

70

cvičení pro zklidnění
těla a mysli

na pouhých **10** minut

70

cvičení pro zklidnění
těla a mysli

na pouhých **10** minut

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

S. J. Scott, Barrie Davenport

70 cvičení pro zklidnění těla a mysli

na pouhých 10 minut

Přeloženo z anglického originálu knihy S. J. Scotta a Barrie Davenportové *10-MINUTE MINDFULNESS – 71 Simple Habits for Living in the Present Moment*, vydaného nakladatelstvím Oldtown Publishing LLC, Columbia, USA, 2017.

Translated and published by GRADA Publishing, a.s. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on *10-Minute Mindfulness: 71 Simple Habits for Living in the Present Moment* by S.J. Scot and Barrie Davenport. ©2017 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated with GRADA Publishing, a.s. or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6929. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Štěpán Böhm

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 192

První vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-0540-8 (ePub)

ISBN 978-80-247-0516-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-0113-9 (print)

Obsah

O autorech	7
Dárek pro vás.....	9
ÚVOD.....	11
Past nevědomého žití.....	12
Co je to mindfulness – všímavost?.....	15
Účel 70 cvičení pro zklidnění těla a mysli.....	16
Proč deset minut?.....	17
Odkazy a doporučená literatura.....	18
VYTVÁŘENÍ NÁVYKŮ SPOJENÝCH SE VŠÍMAVOSTÍ	19
10 výhod, které přináší osvojení návyků spojených se všímavostí.....	19
Jak si osvojit návyk spojený se všímavostí	22
Jak používat tyto desetiminutové vědomé návyky.....	29
RANNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ.....	31
DOPOLEDNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ	81
ODPOLEDNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ	97
VEČERNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ.....	131

ZÁVĚR.....	173
Jak si vytvořit svůj pravidelný rituál spojený s vědomými návyky ..	173
Pár slov o vědomých návycích na závěr	177
Ještě jedna věc.....	179
Doporučené zdroje	181

O AUTORECH

.....

S. J. Scott v této knize předkládá plán konkrétních kroků, které můžete udělat ve všech oblastech svého života, ať je to zdraví, tělesná kondice, práce nebo osobní vztahy. Na rozdíl od jiných průvodců osobním rozvojem se tato kniha zaměřuje na skutečnou akci. Místo aby vám nabízela pochybné strategie, které by v reálném životě neobstály, přináší vám informace, které můžete okamžitě použít.

Barrie Davenportová je zakladatelkou internetového projektu z oblasti osobního rozvoje, který nese název *Live Bold and Bloom* (liveboldandbloom.com). Je osobní koučkou a tvůrkyní online kurzů, v nichž pomáhá lidem aplikovat praktická řešení a strategie vycházející z ověřených údajů, vykračovat z komfortních zón a žít šťastnější, bohatší a úspěšnější život. Je také autorkou knih o pozitivních návycích, budování sebedůvěry, o všímavosti a jednoduchosti.

Jako podnikatelka, trojnásobná máma a majitelka nemovitosti Barrie moc dobře ví, jak důležité je umět si život a práci zjednodušit a zorganizovat tak, abyste byli šťastní.

DÁREK PRO VÁS

.....

Jako poděkování za to, že jste si tuto knihu koupili, pro vás jakožto čtenáře *70 cvičení pro zklidnění těla a mysli* máme speciální doprovodné webové stránky.

Web je v anglickém jazyce a obsahuje více než stovku odkazů na zdroje a nástroje, které vám pomohou se samostudiem. Kdybychom je zařadili do této tištěné knihy, mohly by vás při čtení rušit (a navíc rozčilovat, protože některé weby nebo informace na nich nemusejí být v budoucnu dostupné). Místa, k nimž jsou na našem webu nashromážděny doplňující informace, jsou v knize **zvýrazněna podtržením**.

V elektronické verzi knihy jsou všechny odkazy aktivní a dostupné pouhým kliknutím.

Přístup k našemu webu s odkazy získáte okamžitě zadáním této webové adresy:

MindfulnessHabit.com/10mm

Pokud si budete přát zjistit něco bližšího o konkrétním nástroji nebo zdroji, který zmiňujeme v této knize, podívejte se na výše uvedený blog.

Příjemné čtení!

ČÁST 1

ÚVOD

Potřetí jste zamáčkli tlačítko posunutého zvonění na budíku. Jako mátoha se vyhrabete z postele a zjistíte, že máte dvacet minut zpoždění.

Jak tak civíte na hodiny a uvědomujete si, že přijdete pozdě, mozek vám nalévá panáka adrenalinu a vy se konečně dáváte do pohybu.

Na pozadí hraje televize a vypouští další várku špatných zpráv a politického hašteření. Než dojdete do koupelny, ráno se vám vybarví nazoufalo.

Váš mozek se pokouší zpracovat ranní zprávy a vy si připomínáte, co vás dneska čeká: několik schůzek, uzávěrka projektu, návštěva lékaře, odvoz dětí.

No a ke všemu ještě ta včerejší výměna názorů se šéfem. Vaše mysl si rozhovor několikrát přehraje a zase jste naštvaní.

Vylezete ze sprchy a slyšíte, jak na telefonu cinkají přicházející e-maily a textovky. Zrychlí se vám srdeční tep a tělem vám probíhá úzkostné napětí, jako když vypijete dvojité espresso.

Jste vysprchovaní, oblečení a nervózní a pádíte do kuchyně, abyste popadli něco k jídlu. Vaše děti zatím jezdí na koloběžce po poslední koblize a váš manžel nebo vaše manželka šílí z toho, že nemůže najít klíče od auta.

Než dorazíte do práce nebo než dovezete děti do školky či školy nebo než se dostanete tam, kde potřebujete ráno být, vaše mysl je roztěkaná a vyčerpaná. Váš vnitřní svět je rozvířený a rozvibrovaný a připomíná sopku těsně před výbuchem.

Když v sobě máte tolik adrenalinu a napětí, tělo si vytváří závislost na dramatických momentech, negativitě a maličkostech běžného dne, které vaši pozornost odvádějí od podstatných věcí. Tato závislost způsobuje, že jste spoutáni strachem z událostí a myšlenek, které přijdou, a nedovoluje vám vědomě si tvořit to, co si přejete zažívat.

Večer už jste příliš vyčerpaní, abyste si užili čas s rodinou, své koníčky nebo odpočinek. Místo toho toužíte po něčem, u čeho nemusíte přemýšlet, třeba po několika seriálech v televizi nebo po surfování po síti. Potom padnete do postele.

Poznááte se v tomto popisu?

Možná přesně nevystihuje zrovna váš běžný život nebo to, jak to právě u vás ráno chodí, ale asi jste už něco podobného zažili. Nesoustředěnost. Stres. Obavy. Nepříjemné napětí. Negativní myšlenky. Emoční vyčerpání. Fyzické vyčerpání. To vše hraje v našich životech mnohem větší roli, než jsme ochotni si připustit.

Naše dny často nezačínají právě klidně a radostně. Vlastně nejsme ani trochu klidní, soustředění a duchem přítomní, což má negativní dopad na naši duševní pohodu.

PAST NEVĚDOMÉHO ŽITÍ

.....

Scénář, který jsme popsali výše, je dílem pohybování se v bludném kruhu reakcí na vnější podněty, nesoustředěnosti a stresu. Nejpresnějším označením tohoto způsobu pohybování se je „nevědomé žití“.

Většina z nás si neuvědomuje, jak náš způsob života, naše rozhodování, návyky a myšlenky vytvářejí pocit nespokojenosti, úzkosti a napětí.

Neuvědomujeme si, jaké jsou naše skutečné hodnoty a životní priority, jaké jsou naše touhy po vyváženějším životě.

Neuvědomujeme si ale ani to, jak hluboký mír a štěstí přináší bytí v přítomném okamžiku, neboť se příliš zabýváme minulostí a tím, čeho litujeme, nebo obavami z toho, co se stane v budoucnosti.

[Alan Watts](#), britský filozof, spisovatel a motivační řečník, k tomu říká:

Žijeme v kultuře, která je naprosto hypnotizována iluzí času, v níž je takzvaný přítomný okamžik vnímán jen jako pouhý nepatrný a jako vlásek tenký předěl mezi všemocnou minulostí, kde spočívají všechny příčiny, a nade vše důležitou budoucností. Nemáme žádnou přítomnost. Naše vědomí je téměř celé zaujaté vzpomínkami nebo očekáváními. Nedochází nám, že jsme nikdy neměli, nemáme ani nikdy mít nebudeme žádný jiný prožitek než prožitek přítomnosti. Nejsme proto vůbec ve spojení s realitou. Svět, jaký skutečně je, si pleteme se světem, o kterém se mluví a píše a který se analyzuje. Jsme celí popletení a fascinovaní používáním názvů a čísel, symbolů, znaků, pojmů a nápadů.

Pokud sami sebe považujete za nevědomé a bez spojení s realitou (což je většina z nás), není s vámi nic „v nepořádku“. Nevědomí není charakterovou vadou ani duševní poruchou. Není to nic, s čím jste se narodili.

Možná jste si naopak všimli, že malé děti nevědomím netrpí. Ty jsou naprosto pohlčeny přítomným okamžikem, ať již je dobrý, nebo zlý.

Děti se dovedou těšit z obyčejné květiny. Klidně usnou na podlaze, když jsou unavené, nebo řvou jak pavíani na ulici, když je jim něco nepříjemné. Dítě nemá mezi přítomným okamžikem a reakcí příliš mnoho filtrů.

Nevědomí je naučené chování, které si osvojujeme v průběhu času. Je ale také vedlejším produktem toho, jak náš mozek reaguje na vnímaná ohrožení a jak my sami reagujeme na sociální, kulturní a technické podněty, které k nám (v obrovském množství) každý den přicházejí.

Jak jsme popsali ve své knize [Declutter Your Mind](#) (Uklidte si v hlavě), „nerвовý systém člověka se vyvíjí už 600 milionů let, ale reaguje pořád stejně jako u našich dávných předků, kterým šlo několikrát za den o život a kteří jednoduše potřebovali přežít“.

V důsledku toho jsme naladěni na „negativitu“ a máme tendenci reagovat s větší intenzitou na negativní podněty než na pozitivní zážitky. Platí to i v případech, kdy se neocitáme v situacích, jež ohrožují náš život. Situace, kdy nám jde o život, mají dnes podobu přemítání, litování a strachu.

Do ohně našich úzkostí přilévají oleje moderní technologie. Tím, že máme neustále přístup ke zprávám, reklamám a informacím, máme ve svém životě současně zástupy „strašáků“, kteří nás trápí a děsí a kvůli kterým se užíváme.

- Jsem dost krásná?
- Dost chytrá?
- Jsem dost bohatý?
- Dost šťastný?
- Jsou moje děti v pořádku?
- Přijde hospodářská krize?
- Stravuji se správně?
- Smete mě vlna tsunami do oceánu?
- Unesou mě mimozemšťané?

Každý den, každou hodinu jsou mnozí z nás bombardováni informacemi, které nás rozčilují, vyvolávají v nás obavy a nutí nás honit se za přeludy.

Nemáme čas užívat si přítomný okamžik, protože máme příliš mnoho práce s tím, abychom se připravili na budoucnost, o níž nic nevíme, nebo abychom si přehrávali bolestné chvíle z minulosti.

Z našich mobilních telefonů, notebooků a tabletů se staly zbraně hromadného rozptylování pozornosti, které nás odvádějí stále dál a dál od jediného místa, kde vládne mír a štěstí – od přítomného okamžiku.

Vietnamský buddhistický mnich a mírový aktivista Thích Nhật Hạnh ve své knize [Cesta k plnému vědomí a uvedení do metody meditace v chůzi](#) říká: „Život najdeme jedině v přítomném okamžiku. Minulost je pryč, budoucnost tu ještě není, a když se v přítomném okamžiku nevrátíme k sobě, nemůžeme být ve spojení se životem.“

Buddhistickému mnichovi se to snadno řekne, že?

Mnoho lidí však myšlenku žít v přítomnosti zpochybňuje. Podle nich je to ne-reálné nebo ztráta času – něco, čeho dnešní lidé, kteří žijí v moderním světě, nemohou dosáhnout.

Jak to udělat? Jak zůstat ukotveni v přítomnosti, když potřebujete plánovat, dosahovat cílů a zkrátka žít v hektickém světě tolik zaměřeném na budoucnost? Je skutečně možné žít tady a teď, i když nejste zrovna mnich nebo poustevník?

Odpověď najdete, když budete každý den praktikovat mindfulness neboli všímavost.

Procvičování všímavosti vás ukotví v přítomném okamžiku, byť by to bylo na pár minut denně, a nejlepším způsobem, jak si tento návyk vytvořit, je opravdu začít jen s pár minutami.

V žádném případě neříkáme, že musíte být všímaví každý den a celý den. Vybízáme vás, abyste všímavost procvičovali a osvojovali si tento návyk pomalu jako součást cesty, jíž se chcete životem ubírat.

Je to vůbec možné, být všímaví každíčkou vteřinu svého života?

Ne.

Procvičování všímavosti však můžete využít k tomu, že se stanete všímavějšími, že budete více zaměřeni na přítomnost.

Každou minutu, kdy během dne praktikujete všímavost, si vytváříte zásobárnu vnitřního klidu, který vás podpoří v době „nevědomého žití“.

Čím více budete praktikovat všímavost, tím více přítomných okamžiků si užijete a tím méně činností budete provádět nevědomky. Stále více vašich rozhodnutí a kroků bude vědomých, vy sami budete všímavější a méně budete jen automaticky reagovat. Postupem času se naučíte vracet se do přítomnosti, když se přistihnete při tom, že jste lapeni v bludném kruhu reakcí na požadavky moderního života.

CO JE TO MINDFULNESS – VŠÍMAVOST?

Je to velmi prosté. **Všímavost znamená, že si záměrně uvědomujete přítomný okamžik a současně pozorně vnímáte své pocity, myšlenky a tělesné počítky.**

Svou pozornost zaměřujete na určitou skutečnost a vědomě se soustřeďujete na to, co právě děláte nebo o čem přemýšlíte, ať je to cokoli. Umývání nádobí. Rozhovor s partnerem. Hraní si s dětmi. Práce na projektu. Lenošení.

Součástí všímavosti je ale ještě jeden krok – nehodnocení.

Nehodnocení je klíčem k tomu, jak si ještě více užít výsledky, které vám přináší každodenní praktikování všímavosti. Předpokladem je sledovat své konání, myšlenky a pocity s odstupem, aniž byste je hodnotili jako správné nebo špatné, příjemné nebo nepříjemné.

Učitel meditace a všímavosti James Baraz v knize *Awakening Joy* (Probouzení radosti) říká: „Všímavost jednoduše znamená, že jste si vědomi toho, co se právě děje, bez toho, že byste si přáli, aby to bylo jinak; užíváte si vše příjemné, aniž byste byli zklamaní, když nastane změna (která každopádně nastane); jste se vším nepříjemným, aniž byste se báli, že je to napořád (což nikdy není).“

Tato samostatně existující pozornost vás osvobozuje od stresu, s nímž jsou spojeny naše touhy, lítost, dychtění a obavy.

Když opravdu prožíváte přítomný okamžik, místo abyste jej analyzovali nebo abyste se ztráceli v negativních myšlenkách, užíváte si pestrou paletu tělesných, emočních a psychických vjemů, které skutečně mění život. (Více si o tomto přínosu povíme později.)

Praktikování všímavosti není žádná věda. Jediná obtíž je spojena s jejím začleněním do běžného života. Musíme si osvojit návyk používat všímavost a vytvořit si strategii, jak ji do svého každodenního života zapojit.

Většina lidí, kteří si tuto knihu přečetli, má rodinu, práci, povinnosti a cíle. Váš život je nejspíš velmi aktivní a rušný. Znamená to, že už jste si vytvořili bezpočet zaběhnutých stereotypů, které budou v přímém rozporu s praktikováním všímavosti.

Učitelka buddhistické meditace Sharon Salzbergová připomíná, že „všímavost není obtížná. Musíme si jen pamatovat, že ji máme používat“.

A právě s tím vám pomohou vědomě vytvořené návyky, které jsou popsány v této knížce.

ÚČEL 70 CVIČENÍ PRO ZKLIDNĚNÍ TĚLA A MYSLI

.....

Přejeme si poskytnout vám praktické nástroje, jak si osvojit návyk praktikovat všímavost, abyste si co nejčastěji připomínali, že ji máte uplatnit, a aby se z ní tak stala automatická činnost.

Chceme vám rovněž ukázat, jak všímavost začlenit do běžného života – od probuzení po ulehnutí do postele – abyste se dovedli vracet do přítomného okamžiku, a to i při běžných aktivitách.

Všímavost můžete praktikovat při všem, co děláte. Není nutné, abyste seděli v tureckém sedu a hodiny meditovali. Nemusíte si oblékat podivné úbory, cvičit jógu (pokud ovšem nechcete) nebo se uchylovat do jeskyně.

Nemusíte patřit k žádné konkrétní náboženské skupině, chcete-li praktikovat všímavost, ale všímavost se může stát součástí vaší náboženské praxe, budete-li si to přát.

Jak už jsme uvedli, praktikování všímavosti jednoduše znamená nasměrování vaší pozornosti na to, co právě děláte – ať už dokončujete pracovní projekt, nebo uklízíte v lednici.

V této knížce doporučujeme 70 návyků souvisejících s všímavostí. Každý z nich si můžete osvojit během deseti minut a díky nim půjde vaše praxe všímavosti více do hloubky, přinese vám větší uspokojení a nebude vás vyčerpávat.

Návyky, které jsou zde popsány:

1. vám nabízejí příležitost procvičit si při jejich osvojování všímavost;
2. podpoří vědomější životní styl tím, že přispějí ke změně vašeho chování nebo myšlení;
3. přinesou oba tyto výsledky.

Řada těchto vědomých návyků byla předmětem podrobného zkoumání a bylo prokázáno, že mají velice příznivý vliv na psychiku i tělesnou kondici, jak si povíme později.

Steve i Barrie sami mnohé tyto návyky dodržují, a mají tak přímou zkušenost s jejich blahodárným vlivem.

Barrie ve své knize [*Peace of Mindfulness*](#) (Všímavost a vnitřní klid) uvádí:

Díky tomu, že sama všímavost praktikuji, jsem sama na sobě zakusila, jak je ve všech těchto ohledech přínosná. Všímavost jsem používala k tomu,

abych se vypořádala s úzkostí, obavami a depresí a abych je zmírnila. Během zotavování se po operaci jsem všímavost používala ke zmírnění bolesti a deprese z toho, jak dlouhý čas si rekonvalescence vyžádala. Pravidelně všímavost praktikuji před spaním a všimla jsem si, že usínám mnohem rychleji. Když praktikuji všímavost v běžném životě, připadám si spokojenější, klidnější a emočně vyrovnanější. Jsem spokojenější ve vztazích a na svět a svůj život se dívám pozitivněji, když si udělám čas na meditaci nebo uplatním jinou techniku, která mi pomáhá být v přítomném okamžiku.

Steve začal s praxí všímavosti relativně nedávno. Teprve když se oženil a byl při porodu svého syna, uvědomil si, jak důležité je vážít si přítomného okamžiku a nebýt otrokem zažitého stereotypu. Přestože ho stále baví, když má hodně práce, dnes si ve svém rozvrhu s předstihem plánuje čas na to, aby si užil různé maličkosti.

Pro Barrie a Steva se všímavost stala důležitou součástí každodenního života. Oba přitom zjistili, že osvojení si těchto malých, avšak významných návyků netrvá nijak dlouho. Vlastně to můžete zvládnout za deset i méně minut.

PROČ DESET MINUT?



Klíčem k osvojení si jakéhokoli nového vědomého návyku (jak se dozvíte ve 2. části) je začít s něčím menším a zaměřit se na důslednost (místo toho, abyste museli za každou cenu dosáhnout určitého cíle nebo určité hodnoty).

Na rozdíl od jiných návyků (jako je například tělesné cvičení) nevyžaduje praxe všímavosti, abyste aktivním procvičováním trávili dlouhé hodiny. Když ale budete chtít, můžete se samozřejmě propracovat až k hodinové meditaci nebo si třeba vytvořit delší rituál přípravy čaje.

Většina aktivit spojených se všímavostí však spíše vyžaduje, abyste se na přítomný okamžik naladili na několik minut a aby tyto návyky patřily k těm nejsnazším, s jakými se v životě setkáte. Znovu připomínáme, že zcela zásadní je pamatovat si, že tyto návyky máte používat během celého dne. (Naštěstí pro vás máme spoustu tipů, jak v jejich používání vytrvat, prozradíme vám je v další části.)

I když je praktikování návyků spojených se všímavostí snadné a nezabere mnoho času, bude každodenní praxe přínosná hned na několika úrovních. Podívejme se tedy na to, jaké výhody všímavost přináší a jak návyky s ní spojené začlenit do běžného života.

ODKAZY A DOPORUČENÁ LITERATURA

.....

Ještě jedna věc před tím, než se ponoříme do zajímavého povídání – brzo zjistíte, že tato kniha je plná odkazů na knihy, videa, různé materiály a internetové stránky. Uvádíme je zde proto, že vám mohou pomoci udělat další krok k vytvoření si konkrétního návyku.

Každý z návyků tu sice podrobně popisujeme, ale možná si budete přát dozvědět se o jeho praktikování a o tom, jak jej zařadit do běžného života, něco víc. U každého návyku tedy zmiňujeme nejméně jeden doplňující materiál, na který se můžete podívat, když budete chtít jít ve svém vzdělávání ještě dál.

Doporučené materiály si nemusíte nikam zapisovat, protože jsou všechny uvedeny na našem [webu](#).

Teď už tedy víte, co můžete od této knihy očekávat. Začněme tím, že si povíme, čím je všímavost prospěšná a jakým způsobem je možné si osvojit takovýto typ návyku.

ČÁST 2

VYTVÁŘENÍ NÁVYKŮ SPOJENÝCH SE VŠÍMAVOSTÍ

10 VÝHOD, KTERÉ PŘINÁŠÍ OSVOJENÍ NÁVYKŮ SPOJENÝCH SE VŠÍMAVOSTÍ

.....

Těm, jimž se často stává, že jejich pozornost odvádějí běžné každodenní záležitosti (což je asi většina z nás, že?), všímavost umožňuje lépe ocenit a více si vychutnat přítomný okamžik a získat širší náhled na svůj život. Pomáhá rovněž upravit naše automatické reakce tím, že se zastavíme a před tím, než se rozhodneme, jaký bude náš další krok, si dopřejeme dostatek času.

Prospěch, který plyne z praxe všímavosti, lze rozdělit do tří kategorií:

1. Zlepšuje naši fyzickou kondici a duševní spokojenost.
2. Zmírňuje příznaky tělesné nemoci nebo zpomaluje jejich nástup.
3. Minimalizuje frekvenci a intenzitu výskytu destruktivních či negativních emocí.

Abychom si tyto tři body více přiblížili, představíme vám deset výhod, které všímavost přináší, tedy deset oblastí, v nichž může mít příznivý fyzický a emoční vliv na váš život.

Výhoda č. 1: Všímavost snižuje potřebu přemítat a příliš přemýšlet

.....

Přemítání je nepřilíš prospěšnou formou sebereflexe, která v sobě ukrývá prvek návykovosti. Když jste neustále „v hlavě“, vršíte na sebe negativní myšlenky, jste zadumaní a přemýšlíte o minulosti, vystavujete se značnému riziku toho, že se u vás objeví duševní problémy, jako je deprese nebo úzkost.