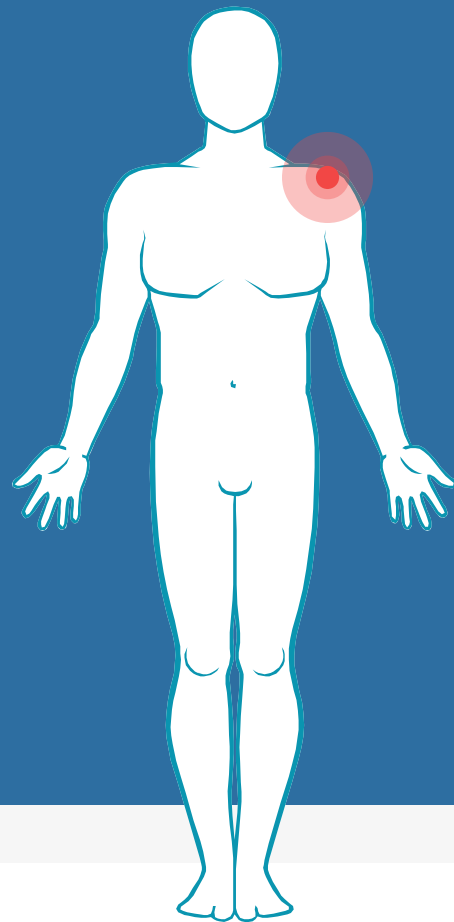


On-Call

I03: Sada digitálních
výukových zdrojů zdravotní
gramotnosti

Mindfulness jako strategie
zvládání stresu



V TÉTO PREZENTACI SE DOZVÍTE

- ▶ Co je to mindfulness
- ▶ Proč je mindfulness efektivní pro zvládání stresu
- ▶ Co je to meditace mindfulness a jak ji praktikovat
- ▶ Jak praktikovat různé formy mindfulness v každodenním životě k redukci stresu





MINDFULNESS

- ▶ Mindfulness je přístup k životu, který klade důraz na soustředění **pozornosti na současný okamžik**.
- ▶ Mindfulness lze také popsat jako techniku relaxace, jejímž cílem je pomoci vám dosáhnout stavu mysli, který se vyznačuje **úmyslným zaměřením pozornosti na současný okamžik**.

PRVKY MINDFULNESS

Ve spojení se stresem vyžaduje mindfulness:

- ▶ Sebeuvědomění
- ▶ Zaměření na přítomnost
- ▶ Přijetí pocitů a myšlenek
- ▶ Pozorování smyslových vjemů ve vašem těle



BENEFITY MINDFULNESS

- ▶ Jste si více vědomi svých myšlenek.
- ▶ Díky tomu je vaše stresová reakce méně impulzivní.
- ▶ V mozku se zapíná režim „bytí“ namísto „dělání“.
- ▶ Stáváte se více vědomými a citlivými k potřebám vašeho těla.
- ▶ Snižuje aktivitu části mozku zodpovědnou za stresovou reakci.
- ▶ Stále více se soustředíte na současné aktivity.
- ▶ Dokážete lépe řídit své činnosti, abyste se vyhnuli stresovým situacím.

MINDFULNES MEDITACE

- ▶ Mindfulness je jedna z nejvíce praktikovaných forem meditace.
- ▶ Mindfulness meditace nemusí být spojená s náboženstvím, může ji provádět kdokoliv, s jakýmkoliv přesvědčením.



MINDFULNES MEDITACE – vyzkoušejte

- ▶ Pohodlně se posad'te.
- ▶ Zaměřte své myšlenky na přítomný okamžik.
- ▶ Soustřed'te se na své dýchání. Naslouchajte zvukům okolo vás, uvědomujte si vůně a myslete na pocity ve vašem těle.
- ▶ Když vám přijdou na mysl stresující myšlenky, nechte je odejít. Zůstaňte klidní a soustřed'te se na dýchání.



Máte pocit, že meditace není pro vás?

Mindfulness můžete praktikovat při jakékoliv činnosti a být u toho plně přítomni.



JAK PRAKTIKOVAT MINDFULNESS V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ?

Kombinujte mindfulness s některou formou fyzické aktivity a časem o samotě. Můžete to vyzkoušet při:

- ▶ mytí nádobí
- ▶ žehlení
- ▶ opravě auta
- ▶ zahradničení
- ▶ procházce

Zaměřte se na to, jak se cítíte, jaké vůně rozeznáváte nebo jaké zvuky slyšíte.

JAK PRAKTIKOVAT MINDFULNESS V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ?

Klíčem k mindfulness je soustředit se na přítomnost a utiшит hlasy svého interního dialogu, díky kterému analyzujete nebo kritizujete vše kolem vás.

Zažíváte často stres?

– Tyto mindfulness kroky ho mohou zastavit!

Když zažíváte stresující situace, zkuste praktikovat tuto jednoduchou techniku čtyř kroků, která rozvíjí vaše dovednosti zvládání stresu:

- ▶ **Zpomalte**
- ▶ **Dejte si přestávku**
- ▶ **Pozorujte** – přemýšlejte o tom, co cítíte? jaká je reakce vašeho těla? jaké jsou vaše myšlenky? a až potom
- ▶ **Pokračujte**





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.