

---

# 5 ZPŮSOBŮ JAK SE ZKLIDNIT

---

TEREZA KOUCKÁ  
OSOBNÍ A KARIÉRNÍ ROZVOJ



„Největším uměním je ve štěstí neztratit rozvahu  
a v neštěstí klid.“ Victor Hugo

# 5 ZPŮSOBŮ JAK SE ZKLIDNIT

---

Dnešní doba před nás staví mnohé výzvy. Nikdy jsme se neměli tak dobře, žijeme v komfortu, o kterém se našim předkům ani nesnilo. Vstoupí-li pak do našeho života zásadní událost, která nás omezuje, těžko se nám přizpůsobuje. Nejsme na takové vystoupení z komfortu zvyklí. Přitom nezáleží na tom, jestli omezení započaly události světového měřítko nebo neblahé mikroklima našich vztahů v domácnosti. Ale i v případě, že se nic zásadního neděje, můžeme pociťovat tíhu všedního dne. **V životě každého člověka je mnoho stresujících faktorů.** Můžeme cítit úzkost, strach, zmatenost, absenci smyslu života, nebo nenaplněnost ve vztazích a v důsledku pak nespokojenost a beznaděj. Ať už je důvod nepříjemných pocitů, které prožíváte, jakýkoliv, tento ebook je tu pro vás. Získáte v něm **návod, jak se pomocí ověřených technik zklidnit.**

Tak jako při koučování i tady platí, že každý jsme jedinečný. Proto berte výčet technik a konkrétních příkladů, jak se sebou pracovat, jako ingredience, ze kterých si sami můžete poskládat své menu. Můžete zkoušet, experimentovat a dozvědět se o sobě a svých potřebách ještě více, než už nyní tušíte. Poznáte tak, co vám nejlépe vyhovuje. Vyberete si ty techniky, které právě vám fungují. A budete-li chtít, vytvoříte si z nich vlastní sadu nástrojů, do které můžete v případě potřeby směle sáhnout.

Ať je tento ebook vaším pomocníkem k nalezení vlastního receptu na vnitřní klid!



Kaučka

1. tip od koučky

# VÁŠ DECH

---

Práce s dechem uvolňuje tělesné a emocionální napětí v těle. Přitom technik, které dech využívají, je mnoho a některé z nich jsou tisíce let staré. **Nejrychlejším způsobem, jak se zklidnit, je obrátit pozornost na svůj dech.** Sledujte jeho dráhu při průchodu nosními dírkami, dále do hrudníku, pozorujte, jak vám klesá bránice dolů a vnímejte doprovodné pohyby hrudníku a břicha. Můžete si na hrudník a břicho položit ruce, abyste je více procítili. Uvědomte si, kde pohyb začíná, kam pokračuje a kde končí. Nesnažte se do něj zasahovat, jen ho pozorujte. Vnímejte a procíťujte i drobné změny napětí v jednotlivých částech vašeho těla. Jste pouhý pozorovatel, nejde o co nejvyšší počet co nejhlubších nádechů. Opakované mělké nádechy způsobují naopak hyperventilaci (porušení rovnováhy kyslíku a oxidu uhličitého v těle), to není vaším cílem. Jako první pomoc v reakci na stres, nebo zátěžovou situaci, pozorování vlastních nádechů a výdechů podpoří v opětovném nalezení klidu.

## DECHOVÁ CVIČENÍ: DECH ENERGIZUJÍCÍ A UKLIDŇUJÍCÍ

Indická tradice nazývá práci s dechem Pránajáma ("prána" jako dech, energie a "jáma" jako ovládnutí). Zmínka o "prána" se poprvé objevila ve staroindických spisech (upšanidách) už v 8. století před naším letopočtem. Můžete vyzkoušet i dechová cvičení jogínů, která se snaží o prodloužení dechu, respektive jeho třech částí (nádech, zadrž, výdech).

1. Najděte si klidné místo, pohodlně se usadte. Dbejte přitom na to, aby se vám nekulatila záda a váš hrudník měl prostor se rozpínat.
2. Zavřete oči a zkuste nejprve zaměřit pozornost na svůj dech. Pozorujte ho.
3. Po chvíli zkuste svůj nádech prodloužit na 5 dob (počítejte v hlavě) a následně prodlužte i svůj výdech na 5 dob. Postupně prodlužujte nádech i výdech až na 8 dob.



foto: canva, AntonioGuillem

Tímto cvičením dostanete dech do rovnováhy, nádech a výdech jsou stejně dlouhé. Pomocí práce s dechem můžete ovlivnit i svou energii. Záleží na tom, kterou část dechu prodloužíte. Dech energizující (prodlužování nádechu) můžete využít, když chcete trochu "dobít baterky". Dech uklidňující (prodlužování výdechu) vám pomůže ke zklidnění a očistí vaše tělo od zplodin, které vznikají v reakci na stresovou situaci. Tyto principy využíváte nevědomě při zívání (prodlužuje nádech) a při vzdychání (prodlužuje výdech). Takhle to má naše tělo přirozeně zařízeno. První pomoc pro zklidnění je tedy zaměřit se dovnitř, na svůj dech.

# EMOCE

---

Emoce jsou přirozenou součástí našeho života. Radost, láska a nadšení patří do života stejně tak jako smutek, strach, nebo vztek. Prožívání negativních emocí ale není "cesta růžovým sadem", a tak nejdříve člověk volí strategii vyhnout se jim za každou cenu. Bohužel, dlouhodobě to nefunguje. Zkuste si to, Když vám řeknu: "Nemyslete na modrou oblohu." Co se vám vybaví? Stejně tak, když si vnitřním dialogem přikážete nemyslet na to, že se něčeho bojíte, cítíte úzkost, nebo jste naštvaní, budou se pravděpodobně vaše myšlenky stáčet zpátky k zapovězenému tématu. A možná se přidá i pocit viny, protože na "to" jste se přece myslet zakázali. První pomocí při práci s emocemi je **dovolit si vlastní pocity**. Neexistuje žádný standard, jak byste se v dané situaci měli cítit. Všechno, co cítíte, je tedy legitimní a má pro vás opodstatnění. Jak tedy při práci s emocemi postupovat?

1. **Zastavte se.** Zkuste se zastavit a stát se pozorovatelem svých emocí. Co právě cítím? Kde přesně toto cítím? V jaké intenzitě?
2. **Pojmenujte, co cítíte.** Pojmenováním emoce se oslabuje vaše emoční zátěž a vy získáte čas k tomu, uvědomit si, co udělat dál. Vyhněte se také zaplavení danou emocí (emočnímu únosu), který často mívá negativní následky. To jsou ty chvíle, kdy nic jiného nevnímáte, a poté litujete svých slov i činů.
3. **Dovolte si emoci prožít.** Najděte si sami bezpečné místo, vybavte se vším, co můžete potřebovat a otevřete pomyslné brány pocitu, který přichází. Cítíte smutek? Mohou pomoci slzy. Připravte si kapesníky a nechte tomu volný průběh. Cítíte vztek? Přiznejte si ho: "Tohle mě fakt naštválo. Cítím vztek. " Pokud vás děsí zůstat sami se silnými emocemi, můžete poprosit někoho z blízkých, aby byl s vámi. Dopředu si však domluvte, že vám bude pouze tichou oporou a nebude do procesu prožívání emocí příliš zasahovat.
4. **Promluvte si se svými emocemi.** K tomu, abyste emoci dali svou pozornost, prožili si ji a nechali ji odejít, může pomoci i dialog. Nebojte se vnést do situace trochu humoru



a vymyslet svému pocitu legrační jméno. Proč by se vaše úzkost nemohla jmenovat jako cirkusový klaun, nebo podědit jméno od vaší tetičky z druhého kolene? Vaše rozmluva pak může vypadat třeba takto: "Můj milý Hašteřivý Huberte, vidím, že jsi zase tady. Čemu vděčím za tvou návštěvu? Aha. No, děkuji, žes vážil tak dalekou cestu. Ale víš, myslím, že už to zvládnu. Tak zase někdy, Huberte. Nashledanou." Víte o sobě, že se lépe vyjadřujete v písemném projevu? Napište svému pocitu dopis.

Práce s emocemi je náročná a může takto působit složitě. Jakmile se však do toho pustíte, přijmout každý další pocit bude pro vás snazší. V případě, že byste potřebovali v celém procesu podpořit, najít vzorce, které stojí za vaším jednáním ve stresových situacích a vytvořit si plán, co dál, obraťte se na profesionální pomoc. Jsem častým svědkem toho, jak se klientům při koučování daří to, co se jim v krizových situacích opakuje, odhalit, pojmenovat a získat svůj jedinečný návod, jak zavést nové, zdravější návyky.



foto: canva, Deagreez

# VŠÍMAVOST

---

Zvyšovat všímavost (mindfulness) je trendem dnešní doby a na toto téma bylo napsáno již mnoho knih, článků i příspěvků na sociálních sítích. Historický název všímavosti "sati" pochází ze starobylé hinduistické tradice a označuje paměť nebo vzpomínku. V meditativní praxi to znamenalo mít na paměti, mít na mysli, nezapomínat na předměty meditace: tělesné pocity, stavy mysli a obsahy mysli. A výnam slova se tak posunul do přítomnosti - jako pozornost, nebo uvědomění. Dnešní pohled na všímavost kombinuje východní tradice a západní pozitivní psychologii. S technikami všímavosti se tak můžete setkat i na hodině jógy u závěrečné meditace. Například technika "body scan" je v jógové praxi i při různých druzích terapie často využívána. I vy si ji můžete vyzkoušet (viz. níže).

Všímavost však můžeme uplatňovat i ve svém každodenním životě a není k tomu ani potřeba meditační podložky. Všímavě lze totiž vykonávat jakoukoliv činnost. Stačí jí věnovat svou plnou pozornost. Co třeba všímavé řízení auta? Můžete si jako řidič uvědomit své tělo na sedačce. Můžete věnovat pozornost tomu, jak je vaše kůže v kontaktu s materiálem sedačky, jak vaše ruce objímají volant, jaký je to pocit, jestli volant držíte křečovitě, nebo ležérně. A jaká je vůně vašeho auta? Cítíte ještě novotu, máte speciální vůni do auta s přidanými esencemi, nebo je na první nádech patrný váš parfém? Zapojte všechny smysly, které můžete. Stejně všímavě lze přistupovat i k mytí nádobí, pracem na zahradě, zkátka ke všemu, čemu se věnujete.

A v čem tkví síla všímavosti v souvislosti se zklidněním? **Všímavost zaměřuje vaši pozornost na tady a teď.** Pociťujete-li například strach, jde o vaše obavy z budoucnosti, které vychází z vašich zážitků v minulosti. Když se zaměříte na přítomnost, můžete pocítit vděčnost za vše, čeho se nám teď a tady dostává. Ostatně vděčnost sama o sobě je skvělým pomocníkem k vnitřnímu klidu. Schválně, kolik věcí, za které jste dnes vděční, vymyslíte? Můžete za ně nyní poděkovat.

## Postup pro meditaci "Body scan"

1. **Najděte si pohodlné místo**, kde si můžete sednout, nebo lehnout a zavřete oči.
2. **Uvědomte si celé své tělo** od hlavy až k patě. Všimněte si pocitů v jednotlivých částech těla. Zaměřte pozornost i na svůj dech. Vnímejte, jak vaše tělo dýchá.
3. Pak se **zaměřte na své nohy** - uvědomte si je postupně celé od chodidel, přes kotníky, lýtka, kolena až po stehna. Všimněte si pocitů, které máte ve svalech. Vnímejte i to, jak se vaše nohy dotýkají povrchu, na kterém jsou. S výdechem svoje nohy úplně uvolněte a nechte jakékoliv napětí odejít.
4. **Zaměřte se na svůj trup**, vnímejte své tělo od pánve až po ramena: pánev, břicho, hrudník. Uvědomte i orgány uvnitř břicha, uvědomte si své plíce a srdce. Chvíli pozorujte vnitřním zrakem celé své tělo. S výdechem celé tělo uvolněte a nechte napětí odejít pryč.
5. **Zaměřte se na své ruce** od prstů, přes dlaně, předloktí, lokty až k ramenům. Vnímejte pocity ve svalech i doteky na pokožce. S výdechem celé své paže uvolněte, veškeré napětí odchází.
6. **Zaměřte se na svůj krk a ramena**. Vnímejte pocity v této části těla a s výdechem krk i ramena uvolněte.
7. **Zaměřte se na svou hlavu a obličej**. Vnímejte mimické svaly okolo očí, pusy a na tvářích. Uvědomte si své čelisti. A s výdechem celý obličej uvolněte.
8. Uvědomte si **své tělo jako jeden celek**. Vnímejte svůj dech a s každým výdechem své tělo ještě o trochu víc uvolněte.
9. **Zůstaňte v uvolněné pozici** a vnímejte celé své tělo, jeho tíhu a celkové uvolnění. Užijte si tuto chvíli a věnujte ji sami sobě.



autor: canva, Poike



# ZDROJE ENERGIE

---

Pojem "energy management" neodkazuje jen na využívání zdrojů energie v průmyslu. Svou energetickou bilanci a to, kam proudí jeho energie a odkud ji naopak čerpá, by si měl hlídat každý. Moderní teorie uvádí tyto oblasti práce s energií: fyzická (tělesná), emocionální, mentální a duchovní. Některé novější přístupy přidávají ještě oblast sociální.

Pro **fyzickou energii** je podstatné, jak přistupujete ke své výživě, spánku a zda si dopřáváte dostatek pohybu. Při spánkovém deficitu, nekvalitní stravě a nedostatku pohybu se projeví úbytek energie v podobě únavy, nebo nechuti k aktivitám, které vám přináší pozitivní naladění či pocit smyslu. Snižujete si také schopnost jasného úsudku a porozumění svému okolí. Lidově řečeno jste popudlivější. A hůře se rozhodujete. Co by vám pomohlo ke zvýšení fyzické energie? Co vám ji snižuje?

**Emocionální energie** představuje schopnost reagovat na těžké situace a komplikované osobnosti, se kterými jednáte. Úbytek emocionální energie může být způsoben dlouhodobým stresem, který prožíváme doma, nebo v práci, nebo tím, jak na vás reagují někteří lidé. Když se člověku nedaří "udržet emoce na uzdě", dostává se do módu "útěk - útok", který má hluboce zakořeněný z dávných dob, kdy bylo potřeba rychle reagovat na nebezpečí. V tomto módu není schopen racionálního úsudku. V mozku pak má hlavní slovo amygdala, která je zodpovědná za ukládání vysoce emotivních vzpomínek a která následně předbíhá funkce rozumové. Jedním z doporučení, které můžete vyzkoušet, je zkusit ve vypjaté chvíli zapojit logické myšlení - třeba tak, že si spočítáte příklad z vyšší násobilky. Kolik je  $13 \times 21$ ? Aktivuje se tak levá hemisféra a vy pak danou situaci lépe vyhodnotíte.

**Mentální energie** je o schopnosti soustředit se, uplatnit vlastní kreativitu, zvažovat jednotlivé možnosti, na jejichž základě můžeme dělat dobrá rozhodnutí. Lidé, kteří mají dostatek mentální energie, jsou vnímáni jako silní jedinci schopní všechny tyto činnosti dělat i za ztížených podmínek a ve stresových situacích. Svou mentální energii můžete

podpořit například tím, že si budete pravidelně revidovat vlastní životní situace - Co vám přinesly? Co vám v nich pomohlo? Co jste se naučili?

**Spirituální energii** získáváte, když vidíte ve své práci a celkově ve svém životě smysl. Člověk hledá spojení s něčím, co ho přesahuje. Ať už se jedná o náboženství, společenskou komunitu, zaměřenou na činnost prospívající ostatním či naší planetě, nebo o meditativní praxi. Lidé, kteří ve svém životě naleznou takový smysl, mají výhodu v podobě kotvy, která jejich loď pomůže udržet nad hladinou i v bouři. Co je pro vás smyslem života? Kvůli čemu každý den vstáváte z postele?

**Sociální energii** definují moderní přístupy jako schopnost vytvářet a udržovat interpersonální vztahy, tedy vztahy s ostatními. Nedílnou součástí je pak zvládání konfliktů, protože jsou to právě napjaté vztahy, které dovedou ubírat energii. Jako lidé jsme společenšší tvorové. Dříve na tom, jak jsme byli schopni se začlenit do kolektivu, závisel náš život. Ten, kdo byl takzvaně vyobcován, neměl příliš naděje, že bez pomoci druhých v divočině přežije. Dnes je společnost nastavená více individualistiky. Máme možnost vybrat si, do jaké míry budeme společenšší. Každý jsme také jinak vnitřně nastavení - někomu prospívá společnost ostatních, někomu zase samota. Zkuste se zamyslet: Jací lidé jsou pro vás nejdůležitější? A jak o vztahy s nimi pečujete?

## **CVIČENÍ: ZDROJE ENERGIE**

Znáte se natolik, abyste dokázali zmapovat své zdroje energie? Zkuste si to. Představte si vodní nádrž, nebo bazén, který symbolizuje vaši energetickou bilanci. Odtok z tohoto bazénu představují veškeré činnosti, kterým věnujete svou energii. Přítoky do vašeho bazénu energie jsou vašimi zdroji. **Co mi dodává energii? Které činnosti mě nabíjí? Kdy se cítím plný / plná energie a co jsem dělal(-a) předtím?** Vypište si vše, co vás k tomu napadne. Svůj seznam zdrojů energie můžete dále obohatit otázkou: **"Co mě bavilo v dětství?"** a následně se zamyslet, jak tyto činnosti přenést do svého dnešního života.

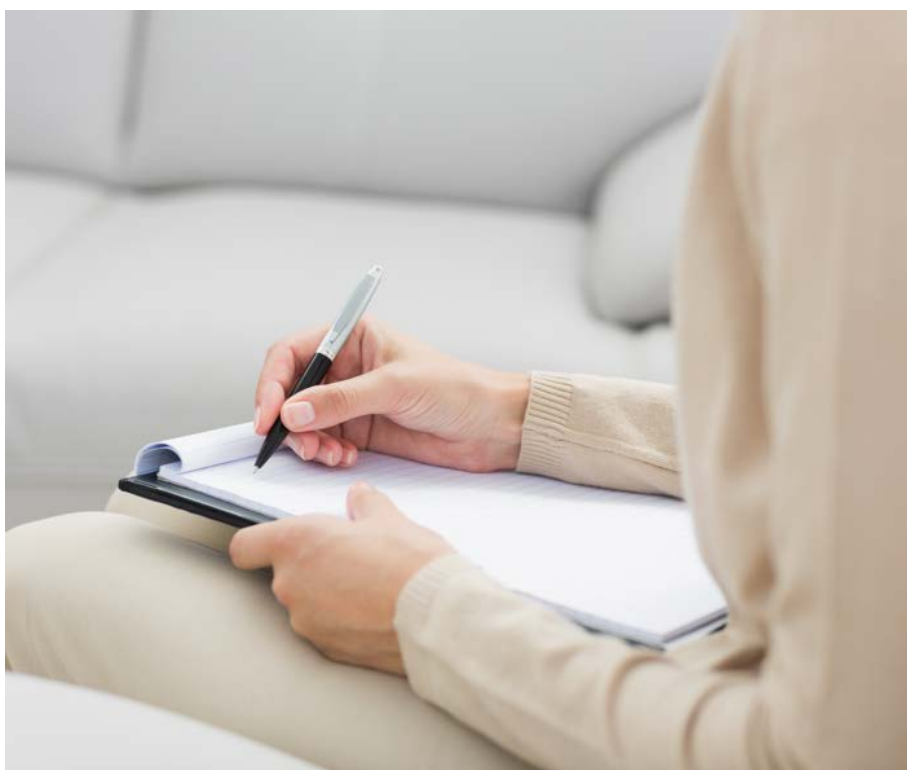
Zjednodušeně řečeno, čtvrtý způsob, jak se zklidnit, souvisí se sledováním vaší energetické bilance. Zaměřte se na své zdroje energie a nenechte svou energii klesnout na nulu ani v jedné z výše uvedených oblastí.

# RITUÁLY

---

Máte své rituály? Při zmínce o rituálech si lidé často představí různé společenské obřady, související s náboženstvím nebo spiritualitou. Rituálem je však každé jednání člověka, které je založené na předem daných pravidlech a často se opakuje. Začínáte den ranním šálkem kávy? Pak máte svůj osobní rituál. Jak souvisí rituály s nalezením vnitřního klidu? Můžete jimi podpořit svou životní stabilitu. Ve všem, co se mění a čemu se musíme přizpůsobit, představují rituály jistotu, kterou můžeme předvídat. Rituály nás také ukotvují v přítomném okamžiku a naplňují ho pozitivními emocemi. Jsou to chvíle radosti, ztišení a harmonie. Důležitý je přitom i prvek očekávání - na své rituály se těšíme, což v nás vzbuzuje pozitivní pocity ještě před tím, než se jim začneme věnovat.

Intenzita opakování rituálů je různá. Někdo si každý den u snídaně přečte noviny, jiný cvičí ráno jógu a dá přednost večerní knize. Počítá se i to, když jednou týdně zavítáte na cvičení, nebo máte pravidelné páteční pivo s kamarády. Někomu stačí každoročně se těšit na dovolenou u moře. Rituály vám každopádně pomohou k většímu vnitřnímu klidu. V těžších životních obdobích to mohou být takové "malé radosti", které sami sobě dopřejete. Věnujte jim čas a náležitě si je vychutnejte. Jejich příznivé účinky pocítíte velmi brzy. Nemáte svůj osobní rituál? Zkuste deník vděčnosti.



## DENÍK VDĚČNOSTI

Naše prožívání velmi ovlivňuje to, na co v životě zaměřujeme svou pozornost. Můžete si buď stěžovat, zůstat v roli oběti vnějších okolností. Anebo se můžete i v těžké době pokusit najít druhou stranu mince - to pozitivní, co s sebou situace přinesla. A všimnout si také toho všeho, co ve svém životě máte a co mnoho jiným lidem chybí. Skvělým nástrojem k uvědomění si životních darů, je deník vděčnosti. Jak na to?

- Budete potřebovat prázdný sešit a závazek sami k sobě, že si každý den věnujete pár minut k zápisu do deníku.
- Vyberte si čas a místo. Kdy se vám to hodí? Kde pro vás bude nejpohodlnější psát? Kde budete mít nejvíc klidu?
- Každý den si uvědomte a zapište 10 věcí, za které jste vděční. Vzpomeňte si na vše, co se ten den stalo. Všimněte si toho, co se vám povedlo. Vybavte si vlastní pocity.
- Je pro vás číslo 10 příliš? Určete si nižší počet, třeba alespoň pět.
- Cílem je, abyste se dostali nejen k tomu, co vás hned napadne. Při přemítání "co ještě" se vám vybaví i ty momenty, ke kterým byste se jinak v myšlenkách již nevrátili.

Rituály představují "ostrovy jistoty" v mnohdy rozbouřeném moři našeho života. Podaří-li se vám najít si ty, které vám vyhovují a dopřávat si je pravidelně, přispějí k vaší životní pohodě více, než byste si mysleli. U nových rituálů, které si chcete do života začlenit, je potřeba určitá dávka vytrvalosti. Když se vám to podaří, získáte cenný zdroj vnitřního klidu.



# VNITŘNÍ KLID JAKO ZPŮSOB ŽIVOTA

---

Jak bylo řečeno v úvodu, v životě každého člověka je mnoho stresujících faktorů. Rozdíl je v tom, jak na ně reagujeme. Dobrá zpráva je, že tu reakci máme plně ve svých rukou. Jak přistoupíte k tomu, co se ve vašem životě děje, je o vašem rozhodnutí, o přístupu k životu a potažmo o vnitřním nastavení. Vnitřní klid se pro vás může stát i novým způsobem života.

Osobně věřím v práci na sobě a vidím dnes a denně přínosy sebe-rozvoje u svých klientů. Každý z nás má možnost volby. Chcete pokračovat v tom již zažitém, anebo objevovat další možnosti? K opuštění starých vzorců je zapotřebí odvaha, je to výstup z komfortní zóny, kde na začátku často potkáte svůj stín, abyste si mohli plně uvědomit vlastní potenciál a nasměrovali jste se k tomu, co od života chcete. Hledání vnitřního klidu k této cestě jistě patří. Vyzkoušejte 5 tipů jak na to a zjistěte, co vám funguje. Věřte si a objevujte další, své vlastní, způsoby, jak se zklidnit.

A nikdy neztrácejte chuť objevovat a uplatňovat v životě svůj plný potenciál!



  
*Koucká*

Tereza Koucká

Osobní a kariéerní koučka

+420 725 530 252

[koucka@koucka.cz](mailto:koucka@koucka.cz)

[www.koucka.cz](http://www.koucka.cz)