

# Soft skills: Stres

## Osnova

Úvod (25 min, 13:30 - 13:55)

1. Iguana utíká před hadem (5 min)

- a. Aké pocity vo vás vyvolalo toto video
- b. Prečo (Lebo sme chceli ukázať, že stres sa dá navodiť rôznymi spôsobmi, príklad akútneho stresu)

2. Aktivita: Balónky (20 min)

- a. Napíšte si na papieriky veci čo vás stresujú
- b. zoznam na tabulu stressory, veci čo vyvolávajú stres
- c. praskanie balonov, vysvetlenie, otázky

První blok (40 min, 13:55 - 14:35)

3. Teorie: Co je stres? (10 min)

- a. Otázka do pléna: Jak se stres projevuje?

4. Aktivita: Teploměry (10 min)

5. Teorie: Typy stresov (10 min)

6. Pauza (10 min)

Druhý blok (50 min, 14:35 - 15:25)

7. Aktivita: Brainstorming metod odbourávání stresu (20 min)

- a. Jak zmírnit stres a jak stres nezmírňovat?

8. Teoretická odbočka: Time management (5 min)

9. Aktivita: Kreativní workshop manter (15 min)

10. Pauza (10 min)

Třetí blok (50 min, 15:25 - 16:15)

11. Teoretická odbočka: Syndrom vyhoření (5 min)

- a. Otázka do pléna: Vyhořeli jste?

12. Aktivita: Generátor stresu (15 min)

13. Aktivita: Omalovánky (15 min)

14. Aktivita: Meditace (15 min)

- a. Otázka do pléna: Jak moc to na vás fungovalo?

Feedback (16:30 - 17:00)

## 15. Závěr a sbírání feedbacku (30 min)

### Iguana utíká před hadem

- Aké pocity vo vás vyvolalo toto video
- Prečo (Lebo sme chceli ukázať, že stres sa dá navodiť rôznymi spôsobmi, príklad akútneho stresu)

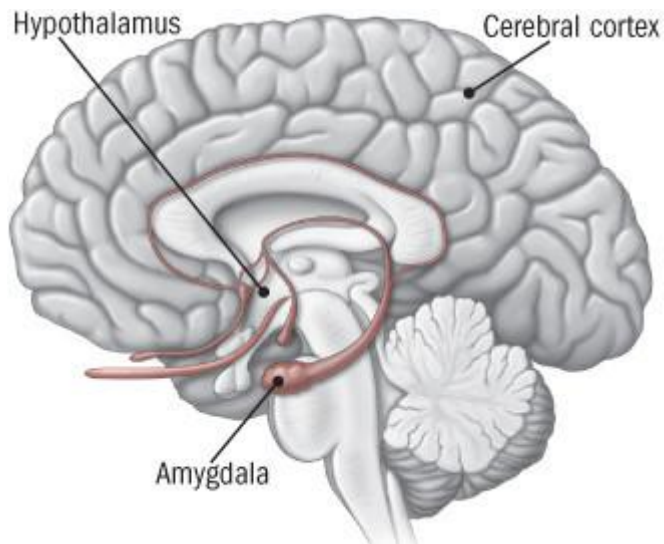
### Aktivita: Balónky (20 min)

- [Originální video](#)
- Napíšte si na papieriky veci čo vás stresujú
- mindmapana tabulu stressory, veci čo vyvolávajú stres
- Praskanie balonov
- Čo mala symbolizovať táto aktivita a čo vo vás vyvolala? (Symbolika že nemáme nechať naše stressy spraviť to čo sa stalo s naším balónom.)
- Prejavy stresu
- A následne si vyskúšame jednu z metód na odbúranie stresu - upratovanie



## Teorie: Co je stres? (10 min)

- Stres je fyzická a psychická reakcia organizmu na nejakú udalosť alebo stav, ktorý považujeme za hrozbu alebo výzvu.

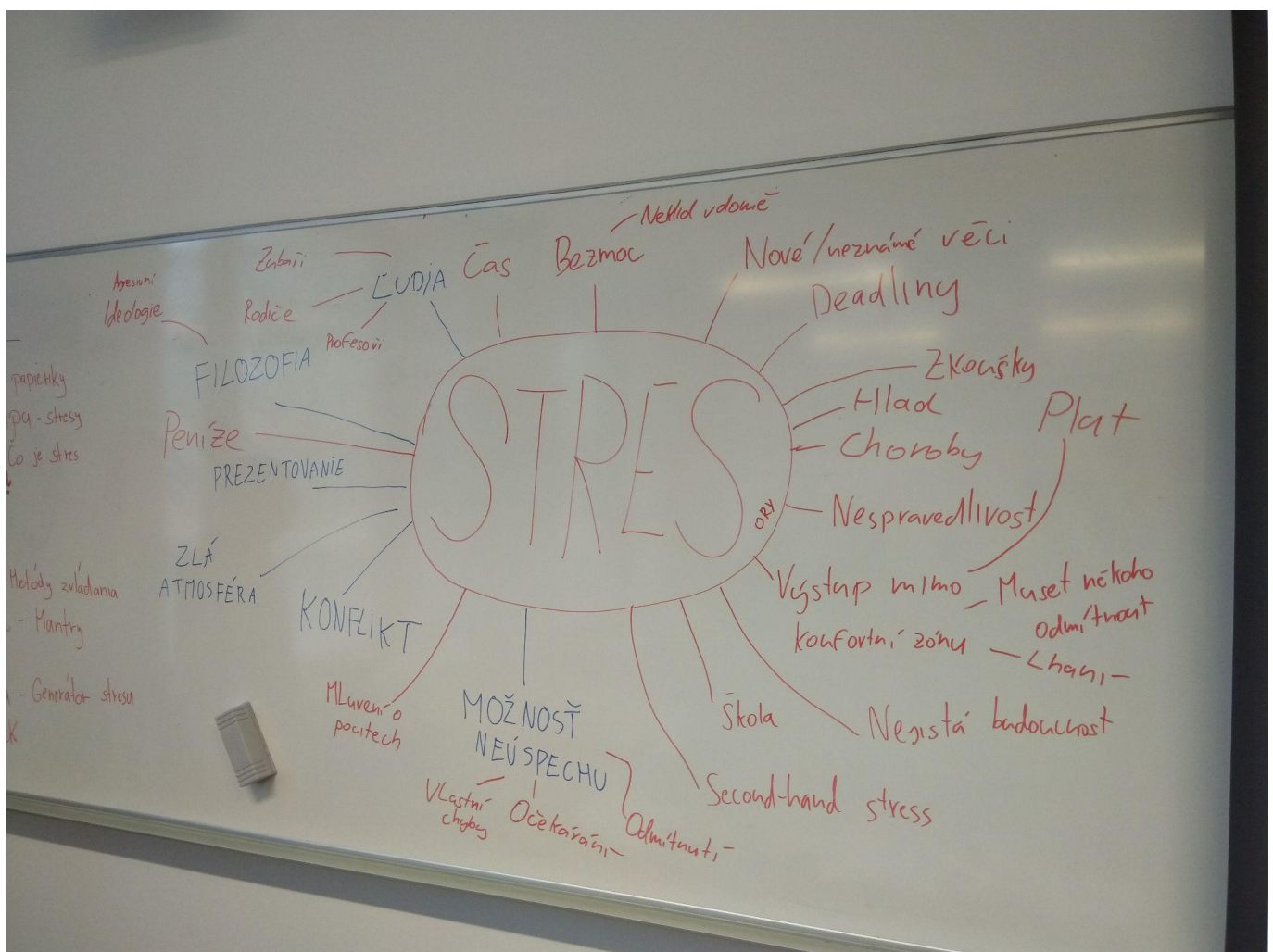


- Amygdala - prehistoricky mozog, vysiela signal do hypothalamusu pri strese
- Hypothalamus - riadiace centrum, komunikuje so zvyškom tela pomocou nervoveho systému aby sa docielo to, že človek bude mať dostatok energie reagovať na stressor
- Táto oblasť mozgu komunikuje so zvyškom tela prostredníctvom autonómneho nervového systému, ktorý riadi také mimovoľné telesné funkcie, ako je dýchanie, krvný tlak, srdcový tep a rozširovanie alebo zužovanie kľúčových ciev a malých dýchacích ciest v pľúcach nazývaných priedušky. Autonómny nervový systém má dve zložky, sympatický nervový systém a parasympatický nervový systém. Sympatický nervový systém funguje ako plynový pedál v aute. Spúšťa reakciu "boj alebo utekaj", čím telu dodáva prívál energie, aby mohlo reagovať na vnímané nebezpečenstvo.
- Rozširuje zreničky, aby sme lepšie videli. Zvyšuje tep srdca. Zväčšuje priestor v pľúcach, viacej kyslíku. Spomaluje trávenie, aby energia šla do potrebnejších častí. Aktivuje zásoby energie v pečeni na energiu, ktorá sa dá rýchlo využiť.
- Parasympatický nervový systém funguje ako brzda. Podporuje reakciu "odpočiň si a stráv", ktorá upokojuje telo po tom, ako nebezpečenstvo pominie.
- Vysiela signál prostredníctvom autonómnych nervov do nadobličiek. Tieto žľazy reagujú pumpovaním hormónu adrenalínu (známeho aj ako adrenalín) do krvného obehu. Keď epinefrín cirkuluje v tele, vyvoláva množstvo fyziologických zmien. Srdce bije rýchlejšie ako zvyčajne. Svaly sa napínajú. Zvýši sa tepová frekvencia a krvný tlak. Osoba, ktorá prechádza týmito zmenami, začne aj rýchlejšie dýchať. Malé dýchacie cesty v pľúcach sa otvoria dokorán. Pľúca tak môžu každým nádychom prijať čo najviac kyslíka. Extra kyslík sa posielajú do mozgu, čím sa zvyšuje bdelosť. Zrak, sluch a ostatné zmysly sa zostria. Medzitým adrenalín spúšťa uvoľňovanie krvného cukru (glukózy) a tukov z

dočasných zásobných miest v tele. Tieto živiny zaplavia krvný obeh a dodávajú energiu všetkým častiam tela. A zároveň sa uvoľňuje Cortizol.

- Cortizol - Tomáš
- Všeobecne nazývaný ako stresový hormón
- Jeho hlavná úloha je zabezpečiť aby malo telo dostatok energie na stresor.
- Reguluje metabolizmus, znásobuje funkcie ktoré potrebuje telo a potláča ostatné funkcie a potreby tela ktoré sú neni v danej chvíli potrebné. (Martin - Maslowova piramída)
- Energiu berie zo svalov a z tukov, čo ale dlhodobo vedie k tomu že sa tie tuky môžu osadzovať v cievach a spôsobovať cievne ochorenia.

## Mindmapa

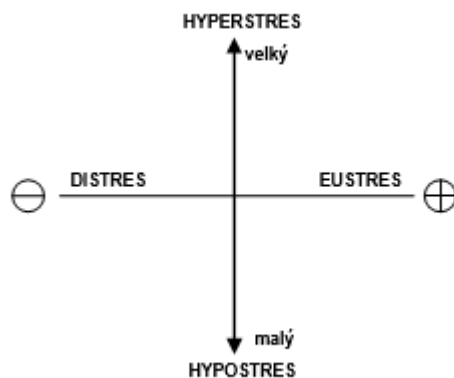


## Aktivita: Teploměry (10 min)

- Kolko stresu ste zažili v poslednej dobe?
- Ako veľmi na vás strese vplýva a ovplyvňuje vás
- Viete sa podľa vás dobre a ľahko vyrovať so stresom?
- Myslíte si, že stres, čo prožíváte v poslední době je pro vás dobrý alebo zlý?

# Teorie: Typy Stresov

- Existuje niekoľko rôznych tipov stresov (napríklad pozitívny a negatívny, teda eustress a distress)
- **Pozitívny / negatívny.**
  - Veľmi záleží ako sám človek stres berie.
  - Nové pracovné projekty, Osobné fitness ciele, Cestovanie, Prvé rande, Verejný prejav, Kúpa nového domu, Horory
  - Aké pozitívne stresy ste v poslednej dobe zažili a potom aké negatívne?
- **Hyper / Hypo**
  - základný rozmer stresu.



Množstvo pozitívneho a negatívneho stresu sa neneguje.

- **Fyzický / psychický stres.**
- **Akútny / chronický stres.**
  - Akútny stres je okamžitá reakcia. FFF
  - Chronický je ten negatívny. Ide o dlhodobé zažívanie stresu, ide hlavne o to že to dlho trvá a telo je stále pripravené v pozore. Príklad s Ferrari.
  - Chronický stres nám ubližuje. Vplyvom chronického stresu sa vie prenastaviť mozog a strácame odolnosť voči stresu a tým sa to ešte zhoršuje. S týmto vieme pracovať a vieme sa naučiť zvládať stres.

# Meranie stresu

Existuje stupnica nazývaná Holmes and Rahe stupnica

## The Holmes-Rahe Life Stress Inventory The Social Readjustment Rating Scale

INSTRUCTIONS: Mark down the point value of each of these life events that has happened to you during the previous year. Total these associated points.

LIFE EVENT	MEAN VALUE
1. Death of spouse	100
2. Divorce	73
3. Marital Separation from mate	65
4. Detention in jail or other institution	63
5. Death of a close family member	63
6. Major personal injury or illness	53
7. Marriage	50
8. Being fired at work	47
9. Marital reconciliation with mate	45
10. Retirement from work	45
11. Major change in the health or behavior of a family member	44
12. Pregnancy	40
13. Sexual Difficulties	39
14. Gaining a new family member (i.e. ... birth, adoption, older adult moving in, etc.)	39
15. Major business readjustment	39
16. Major change in financial state (i.e. ... a lot worse or better off than usual)	38
17. Death of a close friend	37
18. Changing to a different line of work	36
19. Major change in the number of arguments w/spouse (i.e. ... either a lot more or a lot less than usual regarding child rearing, personal habits, etc.)	35
20. Taking on a mortgage (for home, business, etc. ...)	31
21. Foreclosure on a mortgage or loan	30
22. Major change in responsibilities at work (i.e. promotion, demotion, etc.)	29
23. Son or daughter leaving home (marriage, attending college, joined mil.)	29
24. In-law troubles	29
25. Outstanding personal achievement	28
26. Spouse beginning or ceasing work outside the home	26
27. Beginning or ceasing formal schooling	26
28. Major change in living condition (new home, remodeling, deterioration of neighborhood or home etc.)	25
29. Revision of personal habits (dress manners, associations, quitting smoking)	24
30. Troubles with the boss	23
31. Major changes in working hours or conditions	20
32. Changes in residence	20
33. Changing to a new school	20
34. Major change in usual type and/or amount of recreation	19
35. Major change in church activity (i.e. ... a lot more or less than usual)	19

## What Does Your Score Mean?

**150 points or less** | a relatively low amount of life change and a low susceptibility to stress-induced health breakdown

**150 to 300 points** | 50% chance of health breakdown in the next 2 years

**300 points or more** | 80% chance of health breakdown in the next 2 years, according to the Holmes-Rahe statistical prediction model

## Stresory:

- Čas
- Deadliny
- Verejné vystupovanie
- Neznáme prostredie
- Fóbie
- Sledovanie športu v televízii
- Šport - fyzická záťaž
- Ranné vstávanie
- Hádky
- Výmena názorov
- Vnútorne starosti (smrť, choroba, záplavy, rastúce úrokové sadzby, strata zamestnania, vojna, terorizmus...)
- Veľké životné zmeny
- Práca alebo škola
- Problémy vo vzťahoch
- Finančné problémy
- Prílišná zaneprázdnenosť

- Deti a rodina
- Negatívna samomluva
- Nerealistické očakávania / perfekcionizmus
- Pesimizmus

## **Prejavy Stresu:**

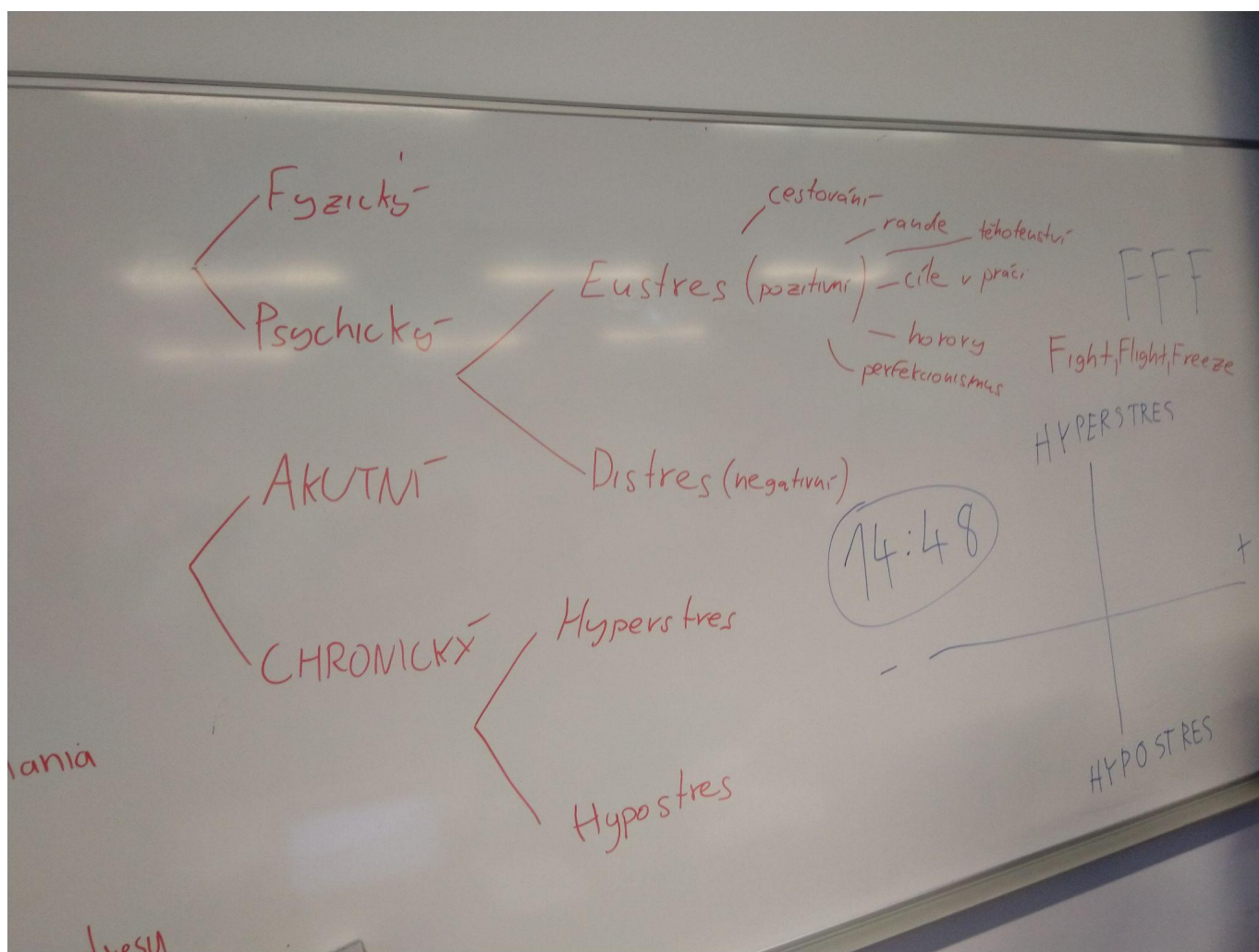
- Rýchly srdcový tep
- Potenie
- Je ti teplo
- Podráždený žalúdok
- Cítiť sa zle
- Sucho v ústach
- Napäté svaly
- Bolesť hlavy
- Nervozita
- Neschopnosť sústrediť sa
- Úzkosť
- Strach
- Potenie
- Vypnutie imunitného systému
- vypnutie tráviaceho systému → sucho v ústach, žalúdočná nevoľnosť, zvracanie
- vypnutie rastu
- oslabenie reprodukčného systému

## **Prejavy Chronického stresu**

- - Potlačený imunitný systém → rôzne ochorenia
- - Vysoký krvný tlak
- - srdcové príhody
- - mozgová mŕtvica
- - Vysoký cholesterol
- - Cukrovka
- - Stres pre obličky a pečeň
- - Sexuálne problémy
- - Nedostatočné stravovanie alebo prejedanie sa, obezita
- - Ťažkosti so zaspávaním / udrжанím spánku
- - Ťažké zaspávanie / udržanie sa v spánku
- - Únava



- - Chronická únava, fyzické a psychické vyčerpanie
- - Úzkosť, depresia, frustrácia
- - Nervozita
- - Nízke sebavedomie / nízka sebaúcta
- - Neschopnosť sústrediť sa
- - Problémy s pamäťou
- - Závislosti
- - Konflikt
- - Zníženie produktivity
- - strata záujmu o činnosti
- - Strata zmyslu pre humor
- - Pocit preťaženia



## (Alex) Použitie akútneho stresu

Potreba zmeniť myslenie o strese z negatívneho pocitu na pozitívny

- Pridáva motiváciu
- Rast húževnatosti k budúcim stresom

- Jednoduchou socializáciou sa buduje odolnosť k verejným predstaveniam apd.

Zelpšuje pamäť, sústredenie

(<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/04/130416204546.htm>)

## Teorie: Jak (ne)pracovat se stresem?

Otázka do pléna / brainstorming: Zamyslete se na pár minut. Jaké jsou dobré a špatné způsoby, jak zmírnit stres?

Disclaimer: Je to neuvěřitelně subjektivní. Na každého funguje něco jiného. Pro všechny způsoby níže jsme našli (alespoň sekundární) zdroje.

### Špatné způsoby

- Nikotin [[zdroj](#)]
  - Nikotin sice má krátkodobý uklidňující účinek, ale dlouhodobě stres zvyšuje. Zvyšuje tlak a tep, snižují množství kyslíku, které se dostává do mozku.
- Alkohol [[zdroj](#)]
  - Je depresant, zpomaluje mozek a tím i projevy stresu a úzkosti. Přílišná konzumace vede k závislosti, nemoci srdce a jater, depresi, atd.
- Stress/emotional/comfort eating [[zdroj](#)]
  - Člověk si to racionalizuje tak, že se odměňuje za těžce vykonanou práci za těžkých podmínek, ale dlouhodobě to nemá dobré následky.
  - Sladké a junk food krátkodobě pomůže, ale pocit viny způsobí další stres. Navíc takhle vzniká zlovyk, který se těžko rozbíjí. [[zdroj](#)]
  - Samozřejmě člověk taky nabere váhu.
- Kofein [[zdroj](#)]
  - Snižuje produkci serotoninu.
  - Narušuje spánek.
  - Způsobuje třesení, úzkosti a víc stresu.
- Sebeubližování [[zdroj](#)]
  - Pomůže jen krátkodobě a vede k závislosti.
- Vyhýbání se řešení [[zdroj](#)]
  - Funguje na malé množství malých stresorů, avšaky ty mají tendenci se na sebe nabalovat...
- Spaní celý den [[zdroj](#)]
  - Jen další způsob ignorování původního problému.
- Chorobné utrácení [[zdroj](#)]
- Pornografie [[zdroj](#)]

- Snižuje úroveň cortisolu a uvolňuje dopamin, ale dlouhodobé vystavování se vede k obsesi, závislosti, atd.

## Dobré způsoby

- Najděte a odstraňte největší stresory [[zdroj](#)]
  - Pokud je stres způsobený něčím akutním (např. zkouškou), nejlepší je odstranit příčinu.
- Meditace [[zdroj](#)]
  - Mindfulness - stav, kdy si je člověk vědom přítomnosti a pozoruje svoje myšlenky a emoce, aniž by je soudil. [[zdroj](#)]
  - Jde o to se zamyslet nad tím, co dělám, co si myslím, a co by měl dělat dál.
  - Může stačit se jen zaměřit na vlastní dýchání. [[zdroj](#)]
- Dechová cvičení [[zdroj](#)]
- Mantry [[zdroj](#)]
  - Jednoduchá zapamatovatelná poučka, kterou si můžete opakovat dokola, a trochu vás uklidní.
  - Aneb "Když nejde o život, jde o hovno."
- Kreativní činnost a "hračkování" [[zdroj](#), [zdroj](#)]
  - Bublínková fólie [[zdroj](#) - University of Leicester]
  - Stress ball [[zdroj](#)]
  - Štrikování
  - Vyplétání raket
  - Šití
  - Koupel/sprcha
  - Umývání nádobí
  - Pečení koláče (pozor ale na stress eating)
  - Omalovánky pro dospělé
- Cvičení [[zdroj](#)]
  - Stretching [[zdroj](#)]
  - Tanec
  - Progressive Muscle Relaxation (PMR) [[zdroj](#)]
- Sex [[zdroj](#)]
  - Snižuje kortizol, zvyšuje spoustu jiných hormonů.
- Procházka přírodou [[zdroj](#), [zdroj](#)]
  - Kombinace změny prostředí, pauzy a možnosti zamyšlení se (viz meditace).
- Jak by jsi nad tou situací přemýšlel za 5, 10 let?
  - Dá to tu situaci nějak do perspektivy.
- Kniha, seriál, film, hra, podcast, ...

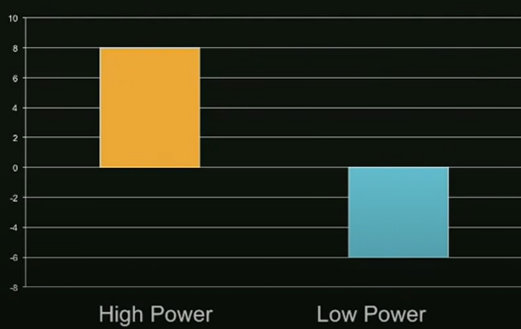
- Krátkodobý útěk z reality může pomoci, ale člověk to nesmí přehánět. Obzvláště, pokud stres způsobují blížící se deadline.
- Lepší jsou casual hry. Vyhýbejte se hrám, které jsou vysloveně návykové nebo víte, že vám sežerou moc času. [[zdroj](#)]
- Změna diety [[zdroj](#)]
  - Dostatečně hořká čokoláda, ryby, banány, mléko, ořechy, pomeranče, avokádo, salát.
- Úklid [[zdroj](#)]
  - Kombinuje fyzickou aktivitu, plánování a produktivní činnost.
- Hudba [[zdroj](#), [zdroj](#), [zdroj](#)]
  - Dokáže pomoci nejen při redukci stresu, ale i studiu, práci, úzkostech, nespavosti, cvičení, špatné náladě, ...
- Stresový deník [[zdroj](#)]
  - Zkonkretizujte myšlenky tím, že je přenesete do psaného projevu.
  - Pokud není jasné, co je zdrojem stresu, tohle je jeden ze způsobů, jak to zjistit. [[zdroj](#)]
- Promluv si s někým [[zdroj](#)]
  - ...pokud není s kým, tak sám se sebou.
- "Hacking" těla
  - Tělo má spoustu zpětnovazebních smyček. Pokud se zaměříte na to, jak působit proti projevům stresu, můžete tím omezit stres samotný.
  - Když se člověk usmívá a je narovnaný spíš než schoulený, tak tělo na to reaguje. [[zdroj](#)]
  - Oběti uvolňuje oxytocin, který pomáhá redukovat stres. [[zdroj](#), [zdroj](#)]
  - Power poses, dokážu v krátkom časovom úseku zvýšiť úroveň testosterónu a znížiť cortisol stres hormón + obrázok [[zdroj](#)]

"High Power" body language (top row)  
vs.  
"Low Power" body language (bottom row)

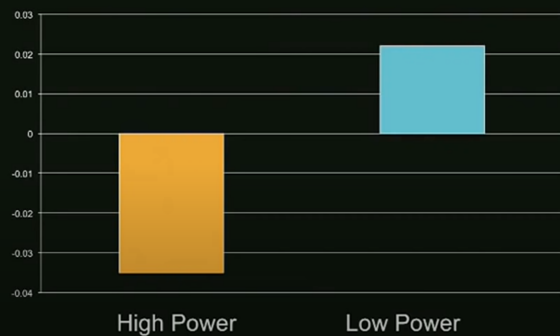
(Images courtesy of Amy Cuddy, Harvard University)

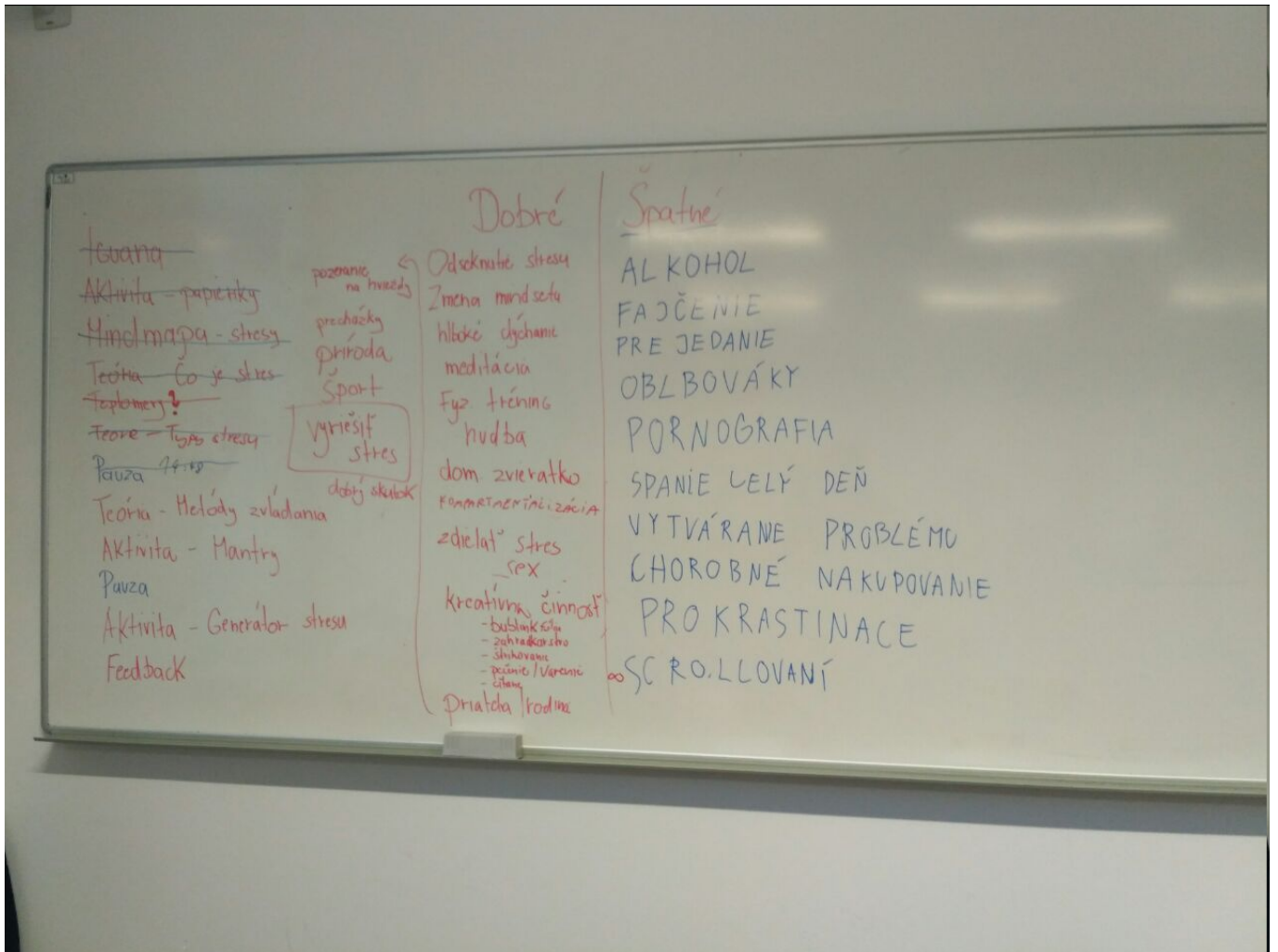


Testosterone Change (pg/ml)



Cortisol Change (pg/ml)





## Teoretická odbočka: Time management

Deadliny a nedostatečný time management jsou pravděpodobně příčina, proč se vysokoškolští studenti stresují jsou deadliny. [[zdroj](#)]

Otázka do pléna: Máte nějaké tipy pro lepší time management?

Tipy: [[zdroj](#), [zdroj](#)]

- Zanalyzujte si, kde ztrácíte čas.
  - Uvědomte si, kolik času trávíte na FB/YT/IG/whatever.
- Prioritizujte.
  - Občas zkrátka není dost času. Zhluboka se nadechněte a zamyslete se nad tím, co je teď nejdůležitější.
- Nezapomeňte si nechat čas na odpočinek/zábavu.
  - Klidně je dejte i do rozvrhu nebo na todo list.
- Rozdělte si práci na malé tasky, které zvládnete za pár hodin.
- V daný moment pracujte jen na jedné věci.
- Zkuste změnit prostředí.

- Neseďte jen doma. Běžte do kavárny/čajovny/studovny/ven.
- Zkuste Pomodoro: 4 \* (25 minut práce + 5 minut pauza) + 10 minut pauza
- Nechte si dostatečně velký blok času na práci.
  - Mozek není ochotný začít deep work / flow, pokud ví, že stejně za hodinu musí být někde.
- Pokud to jde, delegujte.
- Neberte si víc projektů najednou, než zvládnete. [[Jonášův diagram](#)]

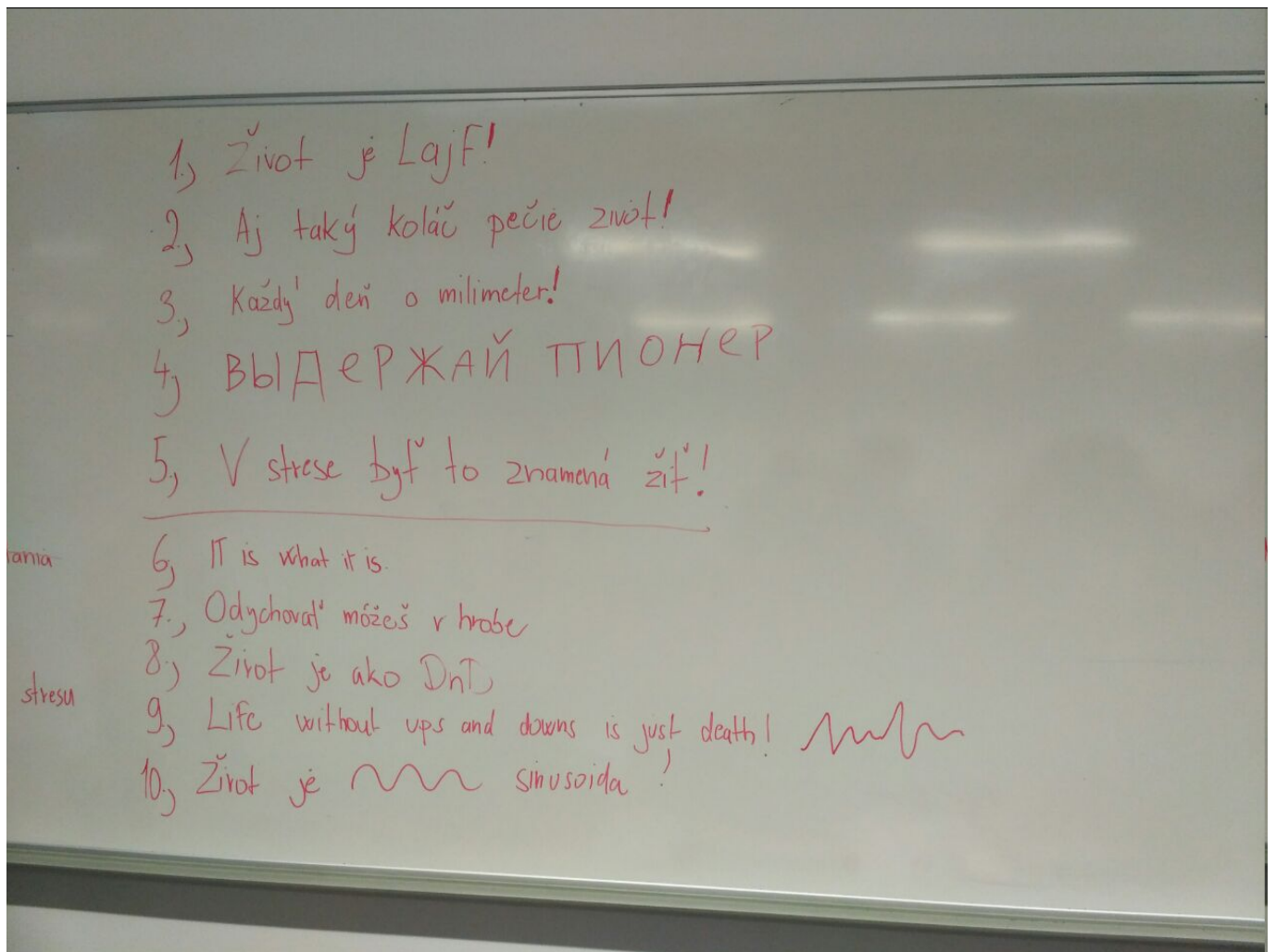
Knižní doporučení: Brian Tracy: Eat that frog

## Teoretická odbočka: Odbočka na burnout / vyhoření

- Když je člověk pod velkým množstvím stresu dlouhodobě, tak vyhoří.
- Symptomy: vyčerpání, bolesti hlavy, nespavost, apatie, cynismus, nechuť k práci.
- Když to člověk přežene, tak může omdlít v šalině a probudit se ve vojenské nemocnici.
- Jak ho řešit? [[zdroj](#)]
  - Identifikovat přesný zdroj. (Pomáhá si o tom s někým promluvit.)
  - Time management (prioritizovat, delegovat, nenosit si práci domů, a stát si za tím).
  - Záleží na konkrétní situaci. Ne vždycky si jde dát na týden pauzu, ale dají se nastavit nějaké limity.
  - Připomenout si aktivity, při kterých jste spokojení. (Procházky, hry, knihy, ...)
  - Terapie.

## Aktivita: Workshop manter

Rozdělte se do dvojic. Máte 10 minut na to, abyste vymysleli alespoň jednu matru, kterou si vy osobně můžete říct (a opakovat) a (alespoň trochu) vám uleví od stresu, když si ji připomenete.



1. Život je Lajf!
2. Aj taký koláč pečie život!
3. Každý deň o milimeter!
4. "vydržaj pianer"
5. V strese byť, to znamená žiť!
6. It is what it is
7. Oddychovať môžeš v hrobe
8. Život je ako DnD.
9. Life without ups and downs is just death!
10. Život je sinusoida.

## Aktivita: Generátor stresu

Zadání: Máte 10 minut na to, abyste si samostatně nastudovali téma, které si vylosujete. Pak z vás náhodně vybereme několik lidí, kteří během minuty téma odprezentují.

[Hodiny](#)



Přínos motorových sportů (např. F1) k vývoji motorových vozidel	Česká populace v Chicagu
Francouzské standardy pro kontejnery v intermodální dopravě	Dětství Sigmunda Freuda
Antiepileptika III. generace	Dějiny pivovaru Staropramen
Geneticky modifikované brambory	Architektura Spitzerova vesmírného dalekohledu
Pravidla bedmintonu, pravidla pro dvouhru a čtyřhru (které čáry platí pro co)	Historie pavouků a vysvětlení arachnofobie a jejich projevů
Cumulonimbus - Bouřkový oblak	Kypřící prášek do pečiva
Elektrické standardy v Európskej únii a rozdiely medzi krajinami (CEN, CENELEC, ESTI)	Sedmá křížová výprava
Čínský tributární systém a jeho dopad na ekonomiky jednotlivých zemí	Organické sloučeniny zinku
Průběh oxgyenní fotosyntézy	Důvody vyhnání králů ze starověkého Říma a třídní rozdělení obyvatelstva v tehdejší Římě
Vysvětlení amerického volebního systému a zastoupení jednotlivých států ve Sněmovně reprezentantů a Senátu	Rozdíly mezi protestantským, pravoslavným a křesťanským kánonem a důvody, proč jsou některé knihy do Bible zařazeny a jiné ne
Užití reostatu k regulaci proudu v obvodu a jako děliče napětí	Vznik a vývoj hvězd a jejich vztah k černé díře

## Aktivita: Meditácia

- Meditujete niekto, skúšali ste, pravidelne niekto?
- Našli ste si za poslednú dobu aspoň 5-10 min kedy ste nerobili nič a na nič nemysleli?
- Kopec ľudí vníma meditáciu ako kliše so skrížením sedením ale veľa štúdií ukázalo reálne zmeny na mozgu po krátkej dobe a veľa ľudí to má vyskúšaných na sebe
- Nie je to iba ako aspiryn na problém ale slúži ako prevencia.
- Meditácia nám pomáha lepšie zvládať naše pocity a myšlienky a nie je to iba psychické, meditáciou vieme ovplyvniť aj naše telo. Taktiež nám lepšie pomáha zvládať bolesť ako fyzickú tak aj psychickú.
- Wim Hof a vietnamský mních, testovanie v laboratoriu mnícha, headspace

- Jedna z meditácií je aj mindfulness ktorú si krátko vyskúšame. Ide o to že nezastavujeme svoje myšlienky iba ich necháme voľne prúdiť a pozerať sa na svet s odstupom.
- Vysvetlenie typickej mindfulness meditácie.
- Meditácia
- Zohriatie rúk a priloženie na tvár

## Stress Management Cheatsheet

### Co můžeš zkusit?

- Odstranění největších stresorů  
Najdi a odstraň zdroje stresu
- Meditace  
Soustřeď se na přítomnost a svoje myšlenky bez soudění.
- Dechová cvičení
- Mantry  
„Pokud nejde o život, jde o hovno.“
- Kreativní činnost a „hračkování“  
Bublinková fólie, stress ball, pletení, pečení, omalovánky
- Cvičení  
Stretching, tanec, progressive muscle relaxation
- Sex
- Procházka přírodou  
Kombinace fyzická aktivity a meditace
- Kniha, seriál, film, hra, podcast, ...  
Pozor na návykové hry a žrouty času
- Změna diety  
Trocha hořké čokolády, ryby, banány, mléko, ořechy, pomeranče, ...
- Úklid  
Kombinace fyzické aktivity a produktivní činnosti
- Hudba
- Stresový deník  
Nutí zkonkretizovat myšlenky a tím najít zdroje stresu
- Promluv si s někým
- „Hacking“ těla  
Usměj se, narovnej záda a občas někoho obejmí.

### Čemu se vyhnout

- Nikotin
- Alkohol
- Kofein
- Přejídání se / stress eating
- Sebeubližování
- Vyhýbání se řešení
- Spaní celý den
- Chorobné utrácení
- Pornografie

### Time management

- Zjisti, kde ztrácíš čas  
Kolik času trávíš na sockách a bezmyšlenkovitým brouzdáním?
- Prioritizuj  
Nestihneš všechno. Dej si pauzu a zamysli se, co je nejdůležitější.
- Deleguj
- Rozděl velké úkoly na menší
- Pracuj jen na jedné věci najednou
- Změň prostředí  
Neseď doma. Vypadni do kavárny, studovny nebo do přírody.
- Pomodoro  
4 x (25mín práce + 5mín pauza) + 10mín pauza
- Odmítej projekty  
Nejdřív se zamysli, jestli už jich náhodou nemáš dost
- Nezapomeň na odpočinek  
Dej si ho do kalendáře, pokud musíš...