

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Mindfulness v personální praxi

Bakalářská práce

Autor: **Hana Sýkorová**

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hana Sýkorová

Specializace v pedagogice

Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

Mindfulness v personální praxi

Název anglicky

Mindfulness in personnel practice

Cíle práce

Tato bakalářská práce je věnována využití technik mindfulness v praxi na personálním oddělení velké společnosti.

Výstupem práce bude vytvořit praktický materiál, který toto oddělení bude moci využít v práci s konkrétní skupinou zaměstnanců – péče o rodiče po návratu z rodičovské dovolené a jejich adaptace na pracovní prostředí.

Metodika

V teoretické části studentka zmapuje dostupnou literaturu a zorientuje se v odborné terminologii a teorii mindfulness. Prostuduje praktické možnosti využití mindfulness programů v personální praxi.

V praktické části studentka navrhne konkrétní mindfulness program pro rodiče, kteří se vrací zpět do zaměstnání po rodičovské dovolené. Program bude reálně využitelný v rámci readaptace zaměstnanců na pracovní prostředí a sladění pracovního a soukromého života. Program se studentka pokusí pilotně odvést na personálním oddělení bankovního domu.

Práce bude odevzdána vedoucímu v průběhu února.

Doporučený rozsah práce

dle pravidel pro bakalářské práce

Klíčová slova

psychologie, mindfulness, zaměstnání

Doporučené zdroje informací

- ABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.
- BENDA, Jan. Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii. Praha: Portál, 2019. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1524-0.
- COOPS, Michelle. Mindfulness: fit na těle i na duši. Přeložil Monika KITTOVÁ. Praha: Rebo International CZ, 2018. ISBN 978-80-255-1052-0.
- GOLEMAN, Daniel. Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-94-3.
- KNUF, Andreas. Jak zklidnit splašenou mysl: cesta k vnitřnímu klidu. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5175-7.
- O'MORAIN, Pdraig. Buďte laskavější sami k sobě: staňte se svým nejlepším přítelem. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2084-0.
- ROFLÍKOVÁ, Marcela a Martina VANČUROVÁ. Mindfulness pro každého: 8 týdnů, které změní váš život. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-1241-8.
- SINCLAIR, Michael a Josie SEYDEL. Všímavost: cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Alferia, 2015. ISBN 978-80-247-5554-0.
- SNEL, Eline. Zachovejte klid, vaše žabka dospívá: cvičení mindfulness pro teenagery a hlavně jejich rodiče. Přeložil Romana HEGEDŮSOVÁ. Brno: BizBooks, 2019. ISBN 978-80-265-0839-7.
-

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Andrea Hlubučková

Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 22. 11. 2021

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 16. 12. 2021

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 29. 03. 2022

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Mindfulness v personální praxi

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 30.03.2022

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala PhDr. Andree Hlubučkové za odborné vedení mé bakalářské práce, její podporu, věcné připomínky a vstřícnost při vypracovávání bakalářské práce.

Zároveň děkuji svému muži, dětem a celé rodině, která mi poskytla neutuchající podporu a potřebné zázemí, jakož i tolik nezbytný čas pro vypracování bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce na téma „Mindfulness v personální praxi“ se zaměřila na přestavení pojetí mindfulness, přínosy pro praktikující jedince, a to i ve vztahu k možnosti využití v personální praxi. Cílem práce bylo rovněž navrhnout konkrétní mindfulness program reálně využitelným v rámci readaptace zaměstnanců na pracovní prostředí a sladění pracovního a soukromého života. Práce byla rozdělena na dvě části. V teoretické části jsme zkoumali historii mindfulness, vymezili pojmy a základní principy chápání mindfulness. Věnovali jsme se pohledu na zkoumání všímavosti v psychologickém výzkumu a klinické praxi. Dále jsme se zaměřili na stres, pracovní prostředí a možnosti využití kultivace všímavosti v rámci benefitů, které svým zaměstnancům zaměstnavatelé nabízí. V praktické části jsme navrhli konkrétní mindfulness program pro zaměstnance vracející se z rodičovské a mateřské dovolené zpět do zaměstnání. Uvedený 8týdenní program byl sestaven pro praktické využití v rámci readaptace na pracovní prostředí, obsahoval konkrétní cvičení, záměr každého cvičení, jakož i doporučení na další využití v životě. Na závěr kurzu byl pro účastníky kurzu vytvořen evaluační dotazník. Výsledkem práce byl ucelený materiál přibližující téma mindfulness a konkrétní praktický 8týdenní program reálně využitelný v každodenním životě.

Klíčová slova

mindfulness, zaměstnání, psychologie, všímavost.

Abstract

The bachelor thesis on the topic "Mindfulness in HR practice" focused on the presentation of the concept of mindfulness, benefits for practitioners and the possibility of using it in HR practice. The aim of the thesis was also to design a specific mindfulness programme realistically applicable in the context of employee readjustment to the work environment and work-life balance. The thesis was divided into two parts. In the theoretical part, we examined the history of mindfulness, defined the concepts and basic principles of understanding mindfulness. We took a look at the exploration of mindfulness in psychological research and clinical practice. We also looked at stress, the work environment, and the potential use of mindfulness cultivation within the benefits that employers offer their employees. In the practical part, we designed a specific mindfulness program for employees returning back to work from parental and maternity leave. That 8-week program was designed for practical use in readjustment to the work environment, and included specific exercises, the intention of each exercise, as well as recommendations for further use in life. At the end of the course, an evaluation questionnaire was developed for the participants. The result of the work was a comprehensive material introducing the topic of mindfulness and a concrete practical 8-week program realistically usable in everyday life.

Keywords

mindfulness, employment, psychology, mindfulness.

OBSAH

ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
1 Cíl a metodika.....	12
2 Mindfulness pod lupou	13
2.1 Tři úrovně všímavosti	14
2.1.1 Tady a teď.....	14
2.1.2 Rozpouštění maladaptivních emočních schémat	15
2.1.3 Sebepřesažení.....	15
2.2 Základní postoje	15
2.2.1 Neposuzování.....	15
2.2.2 Trpělivost.....	16
2.2.3 Mysl začátečníka.....	16
2.2.4 Důvěra.....	17
2.2.5 Neusilování	17
2.2.6 Přijetí.....	18
2.2.7 „Nechat být“	18
2.3 Využití všímavosti	19
2.3.1 Výzkum všímavosti	20
2.3.2 Stres jako strašák moderní doby	21
2.3.2.1 Druhy stresu.....	21
2.3.2.2 Pracovní stres.....	21
2.3.3 Kultivace všímavosti.....	22
2.3.4 Omezení	22
2.4 Všímavost v personální praxi.....	22
2.4.1 Benefity pro zaměstnance	22

2.4.2	Well-being na pracovišti	23
	PRAKTICKÁ ČÁST	23
3	Mindfulness program pro pracovníky firmy	23
3.1	Sladké seznámení	23
3.2	Charakteristika programu	24
3.2.1	Cílová skupina	25
3.2.2	Cíl programu	25
3.2.3	Prostředí a pomůcky	26
3.2.4	Účastníci	27
3.2.5	Technické vybavení	27
3.3	Náplň jednotlivých lekcí	27
3.3.1	První lekce – „ <i>Soustředění na dech</i> “	28
3.3.2	Druhá lekce – „ <i>Body scan</i> “	29
3.3.3	Třetí lekce – „ <i>Meditace v chůzi / v pohybu</i> “	31
3.3.4	Čtvrtá lekce – „ <i>Zvuky a myšlenky</i> “	32
3.3.5	Pátá lekce – „ <i>Laskavost</i> “	34
3.3.6	Šestá lekce – „ <i>Mindfulness meditace</i> “	36
3.3.7	Sedmá lekce – Nesnáze v životě	38
3.3.8	Osmá lekce – Naslouchání	40
3.3.9	Bonus navíc – tříminutová meditace „ <i>Prostor k nadechnutí</i> “	41
3.3.10	Bonus navíc 2 – Zaměření se na práci	42
3.4	Shrnutí programu	43
3.4.1	Individuální praxe	43
3.4.2	Evaluační dotazník	43
	ZÁVĚREM	46
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	48

SEZNAM TABULEK	50
SEZNAM OBRÁZKŮ	51

ÚVOD

Téma „Mindfulness pro personální praxi“ jsme si vybrali z důvodu zájmu o techniky podporující duševní hygienu. Zajímalo nás, co se za daným označením skrývá, jaké možnosti se nám díky praktikování mindfulness v životě nabízí a jakým způsobem lze využít techniky všímavosti v personální praxi. Téma jsme rovněž zvolili a s ohledem na zaměření studia, ke kterému se bakalářská práce vztahuje. Danou problematikou se ve svých pracích zabýval průkopník mindfulness v zahraničí profesor medicíny Jon Kabat-Zinn, zakladatel Kliniky pro snižování stresu a Centra pro mindfulness v medicíně, zdravotní péči a společnosti na Massachusettské univerzitě, v tuzemsku se můžeme setkat např. s prací PhDr. Jana Bendy, Ph.D., psychologa a psychoterapeuta, autora odborných publikací.

Práci jsme si vybrali s cílem vytvořit konkrétní mindfulness program pro rodiče, kteří se vrací zpět do zaměstnání po rodičovské dovolené. Program se má stát reálně využitelným v rámci readaptace zaměstnanců na pracovní prostředí a sladění pracovního a soukromého života.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cíle práce - tato bakalářská práce byla věnovaná využití technik mindfulness v praxi na personálním oddělení velké společnosti. Výstupem práce bylo vytvořit praktický materiál, který toto oddělení bude moci využít v práci s konkrétní skupinou zaměstnanců – péče o rodiče po návratu z rodičovské dovolené a jejich adaptace na pracovní prostředí.

Metodika - v teoretické části jsme zmapovali dostupnou literaturu a zorientovali se v odborné terminologii a teorii mindfulness. Prostudovali jsme praktické možnosti využití mindfulness programů v personální praxi.

V praktické části jsme navrhli konkrétní mindfulness program pro rodiče, kteří se vrací zpět do zaměstnání po rodičovské dovolené. Program se stal reálně využitelným v rámci readaptace zaměstnanců na pracovní prostředí a sladění pracovního a soukromého života. Snahou bylo odvést pilotně program na personální oddělení bankovního domu.

2 Mindfulness pod lupou

Koncept mindfulness (ve staroindickém jazyce slovo „sati“) vychází z buddhistické filozofie, jejímž základem je technika meditace. Buddhisté mají svá základní díla théravádského buddhismu napsána v jazyce pálijščina, odkud právě pochází ono staroindické slovo sati. Znamená věnovat bdělou pozornost, uvědomovat si přítomný okamžik tady a teď, a to bez hodnocení. (Coops, 2018, s. 7). Buddhisté využívají svůj čas k meditacím, a právě od nich se i lidé ze Západu naučili v kláštorech meditacím, které pak sami začali učit i ve své domovině. Byť kořeny vycházejí z buddhismu, může se mindfulness naučit a praktikovat každý člověk na světě, bez ohledu na svou víru, náboženství, věk či pohlaví.

Benda (2019, s. 20) ve své knize zmiňuje náročnost rozvíjení meditační praxe. Uvádí, že meditační mistři rozvíjí obvykle všímavost tisíce hodin. Svě několikaměsíční pobyty opakují, meditaci se věnují šestnáct i více hodin denně. Dokážou tedy popsat rozdíl ve všímavosti od začátečníka až po vysoce pokročilého meditujícího.

V českém jazyce je výraz mindfulness překládán coby všímavost, kdy do popředí všeho dění je stavěno vědomé prožívání daného okamžiku. Základním pilířem je koncentrace na právě prožívanou chvíli. Přesná definice všímavosti není dána. Všímavost není pouze koncept, samotný akt meditace či pouhá technika nebo metoda, dá se interpretovat jako schopnost nezaujatě pozorovat, prožívat a pamatovat si prožívané psychické jevy, a to bez hodnocení. Tuto schopnost má každý člověk. Rozdíl je v tom, nakolik si jednotlivec tuto schopnost uvědomuje a rozvíjí. Díky mindfulness lépe porozumíme sami sobě, každý člověk si může na sobě vyzkoušet, jaký přínos mu do života tento mocný nástroj přinese.

V přehledové studii Jan Benda definoval všímavost podle různých autorů.

Tabulka 1: Definice všímavosti

Autor	Definice
Nyanaponika (1968)	„Jasně a soustředěné uvědomování si toho, co se nám a v nás děje v jednotlivých po sobě následujících okamžicích vnímání“ (str. 3).
Frýba (1996)	„Sati je nesena pozorností (v páli „manasikára“), která je neselektivní a bez jakéhokoliv hodnocení plynne doprovází prožívání. Sati též odpovídá tomu, co v západní psychologii nazýváme krátkodobá paměť... Sati je fenomén neustálé

	duchapřítomnosti, která vše zaznamenává a nic nepotlačuje“ (str. 90-91).
Frýba (2003)	„Všímavost (sati) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně událo. Všímavost se vždy vztahuje na celé pole našeho zážitku skutečnosti zde a nyní“ (str. 17).
Martin (1997)	„Stav psychické svobody, který nastává, jestliže pozornost zůstává klidná a současně čile pohyblivá, bez připoutání k jakémukoli konkrétnímu stanovisku“ (str. 291-292).
Baer (2003)	„Neposuzující sledování neustálého proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají“ (str. 125).
Kabat-Zinn (2003a)	„Uvědomování si, jež vyvstává prostřednictvím úmyslného soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování na zkušenost odhalující se okamžik za okamžikem“ (str. 145).
Bishop et al. (2004)	„Navrhujeme dvousložkový model všímavosti. První složka zahrnuje (samo)regulaci pozornosti takovým způsobem, že je udržována na bezprostřední zkušenosti a tím připouští zvýšené rozpoznávání mentálních jevů v přítomném okamžiku. Druhá složka zahrnuje přijetí určitého nastavení vůči vlastnímu zážitku v přítomném okamžiku – nastavení, jež je charakterizováno zvědavostí, otevřeností a přijetím“ (str. 232).
Germer (2005)	„1. uvědomování si 2. přítomného zkušenosti 3. a její přijetí“ (str. 7).

Zdroj: Benda, 2007, s. 131

2.1 Tři úrovně všímavosti

Benda (2019, s. 22) z textů i přednášek meditačních mistrů rozlišuje tři úrovně rozvinutí všímavosti.

2.1.1 Tady a teď

V dnešním uspěchaném světě, který nás obklopuje, máme mysl zahlcenou spoustou myšlenek a vjemů. Jedinou přestávkou je spánek. Na úrovni 1 jde o to uvědomit si, že právě nyní myslíme a místo myšlení můžeme jen vnímat. Svůj dech, vůni okolí, to, jak se naše tělo dotýká židle, na které sedíme. Je to chvíle, kdy „vypneme“ a prostě jen jsme. Tento návrat do přítomnosti je základem pro úspěšné praktikování všímavosti.

2.1.2 Rozpouštění maladaptivních emočních schémat

Na této 2. úrovni jde o „*schopnost uvědomovat si procesy probíhající v našem těle a v mysli v přítomném okamžiku s postojem smířlivého porozumění a přijetí.*“ (Benda, 2019, s. 24). Můžeme to připodobnit chvílce, kdy na něco vzpomínáme. V momentě, kdy si uvědomíme ten samotný proces vzpomínání, tedy si „všimneme“, že vzpomínáme, můžeme hovořit o všímavosti. Jde tedy o ten proces všimnutí si, že na něco vzpomínáme, ne náplň dané vzpomínky.

2.1.3 Sebepřesažení

Pouze při intenzivní meditaci, trvající min. 12 hodin denně pravidelně po dobu až několika měsíců mohou dosáhnout nejvyšší 3. úrovně. Meditující oproštěn obranných mechanismů si začne „*postupně uvědomovat tři tzv. univerzální charakteristiky všech všímavě zaznamenávaných procesů (fenoménů), totiž jejich pomíjivost, neuspokojivost a nepřítomnost něčeho, co bychom mohli považovat za nějaké trvalé, neměnné Já.*“ (Benda, 2019, s. 29). Meditující tím může dosáhnout až nibbány, nevratně se mu změní osobnost a chápání sebe sama. Ne každý ovšem věnuje meditaci tolik času. Programy, které využívají sílu mindfulness a jsou časově mnohem méně náročné, mají na jedince dopad ve změně sebepojímání, a to právě díky všímavosti.

2.2 Základní postoje

Jon Kabat-Zinn (2016, s. 69) ve své knize uvádí, že „*postoj, se kterým přistupujete k praxi všímavé pozornosti a bytí v přítomnosti, je klíčový.*“ Definoval celkem 7 postojových faktorů – neposuzování, trpělivost, mysl začátečníka, důvěra, neusilování, přijetí a nechávání být (pouštění), které je potřeba při cvičení vědomě rozvíjet.

2.2.1 Neposuzování

Prakticky neustále máme mysl zhlcenou informacemi, které stále hodnotíme a posuzujeme. V začátcích praktikování všímavosti pro nás může být překvapující, jak o našich prožitcích neustále vytváříme soudy. Naše mysl je zvyklá kategorizovat

a dávat různým vjemům nálepky – jestli jsou dobré, či špatné nebo neutrální, líbí se nám nebo ne. Je to naše přirozená tendence hodnotit, reaguje na všechno, co se děje kolem nás i v nás. A právě při praktikování všímavosti je důležité snažit se být nestranným pozorovatelem vnitřních i vnějších zážitků. Pouze všechno pozorovat, nehodnotit a akceptovat, že se to děje. Nic víc. Ten pocit, kdy překonáme naše neuvědomělé předsudky a strachy, je velmi osvobozující. A když už se nám stane, že přistihneme sami sebe, že přece jenom hodnotíme, stačí si pouze uvědomit, že se tak děje, a pokračovat dále v kultivaci všímavosti.

2.2.2 Trpělivost

Říká se, že trpělivost růže přináší. A trpělí lidé jsou moudří. Všechno má svůj čas. Stejně jako v přírodě na jaře vyraší první lístečky květiny, následně vyroste stonek, který sílí, vyrůstají na něm další lístečky a na špičce stonku květ, jež se rozvine do své krásy. Tento vývoj je daný, je stále stejný a nelze uspěchat. Když tedy chceme danou květinu, jejíž semínko jsme zasadili do půdy, vidět v plném květu, zcela si uvědomujeme, že to jistou dobu potrvá, než se budeme radovat z květu. Stejně tak při kultivaci všímavosti pracujeme na své trpělivosti s našim vlastním tělem a myslí. Naše prožitky jsou naší realitou a odvíjí se právě v tomto okamžiku. Naše mysl má chuť se vracet do minulosti nebo nahlížet do budoucnosti, ztrácí se v těkavých myšlenkách, až můžeme ztratit své spojení s přítomností. Trpělivost nám oproti tomu dává možnost být otevřený každému okamžiku a rozrušenou mysl uklidňuje, že ani nemusíme v každém okamžiku vyvíjet nějakou činnost.

2.2.3 Mysl začátečníka

V rámci kultivace všímavosti se snažíme vnímat svět kolem, jakoby to bylo poprvé. Je důležité oprostít se od zajetých myšlenkových vzorců, které máme spjaty s již prožitými okamžiky a díky kterým se nám vše zdá známé a obyčejné. U postoje mysle začátečníka se snažíme vymanit se ze svých očekávání vycházejících z našich minulých zkušeností. Jde právě o to, aby naše mysl byla ochotna vidět současný okamžik bez předsudků, bez očekávání. Taková mysl nám pomůže vnímat nové možnosti. Každý okamžik je jedinečný a mysl začátečníka nám toto připomíná. Sami můžeme mysl začátečníka kultivovat prakticky kdykoliv. Stačí se podívat kolem

sebe a upřímně si odpovědět na otázku, jestli dokážeme vidět svět kolem sebe právě takový, jaký v tu danou chvíli je, nebo inklinujeme k tomu bloumat v myšlenkách a prožívat emoce, které s okolím vůbec nesouvisí.

2.2.4 Důvěra

V rámci meditační praxe se klade důraz na to, abychom byli sami sebou. Důvěra je zde myšlena jako důvěra sama v sebe, ve své tělo, svou intuici. Máme-li z nějaké události špatný pocit a okolí má na to jiný názor, není zde potřebné ani vhodné slepě následovat názor ostatních a přebít tak svou intuici a důvěru sama v sebe. Právě naopak – snažíme se podpořit a prohlubovat důvěru sama v sebe. Nikdo jiný to za nás neudělá, stejně tak jako nikdo jiný nežije náš život. Každý z nás má své limity, ať už mentální nebo i fyzické. Např. při józe se dokážou při dlouhodobé praxi jogíni dostat do takových pozic (ásan), které se jógu nepraktikujícím lidem zdají krkolomné, až nemožné. A přece to není důvod k tomu, abychom se snažili své tělo rovněž do takových ásan přinutit dostat, když nám naše tělo i říká, že dosáhlo svých limitů a jisté polohy jsou pro něj nemožné, někdy i bolestné. Je zcela v pořádku, že každý dělá to, co mu jeho tělo dovolí. Podstatou postoje důvěry je tedy naslouchat sám sobě a svému bytí. Tím snadněji pak dokážeme důvěřovat i jiným lidem a také vidět jejich základní dobrotu.

2.2.5 Neusilování

Lidské činnosti mají svůj cíl, chtějí se někam dostat nebo něco získat. Tato tendence nám pomáhá neustrnout na místě, někam směřovat. Mindfulness se v tomto velmi odlišuje, a to právě tím, že význam meditační praxe je nekonání. Praktikováním mindfulness nechceme cokoli měnit, ale jen pozorovat, co se děje, a to bez posuzování. Jde o to nasměřovat se k novému nazírání na sebe sama s tím, že se snažíme méně a prostě jen jsme. Neupínáme se k ideálu, který jsme si pojmenovali, že chceme dosáhnout, nestanovujeme si cíl, protože to by navozovalo dojem, že v tuto chvíli nejsme v pořádku. Např. si budeme ve své mysli přemítat myšlenku „Kdybych byl(a) chytřejší nebo výkonnější, neměl(a) bolavá záda – byl(a) bych v pořádku. Což v tuto chvíli právě nejsem“. Tohle je názorný příklad postoje, který podrývá pěstování všímavosti, jelikož všímavost spočívá v zaměřování pozornosti na cokoli, co se právě děje. Staňme se pouhými pozorovateli – pozorujme

svou bolest, pokud nás něco bolí, věnujme pozornost svému napětí, pokud napjatí jsme. Ať už zažíváme cokoliv, dovolme si, aby to bylo s námi. A nic víc s tím nedělejme. Právě zapojením trpělivosti při pravidelné praxi našich cílů dosáhneme sami o sobě.

2.2.6 Přijetí

Ochotně přijmout věci takové, jaké jsou, nezasahovat do nich, nesnažit se je měnit podle našich nebo cizích představ, definuje postoj přijetí. Je o to vyrovnat se se situací, v níž se nacházíme a akceptovat ji. Před přijetím předchází fáze popírání, odmítání a hněvu. Například když někdo onemocní rakovinou nebo jinou závažnou chorobou, může takový člověk nejprve tu chorobu odmítnout, popřít ji, dělat, že se ho netýká. Když i přes toto popření ta choroba tam stále je, nemocný se může zlobit a ptát se, proč zrovna jemu se to přihodilo. Teprve poté může nastat fáze přijetí, kdy danou chorobu akceptuje. Stejně tak to funguje i např. u obezity, se kterou se někteří jedinci musí vyrovnat. Přijmeme se takoví, jací jsme. Proč se trápit myšlenkami, co všechno se nám nelíbí? Takové myšlenky jsou naopak brzdou k tomu, aby se nám naše zdraví zlepšilo. Přijetí ovšem není pasivní rezignace, jde o to přijmout věci takové, jaké jsou. Čistá akceptace, která nám poté může otevřít cestu ke změně k lepšímu. Je jasné, že v pěstování přijetí je bezesporu moudrost.

2.2.7 „Nechat být“

Kdykoliv nás může přemoci myšlenka, pocit či zkušenost, která se nás drží jako klíště a sebevíc se snažíme, nedaří se nám jí zbavit. Mohou to být myšlenky nepříjemné, kterým se bráníme. Držíme je a lpíme na nich. Postoj „nechat být“ spočívá v tom, že dané myšlenky rozpoznáme a rozhodneme se jim nevěnovat, pustíme je dál. Nesnažíme se posuzovat ty myšlenky, ale jen si je uvědomíme a necháme je odejít. V podstatě každodenně zažíváme ten pocit, že něco necháváme být. Například když jdeme spát a myslí nám proudí různé myšlenky, dokážeme usnout až v momentě, kdy ty myšlenky necháme odejít. A usínáme s klidnou myslí. V rámci kultivace postoje „nechat být“ jde o to naučit se tuto dovednost i ve chvíli, kdy nespíme, kdy jsme vzhůru.

2.3 Využití všímavosti

Všímavost do své práce zahrnuly různé směry psychoterapie.

Byl to právě profesor Jon Kabat-Zinn, kdo v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru, USA založil v 70. letech Klinikou pro snižování stresu a sílu mindfulness manifestoval do programu Snižování stresu pomocí všímavosti (anglická zkratka MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction). Využil všímavost v rámci psychoterapie, kterou se zabýval. Program MBSR slouží coby doplněk lékařské práce pro pacienty trpící chronickými bolestmi a poruchami, které souvisejí se stresem. Metoda se rovněž začala používat u pacientů s úzkostnými poruchami, poruchami příjmu potravy, depresí a dalšími problémy.

Účastníci tvoří skupinu max. 30 lidí a během 8 na sebe navazujících týdnů se pravidelně jednou týdně setkávají, v rozmezí 2-2,5 hodiny. Na setkání trénují všímavost těla, sdílí své zážitky spojené s praktikováním všímavosti ve svém životě, diskutují o vlivu na stres a svůj život celkově a rovněž se věnují cvičení jógy. Mimo samotné setkání účastníci pracují sami se sebou tak, aby se v ideálním případě cvičili ve všímavosti každý den cca 45 minut. Svou všímavost rozvíjí i během chůze či konzumace jídla.

“Hojivá síla mindfulness spočívá v tom, že žijeme každý z těchto okamžiků tak plně, jak je to možné, přijímáme ho takový, jaký je, a jsme plně otevřeni tomu, co přichází - příštímu okamžiku přítomnosti.” (Kabat-Zinn, 2016, s. 224).

Vedle MBSR začal Kabat-Zinn rovněž využívat trénink všímavosti pro pacienty jako prevenci znovuupadání do deprese. Jedná se o kognitivní terapii se zkratkou MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy. V rámci této terapie není od účastníků vyžadováno, aby změnil obsah depresivních myšlenek, ale jde spíše o rozvoj nezaujatého postoje k vlastním myšlenkám (Benda, 2007, s. 131).

Na hraniční poruchy osobnosti je zaměřená dialektická terapie chování (DBT – Dialectical Behavior Therapy). Benda (2007, s. 134) ve své práci uvádí, že tato terapie kombinuje všímavost a strategie behaviorální terapie, kdy se na současně snaží přijmout reálnou skutečnost takovou, jaká je, a současně se snaží o změnu. Časově

je pro klienty terapie nastavena na dlouhodobou spolupráci v délce 1 roku v uzavřené skupině.

Terapie přijetí a odevzdání (ACT - Acceptance and Commitment Therapy) je rovněž založena na kognitivně behaviorální terapii. Klienti zde pracují na tom, aby místo kontroly svých nepříjemných myšlenek či emocí a snaže se jim vyhnout tyto nepříjemné symptomy pouze přijali. Využívají k tomu „vnitřního pozorovatele“ (observing self), s pomocí disociace nahlíží na své vlastní myšlenky či emoce jako by nebyly jejich (Benda, 2007, s. 134).

2.3.1 Výzkum všímavosti

Jak rostlo využívání všímavosti v běžné klinické praxi u behaviorálních terapeutů, došlo i k rozvoji empirického výzkumu zabývajícím se všímavostí. Tyto výzkumy potvrdily efektivitu programů v léčbě chronických onemocnění, zejména stresového charakteru, přičemž všímavost „*není jedinou komponentou, jež rozhoduje o výsledcích terapie (zvláště ne u ACT a DBT)*“ (Benda, 2007, s. 135). Z kvantitativních metod byly využívány níže uvedené dotazníky měřící všímavost:

Tabulka 2: Dotazníky měřící všímavost

Název dotazníku	Autoři	Zaměření dotazníku	Specifika
FMI - Freiburgský inventář všímavosti	Buchheld, Grossman, Walach, 2001	Měří otevřenost zkoumaného k negativní zkušenosti a zaznamenávání všímavosti bez posuzování.	Vhodné pro již zkušené medituující.
TMS - Torontská škála všímavosti	Bishop et al., 2003	Měří úroveň stavu uvědomování ihned po meditačním cvičení.	Používá se pouze po tréninku meditace.
MAAS - Škála uvědomování všímavé pozornosti	Brown, Ryan, 2003	Měří pozornost, která je zaměřená na přítomnost.	Tento dotazník měří jen stav aktuální pozornosti a uvědomování v dané chvíli.
KIMS - Kentucký inventář schopností všímavosti	Baer, Smith, Allen, 2004	Dotazník měří následující: popisování, pozorování, způsob zacházení se všímavostí, akceptaci bez hodnocení.	Má nejbliže k dialektickému pojetí terapie chování.

CAMS - Kognitivní a afektivní škála všímavosti	Feldman et al., 2004	Měří úroveň pozornosti, všímavosti, koncentraci na přítomnou chvíli a nehodnocení.	Zaměřen pouze na pocity a myšlenky.
PHLMS - Filadelfská škála všímavosti	Cardaciotto, 2005	Měří všímavost v přítomné chvíli a její akceptaci.	Dotazník sestaven z výzkumu studujících. Škála všímavosti korelovala s dotazníkem FSS, který měří rozsah zúžení pozornosti.

Zdroj: Upraveno podle Bendy, 2007, s. 136

2.3.2 Stres jako strašák moderní doby

V současné době je pojem stres velmi skloňovaným slovem. Se stále se zvyšujícím rozvojem technologií, všudypřítomnou možností okamžitého získání informací skrze digitální svět, kdy jsme obklopeni obrovským množstvím informací, se životní styl lidí stále zrychluje. Ruku v ruce s obrovským vývojem narůstá i stres lidí, jelikož jsou těmito informacemi zahlceni. A životní tempo stále narůstá. Stres můžeme definovat jako reakce neboli odpověď těla či mysli na zátěž, která je výrazná.

2.3.2.1 Druhy stresu

Psycholog Hans Selye v roce 1975 definoval dva typy stresu:

Eustres – zátěž je aktivující k výkonu. Někteří lidé odvádí vyšší výkony při určité míře stresu, např. sportovci při soutěžích.

Distres – nadměrná zátěž, která člověka poškozují. Může se jednat o jednorázový stres (např. úmrtí v rodině) nebo i dlouhodobý (např. dlouhodobá nespokojenost v práci, rodinné či vztahové problémy, zdravotní potíže atd.) či kumulace jednotlivých událostí, které při souběhu vícero takovýchto událostí přesáhne únosnou mez daného jedince. Tento druh stresu je nežádoucí, často vede k psychosomatickým potížím, může ohrozit imunitu, a tím i odolnost vůči nemocem.

2.3.2.2 Pracovní stres

V práci se můžeme velmi často setkat se stresem, který souvisí právě s naší pracovní pozicí, rozsahu rozhodování a vysoké zodpovědnosti. Může nás stresovat obava z neúspěchu, z toho, že nestihneme udělat vše včas, nevyděláme dost peněz.

Při přepracování nám hrozí až burn-out syndrom (syndrom vyhoření), což už je tak závažný stav, kdy nejsme schopni nadále práci vykonávat a potřebujeme odbornou pomoc zvenčí. Abychom tomu předešli, můžeme pracovní stres výrazně mírnit kultivací vnitřního klidu za pomoci všímavosti, kdy se staneme i méně reaktivními. Mindfulness je jednou z cest, po které se můžeme vydat v rámci duševní hygieny, s cílem obratněji řešit psychicky náročné úkoly, nalézat lepší strategie při zvládnání záležitostí pracovních či týkajících se běžného života.

2.3.3 Kultivace všímavosti

Jako při jiných dovednostech, i všímavost můžeme rozvíjet, a to pravidelným tréninkem. Stejně jako kulturista posiluje své svaly, aby dosáhl většího objemu muskulatury, pružnosti a síly, tak i mindfulness si můžeme představit jako sval, který při pravidelném tréninku sílí a je pružnější. Všímavost neznámá nutit svou mysl, aby se netoulala. Spíše jde o to toulání mysli si plně uvědomit, a pak co nejlépe a co nejlaskavěji znovu zaměřit svou pozornost a spojit se s tím, co je pro nás v daném okamžiku nejdůležitější. Při praktikování všímavosti bychom si své emoce měli uvědomit, ale zbytečně se jimi nezabývat. Jen si je připustit, že jsou a nechat je odeznít.

2.3.4 Omezení

Mindfulness není terapie a není všespásná, dochází při ní k hlubokému uvolnění. Zejména jedinci, kteří jsou vedeni coby psychiatrickí pacienti, by měli svůj záměr praktikovat mindfulness konzultovat nejdříve se svým ošetřujícím lékařem. Bez lékařského vedení se praktikování všímavosti nedoporučuje při psychiatrických onemocnění typu akutní deprese, obsedantně kompulzivní porucha, akutní panické ataky, psychózy, schizofrenie atd (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 49).

2.4 Všímavost v personální praxi

2.4.1 Benefity pro zaměstnance

Zaměstnavatelé si plně uvědomují, jak důležití jsou pro ně zaměstnanci, tím spíše spokojení zaměstnanci. V oddělení lidských zdrojů (HR – Human Resources) pro zaměstnance firmy navrhuje a zajišťují různé benefity pro zaměstnance. Typicky

se jedná o benefity typu jazykové kurzy, delší než zákonem stanovená dovolená na zotavenou, sick days, volno v den narozenin, občerstvení na pracovišti, flexibilní pracovní dobu. Současně s tím některé firmy svým zaměstnancům nabízí masáže, cvičení jógy nebo meditace. Programy mindfulness si rovněž nalézají cestu do personální praxe, a to vzhledem k prokázaným účinkům kultivace všímavosti na osobní i pracovní výkon zaměstnanců.

2.4.2 Well-being na pracovišti

Důležitost psychického zdraví zaměstnanců nabyla v posledních letech na významu. Osvícené firmy si uvědomují, že kapitál mají v lidech a spokojený zaměstnanec je pro firmu přínosný. Nabízí proto svým zaměstnancům podporu koučů, externích psychologů až po komplexní programy od firem, které se problematikou duševního zdraví zabývají. Mindfulness je mocný nástroj pomáhající zvýšit psychickou odolnost pracovníků vůči stresu, zvýšit pocit štěstí a spokojenosti a rovněž pomáhá mírnit úzkosti.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Mindfulness program pro pracovníky firmy

Dospělí lidé tráví třetinu svého dne v práci. Tempo, časté změny, ambiciózní plány a cíle zaměstnavatele – to všechno je pro zaměstnance zdrojem stresu. Mindfulness si umí s těmito faktory poradit, jelikož mindfulness může pozitivně ovlivnit nejen pracovní prostředí, ale i výsledky zaměstnanců. Mindfulness program pro pracovníky firmy je přínosem nejen z pohledu jednotlivého zaměstnance, ale i pro celý tým, a ve výsledku vede i ke spokojenosti zaměstnavatele.

3.1 Sladké seznámení

Jak nejlépe seznámit účastníky s mindfulness? Přece sladkou ochutnávkou, a to doslova. Aby si každý mohl sám zažít princip mindfulness, zde je krátká ochutnávka. Budeme k ní potřebovat pouze několik rozinek, protože jedna nikdy

nestačí, a trochu času. Toto cvičení se jmenuje: „Všímavá ochutnávka rozinky“ (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 49).

Postup:

- Pohodlně se posadíme.
- Vezmeme si rozinku do své dlaně.
- Zapojíme oči a pozorně prozkoumáme rozinku ze všech možných úhlů. Zkoumáme barvu, velikost, strukturu, tvar.
- Uchopíme rozinku mezi prsty, dotýkáme se jí a vnímáme její povrch, hutnost, teplotu.
- Přiložíme si rozinku k uchu a mírně s ní zatřese – vydává nějaký zvuk?
- Přivoníme k rozinku. Jakou má vůni?
- Vložíme si rozinku do úst a věnujeme veškerou pozornost tomu, že ji máme na jazyku. Pomalu ji začneme kousat a vnímáme, jakou má chuť, jestli se ta chuť mění. Vychutnáváme si rozinku labužnický až do jejího celého sněžení a celou dobu vnímáme jen ji.

Záměrem tohoto cvičení je přiblížit jednoduchou formou význam všímání. Zároveň tohle cvičení může v dnešní době pomoci ve chvílích, kdy jídlo doslova hltáme v co největší rychlosti, protože přece „nemáme na jídlo čas“. Když jíme všímavě a soustředíme se na to, čím a jak své tělo živíme, přispíváme tímto ke svému zdraví.

3.2 Charakteristika programu

Program má sloužit jako podpůrný prostředek v rámci readaptace rodičů vracejících se z mateřské či rodičovské dovolené zpět do práce. Je nabízen jako jedna složka z benefitů, které firma svým zaměstnancům poskytuje zdarma v rámci osobního rozvoje. Četnost setkání je 1 x týdně (á 2 hodiny) po dobu 8 týdnů v pravidelných intervalech. Celková časová dotace programu je 16 hodin. Aby byl program dostupný pro všechny bez ohledu na místo vykonávané práce, je program koncipován v on-line prostředí.

Program obsahuje dvě formy cvičení, a to formální a neformální.

Formální cvičení: jedná se o pravidelné cvičení, které se naučíme na jednotlivých lekcích, poté jej provádíme minimálně 5 x v týdnu, 20-45 minut, ideálně v klidu

domova. „Při formálních cvičeních věnujeme pozornost určitému předmětu a nacvičujeme při nich dovednosti či schopnosti, které pak využijeme v běžném životě.“ „Praktikováním formálních cvičení podporujeme schopnost být obecně všímavější“ (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 20-21).

Neformální cvičení: při tomto typu cvičení jde o to přidat plnou pozornost věcem, které běžně děláme. Na každé lekci programu si definujeme, jaký druh cvičení budeme v následujícím týdnu provádět, v ideálním případě opět minimálně 5 x v týdnu. Neformální cvičení můžeme provádět prakticky kdykoliv a kdekoliv. „Praktikováním neformálních cvičení podporujeme schopnost zaměřit pozornost a udržet ji u činnosti, kterou vykonáváme, nebo se k ní opakovaně a trpělivě vracet“ (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 21).

3.2.1 Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou rodiče vracející se z mateřské či rodičovské dovolené zpět do zaměstnání. Návrat do zaměstnání je v tomto období plný nových výzev a zkušeností. Poslední měsíce či roky byli tito pracovníci plně vytíženi starostmi a péčí o své děti, kdy s nimi povětšinou trávili celé dny. Ve chvíli, kdy se vracejí do zaměstnání, musí skloubit své pracovní a rodičovské povinnosti, což není vždy jednoduché. Být fyzicky a mentálně v zaměstnání a odpoutat se od myšlenek, co dělají děti, jak se jim daří a kdy je musí vyzvednout např. ze školky, je dost náročné a stresující. Níže uvedený program je nápomocen ke zvládnutí stresu a nalezení většího vnitřního klidu a soustředění se. Pomáhá zvládat vnitřní nespokojenost sama se sebou, a naopak podporuje laskavost sama k sobě a svému okolí, což celkově vede ke zkvalitnění života. Zároveň se odrazí ve větší efektivitě práce zaměstnanců, kteří se naučí svou všímavost kultivovat.

3.2.2 Cíl programu

Účastníci jsou na konci programu schopni:

- lépe se vypořádat s vlastním stresem,
- v daném okamžiku se plně soustředit na svou práci,
- být spokojenější sami se sebou, mít klidnější mysl,

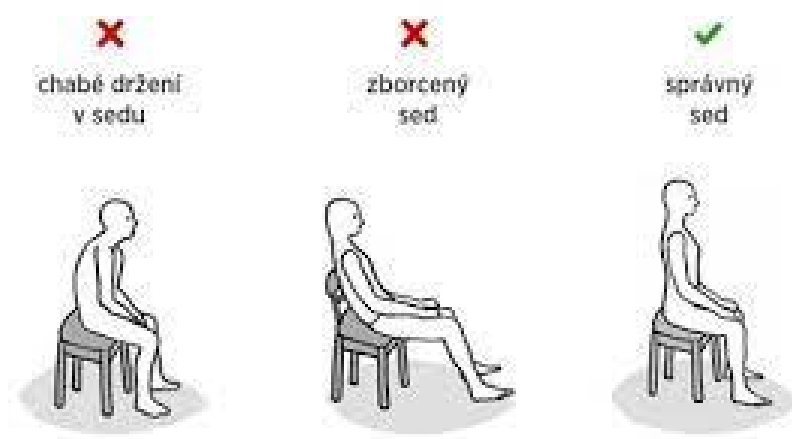
- nalézt rovnováhu v životě,
- dosáhnout lepšího work-life balance.

3.2.3 Prostředí a pomůcky

Pro pravidelné lekce je vhodné najít si klidné místo, kde budeme mít možnost být nikým nerušení. Oblečení volíme takové, ve kterém se cítíme pohodlně a příjemně. Televizi či rádio vypneme, aby neodvádělo naši pozornost. Co se pozice týká, vybranou meditaci provádíme ideálně vsedě, ostatní cvičení dle povahy daného cvičení, doporučené pozice jsou uvedeny jednotlivě u každého cvičení.

Můžeme si zvolit sezení na židli se vzpřímenými zády, ruce nám spočívají volně v klíně nebo na stehnech. Cvičíme bosky, plošky nohou se dotýkají podlahy. Neopíráme se o opěradlo, ale snažíme se sedět s vyrovnanými zády bez opory.

Obrázek 1: Sezení na židli



Zdroj: Špatné sezení vás může stát zdraví. Zkuste dynamický posez, 2022

Velmi užitečný je i meditační polštář na sezení, kdy při sezení na polštáři nemáme žádnou oporu zad a naše záda zůstávají přirozeným způsobem rovná, zároveň se snižuje riziko usnutí během meditace. Je jedno, jestli si na polštář sedneme v poloze tureckého sedu nebo obkročmo, kdy je pohodlnější sedět s kyčlemi výš než jsou naše kolena.

Obrázek 2: Sezení na meditačním polštáři



Zdroj: Jak vybrat vhodnou velikost meditačního sedáku, 2022

3.2.4 Účastníci

Účastníci tvoří skupinu konzistentní po celou dobu konání 8týdenního programu. Maximální počet účastníků je 15 lidí ve skupině. Jednotlivé lekce na sebe navazují, proto se účastníci ve skupině během běhu programu nemění.

3.2.5 Technické vybavení

Aby se mohli kurzu účastnit zaměstnanci z různých koutů České republiky, je kurz pořádán v on-line podobě v prostředí zoom. K tomu je potřeba, aby každý účastník měl k dispozici vlastní počítač nebo mobil a kvalitní wifi připojení. Link k připojení zasílá účastníkům e-mailem lektor. Pro vlastní poznámky si každý účastník připraví notes a psací potřeby pro zapisování.

3.3 Náplň jednotlivých lekcí

Lekce jsou naplněny jednak společnou meditací (20 minut), následuje sdílení zkušeností účastníků s praktikováním všímavosti v uplynulém týdnu (od druhé lekce), zodpovězení dotazů (40 minut). Poté účastníky seznámíme s dalším formálním cvičením, jeho nácvikem, a zadáme formální a neformální cvičení, které účastníci praktikují sami doma, a to min. 5 x týdně. Na každou společnou lekci máme vyhrazeny 2 hodiny času. Pro naplnění cílů jednotlivých cvičení a využití síly mindfulness

je dobré si stanovit pravidelný čas, který budeme praktikování mindfulness věnovat i v ostatních dnech tak, aby se mindfulness stalo pravidelnou součástí našeho života.

3.3.1 První lekce – „Soustředění na dech“ (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 45).

V první lekci v úvodu seznámíme účastníky s mindfulness po teoretické stránce, vysvětlíme si přínosy praktikování všímavosti, vymezíme rozsah programu a probereme očekávání účastníků.

V dnešní hektické době nás obklopuje nepřetržitý proud informací, a to na každého klade vysoké nároky. Podněty přicházejí z okolí neustále a odvádí naši pozornost k dalším informacím, což ovlivňuje naši schopnost se plně soustředit na jednu věc. Záměrem první lekce v rámci formální praxe je právě zvýšit schopnost se soustředit a být všímavější k tomu, co prožíváme tady a teď. Natrénujeme to tak, že se naučíme soustředit na dech. Už když se narodí novorozenec, všichni v okolí bezprostředně po narození dychtivě čekají na jeho první nadechnutí jako první známku života. Dech je neodmyslitelná součást života každého jedince, provází nás po celý život. Dýcháme bezděčně, a proto nám dech poslouží jako odrazový můstek v rámci kultivace všímavosti. Je jednoduché ho trénovat, protože jej každý důvěrně známe. Nyní se jej naučíme provádět všímavě. Soustředění se na dech je tedy první cvičení, které je základem pro rozvíjení všímavosti. Tohle cvičení nám pomůže zastavit se v přítomném okamžiku a zklidnit mysl.

Postup:

- Sedneme si na zvolené místo.
- Všimneme si, kde se naše tělo dotýká židle, země nebo polštáře.
- Můžeme zavřít oči.
- Pokojně se nadechujeme a vydechujeme a při tom si uvědomujeme, že dýcháme. Vnímáme, jak nám dech proudí tělem, jak se nám při nádechu břicho zvedá a při výdechu klesá. Můžeme i vnímat, jak nám proud vzduchu vstupuje přes nos do těla a při výdechu opouští naše tělo opět skrze nos či ústa.
- Cvičení provádíme 20 minut.

Možná úskalí: během cvičení se naše mysl může snažit utéct k jiným myšlenkám. Je to pro člověka přirozené. V tu chvíli si uvědomíme, že jsme odklonili svou mysl

od vnímání dechu, necháme ty myšlenky odeznít a zase se soustředíme na dech. Rovněž se může stát, že jsme nedočkaví a tohle cvičení nás nudí. S tímto pocitem se můžeme setkat kdykoliv. Pomůže nám si připomenout vlastní motivaci, s jakou jsme program započali, a dále pokračovat ve cvičení.

Neformální cvičení: až si budeme čistit zuby, zaměříme svou pozornost na to, co právě děláme. Budeme si všímat, jak zubním kartáčkem čistíme jednotlivé zuby, jakou chuť a teplotu má zubní pasta, jaké pohyby paží při čištění zubů provádíme. Myšlenkami se z cela ponoříme právě do čištění zubů. Na závěr čištění si uvědomíme, jaké to je mít zuby čisté, jak se u toho cítíme.

3.3.2 Druhá lekce – „*Body scan*“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 117).

Druhou lekci započneme rovnou společným cvičením – soustředění na dech, které jsme se naučili v první lekci. Celkem takto praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

V druhé lekci se zaměříme na tělo, v němž můžeme zachytit první záchvěvy emočně nabitých myšlenek. Emoce se nám mohou promítnout do každé části těla, a právě proto se naučíme porozumět svému tělu. Pokud totiž potřeby těla přehlídáme, může to vést k vyčerpání či nemoci. Záměrem formální praxe ve druhé lekci je cvičení s názvem *body scan*, kdy věnujeme pozornost jednotlivým částem našeho těla, a plně jej akceptujeme takové, jaké je. Tato technika nám pomáhá znovunavázat kontakt s tělem, dochází při ní k hlubokému uvolnění těla. „*Když trpělivě, zvědavě a bez hodnocení pozorujeme své tělo, jeho projevy a počítky, učíme se zároveň neusilovat*“ (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 56).

Postup:

- Lehneme si na záda na rovnou podložku.
- Můžeme zavřít oči.
- Vnímavě se několikrát nadechneme a vydechneme.
- Myslí procházíme různé části našeho těla, nejprve zvnějšku, poté zevnitř těla.

- Začneme s prsty na levé noze, procházíme přes chodidlo, kotník, lýtko a holeň, koleno, stehno až po kyčel a pánev. Uvědomujeme si každou oblast, vnímáme pocity, které jsou s tím spojené. Zároveň můžeme do daného místa i směřovat svůj dech.
- Následně svou mysl přesuneme na prsty na pravé noze a opět procházíme myslí přes chodidlo až po zbývající části pravé nohy směrem ke kyčli a pánvi.
- Dále postupujeme přes celou oblast trupu (břicho, bedra, záda, hrud', obratle, krk).
- Pokračujeme vnímáním obou rukou najednou – prstů, dlaní, zápěstí, loktů, paží, ramen.
- Následně mysl přesuneme na krk, jednotlivé části obličeje, týl a temeno hlavy.
- Nakonec si představíme, jakoby náš dech procházel z těla ven přes temeno hlavy pomyslným otvorem v hlavě, kdy naopak při nádechu se ve stejném místě dech dostává do těla a v myslí tento dech posíláme skrz celé tělo až po konečky rukou a nohou, odkud vyjde ven skrze prsty nohou. Při dalším nádechu si představíme, že dech jde opačným směrem – od prstů na nohou, přes tělo až do temene hlavy ven.
- Na konci cvičení si uvědomíme celé své tělo.
- Cvičení nám zabere až 40 minut.

Možná úskalí: v leže můžeme usnout, zvláště pokud jsme již před cvičením byli unavení. Tohle je nežádoucí, proto ve chvíli, kdy nás přemáhá spánek, můžeme změnit polohu, např. si sedneme a pokračujeme. V ostatních dnech poté praktikujeme toto cvičení ve chvíli, kdy jsme plni energie.

Neformální cvičení: pro neformální praxi si tentokrát zvolíme běžnou činnost, kterou provádíme. Může se jednat o stlaní postele, sprchování nebo třeba úklid. Záměrem je trénovat všímavost toho, co v daném čase děláme, což nám pomáhá zlepšit schopnost vnímat přítomný okamžik. Jakmile si zvolíme, na jakou činnost chceme svou pozornost zaměřit, rozhlédneme se kolem sebe a uvědomíme si, co chceme vykonat, jak vypadá naše okolí. Zároveň si všímáme i toho, jak se cítíme ve svém těle. Následně si při vykonávání dané činnosti uvědomujeme, které pomůcky k provedení používáme, jak se okolí postupně mění a jak se v tu chvíli cítíme my.

3.3.3 Třetí lekce – „*Meditace v chůzi / v pohybu*“ (Psychoterapeutické centrum Lávka, 2022).

Třetí lekci opět započneme rovnou společným cvičením – soustředění na dech, které jsme se naučili v první lekci. Celkem takto praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor. Komu vyhovuje více body scan, může místo soustředění se na dech prvních 20 minut trénovat body scan.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

Třetí lekci formální praxe zaměříme na chůzi. Téměř všichni umíme chodit, proto v této lekci budeme kultivovat všímavou chůzi. Znamená to „přivést pozornost ke skutečnému prožitku chůze, když se jí právě věnujete. Prostě chodit a vědět, že chodíte. Neznamená to dívat se na svá chodidla!“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 159).

Chůze je způsob, jak se dostat z jednoho místa na jiné. Je to pro nás tak běžná a automatická činnost, že při ní dokážeme myslet na spoustu jiných věcí, a fakt, že chodíme, bereme jako samozřejmost, které není třeba se věnovat. Záměrem meditace v chůzi je právě „věnovat se zkušenosti chůze samotné“ (Kabat-Zinn, 2016, s. 159). Před praktikováním všímavé chůze si ujasníme, o co se snažíme, proč a co chceme udělat a čeho dosáhnout, kam chceme dojít.

Postup:

- K chůzi potřebujeme prostor dlouhý podle možností na 10-15 kroků. Jelikož budeme chodit tam a zpět, můžeme si prostor zvolit přes místnost nebo například chodbu.
- Stoupneme si na výchozí bod, všímavě se několikrát nadechneme a vydechneme.
- Zaměříme svou pozornost na chodidla. Vnímáme dotek chodidel na podlaze, teplotu a strukturu podlahy, celkový pohyb končetin a těla. Naplánujeme a uvědomujeme si každý svůj krok. Jdeme krok za krokem k předem definovanému bodu.
- Chodíme v libovolné rychlosti a v libovolném rytmu. Pro lepší pochopení všímavé chůze budeme naše kroky provádět velmi pomalu.

- Při vnímavé chůzi je záměrem dojít k vytčenému cíli. Jakmile jej dosáhneme, otočíme se a kráčíme zpět na místo, odkud jsme vyšli.
- Takto chodíme opakovaně tam a zpět a po celou dobu věnujeme celou pozornost právě chůzi.
- Jakmile dosáhneme konečného cíle, vědomě se několikrát nadechneme a vydechneme.
- Délka cvičení: cca 20 minut

Možná úskalí: chůzi máme tak zautomatizovanou, že nám může připadat monotónní a nudná. Opět i u tohoto cvičení platí, že nás nemusí bavit, přesto je potřeba jej vykonat. Tohle jednoduché cvičení nám pomáhá trénovat pozornost vůči stanovenému cíli.

Neformální praxe: chůzi můžeme trénovat i mimo svůj domov, a to tak, že si stanovíme, kam chceme fyzicky dojít. Můžeme si určit například chůzi do práce. Určili jsme si tedy, kam chceme dojít. Stejně jako se při turistickém výletě orientujeme podle turistických značek, můžeme si i takové milníky definovat na cestě do práce. Ať už se jedná o míjení obchodu, roh budovy nebo třeba chůze přes přechod pro chodce, vždy si uvědomíme, že jsme jej dosáhli, a pokračujeme dále až cíle.

3.3.4 Čtvrtá lekce – „Zvuky a myšlenky“ (Williams, Penman, 2014, s. 116).

Čtvrtou lekci opět započneme rovnou společným cvičením – soustředění na dech nebo technikou body scan. Celkem takto praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

Formální praxi čtvrté lekce zaměříme na meditaci zvuků a myšlenek. Nadměrné bezděčné přemýšlení nás totiž může zcela pohltit, aniž bychom si uvědomovali, jakým způsobem naše myšlenky vznikají a zanikají. Naše mysl totiž *„neustále pracuje v pozadí a snaží se vytvářet celistvý obraz světa. Někdy situaci nevidíme zcela detailně, místo toho si však skutečnost domýšlíme na základě daných informací. Mysl dotváří neznámé detaily, posuzuje je, porovnává s minulou zkušeností, odhaduje, jak se vyvinou v budoucnosti, a dává jim smysl“* (Williams, Penman, 2014, s. 111).

Naše mysl vytváří neustálé komentáře a dojmy, a tyto jsou podobné dohadům. Ve chvílích stresu tyto dohady mohou mít tak velkou sílu, že se pro nás stávají pravdou. Některé myšlenky nám přitom ale mohou ubližovat. Příkladem může být pracovní stres, kdy s růstem tohoto stresu můžeme podlehnout myšlence bezmocnosti. Oproti tomu všimnout si svých myšlenek z pohledu pozorovatele, který pouze vnímá, ale nezasahuje do jejich děje, může být náročné.

Abychom se naučili vnímat zvuky, které nás neustále obklopují, a následně pozorovat své myšlenky, budeme v této lekci trénovat meditaci zvuků a myšlenek.

Postup:

- Pohodlně si sedneme na zvolené místo.
- Všimneme si, kde se naše tělo dotýká židle, země nebo polštáře.
- Můžeme zavřít oči, několikrát se všímavě nadechneme a vydechneme.
- Zaposloucháme se do zvuků v místnosti, ve které se nacházíme, přičemž je přijímáme tak, jak přichází a odchází. Naladíme se na pouhý počitek každého zvuku, na jeho frekvenci, výšku, hlasitost. Přijímáme všechny zvuky, které k nám doléhají.
- Uvědomujeme si každý takový zvuk od chvíle, kdy jsme jej zaregistrovali, až do chvíle, kdy skončil. Všimneme si, jestli je nám daný zvuk příjemný či nikoliv, jakou emoci v nás vyvolává. Není potřeba řešit, co ten zvuk mohlo vyvolat. Jakmile zvuk skončí, necháme ho být.
- Mezi jednotlivými zvuky svou pozornost zaměříme na místnost, ve které jsme.
- Zhruba v polovině cvičení zaměříme svou pozornost myšlenkám, které nám vyvstávají na mysli. Myšlenku si pouze uvědomíme, nijak ji nerozvíjíme a opět ji necháme odeznít. Např. pomyslíme na práci, rodinu, přátele. Nic neřešíme, jen si uvědomíme, na co jsme pomysleli.
- Na konci cvičení se opět několikrát všímavě nadechneme a vydechneme a uvědomíme si své celé tělo.
- Cvičení provádíme až 40 minut.

Možná úskalí: odpoutat se od myšlenek není vždy jednoduché. Může nás svádět nad myšlenkami přemýšlet. V tu chvíli je dobré si to uvědomit a víc se myšlence nevěnovat. S narůstající praxí bude takovýchto chvil ubývat.

Neformální praxe: tentokrát se zaměříme na kultivaci všímavosti ve frontě. Když uvízneme ve frontě, která se příliš neposunuje, máme prostor obrátit svou pozornost do svého nitra. Zamysleme se v tu chvíli na to, co se děje v naší mysli či těle, jaké emoce s tím jsou spojeny. „*Všímavost toleruje to, že jsou některé prožitky nepříjemné*“ (Williams, Penman, 2014, s. 125). Kultivací všímavosti tu frontu sice nijak neovlivníme, ale naučíme se díky ní mít případnou frustraci a další pocity s ní spojené více pod kontrolou.

3.3.5 Pátá lekce – „*Laskavost*“ (Psychoterapeutické centrum Lávka, 2022).

Pátou lekcí opět započneme rovnou společným cvičením – soustředění na dech nebo body scan, záleží na preferenci každého účastníka. Celkem takto praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

V páté lekci se zaměříme na laskavost. Už od dětství se snažíme plnit přání svého okolí. Začíná to v dětství, pokračuje ve školce a škole, kde jsou naše normy chování postaveny na plnění potřeb paní učitelky s cílem mít dobré známky. V zaměstnání poté máme nastaveny firemní cíle, po jejichž uspokojení máme příslib dobrého ohodnocení. V mezilidských vztazích obdobným způsobem funguje oblíbenost v kolektivu. Snažíme se být laskaví vůči okolí. Stejně tak bychom ovšem měli být laskaví i sami k sobě. „*Být laskavý znamená být milý, ohleduplný, shovívavý, nekritizovat nedokonalost, nesoudit a přijmout věc či člověka takové, jací jsou. Být laskavý k ostatním se zdá být snazší než být laskavý k sobě. A přitom s laskavostí se to má jako s dominovým efektem. Pokud jsme laskaví sami k sobě, můžeme ji šířit dál a dál. Laskavost zlepšuje vztah k sobě, k ostatním i ke světu. Je to velmi lidská kvalita, která má blízko k srdečnosti, otevřenosti, lásce, velkorysosti i zranitelnosti*“ (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 87).

A právě ve chvíli, kdy laskavost směřujeme více na ostatní než sami k sobě, dříve či později se tato nerovnováha projeví v našem životě. Typickým příkladem je „příliš hodný“ člověk, který očekává, že se mu jeho laskavost vrátí právě proto, že on sám je laskavý. A když jeho očekávání není naplněno, nastává frustrace.

Abychom z laskavosti mohli ve svém osobním životě profitovat, zaměříme dnešní formální praxi právě na meditaci laskavosti, kdy tréninkem laskavosti podpoříme svůj postoj nehodnocení a přijímání. Zdravá laskavost má být nezištná, budme laskaví právě proto, že laskaví být chceme, laskavost přispívá k hezkému vztahu k ostatním i sobě samotnému.

Postup:

- Pohodlně si sedneme na zvolené místo.
- Všimneme si, kde se naše tělo dotýká židle, země nebo polštáře.
- Můžeme zavřít oči, několikrát se všímavě nadechneme a vydechneme.
- Vybavíme si určitou situaci ve svém životě, kdy jsme se cítili být šťastní a naplněni radostí. V mysli si uvědomíme, jak vypadalo okolí, co jsme tam dělali, kdo tam s námi byl.
- Vnímáme emoce, které jsme v tu chvíli prožívali. Danou vzpomínku necháme odejít, ale ty pozitivní emoce v sobě ponecháme.
- Vnitřním zrakem obrátíme pozornost sami sobě a své tváři a pošleme upřímné přání sami sobě: „Kéž je mi dobře. Kéž jsem tak šťastná/ý jako tenkrát v té situaci.“ Vyšleme si toto přání sami sobě i opakovaně a myšlenkami posíláme sami sobě pocit štěstí, který jsme si v úvodu připomněli. Zůstaneme s tímto přáním tak dlouho, jak potřebujeme.
- Následně si představíme, že před námi stojí či sedí osoba, kterou máme rádi. Představíme si tvář toho člověka.
- Pošleme i tomu člověku přání laskavosti: „Kéž je mu dobře. Kéž je šťastná/ý jak jen je to možné.“
- Dále si můžeme vybavit i další bytosti a všem posíláme stejné přání. Postupně si představíme bytosti po své pravé i levé straně, za námi, nad námi či pod námi. Můžeme si sama sebe představit jako slunce, které ze sebe vyzařuje energii laskavosti všemi směry. Všem těm to bytostem pošleme přání: „Kéž je dobře všem bytostem po mé levé straně, pravé straně. Kéž je dobře všem bytostem za mnou, nade mnou či pode mnou. Kéž jsou všechny bytosti šťastny.“

- Postupně si můžeme představit i lidi, kteří jsou v našem životě neutrální (například uklízečka ve práci, řidič autobusu, prodavačka v obchodě...), i jim zašleme přání: „Kéž je jim dobře. Kéž jsou šťastní.“
- Pomyslíme i na osoby, které nám v životě činí problémy, a i těmto lidem zašleme své přání dobrotivosti: „Kéž je jim dobře. Kéž jsou šťastní.“
- Poté zaměříme svou pozornost sami sobě a uvědomíme si pocity ve svém těle.
- Na závěr cvičení se opět několikrát všímavě nadechneme a vydechneme.
- Cvičení zabere až 40 minut.

Možná úskalí: pro někoho může být příliš těžké projevit laskavost vůči sama sobě nebo i lidem problematickým. Ať už při meditaci zažijeme cokoliv, po skončení cvičení oceníme svou odvahu sprátnit se se sebou samými i s druhými (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 93). Pokud během cvičení potřebujeme posílit tu pozitivní emoci, znovu si připomeneme daný okamžik a emoce s tím spojené (Williams, Penman, 2014, s. 160).

Neformální praxe: každý den uděláme aspoň 1 dobrý skutek, tímto posílíme naši laskavost. Zároveň každý večer si zapíšeme, co nás v ten den potěšilo, ať už je to jen jedna událost nebo třeba pět, trénujeme tímto opět svou všímavost k radostným momentům.

3.3.6 Šestá lekce – „*Mindfulness meditace*“ (Psychoterapeutické centrum Lávka, 2022).

Šestou lekci opět započneme rovnou společným cvičením – dle vlastních preferencí jednotlivých účastníků soustředění na dech, techniku body scan nebo laskavost. Celkem takto praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

Oproti předcházejícím lekcím, kdy jsme vnímali své myšlenky a pocity, se v šesté lekci staneme primárně pozorovatelem toho, jaké jevy z oblastí těla, mysli a pocitů probíhají v přítomnosti. Během cvičení vnímáme a zaznamenáváme, co se děje v přítomnosti, a tyto jevy označujeme podle významu, který jim dáme. Rozlišujeme 3 oblasti, kterých se to týká. V oblasti těla si všimneme např. pohybu vlastní ruky

a tento jev pojmenujeme jako „pohyb“. V oblasti smyslových vjemů zaslechneme zvuk a tento jev pojmenujeme „zvuk“. Když cítíme emoci, rovněž ji pojmenujeme – např. se cítíme klidní, pojmenujeme tento jev jako „klid“. Když si uvědomíme, že nad něčím polemizujeme, můžeme tento jev pro sebe označit „dialog“. Nesnažíme se ty jevy měnit či podrobit analýze, pouze je pojmenujeme podle svého tak, jak k nám přichází. Uvědomujeme si tyto jevy z pozice vyrovnaného pozorovatele a jednoduše je označíme.

Postup:

- Pohodlně si sedneme si na zvolené místo.
- Všimneme si, kde se naše tělo dotýká židle, země nebo polštáře.
- Zavřeme oči.
- Prvních několik minut budeme vnímat nejprve nádech a výdech za účelem soustředění, zklidnění a stabilizace mysli. Zaměříme svou mysl na břišní stěnu a pokaždé, když zpozorujeme, že se zvedá, pojmenujeme tento jev v duchu „zvedání“. Když při výdechu břišní stěna klesá, pojmenujeme ji „klesání“.
- Pokaždé, když naši pozornost zaujme na chvíli jiný tělesný nebo mentální fenomén, tento fenomén si uvědomíme a pojmenujeme jej.
- Smyslové vjemy – pokud naši pozornost upoutá např. čichový vjem, vnitřně si jej označíme jako „čichání“, cítíme-li např. měkkost podložky, okomentujeme tento jev jako „dotýkání“.
- Stav mysli – všimneme-li si, že je naše mysl v určitém rozpoložení, pojmenujeme jej podle typu daného jevu, např. „neklidná“, „soustředěná“, „vyrovnaná“.
- Myšlení a představy – můžeme vnímat i své myšlenky či představy, pak tento proces označíme jako „myšlení“, „představy“, „plánování“. K myšlenkám se nevracíme, necháváme je plavat (Benda, 2019, s. 36).
- Na závěr obrátíme svou mysl na nádech a výdech.
- Cvičení zabere až 40 minut.

Možná úskalí: může nás to svádět odbíhat k daným jevům a věnovat se jejich významu. Stejně tak nás to může svádět začít se danými myšlenkami zabývat hlouběji.

Abychom tomu předešli, průběžně se vracíme ke sledování nádechu a výdechu, čímž si udržíme potřebný odstup a stabilitu.

Neformální praxe: ve chvílích volna věnujeme pozornost svému vnitřnímu světu a necháme myšlenky přicházet, nijak ně nereagujeme, a necháme je zase odejít. Cokoliv se v myšlenkách objeví, tak pouze pojmenujeme, nedáváme tomu další význam, jen je označíme. Můžeme si je označit např. podle typu: práce, počítač, kolegové.

3.3.7 Sedmá lekce – Nesnáze v životě

Sedmou lekcí opět započneme společným cvičením – soustředění na dech, body scan, meditace laskavosti nebo mindfulness meditací, každý účastník si sám zvolí, co je mu nejbližší. Celkem takto praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

V životě každého se čas od času vyskytují situace, kterým bychom se nejraději vyhnuli a díky kterým se můžeme ocitnout v nesnázích. Může jít právě i o chvíle pracovního vytížení, kdy finišujeme s dokončením určitého pracovního úkolu a termín už se neúprosně blíží. Jsou to právě takové chvíle, kdy hledáme stabilizátor, ke kterému bychom se mohli upnout. A právě bdělá pozornost může oním stabilizátorem být. V okamžicích velkého emocionálního vypětí, kdy nás přepadne stres, strach nebo nastanou velké starosti, zůstaneme díky nácviku všímavosti klidní a zachováme klidnou hlavu (Snelová, 2019, s. 12).

Prakticky to můžeme provést změnou našeho postoje k nesnázím. Naučíme se ji přijmout, přičemž nám pomůže nahlížet na tyto situace ze čtyř různých oblastí, a to jsou myšlenky, emoce, tělesné počítky a to, jak se chováme. Opět je zde důležitý aspekt neusilování. Cvičením trénujeme všímavost k náročným, svízelným situacím, kdy si uvědomujeme svůj postoj k nesnázím. Záměrem formální praxe sedmé lekce *„je v následujícím čase dát prostor nesnázím, se kterými se ve svém životě setkáváme, a zvědavě se na ně podívat jinak přes potřebu najít řešení, zbavit se jich nebo je ze svého života či mysli vytěsnit“* (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 102).

Postup:

- Sedneme si na zvolené místo.
- Všimneme si, kde se naše tělo dotýká židle, země nebo polštáře.
- Zavřeme oči a představíme si, že je naše tělo pevné jako hora. Tato stabilita je naší oporou při práci s nesnáze.
- Několikrát se všímavě nadechneme a vydechneme.
- Otevřeme svou mysl konkrétní nesnázi, se kterou jsme se potýkali.
- Připomeneme si, co to bylo za nesnázi, kdy a kde se to stalo a kdo další byl v dané situaci přítomen.
- Poté věnujeme pozornost sami sobě, svým myšlenkám, které nás té situaci napadaly, emocím, které jsme cítili, jak jsme se v té chvíli zachovali a rovněž vnímáme, jak se cítíme uvnitř svého těla.
- Zaměříme svou pozornost na místo v těle, kde nesnáz cítíme, a uvědomíme si, jaký postoj k té situaci máme, a jak se fyzicky projevují. Pokud je takových míst víc, zvolíme to místo v těle, kde to cítíme nejsilněji. Všimněme si každého počítku, který s danou situací souvisí. Ať už je příjemný nebo nepříjemný. Opět platí, že nic nehodnotíme, ale jsme v pozici pozorovatele. Můžeme do toho místa v našem těle vnitřním zrakem poslat energii v podobě nádechu a následně vydechnout (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 103).
- Dovolme napětí, aby povolilo. Při každém výdechu si můžeme opakovat pro sebe: „Otevření, uvolnění.“
- Před ukončením se opět několikrát všímavě nadechneme a vydechneme a uvědomíme si tělo jako celek.
- Cvičení zabere až 40 minut.

Možná úskalí: zpočátku začneme se situacemi, které nejsou tak náročné. S pravidelným tréninkem budeme schopni snadněji na danou situaci nahlížet s odstupem a klidem. Přistihneme-li se při myšlence, že chceme najít řešení, vrátíme pozornost trpělivě zpět na začátek cvičení.

Neformální praxe: stejným způsobem jako jsme se naučili trénovat všímavost na nesnáze, budeme trénovat všímavost na situace příjemné, ve kterých jsme se ocitli. Bude to příjemná změna.

3.3.8 Osmá lekce – Naslouchání

Závěrečnou lekci opět započneme rovnou společným cvičením – každý účastník si zvolí typ cvičení podle svých preferencí. Celkem společně praktikujeme všímavost prvních 20 minut, čas hlídá lektor.

Následuje diskuse s účastníky o dosud nabytých zkušenostech s praktikováním formální i neformální praxe v uplynulém týdnu.

Komunikace s ostatními lidmi probíhá neustále. Někdy si chceme jen popovídat o všedních věcech, jindy potřebujeme s kolegy řešit pracovní úkoly. Ať už je důvod pro komunikaci jakýkoliv, abychom předešli nedorozumění, je důležité dobře a aktivně naslouchat. Dobré naslouchání předpokládá, že svou pozornost věnujeme druhému a sami sebe v určité chvíli upozadíme. Hlavním cílem naslouchání je pochopit druhou stranu, přičemž dáváme tolik prostoru, aby náš komunikační partner řekl vše, co potřebuje. Upřímnou pozornost a naslouchání je největší dar, který můžeme druhému dát. Zároveň z toho profitujeme i my, aktivním nasloucháním rozvíjíme vlastní soucit, empatii a pochopení (Roflíková, Vančurová, 2021, s. 114).

Záměrem závěrečné lekce formální praxe je zlepšení vztahů s ostatními lidmi, trénink vlastní laskavosti, porozumění a empatie k jiným lidem i sobě. Praktikování této meditace před náročnou schůzkou či jednáním nám bude nápomocno při pochopení druhého člověka, se kterým se máme setkat. Jde nám o to uvědomit si podobnost mezi námi a ostatními.

Postup:

- Sedneme si na zvolené místo.
- Všimneme si, kde se naše tělo dotýká židle, země nebo polštáře.
- Zavřeme oči a představíme si konkrétního člověka, kterého budeme připodobňovat k sobě.
- Několikrát se všímavě nadechneme a vydechneme.
- Představíme si před sebou tvář vybraného člověka a v mysli k němu posíláme následující věty typu: „Tento člověk má tělo a mysl stejně jako já. Tento člověk má city, emoce a myšlenky stejně jako já. Tento člověk si přeje být šťastný stejně jako já.“

- Postupně můžeme směrem k tomu člověku pronášet další myšlenky v podobném duchu.
- Vnímáme všechny své vlastní pocity.
- Takto se můžeme zaměřit na jednu osobu nebo si můžeme postupně v mysli představit i další osobu.
- Ke konci cvičení se několikrát všímavě nadechneme a vydechneme a uvědomíme si tělo jako celek.
- Cvičení nám zabere 20-40 minut.

Možná úskalí: zaměřit svou mysl se záměrem uvědomit si podobnost s člověkem, který nepatří mezi námi oblíbené lidi, může brzdit naši chuť tohle cvičení praktikovat. Začneme tedy s člověkem, který je nám blízký. Sledujeme projevy emocí, které jsou s praktikováním tohoto cvičení spojené.

Neformální praxe: umění naslouchat využijeme i v rámci neformální praxe. Kdykoliv budeme účastni hovoru, zaměříme svou pozornost na druhého partnera. Uvědomíme si své emoce, myšlenky a případné nutkání mu vstupovat do hovoru. Svou pozornost věnujeme mluvící osobě a tomu, co říká.

3.3.9 Bonus navíc – tříminutová meditace „Prostor k nadechnutí“ (Williams, Penman, 2014, s. 124).

V každodenním pracovním a osobním shonu občas každý potřebuje rychle zakotvit v přítomnosti, zvláště ve chvíli, kdy cítíme, že začínáme být ve stresu. Pro takové situace je vynikající meditace Prostor k nadechnutí, která zabere pouhé tři minuty. Je to minimeditace, jejíž podstatou je *„rozpuštění negativních vzorců myšlení ještě předtím, než začnou ovládat váš život“*. Zároveň tuto meditaci můžeme použít *„jako rychlou pomoc v případě nouze, kdy jste pod tlakem a potřebujete jasně vidět, co se právě děje. Umožňuje vám zklidnit se tehdy, když vaše myšlenky začnou vířit dokola, a pomůže vám znovu získat soucitný postoj zakotvený v přítomném okamžiku“* (Williams, Penman, 2014, s. 107).

Postup:

- Zvolíme si vhodnou pozici.
- Pokud můžeme, zavřeme oči.

- Vědomě se nadechneme a vydechneme.
- Začneme vnímat, co právě prožíváme, a v duchu se ptáme sami sebe, jaké pocity, myšlenky a tělesné počítky právě prožíváme. Každý takový jednotlivý pocit, myšlenku či počítke si uvědomíme a přijmeme.
- Poté zaměříme svou mysl na dech a soustředíme se na své břicho, které se při nádechu zvedá a při výdechu klesá.
- Následně svou pozornost zaměříme na celé své tělo a tvář, jako by dýchalo právě celé naše tělo. Případné napětí prodýcháme, a to v každé místě, kde cítíme nepohodlí. Vnímáme, jak se postupně celé naše tělo uvolní.
- Na závěr se několikrát vědomě nadechneme a vydechneme do celého těla (Williams, Penman, 2014, s. 108).

3.3.10 Bonus navíc 2 – Zaměření se na práci

Zklidnit svou mysl, aby byla zcela ponořená do zamýšlené činnosti, můžeme kdykoliv. I když usedneme k pracovnímu stolu, hlavu máme plnou jiných myšlenek, krátkým cvičením dokážeme přitáhnout pozornost k pracovním povinnostem či nadcházejí pracovní poradě či schůzce.

Postup:

- Sedneme si k pracovnímu stolu.
- Podle situace můžeme nechat oči otevřené nebo je na chvíli zavřeme. Všimavě se nadechneme a vydechneme.
- Zaměříme pozornost na chodidla, která se dotýkají podlahy, postupně naše pozornost stoupá po našich končetinách k hýždím a vnímáme, jak se dotýkají židle.
- Následně vnímáme svůj trup a vnímáme počítky spojené s dýcháním a tlukotem srdce.
- Vnitřním zrakem přejdeme přes ramena a krk k hlavě.
- Na závěr se opět všimavě nadechneme a vydechneme.
- Na toto cvičení si postačí vyhradit 2-3 minuty času.

3.4 Shrnutí programu

V úvodu programu jsme si definovali význam mindfulness a přínosy pro náš život, vysvětlili jsme si podstatu jednotlivého cvičení a uvedli praktický postup provedení. Každá jednotlivá lekce byla pojata odlišně. Naučili jsme se vědomě dýchat, byli jsme vnímaví ke svému vlastnímu tělu, kultivovali jsme v sobě laskavost. To vše se záměrem být pozorovatel bez hodnocení. Cílem programu bylo snížit reakci na stres v osobním a pracovním životě, zvýšit soustředění na práci a work-life balance, být myslí tady a teď, zlepšit rovnováhu ve svém životě. Všechny tyto kroky vedou i k větší spokojenosti se svým životem a lepší efektivitě v zaměstnání.

3.4.1 Individuální praxe

V uplynulých 8 týdnech jsme se učili techniky mindfulness s cílem využít jejich síly v náš prospěch. To byl jeden z prvních kroků pro zlepšení našeho života. Nejdůležitější na tom všem je začlenit toto cvičení jako běžnou součást svého života. Nezáleží, jakou techniku kdo zvolí, důležité je praktikovat praxi na denní bázi. Je v pořádku mít při cvičení všímavosti jakékoliv myšlenky. Jak jsme si uvedli výše, záměrem je akceptovat tyto myšlenky, nahlížet na ně z pozice pozorovatele a jen si je uvědomit a nechat je být. Pro vytěžení maximálního účinku kultivace všímavosti doporučujeme praktikovat formální praxi minimálně 5 x týdně, po dobu 20-45 minut podle typu cvičení. Vhodné je vytvořit si harmonogram na další dny a začlenit praxi do svého diáře jako součást života.

3.4.2 Evaluační dotazník

Po ukončení kurzu je účastníkům zaslán evaluační dotazník. Tento dotazník je veden v elektronické podobě.

Obrázek 3: Evaluační dotazník



1. Jméno a příjmení*

Napište jedno nebo více slov...

500

2. S jakým očekáváním jste do kurzu vstupoval/a?*

Napište jedno nebo více slov...

500

3. S jakými překážkami jste se setkal/a?*

Napište jedno nebo více slov...

500

4. Jakým způsobem jste tyto překážky překonal/a?*

Napište jedno nebo více slov...

500

5. Co nejdůležitějšího jste se o sobě dozvěděl/a?*

Napište jedno nebo více slov...

500

6. Co pro vás nejdůležitější jste se v kurzu naučil/a?*

Napište jedno nebo více slov...

500

7. Jaká technika vás nejvíc oslovila?*

Napište jedno nebo více slov...

500

8. Co se u vás díky kurzu Mindfulness během posledních 8 týdnů změnilo?

Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)

◇ 1. Zvládám lépe stresové situace.

◇ 2. Jsem vyrovnanější.

◇ 3. Umím lépe naslouchat okolí.

◇ 4. Zlepšily se i vztahy.

◇ 5. Dokážu se lépe soustředit.

◇ 6. Lepší work-life balance.

◇ 7. Žádnou změnu nepozoruji.

9. Jak hodnotíte kvalitu náplně kurzu?*
Čím víc hvězdiček, tím větší spokojenost.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Bylo od lektora vše srozumitelně vysvětleno?*
Vyberte jednu nebo více odpovědí

Ano


Ne

11. Jak plánujete začlenit mindfulness do svého života?*

Napište jedno nebo více slov... 500

12. Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji krásný všímavý život.*

Napište jedno nebo více slov... 500

Powered by  **survio** < **Odeslat**

Vytvořte si vlastní [dotazník](#) zdarma

Zdroj: Upraveno podle Psychoterapeutického centra Lávka, 2022

ZÁVĚREM

Bakalářská práce na téma „Mindfulness v personální praxi“ se zabývala technikou mindfulness, jejími přínosy a možnostmi využití v personální praxi. Práci jsme koncipovali jako odbornou práci pro každého, kdo se chce s mindfulness seznámit blíže, a zároveň sloužila jako praktická příručka s konkrétními postupy tréninku kultivace všímavosti. Naším cílem bylo vytvořit takovou práci, kterou lze využít v oblasti Human Resources větší společnosti pro rodiče v rámci readaptace po návratu z mateřské či rodičovské dovolené zpět do zaměstnání, a to jako formu benefitu, který zaměstnavatelé ve své personální praxi nabízí pro podporu osobního růstu svých zaměstnanců. V teoretické části jsme dle dostupné literatury zmapovali historii, vývoj mindfulness, jeho pojetí a základní úrovně a postoje, na kterých je mindfulness postaveno (konkrétní postoje neposuzování, trpělivost, mysl začátečníka, důvěra, neusilování, přijetí, „nechat být“). Vzhledem k šíři nabízených definic jsme uvedli definice všímavosti různých autorů, práce se v těchto místech opírala o vědecké poznatky z oblasti výzkumů všímavosti v psychologickém pojetí a v klinické praxi. Nejznámějším zahraničním průkopníkem začlenění mindfulness do klinické praxe byl profesor Jon Kabat-Zinn. Zjistili jsme, že metody mindfulness byly už v 70. letech minulého století využívány v klinické praxi u behaviorálních terapeutů pro celkové snížení úrovně stresu, při léčbě pacientů s hraniční poruchou osobnosti atp. Dále jsme zjistili, jaké typy dotazníků všímavosti byly již používány. Rozlišili jsme typ stresu s ohledem na jeho pozitivní a negativní přínos pro jedince a zabývali jsme se využitím praktikování mindfulness v oblasti lidských zdrojů. Výsledkem teoretické práce byly poznatky o přínosech a možných limitech, které sebou kultivace všímavosti přinesly. Kultivace všímavosti se záměrem snížit emoční a stresové zátěže, nalézt větší rovnováhu v životě, být „tady a teď“, jakož i zvýšit vnitřní klid, laskavost a soucit sama k sobě a okolí se stala jedním z možných řešení. Pro co nejlepší pochopení mindfulness jsme se při vypracování bakalářské práce účastnili i Základního 8týdenního mindfulness programu v Psychoterapeutickém centru Lávka. Díky účasti v tomto programu jsme mohli osobně zažít a praktikovat techniky všímavosti, což nám bylo obrovskou nápomocí v pochopení informací obsažených v prostudované odborné literatuře. Zároveň jsme díky vlastní praxi mohli tyto zkušenosti cíleně využít při tvorbě praktické části.

V praktické části jsme navrhli komplexní 8týdenní program pro zaměstnance vracující se z rodičovské či mateřské dovolené zpět do zaměstnání. Program obsahoval záměr jednotlivého cvičení, rozdělení na formální a neformální praxi a konkrétní postupy provedení jednotlivých cvičení.

Dospěli jsme k závěru, že kultivace všímavosti se stala právem důležitým tématem a zaslouží dalšího zkoumání, a to díky širokému uplatnění v životě jedince a velkému přínosu vztahujícímu se k duševnímu zdraví. Mohli jsme konstatovat, že vypracovaná bakalářská práce zcela splnila svůj cíl. 8týdenní program se stal reálně využitelným v rámci readaptace zaměstnanců na pracovní prostředí a sladění pracovního a soukromého života. Stejně tak daný program může být využit coby praktická příručka pro každého jedince, který o problematiku všímavosti projeví upřímný zájem a chce najít konkrétní způsob pro začlenění kultivace všímavosti do svého života.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BENDA, Jan. *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál, 2019. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1524-0.

COOPS, Michelle. *Mindfulness: fit na těle i na duši*. Přeložil Monika KITTOVÁ. Praha: Rebo International CZ, 2018. ISBN 978-80-255-1052-0.

KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.

SNEL, Eline. *Zachovejte klid, vaše žabka dospívá: cvičení mindfulness pro teenagery a hlavně jejich rodiče*. Přeložil Romana HEGEDŮSOVÁ. Brno: BizBooks, 2019. ISBN 978-80-265-0839-7.

ROFLÍKOVÁ, Marcela a Martina VANČUROVÁ. *Mindfulness pro každého: 8 týdnů, které změní váš život*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-1241-8.

WILLIAMS, J. Mark G. a Danny PENMAN. *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: ANAG, 2014. ISBN 978-80-7263-906-9.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

BENDA, Jan. (2007). *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi*. Československá psychologie. 51. 129-140.

ČESKÝ VÝROBCE, POUŽÍVÁME PŘÍRODNÍ MATERIÁLY. *Pohodlné meditační sedáky a polštáře, pohankové polštářky*. Český výrobce. Přírodní materiály. [online]. Copyright © [cit. 18.03.2022]. Dostupné z: <https://www.obchodsradosti.cz/vyber-velikosti-2/jak-vybrat-vhodnou-velikost-meditacniho-sedaku/>

IDNES. *Špatné sezení vás může stát zdraví. Zkuste dynamický posez*. [online]. Copyright © [cit. 18.03.2022]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/spatne-sezeni-vas-muze-stat-zdravi-zkuste-dynamicky-posez.A110523_113233_zdravi_pet

PSYCHOTERAPEUTICKÉ CENTRUM LÁVKA. *úvod - Psychoterapeutické centrum Lávka*. [online]. Copyright © [cit. 27.03.2022]. Dostupné z: <https://centrum-lavka.cz/zakladni-vycvik-mindfulness>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Definice všímavosti.....	13
Tabulka 2: Dotazníky měřící všímavost	20

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Sezení na židli.....	26
Obrázek 2: Sezení na meditačním polštáři.....	27
Obrázek 3: Evaluační dotazník	43