

SPIRITUÁLNÍ WELLBEING

MINDFULNESS



PLÁN LEKCE

1. ÚVOD
2. WORKSHOP A AKTIVITY
3. OTÁZKY
4. FEEDBACK



AKTIVITA LODĚ



Samotná existence tohoto vesmíru je cosi tak extravagantně výstředního - to, že se z hlíny vytančí pampelišky, motýli a v dějinách Země vznikla miliarda druhů, tak představa, že za tím stojí nějaká inteligence leží na stole. To, že jsou uvnitř mé lebky stejné atomy, jako ve vesmíru uspořádané tak, že dokážou myslet, milovat a rozhodovat se je něco tak prapodivného, že nad tím zůstává rozum stát.

*Marek Orko Vácha - biolog, kněz,
přednosta ústavu etiky 3. LF UK Praha*



Potřebujeme duchovno nebo stačí věda?

Věda se ptá: Jak?

- zkoumá fyzikální zákony,
- na nichž svět funguje
- zabývá se vším, co je měřitelné a vážitelné

Náboženství dodává: Proč?

proč věci fungují zrovna tímto způsobem



Spirituální wellbeing

Je to schopnost integrovat smysl života
NEJČASTĚJI KLADENÉ OTÁZKY

- jaký má můj život celkově na Zemi smysl?
- proč jsme všichni tady?
- co je mým posláním, jaká je moje životní role?
- co bych po sobě chtěl/a zanechat?

ODPOVĚDI NEJVÍCE OVLIVŇUJÍ - TEISMUS VS ATEISMUS,
ŽEBŘÍČEK HODNOT,
POVOLÁNÍ



NÁBOŽENSTVÍ - každé náboženství má určité představy o světě a místě člověka v něm, většina náboženství vyžaduje určitou morálku (má nějaký etický kodex)

(př. pohanská náboženství, monoteistická náboženství - judaismus, křesťanství, islám, jiná - buddhismus, hinduismus)

- v Evropě je nejrozšířenější křesťanství

další duchovní směry - alternativní spiritualita - esoterismus, astrologie, léčitelství....

POZOR NA SEKTY !!

PSYCHOLOGIE



Co spiritualita nabízí a jak pomáhá

- zdravá spiritualita má velmi pozitivní vliv na naše mentální i fyzické zdraví i na vztahy
- praktikuje se skrze různé obřady, meditace, modlitby
- často je spojena s nějakými morálními pravidly
- člověk nachází vnitřní klid - je lépe odolný vůči stresu, lépe přijímá životní výzvy, nachází odpovědi na své otázky
- jeho život je naplněný a spokojený
- nabízí vztahy na úrovni komunity - člověk se může sdílet, není sám



MUNI KC Příklad - Mindfulness - forma meditace založená na prožívání přítomného okamžiku

- schopnost plně prožívat přítomnost, zvládat emoce a zachovat si odstup od posuzujících myšlenek.

Všímavost znamená uvědomovat si se zájmem, co se právě teď děje uvnitř nás i kolem nás.

- **co vnímáme smysly**
- **jaké myšlenky nás napadají**
- **jaké emoce prožíváme**
- **jak vnímáme své tělo**
- **jak spolu všechny tyto prožitky souvisí**

a jak je přítomnost propojena se vzpomínkami na minulost a předjímáním budoucnosti



MINDFULNESS - jak se praktikuje

Základem cvičení všímavosti je opakované vrácení pozornosti k tomu, co právě prožíváte. Trpělivě, přátelsky a se zájmem.

- Příjemné prožitky si můžete užít, ale nesnažíte se je zadržet či nutkavě vyhledávat.
- Nepříjemné prožitky nevyhledáváte, ale pokud se objeví, nevyhýbáte se jim a prostě jim dovolíte, aby byly plně prožity.

Díky neustálému navracení do přítomnosti se pomalu začínají rozvíjet některá centra v mozku.

- Jde zejména o centra, která se podílejí **na práci s pamětí, regulaci emocí, empatii, sebeuvědomování a motivaci.**



TWO-MINUTE MINDFULNESS EXERCISE



Domácí praxe: zdroje

Mobilní aplikace: VOS, Calmio

Poslech frekvencí 432Hz (YouTube, Spotify)

Velký průvodce meditací (Netflix)





Work-life balance



Full-time škola, full-time práce, full-time volný čas a full-time spánek. Jak se z toho nezbláznit a všechno zvládnout (relativně) v klidu?

CO JE WORK-LIFE BALANCE



Work-life balance znamená:

- správnou prioritizaci mezi prací a volným časem.
- najít správný poměr mezi prací (případně školou) a zábavou.

Jak na to?

Aneb jak zvládat pracovní stres a najít rovnováhu mezi pracovním a osobním životem

1. Plánování a organizace úkolů

Naplánujte si volný čas – poznačte si do diáře čas, který strávíte s rodinou a přáteli a další aktivity, které vám vrátí energii vydanou ve škole/práci, například sport. (*Sportu se rozhodně nevzdávejte, mimo jiné vás totiž nabije energií a zlepší vaši koncentraci*).

- **označte si aktivity podle priorit**
- **nechte si prostor na nečekané změny**
- **nechte si dostatečný prostor na přestávky mezi aktivitami** - potřebujete dobít baterky

2. Promyslete pořadí aktivit

- **co všechno musíte během dne udělat?**

Naplánujte si to tak, abyste nemuseli běhat po městě tam a zpátky, čímž ušetříte čas za zbytečné cesty.



3. Přestaňte dělat věci, které z vás vysávají energii a berou vám čas

např. přestaňte trávit čas v práci s kolegy, kteří se místo práce jen vybavují; své úkoly pak stihnete rychleji a zbude vám více času na příjemnější věci.

4. Delegace úkolů na ostatní kolegy, zaměstnance, členy rodiny



5. Naučte se přenechávat své úkoly lidem, kteří jsou kompetentní k jejich splnění, ať už se jedná o pracovní závazky, nebo osobní záležitosti.

Neuvažujte o sobě tak, že se vzdáváte úkolu, nebo utíkáte. Úkolu jste ze své strany věnovali dostatek potřebného času a díky delegování získáte čas k řešení dalších prioritních záležitostí.

6. Odpočinek v pracovní době

- nedostatek odpočinku snižuje efektivitu a výkonnost.
- můžete používat techniku 25/5.
Pracujte soustředěně 25 minut a poté si dejte 5 minut volna.
- zvedněte se od pracovního místa, protáhněte se, zajděte na krátkou procházku nebo si jen odpočiňte.
- rozproudíte tělo, probudíte metabolismus, uklidníte hlavu. Můžete pracovat i v delších úsecích. Potřebujete pak delší pauzu: např. pracujete 90 minut a poté si dejte 15–30 minut odpočinku.

Další tipy

Přestaňte být perfekcionista –
všechno zkrátka perfektní nebude.

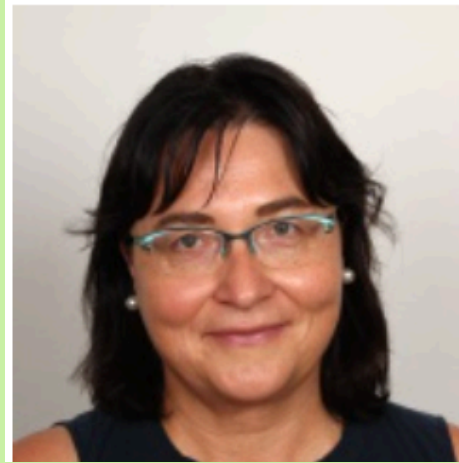
Rozhodněte se, z čeho a kolik můžete slevit.

Soustředte se – multitasking je krásná věc, ale roztříští vám pozornost, takže věci, které děláte přes sebe, vám nakonec zaberou víc času, než kdybyste řešili jednu po druhé. (Př. nepište pracovní e-maily na večeri s přáteli, nedomlouvejte si rande při psaní seminárky...)

Work-Life Balance Quiz

<https://theproductivityexperts.com/wp-content/uploads/2016/11/Work-Life-balance-quiz-and-tips-worksheet.pdf>

Any questions?



Mgr. Alena Habrová

učo 362732

Lektorka CŽV/CST CJV MU





Thank you :-)

