



MIND FUL NESS:

CO VÁM JEŠTĚ NEŘEKLI?

● — pointa

FRANTIŠEK LOMSKÝ

Mindfulness: Co vám ještě neřekli?

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



František Lomský
Mindfulness: Co vám ještě neřekli? – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

● ■ **pointa**

MIND FUL NESS:

CO VÁM JEŠTĚ NEŘEKLI?

FRANTIŠEK LOMSKÝ

MIND FUL NESS:

CO VÁM JEŠTĚ NEŘEKLI?

Obsah

Úvod	17
Předmluva	19
Mindfulness v 21. století	23
Co je mindfulness?	27
Tři aspekty mindfulness	28
Pohled vědy	32
Časté mýty a obavy	33
Medituji, medituješ, meditujeme	41
Jednobodová koncentrace	42
Vhledová koncentrace	44
Změna postojů	45
Meditace v chůzi	46
Hudba při meditaci	47
Závěr	47
Heartfulness – cesta srdce	49
Devět bran do přítomnosti	55
<u>První brána:</u> Mysl začátečníka	56
<u>Druhá brána:</u> Nehodnocení	58
<u>Třetí brána:</u> Nechat být, nechat jít	62
<u>Čtvrtá brána:</u> Neúsilí	64
<u>Pátá brána:</u> Trpělivost	67
<u>Šestá brána:</u> Důvěra	70
<u>Sedmá brána:</u> Vděčnost	71
<u>Osmá brána:</u> Štědrost	73
<u>Devátá brána:</u> Přijetí	74

Překážky a jak na ně	81
Smyslová žádost	82
Odpor a zloba	84
Únava a otupělost	87
Neklid a obavy	90
Pochyby	92
Závěr	94
Identita a role	97
Ne-já	98
Být, nebo činit?	102
Role	104
Závěr	105
Všímáme si základních tendencí	107
Skrytý svět pod hladinou	109
Tendence vitality	110
Proč si všímat tendencí?	110
Tendence vlastnění	111
Tendence lásky	112
Tendence společenská	113
Tendence sebeuplatnění	113
Tendence činnosti	114
Tendence psychické existence	114
Čas a přítomnost	117
Jediné teď	117
Tři tváře přítomnosti	118
Vědomí, já a přítomnost	119
Závěr	122
Nebezpečná úskalí	125
Meditační praxe bez kontextu celostního osobního rozvoje	126
Vyplavení skrytých emocí	129
Nereálná očekávání	130

Emoční odpojení	132
Zdravotní a emoční předpoklady	133
Závěr	136
Ve světě byznysu	139
Závěr	142
Mindfulness v koučinku	145
Co mají mindfulness a koučink společného?	146
Mindfulness v koučovací praxi	149
Závěr	150
Buddhismus – kolébka mindfulness	153
Mindfulness v buddhistické praxi	154
Sattipathána sutta o ustavení mindfulness	154
Osmidílná stezka	158
Sedm faktorů osvícení	159
Závěr	165
Seznam cvičení	168
Seznam literatury	169

Úvod

Mindfulness si během několika málo desetiletí vydobyla pevné místo mezi seberozvojovými aktivitami. Účastníci kurzů oceňují, že jim pomáhá lépe zvládat stres, hluboce relaxovat, zlepšovat komunikaci, rozvíjet emoční inteligenci a kreativitu, efektivně hospodařit s energií, lépe vyhodnocovat realitu a vědoměji se rozhodovat v konkrétních situacích. Rovněž je výborným doplňujícím nástrojem při psychoterapii, ve sportu či v koučinku.

Přes veškerou celosvětovou popularitu se o mnoha důležitých aspektech mindfulness téměř nemluví, anebo velmi sporadicky. Osobně ji praktikuji více než dvacet let a jako lektor také vyučuji. Proto vím, že formát klasického kurzu ani neumožňuje věnovat se všem důležitým tématům, která s výcvikem souvisí. Cílem knihy je tuto mezeru aspoň částečně zacetit. Věnuje se málo diskutovaným, až kontroverzním tématům, jako je dopad mindfulness na duševní zdraví, její nevyjasněná role ve firemních soft-skills programech, souvislost s osobní integritou a etikou, využití v mentálním koučinku či vztah ke spirituálním tradicím.

Tato publikace není tréninkovou učebnicí mindfulness ani se nezabývá čistě teoretickými úvahami. Kromě citací z literatury a odborných studií obsahuje řadu praktických cvičení včetně odkazů na on-line audio meditace, konkrétní tipy k rozvíjení mindfulness při běžných aktivitách a reálné příklady ze života.

Je určena všem, kteří se chystají na svůj první kurz mindfulness, ale i těm, kteří ho již absolvovali a chtějí si rozšířit obzory či hledají další inspiraci pro vnášení všímavosti do každodenních činností. Kniha je rovněž vhodná pro začínající lektory mindfulness, terapeutů, kouče a HR specialisty zabývající se rozvojem měkkých dovedností a lidského potenciálu ve firemním prostředí.