Reg. č. projektu: CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002362

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINDFULNESS

Autor: kolektiv autorů pod vedením prof. MUDr. Petra Zacha, CSc. z Ústavu Anatomie 3. LF UK

- Bdělá pozornost všímavost
- Vnímání toho, co zažíváme v přítomném okamžiku
- Bdělost - možnost volby - svoboda
- Tady a teď
- “ Go with the flow ”
- Neposuzování

AUTOPILOT

- Někdy užitečný

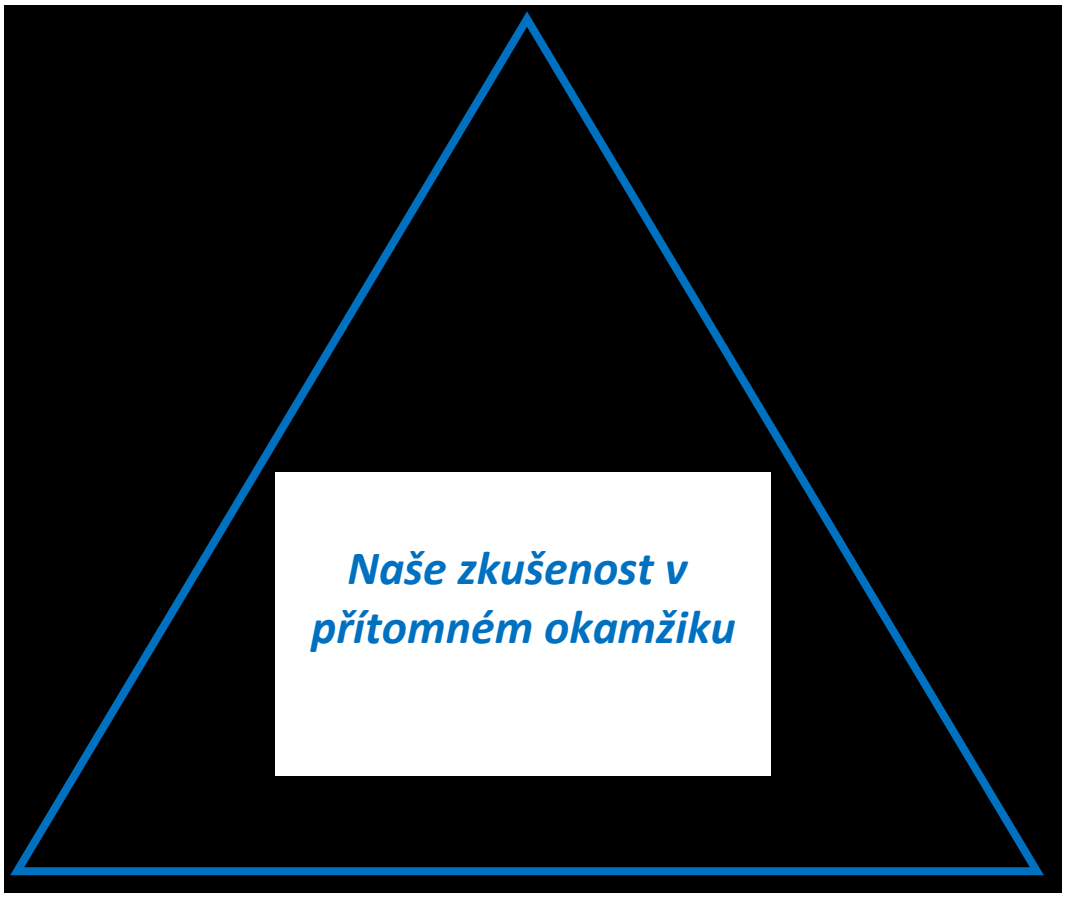
- Jindy ne

Autopilot + stres = více stresu
Autopilot + špatná nálada = horší nálada
Autopilot + bolest = více bolesti

- Praktikujeme vystoupení z autopilota

- Život se děje v přitomném okamžiku, když nejsme přítomní ztrácíme kus života

Myšlenky



Tělo **Emoce**

VŠÍMAVOST A VNÍMÁNÍ

Nikoli stresující podněty…

…ale způsob jakým je vnímáme ovlivňuje dopad stresu na fyzické a mentální zdraví.

A + B = C

Fakta — Interpretace — naše zkušenos

(ovlvněná naší náladou) +

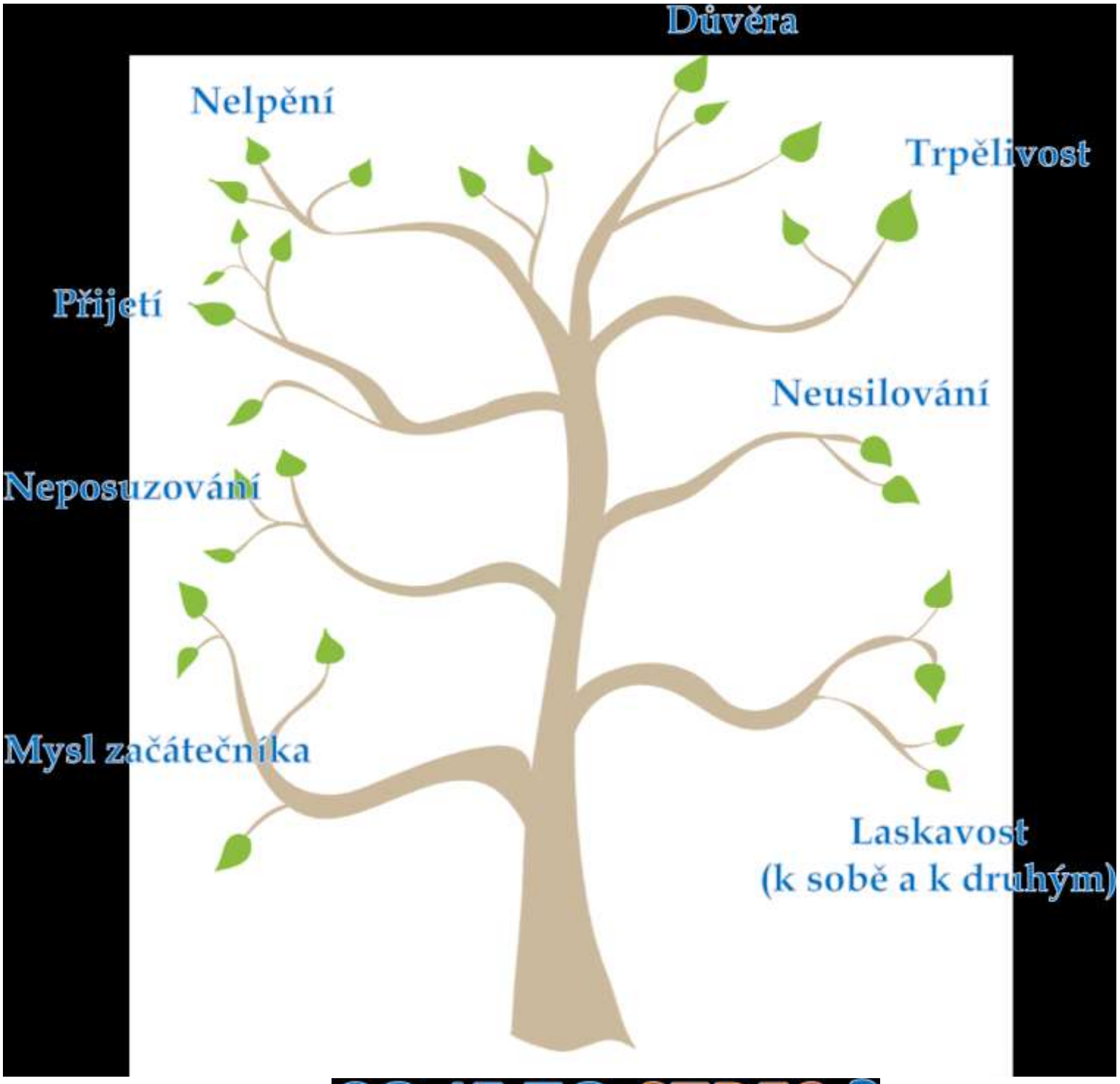
10% **90%** naše reakce

(pocity, myšlenky,

emoce, chování)

Stephen Covey

8 VŠÍMAVYCH POSTOJŮ/PRINCIPŮ



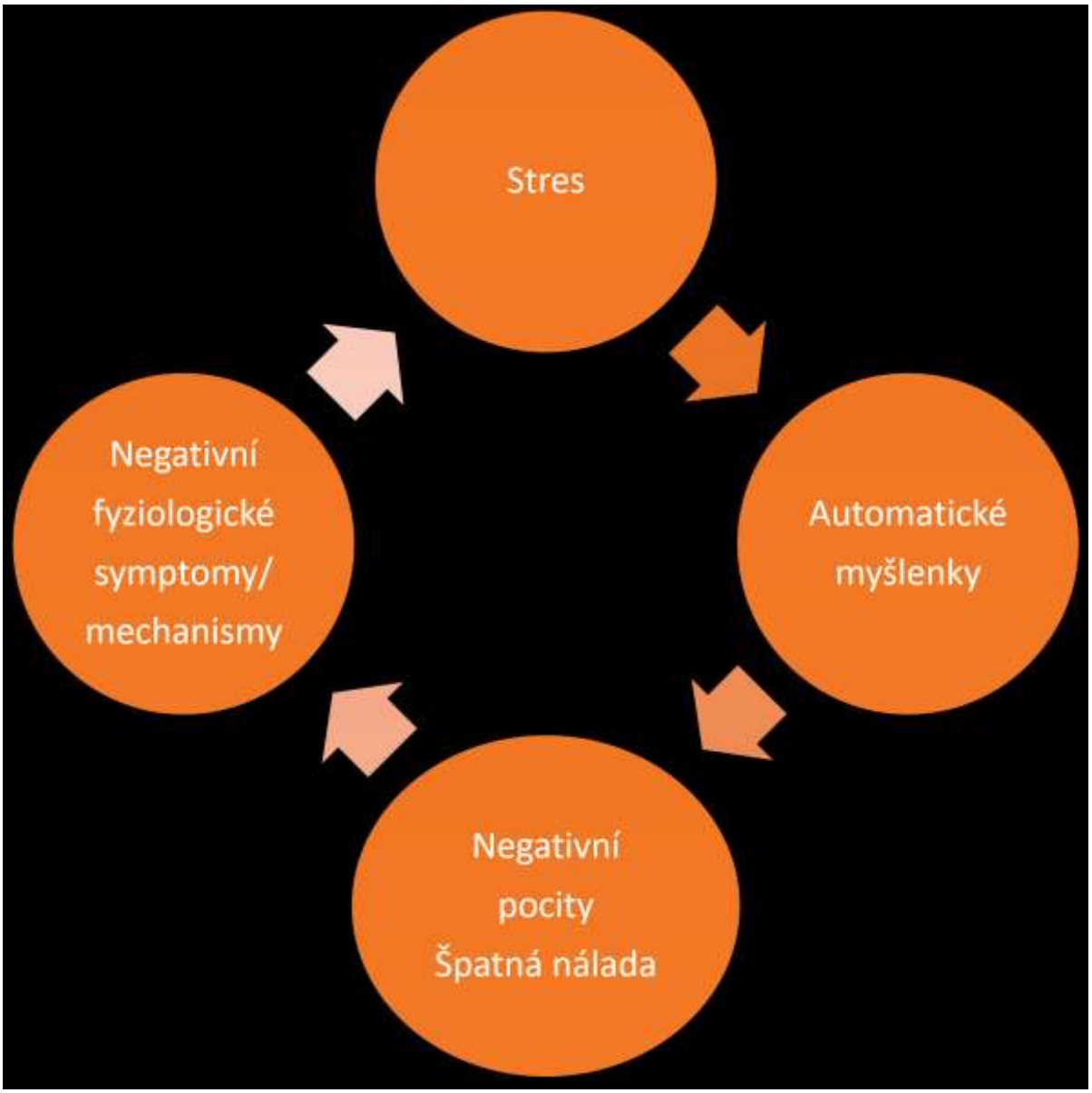
CO JE TO STRES ?

○ Zrychlení metabolismu ○ Zrychlení srdeční frekvence / dechu ○ Svalové napětí ○ Mělké dýchání ○

Tělo je připravené k akci

- Imunitní - Trávicí — systém
--> **OFF** - Reprodukční - Růstový/Zotavovací

NEGATIVNÍ STRESOVÝ CYKLUS


Stres
Automatické myšlenky
Negativní pocity Špatná nálada
Negativní fyziologické symptomy/ mechanismy