



PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní
i profesní život. Pracovat budeme s metodami
pro zvládání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich
strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

Martina Šobová



**ŽIVOTNÍ
ROVNOVÁHA**

Jak být v životě spokojeni / 28. 08. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit**
- **chat, přihlášení se**

Jak být v životě spokojeni / 28. 08. 2024



Odpočinek



Životní energie



Životní rovnováha

Odpočinek

- **spánek a celkově odpočinek je důležitý pro naši mysl i zdraví těla**
- **spánková deprivace /**
- **více prokrastinujeme, utrácíme, porušujeme diety, nesoustředíme se, jsme více ve stresu, konflikty apod**
- **problémy s imunitou, migrény, bolesti kloubů, později i Alzheimerova choroba**
- **odkládáme spánek / na později nebo sociální sítě (display - modré světlo - zabraňuje vylučování melatoninu)**
- **ideální je chodit spát ve stejný čas = více energie**



Odpočinek



- **odpočinek během dne / 1 hodina práce + 5 minut přestávka = jsme produktivnější / průběžný odpočinek**
- **mindfulness meditace / 10 minut nemyslím na nic / např. dýchání a počítání pozpátku / restart během dne**
- **pomodoro technika / 45 minut práce + 15 minut odpočinek (25 + 5)**

Odpočinek

- fyzický odpočinek / cvičení, sport apod.
- duševní odpočinek / kniha, film, zahrada apod.
- sociální odpočinek / děti, partner, přátelé
- duchovní odpočinek / meditace,
ale také smysl něco dělat nebo že někam patříme,
např. spolek, dobrovolník apod.



Odpočinek



- **smyslový odpočinek / bez telefonu a dalšího rušení**
- **emocionální odpočinek / uvolnění emocí - svěřit někomu nebo na papír**
- **tvůrčí odpočinek / procházky, hory, umění**

Odpočinek

- *Jaký způsob odpočinku používáte vy?*
- *A co konkrétně?*



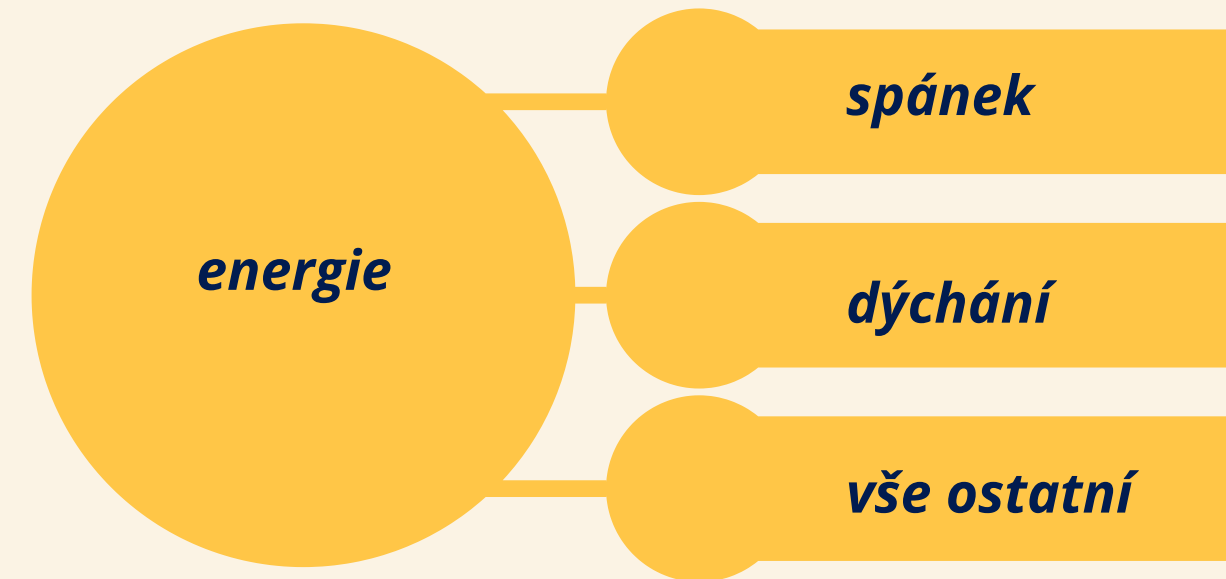
Životní energie

- závisí na mnoha faktorech
- nastavení mysli
- komunikace a konflikty
- odpočinek
- smyslu našeho života



Životní energie

- $\text{spánek} \times \text{dýchání} \times \text{vše ostatní} = \text{energie}$



- $\text{práce} \times \text{čas pro sebe a rodinu} \times \text{spánek}$



Životní energie

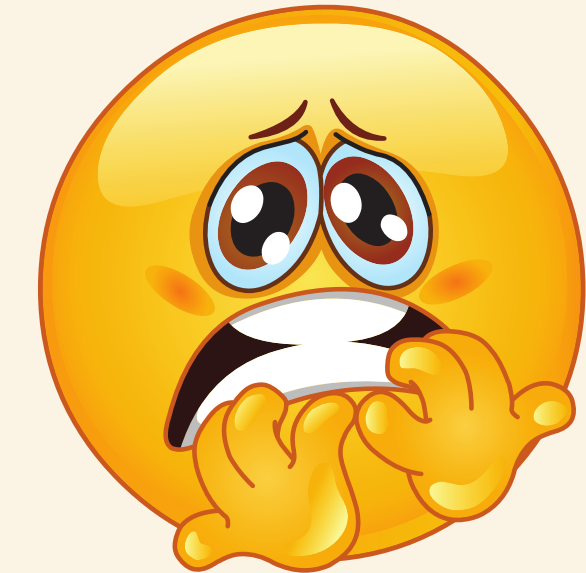
➡ NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE

- jako první věci, které jsou pro nás důležité
- nebát se druhé odmítnout / umění říct NE
- nebát se mít svůj názor a vyjádřit jej



Životní energie

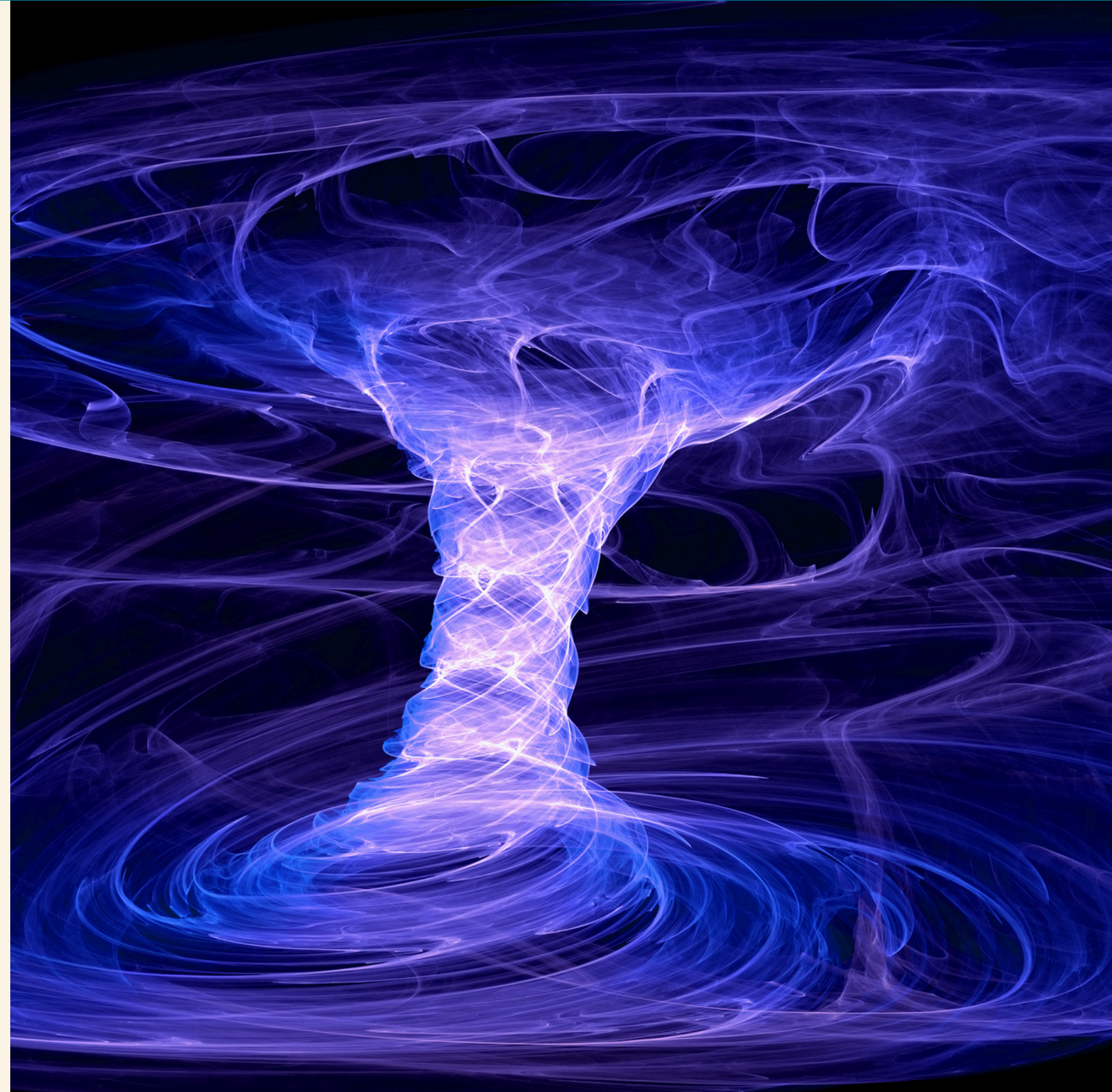
➡ NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE



- Co nerad dělám, ale myslím si, že to dělat musím?
- Mohu s tím něco udělat? Mohu to nějak změnit?
- Komu se bojím říct NE a proč?
- Je někdo, komu se bojím říct svůj názor? A proč? Co nejhoršího se stane, když to udělám?

Životní energie

- *Kolik hodin denně věnujete sobě, rodině, spánku?*
- *Děláte někdy věci, které dělat nechcete?*
- *A proč? Co by se stalo, kdybyste je neudělali?*



Životní rovnováha

- stabilita v životě / rodina, práce, naše energie a smysl života
- každý vnímá jako důležité něco jiného

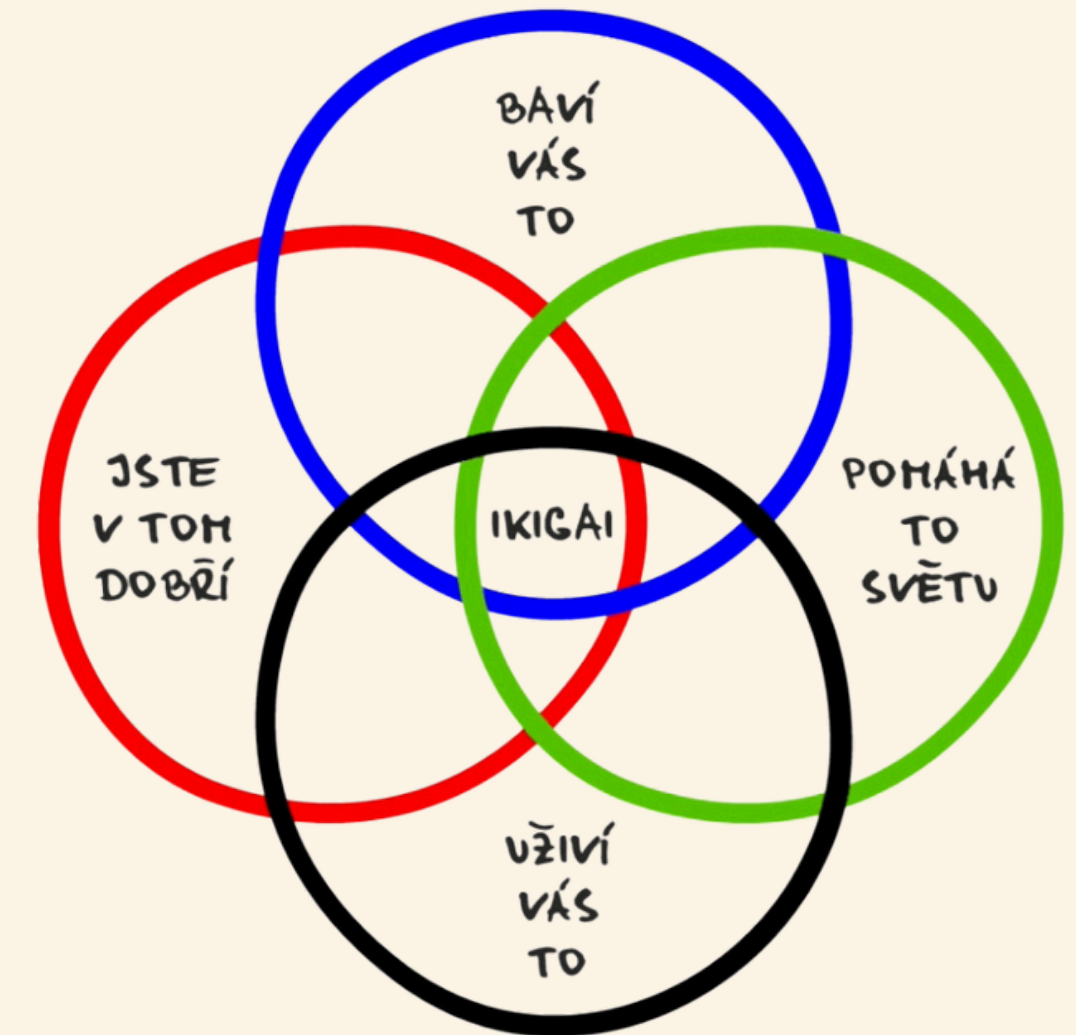
“Život má takový smysl, jaký mu my sami dáme”

Petr Ludwig

Životní rovnováha

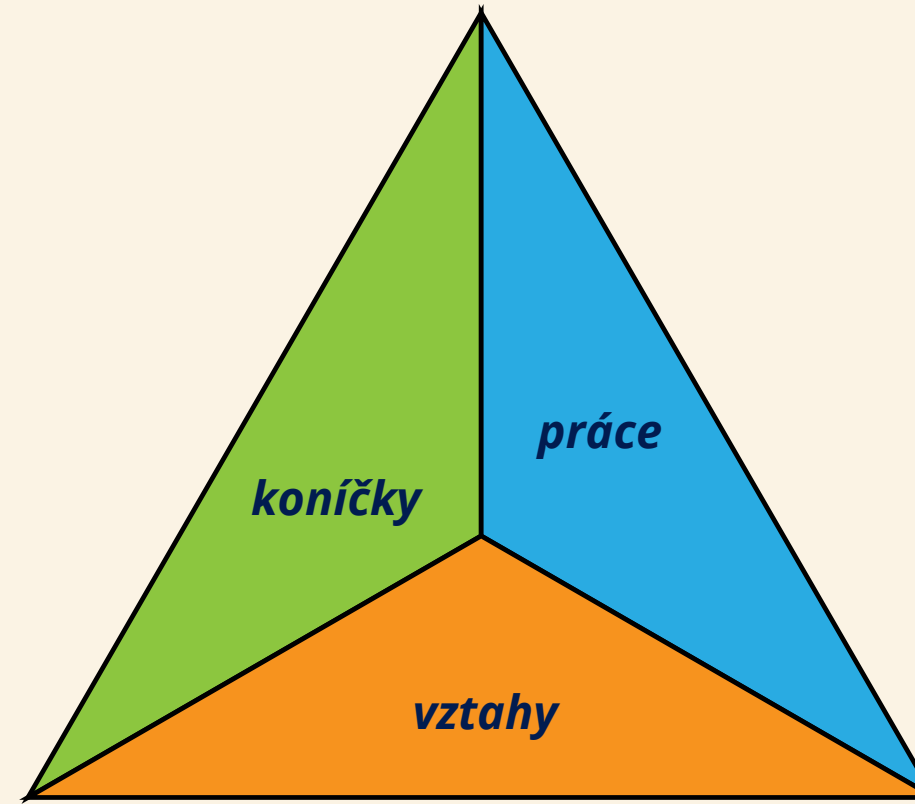
➔ IKIGAI

- Smysl života / o pocitu, který hledáme celý život / celoživotní poslání
- Co milujeme / věci, které nás opravdu baví a přinášejí nám radost
- V čem jsme dobří / nemusíme být nejlepší, důležité je, že jsme v dané chvíli udělali všechno, co jsme mohli
- Co nás uživí / činnost, která nejenže zajistí naše každodenní potřeby, ale bude nás také bavit a budeme jí dělat co nejlépe / dělám něco, co mě naplňuje
- Co svět potřebuje / Proč dělám to, co dělám? Jaký je smysl mé práce?

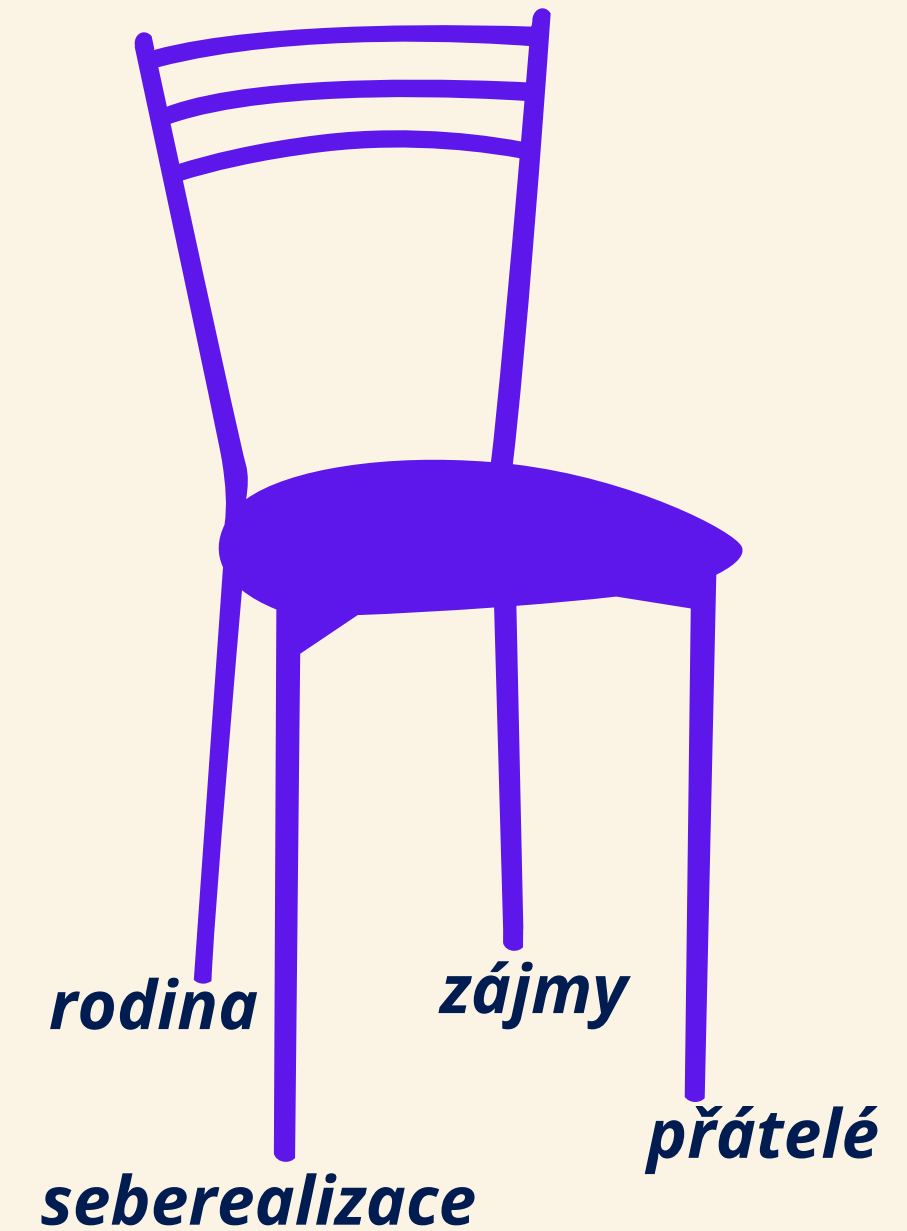


Životní rovnováha

- vztahy x práce x koníčky



- seberealizace x rodina x přátelé x zájmy



Životní rovnováha

- *Jaké jsou vaše životní priority?*
- *Co je pro vás v životě nejdůležitější?*
- *Splňuje váš život všechny složky Ikigai?*
(baví mě to, jsem v tom dobrý, užívá mě to, pomáhá to světu)
- *Nebo některá složka chybí?*
- *Co byste s tím mohli udělat?*



Životní rovnováha

- ➡ pracujte se stresem / syndrom vyhoření, deprese
- ➡ plánujte / konkrétní dílčí kroky / prokrastinace (vnitřní mamut - emoční slon)
- ➡ správně dýchejte
- ➡ pracujte na sobě / osobní růst, vzdělávání
- ➡ pište na papír (deník, notes)
- ➡ nedělejte věci, které vnitřně nechcete
- ➡ každodenní reflexe (5 - 10 minut před spaním) / případně vizualizace na druhý den
- ➡ pracujte na pozitivním myšlení



VÝZVA 7

- Jakým způsobem odpočíváte?
 - Hlídáte si čas sami pro sebe?
-
- do 10. 9. 2024
 - napište odpovědi a své myšlenky pod daný příspěvek / výzva 7
 - nebo nahrajte video



VÝZVA 8

- **Děláte někdy věci, které dělat nechcete?**
 - **Co by se stalo, kdyby jste NE řekli?**
-
- **do 10. 9. 2024**
 - **napište odpovědi a své myšlenky pod daný příspěvek / výzva 8**
 - **nebo nahrajte video**



Praxe

- **Dělám někdy věci, které dělat nechci**
- **Neumím říct NE**
- **Potřebuji víc - spát, věnovat se sobě, rodině...**
- **Neumím si nastavit priority**
- ...



Závěrečný workshop 11. 9. 2024

- shrnutí kurzu
- shrnutí úkolů
- vaše limitující přesvědčení jednotlivých témat /
zaťukáme si na ně
- do kdy přístupy a co dál
- vaše zpětná vazba





DOTAZY

DISKUZE



**Děkuji
za pozornost!**