



# Jak si vybudovat mentální odolnost

Podnik podporující zdraví 2022

# O ČEM TO BUDE

- + Co to je?
- + Proč se tím zabývat?
- + Jaká to má pravidla?
- + Tipy a triky



BÝT ODOLNÝ=JAK SE „NEZBLÁZINIT“

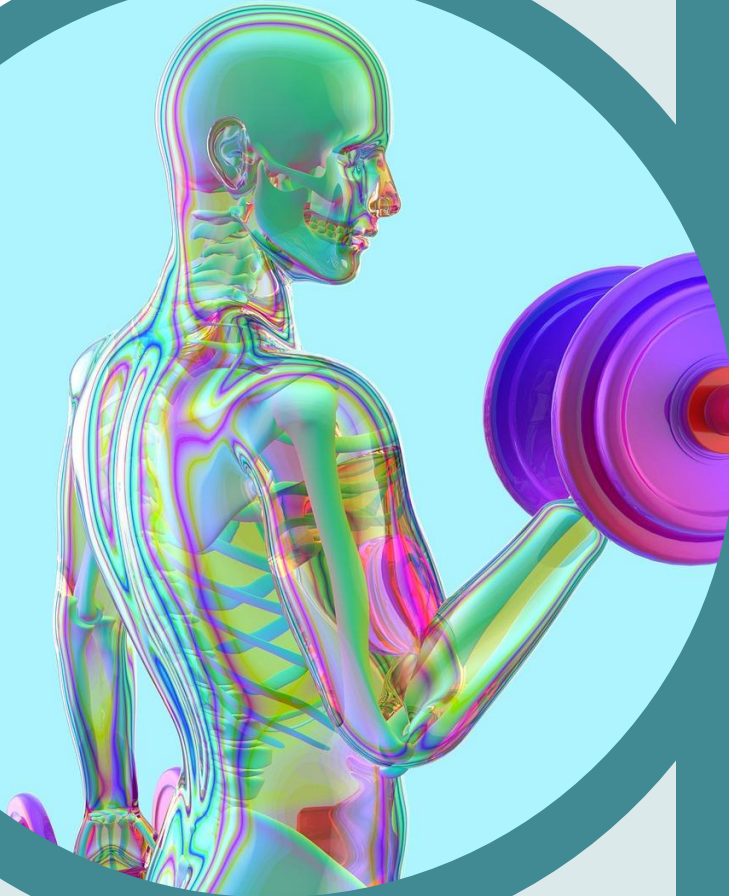
## ALEGORIE MOZEK/SVALY

Je lepší být zdravý a silný než nemocný a slabý

Trénink duševní kondice

- + Dobré pocity a pohoda a klid
- + Zvýšení sebevědomí
- + Lepší výkon, kreativita, flow
- + Lepší soustředění

**Život беру do svých rukou**



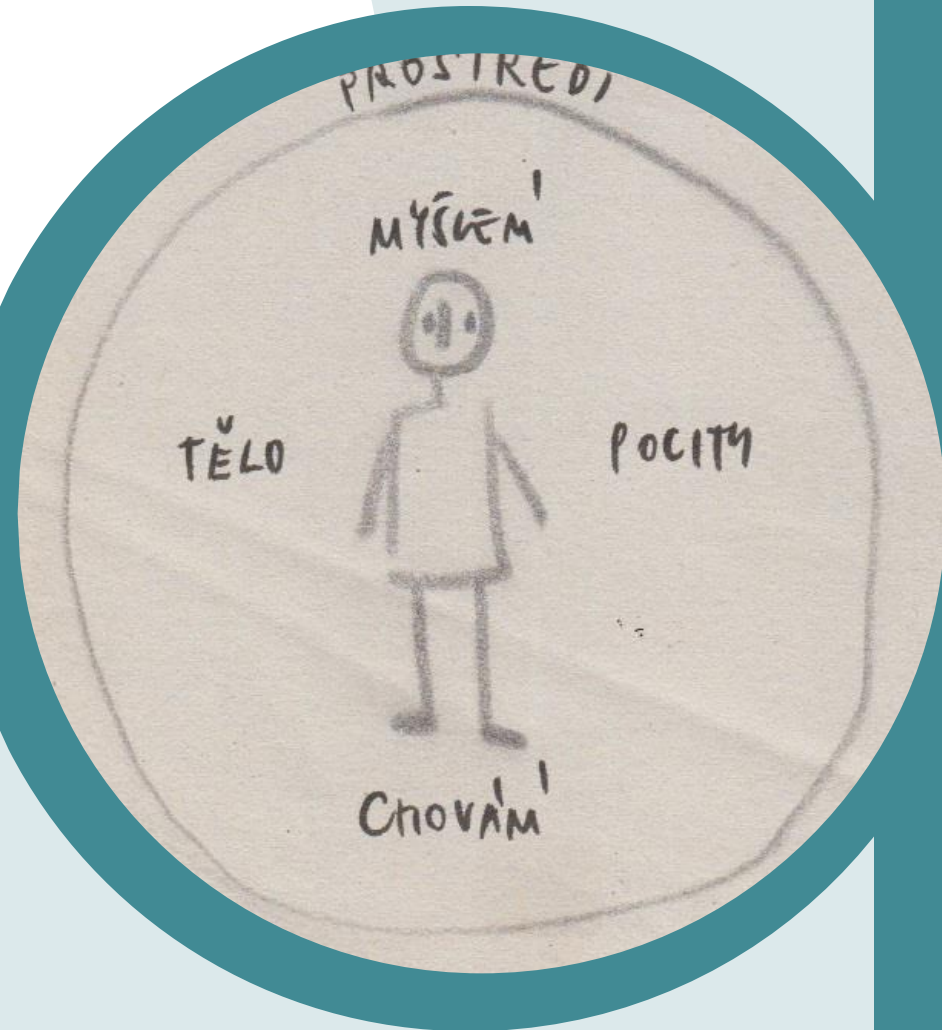
# ZÁKLADNÍ VĚDOMOSTI O „STROJI“

## CO JE TŘEBA VĚDĚT

Jsme součástí prostředí.

### Odolnost ovlivňuje

- + Prostředí (ve kterém žijeme)
- + Naše naprogramování (to, jaké máme pocity, myšlenky, jak situaci – prostředí dekódujeme) a jaké máme návyky





# ZÁKLADNÍ VĚDOMOSTI O „STROJI“ PROSTŘEDÍ

Bordel v bytě - šťastné dítě.

**Co nemáme pod kontrolou (prověrka odolnosti)**

+ Chudoba, válka, covid, inflace, rozvod, nemoc, kobylinky ...

**Co máme pod kontrolou**

+ Média, sociální sítě, sociální bublina, knížky, filmy ...

# PROSTŘEDÍ, KTERÉ MÁME POD KONTROLOU

## MÉDIA JAKO NAŠE REALITA

Prasátko je tak chutné, jaká je jeho potrava.

- Po přejídání o vánocích si obvykle dáme půst, nebo máme aspoň výčitky svědomí
- Po pár hodinách scrollování (sledování Netflixu, setkání s negativní kamarádkou...) nás nenapadne si dát pár hodin meditace.

### Doporučení:

Pečlivě si vybírejme, co posloucháme, na co se díváme, čím se obklopujeme – hudba filmy obrazy PŘÍRODA stolování ...

Aktivně si tvořte místa bezpečí (klidně jenom ve fantazii)



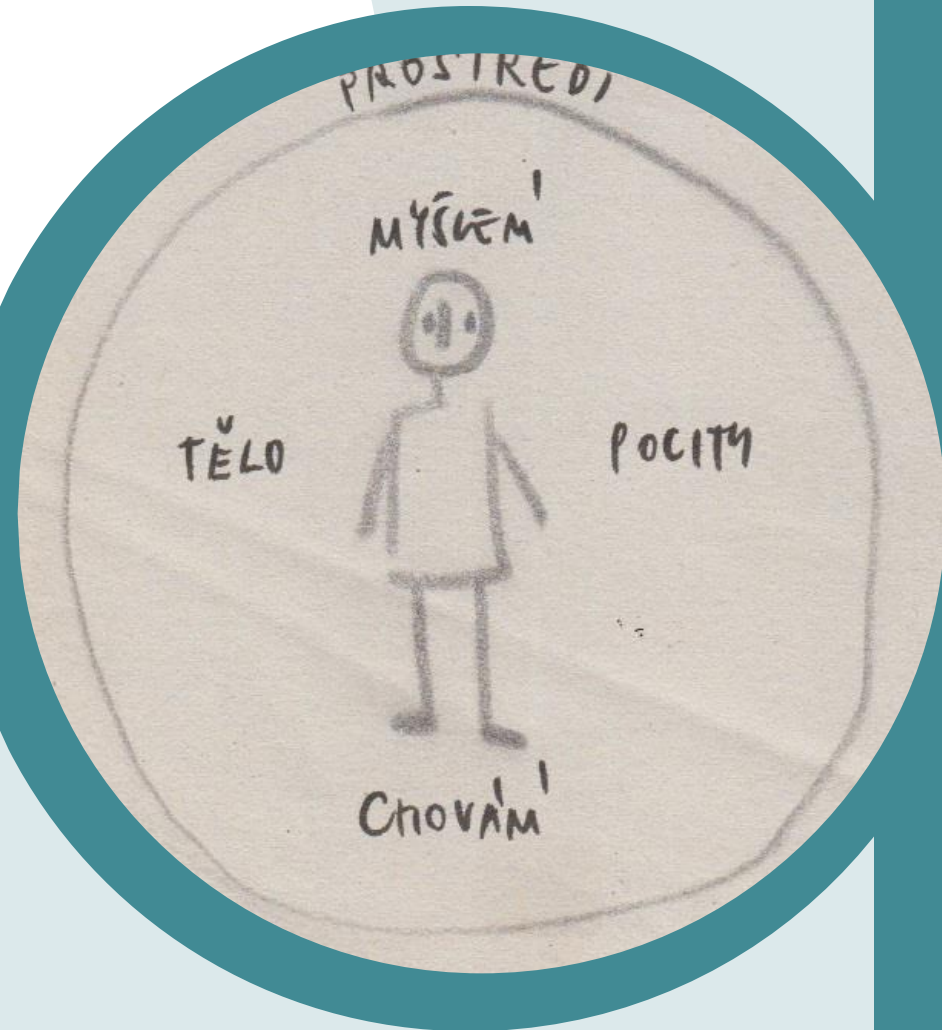
# ZÁKLADNÍ VĚDOMOSTI O „STROJI“

## CO JE TŘEBA VĚDĚT

Jsme součástí prostředí.

### Odolnost ovlivňuje

- + Prostředí (ve kterém žijeme)
- + Naše naprogramování (to, jaké máme pocity, myšlenky, jak situaci – prostředí dekódujeme) a jaké máme návyky



# JAK ČASTO „JEDEME NA AUTOPILOTA“? MENTÁLNÍ PROGRAMY

Myšlenky pocity nebo i tělesné vjemy NEVYPODÍDAJÍ O REALITĚ

- Myšlenky jsou produktem mozku
- To jak se cítíme, to jak situaci vnímáme, nevypovídá nic o situaci – vypovídá to o nás samotných.





# METAKOGNICE

# PŘEMÝŠLENÍ O PŘEMÝŠLENÍ

Vědomá práce na změně myšlení je vysoce účinná

## Cvičení:

- Všímám si toho, že mám myšlenku že ...
- Poté si položím otázky:

Mám se tou myšlenkou zabývat?

Pomůže mi to?

Je pro mě tato konkrétní myšlenka přínosná?



# ANTIBIOTIKA PRO DUŠI

## POZITIVNÍ EMOCE

Změna v jedné oblasti vyprovokuje změnu v celém systému.

Kultivujte:

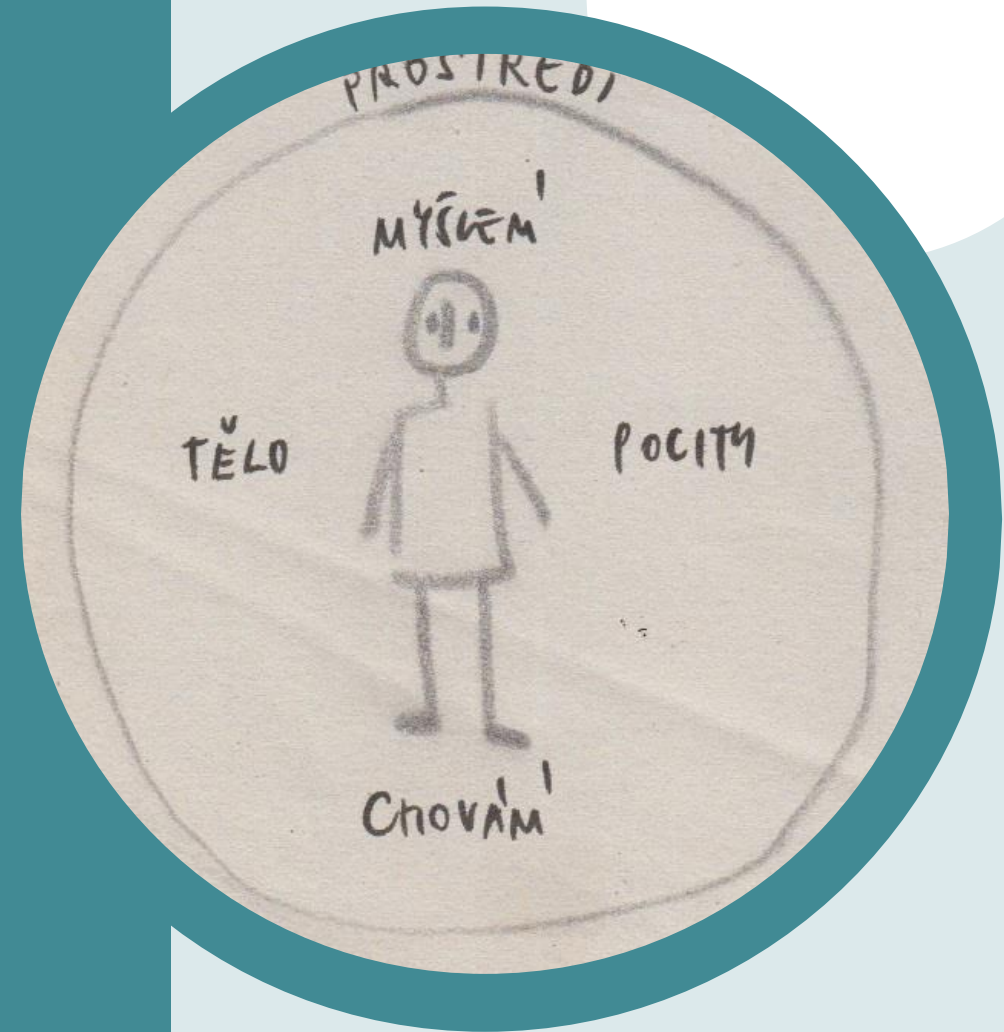
- Vděčnost, altruismus, hrdost, odpuštění, trpělivost, soucit, velkorysost, odvaha, přejícnost...

Nepěstujte:

- Agresivitu, závist, strachy, úzkosti, lpění, smutek...

Doporučení:

Pro začátek si například řekněte před spaním, za co všechno jste vděčni tento den...



# BEZ ČEHO TO ROZHODNĚ NEPŮJDE GRUNT JE PROSTĚ GRUNT

Kolik bílkovin denně sníst a kolik kliků udělat, abych nabral svaly?

- Dobře jíst a pít
- Hýbat se
- Spát

## Doporučení:

Joga, procházky v přírodě, 8 a půl hodiny spánku, pravidelný režim – to všechno má fakt smysl.



# DENNÍK

Zapisujte vždy, když se cítíte nepříjemně.

## + Jak se cítím?

Jsem vzteklá, netrpělivá, otrávená, unavená, mám toho plný zuby.

## + Co se právě děje?

Sedím na páté schůzce a žvaní se tady o ničem.

## + Co mi jde hlavou?

Už mně to fakt nebaví. Kretění. Mám na víc. To jako fakt? Nevidí si do huby nebo co? Najdu si jinou práci!

Následně se pokuste vymyslet „zdravější“ objektivnější myšlenku.

(Jsem přetížená a unavená. Vždy když si dám tři kávy a jedu non stop, mám nakonec vztek na sebe i na ostatní. Raději na chvíli vypnu kameru a zacvičím si.)

# ODHODLANÉ JEDNÁNÍ

## HODNOTY

**CO JE PRO MNĚ  
DŮLEŽITÉ?  
JAKÉ HODNOTY  
CHCI SVÝM  
CHOVÁNÍM  
VYJÁDRIT?**

## ODHODLANÉ JEDNÁNÍ

**CO MOHU UDELAT,  
ABYCH SE  
PŘIBLIŽILA K TOMU,  
CO JE PRO MNĚ  
DŮLEŽITÉ?**

## HÁČKY

**CO MI BRÁNÍ V TOM,  
ABYCH JEDNALA V  
SOULADU S TÍM, CO  
JE PRO MNĚ  
DŮLEŽITÉ?  
MYŠLENKY  
EMOCE A NÁLADY  
NUTKÁNÍ**

## KONTROLA

**CO DĚLÁM POD  
VLIVEM HÁČKŮ?  
JAK REAGUJI?**

**VŠÍMÁM SI S PŘÁTELSKÝM  
ZÁJMEM A LASKAVOSTÍ**

### **HODNOTY**

BÝT UŽITEČNÝ

### **ODHODLANÉ JEDNÁNÍ**

DŮKLADNĚ SI STANOVÍM  
PRIORITY, PROBERU TO  
S NĚKÝM NEZAUJATÝM,  
ZAČNU ODPOČÍVAT  
A NABÍRAT SÍLU, ZAČNU  
ODMÍTAT, I KDYŽ MI JE TO  
NEPŘÍJEMNÉ

### **HÁČKY**

#### **MYŠLENKY**

MĚL BYCH DĚLAT VÍC,  
JSEM NESCHOPNÝ,  
OSTATNÍ JSOU  
NESCHOPNÍ, JE TOHO  
MOC

#### **EMOCE A NÁLADY**

NAŠTVÁNÍ, ÚNAVA,  
PŘEDRÁŽDĚNOST

#### **NUTKÁNÍ**

PŘIDÁVAT SI PRÁCI,  
PROBÍRAT DETAILS

### **KONTROLA**

SEDÍM NA VŠECH  
PORADÁCH, DĚLÁM  
PRÁCI ZA DRUHÉ, DO  
NOCI KUTÁM V POČÍTAČI,  
VYNECHÁVÁM BĚHÁNÍ,  
PŘESTAL JSEM CHODIT  
NA PIVO S KAMARÁDY,  
NEŠEL JSEM NA ČUNDR

## ZÁPASENÍ



## ODHODLANÉ JEDNÁNÍ



# SHRNUTÍ

Je mnoho cest, experimentujte a vyberte si tu svoji.

- Aktivně si tvořte vhodné prostředí
- Jezte pijte spěte a hýbejte se
- Kultivujte pozitivní emoce
- Neulpívejte v negativních emocích
- Přemýšlejte o svých myšlenkách a měňte je
- Uvědomte si své hodnoty
- Překonávejte se





**Děkuji za pozornost!**

