



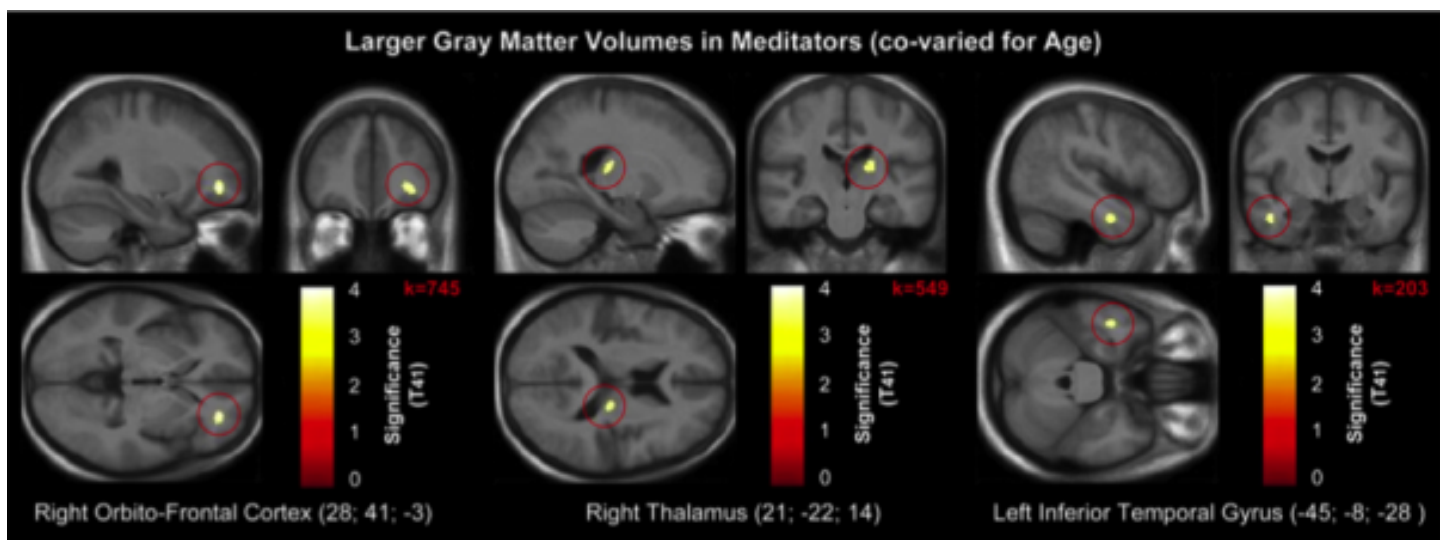
Mindfulness. Všelék proti stresu?

Publikováno July 12th, 2014

S bušením srdce se probouzím uprostřed noci a zírám do tmy. Poslední dny byly hektické. Hlavou se mi najednou honí všechny možné katastrofy, hádka s kolegou, dceřiny přijímačky, chyba ve smlouvě... Vše je bolestně naléhavé. Loknu si vody, lehnu si, zavřu oči a začnu vnímat svůj dech. V duchu bez spěchu sleduji a počítám: 1-nádech, 2-výdech, 3-nádech... a jak dosáhnu desítky, začínám znova... Vím, že spánek nepřijde hned, ale zkušenost posledních měsíců mě uklidňuje. A je to tak: ráno si sotva pamatuji, že jsem byl v noci vzhůru.

Tento scénář by selhal a probuzení by skončilo probdělým zbytkem noci – pokud bych se před pár měsíci nezačal věnovat *nácviku mindfulness*¹. Počítání dechů (anebo oveček) by bez každodenní přípravy nefungovalo a já bych v důsledku chronické nespavosti nemohl napsat tento článek o jednom z největších fenoménů dneška v oblasti duševního zdraví.

Konec esoteriky, tady začíná věda.



Věřili byste, že průměrný Američan denně zkonsumuje 150 tisíc slov, stráví 13.6 hodin u médií všeho typu a „stáhne“ do své hlavy 63 gigabajtů obsahu? Bohužel, náš středoevropský informační příjem se asi moc neliší. Ať už čteme, posloucháme nebo pracujeme, pozornost nám nepřetržitě téká a vyhledává nejpikantnější podněty. „Multitaskujeme“. Chceme odpočívat, stojíme ve sprše, jíme, ale naše pozornost bloudí ve vzpomínkách, anebo se zaobírá obavami (případně konstruuje naštvaný facebookový post). Podle rozsáhlého experimentu Matthewa Killingswortha uskutečněného za pomoci iPhoneu a aplikace Expereal (<http://expereal.com/>) dokonce trávíme přemýšlením nad něčím úplně jiným, než co právě děláme, celou polovinu času. A není divu, že nás sužují úzkosti, deprese, stres a chronické nemoci, když dle studie většina našich zbloudilých myšlenek souvisí s něčím negativním.

Jsme všichni zralí na léky?

Někdy to tak vypadá... Jenže mému rannímu usnutí nepomohl Lexaurin ani Rohypnol, ale *záměrný přesun pozornosti*. Přesun onoho kuželu světla, kterým míříme na věci, jimž se chceme věnovat (čímž současně přestáváme svítit na věci, jimž se věnovat nechceme). Bill Clinton, Clint Eastwood, lídři Pentagonu, nejúspěšnější firmy z FORTUNE 500, celé Silicon Valley a další miliony obyčejných lidí včetně mne přicházejí na to, že trénink mindfulness vrací do života něco, co se již zdálo být navždy ztraceno: přítomný okamžik.

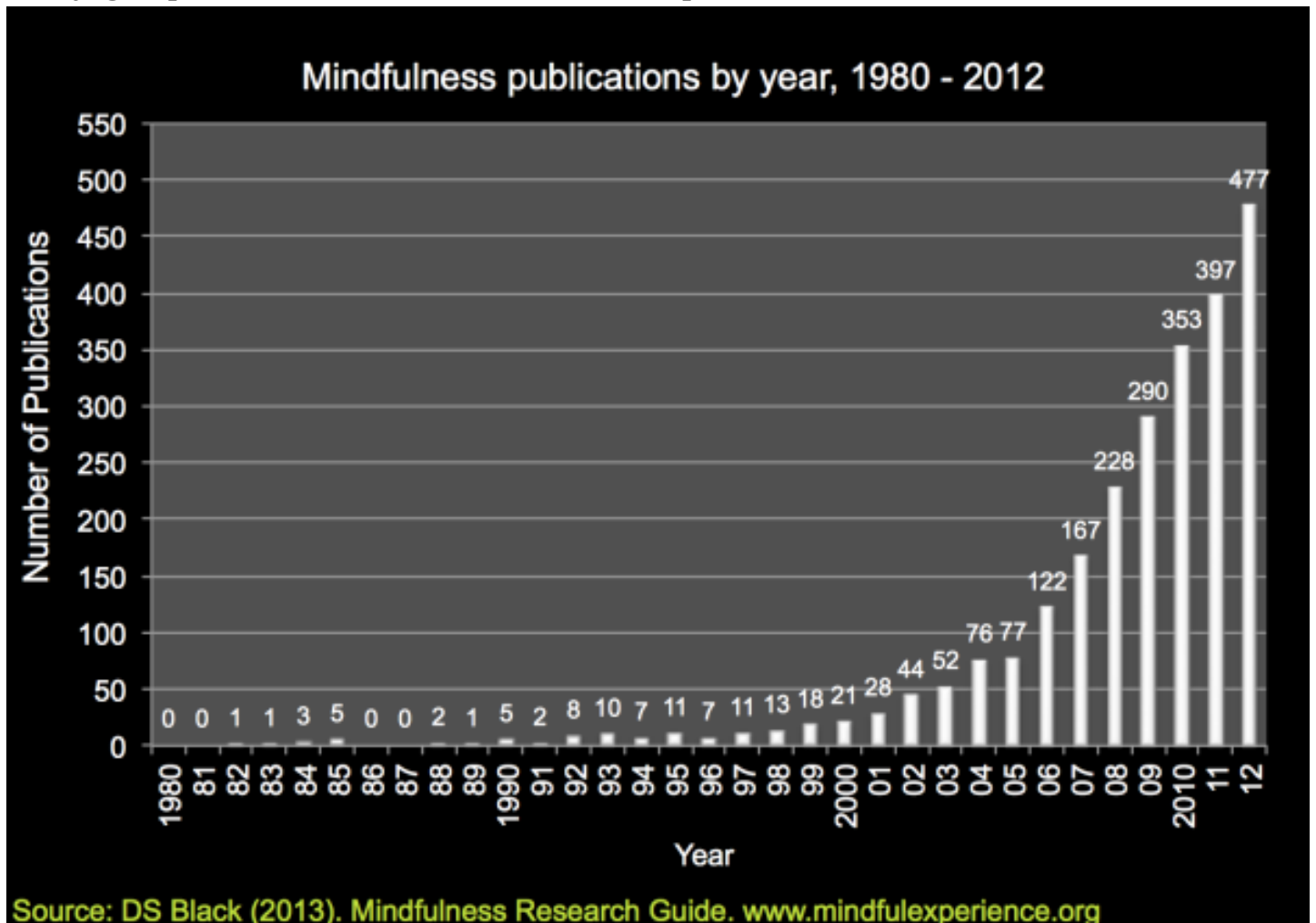
“Mindfulness je záměrné cílení pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování..” definuje populární pojem Jon Kabat-Zinn (http://cs.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn), vědec a lékař a autor několika bestsellerů, který v rámci svého programu Mindfulness-based stress reduction (MBSR) na Massachusetské univerzitě pomohl tisícům lidí zbavit se psychických potíží a mj. usnadnil toto téma dostat z čajoven do mainstreamu i lékařské praxe. Správně tušíte, že nejde o úplnou novinku – kořeny této mentální praxe sahají tisíce let zpátky. U nás se v této souvislosti můžeme setkat s pojmy jako „všímavost“, „uvědomění“, „bdělost“, anebo „pozornost zaměřená na přítomný okamžik.“ Trénink mindfulness se uskutečňuje pomocí meditace a dále pak úsilím udržet souvislou všímavost i při každodenních aktivitách.

Meditace? Pchá!

Možná jste stejně skeptičtí jako jsem byl já a jako většina západní civilizace po celé 20. století. Krásný příklad toho, jak předsudky brání poznání. „Rozšířený názor, že meditace je buddhismus je asi takové zjednodušení, jako říci, že jóga je hinduismus nebo že nemocnice je křesťanství.“ řekl mi Mgr. Jaroslav Chýle, který je zatím jediným oficiálním školitelem kurzů MBSR (<http://www.mbsr.cz>) v ČR. „Programy založené na tréninku mindfulness nejsou nábožensky ani esotericky zabarveny, i když se o schopnosti uvědomování zmiňují poprvé nejstarší buddhistické texty. V těch je představena propracovaná teorie lidské mysli, ve které mindfulness hraje ústřední roli. Nejnovější výsledky neurovědeckého výzkumu potvrzují podivuhodnou shodu mezi tvrzeními buddhistické psychologie a současnými poznatky o funkcích centrální nervové soustavy a podstatě lidského vědomí.“

Zapomeňme tedy na jakékoli esoterické, „alternativní“, náboženské či ideologické prvky, na hippies a new age. Do hry konečně vstoupila věda se svými magnetickými rezonancemi, longitudálními experimenty a kontrolními skupinami a přísnou kontrolou napříč vědeckou obcí. Hlavním důvodem tak úspěšného tažení mindfulness západní kulturou v posledních pár letech tak je nepochybně skutečnost, že se opírá o nejnovější vědecké experimenty a studie, jejichž počet exponenciálně narůstá: v roce 2002 jich bylo pouhých 44, v roce 2012 už bezmála pět set (http://www.mindfulexperience.org/resources/trends_figure_cited.pdf).

Níže je graf počtu studií na téma „mindfulness“ za posledních cca 30 let.



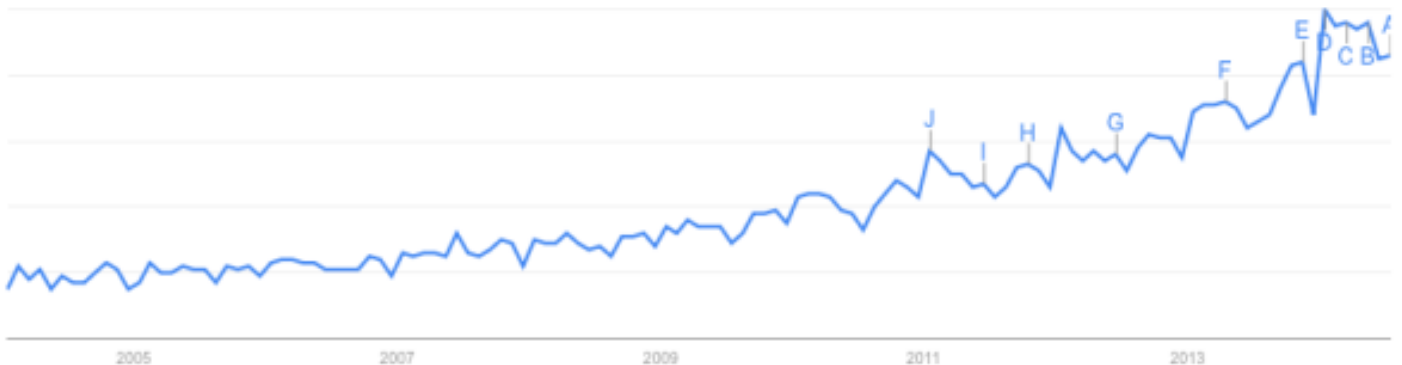
Výsledky studií i metastudií zjistíte snadno: stačí googlovat. Většina z nich potvrzuje výrazně pozitivní účinky tréninku mindfulness v různých oblastech lidského života. Namátkou z oblasti duševního zdraví: lepší zvládnání stresu, prohloubení spánku a emoční vyrovnanosti, zmírnění úzkostných stavů a proudu neurotických myšlenek, rozvinutí kreativity, ústup příznaků posttraumatického šoku... Na úrovni tělesné pak: snížení krevního tlaku, aktivace imunitního systému, genetické změny související se zpomalením stárnutí, snížení úrovně kortisolu („stresového“ hormonu) a nárůst šedé hmoty mozkové (<http://barys.me/WYDd>). Právě *neuroplasticitu*, lidskou schopnost tvarovat si svůj mozek vlastní vůlí a ve vlastní prospěch, potvrdila mimo jiné i studie dlouhodobě meditujících (<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/A43006-2005Jan2.html>) – jejich mozky se od běžných podstatným způsobem lišily právě díky cílenému tréninku a naznačily, že změnit svůj mozek může každý – i vy.

Mimochodem, podívejte na následující graf ukazující trend vyhledávání slova „mindfulness“ od roku 2004:

mindfulness
Vyhledávací dotaz

+ Přidat dotaz

Zájem v průběhu času ?

 Titulky zpráv Předpověď ?

Za všechno může technologie

„Technologie překročila hranici, kdy ji nejsme schopni zvládat.“ říká pro Time Janice Marturano, která coby viceprezidentka General Mills v roce 2006 zapojila do programu mindfulness přes 500 zaměstnanců a později si založila Institute for Mindful Leadership (<http://instituteformindfulleadership.org/>). Naznačuje tím, že za rozvojem touhy moderního člověka po vnitřním klidu je nejspíše i neustále vyrušující komunikační technologie. Paradoxem je, že právě technologické firmy, které samy stojí za největšími zdroji vyrušování dneška – Facebook, Instagram, Twitter, Google a další – byly mezi prvními, které zavedly pro top management a své zaměstnance meditační kurzy a pozvaly pod svou střechu guru mindfulnessu. K nim se postupně přidává stále větší množství menších i větších společností; někteří šéfové novému životnímu stylu propadli, jiní „jen“ pragmaticky doufají, že sníží stresovou zátěž svých pracovníků (a ti pak dosáhnou lepších výsledků a sníží svou nemocnost).

Poptávka po nástrojích na snižování stresu je samozřejmě velká příležitost. Různých knih, blogů, stránek, časopisů, videí, výcvikových programů, nahrávek i aplikací vzniká jako hub po dešti: a často jde opět o podnikání nějakým způsobem spojené s využitím technologie. Ale proč ne. Sám jsem uživatelem aplikace Get Some Headspace (<http://www.getsomeheadspace.com>) Andyho Puddicomba; ta nabízí dlouhodobě postavený program mindfulness – stáhnete si ji do mobilu a Andy vás celý rok den za dnem provádí cvičeními, které se postupně vyvíjejí s tím, jak se vyvíjí vaše schopnost soustředění. (Podle odborníků na všímavost je ale pro začátečníka, který chce zaznamenat rychlejší pokroky, lepší vyhledat kouče).²

Kritické hlasy namítají, že přestože se kapitalismus nechává oplodnit východem, nemusí románek nutně skončit pokrokem. Zde je taky nejspíše nejslabší místo staronového společenského fenoménu. Principy všímavosti nevyrostly na pouhém nácviku soustředěné pozornosti, ale jejich kořeny sahají do větších

hloubek: k altruismu a soucitu. Potíž s *“mindful kapitalismem”* pak je, že není jisté, zda tyto univerzální a humanistické hodnoty začlení do svého soustrojí, nebo je prostě jen zneužije k upevnění svých pozic. Sám pevně věřím, že se děje to první.

Každopádně, zatímco prý už 25 % velkých amerických společností zavedlo do své firemní kultury programy na snížení stresu, vašeho českého zaměstnavatele něco takového v nejbližší budoucnosti asi hned tak nenapadne. Nepodařilo se mi najít jedinou českou firmu, která by pečovala o své zaměstnance pomocí podobných programů. „U nás se o trendu aplikovat mindfulness do pracovního prostředí zatím nedá hovořit. Ty nejpokrokovější firmy zašly nejdále tak, že platí zaměstnancům kurz jógy. To není špatné, ale svět jde dál.“ potvrzuje mé pátrání Jaroslav Chýle a dodává „Vlna zájmu nás však definitivně teprve čeká, protože právě firmy, které jsou v tomto napřed, tedy Google, Microsoft, Amazon – zde mají nebo plánují své pobočky.“

Efektům práce s pozorností a všímavostí – a to ve všech možných rovinách osobního i společenského života – se věnuje i připravovaná kniha Daniela Golemana s příznačným názvem *Pozornost* (<http://melvil.cz/edicni-plan>) (vyjde v srpnu). Pro zajímavost, Goleman v publikaci pracuje i s konceptem pozornosti na úrovni celé organizace: „Mezi příznaky toho, co bychom mohli nazvat *poruchou pozornosti u organizací*, patří nesprávná rozhodnutí kvůli nedostatku dat, krátký nebo žádný čas na reflexi, potíže vzbudit pozornost na trhu a též neschopnost zaměřit ji ve správnou dobu na správné místo.“ Goleman následně ukazuje, jak využít firemní strategii k získání správného „firemního soustředění“.³

Jak vypadá takové cvičení?

Coby neurotik celý život bojuji sám se sebou. Statečně i zbaběle, prostě jak to jde. Když jsem se na jaře loňského roku rozhodl díky zásadní Kabat-Zinnově knize *„Full Catastrophe Living“* (vyjde u Melvila na začátku roku 2015 v češtině pod názvem *Život plný katastrof* (<http://melvil.cz/edicni-plan>)) vyzkoušet mindfulness trénink na vlastní pěst, netušil jsem, jak hluboké dopady to bude mít na můj život. Už po pár týdnech každodenního cvičení (cca 20 minut denně) jsem zaznamenal první hlubší změny ve své psychice a i mé okolí si všimlo některých pozitivních dopadů. Jen namátkou: ustoupily mi tenzní bolesti hlavy, vypadám prý uvolněněji a pozorněji naslouchám. A umím opakovaně usnout.

Ptáte se, jak takové cvičení probíhá? Zvenčí to vypadá až podezřele jednoduše: sedíte na židli a jeden by řekl, že spíte. Uvnitř se ovšem odehrává úžasné divadlo. Základním nástrojem tréninku je vaše záměrné úsilí trpělivě a opakovaně přenášet pozornost k jednoduchému kotevnímu bodu, například dechu. Myšlenky se rozbíhají každému, je to v povaze lidské mysli, to nevádí: kdykoli ale zjistíte, že zbloudily, svou pozornost znovu přátelsky pootočíte směrem ke kotvě; a tak pořád dokola. Právě onen moment uvědomění si („všimnutí si“), že vám pozornost změnila zaměření v „výchozímu“ stavu toulání mysli, je projevem stavu bdělosti, mindfulness – a onen nenásilný, ale přesto vědomý návrat zpět za použití vůle je tréninkem této ztracené schopnosti. Právě ovládnutím rozptýlené pozornosti posílíte svůj „duševní sval“.

„Zkuste si jen tak sednout a pozorovat. Uvidíte, jak moc je vaše mysl neklidná.“ řekl životopisci Walteru Isaacsonovi Steve Jobs (<http://www.kosmas.cz/knihy/163937/steve-jobs/>), který se sám ve svém životě bez meditace neobešel. „Budete-li se ji snažit zklidnit, jen se to zhorší. Utiší se teprve časem a vy tak objevíte prostor, v němž uslyšíte mnohem jemnější věci – tehdy se začne probouzet vaše intuice, začnete vidět věci jasněji a konečně se ocitnete v přítomnosti. Vaše mysl se zpomalí a stanete se svědky ohromné expanze přítomného okamžiku. Uvidíte víc, než kdykoli předtím. Vše je ale o disciplíně – tu si prostě musíte trénovat.“ (s dovolením jsem trochu vylepšil překlad dua Šimonová & Bartoňová :).

Ale pozor. Všímavost bychom ideálně měli v našem každodenním životě udržet kontinuálně, nebo aspoň po co nejdelší dobu. Je to jako s tělesným cvičením. I když budete dřít dvě hodiny týdně v posilovně, stěží se vám zdraví zlepší, prosedíte-li pak zbývající dny strnule u počítače. Pro udržení kondice je vhodné doplňovat intenzivnější trénink kratšími cvičeními během dne, častým pohybem a správnou stravou. V případě posilování mysli to znamená, že je dobré při co nejvíce příležitostech trénovat svou bdělost přenášením pozornosti do přítomného okamžiku bez toho, abyste o něm vytvářeli jakékoli soudy. Při jezení se soustřeďte na vůni, chuť, barvu jídla, užívejte si to, ale nesuďte, při rozhovoru s kolegou se soustřeďte na to, co říká, vnímejte, co asi cítí (pusťte z hlavy to, co chcete říct vy), při umývání nádobí myslte jen na mytí a na to, co dělají vaše ruce (nesuďte, že mělo být umyto dříve, nebo že to měl udělat někdo jiný), při holení vnímejte místo, kde se strojek dotýká vaší kůže a když se říznete, pozorujte pocity, které to ve vás vyvolává, bez toho, abyste se jimi nechali ovládnout. Je to svým způsobem zábavné, ale taky dost těžké – však to zkuste sami.

Výsledkem dlouhodobého tréninku pak je, že se mozek doslova předrátuje. Časem získáte větší vnitřní odstup od prvoplánových a zažitých psychických i tělesných reakcí a vaše myšlenky i nepříjemné pocity se pro vás stanou *volbou*. Zmizí automatické rovnítko mezi negativním podnětem (vnějším podnětem, stavem těla, myšlenkou či emocí) – a vaší reakcí na ně (tedy nejčastěji stresem, afektem, úzkostí). Budete prostě vyrovnanější. Nezní to skvěle?

Vyzkoušejte si sami body scan

Tam, kde nyní jste, se zavřenýma očima, shora dolů, od hlavy k patě proskenujte celé své tělo kousek po kousku. Zkoušejte vnímat, jak se ta která část vašeho těla cítí, aniž byste tento stav posuzovali nebo nad ním přemýšleli a vyvozovali důsledky. Prostě vnímejte. Může to celé trvat 2-3 minuty. PS: Pravděpodobně zjistíte, že jste doteď něco přehlíželi – hlad, žízeň, únavu, nějakou jinou potřebu. Toto jednoduché cvičení mindfulness můžete provádět několikrát během dne, anebo například vždy na začátku formální meditace.

A co na to lékaři, psychiatři, pediatři?

Všímavosti si pochopitelně už delší dobu všímají i psychologové, psychiatři i pediatři. Některé zavedené terapeutické směry v psychologii jaksi ze své podstaty využívají prvky mindfulness (například humanistická psychologie, gestalt), jiné je zařazují do svého repertoáru (kognitivně-behaviorální terapie). Výsledky teprve nedávno skončeného experimentu postaveného na “dětské verzi” MBSR (10

minut meditace s učitelem denně), do kterého bylo zařazeno 111 dětí z 11 různých amerických škol a školek, ukázaly na 50% snížení agresivity a dokonce šikany. Existuje však celá řada dalších studií s mnohem větším rozsahem testovaných dětí (<http://abcnews.go.com/Health/young-brains-benefit-meditation/story?id=19217997>). Nasazení u dětí se tak zdá být sázkou na budoucnost.⁴

Vzhledem k tomu, že experimenty poukazují i na zlepšení tělesného zdraví po meditaci (např. u lidí po osmítýdenním kurzu MBSR došlo ke zvýšené tvorbě protilátek proti vakcíně chřipky ve srovnání s kontrolní skupinou, která nemeditovala ap.), dostává se nácvik všímavosti do lékařského arzenálu některých lékařů a nemocnic. Mnohé americké pojišťovny už jej dokonce hradí pojištěncům.

Zhluboka se nadechnu a s výdechem pozoruji, jak se mé tělo uvolňuje. Měli byste to zkusit taky.

Osobně se těším, až se i u nás dostanou tyto pozoruhodné nové poznatky a přístupy do hledáčku médií, firem, lékařů, učitelů i jednotlivců, a až se tu věci pořádně rozjedou. Rozumějte: aby se pak mohly v klidu zastavit – v přítomném okamžiku.

Doporučená literatura

- Kabat-Zinn, J. (1996). Vědomí přítomnosti – Meditace bdělosti v každodenním životě (Votobia) – vyprodáno, k mání pokoutně a v knihovnách :).
- Chade-Meng Tan (2014). Hledej ve svém nitru (<http://www.kosmas.cz/knihy/193602/hledej-ve-svem-nitru/>). Skvělá kniha googlovského gurua mindfulnessu s předmluvou Daniela Golemana a Jona Kabata-Zinna.
- Rick Hanson a Richard Mendius (2013). Buddhův mozek – Jak dosáhnout štěstí, lásky a moudrosti (<https://www.kosmas.cz/knihy/187651/buddhuv-mozek/>) (ANAG). - kniha ve skutečnosti není „budhistická“, byť na první pohled vypadá.
- Goleman, Daniel. (2014). Pozornost – Skrytá cesta k dokonalosti (<http://melvil.cz/kniha-pozornost>). (Jan Melvil Publishing).
- Williams, Mark. (2014). Všímavost – Praktický průvodce k nalezení míru ve zbesilém světě (<http://www.anag.cz/vsimavost-prakticky-pruvodce-k-nalezeni-miru-ve-zbesilem-svete-vcetne-cd/d-96812/>) (ANAG).
- Harrison, Eric. (2011). Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli – Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv (<http://www.kosmas.cz/knihy/160235/rychle-meditace-pro-zklidneni-tela-a-mysli/>). (Grada).

Teprve vyjde:

- Kabat-Zinn, J. (2015). Život samá pohroma – Jak čelit stresu, bolesti a nemoci použitím moudrosti těla a ducha (<http://www.melvil.cz/kniha-zivot-sama-pohroma>). (Jan Melvil Publishing, léto 2015)

Tipy:

- <http://www.zaklady-mindfulness.cz> (<http://www.zaklady-mindfulness.cz>) – na této adrese bude spuštěn skvělý web věnovaný tématu; chcete-li se dozvědět o spuštění, svěřte mi

svůj email pomocí políčka vpravo nahoře na této stránce

- <http://www.mbsr.cz> (<http://www.mbsr.cz>) – zde se můžete přihlásit do certifikovaného kurzu MBSR

Pozn. Jde o autorsky upravenou verzi mého článku, který vyšel v magazínu *Moje Psychologie* (červen 2014).

Tip: odebírejte můj lifehackletter a dozvíte se vždy ještě něco navíc. Málem bych zapomněl: odběratelům rozdávám dárečky. Registrace na této stránce (<http://melvil.us2.list-manage1.com/subscribe?u=0192eacf6e3e4836c3ac16b20&id=ad0604e74a>). Kdykoli se můžete odhlásit. Zásadně nespamuju. Archiv starších lifehackerletterů (<http://us2.campaign-archive1.com/home/?u=0192eacf6e3e4836c3ac16b20&id=ad0604e74a>).

1. Pojem „mindfulness“ je docela široký, jde primárně o stav mysli, ale často se používá i pro označení samotných technik trénování pozornosti – v české literatuře se nejspíš ustaluje pod překladem *všímavost* (což u Melvila preferujeme), někdy též bdělost, bdělá pozornost a další. ↩
2. Děkuji Honzovi P. Martínkovi (<http://twitter.com/janpmartinek>) za tip a přeju, aby získal trpělivost sám dlouhodobě nasadit v praxi :) ↩
3. To, že zde doporučuji některé knihy od nás z Melvila, nepovažujte prosím za čirou „reklamu na produkty mé firmy“. Správný pohled je opačný: skutečnost, že jsem se rozhodl do vydání zmíněných titulů investovat stovky tisíc, je důkazem jejich kvality i mého upřímného přesvědčení, že téma potřebuje vstoupit do mainstreamu i u nás. ↩
4. Tématu nasazení tréninku pozornosti u dětí ve školách se mj. věnuje již zmíněná kniha *Pozornost* (<http://melvil.cz/kniha-pozornost>) Daniela Golemana. Dlouhou ukázkou z této skvělé knihy najdete například zde (<http://barys.me/WXdq>). ↩

#kniha (/tag/kniha) #zdravi (/tag/zdravi) #spanek (/tag/spanek) #stres (/tag/stres)
#mindfulness (/tag/mindfulness)

18 Komentářů

Lifehacky.cz

 Přihlásit se ▾

 Doporučit

 Sdílet

Seřadit od nejlepšího ▾



Join the discussion...



Jaryn · před 2 lety

Pozoruju na sobě, že technologie mě odvádí od soustředění, přesně jak píšete. Už jsem na

tohle téma leccos přečetl i vyzkoušel, jen nevím, jak vyřešit ty technologie - trávím s nimi příliš mnoho času, přitom většina toho času je strávená prací. Připadá mi, že všechno to předrátování mozku se zas předrátovává zpátky těmi technologiemi. Řešení by asi bylo technologie nepoužívat, ale jde to?

To Tereza: ty stránky jsou zajímavé, taky jsem měl zpočátku problém soustředit se na vlastní dech, docela autorce rozumím.

1 ^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tomáš Baránek Mod → Jaryn • před 2 lety

Je zvláštní, že pokud jsem se někdy odpojil „z donucení“ (byl jsem někde, kde nebyla wifi ani signál), do 24-48 hodin jsem přestal mít ty online tiky a mám dojem, že jsem žil plnější „přítomný“ život. Jenže nevím, jak to jednoduše a na delší dobu udělat, když pracujeme, žijeme ve městech, máme své závazky atd.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Jitka J. → Tomáš Baránek • před 2 lety

Přesně tak to mám taky, odpojení "z donucení" odstraní online tiky. A taky hledám, jak žít víc v přítomnosti i s těmi technologiemi. Zbavit se jich nemůžu kvůli práci a okolí.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tereza Vyškovská • před 2 lety

Díky za skvělý článek! Ad kotva: našla jsem zajímavé stránky, které popisují právě mindfulness, a používají dost zajímavou kotvu. Autorka si na nich poskládala v podstatě základní meditaci a jako kotvu používá dudlík a soustředění na něj. Viz <http://dudlikprotistresu.wordpress...> - zajímalo by mě, co si o tom myslíte.

1 ^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Jitka J. → Tereza Vyškovská • před 2 lety

No vtipné. Asi nic proti ničemu, hlavně když to funguje.

Sama s mindfulness nemám vlastní zkušenosti, ale podle článku je to hotový zázrak, tak to asi zkusím, ale začnu spíš s dechem :) Možná mám ale jen předsudky proti používání dudlíku v dospělosti :)

1 ^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Honza → Tereza Vyškovská • před 2 lety

Dudlík je vtipný. Ale může to fungovat, proč ne.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



René → Tereza Vyškovská • před 2 lety

Dobrý den, po prostudování stránek na které odkazujete se domnívám, že jde o velmi zajímavé doporučení. Objekty pro soustředění mohou být různé, i když většina praktikujících i literatury doporučuje vlastní dech. Jsou ale i zajímavá cvičení na uvědomění si vlastního těla (mezi typická patří: pohybujete rukou a snažíte se vnímat, kde se jak v těle mění svalové napětí). Cvičením tohoto typu je možné dospět k lepšímu uvolnění. Při soustředění na dudlík můžete (nebo vlastně musíte) věnovat pozornost i svalům obličeje, které má většina populace téměř pořád neuvolněné.

Takže na Vaši otázku "co si o tom myslíte" píšu, že si myslím, že to určitě stojí alespoň za vyzkoušení. Takovýto typ cvičení povede k lepšímu uvědomění svalových tenzí v obličeji, a následně k jejich postupnému uvolňování.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tomáš Baránek Mod → Tereza Vyškovská • před 2 lety

To je veselé, Terezo, ale proč ne, soustředit se dá na ledaco. Já si vystačím s nádechem a výdechem. Zatím :)

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Pavel Dvorak • před rokem

Díky newsletteru z neděle jsem se opět vrátil k článku Mindfulness a meditace a zmiňované aplikaci Headspace. Aktuálně nabízí roční předplatné se třemi měsíci zdarma, což znamená snížení ceny na 4.49€ za měsíc. Akce platí do 7.1. Šel bych do toho. Mám Tomáši? :)

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tomáš Baránek Mod → Pavel Dvorak • před rokem

Neváhej, Pavle. Já u Headspace zatím zůstal a téměř nikdy jsem nevynechal (už rok a půl). Je to dobrá motivace, ale taky vodítko.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Pavel Dvorak → Tomáš Baránek • před rokem

Zakoupeno. Časem podám zprávu o mých zkušenostech.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tomáš Baránek Mod → Pavel Dvorak • před rokem

Děláš dobře, neprohloupiš! :)

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Michal • před 2 lety

Jsou v Česku na toto téma nějaké kurzy, které byste mohl doporučit?

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tomáš Baránek Mod → Michal • před 2 lety

Jsou zmíněny v článku, díky výborné osobní zkušenosti doporučuji <http://www.mbsr.cz>.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Václav • před 2 lety

MBSR velmi fandím. Pokud chcete zkusit intenzivní cvičení mindfulness (meditaci vipassany), bude v Praze od října do prosince centrum - viz <http://vipassana.doxos.eu> .

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



Tomáš Baránek Mod → Václav • před 2 lety

Díky za tip.

^ | v • Odpovědět • Sdílet >



David Adamczyk · před 2 lety

Zajímavé, nemůžu se dočkat až vyjdou v článku zmíněné knihy. Tohle cvičení na podporu pozornost jsem nějak intuitivně prováděl odjakživa, myslel jsem, že to takhle funguje u všech.

^ | v · [Odpovědět](#) · [Sdílet](#) ›



Tomáš Baránek Mod → David Adamczyk · před 2 lety

Zajímavé: cvičení vychází vlastně z toho, že intuitivně člověk myslí přesně naopak (myšlenkami bloudí), takže je překvapivé, pokud máte sklon dělat opak.

^ | v · [Odpovědět](#) · [Sdílet](#) ›

TAKÉ NA LIFEHACKY.CZ

Jak hacknout spánek | Lifestack.cz – složitě jednoduší

2 komentářů · před rokem

Tomáš Baránek — Davide, já nenašel ani distributora, ani lepší alternativu. Nejlepší záruka je prostě kterýkoli ...

Alternativy k Evernote – nástroje pro váš externí mozek i osobní wiki

23 komentářů · před 2 měsíci

Zdenek Malinsky — Ano, to je pravda. A hlavně teď, kdy Velký Bratr opět začíná čmukat a šmírovat. ...

Zástupci zástupců, aneb shortcuts v Evernote | Lifestack.cz – ...

8 komentářů · před rokem

Tomas Foldi — v iOS je možné krok s Workflow app vynechat. Namiesto toho využít Launcher for iOS a ...

Nočním vlakem po Evropě – exotika v srdci kontinentu

19 komentářů · před 2 lety

Michal Berg — Cesta do Bukurešti (EN z Budapešti) byla dokonalá. Trojlůžková kabinka úplně v ...

[Přihlásit se k odběru](#)

[Přidat Disqus na Vaši stránku Add Disqus Add](#)

[Soukromí](#)



Lifestack jsou mé druhé jméno. A taky barys.me (<http://barys.me>) a melvil.cz (<http://melvil.cz>).

[Twitter \(http://twitter.com/tombarys\)](http://twitter.com/tombarys)

[Facebook \(http://facebook.com/tomas.baranek\)](http://facebook.com/tomas.baranek)

[LinkedIn \(https://cz.linkedin.com/pub/tomáš-baránek/65/653/395\)](https://cz.linkedin.com/pub/tomáš-baránek/65/653/395)

[RSS \(http://lifestack.cz/feed.xml\)](http://lifestack.cz/feed.xml)

Posílat info, když vyjde článek:

vas@email

Registrovat

Archív lifehackerletterů (<http://us2.campaign-archive1.com/home/?u=0192eacf6e3e4836c3ac16b20&id=ad0604e74a>)

Nejoblíbenější články na Lifehacky.cz:

1. Půlroční revize – co zatím přestálo zkoušku časem (<http://lifehacky.cz/post/pulrocni-revize-co-zatim-obstalo-zkousku-casem>)
2. Mindfulness. Všelék proti stresu? (<http://lifehacky.cz/post/mindfulness-vselek-proti-stresu>)
3. iPhone – konec vybíjené, ušetřete až desítky procent baterie (<http://lifehacky.cz/post/iphone-vybijena>)
4. Tipy a triky pro Evernote – kapitola 1. (<http://lifehacky.cz/post/tipy-a-triky-pro-evernote-kapitola-1>)
5. Zpátky na stromy, vpřed ni krok (<http://lifehacky.cz/post/zpatky-na-stromy-vpred-ni-krok>)
6. Přes měsíc s Apple Watch – navždy spolu – a proč (<http://lifehacky.cz/post/pres-mesic-s-apple-watch-navzdy-spolu-a-proc>)
7. iPhone 6: týden spolu – větší výdrž baterie, skvělý foťák a lepší vše (<http://lifehacky.cz/post/iphone-6-tyden-spolu-vetsi-vydrz-baterie-skvely-fotak-a-lepsi-vse>)
8. Basis Peak – poslední vrcholek před Apple Watch (<http://lifehacky.cz/post/basis-peak-posledni-vrcholek-pred-apple-watch>)
9. Jak si změřit spánek a spát díky tomu sladce (<http://lifehacky.cz/post/jak-si-zmerit-spanek-a-spat-diky-tomu-sladce>)
10. Nočním vlakem po Evropě – exotika v srdci kontinentu (<http://lifehacky.cz/post/nocnim-vlakem-po-evrope-exotika-v-srdci-kontinentu>)
11. Půjčit kamarádovi a zemřít, aneb rady nad zlato (<http://lifehacky.cz/post/pujcit-kamaradovi-a-zemrit-aneb-rady-nad-zlato>)



Tomáš Baránek

@tombarys

Někdy si říkám: ach jo, nuda, žádný pracovní email. Ale pak mi dojde, že konečně všichni soustředěně pracují.

1 h

Uživatel Tomáš Baránek retweetnul



SuperApple.cz

@SuperApplecz

Prolistujte si nový SuperApple Magazín 3/2016, vychází právě dnes!: Třetí číslo SuperApple Magazínu v roce 20... tinyurl.com/jc6sbkt

2 h

Vložit

Zobrazit na Twitteru

#2do (/tag/2do) #agenda (/tag/agenda) #alfred (/tag/alfred) #apple (/tag/apple)
#apple-music (/tag/apple-music) #apple-watch (/tag/apple-watch) #appstore (/tag/appstore)
#archiv (/tag/archiv) #baleni (/tag/baleni) #basecamp (/tag/basecamp) #baterie (/tag/baterie)
#beddit (/tag/beddit) #bezpecnost (/tag/bezpecnost) #blogovani (/tag/blogovani) #blogy (/tag/blogy)
#bookmarking (/tag/bookmarking) #brompton (/tag/brompton) #cestovani (/tag/cestovani)
#database (/tag/database) #deti (/tag/deti) #doprava (/tag/doprava) #dropbox (/tag/dropbox)
#email (/tag/email) #evernote (/tag/evernote) #finance (/tag/finance) #fitbit (/tag/fitbit)
#fluid (/tag/fluid) #flux (/tag/flux) #foceni (/tag/foceni) #google-analytics (/tag/google-analytics)
#grid-it (/tag/grid-it) #gtd (/tag/gtd) #heartbleed (/tag/heartbleed) #hudba (/tag/hudba)
#ibookstore (/tag/ibookstore) #icloud (/tag/icloud) #icon2014 (/tag/icon2014)
#icon2015 (/tag/icon2015) #idieta (/tag/idieta) #ios (/tag/ios) #iphone (/tag/iphone)
#itunes (/tag/itunes) #jak-sbalit-zenu (/tag/jak-sbalit-zenu) #jidlo (/tag/jidlo)
#kamaradstvi (/tag/kamaradstvi) #klavesove-zkratky (/tag/klavesove-zkratky) #kniha (/tag/kniha)
#lifehacky (/tag/lifehacky) #lytro (/tag/lytro) #md (/tag/md) #menubar (/tag/menubar)
#mesto (/tag/mesto) #midori (/tag/midori) #mindfulness (/tag/mindfulness)
#misfit-shine (/tag/misfit-shine) #nеспavost (/tag/nеспavost) #neuroza (/tag/neuroza)
#obrazovka (/tag/obrazovka) #odkazy (/tag/odkazy) #os-x (/tag/os-x) #pdf (/tag/pdf)
#penize (/tag/penize) #photostream (/tag/photostream) #plaintext (/tag/plaintext)
#pomoc (/tag/pomoc) #postachio (/tag/postachio) #prednaska (/tag/prednaska)
#produktivita (/tag/produktivita) #psani (/tag/psani) #pujcka (/tag/pujcka) #qs (/tag/qs)
#quantified_self (/tag/quantified_self) #safari (/tag/safari) #scansnap (/tag/scansnap)

#sdileni (/tag/sdileni) #sebemereni (/tag/sebemereni) #setreni (/tag/setreni) #skitch (/tag/skitch)
#slovník (/tag/slovník) #sluchatka (/tag/sluchatka) #spanek (/tag/spanek)
#spoluprace (/tag/spoluprace) #spotify (/tag/spotify) #stres (/tag/stres) #tabulky (/tag/tabulky)
#tehotenstvi (/tag/tehotenstvi) #teplomer (/tag/teplomer) #text (/tag/text)
#textexpander (/tag/textexpander) #time-management (/tag/time-management) #trello (/tag/trello)
#vlaky (/tag/vlaky) #volby (/tag/volby) #vztahy (/tag/vztahy) #web (/tag/web)
#webapps (/tag/webapps) #whole30 (/tag/whole30) #wiki (/tag/wiki) #wishlist (/tag/wishlist)
#zalozky (/tag/zalozky) #zdravi (/tag/zdravi) #zdroje (/tag/zdroje)

© Lifehack.cz – složitě jednodušší (/). Běží na Postach.io (<http://postach.io>)

[Domů \(/\)](#) [Odměna \(/permalink/53e8dcce33\)](/permalink/53e8dcce33) [Další zdroje \(/permalink/a6a434ba19\)](/permalink/a6a434ba19)

[O tomto webu \(/permalink/0e1c7e84b9\)](/permalink/0e1c7e84b9)