

NÁVYKY

Fungujeme automaticky. **Pro náš mozek je totiž energeticky nejšetrnější vytvořit si malé rituály**, které může opakovat dokola a vlastně o nich nedává ani vědět našemu „já“, protože fungují podvědomě. Nemusí se tak spotřebovávat hodně mozkové kapacity jako energie pro přemýšlení, jako tomu je například když děláme matematickou úlohu.

Návyk je naučený vzorec chování. Pokud životem jen tak proplouváš, máš větší sklony neplnit úkoly, které jste si slíbil, že uděláš. Odložíš to. Další den? To samé. A pořád dokola. Zlepšení nikde. Do tohoto cyklu se přidává i ujiždění na levném dopaminu (= věci, které nám přináší rychlé potěšení za žádnou nebo opravdu malou práci – sociální sítě, nutričně nevýhodné jídlo atd.). Tahle závislost nás ještě více oddaluje od našich cílů. Je totiž jednodušší jít koukat na nesmyslná videa, která mají pár sekund a vysají ti mozek, náladu a pak vlastně i život.

Naštěstí si můžeme třeba přizpůsobovat prostředí a tím oklamat mozek, aby pro nás bylo lehčí jít například běhat, číst si knížku nebo se naučit jazyk. Zkrátka cokoli, co ti dává větší smysl.

Podle studie psycholožky Wendy Wood okolo 40% našeho dne jsou opakuující se situace, které vykonáváme nevědomě. To je minimálně 6 hodin denně, 42 hodin týdně a 168 hodin měsíčně. Dost času na naučení se nových dovedností a zlepšení kvality života. Známé pravidlo 20 hodin (J. Kaufman) říká, že právě tolik hodin stačí k tomu být dostatečně schopný v nové schopnosti. Je to ale čas naprosto soustředěné práce. I tak si ale myslím, že za těch 20 hodin se spíše do té nové činnosti aspoň trochu zamiluješ. (Pokud tomu tak nebylo už na začátku)

Ještě jsem tě nepřesvědčila? Když se každý den v jedné činnosti posunete o 1%, za rok v tom budete přibližně 38x lepší. Jenže každý den není úplně stejný, skutečnost bude jiná. Někdy toho uděláš málo, jindy se dostaneš hned do stavu, kterému se říká flow a odvedeš velký kus práce. Ve výsledku jsi však vždy schopen se minimálně o to jedno procento (i když si to třeba nemyslíš) v dané činnosti posunout. Pokud to opravdu chceš a vytrváš v tom, násobek 38 pro tebe bude minimální hodnota a skutečné výsledky podložené vůlí budou mnohem lepší. A tím se dostáváme ke konzistenci.

Za změnu se musí bojovat. Tady to platí bez výjimky, protože pokud neuděláš věc, kterou sis si naplánoval, vybíráš si tím tu druhou možnost – ano, je to volba. Než se dostaneš k chování, jemuž budete moci říkat návyk, budeš se muset párkrát přemluvit k tomu, co pro tebe v tu chvíli není tak pohodlné. Nejlépe to udělat vždy a pokud jednou vynecháš, udělat to co nejdříve. Občas se ti nebude chtít, fakt ne. To je ale přesně ten moment, kdy se můžeš stát lepším, tak proč tím svým lepším já nebýt?

Různé návyky ti přinesou různé výsledky. Musíš si nejdříve uvědomit, co vlastně chceš. Sedni si k papíru s tužkou a zeptej se sebe jaký bys chtěl být, rozkouskuj to (nevyplatí se otočit hned všechno o 180°) a potom hned začni. Můžeš s něčím jednoduchým, maličností, mění se totiž i vaše tělo, vytváří se vám nová neuronová spojení- (O neuroplasticitě později) Vaše tělo se doslova učí a bude se snažit akci zautomatizovat, chvílku to ale trvá.

Nalákala jsem tě aspoň trochu? Tak tady máš návod, jak si zlehčit život.

Psychologie návyků

Celá taakce je impulsivní proces, může být proto vyvolán s minimálním vědomím, kontrolou nebo záměrem. To znamená, že pokud budou tvoje návyky efektivní, dokážeš ze sebe udělat super člověka s velmi malým úsilím. Celý děj má 4 kroky (Často najdete pouze 3, bez touhy. Já preferuji rozdělení od autora Atomových návyků - James Clear) a nazývá se:

„Dějová smyčka“ - Habit loop

1. Podnět, impuls, signál (cue) = něco, co upoutá tvůj mozek a vybídne ho to k zvyklému chování za konečným příjemným pocitem. Přičemž ten příjemný pocit na konci je pro tvůj mozek to nejlákavější.
Podnět má 5 podob, z nichž působí minimálně jedna varianta: ČAS, MÍSTO (sejde z očí, sejde z mysli), PŘEDCHÁZEJÍCÍ UDÁLOST (notifikace na telefonu vede ke scrollování, posazení do křesla a díky tomu začátek čtení), EMOCE (nakupování z nudy, zajíždání stresu...), LIDÉ (studie z New England Journal of medicine zjistila, že pokud se tvůj kamarád stane obézním, zvýší se tvoje šance na obezitu o 57%)
2. Touha (craving) = hnací síla mezi podnětem a reakcí. Nejde o samotnou odměnu, ale o touhu po změně stavu, kterou návyk slibuje vyřešit. Je to automatická motivace reagovat na podnět způsobem, který dříve vedl k uspokojení.

O DOPAMINU
„Honíme se za dopaminem“ je částečně pravda – dopamin je neurotransmiter, který hraje klíčovou roli v naší motivaci, očekávání odměny a učení. Nejde ale přímo o látku, která způsobuje pocit slasti. Spíše nás žene k činnosti, která by mohla vést k uspokojení.
Dopamin se uvolňuje především v momentě, kdy očekáváme něco příjemného nebo nového – je to vnitřní motor, který nás žene vpřed. Samotný uspokojivý pocit (slast, klid, naplnění) ale vzniká působením jiných chemických látek – například serotoninu, endorfinů nebo oxytocinu.
Dá se tedy říct, že dopamin je náš „vnitřní motivátor“ – nutí nás jednat, zkoušet, hledat a měnit. Není to ale konečný cíl nebo odměna samotná.
Nemyslíš na pití alkoholu, ale právě to zmenšení zábran a uvolnění, které vyvolává. (A takhle pak vzniká závislost.)
3. Odpověď (response) = ten proces, návyk, který vykonáš k uspokojení. Ten se stane jen pokud to pro tebe bude dostatečně lehké. Proto se vyplácí „schovávat“ to co dělat nechceš a na oči si dát vyhlídku své změny, která vede k tvým cílům. Přemýšlej tak, aby se ti to hodilo do budoucna – tím si uděláš zítřek úspěšnější a bude to i lehčí.
4. Odměna (reward) = Odměna je signál pro mozek: „Tohle stálo za to.“ Neučí nás myslet dopředu, ale upevňuje, co budeš dělat příště. Můžeš si ji posilnit pro utvoření nového návyku nebo co nejvíce eliminovat pro zbavení se zlovyku.

Příklady toho, jak vypadá návyk v praxi:

Cítíš nudu během schůzky. -> Toužíš po něčem zajímavějším. -> Začneš si kreslit nebo Źukat perem.
-> Cítíš lehkou zábavu nebo stimulaci. Kreslení se propojí s nudou během schůzek.

Vejdeš do kuchyně a uvidíš čokoládu. -> Dostaneš na ni chuť. -> Dáš si ji. -> Vchod do kuchyně se ti spojí s chutí na čokoládu.

Přijde ti notifikace o e-mailu od šéfa. -> Chceš se vyhnout tlaku. -> Otevřeš web místo toho, aby sis e-mail přečetl. -> Cítíš dočasnou úlevu. Prokrastinace se propojí s nepříjemnými e-maily.

Jak začít? Plánovat, přemýšlet

S nevhodným plánem skončíš dříve než začneš. Najdi si svůj cíl - zatím jeden bude stačit. Chceš se konečně zbavit toho, co tě drží zpátky? Nebo začít s něčím novým? Možná už něco děláš, ale pořád to není ono. Teď je čas se do toho opřít a přestat ztrácet čas výmluvami, jinak to zase nikam nepovede a každým dalším dnem promarnuješ stát se někým, kým byste chtěl být.

Máš to „něco“? Najdi si své proč. Důležitý krok. To tě popožene, když se ti někdy opravdu nebude chtít a nakonec to uděláš i přes svou neochotu. (Je to hodně důležité na začátku, kdy máš největší tendence skončit. Mně trvalo zhruba 30 běhů než jsem to začala mít ráda a musela jsem se každý ten jeden trénink přemlouvat ať vůbec jdu.) Tvoje „proč“ ti dá taky smysl života a pokud si ho nedáš ty sám, kdo jiný by ti ho měl přidělit?

Odpověď na proč musí být silná. Třeba u cvičení nesmí jít jen a pouze o postavu – to pak totiž vede jen k honění se za tou dokonalou, která bude vždycky o krok před tebou a nikdy nebudeš spokojený. I přes to, že krásná postava ti přinese spoustu benefitů, je lepší se zaměřit i na to, že si budeš moct hrát s vnoučaty a vyhneš se posledním deseti letům života strávených na posteli a každé ráno do sebe budete dopovat prášky, zatímco pomalu zapomínáš na svět okolo tebe. (Silový trénink pomáhá paměti a zlepšuje kognitivní funkce – má vliv až do stáří.)

Věc, kterou spousta lidí přeskakuje je zjistit si něco o dané činnosti. Zjisti si, jak to dělat efektivněji, trochu se vzdělej. Podpoří to tvoji snahu, bude tě to víc bavit a výsledky se dostaví rychleji. Věnuj tomu aspoň trochu času. Všude okolo nás je spousta volně dostupných a kvalitních informací. Nebo si zaplať nějakého odborníka. Každé odvětví má jiné, tudíž to nechám na tobě. Dávej ale pozor na přehlcení informacemi. Existujeme ve světě, kde máme v telefonu naprosto šílenou dávku různých názorů o všem. Buď tedy pečlivý a najdi si ty správné informace.

Nastává ale další háček, poté co se začneš zlepšovat budeš chtít víc a víc, budeš i třeba praktikovat tu „neoptimálnější“ ranní a večerní rutinu. V tu chvíli se z toho může začít vytrácet ten pocit štěstí a radosti a místo toho přijde úzkost a strach z toho, že třeba neuděláš všechno, že tu rutinu nemáš perfektní, že děláš jen něco a ne všechno. Ve výsledku začneš být naštvaný na sebe, ale i na okolní svět, protože Pepa z Instagramu tu rutinu dělá lépe než ty.

Dělej to, co funguje tobě. Každý jsme individuální. Proto se nauč pozorovat jak se cítíš. Chceš třeba před tím než vstaneš z postele 15 minut být na telefonu? Posluž si, zbavíš se tím třeba pocitu FOMO a nebudete si tím pak kazit další průběh rána. Anebo na něj první hodinu ráno ani nekoukni, protože víš, že na něm zůstaneš celou dobu a nebudeš stíhat.

Máš cíl. Co teď můžeš udělat k tomu abys se k němu dostal o něco blíž?

1. Napiš si na viditelné místo co přesně, kde přesně a jak to přesně budeš dělat.

Opravdu napsat, opravdu promyslet, třeba si to říct nahlas. Podpořit se. Jo, možná občas doma budete vypadat trochu jako šašek, ale pak to ale půjde lépe a budeš více namotivován. Nebo si představ jak děláš nový zvyk, napiš si na papír jaký bys chtěl být, akorát v přítomném čase – že už takový jsi. To všechno ti může dát větší motivaci.

2. Uprav si svoje prostředí tak, aby bylo nemožné říct ne

Chceš omezit čas na telefonu? Dej ho do úplně jiné místnosti. (To je i tip pro lepší soustředění, když nevidíš a nevnímáš telefon, celkově lépe pracuješ.) Připrav si oblečení na běh nebo jógu dopředu a třeba hned po probuzení nebo příchodu domů tě to pobídne tím správným směrem. Dej si knihu na polštář. Dej si budík daleko od postele, abys vstal hned na první zazvonění. Označ si doma místo, kde budeš při reklamách v TV dělat kliky. Buď s tím kreativní.

3. Kumulace návyků

Na začátku jsem říkala skoro polovina toho, co během dne uděláme je návyk. Nejlehčí je proto pro nás přidat novou činnost po něčem nebo během něčeho na co jsi zvyklý. Během čištění zubů si dej lekci na Duolingu. Vždy v tramvaji stůj ve „správném“ postoji – i pár minut denně se může projevit na tvoji postuře. Hned potom co si uděláš ranní kávu si napiš své vděčnosti. K „nezdravému“ jídlu si dej něco „zdravějšího“, ať je to nutričně vyváženější. Špatné návyky jsou nahrazovány, ne odstraňovány.

Poté, co máš vymyšlené kroky (dobrá práce, už to je pěkná fuška) zapomeň na tvůj cíl. A zeptej se sebe: „Kam mě tyto kroky posunou za pár měsíců?“ Pokud je ta odpověď daleko od tvého cíle lituji, ale musíš zkusit jinou cestu. Další důležitá otázka je zda je tato věc tak lehká, že ji můžeš opakovat třeba 500 dní. Pokud si na začátek přidáš trošku disciplíny a je tvoje odpověď ano, tak honem do toho. Nezapomeň si to opravdu často připomínat a plánovat. Zkrátka svému novému vylepšení jdi co nejvíc naproti, dokud to neautomatizuješ.

Obměna zlovyků

Určitě máš něco, čeho bys ses nejraději zbavil. Právě návyky jsou nástroj na to si tyto činnosti vyměnit za lepší formu. Identifikuj to, zamysli se jaký malý rituál tě k tomu vede – často to bývá stres, nuda, přehlacení prací či emocemi anebo si to neseš už z dětství. Začni zase tedy od znova, udělej si plán, kde vyměníš zlovyk za nový způsob řešení. Třeba dechové cvičení místo cigarety, v obchodě kup nutričně vyváženější variantu sušenek. Nebo si je dokonce doma upeč. Pokud si nevíš rady, zeptej se třeba umělé inteligence.

Stejně jako všechno tak i emoce a návyky jsou propojeny. Pokud jsi zvyklý dát si cigaretu (nebo cokoli jiného, oběd, odpočinek u televize...) s tvými blízkými, můžeš se přichytit, že se cítíš smutně, když jste u té činnosti najednou sami. Za mě je super nástroj na život se vždy nad svojí náladou zamyslet a zjistit, zda to není tento případ. Dovolte si cítit se tak, jak se cítíš a uklidni svoje tělo (a mysl), že příště bude zase vše v „normálu.“

Moje tipy na návyky z pohledu vědomého zdraví, optimalizace těla a mysli.

- Procházky – nejlépe do přírody a zařadit kamkoli během dne, já je preferuji ráno, kdy to mohu propojit s vystavením se slunci a taky kdy jsem ve stresu. Mají skvělý dopad jak na fyzické, tak psychické zdraví.
- Cvičení – široká škála benefitů, které potkáváte snad na každém kroku - DOSLOVA. Mám naplánované kdy a co přesně budu cvičit. Stejně tak třeba učení.
- Vděčnost – Jedna z mých nejlepších vlastností. Můžete se dopracovat k tomu, že jste vděční ihned potom, co se vzbudíte a jste nesmírně rádi za to, že žijete. A co je víc?

- Strava – vždy se snažím o co nejvíce nutričně výhodnou variantu a připravuju si co budu jíst na více dní dopředu. S tím jdou ruku v ruce levnější nákupy, protože přesně vím, co koupím.
- Vyhranění času na mé blízké – vždy po večeři odpovím na zprávy nebo zavolám.
- Při čistění zubů se ráno protahuji a večer dělám Duolingo s červenými brýlemi, které blokují modré světlo.
- Vstávám na první budík, protože telefon mám v jiné místnosti. Hned potom jdu na ranní hygienu, poté píši do deníku na balkóně, abych měla světlo ihned po ránu a nakonec se tam ještě protáhnu.
- Před spaním si čtu, předtím si ale vždy zrekapituluji den
- Chodím spát a vstávám přibližně (+- 1 hod) ve stejnou dobu, hodinu a půl před tím si nasazuji červené brýle, spím minimálně 8 hodin
- Vodu mám vždy na očích a u sebe, abych dodržovala pitný režim
- U vaření a uklízení si často pouštím podcast
- Po zapnutí telefonu „z nudy“ si vždy nejdříve přečtu novinky ze zpravodajství či vědy

Neustálé změny jsou únavné. A upřímně – život většiny z nás je v mnoha ohledech nudný. I když to navenek tak nevypadá, každý máme horší dny a většina našich dní je vesměs stejných. Ale máme volbu – mezi nudou, která nás pomalu ničí, a tou, která nás posouvá. Jíš pořád dokola to samé? Super – pokud jsou to správná jídla, tvoje tělo i mozek ti poděkují. Pokud ne, důsledky se dřív nebo později projeví. Cvičíš stejný plán už třetí měsíc? Výborně – právě opakováním a postupným navyšováním intenzity na těch samých cvicích vzniká progresivní přetížení, které vede k výsledkům. Každý den hledáš aspoň jednu pozitivní věc? Věř, že i to z tebe dělá o dost lepšího člověka, kterým v budoucnu budeš. Místo víkendové noci plné alkoholu třeba zůstaneš doma a pustíš se do něčeho, co tě naplňuje.

Plánuj. Rekapituluj. Zase a znovu. Ano, bude to pořád dokola. Ale i teď to tak je – jen bez cíle. A tak si zkus vybrat: čekat, až dny utečou, nebo je začít smysluplně tvořit. A věř, že právě ty malé každodenní kroky tě jednou dovedou mnohem dál, než se teď vůbec zdá.

Názvyky

Ráno

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

NE

A grid of 35 empty circles arranged in 5 rows and 7 columns, intended for plotting data points.

Odpoledne

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

NE

A grid of 35 empty circles arranged in 5 rows and 7 columns, intended for a dot plot.

Večer

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

NE

1		1.					
2			2.				
3				3.			
4					4.		
5						5.	
6							6.
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

návyky

MĚSÍC:

návyky

MĚSÍC



ROK

[illegible]

POZNÁMKY

NÁVYKY



SPLNĚNO



VYNECHÁNO

365DNÍ, KTERÉ PATŘÍ TOBĚ, JE NA TOBĚ, JAK JE ZAPLNÍŠ

A large grid of 20 columns and 20 rows of circles, with the text "ROK:" in red at the bottom right.

Záměrný vhled

DATUM: _____

(Sebereflexce)

Změna začíná vechvíli, kdy si uvědomíš, že něco chceš jinak. Ne všechno máme pod kontrolou, ale to, jak se rozhoduješ a jak jednáš, záleží na tobě. Zaměř se na to, co ovlivnit můžeš – třeba svoje návyky, způsob uvažování nebo to, jak sestavíš problémům.

Čeho chci
dosáhnout?

Co jsem změnil(a)?

Čeho už nedosáhnu?

DATUM: _____

Dopisy pro mě

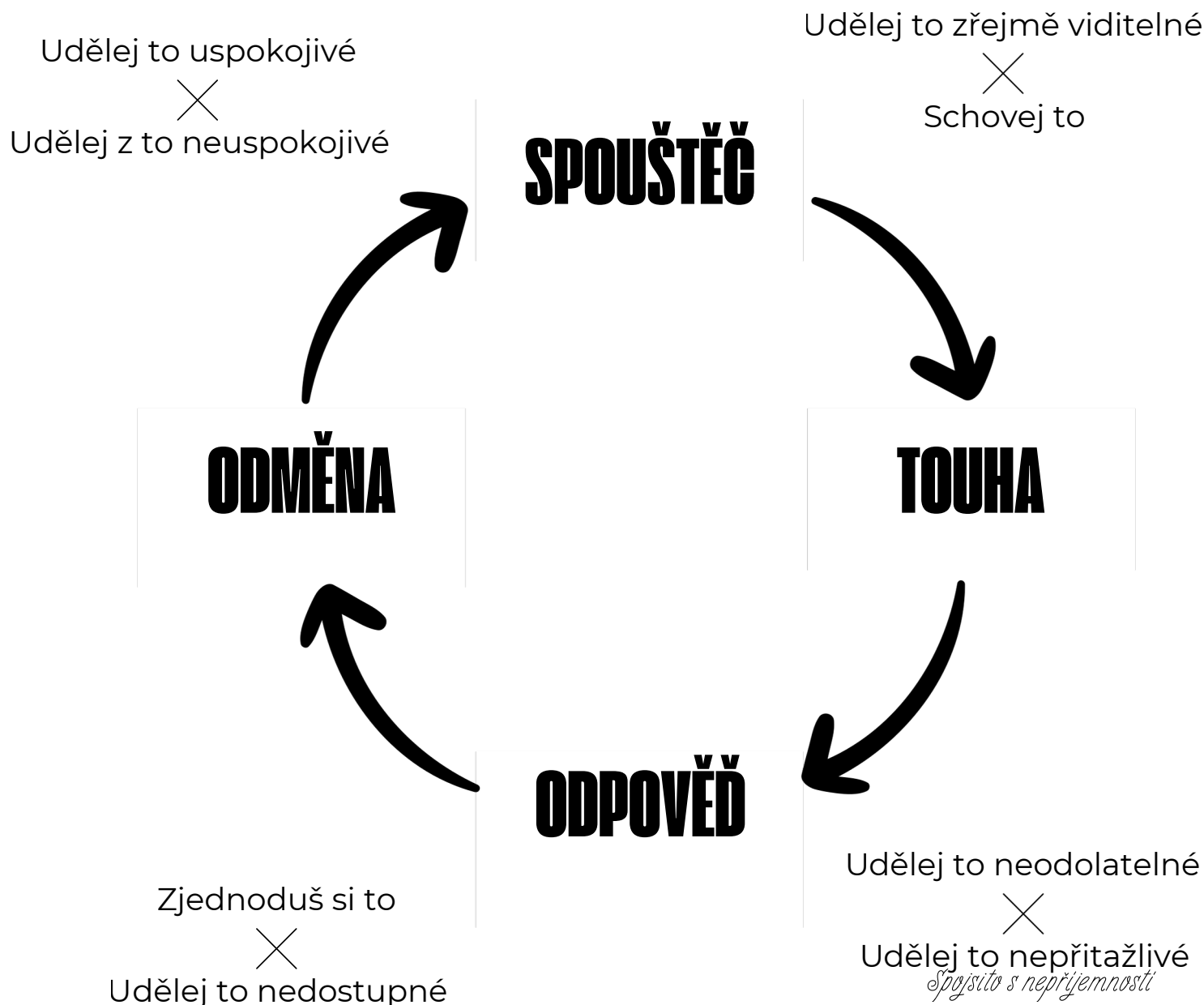
PRO MOJE MLADŠÍ JÁ:

PRO MĚ TEĎ:

PRO MÉ BUDOUCÍ JÁ:

návyková smyčka

Jak si naprogramovat návyk nebo odstranit zlozvyk?



credit: James Clear, habit loop

Co je první věc, kterou uděláš ráno – a proč právě to?

Co bys udělal(a), kdybys chtěl(a) posílit identitu člověka, kterým se chceš stát?

Jaké chování opakuješ každý den, i když už dávno víš, že tě nepřibližuje k tomu, kým chceš být?

Dává ti něco iluzi kontroly nebo úlevy?

Co jsou tvé nejčastější výmluvy?

Kdybys zítra přišel o paměť – jaký jeden návyk by sis přál, aby ti zůstal?

Jak vypadá den člověka, kterým bys chtěl(a) být?

Jaký návyk nebo chování by sis přál, aby o tobě NIKDY nikdo nezjistil – a proč?

Který ze svých návyků schováváš za větu „Já prostě takovej jsem“?

Co děláš jen proto, že „to dělají všichni“ ?

Když odstraníme tvou sociální nálepku (= práce, pozice v rodině a podobně), kdo jsi?

A já ti tu možnost změnit se dávám zadarmo.



Návyky - kam dál?

PAMATUJ:

Jeto o tom, co svědčí TOBĚ. Vyhledávat si top 10 nejlepších návyků a dělat je i když to pro TEBE nemá takový smysl je docela nesmysl ne?

Něco se bude opakovat, přece jenom to abychom byli zdraví je nejdůležitější - a proto musíme jíst, hýbat se, přemýšlet, nepřemýšlet, tvořit pevné vazby a to všechno vychází ze stejného základu.

Ale nemusíme opakovat něco jenom proto, že to dělají naše úspěšné vzory, když nám to je proti srsti.

Zkoumejte radši sebe, protože to budeš ty s kým budete další desetiletí.

Atomové návyky - James Clear

Kniha, ze které vycházím a mohu ji jen doporučit

Brain we are

Český podcast, kde najdete například gamifikace a dokonce každodenní principy pro optimalizaci života a to nejlepší - podložené vědou.



Huberman - The Science of Making & Breaking Habits

<https://www.youtube.com/watch?v=Wcs2PFz5q6g>

Návyky rozebrané pohledem neurovědy.

Ali Abdaal

Doktor, spisovatel a zároveň tvůrce na sociálních sítích, jeho témata jsou PRODUKTIVITA, FINANCE a UČENÍ.

Spoustu užitečných informací sdílí zadarmo na youtube:

<https://www.youtube.com/ali-abdaal>

Kniha Pohodová produktivita

Aplikace

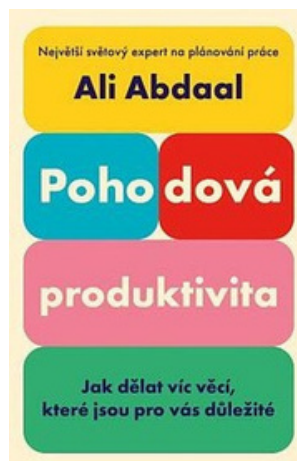


To do list od Microsoftu

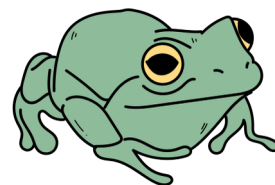
Google kalendář

Habitica - gamifikace

Forest - pro soustředění



Pravidla pro pokročilé



Pravidlo 2 minut

Pokud ti úkol zabere méně než 2 minuty, udělej to hned.

Sněž žabu

Z anglického "Eat the frog" pochází od Briana Tracyho, který říká:

„Pokud je první věc, kterou ráno uděláš, že sníš živou žabu, můžeš zbytek dne strávit s vědomím, že už nic horšího nepříjde.“

Žába = ten největší, nejodpornější, ale nejdůležitější úkol, do kterého se ti fakt nechce.

„Sníst ji“ = udělat ten úkol co nejdřív, ideálně hned ráno.

Z toho nám plyne postup:

1. Identifikuj svou žabu – co je ten úkol, který pořád odkládáš, ale víš, že by ti pomohl nejvíc?
2. Udělej to první věc ráno – ještě než otevřeš e-mail, sociální sítě nebo zapadneš do menších úkolů.
3. Opakuj každý den.

Pravidlo 3 malých vítězství

Máš 3 oblasti: FYZICKÁ, PSYCHICKÁ a SOCIÁLNÍ

V každé oblasti se posuňte každý den aspoň o malinký kousek. Po nějaké době se ti malá vítězství nasčítají a ty si budeš moct poděkovat.

Paretovo pravidlo

80 % důsledků pochází z 20 % příčin

V práci: 20 % tvých úkolů přinese 80 % výsledků.

V podnikání: 20 % zákazníků přinese 80 % zisků.

V učení: 20 % látky může obsahovat 80 % toho, co se objeví u zkoušky.

V domácnosti: 20 % oblečení nosíš 80 % času.

Najdi klíčové „20 %“ – co ti přináší největší výsledky?

Pravidlo 5 sekund (Mel Robbins)

Pokud máš nápad, který chceš udělat, začni do 5 sekund, jinak to mozek zablokuje.

Je to „psychologická zkratka“, jak obejít prokrastinaci. Stačí si v duchu odpočítat:

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – jdu do toho.

Parkinsonův zákon

„Čím víc času si na něco dáš, tím déle ti to bude trvat.“

Dávej si deadline. Mozek se přizpůsobí omezením – a začne hledat rychlejší cesty.

SPÁNEK

Stejně tak, jako se střídají roční období, den a noc nebo fáze měsíce. Střídá se v nás spousta dějů, které se opakují. A nejen v nás – celý vesmír a příroda funguje na nějakých cyklech. Migrace zvířat, cykly rostlin jako je opadávání, kvetení apod., a my jako lidé jsme si pro to dokonce vytvořili nástroje, které vznikly z pohledu nahoru – týdny, měsíce, roky. Do toho ale taky musíme pracovat, vyrovnávat se s děním 21. století, socializovat se a dělat všechny ty další věci, co nám říká společnost. Cykly člověka se proto v posledních stoletích začali orientovat spíše na sociální záležitosti a tak trochu začínáme zapomínat na ty co nám dala příroda. Může to být i tím, že všeho, opakuji, všeho pro základní potřeby máme dostatek a pokud nám něco chybí – dostáváme se do stresu, který je v téhle době už normální. Svoje tělo už moc neposloucháme a nikdo nás to v dětství ani neučil. Proto, když je něco v nepořádku, tak si toho nemusíme všimnout, protože nám v hlavě křičí o dost větší pán, který si vyžaduje co největší sociální status. Právě ten, se stává pro naši o dost důležitějším faktorem než nějaké zaměření na sebe. A trpí na to spánek.

A i přes to, že většina lidí tuší, že má velký vliv na naše celkové zdraví – okolo 62% z 11 tisíc respondentů ze světové statistiky uvedlo, že nespí tak moc jak by si přáli. A pouhých 10% spí „extremely well“ (= extrémně dobře). Stejná statistika také tvrdí, že průměrná délka spánku je skoro 7 během všedních dnů a o víkendu je to o hodinu více. Nicméně, jenom 24% účastníků nezažívá nějaký zdravotní problém spojený právě se spánkem. Ať už je to nespavost, chrápání chronická bolest, problémy se spánkem kvůli pracovním směnám. (Philips Global Sleep Survey, 2019) Z trenérské praxe a vlastně i ze života znám trochu něco jiného – hodin strávených spaním je o dost málo. Ale taky se to liší člověk od člověka, nechám to tedy na vás a na tom, jak zapátráte v paměti.

U spánku platí, že je nesmysl dohadovat zda se důležitější kvalita nebo kvantita. Tady v tom případě si musíte dopřát obojí. <3

Spánek nelze nahradit drogou, zařízením nebo silou vůle! A proto, vám nejdřív dám důvody, proč se zabírat spánkem.

ČÍSLA PRO ZAČÁTEK

1. Učení - Co se stane, pokud spíme 8 hodin za noc?

- Ukládání faktických informací z místa pro krátkodobou paměť do
 - dlouhodobé paměti se zlepší o 20 – 40%
 - Správně vyfiltruje informace které může zapomenout a které uložit
- Zlepší se motorická paměť (ty se místo do prefrontálního procesu ukládají do nevědomých drah) = zautomatizuje se pohyb a to znamená rychlejší naučení se pohybu nebo jeho zefektivnění
- o = přeurčuje řadu pohybových dovedností a je velmi důležitý v rehabilitaci nejenom motorických funkcí

2. Zranění při sportu

- U mladých sportovců se zjistilo, že ti, kteří spí méně než 6 hodin za noc mají
 - až o 70% vyšší riziko zranění (než ti, kteří spí alespoň 8 hodin)
- Urychluje fyzické zotavení z obyčejných zánětů, stimuluje růst svalstva a doplňuje buňkám energii ve formě glukózy nebo glykogenu

3. Výkonnost vyspaného hráče z NBA po 8 hodinách spánku (namísto 6)

- +29% nárůst počtů bodů za minutu, + 12% nárůst počet odehraných minut, + 9% nárůst procentuálního zastoupení trestných bodů a o 2% nárůst procentuálního zastoupení tříbodových košů
- Naproti tomu 45 % snížení ušetřených faulů a 37% snížení nárůstu ztracených míčů

4. Kreativita v REM fázi – během tohoto procesu se spojují nervové dráhy

5. Koncentrace

Po probdělé noci se sníží vaše soustředění o 400% (Experiment na účastnících, kteří měli po rozsvícení kontrolky stisknout do nějaké doby tlačítko. V téhož experimentu se zjistilo, že stejné zvýšení počtu mikrosnánků měli účastníci i když spali 4 nebo 6 hodin. A dokonce po 11 dnech na 4 hodinách spánku odpovídal stavu dvou probdělým nocím. (David Dinges) A navíc, všichni testovaní nadhodnocovali jejich schopnosti po neprospané noci – jejich predikce pro jejich výkon byly objektivně velmi špatné. A k svému původnímu optimálnímu výkonu se nevrátili ani po 3 dospaných nocích.

S mikrosnánkem nebo „koncentračními kolapsy“ se nesetkáte jenom u triviálních úkolů během dne, ale hlavně za volantem. Podle Centra dopravního výzkumu došlo v prvních 5 měsících roku 2024 k 614 dopravním nehodám, za celý rok 2023 došlo k 1651 nehodám. A to jsou sekundy, kdy vám opravdu jde o život. Ze statistiky vyplývá, že po ani ne 5-6 hodinách spánku řidiči mají skoro 2x vyšší riziko nehody, 4- 5 4,3 vyšší riziko nehody a méně jak 4 hodiny – až 11,5 vyšší.

6. Emoce

Po prospané noci je prefrontální kortex spojen s amygdalu a dokáže ji lépe regulovat. Striata nad amygdalou začne být hodně aktivní při nedostatku spánku

7. Psychické poruchy – neexistuje žádná, při které by spánek fungoval normálně (u nějakých 30-40% lidí se mohou cítit lépe

o Nedostatek spánku je spouštěčem mánie nebo deprese u bipolární poruchy

o Allison harvey – kognitivně behaviorální terapie pro léčbu insomnie

8. Nemoci

- Alzheimerova choroba přímo souvisí s nedostatkem spánku – ve střední části frontálního laloku se hromadí lepkavé shluky (=plaky) toxické formy proteinu beta-amyloidu (ty ale nepostihují hipokampus),

- o glymfatická soustava během noci se buňky této soustavy smršťují (až o 60%) a dovolují tak čistit deseti až dvacetinásobně více díky vlnám NREM spánku a o to se stará mozkomíšní mok, který tak má prostor protékat a vynášet odpadní metabolické produkty (jako jsou třeba amyloidy)

9. Čím méně spánku, tím kratší život

- IARC (Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny) – součást WHO zařadila noční směny do kategorie karcinogenů 2A = pravděpodobně karcinogenní (2. nejvyšší stupeň) – každopádně tam patří i třeba červené maso
- Méně spánku vede k zvýšení zánětu v těle

- Pro každý 5% úbytek REM spánku byl v průběhu 12 let zaznamenán o 13% vyšší výskyt úmrtnosti.
- 6 hodin spánku = 4.2 x větší pravděpodobnost nachladnutí, zvýšení rizika srdečních onemocnění o 48%, mrtvice o 15%, větší chuť – průměrná konzumace o 300 – 400 více kalorií = o 55% vyšší riziko obezity, 2,5krát (250 %) vyšší pravděpodobnost vzniku deprese a úzkosti
- A vůbec nějaký život? Při pouhých 4 hodinách spánku mají muži stejné hladiny testosteronu jako o deset let starší muži.

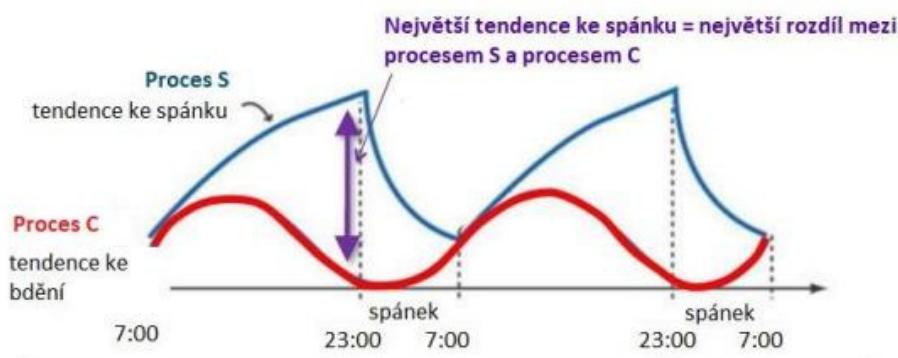
Guinnessova kniha rekordů zakázala pokusy o překonání rekordů ve spánkové deprivaci – a to z důvodu závažného zdravotního rizika. Myslím, že to dostatečně ukazuje jak moc nebezpečné je nespát.

Vraťme se tedy k tomu, co nám příroda nadělila za cyklus, ve kterém jsme třetinu života a zbylé dvě hodně ovlivňuje. Každý organismus upadá za nějakou určitou dobu do „spánku“ a to i rostliny anebo maličké organismy. Přičemž v živočišné říši se to liší jak počtem prospaných hodin nebo střídáním spánku půlek mozku (např. ptáci nebo delfíni.) Pokud zabruslíme do naší evoluční linie - primáti (šimpanzi, gorily, orangutani) tak zjistíme, že ho máme unikátní. Potřebujeme spánku o dost méně, na vyspání si naši evoluční příbuzní potřebují 10-15 hodin

Je to hlavně kvůli evolučním tlakům – přesunutí ze stromu na zem k ohni do skupinky nám dalo jak pocit bezpečí pro efektivnější a hlubší spánek, tak sociální interakce a při sdílení informací se otevřela cesta kreativitě, učení s velkou dávkou emocí. A podle toho se nám taky vyvinul mozek. Jak to teda funguje?

Biorytmy jsou genově naprogramované cykly, a ať už trvají pár hodin nebo rok, většinou jde o soulad s přírodou. A tím, jak se střídá den a noc se v nás vytvořili vnitřní hodiny – cirkadiánní rytmus, který pro nás trvá o něco málo déle než 24 hodin. Během této doby se v nás projevují charakteristické projevy v závislosti na čase - ovlivňuje nejen spánek a bdění, ale také tělesnou teplotu (nejnižší je ráno a nejvyšší večer), srdeční tep (zvyšuje se po probuzení, snižuje před spaním), výkon mozku či hladiny hormonů třeba kortizolu anebo právě hormony a látky, které si představíme.

Mějte ale na paměti, že usínání nebo probouzení je souhra všech látek a faktorů. Souhrnně podle Borbélyho můžeme rozdělit na dva procesy. První proces C (cirkadiánní) je kontrolován vnitřními hodinami. Proces S (sleep -dependant) je řízen homeostaticky (homeostáza je schopnost našeho organismu udržovat stabilní rovnováhu mezi všemi látkami a procesy) tzn. po době činnosti ve bdění dojde k „vyčerpání“ organismu a jsou potřeba zahájit všechny zdravotné procesy.



Nejznámějším regulátorem je melatonin. Přezdívaný „hormon spánku“ začne produkovat epifyza už 2 hodiny před spánkem. (Pokud není narušován modrým světlem, ale o tom později.) Signalizuje tak tělu – a především mozku (SCN) a, že je čas jít spát a když poté ulehne, jeho koncentrace se ještě zvyšuje, přičemž nejvyšší je mezi 2. a 4. hodinou ranní.

Melatonin je antioxidantem působícím hlavně v mitochondriích, přispívá imunitnímu systému a snižuje hladinu leptinu v noci, což může pomoci obnovit jeho citlivost během dne a bojovat proti leptinové rezistenci. Tím může přispět k lepší regulaci hmotnosti a kontrole chuti k jídlu.

Další figurující látkou je adenosin, metabolický produkt degradace (=rozpadu) ATP (to je molekula, která přenáší energii) a postupně se hromadí a tím se zvyšuje tlak na spánek. (=proces S) Zároveň inhibuje centra probuzení a bdění v mozku neurotransmiterem GABA. Tím vytváří potřebný nátlak pro usnutí.

Pokud celou noc nespíte, máte chvílky, kdy se vám chce spát a pokud přechkáte tu potřebu spánku, zase se vám na chvílku chtít spát nebude. To je způsobeno hlavně kvůli oscilaci procesu C, zatímco homeostatický tlak potřeby spánku roste, vnitřní hodiny na stoupají také a my se tam na malou chvílku necítíme unavení.

Ráno nás probudí především světlo a namíchaný koktejl z různých látek (např. kortizol, noradrenalin, histamin nebo orexin) pak dále udržují naši bdělost.

Pro co nejefektivnější spánek je proto nejlepší chodit spát a vstávat ve stejnou hodinu, když chodíte pokaždé jinak, tělo je tím rozlazené a dostáváte návaly únavy náhodně během dne.

Tyto hormony můžeme ovlivňovat. A tím nejlepším způsobem je denní světlo hned potom co se probudíme. Pokud nám dopadnou na zornici fotony o síle deseti tisíců luxů pošle se signál do hypothalamu (centra našeho mozku co syntetizuje hormony). Dojde ke spouště biochemických reakcí a výsledkem je nejen lepší nálada, soustředění ale synchronizováním biologických hodin budete večer lépe spát.

Na druhou stranu nám světla mohou i náš cyklus kazit. Obrazovky zaplnili naše domovy a především naše ložnice. Koukáme do nich nepřetržitě. Je to formou světla, která nás nedovede úplně vzbudit, nicméně nás rozhodně dovede udržet vzhůru. Pro lepší spánek se vyvarujte modrým obrazovkám (=TV, telefony...) aspoň dvě hodiny před spánkem. K tomu mohou posloužit červené brýle, které blokují ono modré světlo.

Dalším způsobem jak ovlivnit naši bdělost je káva. Když se kofein dostane do našeho těla, nasedne na receptory (=látky na buňkách, které mají speciální místa pro určité látky a čekají, než se na ně naváže, po navázání této specifické látky dochází ke kaskádě specifických reakcí) pro adenosin a tím, blokuje místo, kam by normálně nasedl adenosin a vyvolával by v nás potřebu spánku. Kofein je látka, která má poločas rozpadu 6-8 hodin tzn. Za tento čas bude v našem těle kolovat polovina dávky, kterou jsme požili.

A po té době může přijít crash, všechen nashromážděný adenosin dosedne na pro něj určená místa a najednou pocítujeme obrovskou únavu. „Kofeinový dojezd“ může přijít a nemusí, nicméně, kofeinu bych se po 2. hodině odpoledne (a nejlépe i po obědě) vyvarovala.

Bacha na potraviny, které obsahují menší množství kofeinu – zelený čaj, kombucha, kakao, vysokoprocenní čokoláda, Yerba nebo guarana. Každý jedinec má poločas rozpadu u látek jiný a usínání s kofeinem jde o něco hůř. (průměrně se čas strávený ve spánku sníží o 45min) Mějte ale na paměti, že záleží na množství. To menší neuškodí, nicméně kofein je psychoaktivní stimulant, nejrozšířenější droga, to znamená, že se na něm můžeme stát závislí. Popřemýšlejte, jestli náhodou nepijete šálků kávy více.

Další drogou, která rozhodně nepřispívá našemu spánku je alkohol. Ten je pro naše tělo vyloženě jedem. Ačkoli alkohol může navodit pocit ospalosti a usnadnit usínání, jeho konzumace před spaním negativně ovlivňuje kvalitu spánku. Výzkum z roku 2018 ukázal, že i nízké množství alkoholu (méně než dvě skleničky vína u mužů a jedna u žen) snižuje kvalitu spánku o 9,3 %, zatímco vyšší dávky mohou kvalitu spánku snížit až o 39,2 %. Alkohol také potlačuje REM fázi spánku, která je klíčová pro obnovu mozkových funkcí, a zvyšuje riziko spánkové apnoe o 25 %. Proto je mýtus, že alkohol zlepšuje spánek; ve skutečnosti jeho konzumace před spaním narušuje spánkový cyklus a snižuje celkovou kvalitu odpočinku.

Pro lepší spánek můžeme kontrolovat také teplotu v místnosti. Pro většinu z nás bude vyhovující teplota mezi 15 – 19 stupni. Vyšší teplota může narušovat spánek – ať už častějším buzením a převalováním nebo poklesu REM spánku. Roli tam také může hrát obsah CO₂ v místnosti nebo vlhkost, doporučuji tedy před spánkem vyvětrat. Souviset s tím může také náročná fyzická aktivita, které byste se minimálně 1-2 hodiny před spánkem měli vyhnout, ta totiž zvyšuje tělesnou teplotu. Zařadit před spánkem můžete třeba protahování, procházku nebo jakoukoli jinou formu lehčího cvičení. Nicméně fyzická aktivita během dne spánek ovlivňuje jenom pozitivně. (Nejenom spánek, cvičte, hýbejte se, tak jak vás to baví, naše tělo je tomu uzpůsobené a vaši psychické stránce to udělá jenom dobře, ale o tom víc za pár týdnů.)

A co se tedy s námi děje v tom „bezvědomí“ potom co usneme? Co teda zapřičiňuje všechny ty benefity a nemá ani jeden negativní? Ani věda nezná zatím všechny procesy spojené se spánkem. Pojďme si představit to, co víme.

I během spánku probíhají cyklické jevy. Základní rozdělení spánku je na Non-REM spánek (synchronní) a REM spánek (paradoxní). Tyto dva cykly můžete pozorovat na někom jiném (ale úplně to nedoporučuji), můžete si všimnout, že když někdo spí, tak se mu pod očními víčky hýbou oči (= rapid eye movement). Proč se to děje je jedna z mnoha neobjasněných otázek. (Je mnoho teorií, od sledování snů, přepínání mezi obrazy a informacemi po aktivitu neurotransmiterů a mozkového kmene)

Předtím, než se dostaneme do REM fáze nás čeká ta NREM, ta se rozděluje do 3 dalších fází. Ty se rozdělují podle mozkové aktivity, tonusu svalů a jiných fyziologických parametrů (dýchání, tep...)

N1 – základní vstup do ostatních fází, přechod z bdělého stavu do spánku. Trvá pár minut (1-10) minut, během této doby se sníží tep, teplota a zpomaluje se dýchání. Mohou se objevit typické „záškuby“ – náhodné svalové kontrakce.

N2 – tvoří přibližně polovinu času spánku. Pořád se řadí pod lehký spánek, stále se zpomaluje dýchací, srdeční a svalová aktivita, stejně tak jako mozkové vlny. V těch ale pozorujeme i tzv. „sleep spindles“ a „k-complexes“, což jsou rychlé záblesky mozkové aktivity, spojované s konsolidací vzpomínek, ukládání paměti a kognitivní funkce.

N3 – prvotní hluboký spánek, mozkové vlny jsou ještě pomalejší (delta) s jemnými oscilacemi, člověka už jde proto nejdle vzbudit tak snadno. Dochází k uvolňování GH (somatotropin, růstový hormon) a k uvolnění kosterního svalstva. Tato fáze je nejpodstatnější pro regeneraci těla. Pomáhá regulovat metabolismus glukózy (právě třeba zcitlivěním buněk na inzulín), fungování imunitního systému, uvolňování hormonů a paměť.

Po přibližně 90 minutách od času, kdy jste šli spát se zvýší aktivita vašeho mozku. Dokonce tak moc, že pokud byste vzali snímky mozkové aktivity při bdění a REM spánku, nepoznali byste rozdíl! I proto se mu přezdívá paradoxní spánek. Svaly jsou paralyzované, až okohybné svaly – tento druh spánku od bdění můžeme rozeznat právě typickým pohybem očí. Během této fáze zpracováváme naše emoční vzpomínky, paměti a rozhodování. Nedostatek REM fáze je tudíž spojován s vyšší úrovní stresu, úzkosti a s větší náladovostí během dne.

Spánek je proces, na který by se měl člověk připravit. Předtím, než jdete spát, byste měli mít ten den „uzavřený“, abyste nemuseli při usínání přemýšlet. Připomeňte si co jste dnes udělali, uzavřete všechny své úkoly. Snažte se uklidnit meditací, jógou, čtením, nějakou kreativní činností, kontaktu s vaším nejbližším. Naplánujte si den dopředu a připravte si pro něj věci. Uzavřete v sobě to, co vás ten den vyhodilo z míry – pokud s tím nemůžete nic dělat, nechte to být a pokud ano, můžete si to naplánovat na další den a uděláte lépe, když se na to pořádně vyspíte. Zkrátka, dostaňte ze sebe stres a jděte spát v klidu.

Do tohoto všeho nám ale hází vidle i naše societa. Ať už je to sociální jet lag - vstávání do školy pro některé jedince brzo ráno (pro dospívající je délka doporučeného spánku o něco vyšší), práce na směny, návykové modře svítící obrazovky a velmi malá edukace o tom co (nejen) spánek je a jak s ním pracovat. Při cestování se setkáte určitě s jet lagem. (cedule co je jet lag) Pokud se nacházíte v situaci, kdy si musíte přenastavit svoje hodiny, doporučuji nespát v letadle, dát si kávu a vydržet na „noc“ pro kterou se potřebujete přizpůsobit. Vhodné načasování je podstatné.

Díky těmto „překážkám“ a nedostatečné edukaci a povědomí o něčem, co by nám mělo zabrat třetinu našeho života pak není těžké vyvinout si nějakou spánkovou poruchu. Mezi ty nejčastější se řadí insomnie (nespavost), která se projevuje potížemi usnout a poté zůstat vzhůru. Dále spánková apnoe projevující se chrápáním, jelikož souvisí s dýchacími potížemi. Narkolepsie, syndrom neklidných nohou (RLS), parasomnie (pod tu spadá náměsíčnost, s. paralýza, noční můry nebo děsy), bruxismus (= skřípání zubů), poruchy cirkadiálního rytmu.

Spánek - kam dál?

PAMATUJ:

Spěť. Pořádně, kvalitně a buďte vděční, že můžete (a na posteli). Budu se znovu opakovat, ale ve spánku strávíme aspoň třetinu svého života a ty zbylé dvě ohromně ovlivňuje. Můžete tím předejít spoustě problémů a to činností, která je vlastně hrozně super.

Matthew Walker

Britský neurovědec, zabývající se spánkem - publikoval přes 100 studií a ty největší poznatky odkrývá široké veřejnosti

Kniha Proč spíme?

Přednáška na TEDx - Sleep is your superpower

<https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM>

Huberman lab

<https://www.hubermanlab.com/topics/sleep-hygiene>

Podcasty o spánku v angličtině s odborníky

Sleep foundation

Zajímavé články se širokou škálou témat o spánku i s praktickými tipy

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-topics>

Kniha cirkadiánní kód

Kde se můžete více dozvědět o biorytmu a jak s ním souznit

Institut moderní výživy podcast - SPÁNEK jako nejvíce podceňovaný faktor

<https://podcast.imv.cz/epizody/spanek>

Český podcast, kde se dozvíte třeba nějaké statistiky, studie o vlivu spánku na hubnutí a změnu tělesné kompozice. Jestli mají sportovci vyšší potřebu spánku?

Další knihy

The Secret World of Sleep – Penelope A. Lewis

→ hodně o neurologii snů a paměti během spánku.

(Jak spánek formuje vzpomínky, rozhodování a kreativitu.)

„Internal Time“ – Till Roenneberg

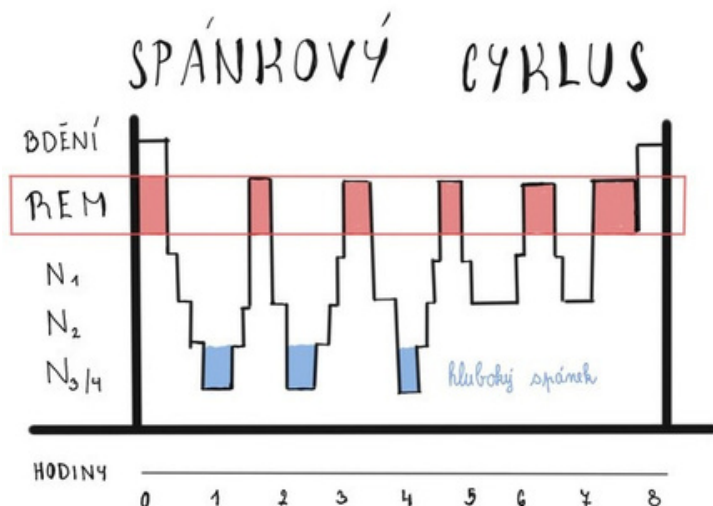
→ kniha o sociálním jet lagu, biologických hodinách a tom, jak nás zabíjí standardní pracovní doba.

Pojmy - co znát než půjdete spát

O ČEM JSTE UŽ SLYŠELI?

Kofein
Biorhythmy
Proces S a proces C
Sociální jet lag
REM fáze a NREM fáze
Hormony (melatonin, kortizol, orexin)
Světlo a jak souvisí se spánkem

Zapamatovali jste si něco?



Spánková prokrastinace

=činnost, kterou vykonáváme místo toho abyste spali.

Nejčastěji to bývá scrollování, koukání na TV, práce ale třeba i čtení.

Mátenějakou takovou aktivitu?

Glymfatický systém

Cévní systém v naší CNS.

Ve spánku odvádí odpadní produkty - např. amyloid beta, který je spojován s Alzheimerem

Více třeba tady: <https://www.nationalgeographic.cz/veda/opravdovy-brainwashing-aneb-jak-se-nas-mozek-cisti-sam/>

Biohacking

=moderní přístup k optimalizaci zdraví, který propojuje zdravé techniky a praktiky s vědecky podloženými metodami.

Pod tento pojem se vejdu jak odzkoušené základy zadarmo, tak různé marketingové tahy, které z Vás chtějí dostat peníze. Mějte se na pozoru a nezapomínejte, že vše je komplexní – a skutečně účinná "jednoduchá" řešení mimo základní biologické potřeby jsou vzácná.

Bifázický spánek

=spánkový režim rozdělený do dvou částí během dne, například noční spánek a odpolední siesta. Tento způsob může zlepšit bdělost a koncentraci, ale vyžaduje pravidelnost, aby nenarušil biologické rytmy.

Power nap

=krátký spánek trvající obvykle 10–30 minut, který pomáhá rychle obnovit energii a zlepšit soustředění. Nespouští hluboké spánkové fáze, takže po něm člověk většinou není otupělý.

* je možno ještě užít bezprostředně před spánkem kofein pro lepší efekt

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY O SPANÍ

Pomůže mi spánek shubnutím?

Samozřejmě! Protože:

1. Spánek reguluje hormony hladu - Leptin (hormon sytosti) při nedostatku spánku je ho v těle méně, zatímco ghrelinu (hormon hladu) je více.
2. Při nedostatku spánku máme horší emoční regulaci - můžeme sahat po méně vhodných variantách - především sladkostech, např. ve stresu, z nudy nebo únavy.
3. Máme horší regenerace po cvičení, při cvičení menší síla(může být způsobená i psychikou) a větší únava.
4. Krátký spánek během dietního režimu může znamenat vyšší ztráty svalové hmoty a nižší redukci tuku

Mohu doplatit svůj spánkový dluh?

Bohužel.

Pokud přes týden spíte málo a spoléháte na to, že to o víkendu „dospíte“, tělo sice krátkodobě trochu dožene únavu – ale z dlouhodobého hlediska škody úplně nezvrátí. Je tady ale i druhá stránka - ten den už nikdy nedostanete zpátky. Ten den už byl. Už jsi ho prožila unavená. Už jsi nebyla úplně přítomná. Chceš fakt prožívat dny polovičně, když chceš do života dát maximum?

Jak se probudit, když vstávám za tmy?

Telefon nebo budík v jiné místnosti nebo minimálně hodně daleko, ať vás donutí se z té postele zvednout, hned potom silné světlo a denní světlo hned co vyleze Slunce. Pomocť může třeba i rychlá ledová sprcha nebo prostě být venku.

Jak spát když pracuji na směny?

Je to těžký oříšek, protože práce na směny není ideální. Pokud ale pracujete se svým spánkem a biorytmem, může to výrazně zmírnit negativní dopady, zvýšit vaši energii a ochránit zdraví.

Co dělat, když se nevyspím?

Nevyspání občas potká každého. A i když spánek nenahradíš, existuje pár věcí, které ti pomůžou zvládnout den líp.

Přijmi to, bez stresu. Přijmi to jako výzvu a zeptej se sebe sama: "Oukej, co dokážu s touhle překážkou?" Svět se nehrouť. Dej si ranní světlo nebo jdi na vzduch.

Mikropohyby a přirozený pohyb. Dej si chytře kofein. Dej si power nap.

Jak co nejrychleji usnout?

Dbej na aktivity během dne - pohyb, Dbej na aktivity během dne – pohyb, světlo a rytmus. A večer? Zpomal, zhasni a dej tělu signál: teď už je čas na klid.

Techniky, pro usnutí

4-7-8 dechová technika

- Nádech nosem na 4 vteřiny
- Zadrž dech na 7 vteřin
- Výdech ústy na 8 vteřin
- Opakuj 4x

Sken těla (Body Scan)

Představuj si, že „skenuješ“ každou část těla od hlavy k patám → všude, kde cítíš napětí, vědomě povol.

Psaní před spaním (Brain dump)

Napiš si na papír, co tě trápí nebo co musíš zítra udělat.

Dostaneš to „z hlavy ven“ → mozek pak nemusí neustále přemýšlet.

Proč chrápu? A je to nebezpečné?

Chrápání vzniká, když vzduch prochází zúženými dýchacími cestami v krku → tkáně v krku vibrují a vzniká ten známý "chrrr" zvuk.

Nejčastější důvody:

- Uvolněné svaly při spánku (hlavně na zádech)
- Nadváha (tuk okolo krku zužuje cesty)
- Alkohol před spaním (ještě víc uvolní svaly)
- Ucpaný nos (rýma, alergie)
- Anatomie (větší mandle, jazyk, krk)

Občasné chrápání nebezpečné není. Problém může naznačovat - pravidelné, hlasité chrápání, pauzy v dýchání a nebo se budíš dušný(á) nebo se zrychleným tepem. Při obavách neváhejte navštívit doktora.

Mám věřit hodinkám co mi měří spánek?

Mohou být skvělým služebníkem, když si uvědomíte, že data nejsou stoprocentní.

Používejte je vědomě a neptejte se jich, zda jste vyspaní nebo ne - to najdete v sobě.

Co jsou sny?

Obrazy, příběhy a pocity, které se nám odehrávají v mysli, když spíme – hlavně během REM fáze spánku. Během této fáze spánku je mozek velmi aktivní (téměř jako v bdělém stavu), ale tělo je ochrnuté, aby se sny nepřenášely do pohybů.

Mozek si hraje s emocemi, vzpomínkami, obavami i přáními.

Na to, proč je máme ani vědci nemají jasnou odpověď. Nejčastější teorie říkají že:

- Zpracovávají emoce a stres
- Pomáhají ukládat a třídit vzpomínky
- Trénují mozek na řešení problémů
- Slouží jako “vnitřní kino” – kombinace náhodného a symbolického

Fungují prášky na spaní?

Fungují v tom smyslu, že pomohou usnout nebo prodlouží spánek, ale neřeší příčinu problémů se spánkem (jen potlačují příznak). Dlouhodobé užívání může vést ke závislosti nebo zhoršení přirozeného spánkového rytmu.

Spousta nich je na předpis, vždycky se radte s Vaším lékařem.

Co je lucidní snění?

To je stav, kdy si ve snu uvědomíte, že sníte – a často dokážeš sen vědomě ovládat.

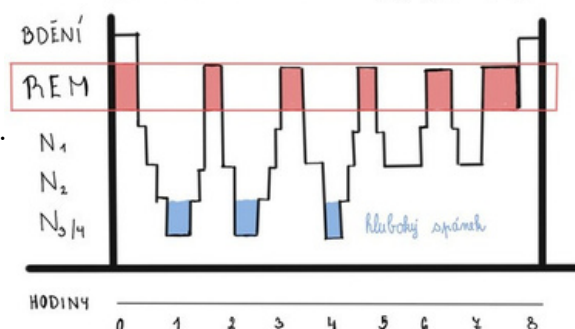
Dokážeme se to naučit - třeba trénování přes den - všimněte si, že nesmíme, vést si snář nebo si před spaním opakovat, že chcete lucidně snít.

Co když budu spát 4 a 4 hodiny? Je to to samé jako 8 hodin v kuse?

Abych odpověděla, vrátíme se k architektuře spánku.

Potom co usneme, máme v prvních 4 hodinách více hlubokého spánku. Znamená to, že pokud ukrojíme první nebo druhou půlku spánku, dostaneme jiné výsledky.

Logické ne?



Jenže, studie ukazují, že pokud jdeme spát později než jsme zvyklí, náš spánkový cyklus naskakuje od znovu, ale začíná ve fázi, kde bývá obvykle.

To znamená, že když normálně spíte už okolo 10. večer a o víkendu jdete třeba v 1 ráno, dostanete podstatně méně hlubokého spánku.

A teď zpět k spaní rozdělené na 4 a 4 hodiny.

Tzv. segmentovaný spánek objevujeme v naší historii. Rozdělením mezi prvním a druhým spánkem bylo sociální okno. V moderní době se vědci spíše neshodují.

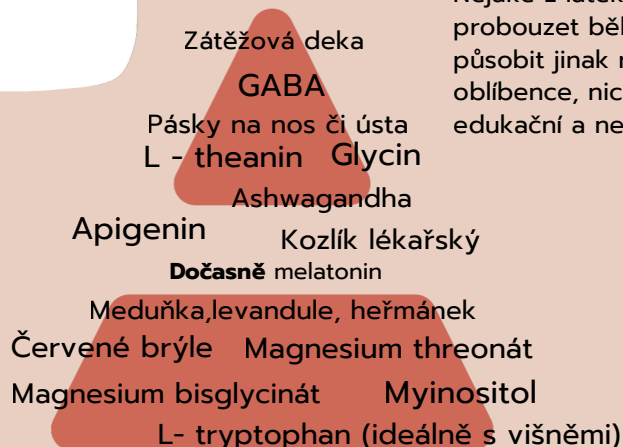
Proto doporučuji si to vyzkoušet zda Vás to opravdu zajímá, nejspíše poznáte minimálně větší nával energie po 8 hodinách.

Biologicky nás nic nenutí po 4 hodinách probudit.

SROVNÁNÍ SPÁNKOVÝCH POMOCNÍKŮ

JAK POZNAT CO FUNGUJE?

Potomco jste si postavili základy, tak experimentujte. Zkuste jeden doplněk po nějakou dobu a uvidíte zda se vám budou účinky líbit.



PROČ řazení látek v pyramidě není na ničem závislé?

Nějaké z látek pomáhají usnout, jiné se probouzet během noc, na jiné lidi mohou působit jinak než zrovna na vás. Já mám svoje oblíbené, nicméně tento program slouží pro edukační a ne vám něco prodat.

Tady už jsme pro spánek udělali naprostou většinu a můžeme to jen vyšperkovat - samozřejmě to bude něco stát a finance jsou omezené a proto vybírejte chytře. Stačí vám pár doplňků anebo i nic.

K TOMU POMŮŽE STÁLÁ VEČERNÍ RUTINA

Dýchání nosem Chladnější prostředí
Dávat si pozor kdy mám kofein, náročnou fyzickou aktivitu, alkohol nebo velké porce jídla



Práce se světlem - po probuzení denní a večer tma
Večer se uklidnit a nebýt ve stresu Fyzická aktivita během dne
Mít okolo 8 hodin spánku Každý den chodit spát a vstávat ve stejný čas

Postav základy!
= mít spánek jako prioritu

Strava – základní potřeba, která ovlivňuje naše zdraví, náladu i výkon. Přesto je to jedno z nejvíc zmatených témat dnešní doby. Proč? Protože každý má na jídlo názor, ale ne každý má znalosti. Mýtů je tolik, že i odborník se v nich občas ztratí a zároveň je všude plno „záračných“ řešení.

Společnost často vnímá zdravý životní styl jako něco přehnaného, omezujícího. Můžeme slýchat například:

„To už si neumíš užívat života?“ - Jako by péče o sebe byla trest.

„Jednou ti to neuškodí.“ – Když odmítneš dort, sladkost nebo něco „nezdravého“. Jenže to nikdy není jen jednou.

„Zase zdravě? Dej si něco normálního.“ – Jako by zdravé jídlo byla výstřednost.

„Ty jsi na dietě?“ – Automatické spojování konzumace zdravého jídla s hubnutím či dočasnou záležitostí.

Jsou to často nevyžádané poznámky na TVOJE stravování, které začnete slýchat jakmile začnete jíst vyváženě. A proto se ptám – proč se zdravé volby tak často setkávají s odporem? Nejsou to právě ty volby, které nám dávají větší svobodu – v těle, ve zdraví i v tom, jak se cítíme?

Vše začíná už v raných letech, kdy většina rozhodnutí záleží na vašich rodičích, pokračuje ve škole, kde se o výživě vůbec nemluví, a nakonec v pubertě, kdy se můžeme snažit vypadat co nejlépe a můžeme spadnout do kruhu dietní kultury. Z tohoto všeho si odnášíme spoustu nezdravých návyků, nevědomosti a slepých cest, kterých se naprostá většina z nás nezbaví. Po pár letech přijdou zdravotní problémy. Vysvobození nacházíme u lékařů v podobě prášků na tlak, cholesterol, bolesti nebo cokoli jiného. Přitom naprostě většině těchto neduhů, civilizačních onemocnění a negativních nálad se můžeme vyvarovat (anebo zmírnit jejich průběh) právě tím, co si dáváme na svůj talíř.

Většinová společnost vnímá jídlo především jako zdroj potěšení – a často zapomíná, že má primárně vyživovat. Díky tomu jsme se dostali do bodu, kdy velkou část produktů v obchodech tvoří ultrazpracované potraviny často obsahující návykové látky (drogy) – především cukr a alkohol. Zkus se třeba někdy při sledování televize zaměřit na reklamy supermarketů a jaké produkty z akčních letáků nejvíce propagují. Zjistíš, že sleva na alkohol je zahrnuta téměř v každém reklamním spotu. A tak hory ultrazpracovaných potravin plní naše košíky a my jenom sršíme dopaminem, zatímco naše tělo je nutričně podvyživené, protože mu chybí složky, ze kterých nemůže stavět pevné základy na správné fungování.

Svět funguje díky koloběhu energie, která nemůže vznikat ani zanikat, a proto, abychom byli schopni fungovat, musíme jíst. Při konzumaci se setkáváme převážně s organickými látkami – to jsou ty, které staví hmotu v „živé“ přírodě.¹ Tyto látky, které staví přírodu, zvířectvo a naše těla, se rozdělují na bílkoviny, sacharidy a tuky. O těch jste již určitě slyšeli, spolu se spoustou mýtů a nesmyslů. Například o neopodstatněném demonizování sacharidů či prostoduché dedukci, že konzumace tuků vede k ukládání tuku v těle. (Tito lidé věří, že tuky v potravě = tuk na jejich břiše.)

¹ Zjednodušeně řešeno. Ve skutečnosti se anorganická a organická chemie velmi prolíná. V minulosti se snažila věda tyto dva obory rozlišit a vzniklo z toho nešťastné „živé“ a „neživé“ rozlišení. Nyní však víme, že život bez té „neživé“ (=anorganická chemie) složky nemůže existovat.

Místo toho, kolik čeho přesně jíst a strachování, zda je daná potravina zdravá či nezdravá se spíše zaměřím na přístup ke stravě, protože to je přesně to, co budeš chtít předat svým dětem – těm totiž v prvních pár letech nevysvětlíš, proč jíst více jak 2 g bílkovin na kilogram hmotnosti, když jsem sportovec. Tvoje děti tě budou pozorovat a potom budou opakovat to, co děláš. A vzpomeň si, jak často jíš.

A tak se na následujících stránkách ponoříme trochu hlouběji. Do historie, základních principů, kulturních zvyklostí i slepých uliček, do kterých se člověk snadno zamotá. Ukážu ti pár věcí, které ti mohou pomoci vybudovat si s jídlem lepší vztah – ať už chceš zlepšit své zdraví, předat dobré návyky dětem, nebo si prostě jen víc rozumět s tím, co každý den jíš.

V minulosti byl nedostatek potravy častým a zásadním problémem, který ovlivňoval nejen zdraví, ale i migraci celých populací. Lidé se přesouvali za úrodnější půdou, lepšími pastvinami či bezpečnějšími podmínkami pro zemědělství. Hladomory byly běžné, často způsobené špatnou úrodou, válkami nebo epidemiemi, které narušily produkci a distribuci jídla.

Navzdory těmto omezením hrálo jídlo už tehdy významnou roli v kulturních a společenských rituálech. Hostiny byly symbolem bohatství a moci, ať už v podobě královských slavností, církevních svátků nebo tradičních venkovských oslav. Jídlo tedy nebylo jen nutností, ale i prostředkem vyjádření společenského postavení, identity a tradice - a s tím se setkáváme i dnes.

Srovnání tehdejšího a současného stravování je složité. Naši předkové sice jedli více přirozených a nezpracovaných potravin, ale strádali kvůli nedostatku rozmanitých živin. Výběr jídel byl poměrně malý a denní jídelníček monotónní. S průmyslovou revolucí, globalizací, zefektivněným transportem a honěním se za výdělkem se od „uživení“ sebe přešlo k zajištění přebytku potravy v ekonomicky vyspělých zemích a zvětšení její nabídky a rozmanitosti. A bitva o největší tržbu na potravinářském poli mohla začít.

Ve 21. století jsme svědky paradoxu: máme největší počet obézních lidí v historii, ale zároveň i největší počet vyrýsovaných, extrémně fit jedinců. Pozorujeme, že je více extrémů. Dnešní vyvážená strava (s výběrem čerstvých a nutričně bohatých potravin z celého světa) nám umožňuje kombinovat to nejlepší z obou světů – bez hladu a bez ultra zpracovaných potravin. Tak nad tím pojďme aspoň trochu přemýšlet, udělat si z toho o něco větší prioritu a budme vděční, že si můžeme vybírat.

Snaha prodejců zalíbit se a zachutnat předčila naši racionalitu ve výběru toho, co je pro nás dobré. Potraviny se začaly plnit cukrem, který lze prakticky považovat za drogu, jelikož stejně jako např. pervitin aktivuje mozková centra odměny a způsobuje touhu po dalším příjmu. S umělými barvivy pro atraktivnější vzhled a konzervanty, které prodlužují trvanlivost, se sází na co nejlevnější výrobu, jejíž výsledkem je lahodná kalorická bomba. Pokud dnes vejdete do obchodu, většina potravin a nápojů jsou přesně ty zpracované, oku a jazyku lahodící dobroty, které v žádném případě nejsou ideální volbou ke konzumaci. A hle, přesto jich jsou plné košíky.

Tuto situaci vytváří trh a koloběh peněz, nedostatečné vzdělání v oblasti zdraví a zároveň snadnodostupné množství nepravdivých informací na internetu. Svoji roli zde sehrává také lenost – ověřit si správný zdroj informací totiž chvíli trvá. A v neposlední řadě i netrpělivost, protože chceme mít všechno nejlépe hned a bez námahy.

Každý má názor na jídlo – od vašich blízkých po šarlatány, kteří chtějí jen vydělat. Kritické myšlení je nástroj na vyznání se v nekonečném množství informací. Klíčem je najít si pár důvěryhodných zdrojů, ze kterých čerpat, a i ty si alespoň občas ověřit jinde. Důležité je se vzdělávat. O tom, co je pro nás dobré a o tom, jak jako lidé přemýšlíme. U všeho platí, že jakmile znáte základní principy, jste schopni si spojit informace a hůře tak uvěříte nástrahám a lžím.

Další věc je pokora. Někdy se zkrátka mylíme a je důležité si to přiznat, abychom se mohli posunout.

Proč se o stravu vůbec zajímat?

Jsme to, co jíme. Opravdu. A to nejen proto, že nám správné jídlo dodává dostatek energie, kterou potřebujeme k dennímu fungování – kdo si myslí opak, tak nikdy nejedl pořádně. Strava přímo může za to, jak naše tělo funguje a regeneruje. Má bezprostřední dopad na civilizační onemocnění, je hlavním faktorem pro hubnutí nebo nabírání svalů a tvoří naši náladu. Mozek je s trávicí soustavou přímo propojen. A to dokonce více, než jsme si mysleli. Způsob našeho stravování ovlivňuje naprosto všechno.

Jak tedy jíst?

Ideálně normálně – 100 % „zdravě“. Nicméně chápu, že v dnešní společnosti to může být těžké a občas si každý něco „nezdravého“ dopřejeme. Pokud ale máme převážně vyvážený jídelníček, občasná sladkost se v něm opravdu ztratí. Jídlo je vnímáno i jako složka kultury a k jistým příležitostem prostě patří. V tom případě pak záleží na množství – dejte si, kolik vám udělá dobře. Pokud příslušnou potravinu nejíte každý den, jedno jídlo vám celé zdraví nezkaží, stejně tak jako jeden salát k večeři neudělá vaše tělo zázračně zdravé. U „nezdravých“ potravin však stále platí, že čím méně, tím lépe.

K pohodlnému stravování, které by mělo vašemu životu přispívat, je nejdůležitější schopnost přizpůsobovat se. Schopnost rychle se adaptovat novým podmínkám je pro náš život snad ta nejdůležitější ze všech. Mít nachystané jídlo v krabičkách (meal-prep) na 3 dny do práce je fajn a ušetří to spoustu času, ale co když pak přijde víkend, a vy nemáte zrovna navařeno? Spadnete do pastí ultra zpracovaných potravin? A co na dovolené? Nebo na večírku s přáteli?

Nejspíš si už teď v sobě nesete spoustu nejrůznějších přesvědčení. A proto začneme s praktickými tipy, které nic nestojí, a můžete je začít dělat hned.

1. Nepijte alkohol a nekuřte cigarety – je to jed. Jed, který vás stojí peníze. A vážně ho potřebujete na „uvolnění se“ večer v baru? Není na místě se spíš zeptat sebe sama, zda jste ve správné společnosti, pokud se potřebujete uvolnit otupením vašich smyslů?
2. Přestaňte kupovat „nezdravé“ potraviny. Co koupíte, to sníte. Proto co nekoupíte, to nesníte.
3. Udělejte jídlo jednou ze svých priorit. Pozoruji, že je v Česku úplně normální např. půl dne nejíst. Naplánujte si, kdy se zítra najíte. (zároveň se ale vyvarujte přehnaně obsesivního jednání, není to taková věda.)
4. Kupujte hlavně zeleninu, ovoce, bílkoviny, zdroje komplexních sacharidů a zdravých tuků.

5. Pokud nemáte své stravování v pořádku, suplementy vám nepomůžou – nejdřív se zaměřte na základy a investujte své peníze raději do pořádného jídla.
6. Pokud vám nechutná „zdravé“ jídlo – naučte se vařit. Bez smažení, cukru a jiných nezdravých ingrediencí. Také to není žádná věda. A vhodných jednoduchých receptů najdete na internetu spoustu.
7. Naučte se vnímat i jiné chutě kromě sladké a slané. Věci prostě nějak chutnají a všechno nemusí být přeslazené či plné oleje. Ochutnávejte a mějte rádi různé chutě.
8. Pijte pouze vodu. V rozumném množství se nemusíte bát ani bezkalorických „zero“ nápojů (v přiměřeném množství zde umělá sladidla opravdu nepředstavují hrozbu – množství, které by u vás vyvolalo zdravotní komplikace, je opravdu vysoké)
9. Pokud už svoji stravu nějakou dobu řešíš, zajdi si na krevní testy, ať víš, co postrádáš

Strava - kam dál?

Vilgain - aktin

E-shop svědecky podloženou výživou, který nabízí kvalitní potraviny a doplňky stravy bez zbytečných přísad. Najdete zde také sekci s hodnotnými a přínosnými články nejenom o stravě.

Markét Gajdošová

NutrSc, RDN z FIU Miami

<https://marketagajdosova.com/blog/>

Ať už formou blogu, Instagramu nebo podcastu, Markét přináší hodnotné informace ze světa výživy. Vystudovala klinickou výživu na univerzitě v Miami a své bohaté zkušenosti – od práce s běžnými lidmi až po olympioniky a členy královské rodiny – předává s lidskostí a milým přístupem

Andrea Mokrejšová

<https://www.andreamokrejsova.cz>

Skvělá nutriční terapeutka, kterou můžete hledat na jejím blogu nebo instagramu. Součástí týmu fitfab.

MUDr. Boris Bajer, PhD.

<https://www.borispajer.sk/>

Lékař, který jde na zdraví přes dlouhověkost. Je co-owner polikliniky Váš Lékař, autorem 4 knih, podcastu a na instagramu sdílí podstatné informace.

Institut moderní výživy

<https://www.institutmodernivyzyvy.cz/> Vzdělávají o výživě na základě vědecky podložených informací a to moderní, srozumitelnou a zábavnou formou. Ať už prostřednictvím přednášek, kurzů, knížek, podcastu nebo i příspěvky na instagramu.

Honza Tobiška

<https://www.instagram.com/honza.tobiska/?hl=en>

Lifestyle coach ve STACA, stará se o výživu profesionálním sportovcům a na svém instagramu dává užitečné tipy.

Jaroslav Pecka

<https://www.youtube.com/@jpcze>

Skvělé informace o stravě a cvičení z videí na youtube jak pro opravdové začátečníky tak pokročilé. Vysvětlení opravdu přehledně a lidsky.

CO NEZAPOMENOUT?

Jídlo má především vyživovat.

Naše tělo je komplexní mašina, kterému potřebujeme dát to správné palivo, aby mohlo fungovat. Pokud mu dlouhodobě nedáváme to, co potřebuje, tak začne strádat a věř, že dříve nebo později si vyžádá to, co mu chybí.

To, co ti může dát komplexní strava neseženeš nikde jinde.

Strava není jen "jídlo" je to kulturní složka.

Jídlo je spojené s oslavami už po staletí. Je zapsané v našich tradicích, zvycích a každá rodina si s velkou pravděpodobností nese něco po generace. A v každé zemi je to taky něco jiného. Je škoda se něčeho takového občas nezúčastnit. Spojí tě to se více s tvými blízkými, poznáváš a učíš se něco nového.

Nejdůležitější je dělat malé kroky.

„Všechno je jed, ve všem je jed. Záleží pouze na dávce.“
- Paracelsus

Vevýsledku to je o tobalancu. O vyváženosti, které pravděpodobně nedosáhneš, pokud všechno změníš najednou. Je to totiž o udržitelnosti. CO MŮŽEŠ DĚLAT TISÍC DNÍ V KUSE? JÍDLO JAKO TAKOVÉ NEMŮŽE BÝT NEZDRAVÉ, NEZDRAVÉ DĚLÁ MNOŽSTVÍ.

Dělej si vhodnější varianty například tím, že nebudeš tolik jíst smažené, pánev pouze "pomažeš" olejem, ke každému jídlu si dáš alespoň jeden druh zeleniny, nebudeš tolik sladit a třeba si aspoň dvakrát týdně řekneš NE při chutích nasladké.

Nesprávné stravování markantně přispívá k riziku metabolických poruch a onemocněních.

Jsmeto, co jíme. Doslova. Život máme opravdu jenom jeden a nikdo jiný než ty s tvým režimem a stravováním nic neudělá. Opravdu si myslíš, že si zasloužíš žít život v zhoršené kvalitě a onemocní kvůli tomu, že nepřemýšlíš nad tím, co jíš?

V některých laboratořích existují týmy, které se snaží vyvinout jídlo, které nemůžeš přestat jíst.

Když vejdeš do obchodu, tak nejde o tebe. Jde o to, aby se točil peníz a zprovelké firmy a pokud nepřemýšlíš nad tím, co si dáváš do košíku, vyhraje to bohužel ta nejlákavější varianta, která ale nehledí na tvoje zdraví.

Plánovat a zároveň se přizpůsobovat je superschopnost.

Nakupovat to co je v akci a dělat si nákupní seznam, vařit si napárodní dopředu a zároveň vše neztratit, když jednou "uklouznu" nebo jsem na dovolené je to nejdůležitější. Dělá to tvůj přístup k jídlu tím neudržitelnějším.

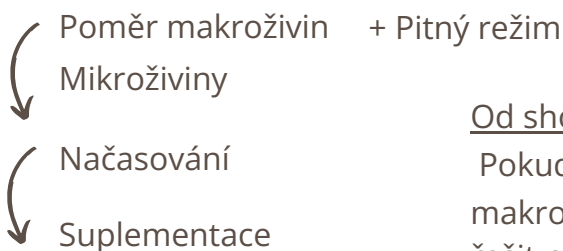
K D E Z A Č Í T ?

Předtím, než začnete hubnout a věřit mýtům jako třeba jarním detoxům nebo tomu, že tloustnete ze sacharidů po 18.hodině je důležité si nastavit nějaké základy, abyste si mohli případné lži a zázračné diety kriticky vyvrátit.

Opravdu podstatné uvědomění:

1. Jídlo je pro nás palivo - ne trest, ani droga, ani něco, co si musíme zasloužit (třeba cvičením).
2. Neexistují žádné rychlé zkratky - ty totiž nevytvoří nové, lepší návyky a nedávají vám prostor pro vaší lepší verzi sebe sama. Zůstaneš na stejném místě a proto potom přichází třeba placebo efekt.

Co a kdy začít řešit?



Od shora dolů V TOMTO POŘADÍ!

Pokud nemáš vyřešeno velkou část makroživin, nemá ještě zatím smysl řešit načasování nebo doplňky stravy.

MAKROŽIVINY

=látky, které tělo potřebuje přijímat v potravě ve velkém množství, aby mělo dostatek energie k udržování tělesných funkcí a provádění každodenních činností.

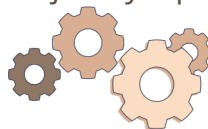
Jsou 3 typy takových látek a my je potřebujeme všechny:



BÍLKOVINY (cizím slovem proteiny)

Zastávají nespočet funkcí - imunitní, stavební, transportní, signální, metabolická...

Bílkoviny nejvíce ze všech makroživin zasytí - pomáhají tedy lépe zvládat hlad a přirozeně omezit přejídání.



TUKY (lipidy)

Dvakrát více energie, důležitá pro vstřebávání vitamínů A, E, D, K, dále pro hormonální rovnováhu nebo růst buněk.

Rozdělení plyne z jejich chemické struktury:

NASYCENÉ (živočišného) původu. Často v ultrazpracovaných potravinách, konzumace je vhodná hlavně z přírodních zdrojů.

Poskytují některé látky, které se nedají získat z **NENASYCENÝCH** (rostlinných) zdrojů.

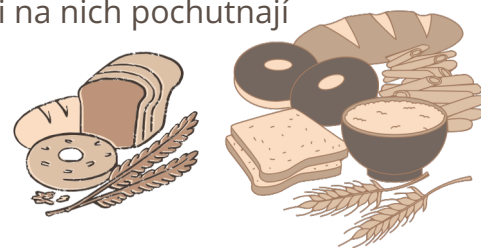
SACHARIDY

Poskytují spíše rychlou energii našemu tělu.

Můžou mít jednu až tisíc jednotek ze kterých se skládají. Méně podjednotek tvoří **CUKRY**.

Vhodnější jsou komplexní zdroje v co nejméně zpracované podobě.

řadí se sem i **VLÁKNINA** - látky, které neumíme strávit, naopak si na nich pochutnají naše střevní bakterie. (Čtěte - to chceme!)



Naprosto ideální doporučení pro příjem tuků ani sacharidů zřejmě neexistuje - hlavně kvůli individualitě každého z nás.

ZdenajdetedoporučenízWHO (tovycházíze stovek - ne-li tisíců studií), pro většinu lidí bez zdravotních omezení budou stačit právě tato rozmezí.

Nezapomeňte, že potraviny často obsahují více než jednu z těchto tří složek. Vždy je potravina zařazena pod složkou, ze které je velkou částí složená.

TUKY

20–35 % z celkového příjmu energie (=CEP)
aspoň 1 g/kg tělesné hmotnosti

ZDROJE:

NENASYCENÉ

MUFA

Tělo dokáže vyrábět samo.
olivový olej, avokádo,
řepkový olej, kešu, sádlo

PUFA

Musíme přijímat ve stravě
Omega - 9 slunečnicový a
dýňový olej, tofu
Omega - 3 Tučné ryby (losos, sardinka),
lněné a chia semínka, vlašské
ořechy

Optimální poměr 3:1 (my v ČR
máme průměrně cca 16-18:1)!

TFA

Průmyslově ztužené tuky - pro zdraví
nepříznivé, ideálně se jich konzumovat
co nejméně/ vůbec.

Fast food, některé druhy sladkého, jemného
a trvanlivého pečiva, tukové polevy,
sušenky, keksy, zmrzliny, nanuky, levné
čokolády, sušené náhražky mléka...

NASYCENÉ

Maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, některé
rostlinné oleje, jako kokosový a palmový olej.

SACHARIDY

45 – 65 % z CEP

JEDNODUCHÉ

mono a disacharidy - 1 nebo 2 podjednotky
zásadním problémem jsou cukry přidávané do potravin
konzumace nápojů s jejich vysokou koncentrací

Cukr a všechny sladké výrobky, mléčné produkty
(laktóza), pivo (maltóza), SLADKÁ PITÍ, müsli....

Proč ovoce není problém, když patří do této skupiny?
Obsahuje totiž spoustu vitamínů, minerálů, antioxidantů,
vlákniny. Není cukr jako cukr!

SLOŽENÉ

Mají tvořit většinu příjmu sacharidů!
Ovesné vločky, brambory, rýže, pečivo,
quinoa, těstoviny, čočka, batáty...

VLÁKNINA 25-40 g za den

Ovoce, zelenina, ovesné
vločky, lněné semínka..

Všechny cukry jsou sacharidy, ale ne všechny sacharidy jsou cukry.

BÍLKOVINY

1,4–2,4 g bílkovin/kg

Pro cvičící anebo pokud jsi v deficitu - určitě nad 2g bílkovin.

Maso, ryby, mléčné výrobky (sýry, tvarohy, jogurty), vejce,
proteinový prášek (je to pouze čistá bílkovina), fazole, sója

CO TEĎ, KDYŽ TOHLE VŠECHNO VÍM?

VYUŽIJ TO V PRAXI!

Pokus se tím nechceš moc zabírat, zkus najít něco, co můžeš zlepšit - přidat více zeleniny, víc bílkoviny nebo méně cukru. Každá malá změna se počítá.

Chceš vědět co přes den jíš úplně přesně nebo třeba nevíš, kde se zlepšit? Zkus si stáhnout Kalorické tabulky a zadávat si tam, co sníš. ALE! TATO APLIKACE JE SKVĚLÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN. Dávej si pozor na přehnaný perfekcionismus s čísly.

Taky si doporučuji nastavit si v tabulkách vlastní hodnoty. Zjistíte svůj denní výdej (zhruba) např. jako průměr z pár kalkulaček z internetu. Nejdříve si vypočítat kolik budeš jíst bílkovin a zbytek rozdělte mezi tuky a sacharidy.

Co jsou poruchy příjmu potravy?

Člověk trpící poruchou příjmu potravy se každodenně intenzivně zabývá tématy jídla a vzhledu postavy. Nemoc se může projevovat různými způsoby – hladovění, přejídání a dokonce jejich kombinací. Často nenápadně. Okolí si dlouho ničeho nemusí všimnout a samotnému člověku třeba ani nepřijde, že má problém.

JAKÁ JSOU ČÍSLA?

(NEDA)

Celosvětově se prevalence PPP mezi lety 2000a 2018 více než zdvojnásobila – z 3,5% na 7,8% populace.

V Česku nám chybí zdroje, podle zdravotnického deníku, MEDICINA.cz a Šancedětem: "V roce 2010 bylo evidováno 1513 dětí a mladistvých s diagnózou PPP, zatímco v roce 2023 toto číslo vzrostlo na 4073. U dospělých pacientů byl v roce 2023 zaznamenán počet 5253 případů."

Nicméně ÚZIS máme pouze předpandemická data z let 2011-2017. V roce 2017 bylo léčeno 37 731 pacientů.

To jsou ale diagnostikované jídlem, stresové přejídání nebo neustálé začarované kruhy diet a následného nabírání přijdou normální. I v tom se nachází to nebezpečí, neuvědomujeme si rizika s tím spojené. (+ můžeme nejspíš předpokládat, že pandemie posílila tento trend)

Rizikové faktory:

- **Není to jen o jídle. Jídlo je pouze prostředek, kterým lidé s touto chorobou dosahují jejich přesvědčení a cílů, které by bylo vhodné změnit.**
- Honba za dokonalostí daly sociální sítě naprosto nový rozměr. Může k tomu také přispět rodinná situace a prostředí, ve kterém rosteme od malička. Dávka nízkého sebevědomí a zároveň neustálé porovnávání se s nejlepšími verzemi ostatních.
- Špouštěče jako problémy při psychickém zvládnání tělesného vývoje (zvláště v období puberty), nadměrné nároky, traumatické zážitky, nevhodný partner...

Mezi náznaky můžou patřit:

- Výčitky po jídle, tajné přejídání nebo naopak extrémní omezení.
- Pocit, že si jídlo musím zasloužit (např. cvičením)
- Pravidelná kontrola váhy (i několikrát denně), strach z přibírání.
- Extremismus

Důležité je vědět, že **je vždy cesta ven**. A my můžeme pomáhat tím, že si všimneme u našich nejbližších, že něco nehraje a nabídneme otevřenou pomoc a prostor. A nebo nemáme nevyžádané poznámky na stravování našich nejbližších.

PPP není volbou a není nic špatného na tom říct o pomoc. Nejlépe to řešit PREVENTIVNĚ, ideálně si najít odborníka - psycholog, ověřený nutriční terapeut... hlavně se specializací na PPP

Nebo úžasné **centrum Anabelle**
<http://www.centrum-anabell.cz/>

Co patří mezi PPP?

Záchvatové přejídání - Binge eating (BED): časté epizody přejídání.

Mentální anorexie (lat. anorexia nervosa): výrazné omezování množství konzumovaného jídla a zároveň nasazování dalších „opatření“, kterými člověk udržuje podváhu.

Mentální bulimie: přejídání (kdy během krátké doby je zkonsumováno velké množství jídla), po kterém se člověk různými způsoby snaží „odčinit“ následky svého konání.

POHYB

Udělej něco, co prospívá tvému budoucímu já. Cokoli.

A jedna z nejjednodušších cest je pohyb. Ať už jde o krátkou procházku nebo intenzivní sportovní aktivitu – pravidelný pohyb by měl být nedílnou součástí tvého dne. Tvoje tělo i mysl ho potřebují. A to nemluvím o všech zdravotních benefitech: prevence infarktu, mozkové mrtvice, dalších kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu, různých druhů rakoviny, Alzheimerovy choroby, spánkových poruch, vysokého cholesterolu, zvýšeného krevního tlaku, zbavení se bolesti zad nebo prevence řidnutí kostí ve stáří... A mohla bych pokračovat až do konce této stránky.

Ale musím zdůraznit pár zásadních benefitů – pohyb přímo ovlivňuje to, jak přemýšlíme, a v jakém stavu je náš mozek.

- Cvičení zvyšuje hladinu BDNF – bílkoviny, která působí jako „hnojivo pro mozek“.
- Pomáhá nejen udržovat, ale dokonce obnovovat a růst nervové buňky. Díky tomu máš lepší paměť, snadněji se učíš a spojuješ si lépe informace.
- A to není vše. Endorfiny uvolňované při pohybu fungují jako přírodní antidepresivum – tlumí negativní náladu, stres i úzkosti.
- Zároveň posiluješ motoriku, rovnováhu a koordinaci, což ti nejen usnadní každodenní život, ale může být i klíčové v prevenci Parkinsonovy choroby.
- Trénuješ vůli i disciplínu. Každé cvičení je malým vítězstvím nad sebou samým. Posiluješ nejen svaly, ale i charakter – a to se promítá do všech oblastí života.

Trápí tě chronické bolesti nebo se zadýcháš při chůzi po schodech? To je právě ten varovný signál. Jakou kvalitu života očekáváš ve stáří, pokud své tělo zanedbáváš už teď? Chceš v 70 letech vstát z postele bez cizí pomoci a bolesti?

Cvičte, hýbejte se, to je to, k čemu je naše tělo stvořené.

Když máš minimální pohyb, slábněš – tvoje mobilita se zhoršuje, s tvým tělem společně chátráš celý. To se propisuje na tvou kvalitu života. Existuje totiž propast mezi aktivním životem a smrtí. Říká se jí přežívání. Stav, kdy už tě jen „udržují“ naživu pomocí moderní medicíny. To, co právě teď prožíváš, je všechno. Žádný druhý pokus nepřijde.

A věřím, že chceš být tu co nejdéle – plný síly, radosti a soběstačnosti.

Pouhých 75 minut středně intenzivní aktivity týdně (asi 11 minut denně) může snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění o 17 %, riziko rakoviny o 7 – 26 % (v závislosti na typu nádoru) a celkové riziko předčasného úmrtí o 23% ([University of Cambridge, 2023](#)). Nebo studie, která sledovala téměř 6 000 žen ve věku 63 až 99 let, a zjistila, že ty, které seděly více než 11,5 hodiny denně, měly o 57% vyšší riziko úmrtí z jakékoli příčiny a o 78% vyšší riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění během osmi let ve srovnání s těmi, které seděly méně než 9 hodin denně ([J Am Heart Assoc. 2024](#)).

Není to jen o zdraví. Ať už si kdo chce říká, co chce, tvůj vzhled je první věc, kterou lidé kolem tebe registrují – a vytváří silný první dojem. Vypracované tělo je výsledek několikaleté dřiny, kterou si prostě nekoupíš. A právě proto je v Americe více milionářů než lidí se sixpackem – peníze to nespraví, jen ty a tvá disciplína. Je to odraz tvé vnitřní síly a respektu k sobě samému. Dodává ti zdravé sebevědomí a něco, na co můžeš být pyšný každý den: hmatatelný důkaz, že pro sebe dokážeš udělat víc než minimum.

Udělej z pohybu prioritu. Najdi si čas a hýbej se při každé příležitosti – těch je nespočet. Vyber si aktivitu, která tě baví; možností je přece tolik. Minimální pohyb není volbou – jeho nedostatek se dříve či později projeví na tvém zdraví i psychické pohodě.

Kolik toho pohybu týdně si tedy dopřát? Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje 150–300 minut středně intenzivní aktivity nebo 75 minut intenzivní aktivity. Více pohybu ti jen prospěje – hlavně když ti bude přinášet radost. A upřímně? Není to nic složitého. Mnohem těžší bude čelit následkům – nemocem a bolestem, které s sebou neaktivita nevyhnutelně přináší.

Posilování patří k neefektivnějším formám pohybu – ať už s vlastní vahou doma, nebo s činkami ve fitku. Při efektivním provádění nezabere příliš času a výsledky jsou vidět poměrně rychle. Částečně i díky tzv. „newbie gains“, kdy se tělo adaptuje na nový stimul a svaly rostou i při ne zcela optimálním tréninkovém plánu.

Oproti vytrvalostním sportům má posilování výhodu: nevyžaduje hodiny dřiny a zadýchávání jako běh nebo cyklistika. Pro mnoho lidí je také mentálně méně náročné – což může být pro začátečníky snazší. Přitom v relativně krátkém čase zlepšuje sílu, koordinaci, postavu...

Ale pozor „snazší“ neznamena „snadné“. Pracuješ s intenzivní zátěží, která vyžaduje například: správnou techniku, postupné zvyšování výkonu (takzvané progresivní přetížení) a disciplínu. A proč do toho jít? Síla a svalová hmota jsou klíčové pro funkční stáří, prevenci úrazů nebo metabolické zdraví. Podle studií patří svalová hmota mezi hlavní ukazatele dlouhověkosti.

Nejčastější mýty kolující ohledně silového tréninku:

1. „Čím více budu cvičit, tím větší budu mít svaly“

NE, povede to akorát k přetížení. Na procvičení jedné svalové partie vám stačí 10–20 pořádně odpracovaných sérií za týden, pokud jsi už zkušenější.

2. „Ženy, děti a staří lidé by neměli posilovat“

Všichni by měli posilovat, s vlastní vahou, s jakoukoli jinou vahou.

- Ženám rostou svaly pomaleji oproti mužům, trvá ženám dlouhou dobu je vybudovat, nemusíš se bát, že ti po pár trénincích narostou obrovské svaly.
- Děti se při sportu vystavují většímu riziku úrazu než při kontrolovaném posilování. Nezpomaluje to růst.
- Ve stáří pak tento typ tréninku pomáhá udržovat svalovou hmotu a tím soběstačnost.

3. „Pokud to nebolí, tak svaly nerostou“

Správný trénink nevyžaduje bolest. Mírná bolestivost se občas objeví, nicméně tvůj cíl by neměl být se co nejvíce rozbít.

4. „Bez suplementů trénink nemá smysl“

Základem je kvalitní strava a spánek. Doplnky jsou jen třešnička na dortu.

5. „Cvičením se hubne“

Většina úspěchu je ve stravě. Nelze přecvičit špatný jídelníček.

6. „Více opakování s nízkou váhou = více vyrýsované svaly“

Vyrýsování je primárně o nízkém procentu tělesného tuku, kterého se dosahuje stravou. Hypertrofie (růstu svalů) lze dosáhnout v přibližném rozmezí 5–30 opakování, ale musí se svalům způsobit zátěž, aby mohly růst, a je jedno, kolik jich na jeden cvik uděláš. Výjimkou jsou opravdu nízké počty, 1–3 opakování převážně budují maximální sílu.

7. „Cvičením určité partie zhubnu právě tam“

Tělo spaluje tuk celkově, ne lokálně. Rozložení tuku určuje genetika. Nelze cíleně hubnout jen břicho/stehna.

8. „Pokud sval pořádně procítím, tak poroste více“

Nejdůležitější je mechanické zatížení.

9. Zhubnu tuk jenom kardiem

- Samotné kardio není jediný způsob, jak spalovat tuk.
- Při silovém tréninku sice spálíte méně kalorií během samotného cvičení, ale díky následnému energetickému výdeji spojenému s regenerací svalů tělo spaluje více kalorií ještě dlouho po tréninku (až 48 hodin). Tento efekt, známý jako EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption) neboli „doznívající spalování“, pomáhá celkovému energetickému výdeji a může se v konečném důsledku vyrovnat samotnému kardiu. Budování svalů zvyšuje bazální metabolismus. Pro udržení svalové hmoty je potřeba více energie.
- Spousta lidí se snaží hubnout pohybem, přičemž většinou skončí jen u kardia. Trénink by se měl orientovat na tvůj cíl a ne na spalování přebytečných kalorií. Trénink může být forma odpočinku, odreagování od každodenního stresu a způsob, jak zlepšit duševní kondici.

10. „Sezení ve správné pozici“

Pro tělo je nejpřirozenější častá změna polohy. Žádná statická pozice není ideální dlouhodobě

Dalším nástrojem pro dlouhověkost je trénink v tzv. zóně 2, LISS trénink, lehký kardio trénink... Je to aktivita, u které zvládnete konverzovat nebo dýchat nosem. Ať už je to běh, jízda na kole, chůze, plavání nebo jiná aktivita, která ti dělá dobře, zvolni a praktikuj ji aspoň 45 minut dvakrát až třikrát týdně a postupně můžete navyšovat. Tím, že se u toho nezadýcháš, se můžeš soustředit na jiné věci, ať už jsou produktivní nebo ne.

A další benefity v podobě ještě lepšího kardiovaskulárního zdraví, dlouhověkosti, vytrvalosti nebo míry kondice tvých plic (maximální objem kyslíku, VO_2 max) přináší náročná aktivita v zóně 4. To je pohyb, při kterém se tvoje tepová frekvence pohybuje na úrovni cca 80–90 % tvé maximální tepovky. Více o zónách se ode mě určitě někdy dozvíš – ber to jako příklad toho, že každý pohyb je skvělý a měl by mít místo v každém dni.

Výsledkem každodenního pohybu je prevence rakoviny, metabolických poruch, lepšího mentálního zdraví a také lepší kardiovaskulární zdraví – v podobě zvýšení systolického objemu (množství krve, které je vypumpováno levou komorou do tepny), vyšší hustoty mitochondrií v pomalých svalových vláknech, efektivnějšího spalování tuků a zlepšené regenerace díky lepšímu prokrvení svalů. (TO VŠECHNO OPRAVDU CHCEŠ)

Máš další otázky? Neváhej mě kontaktovat <3

Snaž se, aby byl tvůj pohyb co nejkompexnější (pokud zrovna netrénuješ na konkrétní soutěž nebo cíl). Střídej zimní a letní sporty, hýbej se průběžně během dne, osvoj si nové dovednosti – třeba stojku nebo salto. Objevuj, kde se tvoje tělo nachází v prostoru, a nauč se ho vnímat. Hraj si. Zkoušej, co všechno ty a tvoje tělo dokážete. Tvoje mysl totiž často vypoví službu dřív než tělo – proto přidej ještě tři opakování navíc, uběhni ten poslední kilometr, nešetři se. Kde leží tvoje skutečné hranice? To si přece zasloužíš zjistit!

Jak prakticky zařadit pohyb do každého dne?

- Chod' – procházky alespoň 2× týdně, ideálně v přírodě. Nezdá se to, ale procházka má enormní dopad na mentální zdraví. Auto zaparkuj alespoň dva bloky od místa, kam jdeš, a vyjdi všechny schody, které máš v cestě.
- Pohybová svačinka – ideálně jednou za hodinu, nicméně velký úspěch bude i třeba 2× denně si najít nějaký „svůj pohyb“, který by neměl trvat déle než 5 minut. Studie ukazují, že 10 dřepů jednou za hodinu je účinnější než stejné množství dřepů provedené najednou.
- Dřep/balanc na jedné noze při čištění zubů, telefonování nebo jiných aktivitách.
- Balanc v MHD – zkus se nedržet.
- Domácí práce jsou skvělou formou pohybu a můžeš si je zpříjemnit různými cviky – výpady při vysávání, 5 kliků po vložení prádla do pračky...
- Procházka při telefonování nebo scrollování – jakmile zvedneš telefon, zkus se automaticky projít po místnosti nebo venku.
- Protahování při sledování televize – místo pasivního sezení zkus lehký strečink nebo cviky na mobilitu.
- Tanec! Doma jen tak, u vaření nebo kdekoli. Zvyšuje to neuroplasticitu, uvolňuje endorfiny, zlepšuje koordinaci, rovnováhu a flexibilitu. Po tanci se prostě cítíš dobře.

Pár věcí na konec:

- Nezapomínej, že pohyb je priorita.
Žijeme v pohodlné době, kdy máme téměř vše na dosah. Jinde na světě se lidé vůbec nezamýšlejí nad tím, jakou formu pohybu zvolí – jejich pohyb je otázkou přežití. Ty máš možnost volby, tak ji nepromarni a využívej ji naplno. Máš tělo, které funguje správně, a pravděpodobně žádný handicap. Co by za to jiní lidé dali?
- Nezapomeň si hrát.
Objevuj, co všechno tvoje tělo zvládne. Umíš chodit po rukou? Kdy naposledy jsi vylezl na strom?
- Konzistence je klíč.
I 20 minut je o 20 minut více než 0 minut. I jeden trénink je víc než žádný a každá snaha se počítá. Tyhle malé kroky se po nasčítání promění v obrovský rozdíl.
- Neboj se být začátečníkem.
Bez tohoto kroku se totiž nikam neposuneš.

Pohyb - kam dál?

Úplně upřímně? **JDI SE HÝBAT**

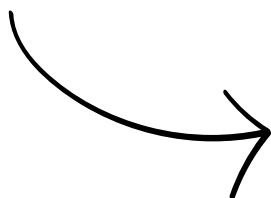
Nevíš co tě baví? A už jsi vyzkoušel všechny sporty? A dal jsi těm sportům šanci, aby se ti zalíbily? A víš, že třeba na Youtube je nekonečně mnoho videí, podle kterých můžeš cvičit?

Kterýkoli pohyb je o dost lepší než žádný pohyb!

I to je důvod, proč "správné aktivní posazení" v práci začne být po chvíli nepříjemný.

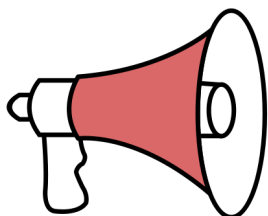
NAŠE TĚLA JSOU STVOŘENA PRO POHYB. A TO, CO SE NEHÝBE, TAK PŘESTANE FUNGOVAT.

Každého baví něco jiného a proto mi nepříjde logické dávat doporučení.



Dám tedy jedno, a to pro úplné začátečníky (ale i pokročilé), kteří chtějí cvičit doma.

FITFAB, a to hlavně proto, že je to úžasná skupina z Česka, která mi přirostla k srdci.



**Místo odkazů kam dál ti dnes dávám
úkol - JDI HNED NĚCO DĚLAT.**

A postupně se v tom zdokonaluj, zjišťuj si víc (zase
zmíním YOUTUBE - opravdu videa na všechno)

**A časem zjistíš, že to v tobě je. Opravdu. A já
se jenom ptám - KDE KONČÍ TVŮJ POTENCIÁL?
A proč si myslíš, že si nezasloužíš to vědět?**

Co když to celé není o pohybu?

Co když je to o respektu k sobě?

Myslíš si snad, že si nezasloužíš cítit se dobře?

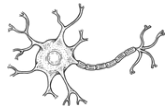
Ne kvůli ostatním. Ale kvůli sobě.

Začni tam, kde právě jsi. S tím, co máš.

A udělej jednu věc - dnes. Ne zítra. Dnes. Ted'.

Cvičením k dlouhověkosti

Jak přispívá cvičení našemu tělu?



Posilování nervových spojení, zvyšování neuroprotektivních látek pro lepší paměť a koncentraci navíc také je to hlavní přísada k boji proti demenci ve stáří

Zlepšení motorických funkcí

- jsi prostě víc šikovný

Snižuje riziko infarktu, arytmií a srdečního selhání

Nižší klidová tepová frekvence

Větší vitální kapacita plic

Snižuje hladiny CRP, TNF- α a IL-6
= méně chronického zánětu

Zlepšuje diverzitu střevního mikrobiomu.

Podporuje bakterie produkující SCFA (např. butyrát), které chrání před zánětem a metabolickými chorobami.

Větší libido 

Zvýšení hustoty kostí – fyzické zatížení stimuluje osteoblasty.

Zlepšení endoteliální funkce – cévy lépe reagují na potřeby těla, díky zvýšené tvorbě oxidu dusnatého (NO) → vazodilatace a lepší průtok krve.

Zvýšení citlivosti na leptin a adiponektin – lepší regulace hladu a metabolismu.



ZLEPŠENÍ NÁLADY

- buňky produkují serotonin, endorfiny a ZASLOUŽENÝ dopamin
= snížení psychického stresu a úzkosti

Posílení vůle a vybudování disciplíny nejenom skrze dopaminergní dráhy

Zesílení myokardu po vytrvalostním tréninku dochází ke zvětšení levé – srdce má větší objem a dokáže pumpovat více krve jedním stahem (vyšší tepový objem).

Trénované srdce má větší autonomní flexibilitu, což znamená lepší adaptaci mezi klidem a zátěží → vyšší HRV je znakem zdravého srdce a odolnosti vůči stresu.

Zlepšení peristaltiky

→ prevence zácpy, snížení

rizika kolorektálního

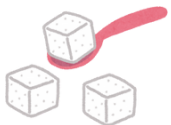
karcinomu.

Svalový růst (hypertrofie) a zvýšení síly.

Zvýšení počtu a výkonu mitochondrií – více energie, méně únavy, lepší spalování tuků.

Zlepšení rovnováhy a koordinace – prevence pádů a zranění i ve stáří.

Zvýšení inzulínové citlivosti – buňky efektivněji přijímají glukózu, nižší riziko cukrovky 2. typu.



„Pohyb není jen volnočasová aktivita – je to biologická výživa pro náš mozek, srdce, hormony i duši. Každý krok je signál tělu, že má smysl se opravovat, růst a zůstat živé.“

Z čeho se skládá náš pohybový aparát

Nejsou to jen svaly! Představte si, že je to takové brnění.

KOSTI

- Vnitřní stavební lešení. **Udržuje tvar těla, chrání vnitřní orgány, umožňuje pohyb a slouží jako „banka“ pro vápník a fosfor.**
- Prevence osteoporózy: pohyb stimuluje tvorbu kostní hmoty → zátěžové sporty jako silový trénink, běh, turistika jsou prevencí řídnutí kostí.
- Těžké kosti? Ano, geneticky může mít někdo vyšší hustotu kostí (více minerálů = vyšší váha), ale rozdíly nejsou dramatické a rozhodně nevysvětlují nadváhu.
- Kostra se neustále obnovuje (tzv. Remodelace) – každých cca 10 let máme „nové“ kosti!

Tipy pro praxi:

- ✓ Silový trénink 2-3× týdně
- ✓ Strava bohatá na vápník a vitamín D
- ✓ Pravidelný pohyb místo sezení

VAZIVO

Není to jen „něco mezi svaly a kostmi“. Vazivo **tvoří širokou síť v celém těle** – od šlach a vazů až po jemné obaly kolem svalů (tzv. fascie).

Vazy (ligamenta) – drží kosti pohromadě v kloubech. Bez nich by kolena nebo kotníky „vypadávaly“.

Šlachy (tendony) – připojují svaly ke kostem – nejsou jen pasivní lana. Chovají se jako pružiny – uchovávají a uvolňují energii při každém kroku či skoku.

Fasciální systém – síť, která obaluje, propojuje a stabilizuje všechny struktury v těle – od svalů přes orgány až po nervy – a umožňuje plynulý, koordinovaný pohyb a komunikaci částí.

CHRUPAVKA

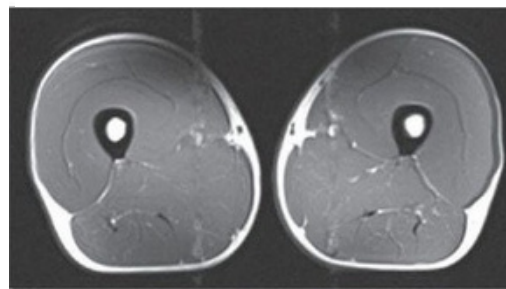
- Hladká, pružná tkáň pokrývající konce kostí v kloubech – tlumí nárazy a snižuje tření.
- 3 typy chrupavek:
 1. Hyalinní – kloubní povrchy (nejběžnější)
 2. Elastická – ušnice, hrtan (ohebná)
 3. Vazivová – meziobratlové ploténky (odolná a pevná)

Funguje kloubní výživa?

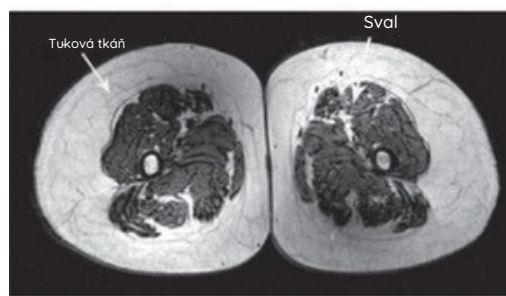
ZKRÁCENĚ: Účinky jsou velmi individuální – někomu přinesou úlevu, jinému vůbec nic. Mají smysl spíše jako podpůrná prevence nebo mírná pomoc při lehké artróze. Neobnoví opotřebenou chrupavku (ztracenou strukturu už zpět nevytvoří). Nevyřeší mechanické příčiny bolesti (např. špatný stereotyp pohybu, oslabené svaly). Není náhradou pohybu – chybějící zátěž kloubů vede spíše k dalšímu úbytku chrupavky.

Snímek kvadricepsu

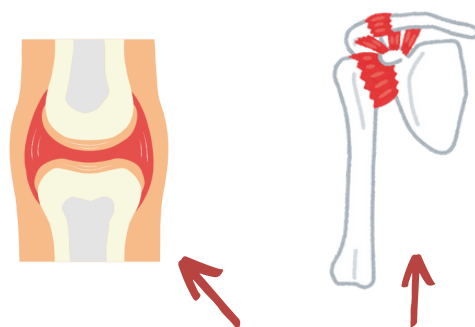
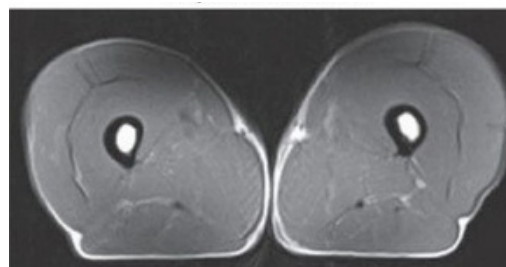
40 letého triatlonisty



74 letého člověka se sedavým životním stylem



70 letého triatlonisty



Kloub může vypadat takhle, ale i takhle a více o tom někdy jindy

Výzvy

Jak si nastavit realistické cíle, když začínáš?

Důležité je nepřepálit začátek. Pokud máš vyšší cíl, rozlož si ho na několik menších.

Musíš počítat s tím, že:

Někdy se ti nebude chtít.

Někdy ty tréninky nepůjdou podle představ a dokonce můžeš mít horší výkon.

Něco ti nepůjde, když to budeš dělat poprvé.

ALE TO VŠECHNO JE V POŘÁDKU. VŠECHNO JE TO SOUČÁSTÍ PROCESU.

Bez toho byste se nezlepšil.

Svoje osobní výzvy můžeš mít zaměřené buď na **FREKVENCI** nebo určitou **DOVEDNOST**.

Například:

● BĚH

Naběhám XY kilometrů za měsíc

Uběhnu 5/10 km

(Za určitý čas)

Přihlásím se na závod

Poběžím 30 minut

● S vlastním tělem (KALISTENIKA)

Stojka, pistol squat (= dřepy na jedné noze), přitah, muscle-up, tricep dip, L-raise...

● SILOVÝ TRÉNINK

Zvednu XY kg na určitý cvik

Budu chodit do posilovny 3x týdně

Každý den budu cvičit 40 minut

Každý týden zvednu o něco víc

● JINÉ SPORTY

2x týdně budu chodit hrát vybraný sport

Během tréninku se pokaždé budu učit alespoň 15 minut tento trik

Každý měsíc vyzkouším nový sport

Už jste přišel na ten svůj cíl, který tě dovede k ještě většímu cíli?

Periodizace

= princip, při kterém po určité časové období (většinou 2 - 3 měsíce) **postupně progresuješ různými způsoby ke svému cíli** (To může být třeba prodlužování trasy nebo tréninku, navýšení váhy, pomalejší tempo zvedání...)

Po něm tomto období přichází mini cyklus o menší intenzitě - prostě si "odpočineš"

- zmenšíš váhy/tempo, dáš si místo tréninku i procházku a podobně

Je to **super strategie pro nepřetrénování, nevyhoření a pro efektivnější dosahování nastavených milníků.**

C
Y
K
L
Y

Makrocyclus - kam směřuju za 6-12 měsíců?

Uběhnout půlmaraton, zvednout 1,5x tělesnou váhu v dřepu, mít větší kondici apod.

Mezocyclus - 4 - 6 týdnů: postupné budování určité schopnosti

Vytrvalost, síla, rychlost...

1. mezocyclus: Vybudování základní aerobní kondice → pomalé běhy, chůze

2. mezocyclus: Zvyšování objemu → delší trasy, intervaly

3. mezocyclus: Zrychlení, zlepšení tempa

4. mezocyclus: tzv. TAPERING (odlehčení) a přípravu na závod

Mikrocyclus - konkrétní rozvrh tréninků, intenzit a regenerace v 1 týdnu

Poprvé ve fitku - co tam dělat?

Jak to může ve fitku vypadat? (Platí hlavně pro větší města.)

Nejdřív MALÉ VAROVÁNÍ - posilovna může být v určité hodiny dosti naplněná. Proto je nejlepší si pro první návštěvu vybrat hodiny, kde bude návštěvnost menší. Je to lepší z toho důvodu, že nemáš obsazené místa, kde bys zrovna chtěl cvičit, určitě je to komfortnější a budeš mít větší prostor podívat se po tebou vybraném fitku.

Hodiny, kterým se vyhnout: všední dny: ranní hodiny 6-8, odpolední hodiny 16-18,

víkend: dopoledne

Popřípadě se můžete přímo (nebo telefonicky) zeptat obsluhy fitka.

Přímo tam, můžeš poprvé najet na 2 taktiky:

1. Prozkoumat prostředí

- Vyzkoušet spoustu nových věcí, strojů, zeptat se. **Nemáš pevně danou strukturu a zkrátka zkoušíš to, co se ti zrovna zalíbí.**
- Nebo to co znáš (třeba z domu) a dáš tomu korunku něčím novým.
- DŮLEŽITÉ: Pamatuj, že méně je více. Nezapomínej, že se jdeš "seznámit" nekomplikuj to.

2. Zvyknout si, být součástí prostředí

- Vyber si třeba jednu lavičku a pár činek nebo kettlebell a odcvič si trénink na jednom místě. Příště k tomu přidej třeba stroj nebo jiné náčiní.
- I na jednom metru čtverečním se dá pohodlně odcvičit celé tělo.

Můžeš i různě kombinovat - např. posledních 20 minut tréninku zkusit něco nového.

DALŠÍ RADY

Připrav se dopředu

Zacvičíš si vršek, zadek nebo celé tělo? Měj na mysli aspoň 5 cviků, u kterých si zjistíš předem pomocí internetu jak se aspoň zhruba provádí, abys si více neublížil než pomohl.

Doporučuji aspoň chvilku "vzdělání" před fitkem věnovat. Na strojích je často napsané jak se používají, nicméně, je tam i celá sekce volných vah.

Nekomplikovat!

Cviky, které můžeš provádět mohou být komplexní anebo izolované. Začni od těch nejtěžších a postupuj k lehčím. Nedělej v tom vědu, žádné složité cviky. Opravdu si jich najdi ze začátku pár, nejlépe těch, které tě baví nebo je trochu znáš.

A rozhodně se neboj zeptat, když něco nevíš.

Musíš v silovém tréninku pouze "pumpovat" svaly a cvičit jako kulturista nebo se vždycky hlavně zpotit či zničit? Rozhodně ne.

Existují cviky na MOTORICKOU KOORDINACI, VÝBUŠNOST, KONDICI, KRUHOVÉ TRÉNINKY, ATLETICKÉ DOVEDNOSTI. Dělejte to, co ti dává smysl.

Posilovna bývá komunita, když začneš chodit častěji, budeš narážet na ty samé lidi. Je to skvělé místo na odpočinek od "povinností", networking a se štěstím narazit na opravdové přátele.

Posilovny jsou takové dětské hřiště pro dospělé.

MINDSET

Jaká je realita, co to vlastně je? Přemýšlel jsi o tom někdy? Máš nějaké povědomí o tom, co je „já“, vědomí, vesmír, proč umíráme? A co v tobě vyvolává myšlenka na smrt? Co následuje po ní? Proč je náš život pro nás „tak dlouhý“, ale zároveň hrozně rychle utíká, a v porovnání s vesmírem kolem nás, planetami a hvězdami, je to opravdu jen malinká chvilíčka? Jaký to má význam a smysl? A to, že je vlastně všechno, co děláš, jedno — je to dobře, nebo špatně?

Univerzální odpovědi na tyhle otázky nemám. Souvisí to ale s každodenním nastavením. V naší mysli se totiž často neumíme vyznat ani sami – pere se v ní spousta dalších chtíčů, které nás nutí dělat věci, jež jsou pohodlnější, místo těch, které by racionálně dávaly větší smysl. Jsme ovládáni našimi návyky a je možné, že se neumíme vědomě ovládat, a tak můžeme spadnout do kaskády emocí.

Dnes se budeme soustředit na to, abychom našli návod pro větší duševní pohodu, klid, mohli se spolehnout na sebe sama a udělali ze světa lepší místo. Dnes na to půjdeme hlavně skrze vděčnost.

Náš mindset – tedy to, jak vnímáme realitu – zásadně ovlivňuje naši spokojenost. Studie psychologů Carol Dweck ukazují, že existují dva základní typy nastavení mysli: fixní a růstové. Lidé s fixním mindsetem věří, že jejich schopnosti jsou dané a neměnné, zatímco lidé s růstovým mindsetem vnímají výzvy jako příležitost k učení a věří, že se mohou zlepšovat.

Právě vděčnost může být klíčovým nástrojem pro posun k růstovému nastavení mysli – vede tě k tomu, abys se soustředil na to, co máš, místo na to, co ti chybí.

Neurovědci také zjistili, že pravidelné praktikování vděčnosti mění naši mozkovou aktivitu. Výzkumy ukazují, že vděčnost aktivuje oblasti mozku spojené s pozitivními emocemi a pomáhá snižovat stres. Prakticky to znamená, že pokud si zvykneš vědomě oceňovat dobré věci ve svém životě, můžeš dlouhodobě zlepšit svou náladu a psychickou pohodu.

A pokud si myslíš, že není za co být vděčný, tak se, můj milý čtenáři, zamysli. Aby ses vůbec narodil, museli se potkat tvoji rodiče – a to je neuvěřitelná náhoda! Jenže ke stvoření tvých rodičů se museli potkat další čtyři lidé, a s každou další generací ten počet exponenciálně narůstá. Nehledě na to, co všechno se muselo stát v jejich životech, aby vůbec přežili a potkali se. Tímto způsobem se můžeme dostat až ke vzniku Země, sluneční soustavy, anebo celého vesmíru.

Nepřipadá ti to fascinující? Tak to zkusme dát do čísel. Podle výzkumu Dr. Aliho Binazira z Harvardu je pravděpodobnost, že se narodíš právě ty, takový, jaký jsi, jedna ku $10^{2685000}$ – tedy jednička následovaná 2 685 000 nulami. To je prakticky nulová šance. A přesto jsi tady. Žiješ. Dýcháš. Máš možnosti. Není to úžasné?

A to není všechno. Narodil ses (nejspíš) v progresivní zemi, máš práva a žiješ v ekonomice, která funguje tak „šíleně“, že ti doma teče z kohoutku voda. Když si tohle uvědomíš, nezačínáš svět vnímat trochu jinak?

Svět si můžeš udělat příjemnějším místem, když se budeš víc soustředit na to dobré. Protože když odpovíš dobrem, může z toho vzejít jen nic, nebo dobro. Když odpovíš zlem, vždy z toho vzejde další zlo. Je neuvěřitelně unikátní zážitek, že tady na světě vůbec můžeme být. Proč bychomz něj nemohli udělat místo, kde chce každý být? Vstřícnost, respekt a ochota jsou sexy.

Vděčnost se dá trénovat. Začni si tedy každý den zapisovat něco, za co jsi nesmírně rád – že to máš, že jsi to prožil, okusil, koupil nebo vykonal. A co když toho tolik nevidíš? Vracíš se neustále k základům jako „jsem zdravý, živý“ a podobně? Začni trénovat všímavost a uč se naplňovat přítomný okamžik a prostor okolo sebe.

Každý okamžik života plyne a my ho často ani nevnímáme. Myšlenky utíkají k minulosti, kde rozebíráme, co jsme mohli udělat jinak, nebo k budoucnosti, kterou se snažíme kontrolovat – a přitom ztrácíme přítomnost.

Ale co když se na chvíli zastavíš? Co když si dovolíš jen být? Přítomnost je to jediné, co skutečně máme. Minulost si náš mozek přikrášluje a budoucnost jen odhaduje.

Zastav se a pozoruj. Zkus vnímat sebe, své tělo a to právě teď.

Mindfulness, neboli všímavost, je schopnost vnímat realitu takovou, jaká je – bez hodnocení, bez snahy ji měnit. Učí nás přijímat přítomný okamžik v celé jeho hloubce a krásně chaotické proměnlivosti. Můžeš začít s meditací, při níž pouze trénuješ svou pozornost – a když ti do toho vstoupí myšlenka, nech ji plynout. Nemusíš se jí totiž pevně držet ani ji považovat za svou. Všechny myšlenky nejsou ty.

Nemusíš nic měnit ani hodnotit. Stačí jen být.

Cítíš ten klid?

Jenže úkolem meditace není sedět dvacet minut v klidu a pak jít do práce, seřvat podřízené, stresovat se kvůli hromadě deadlinů nebo nadávat na to, že tam musíš být osm hodin. Těch pět až dvacet minut denně je jen tréninkem – tréninkem všímání si světa okolo nás. Pravá meditace začíná ve chvíli, kdy se zvedneš. Jde o schopnost odpojit se od vlastních myšlenek, podívat se na situaci z nadhledu, být prostředím – a nejen sám sebou. Být přítomný. Jen být. Protože schopnost oddálit se a vnímat svět takový, jaký je, je klíčem k tvojí rovnováze.

Jak se ti mindfulness meditace projeví v každodenním životě?

Kromě toho, že ti přinese nový pohled na realitu, pokud se jí budeš věnovat dostatečně dlouho, můžeš zažít skutečnou změnu.

Například meditace ve formě Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) má schopnost výrazně snížit úroveň stresu a zlepšit psychickou pohodu (Kabat-Zinn et al., 1992).

Podle studií Dew et al. (2013) a Hoge et al. (2014) meditace pomáhá snižovat symptomy stresu a úzkosti. Další výzkumy ukazují, že mindfulness meditace může snížit negativní náladu, zlepšit pozornost, paměť a regulaci emocí (Zeidan et al., 2010; Basso et al., 2018).

Studie Hölzel et al. (2011) prokázala, že pravidelná meditace má neurobiologické účinky. Jako třeba zvýšení množství šedé hmoty v oblastech mozku, které souvisejí s emocemi, sebeuvědoměním a rozhodováním.

Ajak je možné, že se náš mozek vůbec mění? Vždyť to přece nejde... nebo ano? Náš mozek je neuvěřitelně plastický. Má schopnost přizpůsobovat se novým zkušenostem, podnětům a způsobům chování. Tento proces, kdy se mozek mění, se nazývá neuroplasticita. A co je na tom nejúžasnější? Neuroplasticita funguje po celý život.

Když se učíš nové věci, opakovaně trénuješ určité dovednosti nebo meditujes, tvoje neurony – tedy mozkové buňky – vytvářejí nové spoje a posilují ty stávající. Některé jiné naopak slábnou.

Proto je důležité vybírat si, co chceš posilovat. A to často vyžaduje vůli. Umět kontrolovat své myšlenky, emoce a chování s cílem dosáhnout konkrétního výsledku nebo splnit úkol – to je vnitřní síla, která ti umožňuje rozhodovat se a jednat i tehdy, když bys raději podlehl pokušení, pohodlí nebo rozptýlení.

A to nejlepší nakonec: dá se to vytrénovat. S každým rozhodnutím, kdy odoláš pokušení, se tvoje vůle posiluje. (Taky proto, že tím doslova upevňuješ určité nervové dráhy.) A kruh se uzavírá.

Upřímně, napsat takhle krátce o tak velkém tématu pro mě nebylo vůbec jednoduché. Ráda se bavím o absurditě existence – a možná právě proto jsem tak ráda, že jsem na Zemi. Baví mě to pozorovat. Užívám si to. Mám ráda všechno kolem sebe. I to, co je ve mně. A přála bych každému aspoň malý zlomek radosti, kterou můžu prožívat každý všední den.

Protože nejde jen o pozitivní emoce. Ten stav mi dává obrovskou sílu a motivaci dělat i ty nejtěžší věci, které si můžu vybrat. Díky tomu se můžu „pushovat“ dál. Zároveň mám větší odhodlání – protože na ničem přece až tak moc nezáleží. Zvlášť když si dokážu odstoupit od téhle sociální hry.

V sobě nacházím i velkou hravost. Můžeš prožít, co chceš, protože si na to můžeš nastavit mysl a změnit si tak realitu. Nech to proudit. Uvědomuj si. A zároveň plň to, co tě může – i v téhle sociální parádě – dál posouvat. Ale ber to všechno s nadhledem.

Mám tu samozřejmě i pro TEBE pár praktických tipů. Stačí si vybrat jeden nebo dva – i to může přinést obrovský posun.

- PROCHÁZKY, PSANÍ DENÍKU, POZOROVAT je snad už jasná věc.

Meditace:

- Začni klidně se třemi minutami, kdy budeš počítat třeba jen nádechy a výdechy. Pokud přijde myšlenka, jednoduše si ji uvědom. Není nic špatného na tom, že ti pozornost na chvíli uteče. Cílem meditace je to uvědomit si a přijmout to.
- Vyzkoušej vedené meditace prostřednictvím aplikace Waking Up od Sama Harrise.
- Zapisuj si do deníku prožitky z meditace, z tvého dne nebo to, jak se právě teď cítíš.
- Uč se víc – protože čím víc víš, tím víc toho můžeš pozorovat. Otevírají se ti nové věci, které můžeš prozkoumat.
- Krátký bodyscan během dne a uvědomění si svého těla v prostoru. Nemusíš jen sedět – meditaci můžeš praktikovat i při chůzi nebo tanci.
- Nekoukej na věci jako „co dělám já“, ale vnímej, jak se to děje a přetvoř si to do slovesné formy. Například: „je chozeno“, „je jezeno“, „je koukáno na televizi“. (Credit: Brain We Are, kteří mají také skvělé meditace.)

MINDSET - KAM DÁL?

Brain we are

Už jsem je zmiňoval hodněkrát a odkazovat na něj ještě budu. Protože to zato stojí.

David Goggins

Ukázka nejtvrďší mindsetu, který tě bude fascinovat.

Knížky: Nic mě nezlomí a Never finished

Alex Hormozi

Nepostradatelné tipy ohledně byznysu a tvém nastavení

Stoicismus

Filosofický směr, do kterého se vyplatí se ponořit. Nejznámějšími zástupci jsou **Marcus Aurelius, Seneca nebo Epictétos**.

Učí, jak si zachovat klid, pevnou vůli, nadhled i v těch nejnáročnějších situacích, ale i výklad o čase a vnímání toho, co je důležité.

Knihy: Daily Stoic, M. Aurelius: Hovory k sobě, Meditace, Seneca: O duševním klidu

Steven Bartlett

Znáš Deník CEO? Jak knihu, tak podcast? Ne? Tak bys měl.

Další tipy:

Podcasty s MMA bojovníky
Podcast MODERN WISDOM

MINDFULNESS

Sam Harris

Filozofa neurovědce. Zabývá se těmi nejpodstatnějšími otázkami jako je lidská mysl, existence, společnosti a přítomným momentem.

Aplikace WAKING UP je skvělým průvodcem meditací jak pro začátečníky, tak pokročilé.

Jiří Charvát

Český stand-up komik. Snaží se pomoci ostatním lidem zprostředkovat zážitek neduality a prohlédnout iluzi „já“, která je podle něj hlavní příčinou klasického lidského psychického utrpení.

Knihy: Hejno bez ptáků

Koány

Krátký iracionální příběh obsahující nelogickou „hádanku“, která osvobozuje mysl od zavedených konceptů a umožňuje ji zakusit okamžik „před myšlením“.

Daniel Kahneman

Výherce Nobelovy ceny za ekonomii. Zabývá se lidským usudkem a rozhodováním. Překvapí tě, jak moc se nemáš pod kontrolou.

Knihy: Myšlení rychlé a pomalé, Šum

JEDNA VĚC JE ČERPAT A DRUHÁ PRAKTIKOVAT. POKUD VĚCI JEN KONZUMUJEŠ A NIJAK JE NEVYUŽÍVÁŠ, NIKAM TO NEDOTÁHNEŠ - JE TO EFEKT ZDÁNlivÉHO ZLEPŠOVÁNÍ.

Knížky: Faktomluva, 21 věcí, co mi nikdo neřekl

ZPŮSOBY NASTAVENÍ MYSLI

PROČ?

JAK?

VDĚČNOST

Dává ti větší pokoru ke všemu co existuje a radost do života a z maličkostí. Nemusíš čekat na něco co se stane "Až..." proto abys byl šťastný.

Během dnešního uvědom, že je život fakt skvělý. Pokud čelíš nějakému problému, uvědom si, co všechno máš abys mohl tento problém vůbec řešit.

DISCIPLÍNA A KONZISTENCE

Aspoň malé kroky každý den k tvým cílům, bez ohledu na tvoje odmítnutí tě dostane před 99% lidí. Disciplína tě dostane tam, kam motivace nedojde. Lidé čekají na náladu. Ty tvoříš systém.

Vyber si 1 věc. Dělej ji každý den, i když se ti nechce. Tím se měníš. Tím se stáváš někým jiným.

DBEJ NA PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK

Protože nic jiného nemáš. Uživej si všechno, buď přítomný, jinak ti život proteče mezi prsty.

Zastav se. Podívej se kolem. Teď. Tohle je život. A třeba někdy zjistíš jak moc velká absurdita život je.

PŘERÁMUJ SI MYŠLENKY, KTERÉ SE TI NELÍBÍ

Jsou to nabídky. Ty si můžeš vybrat, jestli jim uvěříš.

Protože nejsi tvoje myšlenky, všechno co tě napadne nejsi ty. Můžeš ji buď úplně odstranit nebo ji upravit.

Vytvoř si realitu, kde pro tebe nebude nic těžké. Např. "Ještě to neumím" místo "to neumím"

AMBICE A CÍLE - JÍT SI ZA SVÝM

Žiješ a máš nekonečně mnoho možností. Proč bys nechtěl to nejlepší?

Buď radikálně jasný, co chceš – a běž za tím, i kdyby tě ostatní nechápali. (Nejspíš nebudou)

MYSLI NA BUDOUCNOST A BUĎ TRPĚLIVÝ

Všechna rozhodnutí se kumulují. Tvoje zlovyky a to jak žiješ definuje tvou budoucnost. Nedělej tolik věcí, co tě zabíjí.

Dělej věci, co by ti měly dát lepší budoucnost. Na ty nejlepší věci se vyplatí počkat.

PRO VĚTŠINU LIDÍ JSI DIVNÝ

Stejně jako na vás bude koukat domorodec na vás kouká milion dalších lidí tady

Dělej věci, co by ti měly dát lepší budoucnost. Na ty nejlepší věci se vyplatí počkat.

SEBEREFLEKCE A UČENÍ Z CHYB

Pokud k sobě nebudeš upřímný, tak se nezměníš, budeš žít ve slepotě.

Chyby jsou možnosti jak se učit, není to nic špatného. Každý pád tě staví výš. Pokud vstaneš, nejsi slabý. Jsi nezastavitelný."

ZPŮSOBY NASTAVENÍ MYSLI

PROČ?

JAK?

SEBEVĚDOMÍ, NE AROGANCE

Dostaneš více vnitřního klidu a posune tě to v očích ostatních.

Zdravé sebevědomí pramení z něčeho na co můžeš být pyšný. Pokud nemáš důkaz, je to arogance

BUĎ DOBRÝ ČLOVĚK

1

VŠUDE KOLEM NÁS SLYŠÍME O TLAKU NA VÝKON.

PROTO SE OSOBNÍ ROZVOJ ČASTO SOUSTŘEDÍ NA TO, JAK BÝT NEJLEPŠÍ, JAK VYDĚLAT MILIONY V CO NEJKRATŠÍ DOBĚ NEBO JAK SE VYŠPLHAT CO NEJVÝŠ PO KARIÉRNÍM ŽEBŘÍČKU.

OBJEVUJÍ SE NARATIVY: MUSÍŠ VSTÁVAT BRZY RÁNO, PRACOVAT DÉLE NEŽ OSTATNÍ, DÁT SI LEDOVOU SPRCHU, ABY TVÉ RÁNO BYLO „OPTIMÁLNÍ“...

A TAK ZAPOMÍNÁME, ŽE NEJSME JEN STROJE NA TVRDOU PRÁCI PRO ÚSPĚCH.

ZAPOMNĚLI JSME CÍTIT, VNÍMAT A PROSTĚ BÝT.

NEŘÍKÁM, ŽE MÁŠ PŘESTAT DĚLAT. KAŽDÝ Z NÁS MÁ SVÉ AMBICE A SNY, PRO KTERÉ JE POTŘEBA MAKAT. ALE JE MNOHEM CENNĚJŠÍ U TOHO OPAVDU BÝT PŘÍTOMNÝ. PROŽÍT TU CESTU, VNÍMAT JI, A VĚDOMĚ DĚLAT TO, CO PRO TEBE MÁ SMYSL.

PROTOŽE CO JE ÚSPĚCH, KDYŽ JÍM PROJDEŠ BEZ TOHO, ABYS HO PROŽIL?

2

A TAK PRVNÍ KROK K TOMU STAVU VNITŘNÍHO KLIDU A JASNOSTI JE BÝT PŘÍTOMNÝ.

V POZOROVÁNÍ PŘÍTOMNÉHO MOMENTU PAK OBJEVÍŠ KRÁSU, NAPLNĚNOST A DOKONCE SÍLU.

PROTOŽE KDYŽ JSI PŘÍTOMNÝ, LIDÉ KOLEM TEBE TO CÍTÍ. **TVÁ POZORNOST JE DAR.** A ČASTO JIM DÁ VÍC NEŽ JAKÁKOLIV SLOVA

A POTOM TI TO MŮŽE DÁT ÚŽASNÝ NADHLED. A TOBĚ UŽ PŮJDE JENOM O TO BÝT DOBRÝM ČLOVĚKEM.

JAK TO MYSLÍM?

3

PROTOŽE V PŘÍTOMNOSTI NAJDEŠ NĚCO, CO TI ŽÁDNÝ VÝKON ANI ÚSPĚCH NEMŮŽE DÁT - KLID, KTERÝ NEVYCHÁZÍ Z OKOLNOSTÍ, ALE Z TEBE. A Z TOHO KLIDU PAK ROSTE SÍLA, KTERÁ NENÍ O TVRDOSTI, ALE O JEMNOSTI.

O SCHOPNOSTI ZASTAVIT SE, NASLOUCHAT A VIDĚT I TO, CO ZŮSTÁVA SKRYTÉ V KAŽDODENNÍM SHONU.

TVÁ POZORNOST SE STÁVÁ DAREM. A MOŽNÁ ZJISTÍŠ, ŽE PŘÁVĚ TÍMHE DOKÁŽEŠ MĚNIT SVĚT - NE VELKÝMI GESTY, ALE TÍM, JAKÝM ČLOVĚKEM JSI V KAŽDÉM JEDNOTLIVÉM OKAMŽIKU.

A KDO JE SOUDCEM TOHO, CO JE DOBRÉ A CO ŠPATNÉ? TY SÁM.

JAK SI PŘENASTAVIT MYSL?

Jakto, že to vůbec jde si jinak uchopit realitu a tím si jivytvořit takovou, jakou budu já chtít?

Náš mozek se mění každou vteřinou, snaží se neustále predikovat, co bude, a podle toho míchá směs -> k nám to přijde jako třeba myšlenka nebo emoce připravená právě mozkem.

No jenže náš výkonný počítač k myšlence kterou nám posílá přidá věci, na které jsme my třeba už dávno zapomněli a výsledný signál co nám pošle tak nemusí být pro nás úplně výhodný.

Příkladem může být třeba situace kdy něco pokazíme a řekneme si, že už to nemá nadále cenu. Mozek se nás tím snaží chránit, protože vypočítá že opakování stejné akce bez úspěchu je ztráta energie.
-> Ale právě tady přichází vědomé přenastavení.

Místo toho, aby ses nechala vést automatickým „programem“, můžeš si všimnout, co ti mozek podsunul – a rozhodnout se jinak.

Mozek je nástroj. Ty jsi uživatel.

Každý den máš šanci přeprogramovat staré reakce za nové.

Klíčem je všímavost + opakování + činy, které potvrzují nový směr.

Atrénovat se teď dá právě meditací. Kdy si vědomě uvědomíš myšlenku, nechám je tam.

Další tipy:

Každý problém je dveřmi, ne zdí.

"Co mě tohle chce naučit?"
Ne „proč se mi to děje“, ale
„co z toho můžu vytěžit?"

Změna ≠ pohodlí.

Pokrok není pohov. Je to chaos, chyba, zmatek – a přesto to všechno znamená, že rosteš

Odstraň ze života AŽ, nikdy se nedočkáš

Víc být - méně dokazovat.

Lidi často makají, aby něco dokázali. Ale vnitřní klid přichází, když prostě jsi.

Něco nevědět je v pořádku.

Růst = snášet chvíli zmatek, než přijde jasnost. Fungovat můžeš i s "nevím."

Odvaha je dovednost, ne povaha.

Nečekej, až se budeš cítit připravený. Odvaha není absence strachu, ale ochota jednat s ním.

MANIFESTACE POHLEDEM VĚDY

Víš, že pokud si něco opakuješ dost dlouho, tak to tvůj mozek vezme jako pravdu?

TZV. POZITIVNÍ SELF-TALK (KDY SÁM SEBE POVZBUZUJEŠ) OPRAVDU FUNGUJE. BOHUŽEL JE TOMU I NA OPAK. POKUD SI ZE ŠKOLY NESEŠ ŽE TI MATEMATIKA NIKDY NEŠLA A JSI NA NI HLoupÝ, TAK NA NI HLoupÝ BUDEŠ.

Využívej to tedy ve svůj prospěch, motivuj se k vyšším cílům a buď snílek. Pesimisté velkých úspěchů nedosahují, protože si nedají možnost aby je vůbec napadly a když se to povede, ihned je zavrhnou.



Mozek totiž nepozná rozdíl mezi silně prožitou představou a skutečností.



Jak to funguje?

- Aktivuješ prefrontální kortex (centrum rozhodování a záměru).
- Zapojuješ R.A.S. – retikulární aktivační systém: ten filtruje informace a zaměřuje pozornost jen na to, co odpovídá tvému záměru.
- Tvoří se nové synaptické spoje – čím víc něco „manifestuješ“, tím více tvůj mozek věří, že je to realita.

„To nedám.“ → aktivace amygdaly (centrum strachu), zvýšení kortizolu.

Výsledkem je úzkost, stagnace, sebesabotáž.

„Zvládnou to, i když je to těžké.“ → aktivace dopaminového systému, motivace, růstová mentalita.

Dlouhodobě mění strukturu mozku (hipokampus, PFC).

Kognitivní zkreslení

Co to je?

Je to vzorec, který se objevuje při odchylce od nějaké normy nebo racionality v úsudku.

Kognitivní zkreslení (anglicky *cognitive bias*, *cognitive distortion*) je systematická, opakovaná **chyba** v **myšlení**, rozhodování, odhadech, vzpomínkách, zapamatování a jiných myšlenkových procesech, přičemž závěry o jiných lidech a situacích mohou v těchto případech být vyvozeny nelogickým způsobem. (Wikipedie)

Mohou tak vést například k:

NESPRÁVNÉMU ÚSUDKU, IRACIONALITĚ, NELOGICKÉ INTERPRETACI

nebo

PERCEPČNÍMU ZKRESLENÍ

Stereotypizaci (Vytváření předpokladů o člověku pouze kvůli jedné věci.)

Projekci (Připisování vlastních pocitů, myšlenek nebo vlastností druhým.)

Selektivní vnímání (Zaměřování se jen na určité části informací a ignorování ostatních, což vede ke zkreslenému vnímání reality.)

- Sem patří všimnout si pouze negativních komentářů a přehlížet ty pozitivní.

Haló efekt (Nechat se ovlivnit jednou pozitivní vlastností či dojmem natolik, že zastíní i negativní stránky nebo informace.)

Časové zkreslení (Vnímání času jinak, než jak skutečně plyne – často při stresu nebo intenzivních emocích.)

Tunelové vidění (Zúžené zorné pole, často způsobené stresem nebo úzkostí – člověk se pak soustředí jen na jednu hrozbu a ignoruje ostatní podněty.)

Optické iluze (Zrakové klamy, které matou mozek – například Müller-Lyerova iluze.)

Děje se to denně,
ani o tom nevíš!

DALŠÍ ČASTÉ KOGNITIVNÍ BIASY

Fundamentální atribuční chyba (FAE)

máme tendenci vysvětlovat chování druhých hlavně jejich povahou, a podceňujeme vliv situace, ve které se nacházejí.

Implicitní zkreslení

Nevědomě posuzujeme lidi podle skupiny, ke které patří.

Priming bias (efekt prvního dojmu)

To, jak poprvé něco vnímáme nebo jakou informaci slyšíme jako první, výrazně ovlivní naše další posuzování – i když později dostaneme nové informace.

Potvrzovací zkreslení

Máme tendenci vyhledávat nebo si všimnout jen těch informací, které potvrzují to, čemu už věříme, a ignorovat fakta, která to vyvracejí.

Afinitní zkreslení

Máme sklon více důvěřovat a sympatizovat s těmi, kteří jsou jim podobní (vzhledem, zázemím, názory...).

Self-serving bias (vlastní zájmy)

Máme tendenci si přisuzovat zásluhy za úspěch, ale neúspěch svádíme na okolnosti nebo druhé.

Belief bias (zkreslení na základě přesvědčení)

Lidé posuzují logiku argumentu podle toho, zda věří v závěr – ne podle toho, jestli je argument skutečně logický.

Framing (rámování informace)

Způsob, jakým je informace podána (pozitivně vs. negativně), ovlivňuje naše rozhodnutí, i když fakta zůstávají stejná.

PROČ SI NA TO DÁT POZOR?

Kognitivní zkreslení nejsou „chyby v mozku“, ale zkratky, které nám mozek nabízí pro rychlá rozhodnutí.

Pokud si je neuvědomujeme, mohou nás tiše sabotovat – v práci, ve vztazích i v tom, jak se rozhodujeme sami pro sebe.

MEDITACE

Cituji Wikipedii:

Pod pojem meditace řadíme několik činností, z nichž řada je spojována s dosažením změněného stavu vědomí. Cílem meditace je ale zejména kultivace mysli (její zklidnění) a získání vhledu (ať už do smyslu lidské existence a vesmíru nebo do osobních záležitostí).

Meditace není zastavení myšlenek.

Je to vědomé pozorování bez hodnocení.

Je to stav, kdy nejsi svou myslí, ale pozorovatelem.

Dává ti odstup – a tím svobodu.

Cílem meditace je být více přítomní v každodenním životě, proto ta pravá meditace začíná, když se zvedneme z našeho pár minut dlouhého tréninku a jdeme pokračovat v našich povinnostech.

Co se s námi děje?

Aktivuje se prefrontální kortex (čelní lalok.) Tato oblast je zodpovědná za: **vědomé rozhodování, sebekontrolu, soustředění, sebereflexi**

- Když medituješ, posiluješ tuto část mozku jako sval – což vede k větší emoční stabilitě, klidu a schopnosti nereagovat impulzivně.

Snižuje se aktivita amygdaly (centrum strachu a emocí), ta je „hlídač nebezpečí“ – aktivuje se při stresu, úzkosti, hněvu.

- Pravidelná meditace tlumí její aktivitu, takže: **reaguješ méně přehnaně, lépe zvládáš stres, nejsi otrokem emočních výkyvů.**

Zapojuje se RAS – retikulární aktivační systém

Tento systém filtruje informace → meditace ti **pomáhá zaměřit pozornost jen na to důležité, ignorovat „hluk“.**



JAK ZAČÍT?



Ted'.

Nastav si 3-5 minut a soustřeď se pouze na dech. Pokud přijde myšlenka a ty si to uvědomíte, nech ji. Pouze POZORUJ. Nebo si zkus všimnout částí tvého těla, kde se nachází, vnímej nohy na zemi, váhu těla, dotek rukou.

Meditace mění strukturu i funkci mozku způsobem, který podporuje klid, vnímavost, odolnost a soucit – a to vše bez vedlejších účinků.

Začni s málem, ale denně

3–5 minut denně je lepší než 30 minut jednou týdně.

Mozek miluje pravidelnost, ne dokonalost.

Vytvoř si rituál (např. po kávě, po čištění zubů...).

Najdi si styl, který ti sedí

Ne každému vyhovuje „prázdná mysl“. Vyzkoušej:

Mindfulness (všímavost) – zaměř se na dech, zvuky, tělo.

Body scan – projíždění těla pozorností.

Affirmace – opakuješ klidné, posilující věty.

Vizualizace – představuj si klidné místo, úspěch, sílu.

Chůze v tichu – pozoruješ každý krok.

Není to o vypnutí mysli.

Meditace není o tom nemyslet, ale nechat myšlenky existovat spolu s námi.

Používej kotvu – např. dech

Dech je vždy s tebou.

Pozoruj nádech a výdech. Jakmile tě něco rozptýlí, vrať se k dechu. Bez hodnocení.

Využívej moderní nástroje

Aplikace: Waking Up, Headspace, Calm, Insight Timer, YouTube vedené meditace

Hudba 432Hz, bílý šum, nebo ticho – podle preference

Pust' hodnocení (dobře/špatně)

Cíl meditace není být „dobrý“.

Cíl je vracet se znovu a znovu zpět – v tom je trénink.

Každé rozptýlení je příležitost si všimnout → růst.

Praxe

Nud' se

Jsi v neustálém náporu různých podnětů, ať už je to třeba to, že pořád musíš něco dělat anebo to, že neumíme být v tichu. Nuda ti dává prostor pro kreativitu nebo zpracování emocí.

Chod' na procházky a buď víc v přírodě

Příroda snižuje aktivitu prefrontálního kortexu – části mozku, která se přetěžuje přemýšlením, rozhodováním, multitaskingem. -> uvolňuje se kapacita pro kreativitu, intuici a nadhled.

Už po 20 minutách v přírodě klesá hladina kortizolu. Klesá také srdeční tep, krevní tlak a svalové napětí.

Pocit úžasu (awe) – vnímání něčeho většího než jsme my sami. To posiluje: psychickou odolnost, vděčnost, pokoru a respekt k životu

Říkej ne

Abys byl více vyrovnaný sám se sebou, musíš říkat ne hodně věcem. **Ale nemůžeš dělat ty samé věcí doteď čekat, že se něco změní. TY JSI MOTOREM TÉ ZMĚNY.**

Nic není těžké

Jsou věci, které musíš udělat (nebo naopak nedělat), to že bys raději byl na telefonu doma v posteli je projev slabosti. Dělejtoco máš.

Vyhledávej nepříjemné věci

Je to cesta se něčím naučit. Chceš být snad člověkem co vede zbabělý život? Dělejte velké kroky.

Něco, co ti otevře pocit něčeho většího

Pohled na nebe

Pozorování hvězd / úplňku / východu slunce

- můžeš přidat otázku: „Co se tu vlastně děje, že jsem?“

**Psát si deník, meditovat, zkoumat
aučít se, dosahovat svých cílů, ale
umět se jen zastavit a pozorovat.**

Filosofické knížky Např.: Knihy: Jáma a kyvadlo, Ty a Já, Cizinec nebo knihy od George Orwella **Moudrost předků / mýty / spiritualita**

Filmy

A hudba, která tě přesáhne

– např. filmová hudba, ambient, gregoriánský chorál, ale i šamanský buben
→ vybízí k transcendenci a hlubokému usebrání

Pobyt ve tmě

Okamžiky na hranici života a smrti

(Bohužel smrt, na kterou lidé často zapomínají, a okamžiky ji blízké, porod atd.)

Když zavřeš oči, svět nezmizí. Objevíš ten vnitřní. A ten je často mnohem hlubší.

VZTAHY

Jsme sociální tvorové. Potřebujeme druhé – kdysi to byla otázka přežití. Kdo nebyl součástí skupiny, nepřežil.

Dnes máme celou „tlupu“ v kapse. Přátele, rodinu, kolegy i cizí lidi z druhého konce světa – všichni jsou vzdáleni jen na pár dotyků displeje. Pro mnohé je ale tento vztah s telefonem spíš toxický než prospěšný.

Toužíme po „lajcích“ i od lidí, které nikdy nepotkáme. Náš mozek to chápe jako potvrzení postavení ve skupině – a tedy bezpečí. Telefony ale existují sotva pár desítek let, biologie se jim přizpůsobuje mnohem pomaleji.

Historie přinesla jen pár skutečně převratných vynálezů: oheň, písmo, knihtisk, povinnou školní docházku... A teď jsme uprostřed další revoluce – jen na ni naše hlava zatím není připravená. Změna v našem zakódovaném chování se totiž děje prostřednictvím genů – a tedy přes generace. Dokážeme se přizpůsobovat prostředí, ale kdo to nezvládne, nemá šanci přežít dál.

Průmyslová revoluce (18.–19. století) nám přinesla rychlost, efektivitu a pohodlí, které si generace před námi nedokázaly ani představit. Stroje nahradily ruční práci, města se zaplnila továrnami, lidé se stěhovali za prací a rodiny se z rozsáhlých komunit zmenšily na malé domácnosti. Doprava se zefektivnila natolik, že místo dnů na cestě najednou stačily hodiny. Vznikla železnice, lodní doprava dostala parní stroje, později auta a letadla. Svět se zmenšil — to, co bylo kdysi nemožné navštívit, se stalo dostupným.

Jenže ten samý pokrok nás začal i od sebe vzdalovat. Místo večerů u ohně přišly žárovky, rádio, televize, a nakonec displeje. A tady se dostáváme k zajímavému momentu: předběhli jsme biologii! Evolučně potřebujeme klidně desítky generací, aby se adaptovala na nové podmínky. První telefony se objevily zhruba před čtyřmi generacemi (na konci 19. století), první počítače před třemi. Internet? Ten je tu sotva 1–2 generace. A sociální sítě? Ty nás zasáhly během několika málo let.

Za posledních 200 let vzniklo tolik vynálezů, které zásadně změnily a urychlily náš vývoj, jako za předchozích 12 tisíc let ne.

Mozek, který se vyvíjel stovky tisíc let k tomu, aby komunikoval tváří v tvář a četl signály z výrazu, gest a tónu hlasu, najednou dostává stovky až tisíce „notifikací“, lajků, zpráv a zkratk. A my si pořád neseme staré vzorce — toužíme po uznání ve skupině, po sounáležitosti, po kontaktu. Jenže naše skupina už není 40 lidí kolem ohniště. Jsou to tisíce lidí na displeji, z nichž s většinou jsme se nikdy nesetkali. A co, až budeš svým dětem muset říct, že jsi starší než umělá inteligence?

Máme nekonečné možnosti, které jsou nám k dispozici — práce na druhé straně světa, spolupráce s nejlepšími firmami, spousta materiálů, z nichž se můžeme učit. Na druhou stranu se vytvořil trh, kde se točí peníze, které si kupují to nejdůležitější, co máme – naši pozornost.

Projíždíš sociální sítě, kde už nejsou jenom skupiny lidí, ale také firmy, které se snaží ukrást tvůj čas, a je lehké se v tom ztratit. Algoritmy jsou v tom totiž čím dál dokonalejší — tvoří je ohromné množství lidí, a tak se ocitáš v boji. Ty versus desetitisíce lidí.

Kvalitní vztah se sebou samým a s nejbližšími potřebujeme více než kdy dřív.

Vědecké studie potvrzují, že blízké vztahy hrají klíčovou roli v našem duševním i fyzickém zdraví. Například harvardská longitudinální studie, která probíhá už od roku 1938, zjistila, že kvalita mezilidských vztahů je jedním z nejsilnějších faktorů ovlivňujících naši spokojenost a dlouhověkost. Lidé s pevnými a podporujícími vztahy nejen prožívají šťastnější život, ale mají i lepší zdraví ve stáří.

Další výzkum publikovaný v časopise Proceedings of the National Academy of Sciences ukazuje, že sociální izolace může mít podobně negativní dopady na zdraví jako kouření či obezita. Australská studie o stárnutí zase zjistila, že senioři s bohatým sociálním životem mají vyšší pravděpodobnost dožití se vyššího věku než ti, kteří se izolují. Blízké vztahy tedy nejsou jen otázkou emocí, ale i dlouhodobého fyzického zdraví.

Když jsme děti, nemáme moc na výběr. Na začátku znáš jen „doma“ – ty nejbližší, kteří tě hlídali, když jsi ještě neznal svět. Místo toho jsi je pozoroval a učil ses od nich, jak máš fungovat. Poté nastala změna: byl jsi vhozen do kolektivu různých charakterů a osobností. Od školky až po konec základky jsi trávil čas ve skupině s vrstevníky.

V tom období se formovalo tvoje „já“ – tvoje názory, postoje, ale i kontakty, které nebylo těžké udržet, protože jsi měl nadbytek času. Snažil ses zapadnout do kolektivu, protože to byl nejefektivnější nástroj pro „přežití“. Už jsi na sebe měl nějaký názor, který bohužel často pramenil z okolí. Známký definovaly tvoji chytrost, mohl jsi být třídní klaun, nebo „ten hodný“. Často ses přizpůsoboval chování skupiny, do které jsi chtěl patřit.

I to patří k experimentálnímu období – pubertě, ze které si odnášíme spoustu zkušeností. A pro mnoho lidí tímto obdobím „zábava“ končí – zkrátka zamrznou ve vzorcích ze střední školy a dokážou si užívat jen o víkendu po celý zbytek jejich života.

S příchodem dospělosti se mění dynamika vztahů. Každý se vydává jiným směrem – někteří pokračují ve studiu, jiní začnou pracovat, a už nemáš volné každé odpoledne, tak že si srazy plánujete jednou za tři měsíce. Už nejsi obklopený vrstevníky každý den a udržování kontaktů vyžaduje úsilí. Čas, který byl kdysi samozřejmostí, se stává vzácným.

Přátelství se přirozeně třídí – někteří lidé zůstávají, jiní odcházejí. Tato filtrace nemusí být jen důsledkem času, může jít o rozdílné postoje, nebo třeba o to, že tě už omrzely večírky a místo toho jsi někdo, kdo radši vstává v šest ráno. Můžeš také usilovně pracovat na něčem, co ostatní nemusí pochopit. Po téhle selekci zjistíš, že opravdových přátel není mnoho.

A jsi ty tím pravým kamarádem? Víš, jak funguješ ve vztazích a skupinách, nebo ses nad tím nikdy nezamyslel? Z mladých let si neseme spoustu vzorců, se kterými potom musíme pracovat – a často si jich ani nevšímáme. Prostě usoudíme, že jsme „takoví“ a nedá se s tím nic dělat. Je pravda, že jsme byli nějak vychovaní a neseme si s sebou určité předpoklady pro chování, které jsou nám typické. Vzniká tak individualita každého člověka.

Výsledkem je „koktejl“ různých typů osobností, které spolu různě fungují. Na druhou stranu je tu proces, kterým procházíme. A ten se děje pořád – nejde zastavit. Právě to můžeš ovlivnit. Ale jen ty. Nikdo jiný to neudělá. To znamená, že minimálně něco malého bys určitě změnit mohl. Už máš něco na mysli?

Prvním krokem je uvědomit si, kdo vlastně jsi. To vyžaduje být k sobě upřímný, protože jinak na to nepřiđeš. K tomuhle cvičení se zkus vracet každých pár měsíců.

- Jak by ses popsal? Vezmi si tužku a papír a začni psát. Nejdřív třeba popiš celou stránku, potom odstavec a nakonec třeba tři slova. Jaké jsou tvoje silné a slabé stránky? Je něco, čeho si na sobě opravdu ceníš? A něco, co bys na sobě změnil? Co tě baví a zajímá?
- Pravidelně si zapisuj, jak a kde ses nějak zachoval. Co se ti povedlo, co ne, a jaký by mohl být postup příště. Ukáže ti to, jak reaguješ v různých situacích – protože když si sedneš k papíru a popíšeš to, může se ti s odstupem zdát celá situace úplně jiná.
- A co je to, kam směřuješ? Jaké jsou tvoje cíle a jsi spokojený s tím, jak se máš, co máš a čeho jsi dosáhl? A snažíš se být nejlepší verzí sebe sama?

Můžeš se zeptat i ostatních, jak tě vnímají a jaký z tebe mají dojem. Jak působíš.

Tahle cenná data, která získáš, jsou tvým klíčem k budování silného charakteru. S efektivním plánováním a znalostmi o návycích z prvního dílu newsletteru si postupně vybuduješ vůli a tím disciplínu, staneš se stabilnějším, sebevědomějším, příjemnějším a, doufám, hlavně šťastnějším. Proto moje tipy jsou:

- Přemýšlej pozitivně. Snaž se ostatním zlepšovat den. Buď příjemný, ochotný a pomáhej – jsme lidi a nikdy nevíme, co se s druhým člověkem děje. Není důvod být nepříjemný na prodavačku v obchodě nebo kohokoliv, koho potkáš na ulici. Hodně pomáhá pěstování vděčnosti za ty nejvíc „simple“ věci. Udělej si čas na to, co tě baví.
- Dělej ostatním radost. Tzv. „akt laskavosti“ nebo „prosociální chování“ souvisí s tím, že jednání, které přináší radost druhým, může mít pozitivní vliv i na tvoji vlastní pohodu. Tento jev zkoumala např. studie z roku 2008 vedená Elizabeth Dunn a jejími kolegy z University of British Columbia. Účastníci dostali peníze, které mohli utratit buď pro sebe, nebo pro někoho jiného. Ti, kteří utratili peníze na dárky pro jiné, vykazovali vyšší úroveň štěstí než ti, kteří je utratili pro sebe.
- Buď na sebe milý, plánuj si odpočinek. Při „zdokonalování“ sebe sama se často stává, že si vyčítáme odpočinek. Jenže jsme lidé, ne stroje, a proto to z dlouhodobého hlediska nefunguje. Jasně, míř na nemožné a pracuj tvrdě, ale odpočinek je součástí procesu. Buď si ho naplánuješ ty, nebo to tělo vyřeší za tebe.
- „Preventivní“ návštěva psychologa. Vnímám, že se to u generace Z začíná normalizovat a jsem z toho nadšený. Neznamená to, že je s tebou něco špatně. Je to jako kdybys šel k praktickému lékaři. Mysl je stejně jako tělo něco, o co musíme pečovat, a je skvělé si nechat udělat kontrolu od odborníka.
- Buď stoikem. Stoická filozofie říká, že pokud něco nemůžeš ovlivnit, nech to být. Zaměř se na to, co skutečně můžeš změnit, a zbytek nech volný průběh. A také, že „ctnost je jediným skutečným dobrem.“
- Pečuj o sebe mentálně i fyzicky.

A musím připomenout, že tohle není snaha eliminovat své vlastnosti, které vnímáš jako negativní. Tyto stránky, které se mohou zdát jako špatné, přijmi a pracuj s nimi. Nesnaž se je potlačovat nebo dokonce ničit. Zaškutkování sebe sama na základě jedné vlastnosti není správný přístup. Nejsme jen jedna emoce nebo jedna stránka naší osobnosti – jsme souhrnem mnoha aspektů, které se prolínají a vyvíjejí.

S uvědoměním sebe sama může přijít i to, že ti začne docházet, proč různí lidé reagují v různých situacích tak, jak reagují. Pozorováním můžeš objevit, že se občas chováš úplně stejně jako tvoje máma, i přesto, že sis myslel, že ne. Tato zjištění nejsou důvodem k sebekritice, ale spíš k pochopení, že naše chování, reakce a vzorce často pramení z předchozích zkušeností, rodinných vzorců a naučených způsobů. A to platí i pro lidi kolem nás.

Když řekneš větu ve skupině lidí, každý si ji může vyložit úplně jinak. Jak se tedy mezi sebou správně dorozumět? Komunikace je klíčem k porozumění, ale často se stává, že i přes naši nejlepší snahu o vyjádření to, co říkáme, není vždy správně pochopeno. Každý z nás má jiné vnímání světa, jiné hodnoty a zkušenosti, které ovlivňují, jak informace přijímáme a zpracováváme. Naslouchání je podstatnější než řeč samotná. Pracuj i na neverbální komunikaci.

V kvalitních vztazích je důležité být nejen upřímný, ale také otevřený k tomu, že druhý člověk může mít jiný úhel pohledu. A tak to musí vnímat obě strany. Ve vztahu jsou totiž vždy alespoň dvě strany. Pokud s tebou druhý člověk není ochotný správně komunikovat (a že takových lidí je), neber ho příliš vážně a snaž se mu vyhýbat. Hlavně proto, že pokud se s někým necítíš dobře, neměl bys s ním trávit čas (nebo ho aspoň minimalizovat) – nedává to prostě smysl. Přece jen jde o to, aby sis přátele vybíral tak, aby to pro obě strany dávalo smysl.

Vztah s partnerem je něco vzácného – měl by pro tebe být domovem, „místem“, kde jsi v naprostém bezpečí, kde můžeš jít s kůží na trh a zároveň s tebou sdílí intimitu. Takový vztah vyžaduje hodně času, nepříjemných rozhovorů, a odměňuje tě tím nejlepším – láskou. Tvoji nejbližší přátelé by měli být lidé, kteří tě inspirují a zároveň podporují. Jsi průměrem lidí, se kterými trávíš čas. Výhodou je, že si je (na rozdíl od rodiny) můžeš vybírat.

A když někdy dojde ke konfliktu, kdy emoce proudí ze všech stran, je důležité si připomenout, že nejde o to vyhrát hádku, ale pochopit toho druhého. Skutečně kvalitní vztahy nepoznáš podle toho, že v nich nejsou konflikty, ale podle toho, jak dobře je dokážete zvládnout.

O svoje nejbližší, které sis vybral opravdu s čistou láskou, pečuj. Jsme lidé a potřebujeme ostatní. Snaž se okolo sebe tvořit příjemné prostředí a nenech se zbytečně uvěznit v negativních emocích – může to ovlivnit dalšího člověka. Svě okolí si vybírej opravdu svědomitě.

Měj se krásně,

Terka <3

Vztahy - kam dál?

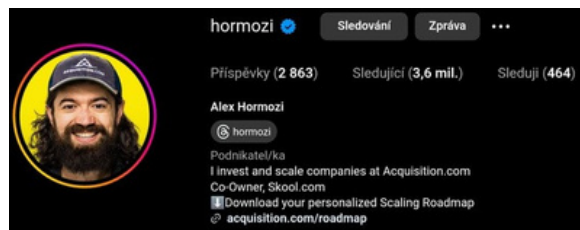
Z A Č Í T U S E B E

Nemůžeme očekávat hluboké a stabilní vztahy s druhými, dokud se skutečně nepoznáme sami. Když nevíme, co nabízíme, co potřebujeme, ani jak reagujeme v různých situacích, je těžké vytvářet něco zdravého. Kvalitní vztahy začínají vnitřní jasností a ochotou být k sobě upřímní.



Alex Hormozi

Najdete u něj především obsah týkající se byznysu, který ale přechází na vztah k sobě samému. Klade důraz na radikální sebereflexi a disciplínu ve vztahu k sobě samému. Například věří, že člověk by si měl nejdříve zasloužit svůj vlastní respekt.



Brain We Are

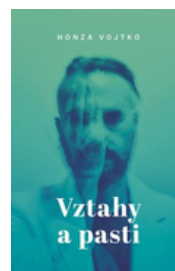
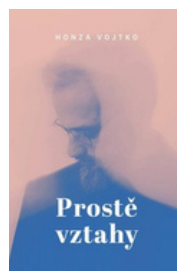
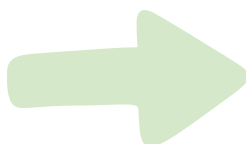
Musím je zmínit znovu. Věnují vztahům z různých perspektiv, propojujících neurovědu, psychologii a osobní rozvoj.

V podcastu Vám různé koncepty představí buď sami dva nebo s různými hosty. Třeba se socioložkou Markétou Šetinovou nebo psychoterapeutkou Eliškou Remešovou a spoustou dalších.

Honza Vojtko

Párový terapeut a psycholog, který se zaměřuje na partnerské vztahy, autenticitu a vnitřní práci se sebou samým.

Autor skvělých knih



Jak se tvoří emoce - Lisa Feldman Barrett

Emoce často škatulkujeme do jednoduchých slov jako „hněv“, „radost“ nebo „smutek“. Ve skutečnosti ale býváme zahlceni směsí různých pocitů najednou. Často je neumíme pojmenovat, nerozumíme jim, a tím pádem s nimi ani neumíme dobře pracovat nebo je vědomě prožívat.

Tahle kniha nabízí jiný pohled na emoce.



<https://psychologie.cz/>

Velmi užitečný web, který pomáhá čtenářům pochopit své emoce, zranění, vzorce chování a otevřeně pracovat na vnitřním růstu. Najdeš zde pohledy terapeutů, osobní příběhy i konkrétní nástroje, které mohou pomoci ke zdravějším a autentičtějším vztahům.

Poznat se můžeme dvěma způsoby - v nějaké situaci anebo skrze zpětnou vazbu (i od druhých, tu ale nebrat tak vážně jako tu svojí upřímnou) - Právě k tomu skvěle poslouží otázky pro sebe sama.

Zdravý vztah nezačíná ve dvou, ale u jednotlivce. Znát své hodnoty, potřeby, limity a životní priority je klíčové.

HODNOTY

- Co je pro mě opravdu důležité?
- Kdy jsem se cítila opravdu hrdý/á na to, jak jsem se zachoval(a)? Proč?
- Co mě nejvíc rozčílí, když to někdo poruší?
- Co chci, aby tady po mně zbylo po smrti?
- Které 3 vlastnosti u lidí nejvíc obdivuju?

PRIORITY

- Jaké tři věci bych chtěla zažít, než zemřu?
- Co mě žene kupředu? Co je moje "proč"?

Priorita nemusí být "kariéra vs. rodina", ale třeba "žít v pravdě", "být autentická/ý", "tvořit".

POTŘEBY

- Co mě nabíjí a co mě vyčerpává?
- Kdo jsem, když nejsem "onálepovaný/á" - když se neschovávám pod vystupování školu, práci nebo dokonce moje jméno? Popřemýšlejte o činech.
- Co potřebuji, abych se cítila (dobře)?

LIMITY

- Kdy se cítím přetížená/ý nebo zahlcená/ý - a co tehdy potřebuji?
- Kdy potřebuji prostor pro sebe - a jak a v jaké podobě si ho mohu dopřát?
- Jak poznám, že něco není v souladu se mnou? (= něco mi vadí)

Otázky zaměřené na vztahy - tady je úkol pro tebe, využij umělou inteligenci jako ChatGPT aby ti vytvořila otázky a pobav se s ní o tom. Ať víš, co ve vztahu hledáš.

Další cvičení

Mapa vztahových zkušeností

Co dělat: Nakresli časovou osu svého života a zaznamenej: Významné vztahy (romantické, přátelské, rodinné)

- Co ses z nich naučil(a)?
- Co se opakovalo?
- Jaký vliv mají na tvoje současné vztahy?

Ticho a samota

Co dělat: Udělej si 1-2 hodiny týdně bez lidí, telefonu a podnětů - jen ty, zápisník nebo procházka.

Neplánuj, jen buď.

Proč: V tichu se objevují věci, které hlas vnějšího světa překřičí

TY V HLAVÁCH OSTATNÍCH LIDÍ

= snažte se popsat jaké verze mohou existovat v myslích lidí, které potkáváme na ulici, kolegů až pro rodinu

Existuje milion jiných verzí tebe v hlavách jiných lidí.

Mozek a vztahy



Moderní psychologie i neurověda potvrzují, že potřeba někam patřit je základní lidská potřeba – stejně jako spánek, jídlo nebo bezpečí. Ukazuje nám to třeba Maslowova pyramida potřeb.

Jsmo stvořeni pro kontakt, protože:

Mozek vnímá osamění jako bolest

Studie ukazují, že při odmítnutí nebo osamění se aktivují stejné oblasti mozku jako při fyzické bolesti (např. anterior cingulate cortex) → Sociální bolest = biologická bolest.

Klíč evoluce soužití ve skupině

Po miliony let bylo přežití jedince závislé na kmeni. Kdo byl sám, byl zranitelný – bez ochrany, bez jídla, bez tepla. Mozek si tento kód "spolu = bezpečí" nese dodnes.

Regulace nervového systému

Kontakt s druhými pomáhá regulovat náš stres a emoce (tzv. co-regulace).
Hlas, pohled, dotek – to vše může aktivovat parasympatikus (klidový systém).

Spojení díky neuronům

Jsmo biologicky naprogramováni vnímat druhé, cítit s nimi a učit se od nich. Naše mozky jsou "propojené" zrcadlovými neurony, které napodobují chování a emoce druhých.

A potřebujeme se rozmnožovat!

Co ještě zařídila biologie?

Studie zjistila, že muži v lásce měli nižší hladiny serotoninu než muži, kteří nebyli zamilovaní, zatímco ženy vykazovaly opačný trend.

SEROTONIN

V počátcích zamilovanosti jeho hladina paradoxně klesá. Tento pokles vede k intenzivnímu zaměření na druhého člověka, opakuji se myšlenkám na něj a silnému emočnímu zaujetí. Postupem času, jak se vztah prohlubuje a stabilizuje, se hladiny serotoninu vracejí do normálu. S tím mizí i extrémní emoční výkyvy a na scénu přichází klidnější forma lásky, podporovaná hormony jako je oxytocin

OXYTOCIN

Hormon, který je hlavně spojován s mateřským vztahem, kontrakce a laktací. Nicméně jeho vyšší hladina je spojena s vyšší úrovní náklonnosti a intimity v partnerských vztazích. Budí pocit štědrosti, empatie, vřelosti a hlavně důvěry. Přispívá vyšší míře sociálního chování a ochotě spolupracovat s ostatními.

DOPAMIN

Také souvisí se závislostí (o tom třeba někdy příště)

Hormon motivace a odměny. Zvyšuje se při novosti, flirtu, překvapeních anebo když koukáme třeba jen na fotku našich partnerů, které milujeme. V raných fázích vztahu ho máme hodně – proto jsme „opojeni“ zamilovaností.

Právě koktejl z těchto látek (a dalších například stresového hormonu kortizolu) nám vytváří pocit biologické zamilovanosti. Proč nestačí ta?

Vztahy jsou dynamický proces, fungují tak, že jednou jste nahoře a potom dole. K vybudování kvalitního především partnerského vztahu je potřeba důvěra, komunikace, spousta odpuštění a hlavně odhodlání k tomu ten vztah budovat.



Těch skupin, do kterých patříme a musíme tam vystupovat je spousta. Ať už je to rodina, práce, kamarádi, obchod, internetové skupiny, kroužky... Je toho zkrátka hodně a z nás se stává takový **chameleon, který se vždy snaží přizpůsobit daným okolnostem.**

Pokud si chceme třeba vylepšit svůj sociální status, reagovat ve stresových situacích lépe nebo být více komunikativní a poznat tak nové lidi, opravdu skvělým přístupem je naučit se komunikovat a společensky reagovat.

Můžeme si to popsat třeba jako VZTAHOVOU INTELIGENCI

Rozdíl mezi emoční a vztahovou inteligencí:

- Emoční inteligence: zvládám své emoce

Často se stává, že nám AMYGDALA - část našeho mozku převeze otěže našeho jednání a naše racionální jednání se rázem stává nedostupné a provádíme rozhodnutí zabarvenými emocemi

- Vztahová inteligence: zvládám vztah jako dynamický proces

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI na kterých se vyplatí pracovat

- **Lidé milují příběhy** a ještě více milují, když mohou mluvit o sobě. **Aktivním nasloucháním** se pro lidi stáváte bezpečným prostorem. Ostatní vás zkrátka budou mít radši.

S tím souvisí schopnost klást dobré otázky.

ZAJÍMEJ SE O OSTATNÍ - zájem o druhého působí mnohem lépe než snaha vykřičet svoji pravdu nebo problémy do světa.

- **POZITIVNÍ DRBY** Jediné "pomluvy" které roznášíš jsou ty pozitivní. Říkej o ostatních i v jejich nepřítomnosti jen hezké věci.
- **Schopnost říkat „ne“** Bez pocitu viny, s respektem k sobě i druhým.
- Naučit se být **komfortní v tichu**. Nemusíš pořád mluvit, občas stačí, že tam jsi.
- **Reflektování emocí druhého** ti pomůže ujasnit, jestli si s druhým člověkem rozumíte. Použij větu třeba jako: „Zní to, jako by tě to fakt zklamalo.“
Mluvit o sobě, nikoliv o chybách toho druhého. Struktura: „Když [konkrétní situace] → cítím se [emoce] → protože [vysvětlení].“
- **Asertivita, argumentace, prezentační dovednosti**
- Nauč se rozlišovat mezi přáteli, kolegy, spolužáky, rodinou, známými - opravdu nejbližších jde mít fakt málo.

VYBÍREJ SI SVÉ NEJBLIŽŠÍ OKOLÍ!

Pokud chceš být autentický, dělat věci které tě baví a pracovat na svých cílech, musíš počítat s tím, že si budeš muset odpustit pár večerů s kamarády. Ti praví to pochopí a o ty falešné, co tě nebudou podporovat rychle přijdeš - když se nenecháš přesvědčit k souladu s jejich režimem.

Vytvoř si kruh nejbližších lidí a dbej na ně

Své nejbližší si musíš pečlivě vybírat. Formují tě neskutečným způsobem.

Pokud si své přátele nevybereš sám, vyberou si tě ti, kteří by tam možná vůbec neměli být.

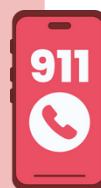
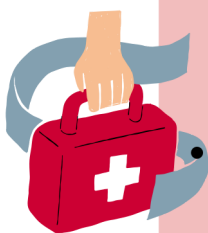
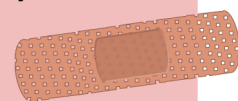
Proč pracovat na tom jak řeším konflikty?

- **Konflikt není selhání. Je to přirozená součást každého vztahu – osobního i profesního. To, co určuje kvalitu vztahu, není samotný spor, ale způsob, jakým s ním naložíme.** Nevyřešený konflikt bolí déle než samotná hádka. Zůstává v těle, v napětí, v tichu, v nejistotě.
- **Proto, až přijde, UVĚDOM SI TO, odhadni, zda nejsi pod vlivem emocí a párkrát se nadechni.** Konflikt je příležitost. Naučí nás říkat, co potřebujeme, ukazuje hranice i hodnoty.
- **Když se naučíš zvládat konflikt vědomě, přestaneš se ho bát** – a začneš budovat pevnější a upřímnější vztahy a může ti pomoci udržet jakousi nadvládu nad ostatními.

PRVNÍ POMOC PŘI PARTNERSKÉ HÁDCE



- **Snažte se odhodit svoje uražené ego**, vážně se chcete zbytečně hádat s někým, s kým budujeme společný život?
- Říká se mi to lehko, nicméně, **zkus se při konfrontaci zklidnit**, budeš tím opravdu superčlověk a usnadní ti to nesmírně celý život.
- **DOTEK**: zkus se partnera láskyplně dotknout, uvolňuje to již zmíněný oxytocin a tak můžete oba zklidnit emoce. TIP NAVÍC: nastavte si třeba pravidlo, nejdříve obejmoutí před potenciální hádkou.
- **Ptej se, neútoč** - staň se detektivem, který má vyřešit záhadu co se děje s partnerem
- **Mluv o svých emocích, ne o chybách partnera.** Nezáleží, co „přesně kdo řekl“ a další malicherná fakta, která hádku ještě více podpoří. Důležité je, jak to na vás působilo, kde je problém a co s ním udělat.
- **Nastavení VY DVA VS PROBLÉM**
- Když jeden z vás potřebuje ticho, dejte si čas. Ale domluvte si, kdy se k tomu vrátíte.



MYŠLENKY NA KONEC

„Umění být sám se sebou v pravdě a laskavosti.“

Proč právě to?

Protože pokud člověk umí:

být v kontaktu se sebou,

poznávat a přijímat své emoce, potřeby a limity,

mluvit pravdivě a zároveň laskavě – k sobě i k druhým,

...pak dokáže tvořit zdravé vztahy, ať už je doba jakákoli.

Způsob, jak být živým člověkem: schopnost cítit, soucítit a tvořit.

Ne konkrétní vědomost, ale živý zážitek lidství:

Cítit smutek i radost,

Soucítit s druhým bez potřeby ho vlastnit nebo ovládat,

A tvořit – z bolesti, z lásky, z ticha.

Terapie je super! Zajdi alespoň preventivně

A VELKÝ TIP NAKONEC:

Vinh Quang Giang

Naprosto skvělý komunikační kouč

VZDĚLÁVÁNÍ

Společně jsme postavili určité základy, teď už bude na tobě, abys se dál vzdělával. Protože umět se adaptovat (= přizpůsobovat se podmínkám) je ta nejdůležitější dovednost, jakou můžeš mít. A jak se shodli Sheldon s Penny v posledním díle Teorie velkého třesku – jediná jistota je změna. Všechno okolo nás se mění. Svět tě nutí učit se – mění se okolnosti, mění se informace, měníš se i ty. A pokud se poučit odmítneš, stejně se něco naučíš. Možná jen způsobem, který tě zaskočí.

Vzdělávání není jen o faktech, ale o tom, jak vnímáš věci kolem sebe, jak propojuješ informace, jak se učíš chápat souvislosti, jak dokážeš pochybovat o tom, co se zdá být samozřejmé. Tvým cílem by nemělo být vyvarovat se chyb, ale počítat s tím, že přijdou, a vzít si z nich to, co je pro tebe potřebné. Protože chyby ti dávají prostor k posunu.

Je třeba mít kritické myšlení a také rozmanité znalosti. S tím ale přichází zjištění, že čím více toho víš, tím více ti dochází, že toho stále ještě více nevíš. A to je dobře. Protože pocít, že nevíš dost, je vlastně znakem toho, že se učíš správně. Nejhloupější jsou ti, kteří si myslí, že už všechno pochopili. Nejnebezpečnější postoj je myslet si, že už není co objevovat. Právě ten často brání skutečnému růstu.

Učení není o tom nasávat informace jako houba, ale naučit se s nimi pracovat: jak je propojit, jak je převést do praxe, a hlavně jak se v nich neztratit.

Dnes máme nekonečné množství vědomostí na dosah — internet, knihy, kurzy, podcasty... Jenže je to všechno k ničemu, pokud nedokážeme rozpoznat, co je opravdu podstatné. Nejde o to, kolik toho víš, ale co s tím uděláš. Místo bezhlavého hltání obsahu je lepší si položit pár klíčových otázek: Proč to chci vědět? Jak mi to konkrétně pomůže? Kde to mohu využít? Hlavně — jak to mohu hned převést do praxe? Skutečný rozdíl mezi těmi, kdo jen něco vědí, a těmi, kdo to opravdu umí, spočívá v tom, zda dokážou své znalosti uvést do praxe.

Pořád si myslíš, že vzdělávání končí školou? Jenže co když ti řeknu, že škola často zvědavost spíše ničí, než podporuje? Funguje na principu „nabífluj se a zapomeň“. Pokud tě něco nebavilo, měl jsi smůlu – systém tě jednoduše označil za hloupého. Jenže právě tato léta ti formují celý život. A spousta lidí si z nich poté odnáší nálepku, například „Matika mi nešla,“ a tak se ji už nikdy nepokusí pochopit a vyhýbají se jí.

Kdyby jen tušili, že stačí trocha píle a snahy, mohli z nich vyrůst skvělí matematici, inženýři, nebo by jednoduše měli o něco lepší práci. Jenže se ztotožnili s nálepkou, kterou jim kdysi někdo přilepil – a držet se jí je přece mnohem pohodlnější. Zkoušet něco nového totiž znamená riskovat neúspěch. Znamená to hledat sami sebe. A to není ani trochu komfortní. Je to nepříjemné, někdy to bolí. Vyžaduje to pracovat s tím, co ti nejde.

A to ani náš mozek nemá rád – pro něj je to úsilí navíc. Jeho hlavním cílem je přežít. Naše sny, ambice, touhy? Ty nejsou prioritou. K nim se musíme přimět vědomě. Nejsou tak významné jako jídlo a voda – a těch máme dnes až neuvěřitelný nadbytek. A když jsme v bezpečí a naše základní potřeby jsou uspokojené, ztrácíme přirozenou motivaci budovat něco dalšího. Protože proč se namáhat, když se vlastně nic neděje?

Navíc – většina lidí se neučí, protože si nedokáže přiznat, že něco nemusí vědět. Znamená to pochybovat o vlastních názorech, občas zjistit, že se celou dobu mýlili. To je nepříjemné. A proto tolik lidí raději stojí na místě a doufají ve svou vlastní pravdu neochotni ji změnit. Jenže buď se učíš, nebo stagnuješ. A tím ti ujede vlak s tvými příležitostmi.

A tak se tě ptám – máš ještě nějaké ambice? Touhu růst, měnit se, překvapovat sama sebe?

Nepochybuji o tom – nepochybuji ani o tobě. A jestli chceš uspět v nějakém odvětví, musíš se v něm umět vyznat, pracovat s tím podstatným, spojovat správné informace – a hlavně je umět využít v praxi. K tomu potřebuješ pořádný rozhled. A skvělým nástrojem je už zmiňovaná zvědavost. Té máme nejvíc, když jsme děti. Postupně se ale vytrácí a někteří jedinci se dokonce úplně přestanou ptát a hledat odpovědi.

- Zlepšuje schopnost učit se a pamatovat si nové informace skrze aktivaci dopaminových a hippocampálních oblastí mozku. → Naše schopnost udržet a aplikovat informace je mnohem vyšší než při pouhém pasivním přijímání.

(Pasivní přijímání je „pouhé“ vykonání aktivity – bezmyšlenkovité koukání na video, poslouchání přednášky nebo dokonce čtení bez další interakce s tématem.)

- Aktivuje stejný systém v mozku jako odměna za uspokojení – například jídlo, peníze nebo jiné příjemné zážitky. (To jsou ty aktivované dopaminergní dráhy.) A tím pádem tě to bude víc bavit a po splnění přijde pocit odměny.
- Vede k hlubšímu porozumění tématům a podporuje kreativitu.

A pokud nejsi přirozeně zvědavý, jak v sobě tu zvědavost probudit? Určitě v sobě najdeš něco, co tě vnitřně táhne poznávat. Něco, co máš rád, a chceš o tom vědět víc. Když se zeptáš jednou, můžeš se pak ptát donekonečna. Je to proto, že všechno souvisí se vším – a tak se můžeš dostat do úplně jiného oboru, než bys čekal, a objevovat nové souvislosti, které by ti jinak unikly.

Dalším způsobem, jak ji v sobě kultivovat, je experimentovat. Nejde jen o hledání odpovědí, ale o samotný proces zkoumání. Vyzkoušej něco, co jsi ještě nikdy nezkusil – nový sport, koníček nebo téma. Soustřeď se na to, co ses během dne naučil, i kdyby to byly jen drobnosti. Třeba si dvakrát denně (např. cestou do práce a z práce) přečíst krátký, zajímavý článek – každý krok se počítá.

Jenže nic není zadarmo. A pokud chcete vystudovat školu, vytěžit maximum z kurzu nebo se co nejlépe vyznat v jednom oboru, bude to stát opravdu velké úsilí. Učit se, aplikovat v praxi, chybovat, měnit postup – nebo dokonce celý princip – a zkoušet to znovu a znovu. Jak to udělat, tak, aby celý proces neztroskotal hned na prvním kroku? Jak se učit efektivně?

Aby byl proces zapamatování úspěšný, musí stát na vaší pozornosti – na tom, jak dobře se dokážete soustředit na jednu věc – a také na pravidelném opakování. Ještě předtím ale vysvětlím, jak biologické „nahrávání“ do naší paměti vůbec funguje.

Nejprve musí náš mozek zaregistrovat informaci pomocí smyslů – akusticky, vizuálně nebo třeba somaticky (příkladem může být svalová paměť). Přičemž efektivita jednotlivých vjemů je individuální, a proto je nejlepší kombinovat smysly najednou. Máš tak hlubší prožitek a tvůj nervový systém tomu přidělí větší váhu. Mozek rozešle informaci do různých míst skrze specifické nervové dráhy, a tím se tyto dráhy posilují. Buď se přesouvají přímo funkce našeho mozku, anebo se mění struktura nervových spojení.

A tyto procesy jsou:

- Dlouhodobá potenciace (LTP)
 - o Mozek si upevňuje spojení, která opakovaně používáš
- Dlouhodobá deprese (LTD) – oslabování nepoužívaných synapsí.
 - o Spojení, která nepoužíváš, slábnou a mizí.
- Neurogeneze – tvorba nových nervových buněk.
- Myelinizace
 - o Čím víc cvičíš určitou dovednost, tím rychleji mezi neurony proudí signály.

Ve skutečnosti se tyto procesy dějí neustále a zároveň se vzájemně prolínají. Tomuto jevu, kdy v mozku probíhají změny, říkáme neuroplasticita.

Co tedy dělat, aby se nám informace udržely v paměti a nezůstaly pouze v krátkodobé paměti? (Tzv. pracovní paměť slouží pro akutní úkoly – mozek do ní uloží informaci a po vykonání dané činnosti ji zapomene.)

Při prvotním získání ji dejme pozornost a čas.

- Snažme si ji propojit s tím co známe (To je vytvoření asociace).
- Využijme kognitivní proces „chunking“ – zkusme informaci zabalit do „balíčku“ pomocí mnemotechnické pomůcky, seznamu nebo příběhu. Nebo ať ti jednoduše zapadá do toho, co se učíš.
- Můžeš si ji představit (= propojit s vizualizací) nebo si ji vysvětlit sami sobě nahlas (= propojit akusticky). Nakreslit si myšlenkovou mapu nebo si úhledně napsat poznámky. BACHA! Poznámky ale zabírají hodně času.
- Při uchování informace se silným prožitkem nebo emocemi se také zvyšuje pravděpodobnost, že si ji zapamatujeme.

Informaci si pravidelně opakuji. Díky Ebbinghausově křivce zapomínání, ze které vyplývá že k největší ztrátě informací dochází v prvních desítkách minut a po **prvním dni se rychlost zapomínání informací významně snižuje**. Vznikl vědecky ověřený postup prostorového opakování (spaced repetition). Jak by takový interval měl vypadat?

- Získám informaci -> opakuji si ji nejlépe co nejdříve během stejného dne.
- -> opakování další den -> znovu 4.den. -> 7. den -> 14. -> 30. 60.
- Zkoušej různé způsoby a zjisti, co ti vyhovuje

Při opakování nezapomínej na využívání co nejvíce smyslů, asociací a **VYBAVUJTE SI POTŘEBNOU LÁTKU AKTIVNĚ**. To znamená si vybavit to, co si pamatuješ bez jakýchkoliv jiných nápověd. Ano, bolí to, a zjistíš, že se toho spoustu nepamatuješ, ale přesně takhle si tvoříš ty nejsilnější spojení.

Aby vše zaklaplo do sebe tak jak má a probíhalo to hladce musíš taky kvalitně a pořádně spát. Během REM a hluboké fáze spánku se děje konsolidace informací a vzpomínek. Z hippocampu se informace pošle do neokortexu kde je uložena dlouhodobě a ty jsi úspěš! Jakmile ji budeš potřebovat, informaci budeš mít snadněji přístupnou.

A na tebe čeká další várka praktických tipů a PDF souborů o tom, jak se ještě efektivněji učit. Abys nezapomněl, že si musíš dávat pauzy nebo třeba na ty nejlepší způsoby, jak udržet pozornost.

VZDĚLÁVÁNÍ - KAM DÁL?

Na Youtube najdeš opravdu všechno

Chceš se naučit jak investovat, matematiku, psychologii, vařit nebo jak doma cokoli spravit?

Na youtube v únoru 2025 bylo k dispozici **5,1 MILIARDY** videí a **každou hodinu přibude dalších 360 hodin videí**. (Seo.Ai)

TedX

Přednášky od inspirativních osobností, které sdílejí příběhy, životní lekce a myšlenky, které jinde neuslyšíš.

Khan academy

Výukový portál, který tě provede matematikou, chemií, fyzikou...

Coursera edX

Kurzy ZDARMA přímo od univerzit jako Harvard nebo Stanford.

HowStuffWorks

Jak fungují věci jako mikrovlnka, černé díry nebo o cyklu vlakových kolejí?
To se dozvíš tady.

Časopisy

Skvělé zdroje informací, na které se často zapomíná!

Motorika

Motorické učení je způsob, jak tělo a mozek spolu trénují, aby pohyb byl přesnější, jistější a automatický.

- Zlepšuje koordinaci a přesnost
- Zvyšuje výkonnost ve sportu i v běžném životě
- Předchází zraněním
- Pomáhá po zranění nebo při rehabilitaci – učíš se znovu správně hýbat
- Rozvíjí koncentraci a smyslové vnímání – protože tě nutí být přítomný
- Pomáhá tvořit svalovou paměť

Jak motorické učení probíhá?

1. Kognitivní fáze: chápeš, co máš dělat (mozková práce)
2. Asociační fáze: ladíš detaily a děláš méně chyb
3. Autonomní fáze: zvládáš to automaticky – jako řídit kolo nebo tančit

Máme školní systém zadarmo

Proč se nevzdělávat od odborníků, když je to u nás zdarma? Nebojte se dělat malé cíle. Je to unikátní možnost ve světě, tak ji naplno využijme.

Učení je dnes dostupnější než kdy dřív – teď je to jen na nás.

Jak se připravit na zkoušku

PŘED ZKOUŠKOVÝM

= DLOUHODOBÁ STRATEGIE

Uč se průběžně

Udělej si plán, opakuj si to během dne

Aktivně si látku vysvětluj nahlas nebo formou otázek, neučíš se tím, že jen čteš

Nauč se prvně podstatné informace, potom řeš detaily

Nejdřív základ. Nepotřebuješ umět všechno naprosto perfektně. Často pro zkoušku stačí, že to umíš dobře a umíš to prodat, ne skvěle.

Vytvoř si strukturu otázek a postupuj od nejdůležitějšího k nejmenším detailům.

Spi, cvič, jez - tak jak máš

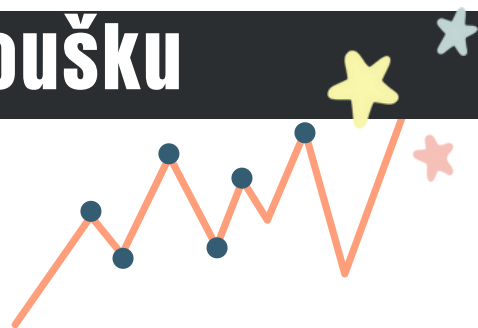
Všechno ti to zajistí lepší paměť, koncentraci a méně stresu. To poslední co chceš je se ztratit. Zajistí ti to dny, kdy ti nebude tak špatně a budeš moct fungovat na 100% a delší aktivní život, kdy tohle všechno můžeš využít.

Chceš to dělat v budoucnu, je to tvoje zodpovědnost

Čím víc toho budeš umět, tím víc dokážeš využít. Chceš být elita ve svém oboru? Tak tvrdě pracuj.

Práce se stresem a prezentací

Protože nezáleží na tom, kolik toho umíš, když u zkoušky dostaneš okno, zamotáš se a nic ze sebe nedostaneš. Ostatní ti musí rozumět, svoje znalosti musíš umět prodat. Čím dřív začneš pracovat s různými technikami, tím lépe to potom budeš ovládat. Neodkládej – stres roste s časovým tlakem.



A tyhle věci můžeš využít potom **PŘÍMO PŘED ZKOUŠKOU**

Stres není něco špatného, je to známka toho, že je daná událost pronás důležitá.

Stres u zkoušky

Jak uklidnit sebe?

- Dýchací techniky (4-7-8, box breathing (4-4-4))
- aplikace: Headspace, Calm
- Studená sprcha nebo otužování- Aktivuje vagus nerv, který zklidňuje nervový systém, akutní šok
- TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises): metoda, která aktivuje mimovolní třes v těle → uvolňuje napětí hluboko z nervového systému
- Hluboké brumlání („humming“) nebo zpěv: aktivuje parasimpatikus, zklidňuje tep

Jak uklidnit někoho dalšího?

Lidé si nepamatují přesná slova. Pamatují si, jak se s tebou cítili.

- Buď v klidu ty sám - druhého můžeš nakazit.
- Nesnaž se hned „opravovat“ poskytni prostor - stačí být v tichu.
- Nabídní volbu i malou: lidé ve stresu se cítí bezmocní.

Dejte jim možnost volby:
„Chceš být chvíli venku, nebo si sednout?
Mám s tebou zůstat, nebo přijít za chvíli?“

Aktivuj mozek, nezahlt' ho

Projdi si jen klíčové body (např. z myšlenkové mapy nebo poznámek)

Neuč se nové věci – to zvyšuje paniku

Pomáhá říct si: „Už jsem tomu věnoval/a čas. Teď je čas to ukázat.“

Zkus si vytvořit malý startovací rituál. - Ten tě dostane na správnou vlnu a uklidní tě.



PAMATUJ! Neúspěch neznamená konec světa. Konec konců by tě to nebavilo, kdyby to bylo opravdu jednoduché.



Jak se učit?

Najdi si to svoje. MUSÍ TO BÝT AKTIVNÍ ČINNOST!

Jak tvůj mozek má pracovat s informacemi, které tam ani nemá?! Zapomeň na čtení jedné stránky pořád dokola. Abys ses něco naučila, musíš tomu dát pozornost.

Opakování nahlas, testy (příklady, doplňování), tvoření myšlenkových map...

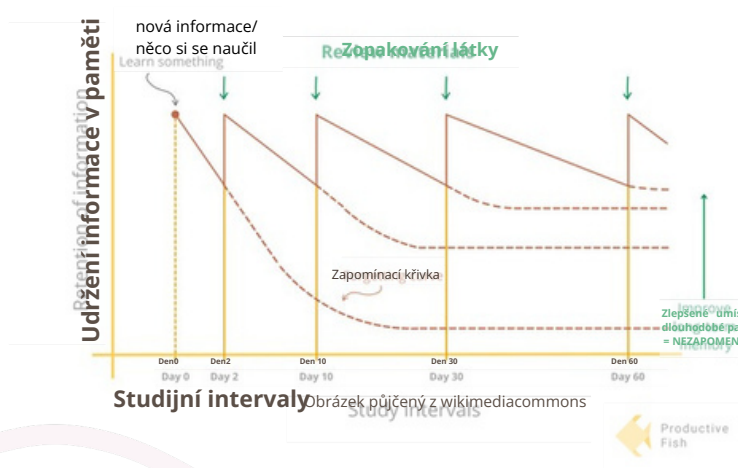
Uč danou látku někoho jiného - super efektivní technika a tvým partákem může být třeba chatGPT. Se kterým si o tom můžeš třeba jenom povídat.

Kartičky

Z jedné strany pojem, z druhé definici. A něco si dokonce zapamatuješ jenom z jejich vytvoření a to buď na papír nebo v aplikacích například Anki nebo Quizlet. Díky tomu se můžete učit kdekoli, protože je máte vždy u sebe.

A přesně tak můžete využívat dalších metod:

Rozložené opakování (metoda spaced repetition)



Opakovací intervaly založené na vědě (Ebbinghausova křivka zapomínání), které ti pomohou uložit informaci do dlouhodobé paměti.

Začni už během dne – zopakuj si látku po hodině, 4 hodinách a večer před spaním.

Pokročilé tipy a triky

PROBUŠ SE

Udělej **25–30 hlubokých dechů** (nádech nosem, výdech ústy).

Poté **vydechni všechny vzduch a zadrž dech s prázdnými plicemi na 15–60 sekund**.

Pak se **nadechni** a zadrž dech s plnými plicemi. Ale nezadržuj dech násilím – jakmile pocítíš potřebu se nadechnout, začni dýchat normálně.

CHCEŠ SE IHNED SOUSTŘEDIT?

Dívej sesoustředěněna jeden bod – na zdi, obrazovce nebo na nějakém předmětu – po dobu 30–60 sekund (klidně můžeš mrkat, když je třeba).

Bude tě to možná stát trochu úsilí – a právě to úsilí, které cítíš, je aktivace tzv. **"top-down" pozornosti**.

Znamená to, že vědomě zapojuješ mozkové okruhy, které pracují s uvolňováním acetylcholinu, látky důležité pro pozornost a učení (a nejen to).

Poté přejdi přímo k danému úkolu.

I telefon, který leží vedle sešitu na stole ti bere pozornost. Dej ho z dohledu.

Active recall

Jde o to, že se aktivně snažíš vytáhnout z hlavy to, co jsi před chvilkou viděl/a na papíře, zaslechla na přednášce nebo ses naučil/a před určitou dobou.

Bolí to, protože je to náročné a testuješ sám sebe.

Ale ze studií vychází, že skupina co používá tuto metodu si vždy zapamatuje více než skupina, která si jen přečte poznámky.

Pomodoro technika

25 minut soustředěné práce a potom 5 minut přestávky

Intervaly si můžeš přizpůsobovat - např. 40/8, 50/10...

Po 2 hodinách si nezapomeň dát o něco větší přestávku.

Pomáhá lepšímu soustředění, přináší lepší motivaci a máte v tom lepší přehled.

BĚHEM PŘESTÁVEK SE HNED NEVRHEJ K TELEFONU. Je daleko efektivnější třeba zkoušet žonglování, vědomě dýchat nebo se protáhnout.

NEUROPLASTICITA

Mozek se mění celý život. A ty rozhoduješ, jak.

O co jde?

NÁŠ MOZEK JE TVÁRNÝ - pracuje se všemi informacemi, které k němu dojdou. Díky tomu se učíme neustále. A je jen na nás, jak tuhle superschopnost využijeme.

Do mozku neustále proudí informace: ať už je to učení nové dovednosti, změna prostředí, trénink, kolik toho sníme (kalorický příjem), psychologický stres...

Tyto podněty doputují k našemu mozku a ten s nimi dál pracuje - používáš nějaké dráhy více než jiné, vznikají nové, nepoužívané zanikají. Mozek je neskutečně univerzální a proto je tak vynikajícím nástrojem.

A proto se mozek sám přetváří do té nejvýhodnější podoby (i v dospělosti), dějí se tzv. STRUKTURÁLNÍ A FUNKČNÍ ZMĚNY

Výťah nejdůležitějších principů:

Hebbovské učení („neurony, které páli společně, se spojují“)

- Základní princip učení: opakované použití určitého spojení → zesílení.

- Když něco děláš často, mozek to „upřednostní“.

- Funguje na spojeních mezi neurony (SYNAPSE) nebo přímo na neuronech

=> **Vznik nových neuronů, nových synapsí, případně zánik těch nevyužívaných.**

A tak se děje Funkční reorganizace mozku

- CO TO JE? Jiná část mozku převeze funkci poškozené oblasti – např. po mozkové příhodě, amputaci končetiny nebo ztrátě smyslu.
- V somatosenzorické kůře existují KORTIKÁLNÍ MAPY - oblasti, kam se shlukují informace např. pravé ruky, levé nohy a podobně, při nevyužívání jedné části (důvody nahoře) nevyužitou oblast obsadí ta sousední
- Přizpůsobení smyslů – např. zrak a sluch se zlepší při ztrátě jiného smyslu (slepý člověk má často lepší sluch).

Neurogeneze

- Vznik nových neuronů, především v hippocampu (oblast spojená s pamětí a emocemi) a šedé kůře mozkové.
- Dříve se myslelo, že dospělý mozek už nové neurony netvoří – dnes víme, že ano (i když omezeně).

Emoční plasticita

- Mozek se mění i na základě emocí: dlouhodobý stres může vést k útlumu prefrontální kůry, zatímco pozitivní zkušenosti zvyšují flexibilitu.

Kognitivní plasticita

- Mozek si rozšiřuje kapacity pro vnímání, myšlení, rozhodování – zejména díky učení, čtení, řešení problémů.

**A TOHLE MŮŽEME OVLIVŇOVAT
= MŮŽEME UTVÁŘET NÁŠ MOZEK!**

Co s tím můžu dělat já

Promysli si co chceš dělat a delej toho co nejvíce - **OBJEVUJ, UČ SE NOVÝM VĚCÍM, VYHLEDÁVEJ VÝZVY A ZMĚNY, PROŽÍVEJ ŽIVOT, ZPRACOVÁVEJ EMOCE...**

Nezapomínej ale na trpělivost a opakování, která jsou pro tvoření tvého mozku klíčová.

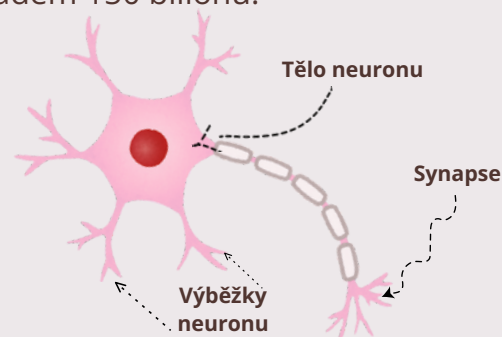
Na malé, jednoduché figle se můžeš těšit někdy příště, až je zkusíš a uvidíš, jak i drobnost může změnit tvůj mozek.“ <3



BIOLOGICKÉ OKÉNKO NEUROPLASTICITY

Neuron = buňka, která tvoří naši nervovou soustavu. Posílá elektrické signály a díky tomu fungujeme.

Neuronů v naší nervové soustavě je přibližně 86 miliard a jejich spojení je odhadem 150 bilionů.



Pasti, které na nás číhají

Pamatuj! Každý tyto pocity zažíváme.

Jak s tím pracovat?

PROKRASTINACE

=tendence odkládat plnění činností a úkolů, zejména těch "nepříjemných", na pozdější dobu.

Když něco odkládáš, nejde většinou o to, že bys neměl/a čas – ale spíš o to, že daný úkol v tobě vyvolává nepříjemné emoce, a po odložení cítíš úlevu.

- Pravidlo 3-2-1-ted'. Na teď vstaň a jdi to udělat.
- Pokud něco trvá méně než 2 minuty, udělej to hned.
- Začni super malým krokem (napiš jednu větu/ dělej to 5 minut...)

JE TOHO MOC

Zkouškové, práce, naší blízcí, čas na sebe a dalších milion věcí, na které není dostatek času. Mozek se zahltí a přestává rozlišovat, co je důležité, a místo akce přichází únava, stres nebo paralýza. Tento stav vzniká přetížením pozornosti, emocí i rozhodovací kapacity, což vyvolává zmatek a stagnaci.

- Měj plán.
- Zpomal - zpomalení není slabost, je to krok k větší kontrole.
- Pojmenuj to, čeho je hodně - „Cítím se zahlceně, protože...“

FRUSTRACE

Zmaření touhy. Pocit, který zažíváme vzniká z nenaplnění vlastní potřeby cíl nebo očekávání – a něco nám v tom brání. Může to být vnější překážka (např. okolnosti, lidé), nebo vnitřní (např. vlastní strach, nerozhodnost, únava).

- **Frustrace plodí hněv a hněv plodí agresi.** - Zkus si uvědomit už tu frustraci a dýchej.
- Svěř se. (Jiná forma pojmenování)
- Jdi ven, i desetiminutová procházka pomůže.
- Relaxace, vizualizace, afirmace

DUNNING-KRUGERŮV EFEKT

Jev, při kterém lidé s nízkou úrovní dovedností přeceňují své schopnosti, protože jim chybí potřebné znalosti k uvědomění si vlastních nedostatků.

Naopak lidé s vyšší úrovní znalostí často své schopnosti podceňují, protože si uvědomují, jak složitý problém ve skutečnosti je.

- OTEVŘENOST - neboj se říct nevím nebo pokládat jakékoli otázky
- Pravidelně si ověřuj své znalosti praxí nebo testováním.
- Pracuj na svojí sebereflexi

PERFEKCIONISMUS

Zájem člověka o bezchybnost a dokonalost, často doprovázený kritickým sebehodnocením a obavami z hodnocení druhými.

- Stanov si jasné konce práce (často totiž vede k nesplnění úkolu)
- Ostatní tolik nezajímáte.

ALE! Nadruhé straně můžeme zažít:

FLOW

= pohlcení danou činností. Děláš to, jde ti to, baví tě to a jsi na to plně soustředěn(a)

AHA moment

= náhlé pochopení dříve nesrozumitelného problému a úkolu vzhledem.
MUSÍŠ OBJEVOVAT, jinak ho nezažiješ.

Co tě nikdo nenaučil, ale měl by

Čím toho víš víc, tím toho víš míň

Čím víc se učíš, tím víc si uvědomuješ, kolik toho ještě nevíš. Ty největší mozky se specifikuje na jednu část z jejich oboru.

Jakmile se něco naučíš, odemkne se ti spousta dalších disciplín, odvětví a nových skupin informací, které se můžeš dál naučit a různě se ti spojí.

Jako lidstvo jsme si na začátku 20. století mysleli, že fyzika už je vyřešeno. Pak přišel Einstein, Planck, Schroninger a další a teď víme, že vesmír je tvořen z více jak 90% z černé hmoty a ta je co? To nevíme. Pojdme objevovat!

Stářím to nekončí

Opravdu si myslíš, že se tvoje kvalita života zhoršuje? Že už nemůžeš zkusit školu? Že už jsi na to starej? Tak to si jenom uzavíráš možnosti. Všechna tvoje rozhodnutí máš v rukou ty. Proč by tvůj život měl končit ve 30, když tě díky medicíně budeš dalších 40 let.

Mozek se může učit do posledního dne. Jediná hranice, která tě zastaví, je ta, kterou si postavíš sám.

Princip >

Neuč se nazpaměť, nauč se jak věci fungují. Pochopení principu dává svobodu – můžeš věci aplikovat, kombinovat, tvořit.

Pomáhá to i při učení jiných témat – najdeš paralely, analogie.

Informace -> praxe -> znalost

Nejdříve něco zjistíš, postupným aplikováním do praxe si tuto informaci osvojíš a stává se z toho znalost.

Aplikování do praxe = udělat několik chyb než se to naučíš. Často je to důležitá část procesu.

Rozhodování ve světě plném možností

Můžeme mít pocit, že chceme dělat všechno - vždyť v kapse máme krabičku, ve které je celý svět.

-> jenže, to děláni "všeho" může vyústit v to, že neděláme nakonec nic a to protože nevíme třeba čím začít nebo si myslíme, že nás něco nebaví.

1. Zjistí co tě nebaví

2. Zkus dělat to, co ti zbývá, i když si nejsi jistý – právě tam může čekat tvoje vášeň.

Taky si ujasni, co jsou tvoje priority. Pokud nepečuješ o sebe, svoje zdraví a kontakt se svými blízkými je čas své priority přehodnotit.

A ode mě? Ode mě je tohle všechno.

Přeji ti milý člověče ať se ti daří, ať skutečně prožíváš celý život od těch útrap, kterým musíme čelit, protože to je život, až po lásku, které by se mělo dostávat a ještě více snad dávat.

Doufám, že si odneseš aspoň jednu maličkatou věc, která obrátí tvůj život o něco k lepšímu.

Tak zase někdy.

Terka <3