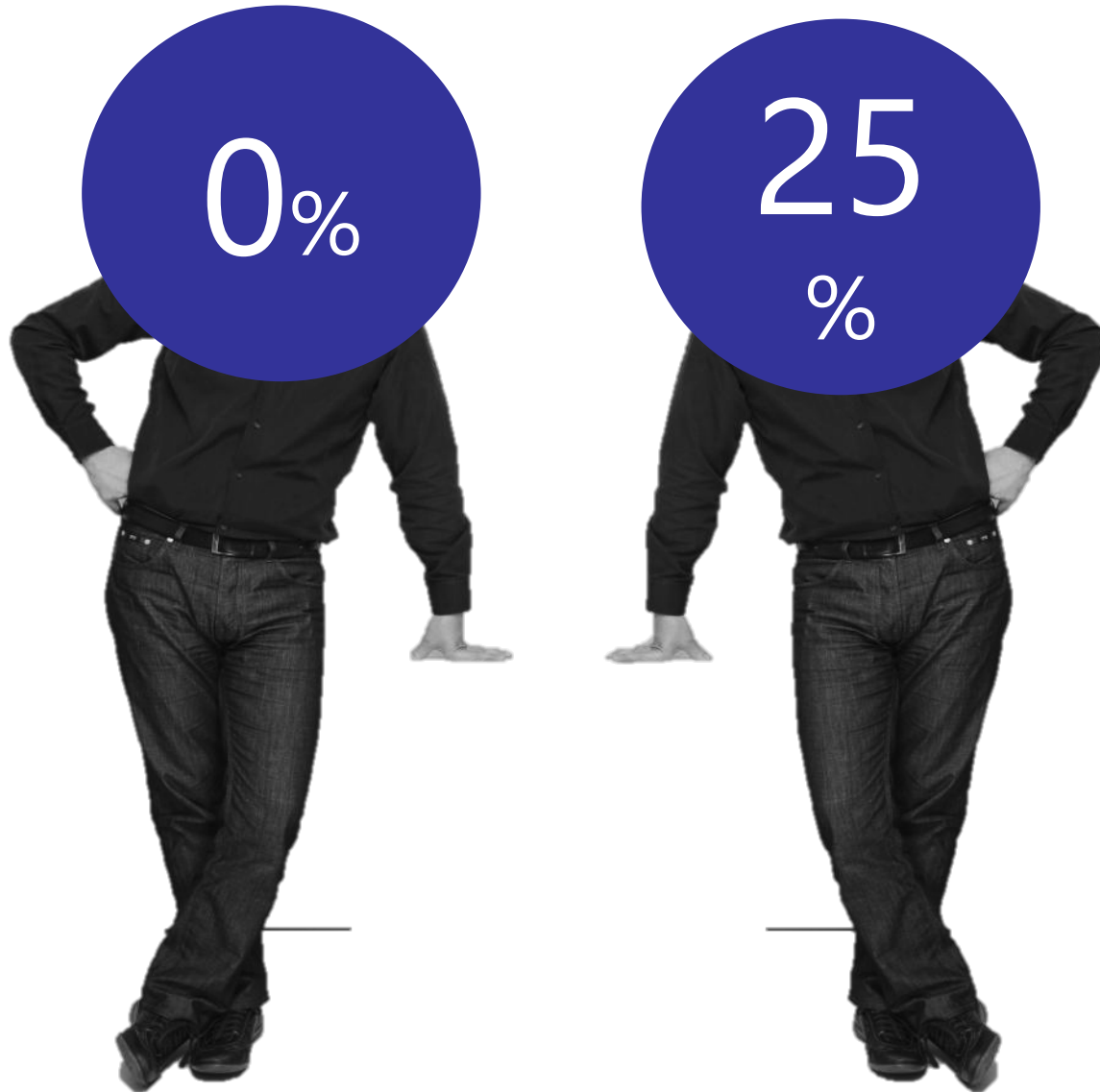


- Jsme pohodlní,
- často se bojíme a
- příliš si užíváme.

eFOCUS

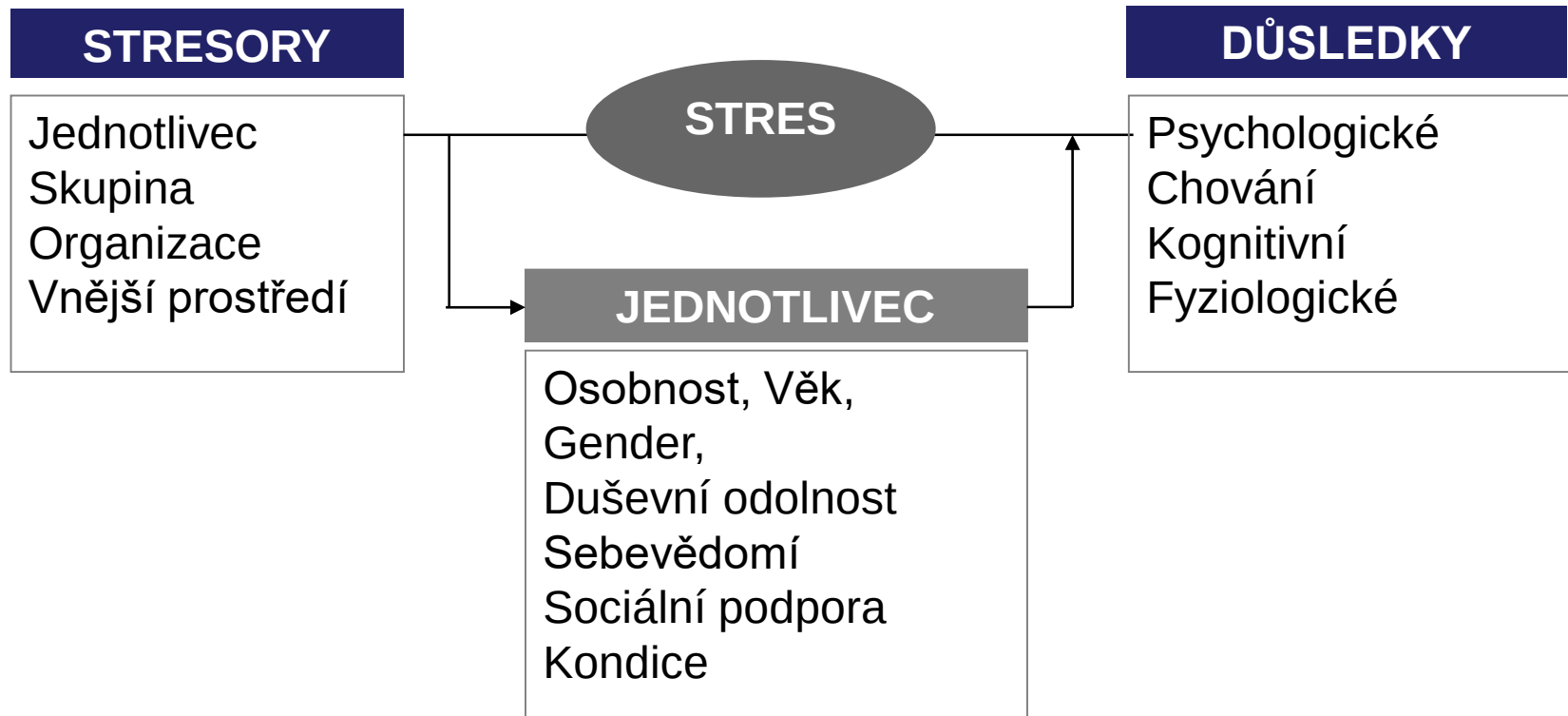
roman@chudoba.cz



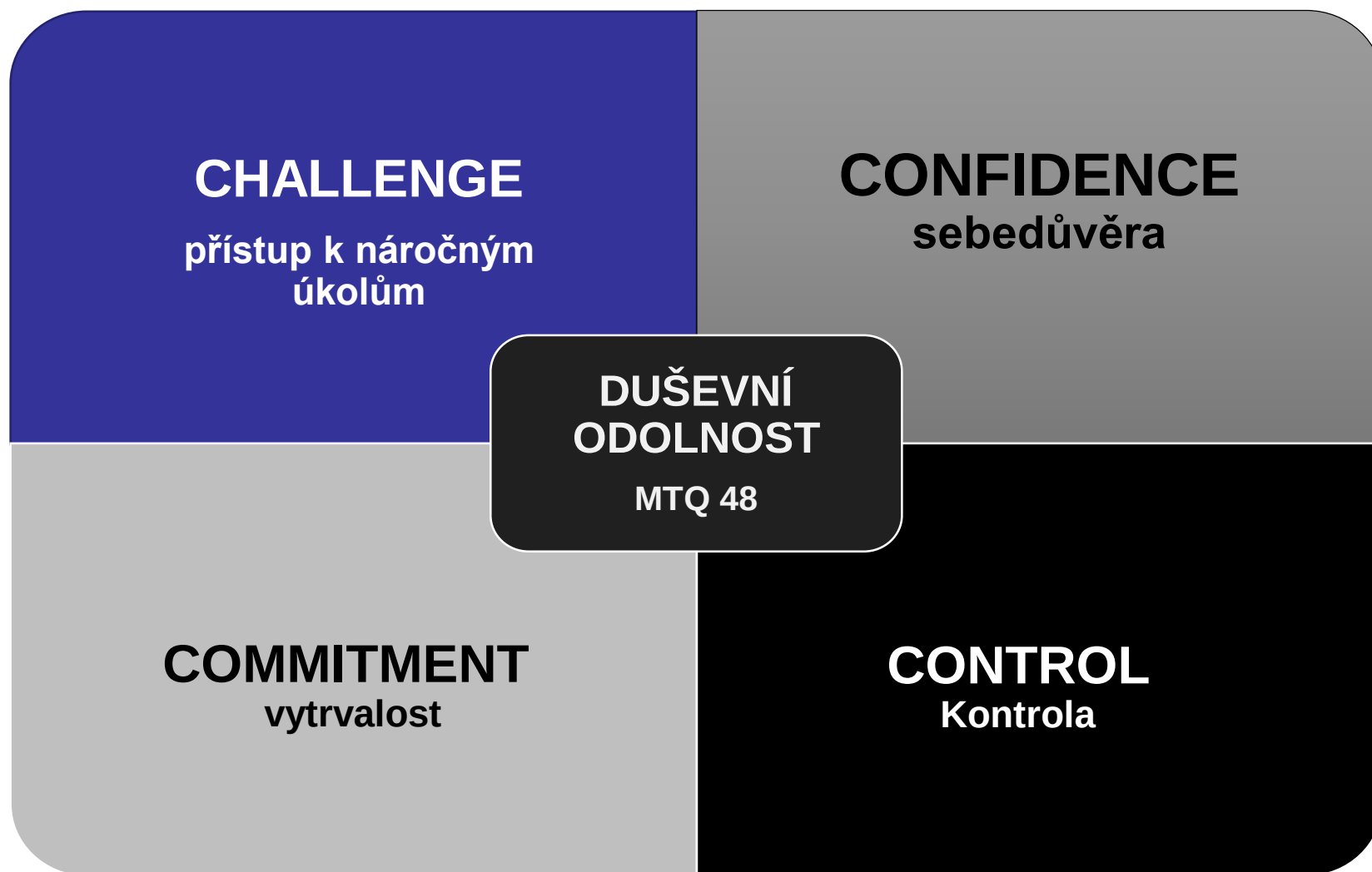


Model Stresu

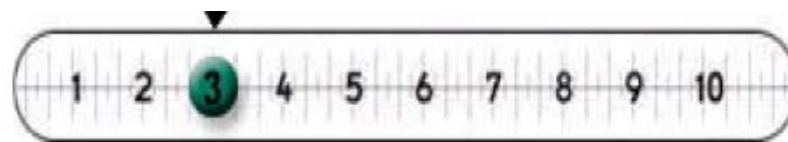
Stres je výsledkem působení stresorů a způsobu, jak na tyto stresory daný jedinec reaguje.



Model „4C“: 4 faktory duševní odolnosti



VYTRVALOST



Jak reagují lidé na stanovování a měření cílů?

	Nižší skóre	Vyšší skóre
Přístup	▪ Cíle a jejich měření zastrašují a vyvolávají paralýzu. ▪ Cíle jsou něco nezdolatelného. ▪ Neochota vynaložit snahu nebo se vzdát něčeho méně důležitého. ▪ Snadno se rozptýlí	▪ Mají rádi cíle a měření – stanovování a vyhodnocování cílů umožňuje identifikovat, jak vypadá úspěch. ▪ Cíle jsou transformovány do zvládnutelných podcelků. ▪ Připraveni udělat, co je potřeba – prioritizují své snahy. ▪ Udržují pozornost.
Typické chování	▪ Cíli jsou zastrašeni ▪ Cílům se vyhýbají ▪ Snadno ztratí pozornost ▪ Najdou si důvody, proč cíle není možné dosáhnout ▪ Snadno se nudí ▪ Budou se snažit cíle si nevšímat	▪ Oceňují opakovanou možnost dokázat, co umí – a tento úspěch měřit ▪ Úkoly plní v termínu ▪ Ochota pracovat dlouho a tvrdě, pokud je to třeba ▪ Prioritizují

Jak rozvíjet duševní odolnost?

Nízká duševní odolnost	Vysoká duševní odolnost	Všichni
Ovládání pozornosti	Delegování (správné!)	Řízená imaginace
Pozitivní myšlení	Coaching	Biofeedback
Stanovování cílů	Naslouchání	Progresivní svalová relaxace (autogenní trénink)
Time management	Plánování a organizování (nebrat si toho příliš)	
Vizualizace	Porozumění motivaci ostatních	
Ovládání strachu	Týmová práce	
Asertivita	Otevření se, řeč těla	
Zvládání únavy	Ohled na silné/slabé stránky okolí	

Co zajišťuje úspěch člověka

**Schopnost
myslet**



**Schopnost
spolupracovat**

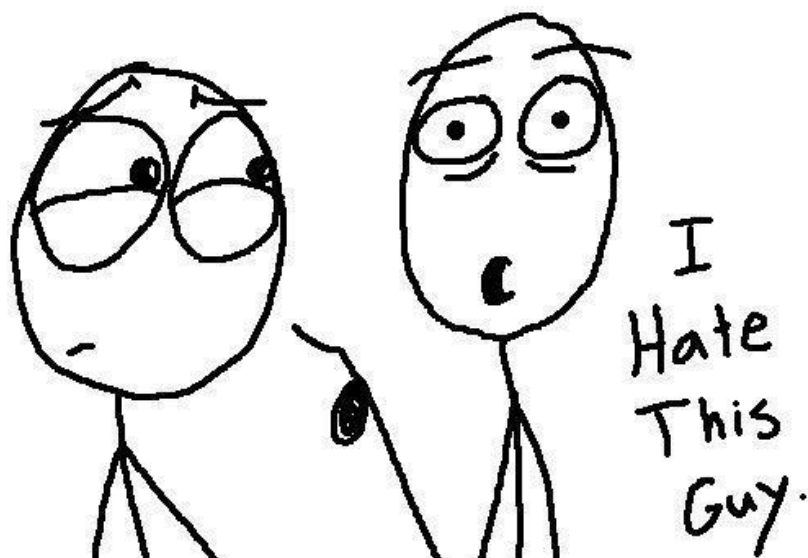


Nebezpečí extrémů

Myšlením k paranoie



Nenávistí k izolaci



Falešné podněty - odezvy

Automatické nastavení	V přírodě	Ve společnosti
Maximalizace potěšení	Prospěšné pro rozvoj - Teplo - Jídlo (tuky, cukry) - Sex	Přehnané do důsledků - Neužitečný komfort - Přejídání - drogy
Minimalizace nepohodlí	Ochrana - Šetřím sílu, energii - Snižuji rizika	Přehnané do důsledků - Prokrastinace - Nuda - Demotivace
Ochrana života	Obrana nebo útok - Rychlá akce řízena pudově – limbickým systémem	Přehnané do důsledků - Hádky a napadání - Manipulace - Neschopnost akce

Virtuální nebo skutečný život?

Minulost a budoucnost

Zde a nyní









Plné uvědomění okamžiku

Myšlenky

Odstup od myšlenek:

- Soustředění na dech
- Soustředění na tělo
- Soustředění na okolí
- Soustředění za chůze
- Soustředění na jídlo

Spolupráce

Popřejte lidem:

1. Zdraví, spokojenost a štěstí přáteli
2. Zdraví, spokojenost a štěstí neutrální osobě
3. Zdraví, spokojenost a štěstí nepříteli

Kdy, kde, jak často?

Neformální praxe (kdekoli)

- 1 minutu kdykoli můžete (např. při čekání, než zahájíte jednání)
- 5 minut ráno a/nebo večer – pravidelně

Formální praxe (v klidném prostředí)

- 30 minut 6 dní v týdnu
- Ve skupině s průvodcem

Soustředění (pobyt v areálu)

- Týden a/nebo několik týdnů s odborným vedením

