



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## INOVAČNÍ VZDĚLÁVACÍ NÁSTROJE



**Téma „STRES”**

*Didaktické podklady připravili:*

*Dr. Tomasz Załona*

*Dr. Monika Makowiecka*



### Cvičení 1

Najdi své kladné vlastnosti, napiš 5 příkladů

Např.: Jsem dobrý v matematice nebo umím dobře vařit

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### Cvičení 2

Jak reaguješ na stres?

Popiš, co se s tebou děje, když cítíš, že jsi ve stresu? Co se děje s tvým tělem?

.....

.....

.....

.....

.....

### Cvičení

Vyjmenuj 3 osoby, které ti pomohly v těžkých situacích

1. ....
2. ....
3. ....

### Cvičení 4

Pouvažuj minimálně o jednom člověku, díky kterému ses někdy cítil výjimečný. Napiš, kdo to byl a kdy ses tak cítil.

.....

.....

.....



### Cvičení 5

Na lepícím papírku napiš, co oceňuješ na ostatních lidech ve skupině, co považuješ za jejich silné stránky, v čem je podle tebe daná osoba dobrá. Jde o to, zaměřit se na samá pozitiva.

Následně každý individuálně zajde za danou osobou a přilepí jí na záda kartičku, která ji popisuje.

### Cvičení 6

Vyjmenuj:

1. dvě věci týkající se tvého vzhledu, které se ti na tobě nejvíc líbí;

.....  
.....

2. dvě charakterové vlastnosti, které máš na sobě nejraději;

.....  
.....

3. dovednosti nebo nadání, které máš;

.....  
.....

4. úspěchy, kterých jsi dosáhl a jsi na ně hrdý;

.....  
.....

5. přátelé, kterým můžeš důvěřovat;

.....  
.....

6. největší přání, která bys chtěl uskutečnit

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Cvičení 7

**Pokud existují lidé, kteří v tobě vyvolávají stres (např. učitel, neoblíbený spolužák, prodavač v obchodě) – je třeba to změnit! Je na to efektivní a zábavný způsob, který ti jednou provždy umožní zbavit se v takové situaci stresu.**

**Krok 1.** Vybav si obraz osoby, která v tobě vyvolává stres. Urči velikost obrazu a vzdálenost (v cm, m).

Připomeň si hlas té osoby. Nejlépe, aby říkala něco, co vyvolává stres.

**Krok 2.** Představ si, že se osoba začíná měnit na klauna z cirkusu. Prohlédni si detailně červenou kuličku na nose, obličej namalovaný na bílo s úsměvem nakresleným červenou rtěnkou, pleš a velké uši. Poslouchej, jak hlasem Micky Mouse pronáší svoje hlášky.

**Krok 3.** Teď sleduj, jak se ta osoba začíná scvrkávat. Je čím dál tím menší a po chvílce je už velikosti trpaslíka, běhá kolem tvých nohou. Piščí tenoučkým hláskem.

**Pauza (průlom):** Začni myslet na něco úplně jiného, např. spočítej jednoduchý matematický příklad

**Krok 4.** Vybav si osobu, která v tobě vyvolává negativní emoce. Jak se změnilo tvé pocity?

## Cvičení 8

Kdykoli cítíš, že ti něco vadí, udělej prudký výdech. Musí být silný a hlasitý, jde o to, aby ses zbavil vzduchu úplně ze dna plic. Začni si v mysli opakovat slovo: „klid“ a pomalu nasaj vzduch a znovu ho pomalu vypuštěj – se slyšitelným „uff“ na konci. Uvolni ramena. Zopakuj to několikrát. Hned se budeš cítit klidněji. Tělo se vrátí do rovnováhy.

**Tohle cvičení ti umožňuje se v každé situaci vymanit z bludného kruhu stresu.**

## Cvičení 9

**Každý z nás má ve svém životě taková místa, kde se cítí obzvlášť dobře.** Může to být oblíbené křeslo, kousek gauče nebo pracovní stůl. **Představ si, jaké by to bylo, kdybys mohl mít takové místo vždycky u sebe... Jak moc by to bylo užitečné, kdyby ses mohl cítit opravdu komfortně na každém místě a v každé situaci.**

Cokoli, co v tobě až doteď vyvolávalo stres, odpor nebo jakékoliv negativní emoce.

**Takovou možnost dává jedna z technik zvaná „kruh dokonalosti“.** Umožňuje si vytvořit jakýsi přenosný prostor, kde se cítíš tak, jak po tom toužíš.

Tenhle kruh si můžeš naprogramovat tak, aby ses v něm cítil nejen pohodlně a svobodně, ale také abys v něm cítil **emoce a energie, které potřebuješ.** Mohou to být: **vášeň, motivace, sebevědomí, relaxace, klid, sebeovládání, energie do akce.**



1. Pouvažuj nad tím, co pro tebe v konkrétním kontextu znamená dokonalost. Co potřebuješ, jaké emoce chceš použít, abys dosáhl dokonalosti v daném kontextu? Pojmenuj je.
2. Představ si na podlaze kruh. Do toho kruhu postupně vlož všechny emoce, které potřebuješ. Můžeš vidět barvu, cítit teplotu, vůni a dokonce chuť každé emoce (čím víc vjemů, tím lépe pro tebe). Může to být zmíněné sebevědomí, motivace, energie do akce, relaxace, sebeovládání. Podívej se teď, jak se všechno mísí v jeden celek. Jak vypadá kruh teď?
3. Teď klidně vstup do toho kruhu a dovol, aby tě všechny ty emoce a energie naplnily.
4. Teď zahákni kotvu: stiskni konkrétní prst na ruce (budeš se ho dotýkat vždy, když budeš chtít vyvolat tenhle stav)
5. Teď vystup z kruhu, čímž zanecháš stav dokonalosti uprostřed, a prolom tento stav (tzn. začni myslet na něco úplně jiného, třeba na své telefonní číslo, nebo spočítej žárovky v pokoji).
6. Spusť kotvu (stiskni prst, ten co posledně a tím samým způsobem), abys vyzkoušel dokonalost.

#### ***Využití kruhu dokonalosti:***

1. Vyhledej problém, ve kterém bys chtěl použít kruh dokonalosti. Vstup do kruhu a spusť kotvu, představuj si a prožvej situaci, která se má stát v budoucnu. Prožij ji důkladně, pamatuj u toho na možnosti, které jsou v tobě. Pamatuj na to, abys byl s obrazy ve spojení (ty v hlavní roli, ne jako pozorovatel), aby byly barevné, velké, abys slyšel zvuky, hlasy, cítil vůně i chutě.
2. Vystup z kruhu a prolom emoční stav.
3. Otestuj se. Představ si situaci, která v tobě dřív vyvolávala stres. Jak moc se to změnilo?



### **Pár dobrých rad:**

Zrelaxovat se můžeš různými způsoby, v závislosti na tvých časových možnostech vnitřních potřebách.

Zde je pár návrhů:

- Meditace, ticho, reflexe, modlitba
- Meditační koncentrace na dýchání
- Psaní dialogu se sebou samým
- Rozhovor s věrným přítelem
- „Meditační“ pozorování plamenu svíce nebo ohně při ohništi nebo před krbem
- Plavání, běhání, tanec, protahování, cvičení jógy
- Přečtení a verifikace své vize na daný rok
- Kontemplace básně
- Procházka
- Mazlení se svým oblíbeným mazlíčkem
- Objetí stromu (nejlépe břízy)
- Smích a smysl pro humor!