



**OD VYHOŘENÍ K  
WELLBEINGU**

**Mgr. Tatiana Dumbrava**

## CO NÁS ČEKÁ

1. Blok - prevence vyhoření
2. Blok - wellbeing

## O WS:

- Cílem není přinášet nové věci a magická řešení→prostor pro reflexi, relax, zpomalení, sebepéči, jen tak být, aktivně/pasivně přijímat, .....
- Zážitkový, seberozvojový, **praktický**, mírně terapeutický, dobrovolný (nabídka)
- Hloubka

## O MNĚ

<http://tatianadumbrava.eu/>

## CO BUDEME POTŘEBOVAT

1. Něco na psaní
2. Něco na kreslení
3. Mobil (na vyzkoušení 2 online testů)
4. Jakýkoliv předmět z kabelky/batohu
5. Rozinku/oříšek/sušenku/kousek čokolády/kousek ovoce-zeleniny-chleba

## ČAS

9:00 - 14:30 vč. pauz

## PROSBA

Foto?

# HLÁSÍ SE VŠECHNY, KTERÉ...

Pracují s dětmi ve škole

Měly dneska fajn snídani

Se dobře vyspaly

Rády sdílí

Pracují radši samostatně

Mívají často pocit, že nemají dostatek času pro sebe

Mívají pocit, že jenom dávají a nepřijímají

Pro koho je těžké říct ne, odmítnout, nevyhovět

## PŘEDSTAVENÍ

Jméno + oblíbené zvířátko

# **1. VYHOŘENÍ**

# ONLINE DOTAZNÍK - HROZÍ MI VYHOŘENÍ?

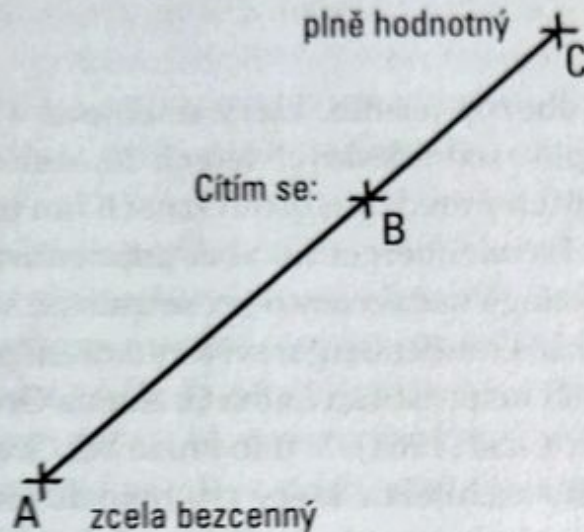
<https://hedepy.cz/temata/test-syndromu-vyhoreni/#how>

<http://nadacesirius.cz/kviz/syndrom-vyhoreni/>

Subjektivní vnímání pocitu vlastní hodnoty →

(převzato z knihy Jaro Křivohlavého: Hořet, ale nevyhořet, 2012)

## Pocity vlastní hodnoty



*V kterémkoli okamžiku je možno se zamyslet nad tím, jak hodnotné je to, co dělám a oč se snažím. Výsledek je možno zaneíst na stupnici pocitů vlastní hodnoty například tak, že v určitém místě mezi dvěma extrémny („cítím se zcela bezcenný“ a „cítím se plně hodnotný“) udělám křížek.*

# HROZÍ MI VYHOŘENÍ?

- Pokud ANO:
  1. Udělejte jakoukoli změnu
  2. Hledejte odbornou pomoc (poradenství, psychoterapii, supervizi, koučink...)



**Poradenství** → Cílem poradenství je řešení aktuální situace nebo problému. Poradce napomáhá klientovi si uvědomit různé možnosti řešení daného problému, když sám klient nemá v určité chvíli dost vlastních kompetencí k tomu problém řešit.

**Psychoterapie** → Záměrné a cílené používání psychoterapeutických prostředků terapeutem, aktivace klientových vlastních kompetencí a jejich rozvoji, aby mohl žít smysluplný a uspokojivý život.

**Supervize** → Supervizor je člověk, který není zaměstnancem školy, nabízí podporu a prostor pro zkoumání vlastní práce, kde se můžeme otevřeně ptát a zkoumat své potřeby a svou roli. Cílem dobré supervize je vědomější, kompetentnější a spokojenější pracovník.

Více na stránkách Národního Pedagogického Institutu ČR:

<https://zapojmevsechny.cz/clanek/detail/supervize-ve-skolstvi-a-jeji-vztah-ke-spolecnemu-vzdelavani>

Nebo ve videu od Katedry psychologie PedF UK:

<https://www.youtube.com/watch?v=u290gkHVQjQ&t=1s>

**Koučink** → Koučování (koučink) je způsob provázení lidí aktuálně významnou situací nebo tématem, zaměřené na jejich řešení. Na rozdíl od jiných forem individuální podpory (poradenství, mentoringu nebo supervize) je koučink specifický nedirektivností. Vychází přitom z přesvědčení, že koučovaný se ve vlastní situaci orientuje nejlépe a má všechny zdroje potřebné k jejímu zvládnutí. Více o koučinku na stránkách Národního Pedagogického Institutu ČR

<https://projekty.npi.cz/projekty/aktualni-projekty-esif/267-strategicke-rizeni-a-planovani-veskolach-a-v-uzemich/1914>

**Mentoring** → Mentor vystupuje jako přítel, průvodce, poradce a opora učitele. Role mentora je odlišná od jiných forem kolegiální pomoci tím, že navozuje a udržuje vztah důvěry, opory a péče kontinuálně, po poměrně dlouhé časové období, s cílem rozvíjet a upevňovat schopnost učitele zvládat v náležitých standardech svoji práci ve škole a ve třídě. Více na stránkách Národního Pedagogického Institutu ČR <https://zapojmevsechny.cz/landing-pages/detail/mentoring-ve-skolstvi>

# HROZÍ MI VYHOŘENÍ?

- Pokud NE:

Co podle mého názoru přispívá k tomu, že netrpím syndromem vyhoření?

.....

- Pokud NE:

Co bych měl/a dělat, abych vyhořel/a?

.....

# JAK VYPADÁ SYNDROM VYHOŘENÍ U UČITELE?

1. Snaha se pozitivně osvědčit v práci (mladý, nadšený)



2. Snaha udělat vše sám



3. Opomíjení péče o sebe



4. Práce, projekt, plán, návrh, úkol, cíl...  
- to je hlavní

5. Zmatení v hodnotovém žebříčku



6. Popírání příznaků rodičího se vnitřního napětí



7. Dezorientace, ztráta naděje, vymizení angažovanosti,  
zrod cynismu



8. Radikální změny v chování - nesnášení rad a  
kritiky, sociální izolace

9. Ztráta kontaktu sama se sebou a s vlastními životními cíli



10. prázdnota, zoufalství ze selhání a dopadu “až na dno”



11. Deprese - nic nefunguje



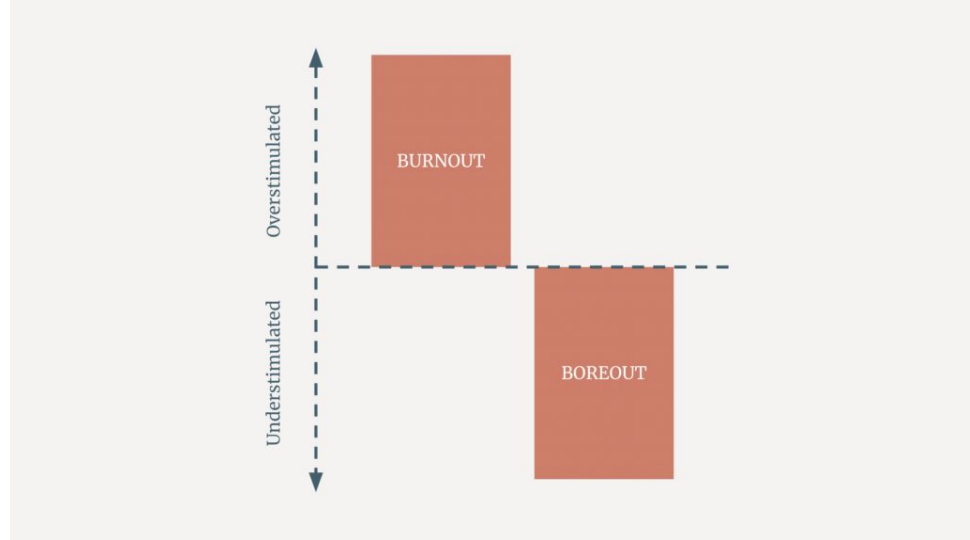
12. Totální vyčerpání - fyzické, mentální, emocionální.

<i>Fyzické problémy</i>	<i>Psychické problémy</i>	<i>Sociální vztahy</i>
Poruchy spánku, poruchy krevního tlaku, bolesti hlavy a zad, dýchací obtíže a poruchy, zažívací obtíže, bolesti u srdce, nadměrná únava, apatie	Cynismus a negativismus, sebelítost a nedostatek uznání ze strany kolí, smutek, frustrace, beznaděj, pasivita, pokles kreativity, duševní vyčerpání, nezáměr zvýšená podrážděnost, úzkostnost, snížená koncentrace	Nízká empatie vůči ostatním, nezáměr o hodnocení druhými lidmi, konflikty

- Burnout vs boreout syndrome
- Languishing (apatie, prázdnota, neklid; deprese -> languishing -> flourishing)
- Deprese
- Chronický únavový syndrom (fyzické vs psychické vyčerpání)
- 
- 
- 

Co je languishing:

<https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>





## Práce jako závislost?

Podcast: O závislosti na práci a toxickém leadershipu  
s Kateřinou Zábrodskou (AV ČR)

*Kde ještě můžu čerpat pocit úspěchu a vlastní hodnoty?  
Jak se cítím v kolektivu? Jaké mám potřeby? Jaké mám možnosti  
dávání zpětné vazby? Co bych potřeboval/a jinak, a jak to řeknu?*

# JAK ZVLÁDAT STRES

## LŽIČKOVÁ TEORIE (Christine Miserandino)

*Kdybyste měli 12 lžiček za den, jak byste je využily? Odstraňte 1 lžičku, pokud jste se nevyspali/y moc dobře nebo vynechali/y nějaké jídlo. Odstraňte 4 lžičky, pokud jste nemocní/é.*

.....

.....

.....

.....

.....



The Spoon Theory is a creative way to explain to healthy friends and family what it's like living with a chronic illness. Dysautonomia patients often have limited energy, represented by spoons. Doing too much in one day can leave you short on spoons the next day.

**If you only had 12 spoons per day, how would you use them?** Take away 1 spoon if you didn't sleep well last night, forgot to take your meds, or skipped a meal. Take away 4 spoons if you have a cold.



get out of bed



get dressed



take pills



watch TV



bathe



style hair



surf the internet



read/study



make & eat a meal



make plans & socialize



light housework



drive somewhere



go to work/school



go shopping



go to the doctor



exercise

The Spoon Theory was written by Christine Miserando, which you can check out on her website [www.butyoudontlooksick.com](http://www.butyoudontlooksick.com).

*Kolik máte lžiček teď? Viz škála na fotce, kde 0 je stav úplného vyhoření a 12 je pocit klidu a vyrovnanosti.*

*Co vám bere nejvíc lžiček?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pocit uvolnění, vyrovnanosti a klidu.

12

Celkově dobrý pocit, případně jen mírné trápení nebo pocit nepohody.

11

10

Obecně se to dá zvládnout, ale vyžaduje to určité úsilí. Začínající pocit „nic moc“.

9

8

Necítíte se dobře, jste nervózní, podráždění nebo frustrovaní.

7

6

Začínáte být opravdu vystresovaní. Nemůžete popadnout dech nebo máte velké bolesti, špatně se soustředíte, začínáte pociťovat únavu z rozhodování.

5

4

Jste ve velkém stresu a máte chuť odejít nebo se schovat.

3

Cítíte se extrémně přetížení nebo otupělí, už nic dalšího nesnesete.

2

Úplné vyhoření, velká fyzická nebo emocionální bolest, nedokážete dokončit ani jednoduchý úkol, naplno se projevila únava z rozhodování.

1

0

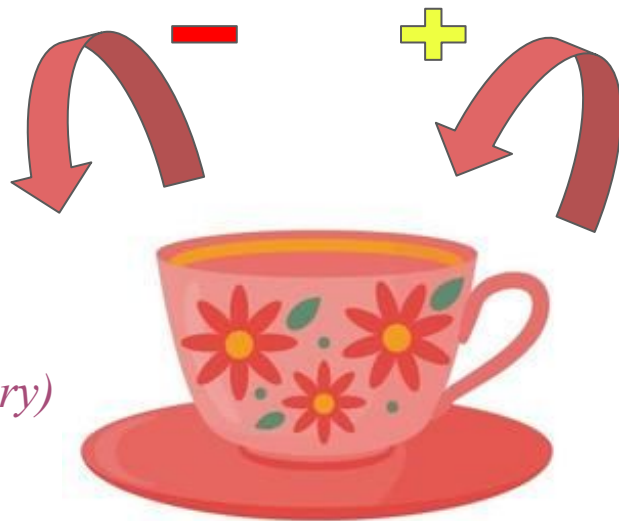
*Zkuste si představit svoji úroveň pocíťované energie jako hrníček s vodou, který je někdy plný a někdy prázdný, podle situace.*

*Co naplňuje můj hrníček? Co mě nabije? - místa, aktivity, lidé, slova, situace atd. (+ salutory)*

.....  
.....  
.....  
.....

*Co vyprazdňuje můj hrníček? Co mě vyčerpává? (- stresory)*

.....  
.....  
.....  
.....



# STRESORY A POCIT KONTROLY

Co vás nejvíc stresuje v práci?

.....

Které stresory se dají ovlivnit?

.....

Které stresory se nedají ovlivnit?

.....

Co dělat, když nemůžu něco ovlivnit?

.....



Jeden speciální stresor, který často potkáme v pomáhajících profesích je **empatický distres** - schopnost se vcítit do bolesti a utrpení druhých a neschopnost jim pomoci, což má za následek pocit naprostého vyčerpání a silného rozrušení.

*Kdy jste naposledy cítili/y něco podobného?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Jak pracovat s empatickým distresem a doplňovat energii?

1. Vytvořte si od dané situace *fyzický odstup* - běžte na procházku nebo do jiné místnosti; čím více emocionálně vyčerpaní jste, tím častější přestávky budete potřebovat
2. Dovolte si *cítit všechny emoce*, které se objeví, a nijak je nesud'te - dopřejte si čas a prostor procítit smutek, frustraci, vztek atd., a plačte, když potřebujete
3. Vytvořte si kolem sebe *bublinu* - vaše vlastní emoční energie je uvnitř bubliny a emoční energie ostatních zůstává venku. Díky tomuto cvičení budete schopni se emočně oddělit od ostatních, čímž omezíte svůj emoční stres a pocit vyhoření -- *cvičení v sedu, pak ve stoje*
4. Buďte *laskaví sami k sobě* - zabalte se do deky, obejměte polštář nebo si položte ruce na oblast srdce (tyto činnosti mohou stimulovat uvolnění oxitocinu, hormonu, který nám pomáhá uklidnit se)
5. Čas od času si připomeňte, *k čemu to všechno je*
6. ....?

# COPINGOVÉ STRATEGIE (Janke & Erdmannová, 2003)

## ❖ Pozitivní copingové strategie:

*Podhodnocování* ~ hodnocení svých reakcí příznivěji ve srovnání s ostatními

*Odmítání viny* ~ zřikání se odpovědnosti za zátěž

*Odklon* ~ odvrácení zátěže + navodit si takové psychické stavy, které stres zmírňují

*Náhradní uspokojení* ~ zaměření se na kladné city a emoce, sebeposílení se vnějšími odměnami, např. něco dobrého pojmít, uspokojit se koupí něčeho apod.

*Kontrola situace* ~ analýza aktuální situace a jejího vzniku, plánováním opatření ke zlepšení situace a aktivním zásahem do situace

*Kontrola reakcí* ~ nedovolit sám sobě, aby došlo ke vzrušení emocí a pokud dojde, tak je nedat na sobě znát nebo vzniklému vzrušení čelit

*Pozitivní sebeinstrukce* ~ práce s kladnými postoji a myšlenkami zvyšující sebedůvěru



❖ Negativní copingové strategie:

*Úniková tendence* ~ rezignační snaha vyváznout ze zátěžové situace, snížená pohotovost nebo schopnost čelit zátěžové situaci

*Perseverace* ~ prodloužené přemítání o zátěžové situaci, neschopnost se myšlenkově odpoutat, negativní myšlenky o stresové situaci se neustále vnucují a zabírají dlouhou dobu a ve značné míře kapacitu myšlení jedince

*Rezignace* ~ bezmocnost, beznaděj

*Sebeobviňování* ~ přisuzování chyb svému vlastnímu jednání

❖ Nezávislé copingové strategie (+/-):

*Potřeba sociální opory* ~ navazovat při stresu kontakt s druhými lidmi, a získat tak podporu při zpracování nebo řešení zátěžové situace

*Vyhýbání se* ~ snaha vyhnout se zátěži a zamezit další konfrontací s podobnou situací

## Daily recovery (Sonnentag, 2005)

→aktivity, které podporují relaxaci a pocit zvládnutí něčeho (mastering)

→aktivizace **jiných** mentálních/fyzických/emočních/kognitivních dovedností, než v práci

- Jaké jsou/mohou být vaše aktivity pro daily recovery?

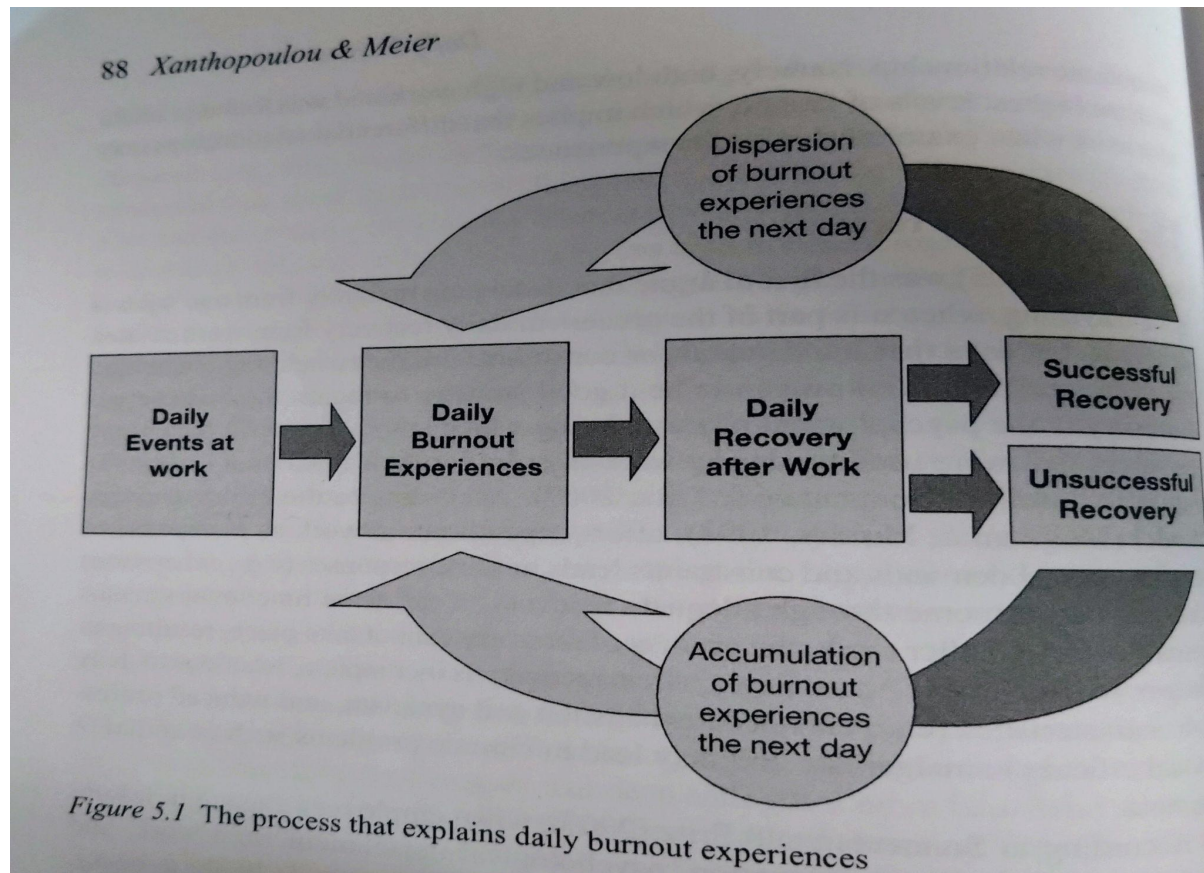
.....

.....

.....

.....

.....



- ❖ Vyberte si 3 funkční copingové strategie, které již používáte a které vám pomáhají čelit problémům.
- ❖ Vyberte 1 další, kterou byste rádi víc využili. Podle čeho byste poznali, že tuto strategii již ovládáte?

# Desatero podnětů pro zdravotní sestry podle první anglické profesorky paliativní medicíny Sheily Cassidy

- Buď k sobě milá, vlídná a laskavá.
- Uvědom si, že tvým úkolem je jen pomáhat druhým lidem a ne je zcela změnit. Změnit můžeš jen sama sebe
- Najdi si své „útočiště“, tj. místo, kam by ses mohla uchýlit do klidu samoty ve chvíli, kdy naléhavě potřebuješ uklidnění.
- Druhým lidem na oddělení, svým spolupracovníkům i spolupracovnicím i vedení buď oporou a povzbuzením. Neboj se je pochválit, když si to i třeba jen trochu zaslужují.
- Uvědom si, že je zcela přirozené tváří v tvář bolesti a utrpení, jehož jsme denně svědky, cítit se zcela bezmocnou a bezbrannou. Připusť si tuto myšlenku.
- Snaž se změnit způsoby, jak to či ono děláš. Zkus to, co děláš, dělat pokaždé pokud možno jinak.
- Zkus poznat, jaký je rozdíl mezi dvěma různými způsoby nařikání: mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší.
- Když jdeš domů z práce, soustřeď se na něco dobrého a pěkného, co se ti podařilo v práci dnes udělat a raduj se z toho.
- Ve chvílích přestávek a volna, když přijdeš do styku se svými kolegyněmi a kolegy, hovořte o věcech, které se netýkají vaší práce.
- Plánuj si předem „chvíle útěku“ během týdne. Nedovol, aby ti cokoliv tuto radost překazilo nebo ti ji někdo narušil.
- Nauč se raději říkat „rozhodla jsem se“ než „musím“ nebo „mám povinnost“, či „měla bych“. Podobně se nauč říkat raději „nechci“ než „nemohu“.
- Nauč se říkat druhým lidem nejen „ano“, ale i „ne“.
- Připusť si – uvědom si, že nejsi všemohoucí.
- Raduj se, hraj si a směj se – ráda a často.

# MOJE OSOBNÍ DESATERO

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

CO MĚ ZAUJALO

KOMENTÁŘE

OTÁZKY

SDÍLENÍ DOBRÉ PRAXE



## **2. WELLBEING**



OPAK VYHOŘENÍ → WELLBEING (‘je mi duševně dobře, je mi celkově dobře’)

- The General Well Being (GWB) Schedule 18-item self → dostupný online v angličtině

<https://cde.nlm.nih.gov/formView?tinyId=YkER84OKU>

Form: General Well-Being Schedule - 18 item [NHANES],  
National Institutes of Health

- Wellbeing test WHO-5, Opatruj se → dostupný online v češtině

<https://www.opatruj.se/otestujte-se/well-being-test-who-5>

**Emocionální wellbeing** je jedná z oblastí wellbeingu, která úzce souvisí s vyhořením

Emocionální wellbeing znamená:

- kladné vnímání sebe sama, důvěra v sebe (i druhé)
- rozpoznávání emocí
- seberegulace
- odolnost, schopnost překonat nepříznivé situace

Zdroj: [wellbeingveskole.cz](http://wellbeingveskole.cz)

Oblasti wellbeingu:



# KLADNÉ VNÍMÁNÍ SEBE SAMA

- Vyberte 1 zvíře, které představuje 1 vaši silnou stránku
- Ve dvojici: sdílejte pár příkladů a situací, kdy se tato silná stránka objevila
- Reflexe, empatická zpětná vazba

Co se mi daří jako .....  
(výchovná poradkyně, metodička  
prevence, učitelka, rodič atd.)?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Co by na mně mohli/y ocenit  
kolegové/yně v práci, vedení školy?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Co by na mně mohl/a ocenit partner/ka,  
manžel/ka, přítel/kyně, kamarád/ka?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Co by na mně mohly ocenit děti, s  
kterými pracuji?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Sdílejte jeden moment z vašeho působení na škole, kdy jste se cítila nejvíc živá, plná energie. Co se tehdy stalo?

.....

.....

.....

Doporučení: sbírat důkazy/momenty, že práce má smysl a baví mě to  
(krabice, nástěnka, fotoalbum, složka v pc...)

# PRÁCE S EMOCEMI

Body scan

Kartičky pocitů

Kartičky emocí

Kolo emocí



## Cvičení ve dvojici:

1. Osoba A vyjádří svoje emoce a pocity, osoba B naslouchá a nepřerušuje, 5 min
2. Výměna rolí, 5 min
3. Reflexe, empatická zpětná vazba, 5 min

Co vám tyto emoce, které zrovna teď cítíte, chtějí říct? Co potřebujete?

.....  
.....  
.....

### Kartičky potřeb

Co se s tím dá dělat? který nejmenší krůček k naplnění těchto potřeb jde udělat dneska, o víkendu?

.....  
.....  
.....



## Cvičení ve stejné dvojici:

1. Osoba A vyjádří své potřeby a nejmenší krůček, osoba B naslouchá a nepřerušuje, 5 min
2. Výměna rolí, 5 min
3. Reflexe, empatická zpětná vazba, 5 min

# PRÁCE S MYŠLENKAMI

## VDĚČNOST

Vděčnost má nervovou a imunitní reaktivitu (Moll et al., 2005; Zahn et al., 2009):

dopamin & serotonin

snižuje tepovou frekvenci, snižuje úroveň kortizolů v krvi,  
potlačuje fyzickou a emocionální bolest v mozku

pocit pohody, zmírňuje stres, zlepšuje imunitu

# ZASTAVIT TOK NEUŽITEČNÝCH MYŠLENEK

## Metoda STOP

**S** (stop) - přestaňte okamžitě dělat to, co děláte, dejte si pauzu

**T** (take a breath = nadechněte se) - udělejte 3 nádechy a výdechy

**O** (observe = všimněte si) - všimněte si, co se právě děje ve vás, kolem vás, jak se cítíte, co děláte

**P** (proceed = pokračujte) - pokračujte nebo přestaňte dělat to, co děláte, podle toho, jaké informace jste získali v předchozím bodech; ať děláte co děláte, dělejte to vědomě.

<i>Myšlenky</i>	<i>Otázky</i>
Nemám na to buňky	Co kdybych zkusila jinou strategii?
Nedosáhla jsem cíle, selhala jsem	Není selhání součástí procesu a učení se?
Nikdy nebudu schopna (to) dělat	Není to moc brzo na takové závěry?
Myslíš si, že to zvládneš?	Zvladla bych to, kdybych se snažila?
Ani nevím, jestli se tam někdy dostanu...	Jaký mám plán?
.....	.....

Carol Dweck - Nastavení mysli

# PRÁCE S MINDSETEM

- co bylo funkční, zdravé, užitečné?
- jaké zdroje byly k dispozici?
- kdo/co pomohlo?
- proč se to stalo?
- kdo za to může?
- co nefungovalo?



# SEBEREGULACE

## GROUNDING

- Na židli
- Ve stoji - kroužky, na pláži, slony, strom
- Poklepávání těla
- Zatnout pěsti na 20 sek, všímat si pocity
- Libovolný pohyb těla
- Ještě něco?

## BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ

- Co nechci, co chci (rukami, nohami)
- Štípání dřeva
- Setřást ze sebe všechno, co nepotřebuji
- Arch position
- Uvolnění v hlubokém předklonu



## IZOMETRICKÁ CVIČENÍ

- Tlačit rukama proti sobě (proti zdi/stolu)
- Tlačit kolena proti sobě
- Tlačit chodidla proti podlaze



## FOCUSING



- Jakýkoliv předmět (v práci s dětmi: plyšáky!)
- Susešé ovoce, oříšky, kousek zeleniny/ovoce, čokolada...
- Levandulové pytlíčky, vonné tyčinky...
- Co ještě: zvonek, gong, kalimba, relaxační hudba, poslouchat zvuky na školní zahrádce...



# HRANICE

Cvičení - autoportrét  
Natrháme A4 na 8 kousků

Autoportrét za 1 min  
Se zavřenýma očima  
Levou rukou  
Oběma rukama  
Tečkovaně  
Vzhůru nohama  
Kubismus  
Autopotrét 5 sec

Sdílení ve dvojicích, reflexe

V jakých situacích cítím:

- Vztek, diskomfort
- Odpor
- Pocit viny

Jaké jsou moje:

- emocionální hranice?
- mentální hranice?
- časové hranice?

Jak postupovat při nastavení (nebo znovunastavení) hranic -- inspirace:

1. Něco mě štve/alo, cítím diskomfort, odpor, nebo pocit viny
2. Dám si pauzu (10 min, týden)
3. Analýza - co se stalo, co potřebuji
4. Komunikuji to s daným člověkem:

*Popis situace*

*Pocity (jak to na mě působilo, jak jsem se cítila)*

*Potřeby (příště bych potřebovala.....)*



## Cvičení ve dvojici:

1. Osoba A
  - a) popíše situaci
  - b) vyjádří své emoce
  - c) vyjádří své potřeby/prosby (jako kdyby B bylo někdo, vůči kterému je potřeba nastavovat hranice);osoba B naslouchá a nepřerušuje, 5 min
2. Výměna rolí, 5 min
3. Reflexe, empatická zpětná vazba, 5 min

# PSYCHICKÁ ODOLNOST

Pro slovo *krize* se v čínštině používá  
dvou znaků: první znamená  
„*nebezpečí*“ a druhý „*příležitost*“.

危机

Nakreslete svoji profesní cestu →

### *Minulost*

- Úspěchy
- Co jsem překonal/a - překážky, problémy, zádrhely, klacky, propasti, džungle, pouště, temné lesy atd.
- Jak jsem to dokázal/a? Jak jsem přispěla k řešení já? Jaké kompetence, znalosti, zkušenosti jsem tehdy využil/a ?
- Co ještě pomohlo? Kdo pomohl?

### *Současnost*

- Co mě to naučilo, když se na to dívám zpětně? Jaký/á jsem teď?

### *Budoucnost*

- Kde bych mohla/chtěla být za 10 let?

CO MĚ ZAUJALO

KOMENTÁŘE

OTÁZKY

SDÍLENÍ DOBRÉ PRAXE



# BLUE ZONES

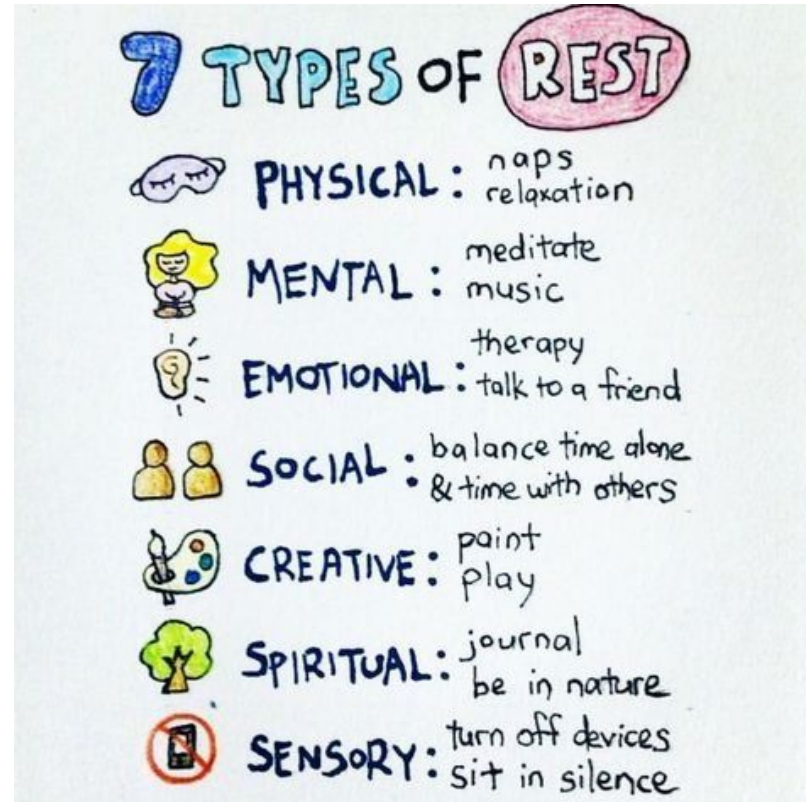
*Ostrov Ikaria, ostrov Sardinie, Loma Linda v Kalifornii v USA, ostrov Okinawa, poloostrov Nicoya v Kostarice*

- Přirozený pohyb
- Umění relaxace
- Pravidlo 80%
- Převaha rostlinné stravy
- Příjemné a pravidelné chvíle s vínem
- Víra
- Znat svůj smysl života
- Rodina na prvním místě
- Obklopot se správnými lidmi



# 7 TYPŮ ODPOČINKU

1. Fyzický -- aktivní, pasivní, spánek
2. Mentální -- přestávky, psát si deník, relaxační cvičení, meditace, zahradničení, procházky, hudba, zvířátka atd.
3. Sensorický -- zavřít oči 1 min, digitální detox, ticho, nic nedělat
4. Kreativní -- kochat se přírodou, uměním, estetikou, tvořit...
5. Emoční -- vyjádřit svoje potřeby a emoce (verbálně/neverbálně); sdílet; přestat se zavděčit každému; být autentický/á v interakci s ostatními: 'Jak se máš' - 'Není mi dobře'; terapie
6. Sociální -- obklopit se pozitivními, pečujícími lidmi; omezit kontakt s lidmi, kteří z nás vysávají energii; čas pro sebe
7. Spirituální -- modlit se, meditovat, kontemplace, psát si deník, dělat dobro.....





### **3. KONZULTACE?**

SHRNUTÍ

S ČÍM ODCHÁZÍM - EMOCE, POCIT,  
MYŠLENKA...

PROSBA O VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU



## INSPIRACE

Články:

<https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>

<https://butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory/>

Knihy:

Dweck, C. (2017). Nastavení mysli. Jan Melvil Publishing.

Maté, G. (2019). Když tělo řekne ne : jak stres souvisí s nemocemi. Praha: PeopleComm.

Mackesy, C. (2022). Chlapec, krtek, liška a kůň. Pragma.

Scarlet, J. (2022). Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit. Grada

Zatloukal, L., Žákovský, D. (2021). Meditace zaměřená na řešení. Portál.

Podcast Happiness Lab

Podcast: O závislosti na práci a toxickém leadershipu s Kateřinou Zábrodskou (AV ČR)

Podcast: William Irvine: How To Live a Stoic Life

Self-compassion cvičení a meditace v aj: <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>

Blue Zones: <https://www.bluezones.com/>

Děkuji za spolupráci :-)

Tatiana Dumbava  
coaching@tatianadumbava.eu