



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

VŠÍMAVOST – SÍLA PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

MODUL 3

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Vzdělávací cíle

Na konci této vzdělávací jednotky budou účastníci schopni:

- Pochopit koncept mindfulness a jeho roli v duševní a emoční pohodě.
- Identifikovat překážky, které brání uvědomění si přítomného okamžiku.
- Procvičovat základní techniky mindfulness pro snížení stresu a regulaci emocí.
- Začlenit strategie mindfulness do každodenních rutin, abyste zvýšili soustředění a odolnost.

Úvod

Odpovídáš na e-maily, myslíš na večeri, vzpomínáš na něco trapného, co jsi řekl minulý týden — a najednou cítíš napětí, aniž bys věděl proč. To je mysl, která dělá to, co často dělá: žije všude kromě "ted".

Všímavost je jednoduchá dovednost, která vás vrací zpět do přítomného okamžiku. Pomáhá vám uklidnit tělo, zklidnit myšlenky a lépe reagovat, když je život stresující.



Než budete pokračovat, zastavte se na 10 sekund. Všimněte si svého dechu jednou. To je mindfulness.

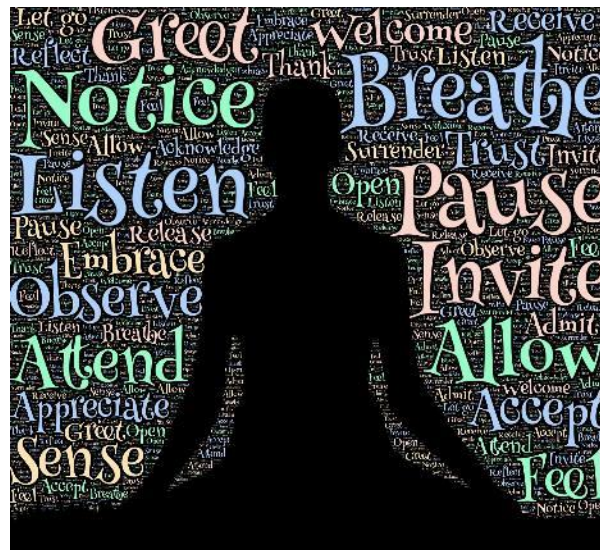
V našem rychlém a neustále propojeném světě mysl často spěchá vpřed k budoucím úkolům nebo se zdržuje u minulých chyb. Toto neustálé mentální cestování časem může vysávat energii, zvyšovat stres a oslabovat naši schopnost užívat si život, jak se odehrává. Všímavost—věnování cílené pozornosti přítomnému okamžiku—nabízí jednoduchý, ale hluboký způsob, jak znovu získat duševní jasnost, emoční stabilitu a pocit klidu. Tato jednotka zkoumá vědu, přínosy, výzvy a každodenní využití mindfulness pro osobní posílení a zlepšení péče.

1. Porozumění mindfulness

Všímavost je praxe přinášející plné, neodsuzující uvědomění si přítomného okamžiku. Zahrnuje vnímání myšlenek, pocitů, tělesných vjemů a okolních událostí, aniž by se je snažili měnit nebo potlačovat. Tato praxe vychází z kontemplativních tradic, ale nyní je široce využívána v psychologii, zdravotnictví a vzdělávání jako osvědčený přístup ke snižování stresu.

Všímavost není "vyprázdnění mysli". Cílem je všimnout si + vrátit se.

Příklad: Mysl bloudí. Praxe je prostě si všimnout, že jste se toulali—a vrátit se zpět.



Klíčové prvky mindfulness:

- **Zaměření na přítomný okamžik** – pozornost ukotvená na "ted".
- **Neodsuzující uvědomění** – pozorování bez označování zkušeností jako "dobrých" nebo "špatných".
- **Přijetí** – dovolit myšlenkám a pocitům přicházet a odcházet bez odporu.

2. Historie a transformace mindfulness

Všímavost má hluboké kořeny ve starověkých tradicích, zejména v buddhistických a hinduistických filozofiích. V buddhismu byl koncept *sati* – což lze přeložit jako uvědomění, přítomnost nebo všímavost – považován za nezbytnou součást cesty k osvobození.

Hinduistické praktiky, jako meditace a jóga, také zdůrazňovaly kultivaci uvědomění si sebe sama a přítomného okamžiku. Během staletí se tyto praktiky vyvíjely a šířily po celé Asii, přičemž nabývaly různých podob v zemích jako Čína, Japonsko a Thajsko.

V moderní době začala mindfulness oslovovat západní publikum prostřednictvím učenců, učitelů a praktiků, kteří tyto tradice studovali. Nicméně to byl Jon Kabat-Zinn koncem 70. let, kdo skutečně spojil starodávnou moudrost se současnou vědou. Vyvinul program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) na Lékařské fakultě University of Massachusetts, původně navržený k pomoci pacientům zvládat chronickou bolest, úzkost a stres. Jeho práce nejen zpřístupnila mindfulness v nenáboženském a na zdraví zaměřeném kontextu, ale také podnítila výzkumy ohledně jejích přínosů pro duševní a fyzickou pohodu (www.psychologytoday.com).

Dnes se mindfulness praktikuje daleko za hranicemi náboženských nebo klinických prostředí. Stala se základním kamenem programů well-beingu na pracovištích, ve školách a zdravotnických systémech, stejně jako oblíbeným osobním nástrojem pro zvládání stresu, zlepšení soustředění a pěstování soucitu. Tato globální integrace odráží, jak se praxe zrozená před tisíci lety nadále přizpůsobuje a slouží lidským potřebám v moderním světě.

3. Proč je mindfulness důležitá pro pohodu

Pravidelná praxe mindfulness byla spojena s:

- Nižší hladinou stresových hormonů.
- Lepším soustředěním a rozhodováním.
- Větší regulací emocí a odolností.
- Zvýšenou schopností zvládat změny.
- Silnějším pocitem spokojenosti se životem.

Pokud se praktikuje důsledně, všímavost se stává nástrojem nejen pro uklidnění mysli, ale také pro zdokonalování sebeuvědomění, což je nezbytné pro udržitelný osobní růst.

Nemusíte meditovat hodinu. I 1–3 minuty mohou pomoci nervovému systému přeběhnout z "alarmovaného režimu" do "stabilního režimu".



4. Běžné překážky všímavosti

Mnoho lidí považuje mindfulness za náročné kvůli:

- **Rozptýlení a přetížení:** Stálá upozornění a multitasking udržují pozornost rozptýlenou.
- **Vnitřní neklid:** Zaneprázdněná mysl odolává klidu.
- **Perfekcionismus:** Víra, že mindfulness by měla "vyprázdnit mysl", vytváří frustraci.
- **Časový tlak:** Cítím se příliš zaneprázdněný na to, abych se na pár minut zastavil.

Uvědomění si těchto bariér je prvním krokem k jejich překonání.

Která překážka je pro vás teď největší: rozptýlení, neklid, perfekcionismus nebo časový tlak?

5. Základní techniky všímavosti

a) Vědomé dýchání

- Sedněte si pohodlně. Soustředte pozornost na svůj přirozený dech.
- Všimněte si, jak vám do nosu vstupuje a vystupuje vzduch, nebo jak se zvedá a klesá hrud.
- Když mysl bloudí, jemně ji vraťte zpět k dechu.
- Nejlepší chvíle k použití: před těžkým rozhovorem / před spaním

b) Tělesný sken

- Ležte nebo si sedněte do pohodlné polohy.
- Pomalu přesouvejte pozornost tělem a vnímejte pocity, aniž byste se je snažili měnit.
- Nejlepší čas na použití: tenzní bolesti hlavy / konec dne

c) Vědomé pozorování

- Vyberte předmět (rostlinu, šálek čaje, plamen svíčky).
- Pozorujte jej pozorně—barvy, textury, vůně—aniž byste spěchali.
- Nejlepší okamžik k použití: když se cítíte ve spěchu

d) Vědomá chůze

- Jděte pomalu, všímejte si pocitu, když se nohy dotýkají země.
- Synchronizujte kroky s dechem.
- Nejlepší moment k použití: mezi schůzkami

6. Začlenění mindfulness do každodenního života

- **Vědomá ranní rutina:** Než sáhnete po telefonu, zhluboka se nadechněte třikrát a stanovte si cíl na den.
- **Vědomé stravování:** Žvýkejte pomalu, všímejte si chutí, textur a vůní.
- **Jednoúkolová práce:** Soustředte se vždy na jednu činnost, ať už odpovídáte na e-maily nebo myjete nádobí.
- **Mikropauzy:** Během dne si udělejte 30sekundové přestávky, abyste si všimli svého dechu.
- **Večerní reflexe:** Věnujte pár minut zápisu do deníku okamžiků, kdy jste se cítili plně přítomní.

Jednoduchá denní rutina (celkem 5 minut)

- Ráno: 3 nádechy (30 sekund)
- Poledne: STOP (60 sekund)
- Večer: tělesný sken (3 minuty)

7. Všíímavost v dobách stresu

Během stresových chvil může mindfulness sloužit jako kotva:

- Zastavte se a zhluboka se nadechněte.
- Uvedte emoci, kterou cítíte. Příklad: "Cítím se úzkostně / podrážděně / zahlceně." Pojmenování emoce ji nezvětší – často ji to usnadní zvládat.
- Zaměřte se na jeden fyzický pocit (nohy na zemi, ruce na povrchu).

To přerušuje spirály stresu a vytváří prostor pro jasnější rozhodování.

8. Všíímavost pro emoční regulaci

Všíímavost nám umožňuje vnímat emoce hned, jak se objevují, a ne reagovat.

- Rozpoznejte spouštěče dřív, než vyeskalují.
- Označte emoci bez odsuzování ("Cítím se úzkostně").
- Zvolte záměrnou reakci (např. ustupte, dýchejte, mluvte klidně).

9. Nástroje pro praktikování mindfulness

- Vedené audio cvičení (přes bezplatné aplikace nebo nahrávky).
- Připomínky mindfulness (budíky v telefonu, lepící papírky, nápovědy chytrých hodinek).
- Deníky všímavosti pro zaznamenávání každodenní praxe a pokroku.

Mindfulness je obecně bezpečná, ale někteří lidé (zejména s traumatem/úzkostí) se mohou cítit hůř, když se soustředí na vnitřek sebe sama. Pokud je pro vás nepříjemné soustředění na dech nebo tělo, zkuste vědomou chůzi, pozorování (dívání se na předmět) nebo mějte oči otevřené. Pokud potíže přetrvává, zvažte konzultaci s odborníkem.

10. Praktická cvičení

Cvičení 1 – Tříminutový prostor na dýchání

1. Zavřete oči, věnujte minutu pozornosti myšlenkám a pocitům.
2. Soustředte se na svůj dech jednu minutu.
3. Rozšiřte vědomí až na celé tělo v poslední minutě.

Cvičení 2 – Vědomý čaj nebo káva

Připravujte nápoj pomalu a všímejte si každého kroku: vařící vody, vůně, teploty šálku. Pijte pomalu bez multitaskingu.

Cvičení 3 – Technika "STOP"

- **S**- Přestaňte, co děláte.
- **T**- Nadechněte se.
- **O** - Pozorujte, co se děje uvnitř a kolem vás.
- **P** - Pokračujte s úmyslem.

11. Shrnutí

Všímavost je dovednost i způsob myšlení, který podporuje klid, soustředění a odolnost v rušném světě. Tím, že trénujeme mysl být přítomná a přijímající, posilujeme naši schopnost zvládat stres, regulovat emoce a plně se zapojit do života. Začít s malými kroky – s několika vědomými nádechy nebo okamžiky uvědomění – může vést k trvalým změnám v pohodě.

Reference

Mindfulness (bez rande) Psychology Today. Dostupné na:

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/mindfulness> (Přístup: 24. srpna 2025).

Další zdroje

- "[Mindful.org](https://www.mindful.org)" – bezplatné články a řízené postupy.
- Insight Timer – bezplatná aplikace mindfulness.
- Série videí o technice mindfulness "STOP" (vyhledávání na YouTube).

Případová studie 1: Nalezení klidu skrze mindfulness – Boj studenta s úzkostí

Stručný popis:

Maria, 22letá studentka prvního ročníku na univerzitě, se kvůli studiu přestěhovala do nového města. Zpočátku byla nadšená z příležitostí, ale brzy se pracovní zátěž, život o samotě a tlak na úspěch staly ohromujícími. Pracovala na částečný úvazek, aby se užívala, což jí nechávalo málo prostoru pro odpočinek nebo péči o sebe. Maria se často příliš trápila zkouškami a úkoly a měla problém se soustředit. Stálý tlak vedl k fyzickým příznakům a pocitům bezmoci. Nakonec Maria dospěla do bodu, kdy si uvědomila, že nemůže pokračovat stejným způsobem a musí změnit svůj přístup.

Popis problému:

Hlavním problémem byla Mariina neschopnost zdravě zvládat stres, což vedlo k úzkosti a vyčerpání.

Včasné varovné signály:

- Problémy se spánkem, neustálé obavy, fyzické příznaky, ztráta soustředění

Emocionální/fyzické účinky:

- Neklid a neschopnost se uvolnit
- Časté bolesti hlavy a břicha
- Obtíže se spánkem a únava
- Stálé obavy a negativní vnitřní dialog
- Ztráta motivace a koncentrace

Reakce / intervence

Praktiky všímavosti:

- Dechová cvičení: Procvičuje pomalé, hluboké dýchání (5 minut před zkouškami nebo hodinami), aby snížila okamžitou úzkost.
- Vědomé psaní deníku: Každý večer si zapisuje své starosti a pak se zaměřuje na tři pozitivní věci ze svého dne.
- Meditace tělesného skenování: Tráví 10 minut denně vnímáním napětí v různých částech těla a jejich uvolňováním.
- Vědomé pauzy: Krátké procházky bez telefonu, soustředění na zvuky, pohledy a dýchání.
- Skupina pro všímavost mezi vrstevníky: Účast na týdenních studentských sezeních mindfulness, která poskytují podporu a zodpovědnost.

Po 3–4 týdnech se Maria cítila klidnější před zkouškami, lépe spala a lépe se soustředila.

Reflexní otázky:

1. Kterou z technik všímavosti, které Maria používá, byste mohli vyzkoušet ve své denní rutině?
2. Jak by pravidelná praxe mindfulness mohla změnit způsob, jakým reagujete na stres?
3. Jaké malé kroky můžete podniknout, když si všimnete raných příznaků úzkosti?



PEACE ATWORK

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.