

E-BOOK

7 kroků k uvolnění stresu

Jednoduchý návod
k nalezení vnitřního klidu.

AUTOR: **ADRIANA TĚŠÍNSKÁ**

Úvod



Většinu času setrváváme v zaběhlých vzorcích, řídíme se starými přesvědčeními a návyky která jsme si během života osvojili.

Tato schémata nám poskytují falešný pocit jistoty. Jsou to jakési pevné základy, na kterých stojí naše vnímání reality – jednoduché, předvídatelné a stále se opakující. Právě tato rutina nás však často omezuje a brání nám spatřit nové možnosti a souvislosti. Drží nás v zajetí starých způsobů myšlení a jednání, které nám sice kdysi dobře sloužily, ale nyní nás mohou brzdit. Fungujeme na autopilota.

Chcete žít jinak?

Je potřeba se zastavit, nadechnout a naslouchat sami sobě. Potřebujeme udělat NĚCO, co nás vytrhne z vyjetých kolejí, naruší naši zaběhlou strukturu a otevře dveře novým pohledům a možnostem.

Tento e-book je cenným průvodcem pro každého, kdo touží po harmonii a klidu v životě. Svůj přístup zakládá na snadno realizovatelných krocích, které jsou podloženy odbornými znalostmi a zkušenostmi. Čtenáři si odnesou nejen užitečné techniky a strategie, ale i hlubší pochopení procesu řízení stresu, což jim umožní žít plněji a šťastněji.

S těmito sedmi kroky můžete začít už dnes. A nemusíte je provádět najednou, klidně si je rozdělte do jednotlivých dní a vnímejte, co s vámi rezonuje a chtěli byste to zařadit do každého vašeho dne.

Každý den si vyhraďte alespoň 30 minut (až hodinu) jen pro sebe.

S láskou,
ADRIANA

01

ZASTAVTE SE A VĚDOMĚ DÝCHEJTE

Hodnota kroku: Dýchání je náš přirozený zdroj energie a klidu. Když jsme ve stresu, náš dech se stává povrchním a rychlým. Vědomé dýchání nám pomáhá:

- a) Snížit stres a úzkosti, protože pomalu a hluboce dýchat pomáhá zpomalit srdeční tep a snížit hladinu stresových hormonů, jako je kortizol.
- b) Zlepšit soustředění na přítomnost, protože když se soustředíte na svůj dech, přeměrováváte svou pozornost z negativních myšlenek nebo starostí na přítomný okamžik. To zlepšuje schopnost koncentrace a podporuje mindfulness (vědomé bytí).
- c) Zklidnit mysl, protože dechové techniky pomáhají uvolnit mysl od přetížení a chaosu a uvolňuje napětí a emoce. To má pozitivní vliv na celkovou psychickou pohodu a zlepšuje schopnost zvládat náročné situace a vede k většímu klidu.
- d) Podpořit zdraví těla, protože správné dýchání okysličuje tělo a podporuje zdraví buněk. Pomáhá zlepšit krevní oběh, posiluje imunitní systém, podporuje detoxikaci organismu a zvyšuje naši energii a vitalitu.
- e) Zlepšit spánek, protože vědomé dýchání před spaním pomáhá uvolnit tělo i mysl, což usnadňuje usínání a zlepšuje kvalitu spánku.

Vědomé dýchání je jednoduchý, ale účinný nástroj, který můžeme používat kdykoli a kdekoli. Když si z vědomého dýchání vytvoříte návyk, může to mít hluboký pozitivní dopad na váš každodenní život, zdraví i pohodu.



Postup

1. Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit.
2. Posadte se nebo si lehněte do pohodlné pozice.
3. Zavřete oči a začněte se soustředit na svůj dech.
4. Pomalu se nadechněte nosem na 4 doby, zadržte dech na 4 doby a vydechněte ústy na 6 dob.

Opakujte tento cyklus 10krát.

Tento jednoduchý dechový vzorec může být vaším každodenním nástrojem pro uvolnění stresu.



O2

OSVOBOĎTE SE OD STARÝCH VZORCŮ

Hodnota kroku: Mnoho stresu, který zažíváme, pochází z našich minulých zkušeností, vzorců chování a limitujících přesvědčení. Uvolnění těchto bloků vám umožní „rozostření“ staré reality a pak to, co dříve drželo vaši realitu pevně pohromadě, se najednou začne měnit. A právě v tomto okamžiku jste schopni zaostřit jinak – jiným směrem, s novým úhlem pohledu.

Postup:

1. Vědomě si připusťte, že některé vaše myšlenky a přesvědčení vás omezují.

2. Zeptejte se sami sebe:

“Kdo jsem bez těchto přesvědčení?”

“Jsou tato přesvědčení moje nebo někoho jiného?”

“Kdo to říkával? Kde jsem to slyšel/a“ ... atd.

Já využívám metodu **Access Bars** – jemnou techniku, která pomáhá zpomalit mozkové vlny, uvolnit se do hladiny Alfa až Théta, propustit staré vzorce a otevřít prostor pro nové možnosti a příležitosti. Navíc tato metoda obsahuje účinné verbální nástroje a sady otázek, abyste si uměli poradit i tam, kde věci nedávají logiku.

Více se dozvíte zde: www.accesspraha.cz

03

PRAKTIKUJTE VDĚČNOST

Hodnota kroku: Vděčnost je jednoduchý, ale mocný nástroj, který nám pomáhá přesměrovat naši pozornost od problémů k tomu, co v životě funguje. Praktikování vděčnosti nevyžaduje mnoho času ani úsilí, ale přináší hluboké změny v pohledu na život a vnitřní spokojenost. Udělejte si z vděčnosti svůj denní návyk a staňte se svědky toho, jak se váš život začne proměňovat.

Možnosti jak praktikovat vděčnost:

- a) Vedení deníku vděčnosti: Každý den/večer si napište tři věci, za které jste vděční. Mohou to být malé i velké věci – od krásného počasí až po úspěšný pracovní den. A dokonce můžete projevit i vděčnost za to, po čem toužíte a co ještě nemáte. V energetickém poli už to totiž je a čeká to na manifestaci.
- b) Vyjádření vděčnosti druhým: Poděkujte (stačí v duchu) lidem kolem vás, ať už rodině, přátelům nebo kolegům. Upřímné “děkuji” má velkou sílu. Poděkujte i těm, kteří vás štví, a díky kterým si uvědomujete, co se vám nelíbí, protože ONI jsou vaši učitelé.
- c) Zastavení se a uvědomění: Najděte si chvíli během dne, abyste si uvědomili, jak se cítíte a co je ve vašem životě dobré. Může to být klidné ráno, chutný oběd nebo milý úsměv od neznámého člověka.
- d) Vědomé prožívání okamžiků: Užívejte si přítomný okamžik. Naučte se být více v přítomnosti a vnímat krásu a radost, které vás obklopují. Vždy máte kolem sebe někoho/něco, co můžete pochválit.
- e) Meditace na vděčnost: Vyzkoušejte meditaci zaměřenou na vděčnost. Zavřete oči, zhluboka se nadechněte a soustřeďte se na věci, za které jste vděční. Nebo si najděte vedenou meditaci na Youtube.
- f) Děkovné dopisy: Napište dopis někomu, komu jste vděční, a sdělte mu, jaký vliv měl na váš život.



Postup

1. Každý večer si napište 3 až 5 věcí, za které jste ten den vděční.
2. Zaměřte se na drobnosti – třeba na hřejivý šálek čaje, úsměv od blízké osoby nebo příjemnou procházku.
3. Při psaní vděčností se snažte skutečně cítit radost a vděk ve svém srdci.

Pravidelná praxe vděčnosti vám pomůže vidět svět v pozitivnějším světle a zmírnit stres.



04

SPOJTE SE SE SVÝM TĚLEM

Hodnota kroku: Naše tělo je náš parťák. Neustále nám vysílá signály, co potřebuje, ale my je často ignorujeme. Vzít si prášek na bolest, horečku nebo povzbuzení těla je pro nás pohodlnější a rychlejší. Ale navázat spojení s tělem nám pomáhá uvolnit napětí a obnovit harmonii a lépe svému tělu porozumět.

Postup:

1. Začněte jednoduchým cvičením: zavřete oči, položte ruce na břicho a zeptejte se svého těla: „Co potřebuješ?“ Naslouchejte odpovědím, které mohou přicházet ve formě pocitů, myšlenek nebo obrazů.
2. Nebo si sedněte na klidné místo, vezměte si papír a tužku, zavřete oči, propojte se se svým tělem (se svými buňkami) a položte stejnou otázku: „Co potřebuješ?“ Naslouchejte odpovědím a pište je na papír aniž byste odpovědi jakkoli hodnotili. Pište, i když odpovědi nebudou dávat smysl. Až se k napsanému textu později vrátíte, odpovědi uvidíte.
3. Dopřejte si péči – třeba masáž, relaxační koupel/vířivku, saunu nebo jemné protahování.

Spojení s tělem vám umožní cítit se více zakořeněně, více a uvolněně.



05 DOPŘEJTE SI PROSTOR PRO POCHOPENÍ A PŘIJETÍ EMOCÍ

Hodnota kroku: Pochopení a přijetí emocí hrají klíčovou roli v našem duševním zdraví a celkové pohodě. Emoce jsou přirozenou součástí našeho života. Pomáhají nám lépe porozumět tomu, co se děje uvnitř nás, a ukazují nám, jak reagujeme na okolní svět. Pokud však své emoce potlačujeme, ignorujeme nebo s nimi bojujeme, mohou se stát zdrojem stresu, úzkosti a dlouhodobé nespokojenosti.

Když pochopíme a přijmeme své emoce, získáváme:

- a) Hlubší spojení se sebou samými, protože uvědomění si toho, co cítíme, nám umožňuje lépe pochopit, kdo jsme a co potřebujeme. Cítíme se více v souladu se sebou a svým životem.
- b) Schopnost zvládat stres, protože přijetí emocí pomáhá snížit jejich intenzitu a uvolnit napětí.
- c) Větší emoční inteligenci, protože se naučíme rozpoznávat a zvládat své emoce, což má pozitivní vliv na naše vztahy a rozhodování. Když rozumíme svým emocím, dokážeme lépe komunikovat se svým okolím a vytvářet kvalitnější vztahy.
- d) Možnost růstu, protože každá emoce, i ta nepříjemná, nám může něco důležitého ukázat a poskytnout příležitost k osobnímu růstu a změně.
- e) Vyšší sebevědomí, protože přijetí emocí nás učí být k sobě laskaví a respektovat své pocity, což zvyšuje naši sebedůvěru.



Postup

1. Zastavte se a vnímejte své pocity

Najděte si klidné místo, zavřete oči a zeptejte se sami sebe: „Co teď cítím?“
Nesnažte se své emoce posuzovat nebo měnit, jen je pozorujte.

2. Pojmenujte své emoce

Dejte svým pocitům jméno – např. „cítím smutek“, „mám strach“, „cítím naštvaní“.
Pojmenování emocí vám pomůže lépe je pochopit. Neztotožňujte se s emocemi, tzn. neříkejte „jsem smutný/á“ nebo „jsem naštvaný/á“. Jenom vnímejte.

3. Přijměte své emoce bez odporu

Uvědomte si, že každá emoce je přirozená a má svůj důvod. Nepotlačujte ji ani se ji nesnažte ignorovat. Jen si dovolte ji prožít.

4. Zeptejte se sami sebe, co vám emoce říká

Emoce jsou zprávy od našeho těla a mysli. Zkuste zjistit, co vám chtějí sdělit – například, že potřebujete odpočinek, změnit něco ve svém životě nebo že se cítíte ohroženi.

5. Hledejte způsoby, jak své emoce uvolnit

Pokud cítíte, že vás emoce přetěžují, zkuste je uvolnit pomocí relaxačních technik, psaní deníku nebo jemné fyzické aktivity. Tady je opět velmi účinným pomocníkem hluboce relaxační metoda Access Bars.



06 PRAKTIKUJTE MINDFULNESS

Mindfulness, často překládáno jako “všímavost” nebo “bdělá pozornost” je schopnost plně se soustředit na přítomný okamžik bez posuzování. Je to stav mysli, kdy vědomě vnímáme, co se děje uvnitř nás (myšlenky, emoce, tělesné pocity) i kolem nás (okolní prostředí, lidé, situace, zvuky).

Mindfulness nám umožňuje být plně přítomní, aniž bychom se nechali unášet minulostí nebo obavami z budoucnosti.

Tato technika pochází z buddhistických tradic, ale dnes je široce využívána v moderní psychologii a osobním rozvoji jako účinný nástroj pro zvládání stresu, zlepšení duševního zdraví a celkové pohody.

Hodnota kroku:

a) Snížení stresu a úzkosti, protože pravidelná praxe mindfulness pomáhá uklidnit mysl a snižuje hladinu stresových hormonů, jako je kortizol, adrenalin nebo noradrenalin.

Učí nás reagovat na stresové situace s větším klidem.

b) Zlepšení soustředění a produktivity, protože když se vědomě zaměřujeme na přítomný okamžik, jsme schopni lépe se soustředit na úkoly, které máme před sebou, a zlepšit tak svou efektivitu.

c) Zvýšená emoční stabilita, protože mindfulness nám pomáhá lépe rozpoznávat a přijímat své emoce, což vede ke klidnějším reakcím v náročných situacích.

d) Zlepšení fyzického zdraví, protože pravidelná praxe může zlepšit kvalitu spánku, snížit krevní tlak, posílit imunitní systém a zmírnit fyzické příznaky stresu.

e) Větší radost z každodenního života, protože mindfulness nám umožňuje plně si užívat drobné chvíle života – například chuť jídla, krásu přírody nebo přítomnost blízkých.

f) Podpora duševní pohody, protože všímavost vám pomáhá pochopit a přijmout vaše myšlenky a emoce, což vede k většímu pocitu klidu a harmonie.



Postup

1. Vědomé dýchání, kterým jsme začínali tento e-book. Je jednoduchý způsob, jak začít s mindfulness. Najděte klidné místo, posaďte se nebo si lehněte, zavřete oči a soustřeďte se na každý nádech a výdech. Pokud se vaše mysl zatoulá, jemně ji přiveďte zpět k dechu.

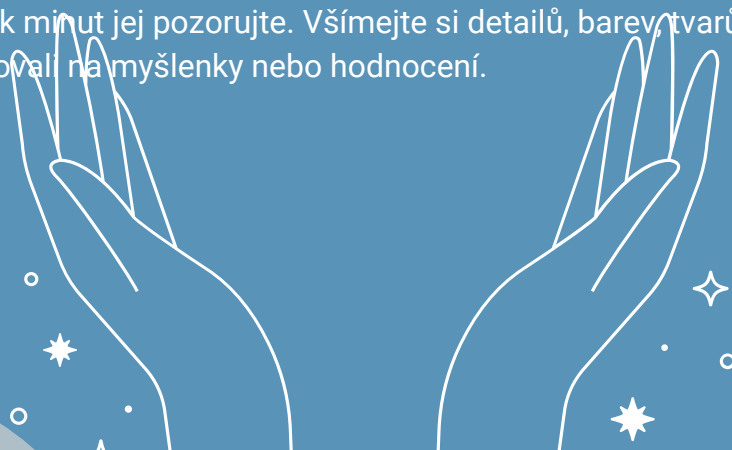
2. Všímová chůze, což můžete praktikovat doma, ideálně v přírodě na trávě. Při chůzi se soustřeďte na každý krok, na pohyb nohou, na kontakt chodidel se zemí. Vnímejte okolní zvuky, vůně a barvy. Buďte plně přítomní v okamžiku.

3. Mindfulness během jídla, kdy se při jídle zaměřte na chuť, vůni, texturu a barvu pokrmu. Jezte pomalu a vědomě, aniž byste se rozptylovali (například sledováním zpráv na mobilu).

4. Meditace vědomí, pro kterou si najděte klidné místo, posaďte se do pohodlné pozice a soustřeďte se na přítomný okamžik. Můžete si všimnout svých myšlenek, pocitů a tělesných vjemů, aniž byste je posuzovali. Jen je pozorujte a nechte je plynout.

5. Všímovost v každodenních činnostech, protože ať už myjete nádobí, uklízíte, nebo se sprchujete ... můžete být plně přítomní. Vnímejte, co děláte, jaké pocity vám to přináší, jaké zvuky slyšíte, jaké vůně cítíte.

6. Vědomé pozorování, kdy si vyberte objekt, například rostlinu, svíčku nebo oblohu, a několik minut jej pozorujte. Všimněte si detailů, barev, tvarů a textur, aniž byste se zaměřovali na myšlenky nebo hodnocení.



07

FYZICKÁ AKTIVITA JAKO FORMA TERAPIE

Fyzická aktivita je jedním z nejpřirozenějších a nejúčinnějších způsobů, jak posílit nejen tělo, ale i mysl. Pohyb má hluboký vliv na naši psychickou pohodu, protože pomáhá uvolnit stres, zlepšit náladu, podpořit celkové zdraví a pomáhá obnovit rovnováhu.

Hodnota kroku:

- a) Uvolňování endorfinů (hormonů štěstí, protože pohyb stimuluje produkci endorfinů, které mají schopnost zlepšit náladu a snížit pocit stresu, bolesti a zlepšit celkovou emoční stabilitu.
- b) Zlepšení spánku, protože pohyb podporuje kvalitní spánek, což je klíčové pro regeneraci těla i mysli.
- c) Zvýšení sebedůvěry, protože překonávání fyzických výzev a zlepšení kondice přispívá k lepšímu vnímání sebe sama.
- d) Propojení s vlastním tělem – Vnímání pohybu a těla během cvičení nám pomáhá lépe rozumět svým potřebám a signálům těla.
- e) Zlepšení koncentrace a duševní jasnosti – Pohyb zvyšuje průtok krve do mozku, což podporuje schopnost soustředit se a rozhodovat se.
- f) Uvolnění nahromaděných emocí, protože fyzická aktivita může být formou “ventilu” který pomáhá uvolnit potlačené emoce, jako je frustrace, smutek nebo hněv.
- g) Podpora dlouhodobého zdraví, protože podporuje kardiovaskulární systém, zlepšuje imunitu a snižuje riziko chronických nemocí. I když se po fyzické aktivitě můžeme cítit unavení, dlouhodobě nám pohyb dodává více energie a pocit vitality.



Postup

1. Zvolte aktivity, které vás baví

Vyberte si pohyb, který vám přináší radost. Mohou to být procházky, běh, jóga, tanec, plavání, cyklistika nebo třeba skupinové lekce v tělocvičně.

2. Začněte pomalu a postupně

Pokud nejste zvyklí na pravidelný pohyb, začněte s malými kroky – například 10 minut denně. Postupně zvyšujte intenzitu i délku cvičení.

3. Zaměřte se na přítomný okamžik

Při fyzické aktivitě se soustřeďte na své tělo – jak se pohybuje, jak dýcháte, jaké pocity vám pohyb přináší. Tento přístup podporuje mindfulness (všímavost).

4. Věnujte se aktivitě pravidelně

Pravidelnost je klíčem. Vyhradte si každý den nebo několikrát týdně čas na pohyb. I krátké cvičení je lepší než žádné.

5. Zkuste aktivity propojující tělo a mysl

Pokud hledáte hlubší terapeutický účinek, zkuste jógu, tai-či nebo pilates. Tyto aktivity propojují fyzický pohyb s dechem a vědomím, což má pozitivní vliv na psychiku.

6. Zapojte přírodu

Cvičení venku, například v parku nebo lese, má další přidanou hodnotu – kontakt s přírodou podporuje relaxaci a duševní pohodu.

7. Hledejte podporu

Pokud cítíte, že potřebujete motivaci, zapojte se do skupinových lekcí nebo cvičte s přáteli. Společné aktivity mohou být zábavnější a motivující.

Tip: Kombinujte fyzickou aktivitu s jinými metodami nebo s dalšími technikami, jako je mindfulness, meditace nebo metodou Access Bars. Tyto přístupy vám pomohou lépe uvolnit potlačené emoce a najít hlubší klid.

BONUS

Bonus: Jak vám může pomoci metoda Access Bars?

Metoda Access Bars nabízí efektivní nástroje pro uvolnění stresu, odstranění limitujících vzorců a nalezení nových možností v životě. Access Bars je soubor 32 bodů na hlavě, které při lehkém dotyku stimulují pozitivní změny v mozku a rozpouští elektromagnetické složky stresu, negativního myšlení, pocitů a emocí. V rámci této techniky dochází ke zpomalení mozkových vln a k uvolnění podvědomých programů, limitací a starých přesvědčení z naší mysli. Má potenciál otevřít dveře do úplně nové reality. Mozek pak vytváří nové synaptické dráhy, které nám umožňují vidět svět jinak – jasněji, svobodněji a s větším potenciálem.

Pokud vás tento přístup zaujal, neváhejte vyhledat osobní konzultaci, objednat se na sezení nebo se přihlásit na jednodenní, certifikovaný kurz Access Bars .

Více informací najdete na:

Adriana Těšínská, CFMW

Certifikovaná facilitátorka Access Bars

a ambasadorka projektu Access Bars In Business and Schools v ČR

www.accesspraha.cz

E-mail: adriana@accesspraha.cz

Telefon: +420 724 602 002

Těším se na setkání s Vámi

