

Jak nevyhořet a začít si život konečně užívat

ANEB ŘEKNĚTE STRESU
NAVŽDY SBOHEM

*Mgr. Miroslava
Vokounová Krepčíková*



Foto: Ondřej Košík pro Heroine



Jak nevyhořet a říct stresu navždy sbohem

Mým posláním je **pomáhat lidem v náročných životních situacích**. Učím je, jak získat sílu a motivaci pro řešení svých problémů, oprostít 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.



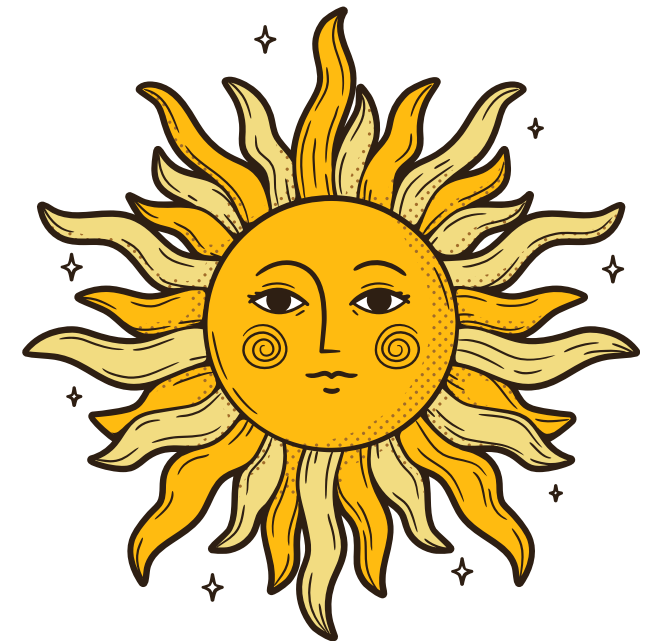
Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a jako porušení autorského zákona může být stíháno. Stažením tohoto materiálu dáváte najevo, že jakékoliv použití informací z něj i úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí 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, díky němuž se naučíte několik **technik pro pohodovější a naplněnější život**. Zbavíte se břemen, která vám zbytečně berou energii a optimismus.

Naším společným cílem je, aby z vašeho života zmizelo vše, co vás trápí, **snižuje vaši energii a ovlivňuje váš zdravotní stav i náladu**. Zaměříme se na práci s tělem i myslí, přijetí a zjednodušování.

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



Takhle už ne!

Jsou chvíle, kdy si v životě řekneme: „*Tak takhle už ne*“, „***Za to mi to nestojí***“.
Toto je příběh o jedné z nich.

Od svých 16 let jsem si přála pracovat jako poradkyně v ústavním zařízení. Když jsem do vysněné práce konečně nastoupila, měla jsem báječnou **nadřízenou, která mi byla vzorem**. Říkejme ji třeba Eva. Byla empatická, vstřícná, naslouchající, objektivní, předvídající a vždy ochotná poradit. Chtěla jsem být jako ona. Profesionál s velkým srdcem. Člověk na svém místě pro všechny, kteří si neví se svým životem rady. Pomáhat jim, aby se zase dokázali vrátit zpět do běžného života.





Eva byla úžasná. Usměvavá, **podporující, mateřská, plná zdraví a sil**, s milou rodinou a mnoha zájmy. Kdykoliv jsem cokoliv potřebovala, byla tu. Pro mne i pro ostatní.

Dokázala zklidnit agresivního člověka, kterého přivedli muži, že je napadl a neví si s ním rady. Můj obdiv neznal mezí. Tolik jsem si **přála být jako ona**.

Pevně jsem se držela pravidel, která mi dali moji rodiče. „Udělej vše, o co tě kdo požádá“. Nakonec jsem tedy dělala mnoho věcí - od vyměňování barvy do tiskáren v jiných kancelářích až po vyřizování věcí za jiné. Plnila jsem **vše, co jsem měla**.

Časem se změnil zákon, a proto jsem nastoupila na vysokou školu. Byla jsem perfekcionistka, a tak to **pro mě bylo velice náročné**. Studovala jsem však řádně bez vybírání volna a dovolených. Zakončila jsem bakalářské studium červeným diplomem a poté úspěšně dokončila i studium magisterské.

Během pětiletého studia jsem viděla, jak Eva přestává stíhat svou práci. Byla jsem ráda, že jí konečně mohu s něčím pomoci. Přicházely další a další projekty a ona **čím dál více nestíhala**. Ostatní na ni spoléhali, že vše udělá nejlépe. Stále tak řešila tisíce věcí, které mohla udělat jen ona. Jezdila domů v noci a práci si vozila s sebou v ohromném černém kufříku.

Přišel rozchod a následně rozvod s manželem. Neměla na něj kvůli své vytíženosti čas. Se dvěma dětmi na vysoké škole jí rostly výdaje. Přibyly další projekty a ona jela dál. Snažila jsem se jí pomáhat, být jí oporou a vždy dostupná na telefonu. Postupem času začala Eva zapomínat. Často mi proto volala i večer domů. Byla čím dál unavenější a vyčerpanější. V práci už **nezvládala tolik, kolik chtěla**. Dělala chyby.

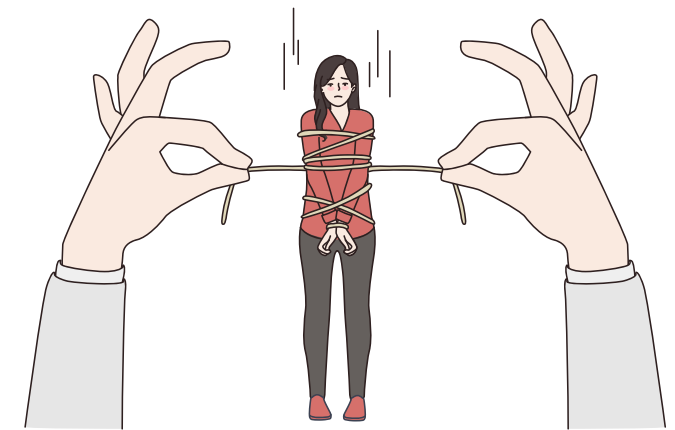


Přestože mi byla vzorem, začala jsem **cítit, že to takhle nechci**. Nechci takhle žít.

Příběh pokračuje...

Eva i přes rostoucí únavu pokračovala ve svém pracovním trysku dál. Já se snažila pomáhat, jak jsem mohla. Dělal jsem **mnoho činností navíc**. Kolegové za mnou čím dál častěji chodili s prosbou o pomoc. Bylo potřeba stále víc kontaktu s klienty.

Během studia na VŠ jsem pochopila, že vzorec „musím být vždy ve všem perfektní“ mě **pomalů, ale jistě ničí**. Neustále jsem se učila, bála se, co na mě v testu nebo u zkoušky čeká, zda se budou mé seminární práce líbit. Byla jsem tak nervózní, že jsem dělala zbytečné chyby. Prožívala jsem totální hrůzu z toho, co bude dál, bez radosti z dobrých výsledků. Přibývalo mi starostí v práci i ve škole.



Během celých pěti let mého studia na vysoké škole si **nechala přestupovat svoje hranice**, nejen Eva, ale i já. Nakládaly jsme si stále víc, pracovaly do večera v práci a pak ještě doma.

Stále jsem si brala více úkolů. Po příjezdu z práce jsem se až do noci učila do školy. I já jsem byla čím dál vyčerpanější. Zvyšoval se mi krevní tlak. Začala jsem **usínat při řízení auta**. Měla jsem migrény. Méně jsem se soustředila a nebyla tolik výkonná. Eva chřadla a mizela nám před očima. Byla průhledná jako papír. Totálně vyčerpaná.

Do dvou let Eva onemocněla. Vše zlehčovala a nechtěla si dojít k lékaři. Točila se jí hlava. Trpěla takovými bolestmi žaludku, že nemohla pořádně jíst.
Diagnóza? Rakovina.

Nyní je doma. Vděčná za každý den se svou rodinou. Možnost vyléčení je ale mizivá.

Byla jsem toho všeho přímým svědkem, přesto jsem ve svém tempu nepolevila. Ke své práci jsem dostala navíc i práci Evy. Co mě **nakonec probralo ke změně?**



Můj zdravotní stav. Nález. Čekání na výsledky, zda nebudu mít stejnou diagnózu. V tu chvíli jsem věděla, že takhle to dál nejde. Jestli vše dopadne dobře, **bude to pro mě nová šance na život** a musím ji využít. Může být poslední...

Uvědomila jsem si, že i něco, co nás baví, může **vést k nebezpečnému vyčerpání**. Řešila jsem otázku, zda si dokážu udržet své hranice? Láska k práci versus rodina?

Jak daleko musí tyto příběhy zajít, abychom si **uvědomili, že jsme na cestě do pekla**? Tam, kam vážně nechceme? Co se musí stát, abychom řekli STOP? Musíme dojít až na okraj propasti a podívat se dolů, nebo musíme padnout až na dno?



Jak daleko musí naše příběhy zajít?

Na rozcestí

Tento příběh byl hodně vyhrocený a děsivý. Bohužel reálný. Nemusíte na tom být zrovna takto, abyste si uvědomili, že to, jak momentálně žijete, **překračuje vaše hranice a už to takhle nechcete**.

Pokud jste si zakoupili tento e-book, víte, že potřebujete změnu. Stojíte na rozcestí a je na čase se **pořádně rozhlédnout, jaké máte možnosti**. Zda chcete pokračovat ve „smrádku, ale teplíčku“, který vás sice unavuje, drtí a ničí, ale znáte ho moc dobře. Nebo vyкроčíte jinudy. Na svou pravou cestu.



Kudy se vydáte?

Jak si představujete svůj ideální život?

Napište si na tuto stránku:

Co sami dokážete změnit.

Jak tato změna ovlivní vás i vaše blízké.

Jak se budete cítit.

Kolik budete mít volného času.



Kdy je to stres a kdy už vyhoření?

Co je stres a jak ho prožíváme?

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.

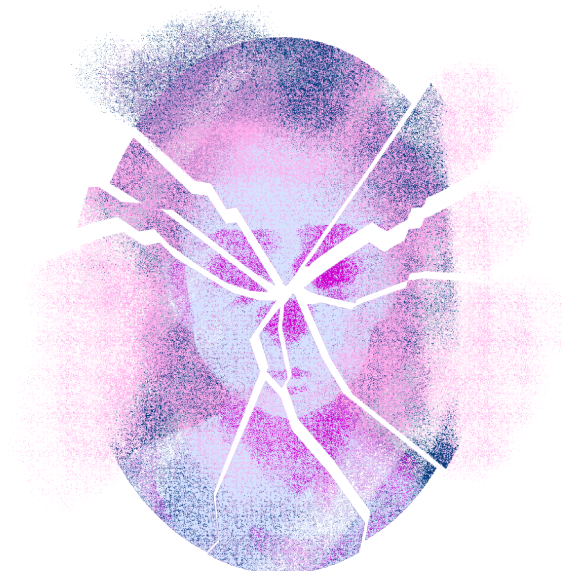
Stresem může být např. nedostatek času, nadměrná touha po dokonalém splnění požadavků, soustředění se na určitou činnost, náročný úkol, nečekaná změna, konflikt, mnoho problémů najednou, nedostatek informací, nemoc apod.



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.



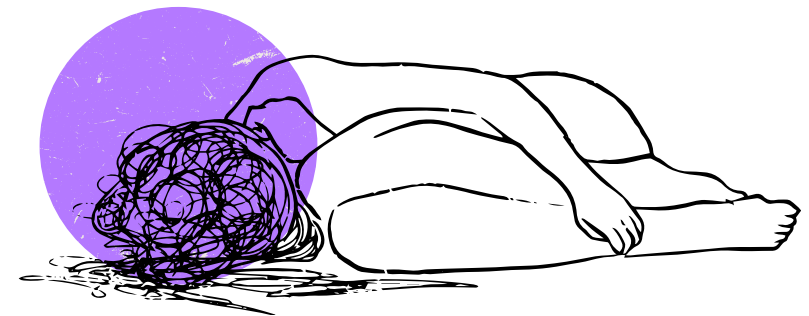
Stres v zaměstnání může mít **vliv na osobní život a naopak**. Po práci pospícháme domů, kde nás čekají další úkoly a povinnosti. Často pak přehnaně plánujeme svůj volný čas a nemyslíme na odpočinek. Jsme nervózní a unavení, přenášíme to na ostatní členy rodiny.

Jak nás stres ovlivňuje?

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**.

Důsledky silně **ovlivňují chování**, a to v našich reakcích a pocitech. Objevuje se pesimismus, neschopnost koncentrace, negativismus, podezíravost, podrážděnost, nestálost, pocity nudy nebo strachu, úzkostnost, snížení motivace.



Máme sklon k nepozornosti (např. při řízení auta), s nímž souvisí riziko zvýšené nehodovosti. Zhoršuje se kvalita naší práce, snažíme se vyhnout úkolům a odpovědnosti. Mohou se objevit výmluvy, podvádění, lhaní. **Vliv stresu na emoce** je značný. Dochází k prudkým a výrazným změnám nálad (od radosti k smutku a naopak), neschopnosti projevů empatie a nadměrným pocitům vyčerpanosti.

Dále vznikají **změny v denním životním stylu a rytmu** – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspávání po probuzení apod., ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání. Dále může vzniknout i sklon k zneužívání návykových látek jako je nikotin a alkohol.



Syndrom vyhoření

V poslední době se objevuje čím dál častěji. Primární příčinou může být **strach ze ztráty zaměstnání, finančního výdělku, kvality života**, kdy jedinec zůstává na pracovním místě, které je nevyhovující. Častým důvodem je také počáteční obrovské nadšení a touha vše změnit k lepšímu a pozdější **uvědomění, že tento cíl je neuskutečnitelný**, a zklamání z přecenění vlastních sil. Napnutí veškerých psychických i fyzických sil k naplnění této představy vede k vyčerpání a ustrnutí v tomto stavu, kdy následně dochází k demotivaci.

Je důsledkem působení stresu nebo chronické emoční zátěže. Příznaků má tento syndrom mnoho, na začátku bývají málo znatelné. Nejčastěji se jedná o **tělesné i psychické příznaky jako u stresu**, ale rozšířené a prohloubené. Častěji se spojuje s vysokým pracovním nasazením, mnohdy při kontaktu s lidmi a jejich osudy a případně s jejich nízkou motivací k práci.



Syndrom vyhoření se ovšem nemusí týkat pouze pracovní oblasti. Objevuje se i **při vysoké zátěži v osobním životě** - při péči o dlouhodobě nemocného člena rodiny, neshodách mezi partnery, ztrátě partnera nebo nadměrné práci na společném projektu.

V současné velice uspěchané a přetechnizované době není den, kdybychom nebyli **zahlceni informacemi, úkoly, činnostmi** a náš mozek nebyl přesycen. To se projevuje např. selháváním paměti v běžných situacích (nákupy, schůzky aj.). V rodině, zaměstnání nebo při studiu na nás doléhají požadavky společnosti na naše sociální role. Každý jich máme několik a někdy je **velice těžké skloubit vše dohromady**.



Obzvláště v dobách ekonomické krize vede strach o ztrátu sociálních jistot k **setrvávání v demotivující rutině**, snášení nevhodného působení, negativního vlivu na zdraví nebo psychiku. Rutina jedince ubíjí, nemá chuť chodit do zaměstnání, když se sejde se známými ve společnosti, stydí se za to, že nemá co vyprávět, a cítí se být méněcenný.

Velkému riziku jsou vystaveny **pomáhající profese** (např. vychovatelé, pedagogové, sociální pracovníci, zdravotníci, policisté, hasiči apod.) a ty, **kde se pracuje s lidmi**. Jsou to právě tyto pracovníci, kteří se denně setkávají s lidskými osudy a snaží se je nějakým způsobem pozitivně ovlivnit, podpořit a popř. i zachránit.

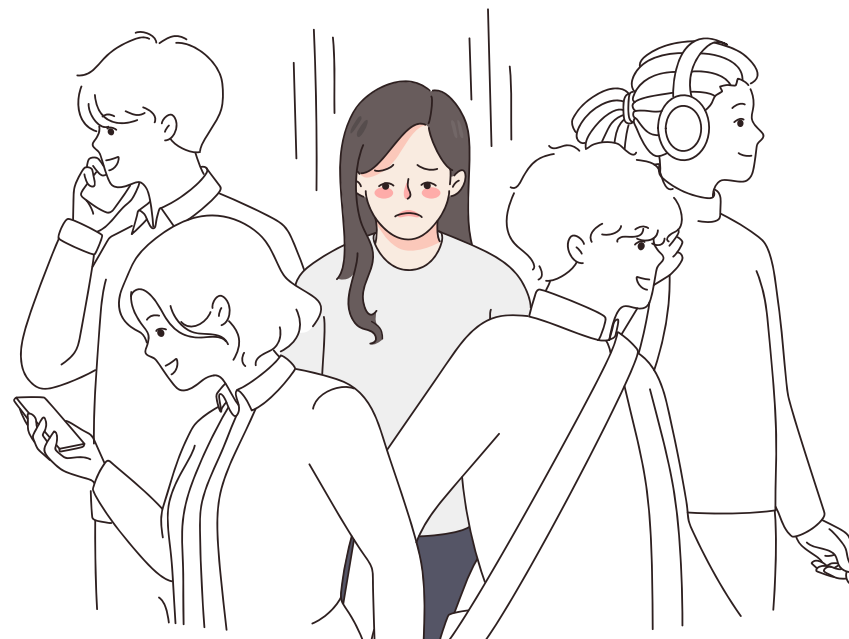
Ne vždy se setkají s úctou a podporou. Mnohdy jsou napadáni a **obviňováni z neúspěchů, za které nemohou**. Jejich pomoc bývá přeceňována. Očekává se, že dokáží změnit nezměnitelné. **Sledují je média**, která poukazují na jakoukoliv jejich chybu nebo zaváhání. Častou příčinou bývají vysoké nároky a nutnost bezchybného výkonu. Ambice zaměstnance pak často naráží na úplně jinou realitu. Musí používat své city a empaticky naslouchat klientům, podporovat je a pomáhat jim.



Další rizikovou skupinou jsou ti, kteří se **velmi angažují ve svém zaměstnání**, avšak nedostávají zpětnou vazbu. Může jít **také o perfekcionisty**, kteří denně musí s někým komunikovat.

Mají velké ideály a nevyhovující pracovní kolektiv, cítí se být osamělí, jsou pod tlakem mnoha příležitostí, ale i **workoholiky**. K životním situacím přistupují tak, že se snaží být dokonalými, silnými, výkonnými, prostě perfektními pro celé své okolí a mají na sebe nesplnitelné požadavky.

Syndrom vyhoření může vzniknout v **důsledku dlouhodobého až chronického stresu spojeného s vyčerpáním**. Dále při zvyšování počtu stresových situací a snižování využívání obranných mechanismů. Ale i při dlouhodobém vykonávání jednotvárné činnosti, a to v zaměstnání, v péči o domácnost a děti, při nezaměstnanosti a prožívání opakovaných neúspěchů.



Fyzické příznaky jsou: rychlá unavitelnost, nevolnost, zmatenost, bušení srdce, zažívací obtíže, nadměrná potřeba spánku nebo naopak nespavost, dýchací obtíže, pocit nadměrného tepla nebo chladu, bolesti končetin, hlavy, žaludku, zad aj.



Psychické příznaky: nadměrná emocionalita nebo naopak pocit prázdnoty, agresivita, záchvaty zlosti nebo silný pocit smutku doprovázený častým pláčem, silná podrážděnost a její verbalizování v různých atacích vůči okolí, úzkostlivost a deprese, negativní přístup k sobě samému, okolí, budoucnosti, pocity bezmoci, nedostatečného uznání okolí, úniky do fantazií, časté zapomínání, nízká koncentrace, vyhýbání se povinnostem nebo nechť k činnosti, vykonávání mnoha činností najednou nebo problém se k nějaké činnosti donutit.

Sociální příznaky: zvýšený počet konfliktů v rodině nebo mezi přáteli, omezování kontaktů s lidmi v soukromém životě, ale i na pracovišti, lhostejnost k plnění zadaných úkolů, nedostatečná příprava a angažovanost.

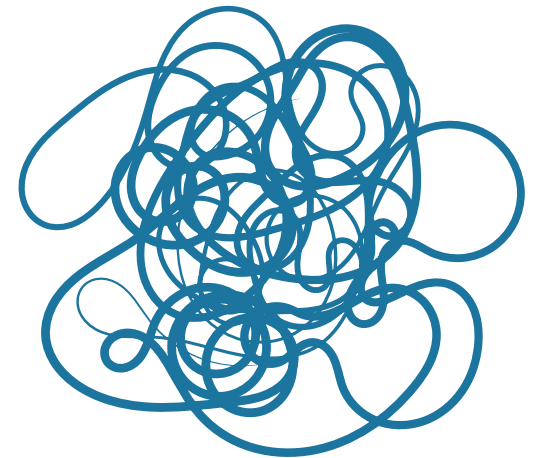
Posledním stádiem syndromu vyhoření je **vyčerpání, apatie, demotivace, únava**. Jedinec se neúčastní konverzace, vyhýbá se kontaktu s lidmi, upřednostňuje samotu a klid. Mizí jeho motivace, iniciativa, kreativita a nadšení pro nové činnosti a pracovní úkoly. Neplní si své povinnosti v rodině, nenaplnjuje očekávání ostatních. Reaguje podrážděně, vyvolává konflikty.

Objevují se výše zmíněné zdravotní symptomy. V zaměstnání zůstává však i nadále, protože nevidí jinou možnost. Je zde finanční potřeba nebo smluvní závazanost. V domácnosti vykonává jen ty nejnutnější činnosti, často pouze udržuje stávající stav. Může vzniknout i **depresivní stav, ztráta smyslu života, úniky do fantazie**, cynismus, hostilita.



Našli jste se v tom? Pojďme to změnit!

Co vám na vaší současné situaci vadí?
Napište, co vás nejvíc stresuje:



*Barevně zaškrtejte, co v tuto chvíli můžete změnit, a dejte se do toho.
Poté vyberte další bod a změňte ho.*

Jak se zbavit akutního stresu



Minutky, když nemáte moc času

- 1/ Pust'te si oblíbenou písničku a **zatancujte si**. Můžete skákat, zpívat. I bez hudby lze pomocí poskoků uvolnit celé tělo - nechte ruce viset podél těla a uvolněte hlavu.
- 2/ Posad'te se a kroužte rameny a hlavou. Zvedněte ruce nad hlavu a **protřepete je**.
- 3/ Zavřete oči a soustřed'te se na svůj dech, **vydechujte únavu a nadechujte energii**. Zaměřte pozornost právě na toto vydávání a přijímání.
- 4/ Vaše tělo i mysl probere i **rychlá sprcha**. Představujte si při ní, jak z vás skrze vodu odtéká únava pryč.
- 5/ Jedete-li sami autem, z plných plic si **zakřičte** a dostaňte ze sebe ven veškeré napětí. Zvuky nebo slova nijak necenzurujte. Doma však zbytečně neděste sousedy.

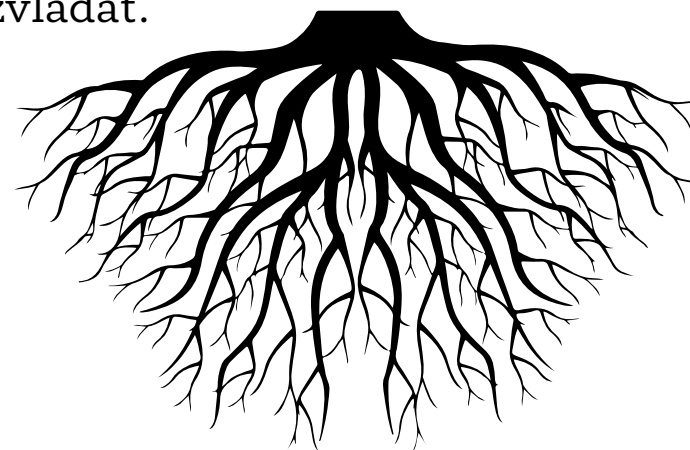
- 6, Na dlouhodobější vztek a pocit bezmoci skvěle funguje **bušení polštářem o postel**. Dostanete ze sebe negativní energii a bude se vám nádherně usínat na naklepaných obláčkách.

Relaxační techniky

Práce s dechem

Základem je uvolnění a **soustředění se na pravidelný klidný dech** ve vybrané vyhovující pozici. Při práci s dechem zaměřujeme svou pozornost pouze na dech a pocity v těle. To vede k uklidnění, snížení krevního tlaku a zvýšení soustředění. Můžete ji využívat kdykoliv během dne, když pocítíte, že jste v napětí a přestáváte situaci zvládat.

Cvičení: Zavřete oči. Klidně a pomalu se nadechujte nosem a vydechujte ústy. Svou mysl zaměřte na dýchání. Soustřeďte se na to, jak s každým nádechem do těla přichází energie, síla, odvaha...vše, co právě v danou chvíli potřebujete. S výdechem naopak odchází únava, strach, sevřenost, vztek, bezmoc...vše, co již nepotřebujete.



Relaxace

Podstatou této metody je **uvolnění těla i mysli prostřednictvím představ**. Výsledkem je relaxace a doplnění energie. Důležitá je pravidelnost. Díky ní je výsledek daleko kvalitnější a dlouhodobý. Jde také o to naučit se vnímat své tělo a pracovat s ním.

Cvičení: Položte se na podložku. Vnímejte tíhu svého těla, teplo/chlad, dech i srdeční tep. Postupně se zaměřte na různé části těla (nohy, trup, břicho, ruce, hlavu). Uvědomte si teplo, které jimi postupně prochází, pocit tíhy a uvolnění, jak veškeré napětí mizí z těla pryč.

Napětí a uvolnění těla

Tato relaxace se zaměřuje na pocit napětí a uvolnění. Jde o postupné soustředění se na jednotlivé části těla, **navození maximálního napětí v nich a poté uvolnění**. Jde o krátký trénink trvající několik vteřin. Vliv má především na imunitní systém.

Cvičení: Posadte se a zaměřte se na místo v těle, kde právě teď cítíte největší napětí. Na vteřinu toto napětí zvyšte a pak zcela uvolněte. Opakujte, dokud nebude toto místo zcela uvolněné. Takto si proskenujte celé tělo. Pokaždé si uvědomte pocit napětí i to, jak je vám dobře v následném uvolnění.

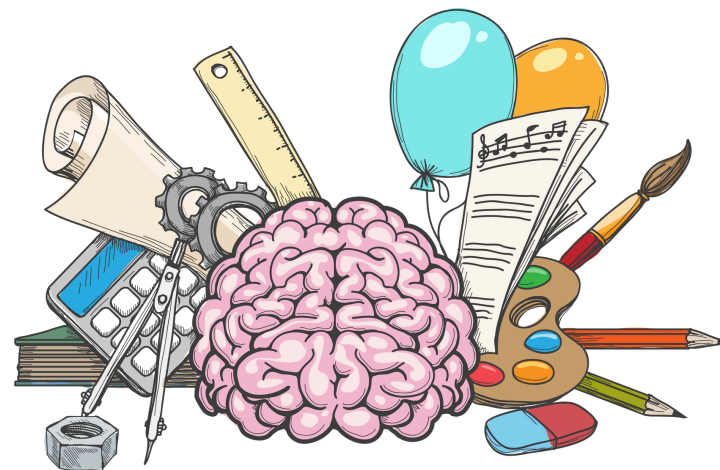
Vizualizace

Jde o vytvoření **představy, která navozuje příjemný a uvolňující stav** ve chvíli napětí. Představy se mohou týkat nějaké vzpomínky na prožitou událost, na prostředí či nějaký pocit, nebo lze nechat prostor pouze fantazii. Ve chvíli stresu se tato představa navodí a prožije, díky čemuž dojde k uvolnění. Lze si vizualizovat i zdárné vyústění určité situace, kterou právě prožíváme. Lze využít např. při čekání na výsledek nebo při nervozitě před vystoupením.

Cvičení: Představte si, jak situace, ve které se právě nacházíte, zdárně dopadla. Jak se cítíte v bezpečí, ostatní vám blahopřejí a vše je v naprostém pořádku.

Cvičení: Ve chvíli, kdy se cítíte nepříjemně, si představte, že jste na svém oblíbeném místě.

Cítíte se báječně a plní energie. Vraťte se sem vždy, když potřebujete dobít energii nebo se cítíte v nepohodě.



Afirmace

Afirmace využívá vnitřní řeč, kterou k sobě samým promlouváme. Je to vlastně **určitý druh sugesce, sebepotvrzení o ději, stavu, vlastních schopnostech**. Vnitřní prožívání s určitým slovním doprovodem vede k pozitivnímu myšlení a odstranění negativní energie, napětí a úzkosti. Navozuje pocity vnitřní pohody, úlevy, klid, soustředěnost, sebevědomí. Pozitivní myšlenky se zaměřují na změny emocionální, změny v chování, sociálních kontaktech, osobnostní vyladění, fyzické a psychické funkce, sebedůvěru, přijetí a motivaci.

Před tvorbou afirmací je třeba si uvědomit vlastní cíl. Čeho chceme díky nim dosáhnout. Afirmace lze používat vícekrát, vždy v situacích, ve kterých cítíte zvýšené napětí nebo nejistotu. Podstatné je dané větě věřit a **zvnitřňovat ji, dokud nebude přijata jako pravdivý fakt**.

Věta, kterou budete používat, vám musí být vlastní. Vytvořte ji tak, jak se sami běžně vyjadřujete.



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Cvičení:

Máte-li problém s usínáním, věta bude znít: „*Usínám snadno a rychle, můj spánek je dlouhý a klidný.*“ Tuto větu si zopakujte několikrát před spaním.

V případě trémy před zkouškou nebo prezentací, bude věta znít např.: „*Umím se skvěle vyjadřovat a jsem dokonale připravený/á.*“

Často stačí věta: „*To dokážu, mám na to.*“



Sebeuvědomění



Co pro vás znamená sebe-vědomí, sebe-uvědomění? Je to vaše vlastní představa o vás. O tom, **kdo jste, co vás baví a zajímá, co umíte, čím se zabýváte**. Není to o tom, co vám říkají druzí, že jste nebo nejste, ale co opravdu cítíte.

V klidu se posaďte a zavřete si oči. Jak se právě teď cítíte ve svém těle? Uvědomte si stabilitu svých nohou a pevnou podložku pod nimi. Soustředte se na své vnitřní ticho a položte si otázku: „*Kdo jsem já?*“

Zaposlouchejte se do svého **vnitřního hlasu, který vám odpoví**, a запиšte si své poznatky:

Jak nevyhořet a začít si život užívat

Kdo jsem?

Jmenuji se:

Narodil/a jsem se:

Bydlím:

Vzdělání:

Zaměstnání:

Umím:

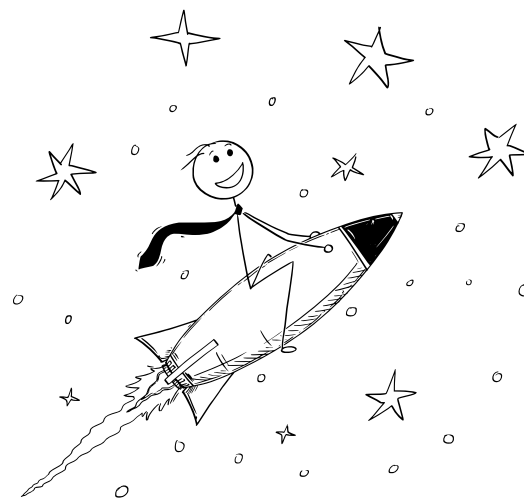
Baví mě:

Jak nevyhořet a začít si život užívat

Tohle všechno jste vy. A co dál? Zamyslete se nad tím, **co všechno jste v životě dokázali**.

Od sebemenších věcí (uvaření úžasného jídla, které chutnalo celé rodině, opravení automobilu, pěstování zeleniny...) až po ty velké jako vystudování školy či úspěchy v zaměstnání. Nechte si na to dostatek času, pište a průběžně se k tomu vracujte a doplňujte:

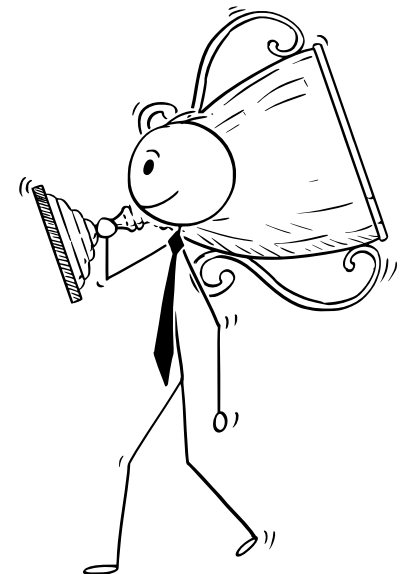
V životě jsem dokázal/a:



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Překonal/a jsem tyto své strachy:

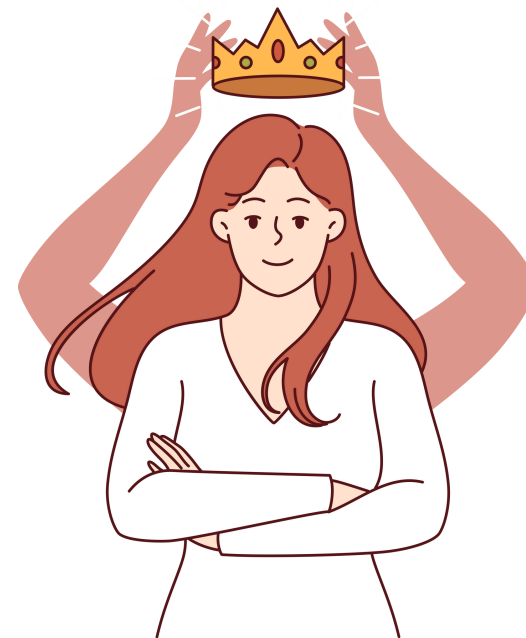
Zvládl/a jsem tyto náročné situace:



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Vidíte? Už jste toho v životě dokázali spoustu! A určitě je toho ještě mnohem víc. Klidně použijte větší arch papíru.

Pokaždé, když vás přepadnou pochyby, jestli zvládnete nějakou náročnou situaci, **vzpomeňte si na tento seznam**. Jak jste úžasní a co již máte za sebou. Třeba šlo o daleko náročnější věci než to, co vás čeká nyní. Využijte své zkušenosti a ověřené postupy.



Moje hodnoty

Představte si stupnici od 1 do 5.

Co máte ve svém životě na prvním místě a co na dalších předních pozicích?

1,

2,

3,

4,

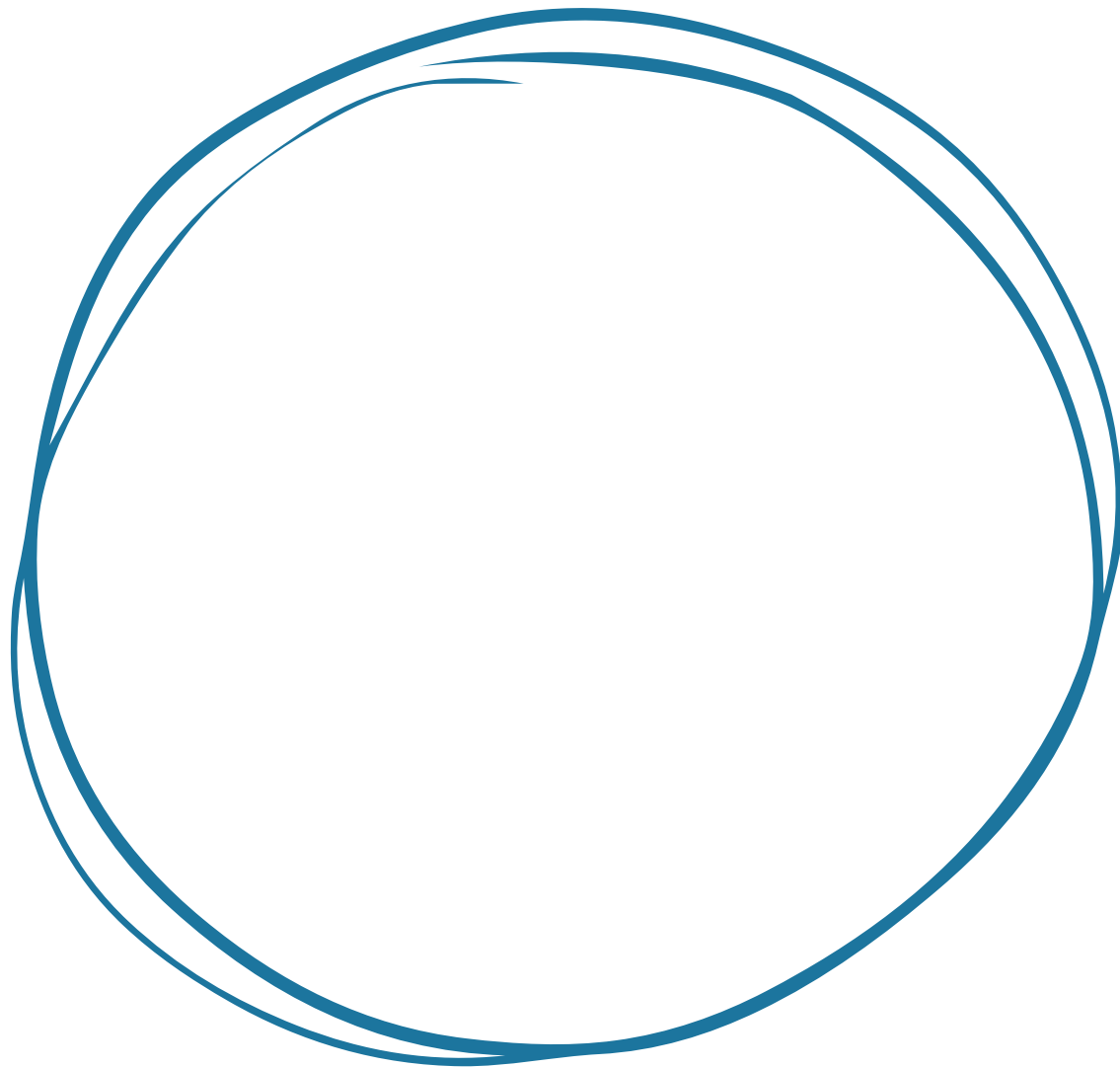
5,



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Nyní popřemýšlejte, kolik svého času a energie svým nejvyšším hodnotám věnujete. Pokuste se **rozdělit tento kruh mezi vaše hodnoty** tak, aby každý díl zhruba odpovídal prostoru, jaký jim ve svém životě doopravdy dopřáváte.

Když se na kruh nyní podíváte, jste **s aktuálním rozdělením spokojeni?** Nechcete prostor a čas, který svým hodnotám v životě dáváte, **přeorganizovat?**



Hranice a jejich asertivní udržení

Už znáte cvičení, jak ze svého těla i mysli dostat pryč napětí a „vyčistit si hlavu“. Uvědomili jste si vlastní hodnotu, kdo jste, vše, co umíte a co jste dokázali. Dále také, kolik času věnujete tomu, co je pro Vás v životě důležité.

Nyní se zaměříme na hranice. Co si pod tím pojmem představit? Hranice **určují prostor, do kterého již nechcete, aby vám druzí vstupovali**. Je to váš osobní prostor. Jsou rozdílné pro blízké a pro cizí lidi. Např. v přeplněné tramvaji vám nebude tolik vadit, že se na vás „lepí“ kamarád, přílišnou blízkost někoho neznámého však můžete vnímat jako velice nepříjemnou.

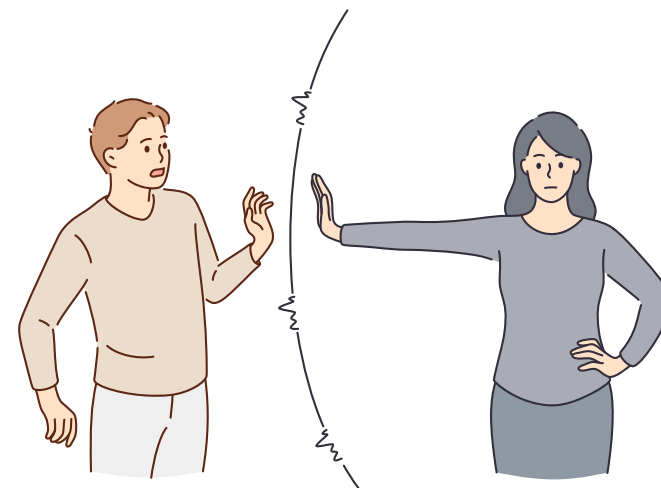


Jak nevyhořet a začít si život užívat

Hranice nejsou jen o prostoru těla a umění říci: „*Necítím se dobře, když stojíš tak blízko mě*“. Jsou především o tom, jak si **nastavit meze v různých součástech našeho života**.

Jak si lze udržet hranice? Zapřemýšlejte o tom, jak, kdy a v kterých situacích ubližujete sami sobě tím, že **necháváte ostatní překračovat své hranice**.

Cítím se špatně, když:



Vyzkoušejte v některé z výše popsaných událostí **jednat asertivně**. Zkuste to pro začátek v situacích, na kterých vám tolik nezaleží. Zkuste říci NE např. kolegyni v práci, která po vás stále chce, abyste jí vařili kávu. Je to jednoduché. Uvidíte. Zkoušejte to.

Asertivní chování

A co je to „kouzelné“ asertivní chování?

Takové jednání, které nikoho nepoškozuje a zachovává úctu člověka. Je to komunikační dovednost, díky které dokážeme zastavit manipulativní chování druhého, agresivitu a neoprávněnou kritiku vůči nám. Jde o přijetí **zdravého stylu sebeprosazování, které není na úkor druhého**. Asertivní člověk respektuje názor a život druhých, dokáže otevřeně hovořit o svých pocitech, přijímat chyby vlastní i cizí, přebírá za své chování zodpovědnost a přijímá jeho důsledky.



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Jde o **pochopení motivů chování ostatních lidí**, aniž bychom se cítili uraženi, že se nám v určitou chvíli nevychází vstříc, a že nelze ostatní hodnotit pouze porovnáváním s vlastní osobou. Rovněž také o **umění přijímat kritiku nebo pochvalu od ostatních**. Chovat se taktně, dokázat předejít konfliktu, vyjadřovat se srozumitelně a přiměřeně dané situaci. Dokázat přiznat, že něčemu nerozumíme nebo nám na dané věci nezáleží. Odmítnout žádost o pomoc bez pocitu viny. Přijímat to, za co jsme zodpovědní, i to, co ovlivnit nemůžeme.

Jak asertivně komunikovat:

Jasně a jednoznačně říkejte svůj požadavek, v klidu a bez nátlaku.

Např. „Prosím o reklamaci prošlého jogurtu.“
„Děkuji, ale vaši nabídku nevyužiji.“

Řekněte si o pomoc bez strachu z odmítnutí.

Např. „Mohl bys vyřídit ten telefonát za mne?“
„Mohl by sis prosím se mnou vyměnit směnu v práci?“



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Naučte se říkat NE bez pocitu viny. Nemusíte hledat důvody a vysvětlovat, proč to tak je.

Např. „Ne, děkuji, váš výrobek si nekoupím“

„Ne, promiň, dnes nemám čas ti pomáhat.“

Při vyjednávání **naslouchajte druhému a respektujte jeho požadavky, ale mělo by dojít k vzájemné dohodě.**

Např. „Ano, chápu, že dnes nemáte čas na schůzku,

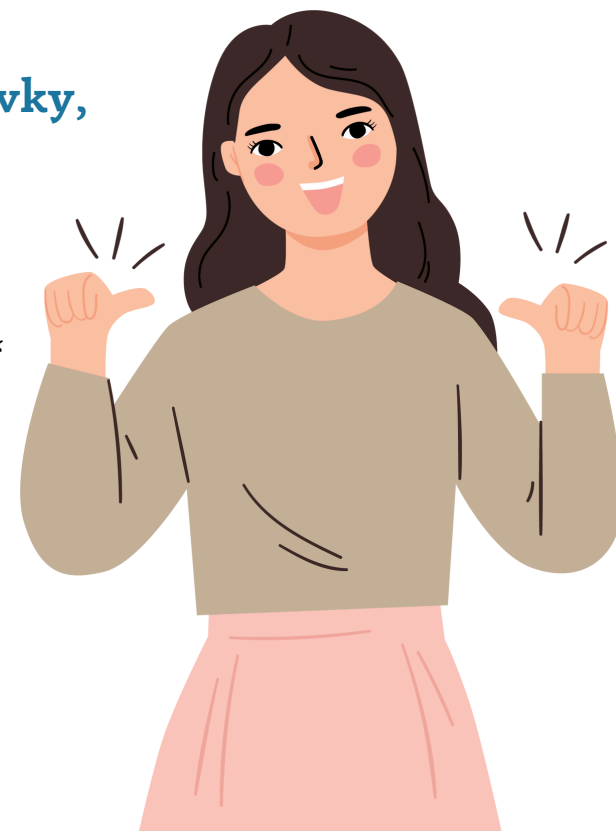
ale já potřebuji danou věc vyřešit v nejbližším termínu,

a to nejpozději zítra ráno. Je možné se tedy domluvit na brzy ráno?“

Přijměte kritiku, pokud je oprávněná, souhlaste s ní a přiznejte svoji chybu.

Popište své emoce, jak situaci prožíváte.

Např. „Omlouvám se, přehlédla jsem to. Příště si vše zkontroluji víckrát. Mrzí mě to.“



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Při neoprávněné kritice, můžete **sdělit názor kritika vlastními slovy**.
Např. „Ty snad chodíš namalovaná neustále.“ „Ano, ráda o sebe pečuji.“
Samozřejmě můžete kritiku přejít i bez komentáře.

Pokud se objeví nepříjemná situace a nelze ji řešit jinak, lze použít **tzv. systém poškrábané gramofonové desky**. Jde o směřování hovoru k dané věci, nevybočování a nerozptylování se emocionálními pocity.

Podobná je **technika otevřených dveří**, kdy asertivní jedinec vyslovuje pochopení k argumentům druhé strany, avšak hovor směřuje ke svému cíli. K neoprávněné kritice argumentuje, nedovádí však komunikaci ke krajnostem, nejedná afektovaně.

Asertivitu lze využívat ve všech oblastech života, když pomineme vytváření psychické podpory druhému, kdy je třeba být velmi empatický a zaměřený pouze na něj. Tento styl života vám **pomůže zvýšit sebevědomí**, nepřebírat neoprávněnou kritiku ani problémy



Jak nevyhořet a začít si život užívat

ostatních na sebe. Je **přínosem nejen pro vás, ale i pro ostatní**, protože se dokážete konstruktivně na všem domluvit, aniž by byl kdokoliv v nevýhodě. V zaměstnání má toto chování **velmi dobrý vliv na výkon a spolupráci s kolegy**, napomáhá soustředit se na vlastní činnost a snižovat chyby vzniklé rozptylováním a zahlcením informacemi, které nejsou k výkonu vůbec třeba.

Řekněte **NE tomu, co již nechcete a nevyhovuje vám**. Učte se to postupně a začněte tím, na čem vám zase až tolik nezáleží.



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Cvičení: Napište si, s kým máte problém být asertivní. Proč?

Zamyslete se nad tím více do hloubky a uvědomte si, jak máte vůči dané osobě nastavené svoje hranice. Jak vyjadřujete svá přání a potřeby?

Když jednám s., mám problém:

Když jednám s., mám problém:

Když jednám s., mám problém:

Když jednám s., mám problém:

Na akutní stres jinak

Jednou v práci jsem byla natolik unavená, že už jsem nevěděla, co s tím budu dělat. Začal se mi zvyšovat krevní tlak a trpěla jsem migrénami. Kolegyně říkala, že **zná kapičky, které jí moc pomáhají**. Našla jsem si je na internetu a řekla si, že je vyzkouším. Takový účinek jsem vůbec nečekala.

Cítila jsem se jako znovuzrozená. Tolik energie a chuti do nové práce jsem už dlouho neměla. Nasávala jsem všechny dostupné informace a za rok si **udělala výcvik**. Stál za to. Umím namíchat esence na míru a je úžasné vidět, jak účinné jsou a pomáhají.

Bachovy květové esence se zaměřují na podporu vitality, získání objektivního náhledu na situaci, harmonizování těla a mysli.



Jak nevyhořet a začít si život užívat

Pomáhají zpracovat strachy, pochyby, nezám, 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 .

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



BONUS: Přivoňte si k aromaterapii

Co vlastně znamená dnes tolik skloňované slovo aromaterapie? Jde o **využívání smyslu čichu k navození tělesného uvolnění, nebo naopak zvýšení aktivity**.

Dopřejte svému tělu i své mysli úlevu **pomocí masáže, koupele, vůně v rozprašovači, nebo aromalampě**. Lze také nakapat pár kapek na kapesníček, zápěstí, límec či polštář a vdechovat dle potřeby.

Je to velmi jednoduché a rychlé. V zaměstnání můžete vdechovat vůni z kapesníčku nebo aromalampy.

Při příchodu domů se můžete vykoupat a dopřát svému tělu masáž. Vizualizujte si, **jak se s vodou odplavuje vše, co již nepotřebujete**. Při masáži myslte na to, co si chcete dopřát nebo k sobě přivolat.



Jak vybrat esenciální olej?

Nejdůležitějším pravidlem při výběru je, aby vám daný olej voněl a byl kvalitní.

Povzbuzující:

- citrus
- pomeranč
- grapefruit
- cedr
- eukalyptus
- hřebíček
- kardamon
- skořice
- citronová tráva (lemongrass)

Pro uvolnění, pohodu, veselou náladu:

- levandule
- mandarinka
- ylang ylang
- neroli
- jasmín
- kadidlo
- myrha
- bergamot
- santalové dřevo

Závěr

Děkuji vám, že jste přečtením tohoto e-booku udělali něco pro sebe. Teď stačí “jen” začít jednotlivé kroky realizovat v každodenním životě ;-)

Naučili jste se:

- 1, krátké a rychlé relaxace na odstranění akutního stresu
- 2, relaxace na podporu uvolnění těla i mysli
- 3, uvědomit si, kdo jste a jaké jsou vaše priority
- 4, udržet si asertivně hranice

Oceňte se za to, že jste zvládli situaci dělat jinak, a zkoušejte to dělat častěji a častěji. Udělejte si čas pro sebe, i kdyby na kratičkou chvíli, **zarelaxujte si a doplňte tak energii**, kterou tolik v životě potřebujete.

A **nenechte se zneužívat**.



Jak nevyhořet a začít si život užívat

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.

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.