

# 5 tipů, jak zatočit se stresem

JAK SE ZBAVIT STRESU,  
KDYŽ HO MÁTE  
PLNOU HLAVU

*Mgr. Miroslava  
Vokounová Krepčíková*



## Jak se zbavit stresu, když ho máte plnou hlavu

Mým posláním je **pomáhat lidem v náročných životních situacích**. Učím je, jak získat sílu a motivaci pro řešení svých problémů, oprostit se od toho, co je tížilo, a posunout se dál. Baví mě vytvářet prostor pro nové možnosti a nacházet pravé cesty na jejich životním rozcestí.



**Prohlášení:** Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a jako porušení autorského zákona může být stíháno. Stažením tohoto materiálu dáváte najevo, že jakékoliv použití informací z něj i úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve Vašich rukou a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. Děkuji za pochopení.

## Úvod

---

Jsem velmi vděčná za váš zájem o můj e-book a vaše rozhodnutí zatočit se stresem a již ho dál neprožívat. Na následujících stránkách se naučíte používat **pět způsobů, jak řešit náročné situace**.

Se stresem jsem kdysi velmi bojovala a dost mě to vyčerpávalo. Učila jsem se **pracovat s vlastním tělem a naslouchat mu, relaxovat**, meditovat, nacházet odpovědi na své otázky sama v sobě a dovolit si čas pro sebe.

Jak jsem se stala zdravě sebevědomou, vyrovnanou, klidnou ženou, kterou jen tak nějaká změna nebo problém nerozhází?



## Kde to všechno začalo?

---

Byla jsem ustrašená, nesebevědomá dívka, která chtěla **být perfektní pro všechny okolo sebe**. Kdykoliv se přede mnou ukázal náročnější úkol, dokázala jsem sebe samu rozhodit a vyděsit tak, že jsem nespala a pracovala do konce svých sil. Když mi něco nešlo, často jsem se uplakaná a absolutně zoufalá ocitala na pokraji svých sil.

Když jsem byla malá, měla jsem velmi přísné rodiče, kteří po mně chtěli stále větší a větší výkony. I takové, které pro mě byly nedosažitelné (např. stát se výborným sportovcem). Já se snažila a snažila. Chtěla jsem pro ně být dokonalá, abych si **zasloužila jejich přijetí**. Sportovala jsem a trénovala tak často a poctivě, až jsem si zničila kolena.



Tolik jsem toužila být pro ně nejlepší, že jsem brala jako **univerzální pravdu vše, co mi říkali:**

*„Ty jsi nešikovná.“*

*„Ani to nezkoušej, stejně ti to nepůjde.“*

Neměla jsem odvalu zkoušet nové věci, které by mě lákaly. Ve společnosti jiných lidí jsem byla raději **schovaná někde v koutku**, aby si nevšimli, co všechno neumím, a nepřestali mě mít rádi.

Vedle výjimečných sportovních úspěchů si rodiče také přáli, abych měla vynikající školní výsledky. Při zaměstnání jsem tedy studovala vysokou školu a u každé zkoušky **šlela strachy, že ji nezvládnou**. Byla jsem totálně vyčerpaná.



I když jsem nakonec dostala jedničku, **nezažívala jsem žádnou radost**. Myslela jsem na další úkol, který mě čeká. Netěšila jsem se ani z červeného diplomu, protože už jsem se děsila, jak budou vypadat další dva roky magisterského studia.

Kdo na mě ale v době studia kladl vysoké nároky?  
Rodiče? Ne. Byla jsem to já. Po všech těch letech jsem si **zvnitřnila přejatý vzorec chování**:  
vždy a za každých okolností musíš být perfektní.  
Byl ze mě uzlíček nervů, vystresovaný, vyklepaný, úzkostný, s problémy s trávením.



Stejně to bylo v práci. „Udělej všechno, co ti kdo řekne,“ protože „Práci jen tak neseženeš!“ Velmi rychle jsem se blížila k **syndromu vyhoření**.

*Kdo na mě kladl největší nároky? Byla jsem to já.*

## Řekla jsem DOST

Před druhými státnicemi jsem byla již natolik v napětí, že jsem měla vysoký krevní tlak, nebyla schopná se učit a neustále mi pískalo v uších. Z práce jsem se vracela vyčerpaná **plněním všeho, co si kdo přál**. Doma jsem pak vyřizovala pracovní hovory, seděla nad skripty a celá vysílená u nich usínala. Už jsem prostě nemohla.

Měla jsem pocit, že tohle všechno nemůžu zvládnout.  
ŘEKLA JSEM DOST.

Rozhodla jsem se vzít život do vlastních rukou a radikálně jej změnit. Uvědomila si, co z toho všeho jsem opravdu já. Kdo jsem, co chci, co jsou představy rodičů a přejaté vzorce chování? Cítila jsem, že je **nejvyšší čas svou dosavadní cestu změnit** a vykročit zpříma a s rovnými zády novým směrem. Dala jsem si za cíl dokončit studium, hodně spát a odpočívat.



Přečetla jsem dlouhou řadu knih a hledala v nich inspiraci. Snažila jsem se zachytit jakékoli informace, protože v mém okolí nebyl nikdo, kdo by se něčím podobným zabýval. Pátrala jsem po seminářích, na kterých bych mohla **najít odpovědi na své otázky**. Spousta z nich, kterých jsem se zúčastnila, mi pomohla, abych se cítila lépe.

Tak se stalo, že ke mně přišla úžasná Modrá Alfa Petra Velechovského, objevila jsem reiky, aromaterapii, malování mandal, semináře zaměřené na meditační techniky, vztahy, ženský cyklus, techniky ONT a TEM, výcvik ženských kruhů a Bachových esencí a mnoho dalšího.



Zpracovala jsem to, co mě trápilo, a odstranila přejaté vzorce chování. Pochopila jsem, že rodiče **chtěli, abych se měla dobře**, abych měla lepší život, než měli oni. Vše dělali s dobrým záměrem, jak jen nejlépe mohli.

## Co je stres?

---

Stres se **vyskytuje všude okolo nás**. Setkáváme se s ním každý den. Cítíme ho sami na sobě. Vidíme jiné, jak jím trpí. Když se pak někdo cítí se vyčerpaný a bezmocný a potřebuje pomoci, nikdo tomu nevěnuje pozornost, protože je to přeci běžné a děje se to všem.

Proklamace o tom, jak jsme ve stresu, jsou v současné době moderní. Někteří lidé myslí, že si jich díky tomu budou ostatní vážit a **obdivovat je za to, kolik činností zvládají**, litovat je nebo na ně klást menší nároky.

Stres se také často **objevuje v médiích**. Trh nabízí různé zkratky ke změně situace v podobě komerčních přípravků představovaných jako všemocné léky. Nic ovšem není lepším řešením než odstranění samotné příčiny.

## Jak vzniká?

Stres **vzniká na základě stresorů**, podnětů vedoucích ke stresu. Ty mohou být:

- vnitřní - cítíme nespokojenost sami se sebou  
nebo s ostatními lidmi či s prostředím, ve kterém žijeme
- vnější - jakýsi tlak okolí na náš výkon, chování apod.

### Příčiny vzniku stresu:

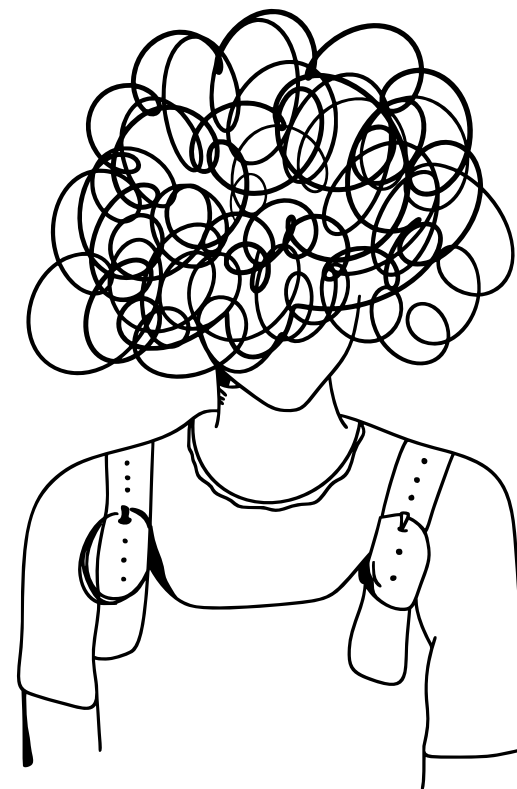
- působení vnitřního stavu fyzického (kdy nás ovlivňuje nemoc, nějaká bolest či omezení), psychického (aktuální nebo dlouhodobé vyladění, labilita či stabilita osobnosti, perfekcionismus, neschopnost říct NE...)
- působení vnějšího stavu nebo situace, ve které se nacházíme (zázemí, finanční situace, nároky okolí, situace v rodině nebo zaměstnání apod.).



**Stresová situace** může být **krátkodobá** (rozbité auto, neúspěch u zkoušky, zmeškání vlaku apod.), nebo **dlouhodobá až chronická** (nemoc, ztráta zaměstnání, problémy s bydlením, nemožnost splácení půjčky, pracovní přetížení, nevyhovující pracovní prostředí, aj.).

Po prožití silně traumatizující události (např. autonehoda, přepadení, oloupení) může dojít ke vzniku **tzv. posttraumatického stresového syndromu**, což je trvalý úzkostný stav, kdy může docházet k poruchám spánku, nepřiměřeným reakcím na určité situace a znovuprožívání události ve vzpomínkách.

Pokud je stres krátkodobý a v přiměřeně malé míře, může náš výkon zvýšit. Jestliže je ale dlouhodobý, opakující se a intenzivní, náš výkon se snižuje.



Podstatným činitelem při zvládání stresu je **rodina a přátelé**. Když jsou oporou, pomáhají nám zvládat stres daleko lépe. Pokud mají naopak příliš vysoké nároky a zahrnují nás mnoha požadavky, situace se stává náročnější.

**V zaměstnání** se stres projevuje tím, že výkony neodpovídají požadavkům, mizí energie, nadhled, flexibilita i kreativita. Kvalita vykonané práce není taková, co dříve. Zvyšuje se počet chyb. Problémy se objevují i v dodržování termínů. Zvyšuje se počet nemocnosti, úrazů, ale i fluktuace a různých konfliktů na pracovišti



Stres v zaměstnání může mít **vliv na osobní život a naopak**. Po práci pospícháme domů, kde nás čekají další úkoly a povinnosti. Často pak přehnaně plánujeme svůj volný čas a nemyslíme na odpočinek. Jsme nervózní a unavení, přenášíme to na ostatní členy rodiny.

V reakci na stres tělo vylučuje více **adrenalinu a kortizolu** do krve. Následkem může být zvýšená únava a pocit vyčerpání. Dochází k nejrůznějším fyzickým změnám (např. oslabení imunity, chronická únava, nespavost, nechutenství nebo naopak nezvladatelné chutě, potíže s trávením, vysoký krevní tlak, migrény apod.).

Pravidelnost a intenzita stresu ovlivňuje i možnost návratu těla zpět do klidu a stavu vyrovnanosti. Dlouhodobé setrvání ve stresu může vést ke **vzniku frustrace, syndromu vyhoření nebo deprese**.



*Pojďme to zkusit jinak.*

## 5 tipů, jak zatočit se stresem

---

### 1, Naučte se vnímat své tělo a naslouchat mu

Stres **ovlivňuje náš fyzický stav**. Výkon srdce se zvyšuje. Jeho činnost můžeme vnímat jako zrychlenou, intenzivní, mnohdy nepravidelnou. Na hrudníku pociťujeme bolest nebo svírání. Mohou se objevit problémy s trávením: tlaky a křeče, průjem, zácpa, nadýmání. Mnohdy se připojuje i časté nucení na močení.

Proměňuje se menstruační cyklus, sexuální touha se snižuje. V rukou a nohou se mohou objevovat křeče. Pociťujeme nejrůznější bolest (např. hlavy, zad a krku). Můžeme se začít přejídat, mít nezvladatelné chutě na sladké, nebo naopak trpět nechutenstvím. Někdy se zdá nemožné večer usnout, jindy nás myšlenky budí uprostřed noci

*Co se děje ve vašem těle, cítí-li se ve stresu? Máte nějaké příznaky?*

Co s tím? Naučte se svému tělu naslouchat. Sedněte si a zaměřte na něj svoji pozornost a nenechte se ničím vyrušovat. Co cítíte? Co se uvnitř děje? Kde cítíte nějaké nepohodlí, tíhu nebo tlak? Co vás bolí? Kde vás svírá? Kde Vám stres „sedí“? Napište si, co jste objevili.

### Malé cvičení

Najděte si klidné místo, zavřete oči a **soustředte se na svůj dech**. Svou pozornost věnujte pouze nádechu a výdechu. Nyní se zaměřte na to, jak se váš dech zklidňuje a zpomaluje. Tuto techniku použijte pokaždé, když se ocitnete v napětí.

Zklidníte tak nejen dech, ale i celé tělo. Srdce začne mít pomalejší rytmus, tlak ve spáncích, na hrudi, nebo v břiše se sníží. Podpoříte své soustředění a přijdete na to, **co právě v tuto chvíli potřebujete** a chcete.



*Soustředte se na dech.*

## 2, Překonejte únavu

Vysiluje vás, že jste neustále ve stresu? V tenzi, co bude následovat? Připadá vám vaše tělo těžké, jako byste nesli těžký batoh? Máte pocit, že něco musíte, ale **nejraději byste si jen lehli a spali?**

Uvědomte si, že odpočinek je teď důležitější. Po něm budete mít sílu a vše snáze vyřešíte. Po krátkém dechovém cvičení se zaměřte na **potřeby vašeho těla**. Zkuste zjistit, co potřebuje vaše mysl, aby nebyla unavená a dokázala se koncentrovat.

Vzpomeňte si na **činnosti, které vás baví a nabíjí vás energií**. Pro někoho to může být procházka v přírodě, malování, pro jiného sport, četba, tanec, práce na zahrádce nebo posezení s přáteli. Věnujte jim pravidelně alespoň chvíli a ztracená energie se vám vrátí.

*Co vás nabíjí?*



Co vám dodává energii? U čeho nevnímáte čas?  
Sepište si alespoň 10 činností:

1,

2,

3,

4,

5,

6,

7,

8,

9,

10,

### 3, Soustředte se

Začínáte zmatkovat? Máte problém se soustředěním?  
Jste **zahlcení**? Je toho na vás prostě moc?

Když vám kolem hlavy létají hromady úkolů,  
zkuste nejdřív cvik s dechem a poté si v nich  
**pojd'te udělat pořádek**. Napište si na každý den  
vždy ten nejdůležitější úkol. Tím začněte.  
Až ho budete mít, můžete se pustit  
do těch drobnějších.



Máte-li plán hotový, **pročistěte si e-mailovou schránku**. Vyházejte nepotřebné reklamy  
a vytvořte si přehledné štítky a složky. Pokaždé, když otevřete e-mail, uvidíte vyčištěnou  
poštu. Hned se vám bude lépe pracovat. Stejně to udělejte i **s pracovním stolem**.

*Udělejte si pořádek.*

Pokud se nemůžete soustředit vůbec, zamyslete se, co je pro vás **právě teď nejdůležitější**. Někdy stačí zajít na malou procházku a vypustit zmatek z hlavy ven, projít se jen tak po chodbě v práci, nebo se zadívat ven z okna.

### 4, Zaměřte se na zkušenosti

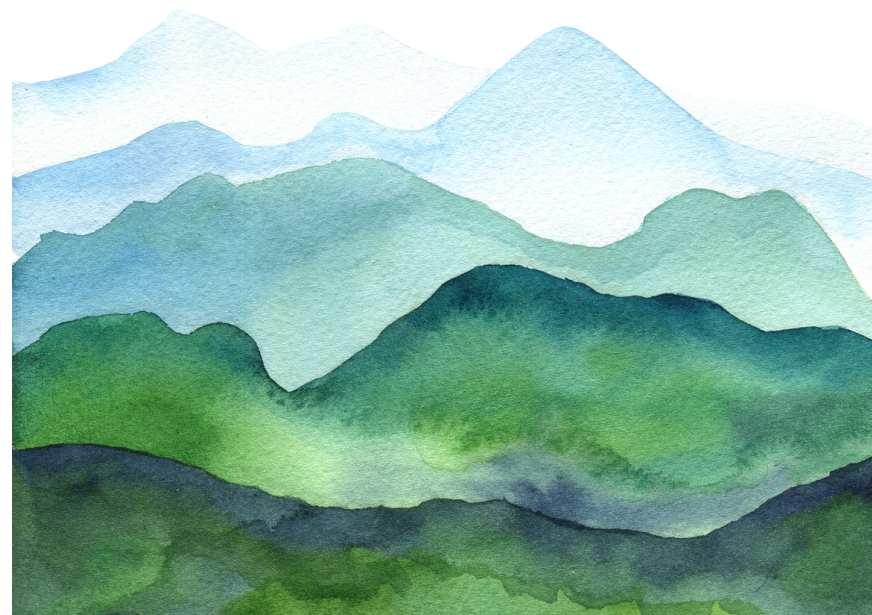
Když řešíte něco, z čeho nevidíte cestu ven, vzpomeňte si na **vše, co už jste ve svém životě řešili**. Vykonávali jste již tuto nebo podobnou činnost? Jaké postupy jste tenkrát použili a co se dá použít i nyní? V čem tato situace může být podobná jiné, s kterou jste někdy dříve setkali?



Vzpomeňte si, **co pro vás bylo velmi náročné**. Vy jste to přesto dokázali rozlousknout a poradit si s tím. Porovnejte to, co řešíte teď, s tím, co již máte za sebou. Uvědomte si, jak jste úžasní. To, co umíte, není samozřejmost. Nedokáže to každý. Kdo umí uvařit tak výborné jídlo, že chutná všem? Kdo zvládne trpělivě naslouchat, když druhého něco trápí?

Kdy jste **překonali něco, čeho jste se báli**? Já se třeba odmala bojím výšek. Kolena se mi klepala už při věšení závěsných květináčů. Rozhodla jsem se, že se nenechám paralyzovat a šla jsem na odkrytou lanovku.

Bála jsme se nastoupit, ruce se mi potily. Ze začátku jsem se křečovitě držela a všude cítila mravenčení. Řekla jsem si, že to pustím. Dýchala jsem zhluboka a najednou to šlo. Dojeli jsme dolů. A pak ještě jednou. Škoda, že už zavírali, nejradši bych jezdila pořád dokola. Je to zkušenost, kterou si nesu a mohu ji použít jako vzpomínku na něco, co jsem dokázala.



*Co jste překonali?*

Napište 10 věcí, které jste zvládli:

1,

2,

3,

4,

5,

6,

7,

8,

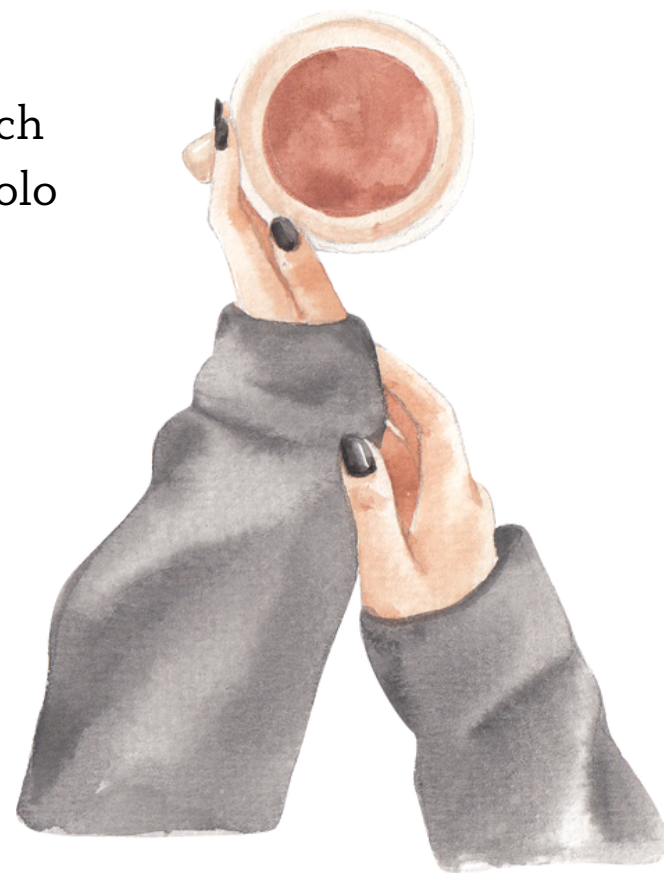
9,

10,

## 5, Berte věci s nadhledem

Dřív jsem chtěla mít všechno dokonalé. Záleželo mi i na úplných drobnostech, aby byly tak, jak jsem si přála já, nebo ostatní okolo mě. Někdy to může dávat smysl, někdy je to **zbytečná křeč**.

Uvědomte si, **co je pro vás prioritou**. Co je přednější? Když přestaneme tolik lpět na dokonalém výsledku (a tím nemyslím přestat se snažit úplně, ale nedělat věci v křeči), přijde sám od sebe. Nebudeme se tolik bát, jak to všechno dopadne, začneme vystupovat klidně a výsledek je pak lepší.



*Určete se priority.*

Na co ve svém životě kladete nejvyšší důraz?  
Napište 10 priorit:

- 1,
- 2,
- 3,
- 4,
- 5,
- 6,
- 7,
- 8,
- 9,
- 10,

## Začít dělat věci jinak - můj příběh

---

Vyrazila jsem na poštu s balíčkem na dobírku. V něm jsem měla Bachovy esence na míru pro klientku, která je velmi potřebovala. Záleželo mi na tom, aby je mohla dostat co nejdříve. Na poště jsem zjistila, že mám **v peněžence jen pár drobných**, které mi na posláni nestačily.

Vydala jsem se zpět s tím, že balíček pošlu potom. Dříve by na mě můj vnitřní hlas vztekle křičel: „Ty jsi tak hloupá, nejsi schopná si dát peníze do peněženky.“ Místo toho jsem si pomyslela: „To nevadí, pošlu to odpoledne.“ Po cestě jsem potkala svou známou, kterou jsem neviděla už velmi dlouho a zjistila, že pracuje kousek ode mne. Náhodné setkání mi bylo **odměnou za to, že jsem zůstala v klidu**.



Odpoledne jsem si doma vyzvedla peníze a opět vyrazila na poštu. A ejhle! Pošta byla zavřená. Změnili pracovní dobu. Sedla jsem do auta, jela do vedlejší vesnice a říkala si: *“Alespoň se můžu po cestě stavit v zahradnictví a okouknout nějakou kytičku.”* Zahradnictví bylo zavřené a pošta měla otevírací dobu jen do 11 hod.

Musela jsem do města, a to jsem si říkala, že si udělám klidný den. Dříve bych se v autě hlasitě vztekala, bouchala dveřmi a večer měla migrénu. Pošta ve městě fungovala, zásilku jsem odeslala. Jako odměnu jsem si konečně koupila kytičku. Celou **situaci jsem zvládla v klidu**. Jako bonus jsem si ještě popovídala s milou prodavačkou a po cestě se na mě jedna paní usmála.



Je večer. Jsem doma, nic mi není, hlava mě nebolí a prožila jsem příjemný den. Jsem **plná energie a mám radost**, že balíček putuje k tomu, kdo jej potřebuje.

*Přijměte danou situaci, jednejte v klidu a odměňujte se.*

## Zázračné kapičky

---

Jednou v práci jsem byla tak unavená, že jsem nevěděla, jak to zvládnou. Začal se mi zvyšovat krevní tlak a trpěla jsem migrénami. Kolegyně mi řekla **o kapičkách, které jí moc pomáhají**. Našla jsem si je na internetu a řekla si, že je vyzkousím.

Takový výsledek jsem absolutně nečekala. Byla jsem jako znovuzrozená. Tolik energie a chuti do práce jsem už dlouho neměla. Do roka jsem si **udělala výcvik** a “kapičky” si umím namíchat sama. Je úžasné vidět, jak skvěle pomáhají.



**Bachovy květové esence** se zaměřují na podporu vitality, získání objektivního náhledu na situaci, harmonizování těla a mysli. Pomáhají zpracovat strachy, pochyby, nezájem, osamělost, přecitlivělost, smutek a přehnanou starostlivost.

Kdo z nás by nechtěl mít zpracovaný např. strach ze zkoušek, mít sebevědomí mluvit před více lidmi, dokázat sdílet své pocity s ostatními, nebo se zbavit touhy být perfektní?

Pokud byste měli zájem dozvědět se o Bachových esencích cokoli dalšího, neváhejte mne kontaktovat na: **[krepcikovam@seznam.cz](mailto:krepcikovam@seznam.cz)** .

Více informací naleznete také na:  
**<https://vokounova-krepcikova.cz/>**



## Závěr

Děkuji vám, že jste přečtením tohoto e-booku udělali něco pro sebe. Teď stačí “jen” začít 5 tipů realizovat v každodenním životě ;-)) Oceňte se za to, že jste zvládli situaci dělat jinak, a zkoušejte to dělat častěji a častěji. Zakořeňte návyk v sobě a nechte jej zautomatizovat.

Sledujte moje stránky <https://vokounova-krepcikova.cz/>, kde pravidelně přibývají nové články na různá témata.

Pokud byste potřebovali s něčím poradit nebo se na cokoliv zeptat, napište mi na e-mail: [krepcikovam@seznam.cz](mailto:krepcikovam@seznam.cz).

Budu ráda i za **vaši zpětnou vazbu**, jak se vám můj e-book líbil a čím konkrétně vás obohatil. Napište mi i své vlastní postupy a techniky, které vám fungují.



## O mně

Jsem vystudovaná **speciální pedagožka a sociální pracovnice**. Mým posláním je pomáhat lidem v náročných životních situacích. Od roku 2021 se jako **ředitelka Nadačního fondu Propolis 33** podílím na pozitivní změně společnosti v oblastech školství, zdravotnictví, sociálních věcí, lidských práv a ekologie.

Práci s lidmi v **oblasti poradenství** se zabývám již více než šestnáct let. Věnuji se aromaterapii, terapii pomocí Bachových esencí, ONT a RUŠ metodě, reiki, meditacím a vedení ženských kruhů a rituálů. Asistuji na výcviku zaměřeném na práci se živly.

Jsem intuitivní a empatická. Vyslechnu vás a podpořím při jakémkoliv problému. Mám mnoho nápadů a variant možností řešení, které pomáhám vybrat tak, aby vyhovovaly vám i vašemu konkrétnímu příběhu. Provedu vás vytvořením objektivního náhledu na vaši situaci a následnou změnou postoje **z oběti na tvůrce vlastního života**. Podporuji sebelásku a sebeuvědomění, uvolnění a touhu po naplnění vlastního života.