

SLOVNÍČEK DŮLEŽITÝCH POJMŮ

Mindfulness

Mindfulness neboli všímavost je schopnost být přítomná v daném okamžiku. Znamená to vědomě vnímat, co se děje právě teď (v našem těle, v mysli, kolem nás). A to s laskavým, nekritickým přístupem. Nejde o vypnutí myšlenek, ale o to být s tím, co je.

Meditace

Meditace je cvičení mysli. Je to záměrná praxe, při které trénujeme pozornost a schopnost být přítomní. Existuje mnoho typů meditace, ne všechny jsou meditace vhodné ke cvičení mindfulness.

Přítomný okamžik

Přítomný okamžik je teď a tady, jediný čas, který skutečně existuje a který se nikdy za stejných podmínek nebude opakovat. Minulost už byla, budoucnost ještě není. Ale právě teď můžeme skutečně žít a prožívat. Mindfulness nás učí vracet se do tohoto okamžiku, znovu a znovu.

Autopilot

Autopilot je stav, kdy fungujeme 'na autopilota' - bez vědomé pozornosti. Jedeme do práce a nevzpomeneme si na cestu. Jíme a nevnímáme chuť. Žijeme, ale nejsme přítomní. V některých momentech je autopilot důležitý a šetří nám čas a energii. Problém nastává, pokud většina našich činností je bez vědomé pozornosti. Mindfulness nám pomáhá tento autopilot vypnout a probudit se do života.

Automatické vzorce chování

Automatické vzorce chování jsou zaseté způsoby reagování, které opakujeme, aniž bychom o nich přemýšleli. Například: Když jsme ve stresu, vždycky sáhnu po čokoládě. Když nás někdo kritizuje, vždycky se bráním. Tyto vzorce vznikly v minulosti a teď běží automaticky.

Nekritické pozorování

Nekritické pozorování znamená všímat si bez hodnocení „dobré nebo špatné“. Prostě pozorujeme, co je. Když přijde myšlenka, neříkáme „to je hloupá myšlenka“, jen si všimneme: „Aha, přišla myšlenka.“ Tento laskavý, otevřený přístup je srdcem mindfulness.

Mysl začátečníka

Začátečnická mysl je přístup zvědavosti a otevřenosti, jako bychom něco zažívali poprvé. I když jsme dýchali milionkrát, můžeme k dechu přistoupit s čerstvým zájmem: „Jaký je tento nádech právě teď? Tento postoj nás osvobozuje od automatických předpokladů.“

Nervová soustava

Nervová soustava je komunikační síť našeho těla, která přenáší signály mezi mozkem a částmi těla. Řídí všechno, od pohybu až po emoce. A co je důležité: řídí i naše reakce na stres a schopnost relaxace. Je to jako velká telefonní ústředna těla.

Sympatikus

Sympatikus je plynový pedál našeho těla. Aktivuje se, když vnímáme stres nebo nebezpečí. V čase kratším, než sekunda se nám zrychlí tep, zrychlí dech, napnou se svaly a připraví nás na akci. Jsme připraveni na reakci bojuj nebo uteč. V pravém nebezpečí nás zachrání, ale v chronickém stresu nás vyčerpává.

Parasympatikus

Parasympatikus je naše brzda, tedy systém odpočinku a regenerace. Aktivuje se, když jsme v klidu a bezpečí. Zpomalí se tep, prohloubí se dech a uvolní se svaly. Pomáhá tělu odpočívat, trávit, hojit se. Mindfulness a vědomé dýchání aktivují právě parasympatikus.

Stresové hormony

Při stresu tělo vyplavuje hormony, hlavně kortizol a adrenalin. Jsou to chemičtí poslové, kteří tělu říkají: „Pozor, nebezpečí!“ Dodají nám energii a ostrážitost. Krátkodobě nás to zachrání. Ale když jsou tyto hormony v těle pořád, vyčerpávají nás a tělo jede stále v režimu přežití.

Stresor

Stresor je jakýkoliv podnět, který v nás vyvolává stresovou reakci. Může být vnější (deadline v práci, hluk, konflikt). Nebo vnitřní (naše obavy, vzpomínky, sebekritika). Důležité je: stejná situace může být pro každého jinak stresující. Záleží na tom, jak ji vnímáme a hodnotíme.

Akutní vs. Chronický stres

Akutní stres je krátkodobý, například zkouška, prezentace. Tělo se aktivuje a pak má čas se zase uklidnit. Chronický stres je dlouhodobý – špatné vztahy, přetížení v práci, finanční problémy. Tělo je v poplachu pořád. A to nás vyčerpává a ničí zdraví.

Reakce 3U

To je naše přirozená obranná reakce na ohrožení- bojuj (útoč), uteč, zamrzni (ustrni). Co to znamená v našem moderním světě: Bojuj: postavíme se hrozbě, křičíme na někoho. Uteč: utečeme od nebezpečí, neřekneme svůj názor. Ztuhlost - zamrzneme jako zajíc ve světlech auta.

Okno tolerance

Okno tolerance je rozsah emocí a podnětů, které zvládáme přijímat bez přílišné reaktivity. Když jsme v „oknu tolerance“, jsme v pohodě, zvládáme situace. Když je toho na nás hodně, začneme být reaktivní nebo se stáhneme. V obou případech jednáme pod vlivem emocí. - Mindfulness nám okno tolerance rozšiřuje.

Myšlenky

Myšlenky jsou mentální obsahy, které se objevují v naší mysli - slova, obrazy, vzpomínky, plány. Přicházejí a odcházejí jako mraky na obloze. Důležité je: myšlenky nejsou fakta. Jsou to jen interpretace reality, ne realita sama. Můžeme je pozorovat, aniž bychom jim museli věřit.

Negativní myšlenky

Negativní myšlenky jsou myšlenky zaměřené na hrozby, kritiku, katastrofické scénáře. „Jsem neschopná.“ „Všechno se pokazí.“ „Půjdu tam a zase se budu červenat.“ Často jsou automatické a zkreslené. Naš mozek má tendenci vnímat negativitu víc kvůli naší ochraně. Ale nemusíme každé negativní myšlenky věřit.

Ruminace

Ruminace je mentální „přežvykování“ - když se myšlenky stále dokola vrací k problému, ale bez řešení. Jako kráva, která přežvykuje trávu. „Proč jsem to řekla? Co si o mně myslí? Měla jsem to udělat jinak...“ A pořád dokola. Ruminace zvyšuje stres a depresi. Mindfulness nás učí rozpoznat tento kruh a vystoupit z něj.

Myšlenkové smyčky – začarovaný kruh

Myšlenkové smyčky jsou opakující se vzorce myšlenek, ze kterých je těžké vystoupit. Točíme se v kruhu stejných obav, stejných pochybností. Je to jako záznam, který se zasekl a pořád opakuje stejnou větu. Mindfulness nám pomáhá všimnout si: „Aha, zase ta smyčka“ - a přerušit ji.

Kognitivní zkreslení

Kognitivní zkreslení jsou automatické, často nesprávné vzorce myšlení. Například katastrofizace – „Všechno se pokazí!“ Černobílé myšlení – „Buď je to perfektní, nebo je to selhání.“ Personalizace – „Je to moje vina.“ Tyto zkreslené filtry nám brání vidět realitu jasně.

Decentrace

Decentrace je schopnost vidět myšlenky a emoce z odstupů, jako pozorovatel. Místo „Jsem úzkostná“ říkáme „Všímám si úzkosti.“ Nejsme naše myšlenky, jen je pozorujeme. Tento odstup nám dává svobodu, nemusíme být strženi každou myšlenkou, která přijde.

Reaktivita

Reaktivita je automatická, okamžitá reakce bez přemýšlení, jako reflex. Někdo nás kritizuje a my okamžitě útočíme zpět. Něco se pokazí a hned panikaříme. Jednáme ze zvyku, z naučených vzorců chování bez vědomé volby. Je to jako když zmáčknete klávesu a počítač automaticky reaguje.

Akce - Reakce

Akce - reakce je základní vzorec: něco se stane - my nějak zareagujeme. Bez mindfulness to vypadá tak: PODNĚT → okamžitá automatická reakce. S mindfulness vytváříme prostor: PODNĚT → vědomá pauza → vědomá odpověď. V tomto prostoru mezi podnětem a odpovědí spočívá naše síla a svoboda volby.

Vědomá pauza

Vědomá pauza je krátké zastavení mezi podnětem a reakcí. Někdy se jí říká posvátná pauza. V tomto okamžiku se nadechneme, všimneme si, co se děje v těle a mysli, a teprve pak zvolíme naši odpověď. Tato malá pauza může změnit celou situaci. Je to prostor naší svobody. Viktor Frankl řekl: „Mezi podnětem a reakcí je prostor. V tomto prostoru spočívá naše síla zvolit si odpověď. V naší odpovědi spočívá náš růst a naše svoboda.“ To je podstata mindfulness.

Spouštěč – trigger

Spouštěč neboli trigger je podnět, který v nás automaticky vyvolá silnou emoční reakci. Často to souvisí s nějakou zkušeností z minulosti. Určitý tón hlasu, situace, slovo nás vypne (mozek se přepne do 3U) a jednáme podle naučeného vzorce. Když poznáme své spouštěče, můžeme se na ně lépe připravit a upravit své chování, které nás zpětně velmi bolí.

Emoční únos

Emoční únos je stav, kdy nás emoce zcela ovládnou a ztratíme schopnost racionálně myslet. Říká se tomu také „amygdala hijack“ - únos amygdalou, emoční částí mozku. V tu chvíli reagujeme nepřiměřeně – křičíme, pláčeme, utíkáme. Mindfulness nám pomáhá rozpoznat emoční únos dřív, než se stane.

Laskavost

Laskavost je vlídný, soucitný a podporující přístup k sobě i k druhým. Bez přísného hodnocení a kritiky. Je to jako být dobrým přítelem sám sobě. Když uděláme chybu, místo „Jsem hloupá“ si řekneme „Udělala jsem chybu, jsem člověk. Co se z toho mohu naučit?“ Laskavost není slabost, je to síla.

Vnitřní kritik

Vnitřní kritik je ten tvrdý, soudící hlas v hlavě, který nás neustále kritizuje a odsuzuje. „Nejsi dost dobrý. Všechno pokazíš. Zase selžeš.“ Tento hlas se často naučíme v dětství. Mindfulness nás učí rozpoznat tohoto kritika, všimnout si ho a naučit se mu nevěřit. Poté ho můžeme nahradit laskavějším hlasem.

Přijetí

Přijetí znamená uznat realitu takovou, jaká je, bez boje proti ní. Neznamená to rezignaci nebo souhlas. Znamená to přestat bojovat s tím, co už je, protože to tu stejně je. Teprve když přijmeme, co je, můžeme s tím skutečně pracovat a měnit to

Myšlení out of the box

Myšlení out of the box je schopnost vidět situaci z jiného úhlu, mimo zaseté vzorce. Když jsme ve stresu, naše myšlení se zúží a vidíme jen jeden způsob, jednu možnost. Out of the box znamená rozšířit pohled: „Jak jinak na to můžu koukat? Jaké další možnosti tu jsou?“ Je to kreativní, flexibilní myšlení.

Reframing

Reframing neboli přerámování je změna úhlu pohledu na situaci. Stejná situace může vypadat úplně jinak, když se na ni podíváme jinak. Místo „Tohle je katastrofa“ → Tohle je výzva, z které se mohu něco naučit. Není to pozitivní myšlení, je to hledání užitečnější perspektivy.

Perspektiva

Perspektiva je úhel pohledu, ze kterého na něco nahlížíme. Stejnou situaci můžeme vidět z mnoha perspektiv, z mé pozice, z tvé, z pohledu pozorovatele, z pohledu budoucnosti. Změna perspektivy může změnit celý význam situace. Mindfulness nás učí, že naše perspektiva není jediná pravda.

Dech jako kotva

Dech je naše nejdostupnější kotva do přítomného okamžiku. Dýcháme vždy, dýcháme teď. Když se mysl zatoulá do minulosti nebo budoucnosti, můžeme se vrátit k dechu. Stačí si všimnout: nádech, výdech. Dech je most mezi tělem a myslí. Je vždy s námi.

Kotvení pozornosti

Kotvení pozornosti znamená mít bod, kam vracíme pozornost, když se mysl zatoulá. Může to být dech, tělesné vjemy, zvuky. Jako loď má kotvu, která ji drží na místě, tak my máme kotvu, která nás vrací do přítomnosti. Mysl bude bloudit, to je normální. Kotvení nám pomáhá se vracet.

Tělesné vjemy

Tělesné vjemy jsou fyzické pocity v těle, například teplo, chlad, napětí, uvolnění, brnění, tlak, pulsování. Tělo s námi neustále komunikuje skrze vjemy. Když se naučíme je vnímat, získáme cenné informace o tom, jak se cítíme a co potřebujeme.

Body scan – všímavé procházení těla

Body scan je postupné vnímání jednotlivých částí těla s laskavou pozorností. Začneme u chodidel a postupujeme až k hlavě, nebo naopak. Jen pozorujeme, co je přítomno. Nesoudíme, nesnažíme se nic měnit. Body scan nás učí napojit se na tělo a být citlivější k jeho signálům.

Pozorovatel vs. Účastník

Pozorovatel je ta část nás, která klidně sleduje, co se děje - v těle, v mysli, kolem nás. Účastník je vtažen do děje, reaguje, je stržen emocemi. Mindfulness nás učí být pozorovatelem a vidět myšlenky jako mraky na obloze, emoce jako vlny v oceánu. Pozorujeme, ale nejsme vtrženi do děje.