EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku a Chomutovsku

Stránky projektu
ZENY50PLUS.CZ

PORADENSTVÍ A VZDĚLÁVACÍ KURZY NA TÉMATA:

ZDRAVÍ A WELLBEING

autorka: Mgr. Lenka Palánová

EDU CENTRA:

Most | Litvínov | Chomutov | Vejprty

Obsah kurzu:

1. **část**

Zdravý životní styl

Mýty: Po čtyřicítce je prý žena pro okolí neviditelná. Po padesátce jako by neexistovala.

Pravda? Zeptejte se Oprah Winfrey, Meryl Streep, J.K.Rowlingové, Lucie Bílé, Dagmar Havlové, všechny překročily padesátku a stále jsou pro nás inspirací…

Myšlenková mapa: Zdravý životní styl

I. Základní pilíře zdravého životního stylu – stokrát omílané neznamená, že to neplatí 😊

A. Vyvážená strava: 1. Ovoce a zelenina 2. Lehké obiloviny 3. Bílkoviny 4. Zdravé tuky

B. Pravidelná fyzická aktivita: 1. Cvičení 2. Pravidelné procházky 3. Sportovní aktivity

C. Dostatek spánku: 1. Spánkový režim 2. Odpočinek 3. Regenerace

D. Prevence stresu: 1. Relaxace 2. Meditace 3. Jógová cvičení

II. Výhody zdravého životního stylu

A. Fyzické zdraví: 1. Zlepšení kondice 2. Prevence nemocí 3. Vitalita a energie

B. Duševní pohoda: 1. Snížení stresu 2. Lepší nálada 3. Kvalitnější spánek

C. Sociální přínosy: 1. Podpora v rodině a mezi přáteli 2. Možnost sdílet zážitky s ostatními 3. Šíření pozitivního vlivu na okolí

III. Závěr

Zdravý životní styl je investicí **do vlastního zdraví a štěstí.** S dodržováním základních principů zdravého života můžeme dosáhnout **celkové rovnováhy a harmonie** ve svém životě. (**toto vytesat do kamene**😊)

Časová dotace: 2 hodiny
Obsahová náplň: zmapování vlastních aktivit, stanovení priorit, delegování práce, přestávky a odměny, elektroničtí pomocníci (nástroje a aplikace)

2. **část**

Well-being

V životě zažíváme situace, které nás mohou fyzicky i psychicky vyčerpat. Otázkou je, jak přinést do svého života více harmonie a smysluplnosti. Odpovědí může být Well-being, tedy cesta k duševnímu zdraví a k životní pohodě.

Zahrnuje různé oblasti:

Sociální oblast, kterou charakterizuje pocit sounáležitosti a která souvisí se schopností empatie, pomáhá nám navazovat a udržovat vztahy s ostatními a rozvíjet naše komunikační dovednosti.

Kognitivní oblast je spjata s naší kreativitou, schopností poznávat nové věci a umět je zpracovat, kriticky myslet a řešit problémy.

Emocionální oblast posiluje naši sebedůvěru, souvisí s naším kladným sebepřijetím. Současně nám pomáhá rozpoznat emoce druhých a zvyšuje naši odolnost vypořádat se s nepříznivými situacemi.

Fyzická oblast souvisí hlavně s fyzickým zdravím s bezpečím. K tomu potřebujeme posilovat návyky spojené s fyzickou aktivitou a zdravým životním stylem (zdravé stravování, spánkový režim).

Duchovní oblast nás povznese do dimenze spojené s poznáváním smyslu naší existence, etickými principy a žebříčkem hodnot v našem životě.

Časová dotace: 2 hodiny
Obsahová náplň: aktivity zaměřené proti syndromu vyhoření, na posílení všech oblastí Well-beingu

3. část

Psychohygiena (zvládání stresu)

Předcházet psychickému vyčerpáním nám pomůže psychovýcvik. Natrénujeme si metody, jak zvládat a odbourat nahromaděný stres, jak správně dýchat a meditovat. Pravidelný trénink nám pomůže nezhroutit se z nečekaných životních proher, zvládat neúspěch s nadhledem a poučit se z chyb (i z těch někdy vzejde něco užitečného – síla se zvednout a jít dál).

Časová dotace: 2 hodiny
Obsahová náplň: meditace, relaxační autogenní trénink, RAM (relaxační aktivační metody), dýchací cvičení, relaxace s psychowalkmanem

4. část

Prezentace ze seminářů v pdf.

Úvodní slovo – část Zdraví a wellbeing

Milé ženy 50+,

ze své vlastní zkušenosti vím, že je velmi těžké oslovit nás zralé ženy a přesvědčit je, aby opustily svůj stereotyp (který přece léta funguje…) a vyzkoušely něco nového. O to víc si vážím toho, že jste si v dnešní uspěchané době našly čas, který chcete věnovat jen sobě. Tato část kurzu bude zaměřena na zdraví a well-being. O důležitosti fyzického zdraví se mluví na každém kroku, ale to duševní bývá mnohdy opomíjeno. Pojďme si vyzkoušet nové techniky, které nám pomohou odbourat všudypřítomný stres, pojďme si stanovit priority, zanalyzovat naše cíle a zmapovat každodenní aktivity. Stanovme si kroky, jak neprokrastinovat cenný čas. Čas, který následně můžeme zcela bez výčitek věnovat sobě.

Jak přivést do našeho života více harmonie a smysluplnosti? Na tuto otázku nám může odpovědět well-being, pojďme spolu najít cestu k lepšímu duševnímu zdraví a životní pohodě.

Čekají nás 3 části, ta první je zaměřena na zdraví (životní styl), druhá na well-being a třetí na psychohygienu a zvládání stresu.

Těším se Vás a než se spolu uvidíme, ochutnejme alespoň malou část toho, co nás čeká…

Zdraví Vás

Vaše lektorka Lenka

Cíle: Osvojit si zdravé pracovní návyky, které předchází zdravotním potížím. Naučit se správně relaxovat, předcházet syndromu vyhoření, osvojit si dýchací cvičení

Všechny tři části našeho kurzu jsou navzájem propojené. Zdravý životní styl, well-being i psychohygiena jsou v podstatě jedno. Souvisí s tím, jak žijeme svůj život. Jak se máme rády, jak si sebe vážíme a jsme za sebe zodpovědné.

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

1. Zdravý životní styl v duchu well-beingu

je klíčem ke šťastnému životu. Zahrnuje vyváženou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu, dostatek spánku a prevenci proti stresu. Jídlo by mělo být bohaté na vitamíny, minerály a živiny, s minimálním množstvím rafinovaných cukrů a nezdravých tuků. Pravidelný pohyb, jako je cvičení nebo procházky, pomáhá udržovat fyzickou kondici a zlepšuje náladu. Dostatečný spánek je důležitý pro regeneraci těla a mysli. Prevence proti stresu může zahrnovat relaxační techniky, meditaci nebo jógová cvičení. Zdravý životní styl není pouze o dodržování pravidel, ale o celkovém pocitu rovnováhy a vitality.

A nač je třeba se zaměřit? Co je třeba mít na paměti lze shrnout do několika kroků aneb rozum do hrsti:

1.Prevence nemocí

Informace o důležitosti prevence a základních krocích, které mohou pomoci předcházet vzniku nemocí, je třeba brát vážně, je důležité chodit na pravidelné preventivní prohlídky. (pozor ale na neověřené informace, vliv sociálních sítí!)

Ergonomie

Spoustu zdravotních obtíží si způsobujeme sami, většinou nevědomky a většinou v práci. Říká se, že v práci strávíme přibližně třetinu svého života. Kdo z nás neustále myslí na to, jak správně stát, chodit, sedět či manipulovat s předměty. Na to se zaměříme až s příchodem bolavých zad, když se ozvou problémy s krční páteří nebo bojujeme se syndromem karpálního tunelu.

Když se podíváme na jakýkoli výzkum, dozvíme se, že průměrně Češi stráví v zaměstnání obvykle 40,4 hodiny týdně. V počtu odpracovaných hodin se řadíme na páté místo v EU a muži obvykle odpracují o málo více hodin než ženy (v přepočtu asi o 4 hodiny). To ale nepočítají domácí práce, kterým se věnují vesměs ženy.

V souvislosti s kvalitou odvedené práce mluvíme také o ergonomii. Tento vzkříšený obor, jehož začátky jsou spjaty se jménem Wojciecha Jastrzebowského a sahají do poloviny 19. století, se stručně řečeno zabývá optimalizací potřeb člověka v pracovním prostředí a v jeho pracovních podmínkách.

Jak se ale dočtete v mnohých zdrojích, i těch internetových, první zmínky sahají již do antického Řecka. Sám Hippokrates psal o tom, jak by mělo vypadat pracovní místo chirurga a jak by měly být uspořádány nástroje. Už tehdy věděl, co je důležité nejen pro lékaře, ale i pacienta. Já tvrdím, že to samé si uvědomujeme i my ženy, a to doslova každodenně, např. při vaření. Velmi rychle jsme pochopily, jak je důležité mít perfektně rozvrženu a zorganizovánu veškerou činnost. Víme, kde má stát lednice, dřez, trouba i kamna,

Obrázek 1 ergonomie - Hledat Obrázky (bing.com)

pracovní místo atd. Totéž lze jednoduše přenést do jakékoliv profesní oblasti.

O ergonomii se paradoxně nejvíce dozvíte od výrobců ergonomických pomůcek, nábytku a pak také od pracovníků BOZP.

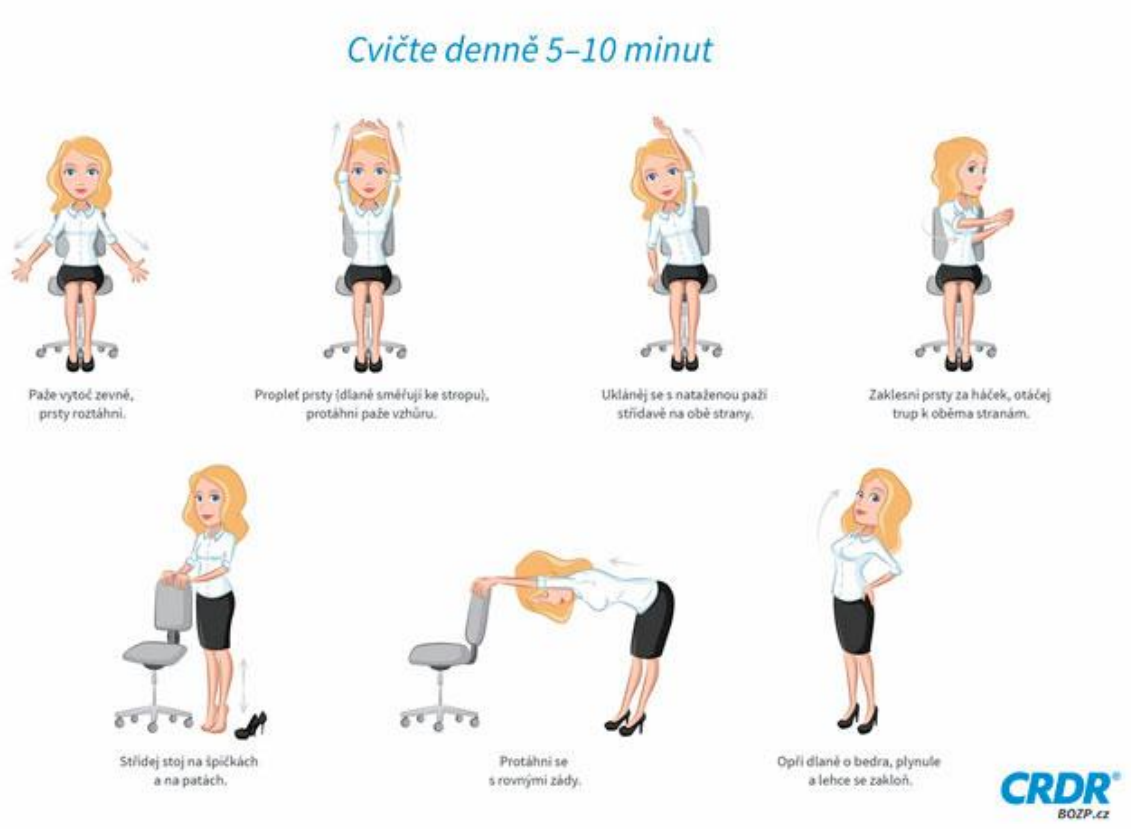
A co dělat, aby záda nebolela?

Cvičit a zase cvičit a správně relaxovat…

Jednoduché cviky najdete třeba na stránkách:

https://www.bezpecnostprace.info/pracovni-urazy/ergonomie-pocitacoveho-pracoviste-a-zasady-bezpecnosti-prace-na-pc-aneb-jak-predejit-rsi-syndromu/

Aby byla práce smysluplná, nesmíme podceňovat důležitost přestávek a pohybových aktivit. Mozek si odpočine a protáhnete si svaly. Doporučuje se udělat si přestávku každých 60 minut. I když nemáte na pracovišti dostatek místa, existují cviky, které tolik místa nevyžadují. A stačí jen 5 minut a budete se cítit jako znovuzrozené a ocení to též váš zaměstnavatel, vaše produktivita a chuť pracovat se jistě zvedne. Následující cviky dělejte pomalu, ale přitom plynule. Zkuste také zhluboka dýchat, ale nesnažte se dech zadržovat. Spíše se snažte dosáhnout dané polohy cviku a vydržte v ní 3-5 vteřin.



Úkol 1:

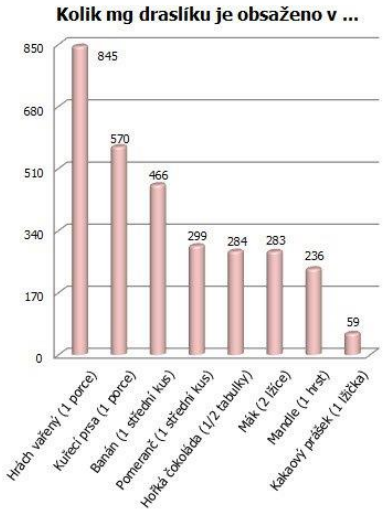
Ukliďte si svůj pracovní stůl:). Upravte si počítač tak, jak je doporučováno, abyste předešly pracovním "úrazům". Zbytečně se hrbíme a poté si stěžujeme na bolest hlavy. Přitom stačí málo a trápení lze předejít.

2. Zdravá strava

zahrnuje výživová doporučení, informace o důležitosti vyvážené stravy a tipy na zdravé recepty. Existuje tolik zaručených tipů, jak se správně stravovat a žít zdravě, že už pomalu ztrácíme přehled a přicházíme o rozum. Jsou to tisíce diet, které by nás měly přivést k vysněné figuře. Ale… Je třeba si uvědomit, že nejsme všichni stejní a měli bychom poslouchat potřeby svého těla. Je vždy zapotřebí poradit s lékařem a výživovým specialistou a poté najít vhodný způsob vlastního zdravého stravování.

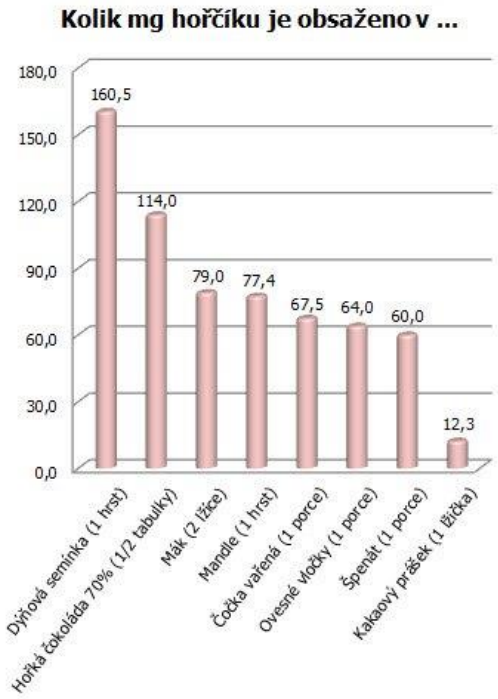
Přesto je třeba zmínit i výživová doporučení a zaměřit se na potřebné mikroživiny a vlákninu, např. u dospělého člověka je denní příjem vlákniny 30 g. Z tohoto pohledu je vhodné zařadit do stravy dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin či luštěnin.

Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g (cca 5 porcí), včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1. Může se také stát, že své potřeby z běžné stravy nepokryjeme, a pak přichází na řadu kvalitní multivitaminy, hořčík, proteinové a sacharidové doplňky stravy nebo třeba omega-3.
Je nutno si hlídat i doporučenou denní dávku draslíku, vápníku a hořčíku. Doporučená denní dávka draslíku pro dospělého jedince je kolem 2000 mg. A proč je třeba draslík, vápník a hořčík hlídat?
Draslík přispívá k normální činnosti nervové soustavy, normální činnosti svalů, udržení normálního krevního tlaku. Nedostatek draslíku v organismu může mít následující projevy nevolnost, zvracení, apatie, svalové křeče, tachykardie – bušení srdce. A ještě jedna zajímavost spjatá s draslíkem. Pamatujme, že k největším ztrátám draslíku dochází při tepelném zpracování potravin (vaření). Například ve vařených bramborech dochází ke ztrátě až 50 % z původního obsahu draslíku.
https://www.vitaminybezcenzury.cz/fotogalerie/grafy/g-draslik-jpg.jpg



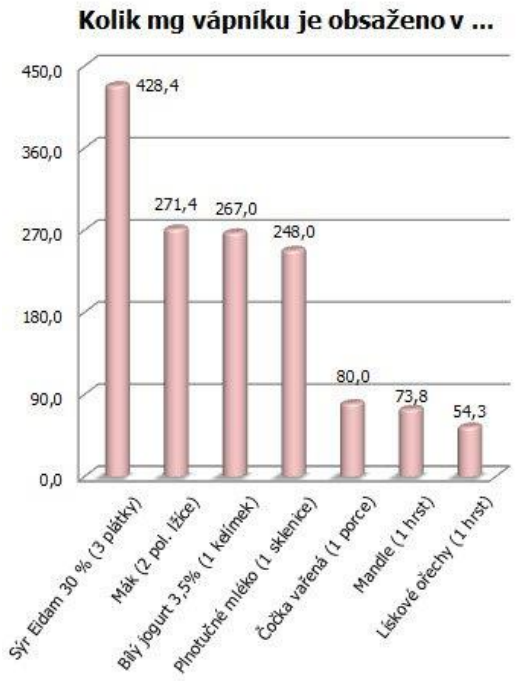
Hořčík je nezbytně nutný pro více než 300 reakcí, které v našem těle neustále probíhají. Hořčík se zásadním způsobem podílí na činnosti hladkých i kosterních svalů. Správná svalová práce se stává z kontrakce a relaxace svalových vláken. Pro relaxaci neboli uvolnění svalů je nutná přítomnost enzymu myokinázy, který je aktivován hořečnatými ionty. Hořčík společně s vápníkem řídí také nervosvalové přenosy, a proto je nutný jejich vyvážený

příjem v naší stravě. Pokud je jejich příjem nevyvážený, nefungují tyto přenosy správně a může snadno dojít k nervosvalovým křečím. Ty se mohou vyskytovat zejména po větší fyzické zátěži, kdy může snadno dojít ke snížení zásob hořčíku. Nedostatek hořčíku v organismu se může, v kombinaci s ostatními faktory, významně podílet na vzniku některých psychických změn. Doporučená denní dávka (DDD) hořčíku je 375 mg. Hořčík je obsažen téměř ve všech potravinách, především pak v zelené listové zelenině. Dalšími dobrými zdroji hořčíku jsou celozrnné obiloviny, ořechy, semínka, luštěniny nebo mléčné výrobky. Hořčík je také ve větší míře obsažen v tvrdé pitné vodě.



https://www.vitaminybezcenzury.cz/fotogalerie/grafy/g-horcik-jpg.jpg

A vápník, ten je nutný k zprostředkování přeměny elektrického signálu na chemický v nervových tkáních, k přenosu nervových vzruchů a udržení aktivity nervů a svalů, k výstavbě kostní tkáně, v procesech srážení krve – společně s vitaminem K a pomáhá s aktivací enzymů. Doporučená denní dávka (DDD) vápníku je 800 mg. Nedostatek vápníku se projevuje zvýšenou nervosvalovou dráždivostí a narušením tvorby kostí a zubů. Nejdůležitější přírodní zdroje vápníku jsou mléko, jogurty, sýry a další mléčné výrobky, hrách, fazole, brokolice, kapusta. Mezi méně známé, ale výborné zdroje vápníku patří také mák, sezamové semínko, mandle, para ořechy, lískové ořechy, slunečnicová semínka, mořské řasy, tofu nebo sardinky (nejlépe i s kostmi). Pozor ale na tavené sýry, ty obsahují také fosforečné soli, které vápník vážou, a tak znemožňují jeho vstřebávání v organismu.



https://www.vitaminybezcenzury.cz/fotogalerie/grafy/g-vapnik-jpg.jpg

A teď trochu na odlehčení tématu:
Někdo má rád maso, druhý ne. Někdo má rád holky, druhý zase vdolky. Přesto nás láska k jídlu spojuje. Pokud rády vaříte, podělím se s Vámi o jeden „zdravý“ recept od famózní cukrářky Mirky van Gils Slavíkové, která je držitelkou francouzského titulu Professeur en Sucre d'Art.

Jak na to? Více ve videu. A recept máte tady: **Recept:** 270 g hladké mouky,2 g soli, 10 g kypřícího prášku na pečení, 170 g másla, 4 vejce, 200 g moučkového cukru, 120 g mléka, Vanilka, Nastrouhanou citronovou kůru, 120 g tmavé čokolády, 120 g bílé čokolády.

Recept na mramorovou bábovku od Mirky van Gils Slavíkové | Stream

A teď opravdu něco zdravého. Za ochutnání stojí recept Krabička do práce z kuchařky Vyladěno na talíři nutriční terapeutky Lady Noskové.

https://vyladenonataliri.cz/?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=VS+Vyladeno&utm_content=Vyladeno&utm_term=vyladeno+na+taliri+-+lada+noskova+(2022,+pevna)

KRABIČKY

KRABIČKA DO PRÁCE

V práci trávíme víc jak osm hodin denně. A k obědu nám opravdu nestačí něco rychlého z firemní kantýny nebo z rozvozu hotovek. Jestli chcete jíst nutričně správně, musíte vědět, co jídlo obsahuje. A to u jídel, které uvaří někdo jiný, prostě nevíte. Netušíte, kolik jíte tuků, kolik bílkovin a sacharidů, a už vůbec ne, jestli vám to jídlo udělá dobře. Z mého pohledu jde jen o „objemové krmivo". Prostě rychle naplnit žaludek a neztrácet zbytečně čas obědovou pauzou. Ale doma láskyplně nachystaná naplněná krabička vám zachrání linii, dodá energii, a dokonce bude v každodenním shonu i jakousi oázou. Zdravým dopingem. Její příprava zabere 15 minut. Udělejte si pauzu. Posaďte se. Nachystejte si příbor. Odložte veškerou práci i mobil. Věnujte se chvíli jen sobě a svým potřebám. A své krabičce s vyLaděným jídlem. Když si svou krabičku v klidu vychutnáte, budete se cítit mnohem lépe. A za tu péči o sebe sama vás čeká odměna. Na tu já při přípravě krabiček do práce myslím vždycky!

INGREDIENCE

Tortellini ricotta se špenátem 75 g
Olej ve spreji
Krevety 90 g
Koření dle chuti (chilli, česnek, sušený zázvor, pepř, sůl)
Bazalkové pesto 15 g
Parmazán strouhaný 10 g
Chřest zelený 60 g
Rajčata cherry 60 g
Jahody 60 g
Hroznové víno 35 g
Hořká čokoláda 10 g

POSTUP

Uvařte tortellini ve vroucí vodě dle návodu. Uvedená váha je v syrovém stavu.

Mezitím si na pánvi postříkané olejem ve spreji narychlo orestujte krevety, okořeněné vašim oblíbeným kořením (používám chilli česnek, trochu sušeného zázvoru, pepř a sůl).

Do uvařených tortellin vmíchejte lžičku pesta a strouhaný parmazán.

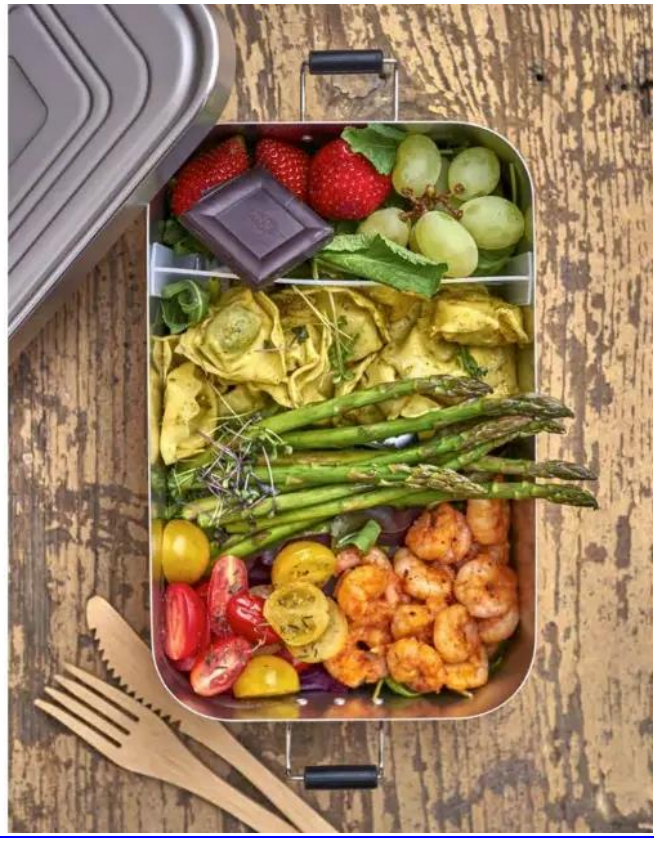
Na pánvi po krevetách orestujte chřest a cherry rajčata. Pokud je potřeba, znovu stříkněte olej ve spreji.

Zkompletujte do krabičky a nezapomeňte na dezert – jahůdky, hroznové víno a čtvereček hořké čokolády ke kávičce.

MOJE DOPORUČENÍ
Rajčata můžete okořenit oblíbenou bylinkou (tymiánem nebo bazalkou).

1 porce / oběd | 2194 kJ | 55 g | 35 g | 18 g

92 |



Úkol 2:

Abychom získaly z potravin, které jíme, co nejvíce vitamínů, je dobré o nich něco vědět. Třeba proč je dobré přidat do salátu kapku kvalitního rostlinného oleje, nebo jíst ovoce s jogurtem či oříšky.

Zjistěte tedy, jaké vitamíny jsou rozpustné ve vodě a jaké v tucích.

Využijte nápovědu: https://www.omegamarine.cz/blog/clanek/ktere-vitaminy-jsou-rozpustne-v-tucich-a-proc-je-dulezite-to-vedet

3.Fyzická aktivita

Jak důležitý je pravidelný pohyb a cvičení? Přeci pro udržení zdraví a kondice.

Fyzická aktivita je opravdu důležitá, chceme se udržovat ve zdraví, abychom byly nezávislé na pomoci druhých. Sportujeme, jíme zdravě i pravidelně relaxujeme.

Pravidelná fyzická aktivita má pro ženy mnoho pozitivních účinků na zdraví.

1. **Zlepšení celkové pohody.** Pravidelný pohyb snižuje stres a úzkost, zlepšuje spánek a přispívá k lepší náladě.
2. **Posílení imunitního systému**: Aktivní životní styl podporuje imunitní funkce a pomáhá tělu lépe bojovat proti infekcím.
3. **Prevence srdečně-cévních onemocnění**: Fyzická aktivita snižuje riziko vzniku srdečních chorob a cévních onemocnění.
4. **Kontrola hmotnosti**: Pravidelný pohyb pomáhá udržovat zdravou váhu a snižuje riziko obezity.
5. **Zlepšení kognitivních funkcí**: Pohyb podporuje mozkovou činnost a paměť.

Je důležité najít si správnou míru pohybu a vybrat aktivity, které nám přinášejí radost. Každý věk má své specifické potřeby, a proto je vhodné přizpůsobit pohybovou aktivitu individuálně.
Pro ženu v pohybu je správně nastavený jídelníček při fyzické aktivitě nezbytností. Podíl fyzické aktivity na celkovém denní energetické výdeji se pohybuje průměrně od 5 do 50 %.
V závislosti na typu sportu se pak může měnit poměr některých makroživin – silové sportovkyně budou mít nepochybně zvýšenou potřebu kvalitních bílkovin, u vytrvalostních atletek to budou zejména sacharidy.
Základem regenerace je ovšem kvalitní spánek.
A jaké doporučují sportovní aktivity ženám po padesátce? Zeptala jsem se AI a co mi odpověděla?
Chcete-li zůstat ve formě i po padesátce, doporučuji následující cvičení pro posílení srdce, kostí a svalů:

1. **Jóga**: Skvělé pro zlepšení rovnováhy a flexibility. Začněte snadnou sestavou pozdrav slunci, nebo zkuste zpevnit střed těla.
   https://zeny.iprima.cz/cviceni/core-joga-5-cviku-diky-kterym-muzete-mit-dokonaly-a-pevny-stred-tela
2. **Pilates**: Zaměřuje se na dýchání, koncentraci, rovnováhu a základní sílu. Pomáhá zlepšit flexibilitu a rovnováhu.
   https://www.youtube.com/watch?v=gkiTvaybfF8#utm_content=organic&utm_term=pilates%20na%20youtube&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz
3. **Cvičení s odporovým pásem**: Tenké pruhy elastické gumy umožňují široké spektrum posilovacích cviků. Ideální pro začátečníky.
   https://www.prozeny.cz/clanek/cviceni-do-parku-i-miniobyvaku-poridte-si-elasticke-popruhy-72532
4. **Rychlá chůze**: Spojuje se s vyšší očekávanou délkou života a zlepšuje regulaci cukru v krvi. Ty zkušenější a trénovanější z nás můžou zvýšit tempo chůze nebo si troufnout na kopcovitý terén. Rychlá chůze je všelékem v každém věku a skoro nic nestojí, je to zkrátka ideální pohyb 😊, takže žádné výmluvy a chce to jen odvahu začít.

https://emergency-live.com/cs/zdrav%C3%AD-a-bezpe%C4%8Dnost/sportovn%C3%AD-medic%C3%ADna-rychl%C3%A1-ch%C5%AFze%2C-pro%C4%8D-je-pro-v%C3%A1s-dobr%C3%A1-a-jak-ji-za%C4%8D%C3%ADt-cvi%C4%8Dit/

A jak na to, abychom chodily správně? Třeba takhle:
https://www.youtube.com/watch?v=YNv8W28Ru8s#utm_content=organic&utm_term=rychl%C3%A1%20ch%C5%AFze&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz
A pozor na správné dýchání při chůzi:
https://www.youtube.com/watch?v=crWTBzODaNI#utm_content=organic&utm_term=rychl%C3%A1%20ch%C5%AFze&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

5. **Vodní aerobik**: Voda poskytuje přirozený odpor a šetří klouby, zlepšuje flexibilitu, sílu a rovnováhu. Pokud si neumíte představit, co aqua aerobik obnáší, klikněte na tento odkaz:
https://sportano.cz/blog/aqua-fitness-co-to-je-a-co-obnasi-jake-ucinky-ma-cviceni-ve-vode/

Pamatujte, že každý člověk je jedinečný, a proto je důležité vybrat si cvičení, které vám bude nejvíce vyhovovat. Doporučuji konzultovat s odborníkem, pokud máte zdravotní omezení nebo specifické potřeby.
Tak to je rada nad zlato!

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

2. Well-being

Tato část je zaměřena na informace o duševním zdraví, prevenci duševních onemocnění a techniky pro zvládání stresu a udržení psychické pohody. Často se dnes hovoří o well-beingu. Jednoduše lze říci, že well-being je o harmonii duše a těla.

Opět bychom mohly zmínit zdravou stravu, kvalitní spánek, pohyb, přátele a relaxaci.

Zkuste si zabrouzdat na těchto stránkách a nahlédnout detailněji na jednotlivé pilíře well-beingu:

https://www.wellbeingcz.cz/index.php/home/

Na ukázku:

Wellbeing stojí na pěti základních pilířích:

1. Smysluplnost

Každý potřebuje v životě dělat něco smysluplného, něco, co ho baví a naplňuje, a to nejlépe každý den. Nezáleží na tom, zda se jedná o oblast práce, školy, rodiny nebo koníčků. Podstatné je, že svůj čas věnujeme něčemu, na co se těšíme a dodává nám to energii.

2. Vztahy

Kvalita našich vztahů jak v rodině, v práci, tak s našimi přáteli, je extrémně důležitá pro naše zdraví a celkovou životní pohodu. Vztahy s blízkými lidmi nám pomáhají zvládat stresové situace, překonávat překážky, zvládat dílčí neúspěchy a zažívat pocit, že někomu na nás záleží a že jsme milováni.

3. Zdraví

Dobrá fyzická kondice, čistá mysl, zdravá strava a kvalitní spánek nám dodávají dostatek energie na naše každodenní aktivity. Způsob, jakým myslíme, co jíme, jak se chováme a jak o sebe pečujeme, může ovlivnit délku našeho života o 20 až 30 let.

4. Finance

Skutečné množství peněz má na náš celkový wellbeing menší vliv než to, jak efektivně naše finance řídíme, jak máme peníze zabezpečeny, zda máme finanční jistotu do budoucna a na jaké věci a aktivity peníze vynakládáme.

5. Komunita

Když se angažujeme v komunitě, kde žijeme, vracíme do ní zpět „kus sebe“ – své dovednosti, znalosti, čas… tak z toho získávají nejen Ti, kterým je naše pomoc určena, ale hlavně my sami. Pomoc druhým, laskavost a vstřícnost patří k těm nejhlubším lidským radostem. Udělat něco pro druhé člověka doslova naplňuje.

Dokonce si můžete změřit svou úroveň well-beingu! Tak směle do toho!

Žít dobře a smysluplně je o vědomé práci na sobě. Well-being v sobě skrývá hlubší aspekty dobře prožitého života.

Well-being je kombinací:

• našeho nadšení pro to, co nás naplňuje a co máme možnost dělat každý den

• naší potřeby navazovat a žít kvalitní vztahy

• potřeby bezpečnosti a stability našich financí

• úrovně našeho duševního a fyzického zdraví a celkové fyzické kondice

• naší sounáležitosti se sociálním prostředím, ve kterém se pohybujeme

Tak tyto výroky a mnohé další cenné rady najdete i na těchto stránkách věnovaných well-beingu:

https://www.equalpayday.cz/well-being-cesta-k-zivotni-pohode-a-dusevnimu-zdravi/

Dokonce i deset cenných rad – tipů pro zachování duševního zdraví:

1. změňte prostředí – i pouhá občasná změna prostředí pomůže mysli odpočívat, lépe se soustředit a nabrat vítr do plachet

2. meditujte – mějte chvilku sama pro sebe a uvolněte se a prodýchejte každou část svého těla, to vás zaručeně zbaví napětí

3. dělejte to, co vám dává smysl – život, práce, koníčky by vás měly bavit, motivovat a posouvat, nedělejte to kvůli druhým, ale kvůli sobě, ze svého vlastního přesvědčení

4. hospodařte efektivně – pozorujte, co vám bere čas, co ve vás vyvolává negativní pocity, ale také co vás zaručeně nabije

5. zjistěte své hranice – nechoďte za hranice svých fyzických a psychických možností, respektujte se!

6. pracujte se stresem– naučte se rozpoznat, co vás stresuje a snažte se tomu předcházet

7. odpouštějte i sobě – schopnost odpouštět je jeden z nejléčivějších poznatků psychologie, přináší úlevu

8. pozor na přílišnou pozornost – čemu věnujete pozornost, to sílí, tzn. více sebekritiky nebo kritiky ostatních zhoršuje vaší psychiku

9. snažte se trávit minimálně **20 minut denně v přírodě**

10. a dalších **10 minut věnujte jen sobě** a to pravidelně!

Tak toto desatero (není to sice nic, co bychom nevěděly 😊) klidně můžeme vytesat do kamene.

Říká Vám něco digitální well-being? Jestli toto slyšíte poprvé a chcete se dozvědět více, navštivte tento odkaz, jeho zhlédnutí Vám zabere zhruba 10 minut. Zkrátka žijeme v digitálním světě a je přímo nutností si osvojit zdravé digitální návyky a nežít jen na „síti“:

https://www.youtube.com/watch?v=OKzhmcCQSmc

Jana Budínová je WellBeing / celostní koučka & mentorka & trenérka, zakladatelka Akademie úspěšného života, na svých stránkách vás provede antistresovými rituály. Slibuje, že se v 8 dnech postupně v 8 krátkých videích naučíte 8 rituálů, které vám pomohou se udržet v dobré náladě a pohodové kondici. Ale nic není zadarmo, pokud se budete chtít účastnit kurzu, je třeba počítat i s finanční účastí.

https://wellbeingacademy.cz/kurzy/antistresove-ritualy/

A s čím se setkáte v jednotlivých rituálech?

S fyzickou pohodou (dvouminutový mobilizační rituál), smysluplností (rituál pomoci), psychickou pohodou (rituál ladění mysli), emocionální pohodou (rituál sebelásky), vyšší myslí (rituál vděčnosti), osobním růstem (rituál úspěchu), zázemím (rituál kasička) a se vztahy (rituál vysílání lásky). 😊

Neměly bychom zapomínat ani na well-being na místě, na kterém trávíme často většinu dne, a to na pracovišti. Chceme být šťastné, pracovat v příjemném prostředí, podávat ty nejlepší výkony 😊, předcházet zejména syndromu vyhoření a získat finanční jistoty. Třeba by vás zaujal i tento odkaz:

https://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/rizeni-id-2698710/wellbeing-na-pracovisti-a-jeho-zakladni-parametry-id-3713670

Zde se dozvíte o flexibilitě zaměstnání a pracovní doby, o programech pro služebně starší zaměstnance, čili o tom, jak motivovat zaměstnance, aby ve firmě zůstali co nejdéle. Také o tom, jak je důležité zaměstnancům nabídnout transparentní kariérní postup a řád.

Někdy je toho na nás ale moc a samy si neporadíme, možná bychom měly mít v zásobě i odkaz na místa, kde se nám budou věnovat odborníci a ti nám nabídnou pomoc v duševní nepohodě:

https://nevypustdusi.cz/

Linka první psychické pomoci

(pro dospělé od 18 let)

linkapsychickepomoci.cz

3.Psychohygiena aneb zvládání stresu, umění správné relaxace

Velmi populární je dnes cvičit jógu, zajímat se o ezoteriku, světelnou terapii či aromaterapii. Hudba, příjemná vůně, přítmé světlo navozují tu pravou uklidňující atmosféru.

Abychom si celkově odpočinuly a odbouraly nahromaděný stres, můžete si v klidu domova vyzkoušet tzv. RAM – relaxačně aktivační metody. Co bychom měly vědět, něž se do relaxace vrhneme, je alespoň pár základních pojmů. Je důležité si je připomenout, abychom pochopily smysl samotné relaxace.

Základní pojmy:

Podle S. Freuda existují 3 složky osobnosti.

ID – ONO (nevědomí)

Označení pro zdroj pudové energie, soubor vnitřních subjektivních zážitků, uložený v nevědomí, protiklad vědomému duševního Já.

EGO – JÁ (vědomé JÁ)

Označení pro Já, prožívání subjektu, zahrnuje individuální prožitky a zkušenosti.

SUPEREGO – NADJÁ (vnější Já)

Termín pro etickou složku osobnosti.

Obranné mechanismy

Jsou to zjevné způsoby chování, myšlení či cítění, které odstraňují úzkost a ohrožení, smyslem obranných mechanismů je zachovat celistvost a neporušenost ega před destruktivními účinky pudových a citových hnutí v situacích konfliktu, obrany, pocitů viny, výčitek svědomí, studu, strachu a odporu.

Všechny mají společné:

- popírají či překrucují realitu
- pracují nevědomě, jedinec si je neuvědomuje

Druhy obranných mechanismů:

Formace reaktivní – obranný mechanismus, činnost opačná, než přikazuji pudový impuls, např. při sklonu k nepořádnosti se vytvoří přehnaná, neurotická pořádkumilovnost.

Introjekce – přisuzování si vlastností, které člověku zjevně scházejí, též obecně přijímaní a přebírání cizích názorů a motivů za vlastní (protiklad projekce)

Izolace – odpoutání psych. obsahu, zážitku od jeho citového doprovodu.

Obrácení proti sobě – útok libida proti vlastnímu Já, nejčastěji jako uvolnění agresivity, v extrémním případě sebevražda

Odčinění – obranný mechanismus proti myšlence nebo činu, který budí pocit viny, snaha odčinit zlé.

Popření – tento obranný mechanismus spočívá v podvědomém odmítnutí, popření zjevné skutečnosti nebo pravdy o sobě (nikdy jsem nezalhal…)

Projekce – neuvědomované přenášení subjektivní, popřípadě podvědomých přání, motivů a pocitů na jiné osoby či situace.

Sublimace – dochází k zjemnění, přenesení pudové energie na sociálně uznávané a oceňované činnosti

Vytěsnění – neuvědomované odsunutí nepřijatelných, traumatizujících zážitků do nevědomí, čímž dochází k odstranění úzkosti a pudového napětí, vytěsněný zážitek však v nevědomí dále působí jako skrytý motiv a projevuje se chybnými výkony a neurotickými příznaky.

Příznaky stresového stavu:

1. **fyziologické příznaky stresu:**

    - bušení srdce /palpitace – zrychlené, nepravidelné vnímaní činnosti srdce
    - bolest a sevření za hrudní kosti

- nechutenství
- křečovité bolesti břicha a průjem
- časté nutkání na močení
- změny v menstruačním cyklu
- bodavé pocity v rukách a nohách
- svalové napětí v krční oblasti a v spodní časti páteře, často spojené s bolestí
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se směrem od temena k čelu
- migréna
- exantém – vyrážka na tváři
- nepříjemné pocity v krku /knedlík/
- dvojité vidění

2. emocionální příznaky stresu

- prudké a výrazné změny nálady
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou také důležité
- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování s jinými lidmi
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s jinými
- nadměrné pocity únavy a těžkosti v soustředění se
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

3. behaviorální příznaky stresu – chování lidí ve stresu

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné lamentování a nářky
- zvýšená absence, chorobnost, pomalé uzdravování se

- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbaní se zodpovědnosti a časté lhaní
- zvýšené množství vykouřených cigaret
- zvýšená konzumace alkoholu
- větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo přejídání se
- změněný denní životní rytmus – problémy s chováním a dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávaní s pocitem velké únavy
- snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalita práce

EFEKT relaxace se projevuje:

- zpomalením srdeční frekvence
- snižuje (upravuje) se krevní tlak
- snižuje se hladina cukru v krvi, zároveň i spotřeba kyslíku
- mozek emituje zvýšené množství „klidových“ alfa vln
- snižuje se reaktivita sympatiku a po čase se zvýší činnost parasympatiku, což vede k regenerační činnosti organismu

Pro dosažení relaxační odezvy můžeme vymezit čtyři základní směry, druhy technik:

1. **Techniky mentální, duchovní, vedoucí k uvolnění koncentrace**
   - **vizualizace – vyvolávání** představ
   - **imaginace – tvořivá** představivost
   - **meditace – neuvolněné** rozhodování, hloubání
2. **Relaxační svalové metody**
   - když je relaxace následek napnutí svalů a jejich následné uvolnění
   - když je relaxace následek vědomého uvolnění svalů bez předcházejícího vědomého napínání
3. **Aerobní tělesná cvičení (pohyb a sport) – viz výše**
4. **Audiovizuální stimulace pomocí přístrojů, např. psychowalkman**

Případně jejich vzájemná kombinace, s podporou změny životního stylu, úpravou stravovacích návyků, pozitivní polarizace pohledu na svět a sociální okolí zvlášť, všechno, pokud možno dobrovolně, bez MUSÍM, ale spíš CHCI.

A tady je jedna z relaxací RAM:

Cílem této metody je odbourat nahromaděný stres, napětí a snížit neurocitu.

Můžeme cvičit samy, či skupinově. Připravíme si místo s tvrdším podkladem, nejlépe na zemi. Potřebujeme jen tolik místa, kolik zabere naše tělo v lehu na zádech. Na zem si dáme podložku, stačí i deka. Během cvičení mlčíme, nemluvíme.

Nezapomeneme si pustit relaxační hudbu. Mně se osvědčila tato, více než 3 a půl hodiny meditační hudby pro klidný spánek:

https://www.youtube.com/watch?v=ZHywXNQcBH4

A pokud ne tuhle, tak na „youtoube“ jich najdete nepřeberné množství.

Základní poloha: leh na zádech, nohy mírně od sebe, chodidla směřují ven, ruce leží volně podél těla, těla se nedotýkají, dlaně směřují vzhůru. Hlava leží volně na podložce, není v záklonu, ani v předklonu, oči jsou zavřené, dýcháme nosem.

Postup:

1. Asi 2 minuty ležíme klidně. Se zavřenýma očima si představujeme místnost, ve které ležíme, v duchu si projdeme nejdříve obrysy místnosti, potom vlastního těla – od hlavy k patám a obráceně od pat k hlavě.
2. Pozorujeme svoje dýchání, pasivně vnímáme, že dýcháme nosem, registrujeme, že nosem vdechovaný vzduch je o něco chladnější, vydechovaný teplejší. Jednu až dvě minuty se koncentrujeme na vlastní klidné dýchání a nemyslíme na nic jiného.
3. Nyní se zhluboka nadechneme, na chvilku zadržíme dech a potom prudce napneme svaly celého těla a při výdechu svaly uvolníme. Toto opakujeme 3x.
4. Potom klidně a uvolněně ležíme a soustředíme se na pocit tíže celého těla. Tělo nám ztěžkne, leží jako těžký pytel na podlaze, propadává se do podložky. Tak chvilku ležíme, úplně uvolnění. Vychutnáváme si tento příjemný pocit.
5. Nyní si postupně procvičíme jednotlivé části těla. Budeme je střídavě napínat a uvolňovat.
   a) Nohy – napneme obě nohy, od paty až k bedrům a chvíli je držíme napnuté a vnímáme napětí. Uvědomujeme si, že máme napnutá lýtka, kolena, stehna. Potom je uvolníme. Při uvolnění si uvědomujeme ochablost lýtek i stehen. Pocítíme uvolněnou příjemnou tíž, jakou nohy leží na podložce (autosugesce). Vychutnáváme slastný pocit uvolněných nohou. Napínání a uvolňování nohou zopakuje 3x.

Všechny zvuky okolo slyšíme, registrujeme je, ale nevnímáme je, jsou pro nás jen zvukovou kulisou. My je ani nechceme vnímat, nemáme na ně čas.
Také všechny myšlenky, které se nám vynořily, registrujeme, ale nevnímáme je. Nebojujeme s nimi, protože takový boj by byl tak jako tak marný. Myšlenky jsou neodvratné, stále se vrací, ale my je stále jen registrujeme.

b) sedací svalstvo – nyní napneme sedací svalstvo, stáhneme obě poloviny zadku co nejvíc k sobě, cítíme napětí. A uvolníme. Opakujeme 3x. A potom se už nesnažíme o nic, jen klidně ležíme.
c) Břišní svaly – napneme břišní svaly (pozor, nezvedáme se z podložky!), necháme je na chvíli napnuté, potom je prudce uvolníme a ležíme s uvolněnými břišními svaly. Vychutnáváme si slastný pocit uvolněného břicha. Opakujeme 3x.
d) Hrudník – rozpínáme hrudník – zhluboka se nadechneme, zadržíme dech a tím napneme svaly hrudníku, procítíme toto napětí. Poté prudkým vydechnutím hrudník uvolníme. Vychutnáváme slastný pocit uvolněného hrudníku. Opakujeme 3x.
e) Ruce – nyní se zaměříme na ruce. Obě ruce zvedneme mírně nad podložku a prudce roztáhneme všech deset prstů od sebe. Chvíli vydržíme, až cítíme napětí. Opakujeme 3x. Obě ruce napneme. Napnutá jsou i předloktí a ramena, která zůstanou na zemi, cítíme napětí. Uvolníme ho. Při uvolnění vnímáme, jak jsou ruce těžké (autosugesce). Opakujeme 3x.
f) Ramena – zvedneme ramena až téměř k uším, držíme napnutá. Zafixujeme si tento pocit napětí v ramenou a zjistíme, že to je vlastně „starý známý“ pocit. V průběhu dne máme totiž velmi často napětí v ramenou bez toho, abychom si to uvědomovali. A to je zbytečné plýtvání energií. Po výdrži je uvolníme. Opakujeme 3x. A potom v klidu relaxovaní ležíme a vychutnáváme blahodárné uvolnění.
g) Tvář – na tváři se nejdříve soustředíme na ústa. Napneme a zvedneme koutky úst a necháme je chvíli zvednuté. Zafixujeme si pocit zvednutých koutků úst a zjistíme, že i tento pocit je „starý známý“. Velmi často máme totiž zbytečné napětí právě v koutcích úst, co nám zvýrazňuje napjatý výraz obličeje. Potom uvolníme koutky, navlhčíme si rty jazykem a všimneme si, zda jazyk leží v ústech volně a neopírá se o měkké patro. Opakujeme 3x.
   Svraštíme čelo (zamračíme se) asi na půl minuty a potom napětí uvolníme. Opakujeme 3x.
h) Nakonec projdeme v mysli celým tělem, zda někde nezůstalo napětí. Pokud ano, pokusme se o uvolnění.
i) Na závěr relaxačního cvičení se zhluboka nadechneme, zadržíme dech a znovu na chvíli napneme svaly celého těla. Při výdechu svaly uvolníme. Nyní ležíme na zádech co nejdéle v klidu, uvolněně, dýcháme klidně, pravidelně. Hřejivý pocit klidu se nám rozlévá po celém těle, jsme uvolnění, příjemně odpočinutí, naše zdánlivá vnitřní baterie je nabitá čerstvou energií. A s tímto pocitem vnitřního klidu a s pocitem síly a důvěry vlastním schopnostem, schopností vyrovnávat se se stresovou situací, schopností překonávat těžkosti – ležíme klidně několik minut.
j) A nyní už budeme muset cvičení ukončit. Měli bychom být příjemně odpočatí a plní energie. Otevřeme oči, úmyslně několikrát zamrkáme, slastně se protáhneme, jako při příjemném probuzení. Sedáme si pomalu, opravdu pomalu, tak pomalu a bez prudkých pohybů vstáváme, aby ten příjemný pocit vnitřního uvolňování vydržel co nejdéle.

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Tento stav uvolnění, jak tělesného, ale především i psychického, je cílem relaxačního cvičení.

A přidávám ještě jeden tip na Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci, která patří mezi aktivní relaxační metody a v případě okamžité pomoci odbourání stresu a zklidnění mysli funguje téměř spolehlivě.

https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0#utm_content=organic&utm_term=psychologie%20svalov%C3%A1%20relaxace&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

A co říci závěrem?

Milé ženy, měly bychom si uvědomit, že vše je jen o nás. Měly bychom se mít rády takové, jaké jsme. Ještě bych proto ráda zmínila knížku SEBELÁSKA od autorky Lucie Kolaříkové, psycholožky a absolventky výcviků mimo jiné i v koučinku. Sama o knížce říká, že „sebeláska“ má stále nádech nadávky, ezoterního blouznění…, ale hlavně ukazuje, jak potřebné a normální je, mít rád sám sebe.

Ve třetí části představuje metody vedoucí k pozorování a uvědomování si sebe sama, jedna z nich se jmenuje STOPKA. Slouží k zastavení se v ději a „vyfotografování“ přítomné situace – tedy situace tady a teď se vším, co v ní právě dokážeme vidět.

STOPKA (podle slov autorky jsou to tzv. sebeláskové zastávky ve všedním dni, kdy přistihuje samu sebe při tom, jak se sebou právě zachází a dává si šanci to změnit)

- Je způsob, jak se naučit zastavovat v průběhu dne tok myšlenek, pocitů a činů tak, aby bylo možné je na chvíli pozorovat. Stopka vyžaduje schopnost sebereflexe, prohlubuje pochopení dějů v nitru člověka. Podporuje zpomalení a pozorovací schopnosti.

A jak na Stopku?

Několikrát denně se zastavíte uprostřed svých činností a chvíli pozorujete sami sebe – co a jak myslíte, cítíte, s kým a jak se bavíte, co a jak říkáte a děláte.

Např. uprostřed oběda s kolegy uděláte „stop“, přestanete jíst, povídat a uděláte si „fotku“ sebe sama tady a teď. Budete se divit, při čem se přistihnete – např. při přecpávání, zbytečném mluvení, pomlouvání, při výčitkách, při vyčerpání, se žaludkem staženým nervozitou…

Anebo také ve stavu lásky – v klidu, pohodě a spokojenosti.

Když si myšlenky, pocity a chování hned jasně uvědomíte, můžete je buď nadále jen pozorovat a snažit se vnímat i detaily, nebo hned změnit to, co je možné, obvykle své momentální chování. Zatímco na myšlenky a pocity nemáme v běžném, uspěchaném dni okamžitý vliv, na chování ano. Když se např. přistihnete, že někoho pomlouváte, můžete okamžitě přestat a změnit téma hovoru.

Autorka dále zmiňuje, že všechny myšlenky, pocity a důvody našeho chování vyplývající z těchto programů, vznikly v raném dětství.

Shrnutí

- Kdykoli během dne řekněte „stop“ a udělejte si fotku svého myšlení, cítění a chování
- Změňte hned, co změnit lze – většinou chování
- Co změnit nedokážete – většinou pocity, myšlenky a hluboce uložené vnitřní programy, pozorujte často v různých situacích a snažte se pochopit mechanismy v pozadí
- Buďte trpěliví a nestranní, rozplétání sítí vnitřních programů je životní cesta s mnoha malými cíli
- Učte se přijímat sama sebe i s nedokonalostmi, které si teď uvědomujete mnohem víc než kdy dříve, když jste jim ještě nevěnovali pozornost

Úkol 3:

STOPKA – určitě tuto metodu vyzkoušejte alespoň 1x denně.

TEST

Zdravý životní styl

Test Zdravý životní styl– vyzkoušej své znalosti

1. **Co si představíš pod pojmem „zdravý životní styl“?**
   - a) Jíst jen zdravé věci
   - b) Jíst zdravě, sportovat a pečovat o své zdraví
   - c) Jíst zdravě a sportovat
   - d) Jíst sladkosti a nic nedělat
2. **Kolik litrů tekutin bys měl za den vypít?**
   - a) 1 litr
   - b) 2 litry
   - c) 0,5 litru
   - d) 3 litry
3. **Jaký je doporučený denní příjem ovoce a zeleniny?**
   - a) 1 porce
   - b) 3 porce
   - c) 5 porcí
   - d) 10 porcí
4. **Co je nejdůležitější součástí zdravého stravování?**
   - a) Rychlé občerstvení
   - b) Vyvážená strava s různorodými potravinami
   - c) Jen bílkoviny
   - d) Jen sacharidy
5. **Jaký je doporučený denní příjem vody pro dospělého člověka?**
   - a) 1 litr
   - b) 2 litry
   - c) 3 litry
   - d) 4 litry
6. **Která činnost nepatří ke zdravému životnímu stylu?**
   - a) Pravidelná fyzická aktivita
   - b) Kvalitní spánek
   - c) Kouření a stres
   - d) zdravá strava
7. **Jaký je doporučený denní příjem vlákniny?**
   - a) 5 g
   - b) 10 g
   - c) 20 g
   - d) 30 g
8. **Co je nezbytné pro udržení dobrého duševního zdraví?**
   - a) Pravidelný pohyb
   - b) Společenský život
   - c) Dostatek spánku

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

- d) Všechny výše uvedené

9. **Jaký je doporučený denní příjem vitamínu C?**
    - a) 10 mg
    - b) 50 mg
    - c) 100 mg
    - d) 500 mg
10. **Která činnost nepatří k fyzické aktivitě?**
    - a) Plavání
    - b) Jízda na kole
    - c) Dlouhé hodiny u počítače
    - d) Běh
11. **Co je nezbytné pro správnou regeneraci těla?**
    - a) Dostatek spánku
    - b) Pravidelný odpočinek
    - c) Zdravá strava
    - d) Všechny výše uvedené
12. **Jaký je doporučený denní příjem vápníku pro udržení zdravých kostí?**
    - a) 200 mg
    - b) 500 mg
    - c) 1000 mg
    - d) 2000 mg
13. **Co je nezbytné pro prevenci obezity?**
    - a) Pravidelná fyzická aktivita
    - b) Omezení příjmu cukru a tuku
    - c) Dostatek spánku
    - d) Všechny výše uvedené
14. **Jaký je doporučený denní příjem draslíku pro udržení rovnováhy tělních tekutin?**
    - a) 500 mg
    - b) 1000 mg
    - c) 2000 mg
    - d) 3000 mg
15. **Co je nezbytné pro dobré trávení?**
    - a) Pravidelná konzumace vlákniny
    - b) Dostatek tekutin
    - c) Pohyb a cvičení
    - d) Všechny výše uvedené

Správné odpovědi: 1 b, 2 b, 3 c, 4 b, 5 b, 6 c, 7 d, 8 d, 9 c, 10 c, 11 d, 1 2c, 13 d, 14 c, 15 d

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Použité zdroje:

https://www.bezpecnostprace.info/pracovni-urazy/ergonomie-pocitacoveho-pracoviste-a-zasady-bezpecnosti-prace-na-pc-aneb-jak-predejit-rsi-syndromu/

https://www.vitaminybezcenzury.cz/fotogalerie/grafy/g-draslik-jpg.jpg
https://www.vitaminybezcenzury.cz/fotogalerie/grafy/g-horcik-jpg.jpg

https://www.vitaminybezcenzury.cz/fotogalerie/grafy/g-vapnik-jpg.jpg

Recept na mramorovou bábovku od Mirky van Gils Slavíkové | Stream

https://vyladenonataliri.cz/?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=VS+Vyladeno&utm_content=Vyladeno&utm_term=vyladeno+na+taliri+-+lada+noskova+(2022,+pevna)

https://www.omegamarine.cz/blog/clanek/ktere-vitaminy-jsou-rozpustne-v-tucich-a-proc-je-dulezite-to-vedet

https://zeny.iprima.cz/cviceni/core-joga-5-cviku-diky-kterym-muzete-mit-dokonaly-a-pevny-stred-tela

https://www.youtube.com/watch?v=gkiTvaybfF8#utm_content=organic&utm_term=pilates%20na%20youtube&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

https://www.prozeny.cz/clanek/cviceni-do-parku-i-miniobyvaku-poridte-si-elasticke-popruhy-72532

https://sportano.cz/blog/aqua-fitness-co-to-je-a-co-obnasi-jake-ucinky-ma-cviceni-ve-vode/

https://emergency-live.com/cs/zdrav%C3%AD-a-bezpe%C4%8Dnost/sportovn%C3%AD-medic%C3%ADna-rychl%C3%A1-ch%C5%AFze%2C-pro%C4%8D-je-pro-v%C3%A1s-dobr%C3%A1-a-jak-ji-za%C4%8D%C3%ADt-cvi%C4%8Dit/

https://www.wellbeingcz.cz/index.php/home/

https://www.equalpayday.cz/well-being-cesta-k-zivotni-pohode-a-dusevnimu-zdravi/

https://www.youtube.com/watch?v=OKzhmcCQSmc

https://wellbeingacademy.cz/kurzy/antistresove-ritualy/

https://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/rizeni-id-2698710/wellbeing-na-pracovisti-a-jeho-zakladni-parametry-id-3713670

https://nevypustdusi.cz/

https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0#utm_content=organic&utm_term=psychologie%20svalov%C3%A1%20relaxace&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

https://www.youtube.com/watch?v=ZHywXNQcBH4

https://copilot.microsoft.com/

Spolufinancováno
Evropskou unií

Kolaříková L., Učebnice sebelásky (2015). Nakladatelství Sebeláska s. r. o., tisk AMOS repro, spol. s. r.o., ISBN 978-80-270-1574-0

Mgr. Lipták M., C. Ht.,Rozvojové tréninkové programy, Relaxační techniky a RAM I., skripta

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku
a Chomutovsku

1. ČÁST
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Myšlenková mapa: Zdravý životní styl

I. Základní pilíře zdravého životního stylu – stokrát omílané neznamená, že to neplatí 😊

A. Vyvážená strava: 1. Ovoce a zelenina 2. Lehké obiloviny 3. Bilkoviny 4. Zdravé tuky

B. Pravidelná fyzická aktivita: 1. Cvičení 2. Pravidelné procházky 3. Sportovní aktivity

C. Dostatek spánku: 1. Spánkový režim 2. Odpočinek 3. Regenerace

D. Prevence stresu: 1. Relaxace 2. Meditace 3. Jógová cvičení

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

II. VÝHODY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

A. Fyzické zdraví: 1. Zlepšení kondice 2. Prevence nemocí 3. Vitalita a energie

B. Duševní pohoda: 1. Snížení stresu 2. Lepší nálada 3. Kvalitnější spánek

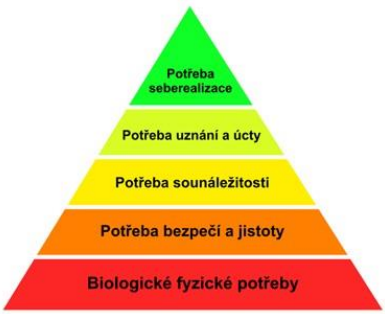
C. Sociální přínosy: 1. Podpora v rodině a mezi přáteli 2. Možnost sdílet zážitky s ostatními 3. Šíření pozitivního vlivu na okolí

III. ZÁVĚR

Zdravý životní styl je investicí **do vlastního zdraví a štěstí.** S dodržováním základních principů zdravého života můžeme dosáhnout **celkové rovnováhy a harmonie** ve svém životě. (**toto vytesat do kamene**😊)

1. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V DUCHU WELL-BEINGU

klíč ke šťastnému životu



Zahrnuje:

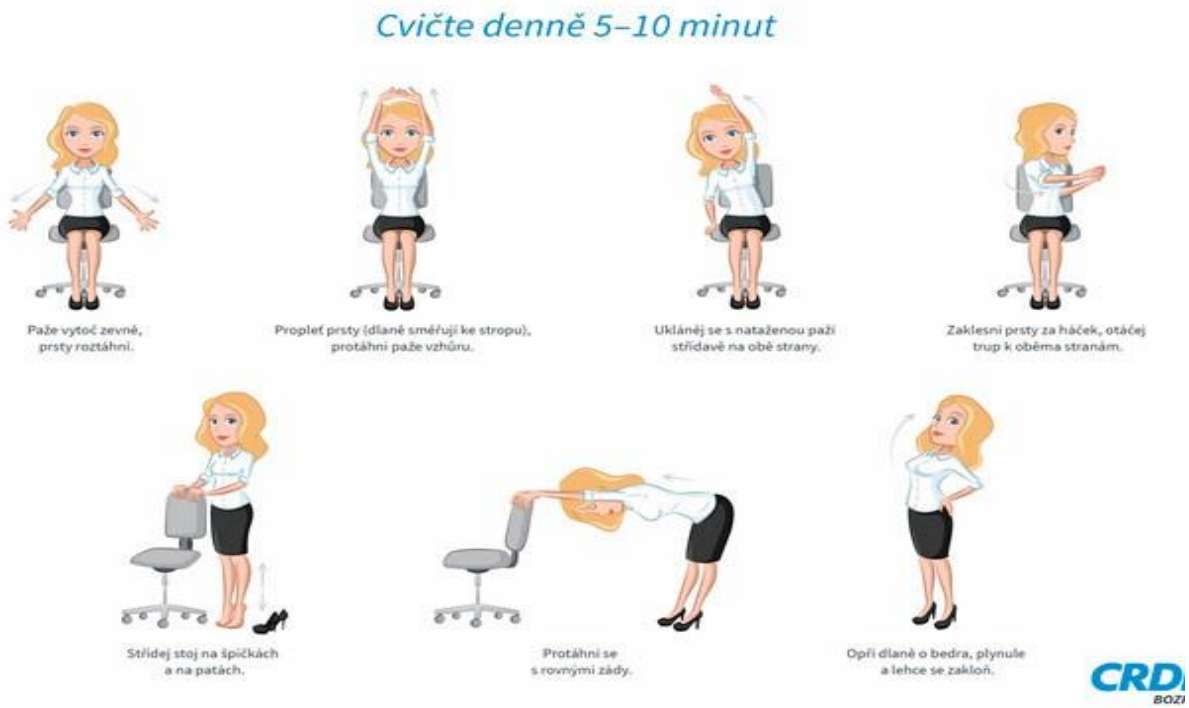
- vyváženou stravu - jídlo by mělo být bohaté na vitamíny, minerály a živiny, s minimálním množstvím rafinovaných cukrů a nezdravých tuků.
- pravidelnou fyzickou aktivitu - cvičení nebo procházky, pomáhá udržovat fyzickou kondici a zlepšuje náladu
- dostatek spánku - pro regeneraci těla a mysli
- prevenci proti stresu - relaxační techniky, meditaci nebo jógová cvičení. Zdravý životní styl není pouze o dodržování pravidel, ale o celkovém pocitu rovnováhy a vitality.

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Ergonomie

- optimalizace potřeb člověka v pracovním prostředí a v jeho pracovních podmínkách
- Přestávky, micropauzy + cvičení, protahování, správné dýchání



Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

V kanceláři

UKÁZKA

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KSJFS9ZINII

PRANAJAMA – DECHOVÁ CVIČENÍ

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XVUPNWKZ3IY&LIST=PL7ZABOW8RCNTKR3SLCCFIRHHIOSQCPUSG&INDEX=1

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Zdravá strava

- zahrnuje výživová doporučení, informace o důležitosti vyvážené stravy a tipy na zdravé recepty.
  Existuje tolik zaručených tipů, jak se správně stravovat a žít zdravě, že už pomalu ztrácíme přehled a přicházíme o rozum.
- Jsou to tisíce diet, které by nás měly přivést k vysněné figuře. Ale... Je třeba si uvědomit, že nejsme všichni stejní a měli bychom poslouchat potřeby svého těla. Je vždy zapotřebí poradit s lékařem a výživovým specialistou a poté najít vhodný způsob vlastního zdravého stravování.

výživová doporučení:

Potřebné mikroživiny a vláknina, např. u dospělého člověka je denní příjem vlákniny 30 g. Z tohoto pohledu je vhodné zařadit do stravy dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin či luštěnin.

Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g (cca 5 porcí), včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1. Může se také stát, že své potřeby z běžné stravy nepokryjeme, a pak přichází na řadu kvalitní multivitaminy, hořčík, proteinové a sacharidové doplňky stravy nebo třeba omega -3.

Je nutno si hlídat i doporučenou denní dávku draslíku, vápníku a hořčíku. Doporučená denní dávka draslíku pro dospělého jedince je kolem 2000 mg.

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

KRABIČKA DO PRÁCE

V práci trávíme víc jak osm hodin denně. A k obědu nám opravdu nestačí něco rychlého z firemní kantýny nebo z rozvozu hotovek. Jestli chcete jíst nutričně správně, musíte vědět, co jídlo obsahuje. A to u jídel, které uvaří někdo jiný, prostě nevíte. Netušíte, kolik jíte tuků, kolik bílkovin a sacharidů, a už vůbec ne, jestli vám to jídlo udělá dobře. Z mého pohledu jde jen o „objemové krmivo". Prostě rychle naplnit žaludek a neztrácet zbytečně čas obědovou pauzou. Ale doma láskyplně nachystaná naplněná krabička vám zachrání linii, dodá energii, a dokonce bude v každodenním shonu i jakousi oázou. Zdravým dopingem. Její příprava zabere 15 minut. Udělejte si pauzu. Posaďte se. Nachystejte si příbor. Odložte veškerou práci i mobil. Věnujte se chvíli jen sobě a svým potřebám. A své krabičce s vyLaděným jídlem. Když si svou krabičku v klidu vychutnáte, budete se cítit mnohem lépe. A za tu péči o sebe sama vás čeká odměna. Na tu já při přípravě krabiček do práce myslím vždycky!

INGREDIENCE

Tortellini ricotta se špenátem 75 g
Olej ve spreji
Krevety 90 g
Koření dle chuti (chilli, česnek, sušený zázvor, pepř, sůl)
Bazalkové pesto 15 g
Parmazán strouhaný 10 g
Chřest zelený 60 g
Rajčata cherry 60 g
Jahody 60 g
Hroznové víno 35 g
Hořká čokoláda 10 g

POSTUP

Uvařte tortellini ve vroucí vodě dle návodu. Uvedená váha je v syrovém stavu.

Mezitím si na pánvi postříkané olejem ve spreji narychlo orestujte krevety, okořeněné vaším oblíbeným kořením (používám chilli česnek, trochu sušeného zázvoru, pepř a sůl).

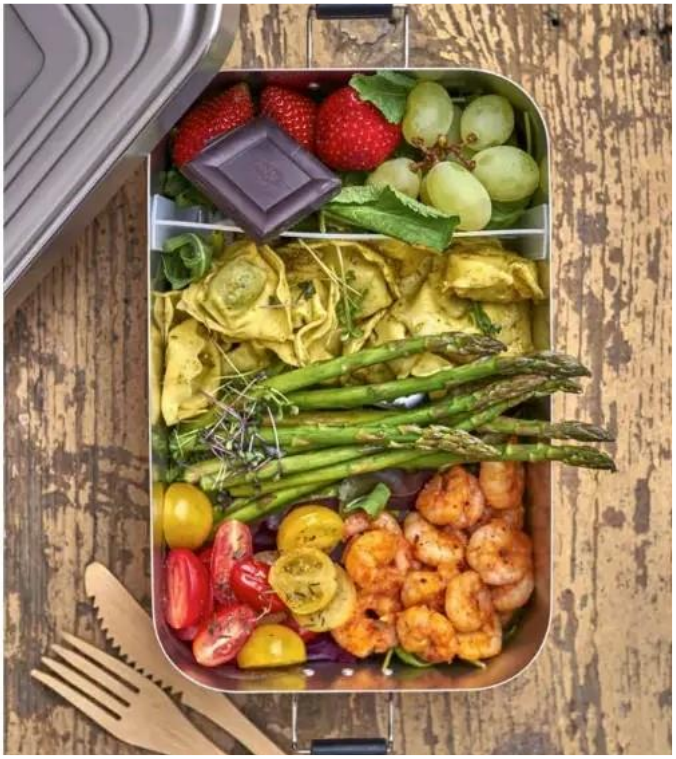
Do uvařených tortellin vmíchejte lžičku pesta a strouhaný parmazán.

Na pánvi po krevetách orestujte chřest a cherry rajčata. Pokud je potřeba, znovu stříkněte olej ve spreji.

Zkompletujte do krabičky a nezapomeňte na dezert – jahůdky, hroznové víno a čtvereček hořké čokolády ke kávičce.

MOJE DOPORUČENÍ
Rajčata můžete okořenit oblíbenou bylinkou (tymiánem nebo bazalkou).

1 porce / oběd | 2194 kJ | 55 g | 35 g | 18 g



Mindfulness (všímavost)

Schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání.

Původně inspirována buddhistickou psychologií.

Jak funguje?

Vytvořením adekvátního kontaktu s tím, co zažíváme, získáváme odstup, vhled a větší kontrolu nad tím, co se děje v nás a kolem nás; osvobozujeme se od neprospěšných návyků a otevírá se pro nás prostor nových možností (jak reagovat či nereagovat).

https://www.mindfulness -institut.cz/tipy-na-kazdy-den/

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Doba je rychlá, což nás mnohdy odvádí od toho, abychom si užívali **přítomný okamžik.**

Možná proto se stále více lidí uchyluje k **technikám mindfulness** neboli **plného vědomí**. Co to znamená?

Naučit se **vědomě prožívat** tady a teď vše, co nám život nabízí, a to bez posuzování či hodnocení. Pro někoho to může znít složitě, pro jiného naopak banálně, nicméně faktem je, že si stačí osvojit několik jednoduchých praktik a budete se cítit o poznání lépe. Pojďte začít hned teď a užijete si klidnější a vyrovnanější rok.

Ráno dělá den

- Vyhraďte si ráno alespoň pár minut, během nichž se budete soustředit na svůj dech.
- Posaďte se na postel do pohodlné polohy, páteř by měla být rovná, ale zároveň uvolněná. Zavřete oči a soustřeďte se na každý hluboký nádech a výdech, vnímejte, jak se zároveň s tím pohybuje váš hrudník a břicho. Myslete pouze na svůj dech, jakékoliv jiné myšlenky zde nemají místo.
- Každý den také začínejte vděčností, uvědomte si, co vám život dává a poděkujte za to.
- Následně si vizualizujte svůj den, jak by měl podle vás ideálně proběhnout.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku a Chomutovsku

„Zvědomte“ si každé sousto

- Odpovězte upřímně sami sobě, jakým způsobem se stravujete.
- Nemyslíme tím, co konzumujete, ale jak. Většina lidí v rychlosti něco sní, dívá se při tom do telefonu, počítače apod., takže si ve výsledku vůbec jídlo neuvědomuje.
- Pokuste se o změnu, když jíte, věnujte se opravdu pouze jídlu.
- To znamená, že odložíte mobil, vypnete televizi, dáte stranou počítač, zkrátka eliminujte rušivé elementy.
- Dovolí vám to soustředit se na každé sousto – jak chutná, voní, jakou má strukturu. Také jezte pomaleji. Ve výsledku si jídlo nejen více užijete, ale zároveň zlepšíte zažívání.

I malá pauza se počítá

- Udělejte si během dne několikrát malou přestávku, během níž věnujete alespoň minutu hlubokému dýchání.
- Sedněte si, uvolněte ramena a podobně jako ráno udělejte několik hlubokých nádechů a výdechů. Toto jednoduché „cvičení“ dokáže přepnout váš mozek z autopilota na vědomé jednání.

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Vědomý pohyb

- Kdykoliv cvičíte, tančíte nebo se jdete třeba jen projít, nemyslete na problémy,**buďte pouze tady a teď.**
- Při procházce například **vnímejte zvuky, vůně a každý krok.**
- Skvělým cvičením je jóga, která propojuje tělo i mysl, pracujete s dechem a **věnujete se pouze vždy danému cviku, žádné rozptylování okolními ruchy.**
- Jakmile si každou činnost a pohyb „zvědomíte“, povzbudíte každou buňku svého těla.

Procvičování mindfulness

- vám pomůže překonat mnohé zátěžové situace,
- jakmile si jej osvojíte, snáze se dostanete do psychické pohody,
- žití v přítomném okamžiku vás totiž zbaví věčného strachu z toho, co bude, nebo stálého omílání minulosti,
- řeknete si, že takovéto drobnosti jsou bezvýznamné, ale i malé kroky postupně vedou k velkým změnám.
- Časem budete překvapeni, co všechno mohou přinést.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Vypijte si svoji kávu všímavě

- *Připravte si svoji kávu nebo čaj tak, jak si ji obvykle připravujete a v čase, na který jste zvyklí. Pro její vypití si však udělejte čas pouze na pití kávy. Netelefonujte, nemailujte ani nekláboste s kolegy. Věnujte se pouze své kávě. Všímejte si toho, jak berete svůj šálek kávy do ruky, jak jej přibližujete k ústům, všimněte si pocitů, které máte těsně před tím, než si dáte první lok. Nechce kávu chvíli v ústech a zkoumejte chutě. Můžete si nyní všimnout svých myšlenek. Jak se při pití kávy cítíte? Nic nehodnoťte ani neposuzujte, jen pozorujte. Užijte si svoji všímavou kávu.*

Fyzická aktivita

Pravidelná fyzická aktivita má pro ženy mnoho pozitivních účinků na zdraví.

- **Zlepšení celkové pohody.** Pravidelný pohyb snižuje stres a úzkost, zlepšuje spánek a přispívá k lepší náladě.
- **Posílení imunitního systému**: Aktivní životní styl podporuje imunitní funkce a pomáhá tělu lépe bojovat proti infekcím.
- **Prevence srdečně-cévních onemocnění**: Fyzická aktivita snižuje riziko vzniku srdečních chorob a cévních onemocnění.
- **Kontrola hmotnosti**: Pravidelný pohyb pomáhá udržovat zdravou váhu a snižuje riziko obezity.
- **Zlepšení kognitivních funkcí**: Pohyb podporuje mozkovou činnost a paměť.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Tip na cvičení

Jóga: Skvělé pro zlepšení rovnováhy a flexibility. Začněte snadnou sestavou pozdrav slunci, nebo zkuste zpevnit střed těla.	https://zeny.iprima.cz/cviceni/core-joga-5-cviku-diky-kterym-muzete-mit-dokonaly-a-pevny-stred-tela
Pilates: Zaměřuje se na dýchání, koncentraci, rovnováhu a základní sílu. Pomáhá zlepšit flexibilitu a rovnováhu.	https://www.youtube.com/watch?v=gkiTvaybfF8#utm_content=organic&utm_term=pilates%20na%20youtube&utm_medium=hint&utm_source=se__arch.seznam.cz
Cvičení s odporovým pásem: Tenké pruhy elastické gumy umožňují široké spektrum posilovacích cviků. Ideální pro začátečníky.	https://www.prozeny.cz/clanek/cviceni-do-parku-i-miniobyvaku-poridte-si-elasticke-popruhy-72532

4. **Rychlá chůze** : Spojuje se s vyšší očekávanou délkou života a zlepšuje regulaci cukru v krvi. Ty zkušenější a trénovanější z nás můžou zvýšit tempo chůze nebo si troufnout na kopcovitý terén. Rychlá chůze je všelékem v každém věku a skoro nic nestojí, je to zkrátka ideální pohyb 😊, takže žádné výmluvy a chce to jen odvahu začít.

https://emergency-live.com/cs/zdrav%C3%AD-a-bezpe%C4%8Dnost/sportovn%C3%AD-medic%C3%ADna-rychl%C3%A1-ch%C5%AFze%2C-pro%C4%8D-je-pro-v%C3%A1s-dobr%C3%A1-a-jak-ji-za%C4%8D%C3%ADt-cvi%C4%8Dit/

A jak na to, abychom chodily správně? Třeba takhle:

https://www.youtube.com/watch?v=YNv8W28Ru8s#utm_content=organic&utm_term=rychl%C3%A1%20ch%C5%AFze&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

A pozor na správné dýchání při chůzi:

https://www.youtube.com/watch?v=crWTBzODaNI#utm_content=organic&utm_term=rychl%C3%A1%20ch%C5%AFze&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

5. **Vodní aerobik** : Voda poskytuje přirozený odpor a šetří klouby, zlepšuje flexibilitu, sílu a rovnováhu. Pokud si neumíte představit, co aqua aerobik obnáší, klikněte na tento odkaz:

https://sportano.cz/blog/aqua-fitness-co-to-je-a-co-obnasi-jake-ucinky-ma-cviceni-ve-vode/

Pamatujte, že každý člověk je jedinečný, a proto je důležité vybrat si cvičení, které vám bude nejvíce vyhovovat. Doporučuji konzultovat s odborníkem, pokud máte zdravotní omezení nebo specifické potřeby.

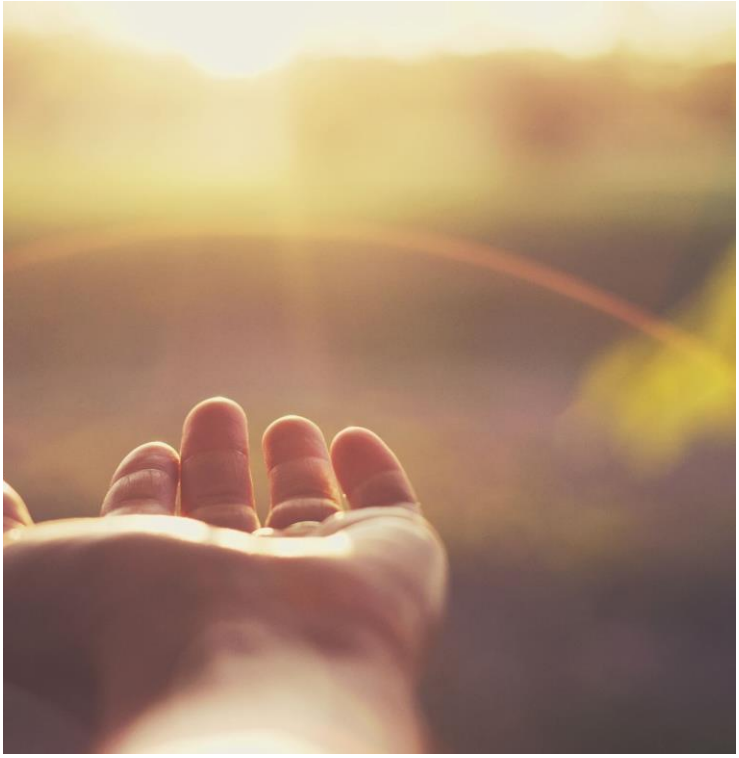
Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku a Chomutovsku

Well-being

- Tato část je zaměřena na informace o duševním zdraví, prevenci duševních onemocnění a techniky pro zvládání stresu a udržení psychické pohody.
- Jednoduše lze říci, žewell-being je o harmonii duše a těla.
- Opět bychom mohly zmínit zdravou stravu, kvalitní spánek, pohyb, přátele a relaxaci.



WELLBEING STOJÍ NA PĚTI ZÁKLADNÍCH PILÍŘÍCH:

VZTAHY — kvalitní vztahy, které udržujeme se svými blízkými a přáteli,

SMYSLUPLNOST — nadšení pro to, co nás naplňuje a co máme možnost dělat ka

FINANCE — bezpečnost a stabilita našich financí,

KOMUNITA — sounáležitost s prostředím, ve kterém žijeme a

ZDRAVÍ — naše celkové duševní a fyzické zdraví.

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku
a Chomutovsku

1. Smysluplnost

Každý potřebuje v životě dělat něco smysluplného, něco, co ho baví a naplňuje, a to nejlépe každý den.

Nezáleží na tom, zda se jedná o oblast práce, školy, rodiny nebo koníčků.

Podstatné je, že svůj čas věnujeme něčemu, na co se těšíme a dodává nám to energii.

Aktivita 1 - motivace

2. Vztahy

- Kvalita našich vztahů jak v rodině, v práci, tak s našimi přáteli, je extrémně důležitá pro naše zdraví a celkovou životní pohodu.
- Vztahy s blízkými lidmi nám pomáhají zvládat stresové situace, překonávat překážky, zvládat dílčí neúspěchy a zažívat pocit, že někomu na nás záleží a že jsme milováni.
- Aktivita 2 – jak se vypořádat s negativními emocemi

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

3. Zdraví

- Dobrá fyzická kondice, čistá mysl, zdravá strava a kvalitní spánek nám dodávají dostatek energie na naše každodenní aktivity.
- Způsob, jakým myslíme, co jíme, jak se chováme a jak o sebe pečujeme, může ovlivnit délku našeho života o 20 až 30 let.
- Pozor na prohřešky – příliš kávy, kouření, vapování, sladké nápoje (i slazené minerálky), energetické nápoje…
- Techniky správného dýchání, dýchání proti úzkosti.

4. Finance

Skutečné množství peněz má na náš celkový wellbeing menší vliv než to:

- jak efektivně naše finance řídíme,
- jak máme peníze zabezpečeny,
- zda máme finanční jistotu do budoucna,
- na jaké věci a aktivity peníze vynakládáme.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

5. Komunita

Když se angažujeme v komunitě, kde žijeme, vracíme do ní zpět „kus sebe“ – své dovednosti, znalosti, čas... tak ztoho získávají nejen Ti, kterým je naše pomoc určena, ale hlavně my sami.

Pomoc druhým, laskavost a vstřícnost patří ktěm nejhlubším lidským radostem. Udělat něco pro druhé člověka doslova naplňuje.

Poznatky

Žít dobře a smysluplně je o vědomé práci na sobě.

Well-being v sobě skrývá hlubší aspekty dobře prožitého života.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku a Chomutovsku

Well-being je kombinací:

- našeho nadšení pro to, co nás naplňuje a co máme možnost dělat každý den
- naší potřeby navazovat a žít kvalitní vztahy
- potřeby bezpečnosti a stability našich financí
- úrovně našeho duševního a fyzického zdraví a celkové fyzické kondice
- naší sounáležitosti se sociálním prostředím, ve kterém se pohybujeme

Deset cenných rad – tipů pro zachování duševního zdraví:

1. **změňte prostředí**– i pouhá občasná změna prostředí pomůže mysli odpočívat, lépe se soustředit a nabrat vítr do plachet
2. **meditujte** – mějte chvilku sama pro sebe a uvolněte se a prodýchejte každou část svého těla, to vás zaručeně zbaví napětí
3. **dělejte to, co vám dává smysl**– život, práce, koníčky by vás měly bavit, motivovat a posouvat, nedělejte to kvůli druhým, ale kvůli sobě, ze svého vlastního přesvědčení
4. **hospodařte efektivně**– pozorujte, co vám bere čas, co ve vás vyvolává negativní pocity, ale také co vás zaručeně nabije
5. **zjistěte své hranice**– nechoďte za hranice svých fyzických a psychických možností, respektujte se!

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

6. PRACUJTE SE STRESEM- NAUČTE SE ROZPOZNAT, CO VÁS STRESUJE A SNAŽTE SE TOMU PŘEDCHÁZET

7. ODPOUŠTĚJTE I SOBĚ– SCHOPNOST ODPOUŠTĚT JE JEDEN Z NEJLÉČIVĚJŠÍCH POZNATKŮ PSYCHOLOGIE, PŘINÁŠÍ ÚLEVU

8. POZOR NA PŘÍLIŠNOU POZORNOST– ČEMU VĚNUJETE POZORNOST, TO SÍLÍ, TZN. VÍCE SEBEKRITIKY NEBO KRITIKY OSTATNÍCH ZHORŠUJE VAŠÍ PSYCHIKU

9. SNAŽTE SE TRÁVIT MINIMÁLNĚ **20 MINUT DENNĚ V PŘÍRODĚ**

10. A DALŠÍCH **10 MINUT VĚNUJTE JEN SOBĚ** A TO PRAVIDELNĚ!

Stoicismus

- Stoicismus založil v Athénách filosof Zénón z Kitia kolem roku 300 před naším letopočtem a stal se jednou z předních filozofií antického světa.
- Základními principy tohoto učení **jsou rozvoj vnitřní síly a schopnost přijímat věci, které člověk nemůže ovlivnit.**
- Snaží se za všech okolností zachovat klid a nezatěžovat se tím, co o něm řekne nebo si pomyslí jeho soused. Jak si sám zajímavě připomíná: „Nikdy mě nepřestane udivovat jedna věc: Všichni máme rádi více sebe než ostatní, ale sejde nám více na jejich názoru než na svém vlastním.“ Marcus Aurelius (Hovory k sobě)

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Hovory k sobě

- V celých *Hovorech k sobě* Marcus Aurelius až obsedantně opakuje myšlenku, že každý člověk má v tomto krátkém životě nakonec stejný osud: smrt. „Lidský život je krátký a nicotný," píše. „Včera kapka spermatu, zítra balzamovací tekutina, popel."
- ***„Život je krátký. To je vše, co se dá říct. Vezměte si z přítomnosti, co můžete – každý z nás žije jen teď, v tomto krátkém okamžiku."***
- Marcus Aurelius, (III, 10)
- **Nalezení vnitřního klidu**
- Největší snahou císaře je především najít klid v duši, když přemýšlí o tom, jak rychle život utíká: „Existence kolem nás plyne jako řeka: „Co" je v neustálém pohybu, „proč" má tisíce variant." Ve světle této pomíjivosti tvrdí, že nejlepší je **„dělat všechno tak, jako by to byla poslední věc, kterou v životě děláte".**

Aktivita 3 – kdo jsem a kam směřuji?

Nedokonalá amfora

Každého rána se jeden venkovan vydával ke studni a dvěma velkými amforami, které přivazoval na záda svému oslovi.

Jedna z nádob už byla stará, popraskaná a voda z ní cestou unikala.

Ta druhá byla nová, hlaďoučká a pevná, nepropustila ven ani kapku.

Stará amfora se styděla a připadala si zbytečná, tím spíš, že si ta nová nenechávala ujít příležitost, aby se nepochlubila s vou dokonalostí: „Mně nikdy neunikne ani kapička!"

Jednoho dne se stará amfora svěřila svému majiteli:

„Vím, že na svou práci již nestačím. Zbytečně se mnou plýtváš časem, silou a penězi. Než se dostaneme do vsi, polovina vody ze mě vyteče. Odpusť mi mé nedostatky a rány."

cesty."

„Je plný krásného kvítí."

„To je tvou zásluhou," řekl jí venkovan. „To ty je každý den zavlažuješ cestou domů. Koupil jsem na trhu semínka a rozesel p odél cesty. Ty jsi je každý den nevědomky zalévala, až z nich vyrostly tyhle překrásné květiny."

B. Ferrero, Osvěžení pro duši, 2005

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku
a Chomutovsku

Znalost není totéž co moudrost

- Víš, jak umýt okno u auta – to je znalost
- Umýt ho je moudrost (udělat to, konání)

Psychohygiena aneb zvládání stresu, umění správné relaxace

- cvičit jógu, zajímat se o ezoteriku, světelnou terapii či aromaterapii.
- Hudba, příjemná vůně, přítmé světlo navozují tu pravou uklidňující atmosféru.
- tzv. RAM – relaxačně aktivační metody.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Obranné mechanismy

- zná a používá nejspíš každý z nás.

Příklad: Usilujeme o získání pro nás velmi prestižního pracovního místa, zúčastníme se výběrového řízení a pak nám přijde oznámení, že jsme nebyli úspěšní a místo bude obsazeno někým jiným.

Možnou reakcí je zamyšlení se a přiznání si nějakého nedostatku s tím, že na jeho odstranění zapracujeme, abychom příště uspěli lépe.

Nebo si řekneme něco v tom smyslu, že jsme o to místo zas až tak nestáli, protože je to daleko, nebo že tam je divný šéf a stejně nenabízeli kdovíjaký plat … takže se vlastně vůbec nic nestalo, když to nedopadlo.

Reakce tohoto druhého typu odpovídá použití obranného mechanismu.

Pro uspokojivou funkci jakéhokoli systému, tedy i lidského organismu, je třeba zajistit, aby byly jednotlivé složky daného systému **v rovnováze**.

K udržování a obnovování rovnovážného stavu disponujeme širokou škálou nejrůznějších mechanismů, reakcí.

Příkladem z oblasti biologie může být třeba **udržování stálé tělesné teploty**: v momentě, kdy se naše **teplota dostane mimo tolerované hodnoty, zahájí náš organismus celou řadu protiakcí** (zvýší nebo naopak omezí výdej tepla – husí kůže, zúžení vlásečnic, pocení…), jejichž **cílem je dosažení takové teploty, při niž naše tělo optimálně funguje.**

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Ego obranné mechanismy

- slouží stejnému účelu, tj. zachovávání harmonie, a to na úrovni naší psychiky, resp. ega.
- Jsou to specifické způsoby chování a používáme je v případech, kdy hrozí narušení naší vnitřní psychické rovnováhy.
- Ego-obranné mechanismy mají chránit naše já, zachovávat pocit vlastní hodnoty v situacích neúspěchu, selhání, při pocitech viny, studu apod.

Tyto zážitky totiž vyvolávají vnitřní napětí, úzkost, a tím komplikují normální fungování naší osobnosti.

Obranné mechanismy jsou vlastně sebeklamy, jimiž se bráníme poznání pro nás nepříjemných skutečností. Obranných mechanismů je v současné době popsáno zhruba 40.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Základní pojmy

Podle S. Freuda existují 3 složky osobnosti.

ID – ONO (nevědomí)

Označení pro zdroj pudové energie, soubor vnitřních subjektivních zážitků, uložený v nevědomí, protiklad vědomému duševního Já.

EGO – JÁ (vědomé JÁ)

Označení pro Já, prožívání subjektu, zahrnuje individuální prožitky a zkušenosti.

SUPEREGO – NADJÁ (vnější Já)

Termín pro etickou složku osobnosti.

Obranné mechanismy

- Poprvé je popsal zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud.
- Jsou to zjevné způsoby chování, myšlení či cítění, které **odstraňují úzkost a ohrožení**,
- **smyslem** obranných mechanismů je zachovat**celistvost a neporušenost ega**

Spolufinancováno
Evropskou unií

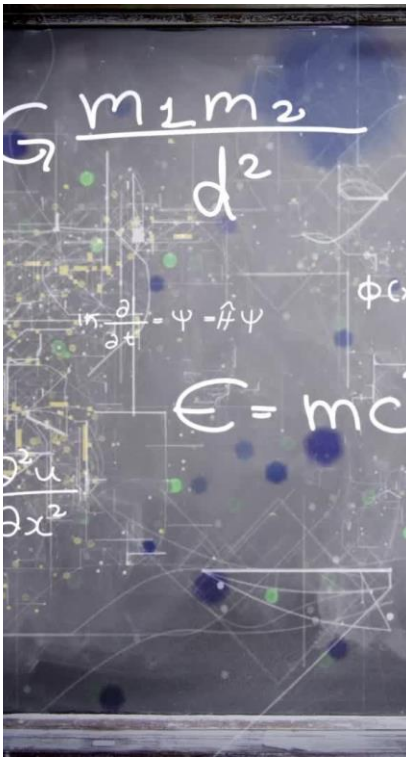
Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Všechny mají společné:

popírají či překrucují realitu

pracují nevědomě, jedinec si je neuvědomuje

Druhy obranných mechanismů:



Formace reaktivní

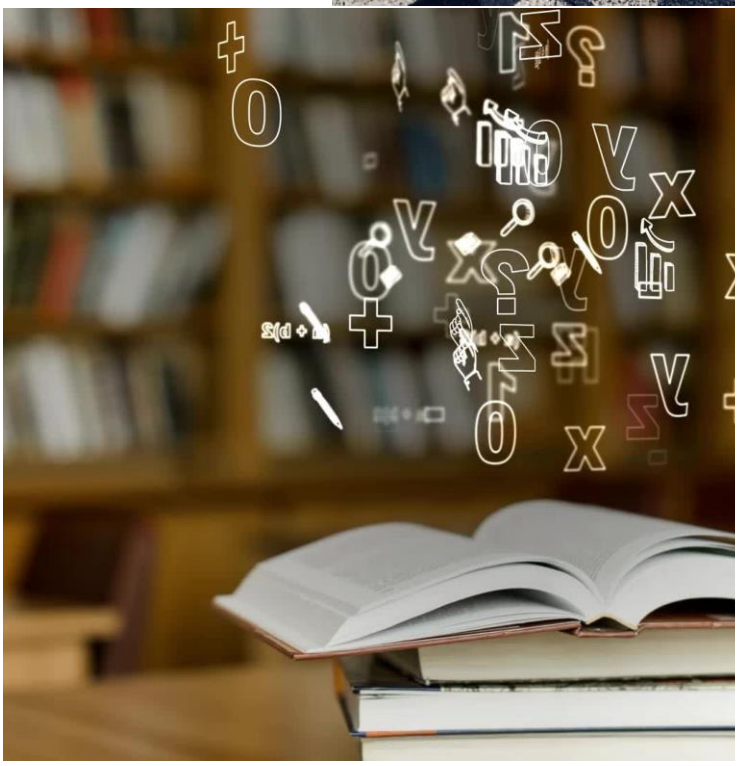
- **obranný** mechanismus, činnost opačná, než přikazuji pudový impuls, např. při sklonu k nepořádnosti se vytvoří přehnaná, neurotická pořádkumilovnost.

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Izolace

- **odpoutání** psych. obsahu, zážitku od jeho citového doprovodu.



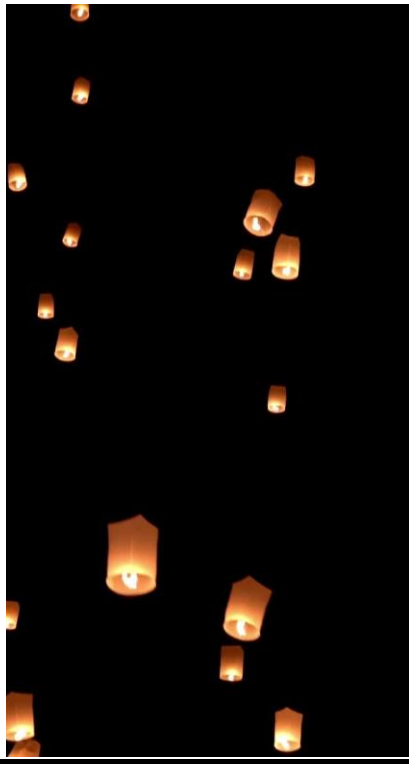
Represe

- (potlačení) znamená, že znepokojující pohnutky nebo myšlenky jsou odstraněny z vědomí, aby nezpůsobovaly úzkost.
- Projevuje se třeba tak, že zapomeneme jméno člověka, který nám domněle ublížil.
- Útěk je snahou o stažení se ze situací, v nichž je pociťována úzkost.
- Např. člověk, který se neúspěšně pokoušel o navázání kontaktu s jinými lidmi, se zcela uzavře a izoluje před okolím.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Projekce



- **neuvědomované** přenášení subjektivní, popřípadě podvědomých přání, motivů a pocitů na jiné osoby či situace.
- jedná se o připisování vlastních nepřijatelných vlastností nebo emocí druhým lidem.
- Např. vlastní averzi vůči někomu si vysvětlujeme tak, že dotyčný nás nemá rád.

Introjekce

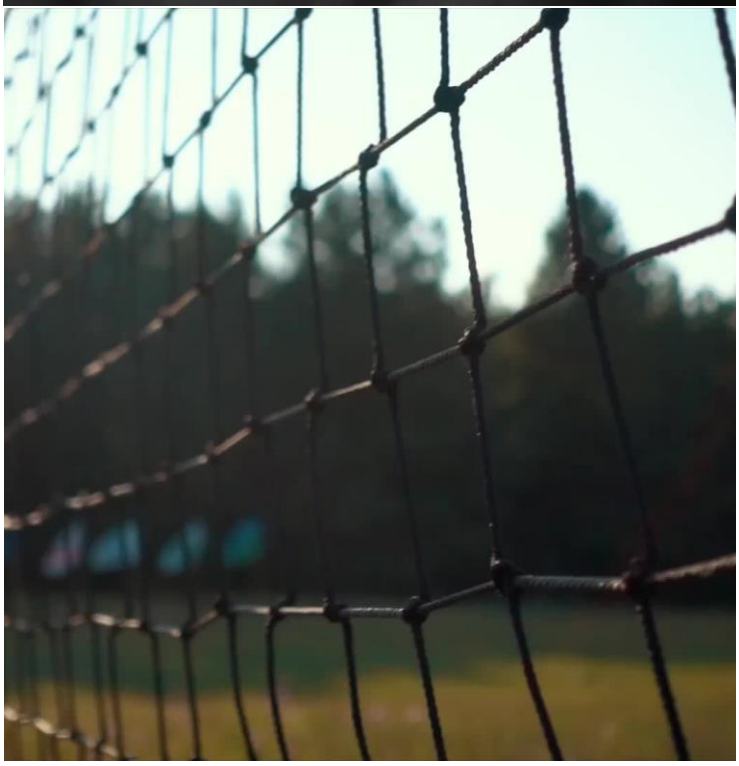
- **přisuzování** si vlastností, které člověku zjevně scházejí, též obecně přijímaní a přebírání cizích názorů a motivů za vlastní (protiklad projekce)

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Racionalizace

- je velmi často používaný obranný mechanismus;
- znamená vysvětlit něco neakceptovatelného, nepříjemného přijatelným způsobem – zanedbávání dítěte tak může být vysvětlováno tím, že potřebuje více samostatnosti (takže si ho vlastně nevšímám pro jeho dobro, ale ve skutečnosti mě mnohem víc než dítě zajímá vlastní kariéra nebo nicnedělání a sledování seriálů).



Obrácení proti sobě

- **útok** libida proti vlastnímu Já, nejčastěji jako uvolnění agresivity, vextrémním případě sebevražda, sebepoškozování

Spolufinancováno Evropskou unií

Odčinění

- **obranný** mechanismus proti myšlence nebo činu, který budí pocit viny, snaha odčinit zlé.

Popření

- **tento** obranný mechanismus spočívá v podvědomém odmítnutí, popření zjevné skutečnosti nebo pravdy o sobě (nikdy jsem nezalhal...)
- je jednoduchá obrana, kdy dotyčný nechce uznat nebo vnímat nějakou frustrující skutečnost; zavře před ní oči. Příkladem může být dlouholetý silný kuřák, který věří, že neonemocní karcinomem plic, protože v jeho rodině ho přece nikdy nikdo neměl.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Sublimace

- **dochází** k zjemnění, přenesení pudové energie na sociálně uznávané a oceňované činnosti

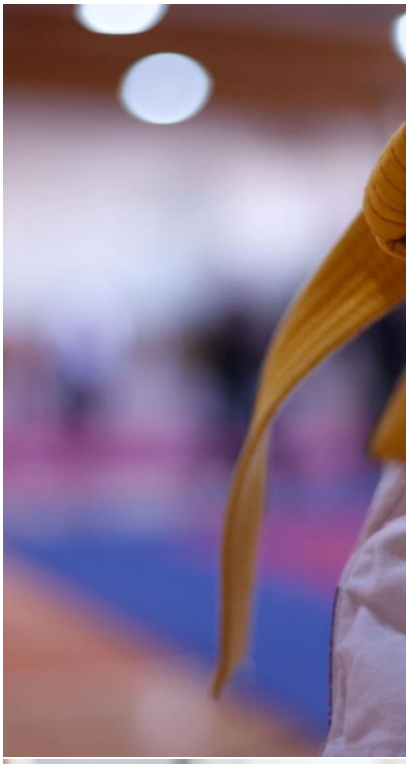
Vytěsnění

- **neuvědomované** odsunutí nepřijatelných, traumatizujících zážitků do nevědomí, čímž dochází k odstranění úzkosti a pudového napětí, vytěsněný zážitek však v nevědomí dále působí jako skrytý motiv a projevuje se chybnými výkony a neurotickými příznaky.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Kompenzace



- způsob vyrovnávání se s nějakým nedostatkem tak, že s velkým nasazení usilujeme o naplnění nějakého předsevzetí.
- Např. nepříliš inteligentní a úspěšný student chce vyniknout v nějakém sportu nebo se stane vůdcem pouličního gangu.
- Za příklad hyperkompenzace, tj. vystupňované kompenzace, poslouží Démostenés, který měl vadu řeči, ale usmyslel si, že se přesto stane vynikajícím řečníkem – dosáhl toho dlouhodobým tréninkem tak, že se snažil překřičet mořský příboj, vyslovovat s kamínky vloženými do úst a ještě jinými metodami.

Identifikace

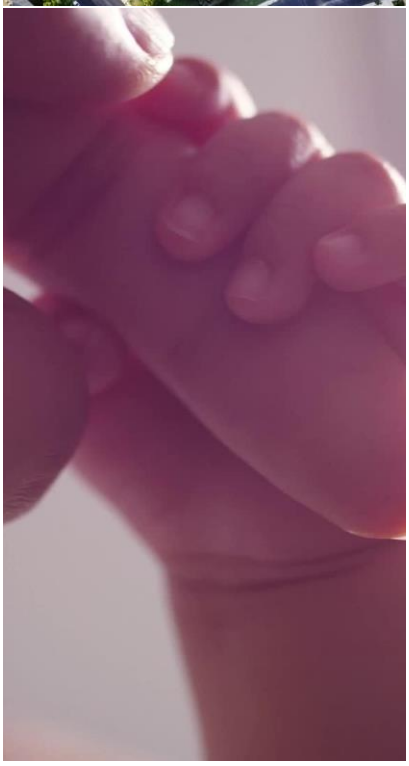
- **Identifikace** znamená zvyšování si vlastní hodnoty pomocí napodobování jiné osoby s vysokou prestiží – jejího chování, hodnot a názorů, čímž si dotyčný jakoby přivlastní část jejích úspěchů.
- Např. podřízený, který napodobuje vyjadřování, gesta a styl oblékání svého šéfa.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Agrese

- Projevem je napadání zdroje frustrace, snaha dosáhnout svého násilím.
- Např. člověk, který je delší dobu zesměšňován, vyprovokuje rvačku.
- Sebeobviňování je agrese obrácená dovnitř, proti sobě.
- Jedinec se obviňuje a ponižuje, čímž přitahuje lítost a pomoc okolí, a zároveň se i trestá, čímž se vyrovnává s pocity viny a preventivně odstraňuje možnost, aby to udělali jiní. Např. člověk se dělá před svým okolím špatným a zajišťuje si tak soucit, lítost a pozornost ostatních.



Rezignace a apatie

- znamená přerušení osobního kontaktu s okolím, vyloučení emoční účasti.
- Např. dítě, které nikdy nebylo pochváleno za známky ve škole, vykonává své školní povinnosti nezúčastněně a naprosto bez zájmu.

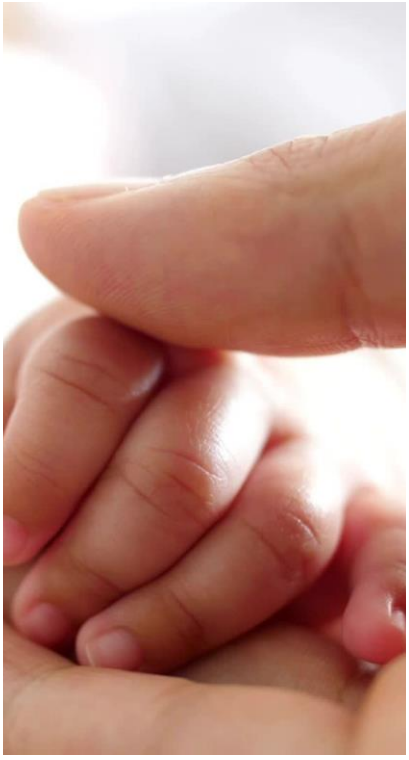
Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Útěk do fantazie

- se projevuje v denním snění, fantazijním prožívání nedosažitelného.
- Např. neúspěšný spisovatel sní o tom, jak pořádá tiskové konference a nestačí rozdávat podpisy.

Regrese



- nastává, když se člověk v situaci frustrace zachová nezralým, již překonaným způsobem; je to jakýsi návrat v čase k takovému typu chování, které patří do dřívější fáze vývoje dotyčného člověka. Např. dospělý člověk se zachová jako dítě – při vypjatější diskusi se začne vztekat, brečet nebo bouchne dveřmi.

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Fixace

- je lpění na určitém způsobu reagování, přestože se opakovaně prokáže jeho neúčinnost. Jedinec si odmítá připustit, že udělal chybu a opakováním situace chce dokázat správnost původního řešení. Např. vybírání si stále stejných typů partnerů, ačkoli minulé vztahy s nimi vedly vždy ze stejného důvodu k rozchodu.

Příznaky stresového stavu:
1. fyziologické příznaky stresu:

- bušení srdce /palpitace – zrychlené, nepravidelné vnímaní činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kosti
- nechutenství
- křečovité bolesti břicha a průjem
- časté nutkání na močení
- změny v menstruačním cyklu
- bodavé pocity v rukách a nohách
- svalové napětí v krční oblasti a v spodní části páteře, často spojené s bolestí
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se směrem od temena k čelu
- migréna
- exantém – vyrážka na tváři
- nepříjemné pocity v krku /knedlík/
- dvojité vidění

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

2. emocionální příznaky stresu

- prudké a výrazné změny nálady
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou také důležité
- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování s jinými lidmi
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s jinými
- nadměrné pocity únavy a těžkosti v soustředění se
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

3. behaviorální příznaky stresu – chování lidí ve stresu

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné lamentování a nářky
- zvýšená absence, chorobnost, pomalé uzdravování se
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbaní se zodpovědnosti a časté lhaní
- zvýšené množství vykouřených cigaret
- zvýšená konzumace alkoholu
- větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo přejídání se
- změněný denní životní rytmus – problémy s chováním a dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávaní s pocitem velké únavy
- snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalita práce

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

EFEKT relaxace se projevuje:

- zpomalením srdeční frekvence
- snižuje (upravuje) se krevní tlak
- snižuje se hladina cukru v krvi, zároveň i spotřeba kyslíku
- mozek emituje zvýšené množství „klidových“ alfa vln
- snižuje se reaktivita sympatiku a po čase se zvýší činnost parasympatiku, což vede k regenerační činnosti organismu

Pro dosažení relaxační odezvy můžeme vymezit čtyři základní směry, druhy technik:

Techniky mentální, duchovní, vedoucí k uvolnění koncentrace

- **vizualizace – vyvolávání** představ
- **imaginace – tvořivá** představivost
- **meditace – neuvolněné** rozhodování, hloubání

Spolufinancováno Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

VIZUALIZACE = MENTÁLNÍ TRÉNINK

- **jsou vědomě vytvořené a vůlí řízené představy** využívané převážně k autosugesci. Vizualizace využíváme jako podpůrný prostředek pro dosažení svých cílů, přání a snů.
- Je to technika, při které **pracujeme v rovině našeho vědomí a programujeme naše podvědomí.**
- Chceme-li dosáhnout určitého cíle, změny návyku, sportovního výsledku apod. velmi detailně si představujeme situaci, které chceme dosáhnout.
- **Pokuste se nelpět na výsledku.** Vizualizujte si situaci s vědomím, že tím podporujete pozitivní výsledek, ale také tím směrem aktivně konejte. Ukažte životu všemi způsoby, že jste připraveni a otevřeni změně.
- Např. sportovci
- Čeká vás v blízké budoucnosti nějaká náročná situace– přijímací pohovor, rozhovor se šéfem, nástup do nemocnice, stěhování, rozvodové stání apod.?
- **Přehrávejte si sami sebe několikrát denně v dané situaci s průběhem a výsledkem, kterého si přejete dosáhnout.** Ideálně 2x ráno ihned po probuzení a večer těsně před usnutím, **kdy váš mozek vizualizaci aktivně zaznamenává a ukládá.**

Imaginace

- **Je nástrojem** pro vnitřní práci, který **vychází z našeho vnitřního vědomí** (nevědomí, snění). Jejím přínosem je zkoumání naší individuální, vnitřní psychiky, respektive jejích neprozkoumaných oblastí.
- **Imaginace pracuje svobodně s naším vnitřním světem a jeho skrytými obrazy.**
- **Imaginace nám přináší z hlubiny našeho ne-vědomí obrazy, které jsou pro nás v danou chvíli nějakým způsobem důležité a významné** .
- Vnitřní obrazy a na ně navázané emoce, které patří výhradně nám, proto bychom se měli vyhnout tomu, abychom jejich význam nechali vykládat a interpretovat kohokoli jiného (včetně terapeuta).

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info

Meditace

vede ke zklidnění mysli, k získávání vhledu, prohlubování soustředění a celkovému kontaktu se sebou samým a vlastním, autentickým prožíváním.

Obvykle jsme při meditaci v alfa hladině, **změněném stavu vědomí**, podobnému stavu těsně po probuzení nebo před usnutím.

Vedená meditace pracuje s hlubšími vrstvami podvědomí a nevědomí a **obvykle má předem daný záměr**, který do ní vkládá autor.

Cílem vedené meditace by tedy měl být konkrétní prožitek, **který „přepíše" starou, nebo vytvoří novou zkušenost. Výsledkem může být** hluboké uvědomění, nový náhled nebo perspektiva určité situace, **prožitek, který nám pomůže zlepšit kvalitu života a prožívání ve fvzické realitě.**

Pozor na medikace, zdravotní stav

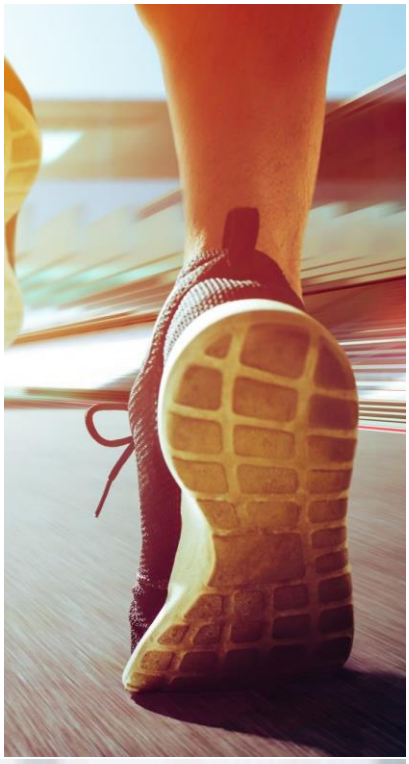
2. Relaxační svalové techniky

když je relaxace následek napnutí svalů a jejich následné uvolnění

když je relaxace následek vědomého uvolnění svalů bez předcházejícího vědomého napínání

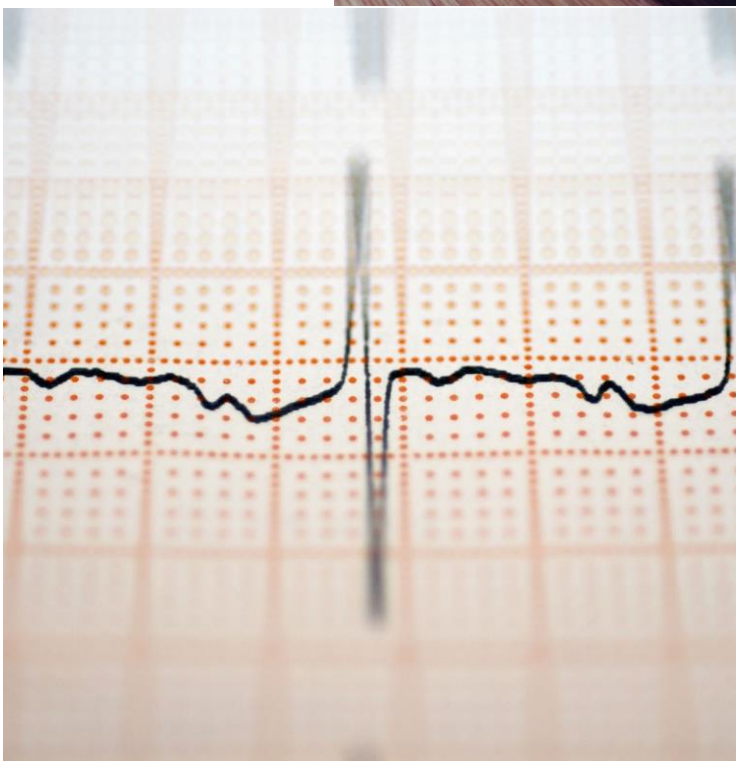
Spolufinancováno Evropskou unií

EDU CENTRUM
pro ženy 50+ na Mostecku
a Chomutovsku



3. Aerobní tělesná cvičení

- **pohyb a sport– viz výše**



4. . Audiovizuální stimulace pomocí přístrojů

- na**př. psychowalkman**

Spolufinancováno
Evropskou unií

Vzdělávací centrum Genesia, z. s.
Josefa Ressla 1793, 434 01 Most | IČ: 266 27 361
www.genesia.info | info@genesia.info