

Patrick McKeown

ATOMIC FOCUS

Využijte plný potenciál mozku,
získejte odolnost proti stresu
a zlepšete soustředění pomocí
jednoduchých dechových cviků.



MOVE LAB

INSPIRACE PRO ZLEPŠENÍ
POHYBU A ZDRAVÍ



STORE

Nabídka pomůcek
pro dechovou diagnostiku
a podporu dechových funkcí.



INSTITUTE

Vzdělávání veřejnosti
a profesionálů s lokálními
i zahraničními lektory.



CLINIC

Dechová diagnostika,
osobní trénink
a health coaching.



MAGAZINE

Články ze světa
zdraví a benefitů
dechového tréninku.

WWW.MOVELAB.CZ

SOUSTŘEDĚNÍ

×

KONCENTRACE

×

UDRŽENÍ
POZORNOSTI

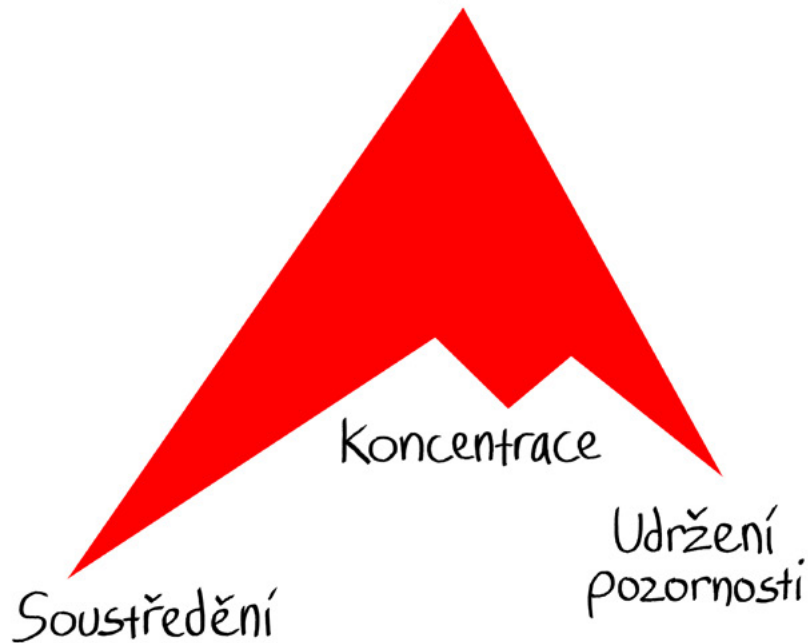
=

ÚSPĚCH

Věnováno Sinead a Lauren

Knihá
pro lidi
s ambicemi
a talentem

Úspěch



OBSAH

NEDOSTATKY VE VZDĚLÁVÁNÍ	9
TAJNÁ PŘÍSADA ÚSPĚCHU	13
LASEROVÉ SOUSTŘEDĚNÍ	17
DŮLEŽITOST HLUBOKÉHO SPÁNKU A JAK HO ZÍSKAT	23
JAK DOBŘE DÝCHÁTE?	31
DÝCHÁNÍ ÚSTY A SPÁNEK	46
FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ	53
TŘI DIMENZE DÝCHÁNÍ	60
1. DÝCHEJTE LEHCE	60
2. DÝCHEJTE POMALU	62
3. DÝCHEJTE HLUBOCE	66
NEPŘEMOŽITELNÝ DECH – CVIKY	69
1. DOSTAŇTE SE DO ZÓNY	69
2. VYČISTĚTE SI HLAVU	73
3. HLUBOKÝ SPÁNEK	75
4. DOSÁHNĚTE KLIDU A SOUSTŘEDĚNÍ	77
5. DOPŘEJTE SVÉMU MOZKU VÍCE KYSLÍKU – DÝCHEJTE LEHCE	78
6. DÝCHEJTE LEHCE POMOCÍ SPORTSMASK	81
7. NAUČTE SE RELAXOVAT – DÝCHEJTE POMALU	83
8. UKLIDNĚTE SVÉ TĚLO A MYSL – DÝCHEJTE HLUBOCE	85
9. KDYŽ UDEŘÍ STRES – JAK ZOTAVIT SVOU MYSL	87
10. KDYŽ JSTE HODNĚ VYSTRESOVANÍ – ZOTAVENÍ DECHU VSEDE	88
11. PRO OPAKUJÍCÍ SE NEGATIVNÍ MYŠLENKY – ZOTAVENÍ DECHU ZA CHŮZE	90
12. RYCHLÉ ZOTAVENÍ – DOPŘEJTE SI DÁVKU KYSLÍKU, KDYŽ JI POTŘEBUJETE	92
13. FLOW PRO VEŘEJNÝ PROJEV	94
14. VYPADNĚTE ZE SVÉ HLAVY	98

15. PŘÍPRAVA NA VÝKON	100
16. DÝCHÁNÍ PRO BĚŽCE	105
17. RANNÍ PROBUZENÍ	110
18. PRO NEPRAVIDELNÉ KAŽDODENNÍ DÝCHÁNÍ	113
UVĚDOMTE SI SVŮJ DECH	115
UVĚDOMTE SI SVÉ TĚLO	123
V PŘÍTOMNOSTI	133
UVĚDOMTE SI SVOU MYSL	142
JAK ROZVÍJET SVOU KONCENTRACI	165
PROBLÉM SE STRESEM	167
DOBŘÝ STRES	177
JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESUJÍCÍ SITUACÍ	179
JAK ZVLÁDNOUT STRES ZE ZKOUŠEK A SOUTĚŽÍ	181
ZVLÁDÁNÍ PRACOVNÍHO TRAUMATU	183
VÍCE NEŽ JEN SOUSTŘEDĚNÍ – OXYGEN ADVANTAGE®,	
FOTBAL A ELITNÍ SPORTOVCI	204
DECH A VNITŘNÍ ZÁPAS TENISTŮ	228
OPTIMALIZACE KAŽDODENNÍHO VÝKONU	238
CO VÁM STOJÍ V CESTĚ?	246
VÍCE O ROZPTYLOVÁNÍ	265
SOCIÁLNÍ MÉDIA – MODERNÍ NEPŘÍTEL SOUSTŘEDĚNÍ	267
TEENAGEŘI A SOCIÁLNÍ MÉDIA	273
DOSÁHNĚTE SVÉHO PLNÉHO POTENCIÁLU	279
DOVOLTE ŘEŠENÍ, ABY SE OBJEVILO	297
KREATIVITA A FLOW VE VAŠÍ ZÓNĚ	309
KDY CVIČIT?	325
MŮJ PŘÍBĚH	335
ODKAZY	340
PODĚKOVÁNÍ	354
ZLEPŠETE SVÉ DOVEDNOSTI	355

Tento překlad byl vydán na základě výhradní smlouvy s Patrickem McKeown © 2021

© Translation Roman Kladivo 2022

Nakladatelství MOVE LAB 2022

ISBN 978-80-908116-4-5 / tištěná kniha

ISBN 978-80-908116-3-8 / elektronická kniha

NEDOSTATKY VE VZDĚLÁVÁNÍ

Bez ohledu na vaši životní dráhu existují dvě mentální dovednosti, které budete bezpodmínečně potřebovat. Nezáleží přitom na vašem věku, rodinném zázemí nebo profesi, tyto dva atributy budou rozhodovat o vašem úspěchu či selhání stejně jako o tom, jestli prožijete šťastný život, nebo se budete utápět v neštěstí. Když jsme ještě mladí, trávíme spoustu času formálním vzděláváním. Trénujeme své mozky, učíme se myslet, pokládat otázky, analyzovat. Na druhou stranu rozvoji dvou vlastností, které skutečně potřebujeme k úspěchu v jakémkoliv oboru, nevěnujeme čas skoro žádný. Ať už sedíte ve školních lavicích, nebo studujete na univerzitě, ať už pracujete jako úředník, anebo profesionál v oblasti zdraví a fitness, elitní sportovec, či voják, schopnost **soustředit se a udržet pozornost** dostatečně dlouho, nejrůznějším rozptylujícím faktorům navzdory, bude klíčová pro váš úspěch.

Školní systém vyžaduje po dětech, aby věnovaly pozornost svému studiu. Když pak vyrostou a začnou být produktivní v oblasti, kterou si zvolily, začne po nich společnost vyžadovat totéž soustředění. Tentokrát ale zaměřené na práci. Musíme proto být schopni soustředit svou mysl, koncentrovat se a udržet

pozornost. Někteří lidé mají tuto schopnost přirozeně. Mají štěstí. My ostatní můžeme projít celým životem, aniž bychom dosáhli svého plného potenciálu. Když si uvědomíme, jak moc si naše společnost této dovednosti cení, nabízí se otázka, proč nás nikdo neučí, jak ji správně použít? Toto je otázka, která mě trápila po mnoho let. Problémy s koncentrací jsou spojené se špatnou schopností formovat sociální vazby, neschopností se správně učit a také se špatnými akademickými výsledky.¹ Což jsou věci, které dohromady výrazně ovlivňují naši schopnost dosáhnout v životě úspěchu.

Pokud máte problém s koncentrací, možná jste vyzkoušeli jeden z mnoha kurzů takzvaného *mindfulness*. Ovšem pokud si chcete začít uvědomovat vlastní tělo a mysl, což jsou důležité součásti *mindfulness*, měli byste nejprve podniknout několik kroků k zlepšení fyziologických funkcí vašeho těla. Kroků, které vám pomohou uklidnit mozek, což vám umožní dosáhnout stavu uvědomění si těla i mysli mnohem snáze. Díky tomu vám pak jednotlivé techniky tohoto konceptu přinesou mnohem větší užitek.

Důvod, proč se zaměřuji na toto téma, je velmi osobní. Nechci o sobě tvrdit, že jsem nějak unikátní, ale našel jsem řešení svého problému se špatnou koncentrací. A od doby, co jsem ho začlenil do svého života, jsem dosáhl věcí, o kterých jsem si (stejně jako mí učitelé) myslel, že jsou pro mě nemožné.

V roce 1997 jsem náhodou narazil na novinový článek o dýchání. Popisoval, jak můžete zlepšit okysličení svého těla, kvalitu spánku a změnit rozpoložení své mysli za použití jednoduchých dechových technik. Co víc, tyto techniky představovaly pravý opak toho, co nás o dýchání v západním světě učili. Ten článek změnil můj život. Moje intuice, kreativita, koncentrace a soustředění se výrazně zlepšily. Z ničeho nic jsem byl schopen mnohem snáze zvládat náročné dny, protože jsem měl k dispozici nástroje, které mi umožňovaly pracovat se stresem. Když se nad tím zamyslíte, uvědomíte si, že situace sama o sobě stres nezpůsobuje. Ten je vyvolán až reakcí našeho organismu na danou okolnost. A pokud není tělo v rovnováze, je velice pravděpodobné, že bude jako velmi stresující vnímat každou drobnou nesnáz.

Těmto cvikům věřím natolik, že jsem si na nich postavil kariéru. Dvacet let trvající vzestup, který zahrnuje osm knih publikovaných ve 14 světových jazycích, patentované produkty pro zlepšení kvality vašeho dýchání a přes 700 instruktorů po celém světě, které jsem vyškolil k výuce mé metody. Myslím si proto, že co se týče soustředění, koncentrace a úspěchu, mám něco, o co se s vámi mohu podělit.

Neříkám to proto, abych se vychvaloval, ale proto, abych vás ujistil. Pracoval jsem s desítkami tisíc lidí – od podnikatelů, přes členy SWAT týmů, vojáky, sportovce až po běžné lidi ze všech

oblastí života. Mám to štěstí, že mohou každý den pomáhat ostatním dosáhnout jejich plného potenciálu.

A to je hlavní důvod, proč píšu tuto knihu. Pokud jste nikdy nepřemýšleli nad tím, jak změnit rozpoložení vaší mysli zevnitř, je slušná šance, že jste se zasekli. Že vás brzdí špatná kvalita spánku, rychlé, těžké dýchání a nezkrotné myšlenky, které podkopávají kvalitu vašeho soustředění a tím i kvalitu vaší práce.

A já vím, jak vám s tím pomoci.

TAJNÁ PŘÍSADA ÚSPĚCHU

Co si myslíte, že je zapotřebí k tomu, abyste dosáhli úspěchu?

Co pro vás úspěch znamená?

Pro mnoho lidí je úspěch totožný s finanční svobodou. Pro jiné je to uznání, pro další láska nebo pocit, že si jich cení doma a v práci.

V rámci této knihy se podíváme na cestu, která vám pomůže dosáhnout vaší osobní vize úspěchu. Naučíme se, jak využít tajnou ingredienci miliardářů, elitních sportovců a úspěšných umělců. Ingredienci, která je zásadní pro výkon, úspěch, a dokonce i zdravý a šťastný vztah.

Jaká je to přísada?

Bill Gates a Warren Buffett patří mezi dva nejbohatší muže na světě. Jejich společné jmění dosahuje úrovně 165 miliard amerických dolarů.²

Kromě toho jsou to také dobří přátelé. Gates poprvé potkal Buffetta na oslavě organizované Gatesovými rodiči.³ A podle jejich vyprávění požádala Gatesova matka všechny u stolu, aby jmenovali jednu věc, která je nejdůležitější pro jejich úspěch. Jak Gates, tak Buffett odpověděli jediným slovem.

„Soustředění.“

Soustředění, koncentrace a udržení pozornosti... – V čem se liší?

Ačkoli je často zaměňujeme, je užitečné vyjasnit si rozdíly mezi těmito třemi termíny.

- ✓ **Soustředění** – schopnost zúžit svou pozornost na jednu věc.
- ✓ **Koncentrace** – schopnost udržet pozornost na jedné věci.
- ✓ **Udržení pozornosti** – doba, po kterou se na danou věc dokážeme koncentrovat.

**Soustředění × Koncentrace × Udržení pozornosti
= Úspěch**

Jenže... jak?

Vědci prokázali, že koncentrace přichází ve vlnách, podobně jako blikající světlo, které chvílemi září jasněji a chvílemi zase tlumeněji.⁴ Ovšem pokud je váš mozek neklidný jako můra před světlem, není to důvod k panice.

Koncentrace je „sval“ naší mysli a jako takový ji můžeme trénovat.

Je to jednoduché, ne?

- ✔ Abyste dokázali zlepšit svou schopnost **koncentrace**, musíte omezit věci, které vás rozptylují. Utišit všechn vnitřní psychický ruch, abyste mohli nasměrovat svou pozornost pouze na jednu věc. Musíte se zbavit vnějších rozptýlení, jako jsou technologie, lidé a situace, které si nárokuje vaši pozornost. Nebo, jak doporučují některé kultury, budete pro uklidnění své mysli muset dokonce zcela vyklidit fyzický prostor, který vás obklopuje.
- ✔ Abyste zlepšili svou schopnost **udržet pozornost**, musíte přestat myslet.
- ✔ Abyste rozvinuli své **soustředění**, musíte být schopni nastavit si cíle, za kterými půjdete. Pokud se chcete dostat na absolutní vrchol, soustředte se pouze na jednu věc.

Říkal jsem, že je to prosté, ne? Vyhodte všechn svůj nábytek, přestaňte myslet a definujte si jasné cíle.

Kdyby to bylo snadné, dělali bychom to všichni. Vy byste seděli na zemi a tato kniha by byla velmi krátká. Jenže tak snadné to není.

Takže, pojďme se na celý problém podívat trochu hlouběji.

LASEROVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

Soustředění je o zúžení (a udržení) pozornosti na jednu jedinou věc. Je o eliminaci rozptylujících faktorů a dosažení stavu klidné a zároveň aktivní mysli.

Koncept soustředění se dá aplikovat také o něco širěji. Na co se soustředíte ve svém životě? Jaké jsou vaše cíle a sny?

Když porozumíte soustředění v tomto smyslu, pomůže vám to identifikovat smysl vašeho života. Nebo alespoň najít práci, kterou budete milovat. Neskutečných 85 % lidí nemá rádo svou práci a je v ní nešťastných.⁵ Přitom je ale mnohem snazší soustředit se na práci, která vás baví.

Zeptejte se sami sebe:



Jestliže je vaše mysl rozptýlená a cítíte se uvěznění ve špatné práci, dokážete se soustředit?



Máte-li problém zúžit své soustředění na jednu věc, umíte se koncentrovat?



Když je vaše mysl plná rozptylujících myšlenek, je pro vás snadné dělat dobrá rozhodnutí a naslouchat své intuici?

Pokud byste si mohli sednout a zapřemýšlet nad důvody, které vedou k vaší snížené produktivitě, možná byste přišli na to, že jádrem celého vašeho problému je nedostatek soustředění.

O vaši pozornost neustále usiluje neskutečné množství věcí. Upozornění na nový e-mail, textové zprávy, sociální média – seznam je zdánlivě nekonečný. Často je proto zapotřebí vynaložit nesmírné úsilí, abychom dokázali udržet soustředění zaměřené pouze na jeden úkol po dostatečně dlouhou dobu.

Dnes ráno jsem vstal brzy. Ujistil jsem se, že během spánku budu dýchat pouze nosem, takže jsem se probudil odpočatý a v dobré kondici. Použil jsem jemné, pomalé a hluboké dýchání, abych vyladil svůj mozek a optimalizoval úroveň kreativity a intuice. Proto je pro mě teď snadné dosáhnout stavu hluboké koncentrace po dostatečně dlouhou dobu. Žádné rozptylování, žádné poskakování mysli z místa na místo. Mám před sebou práci a tu také dokončím.

Zatímco tu sedím, plně se soustředím na dokončení této kapitoly. Zaměstnaný pouze jedním konkrétním úkolem jsem schopen investovat do něj veškerou svou energii. E-maily se hromadí, ale ty mohou počkat.

Na co se soustředit

Nedávno jsem četl další příběh o Warrenu Buffettovi.⁶

Buffettův osobní pilot byl chlapík jménem Mike Flint. Flint byl skvělý aviatik, který předtím létal s Air Force One. Jednoho dne se Buffett obrátil na Flinta a řekl: „*Fakt, že pro mě stále pracuješ, mi dokazuje, že nedělám svou práci pořádně. Měl bys jít za svými cíli a sny.*“

Warren požádal Flinta, aby si vzal kousek papíru a sepsal 25 svých největších cílů. Cokoli, čeho by chtěl dosáhnout ve své kariéře a v životě. Poté požádal Flinta, aby tento seznam prošel a zakroužkoval pět položek, které považuje za nejvýznamnější. Věci, kterých chtěl dosáhnout víc než čehokoli jiného na světě.

Oba si pak nějakou dobu povídali a probírali Flintův seznam s jeho pěti nejdůležitějšími cíli. A když skončili, byl Flint odhodlaný začít na této pětici okamžitě pracovat.

Jak se jejich setkání blížilo ke konci, zeptal se Buffett Flinta: „*A co ty, co jsi nezakroužkoval?*“

Flint odpověděl, že to, na co se chce teď soustředit, je jeho velká pětka, ale že těch zbylých dvacet je na blízském druhém místě. Takže ačkoli byly méně urgentní, plánoval na nich postupně také pracovat.

„Ne!“ zareagoval okamžitě Buffett. *„Špatně jsi to pochopil. Všechno, co jsi **nezakroužkoval**, se stalo součástí tvého seznamu ‚Vyhni se tomu za každou cenu‘. Ať se stane cokoli, těmto věcem nesmíš věnovat žádnou pozornost, dokud nedosáhneš těch prvních pěti.“*

Co se tím Buffett snažil říct?

Že pokud se zkusíte soustředit na všechno, neuspějete v ničem.

Naučte se definovat věci, které jsou pro vás důležité. Uspořádejte si priority a soustřeďte se pouze na kroky, které vás doveďou tam, kde chcete být.

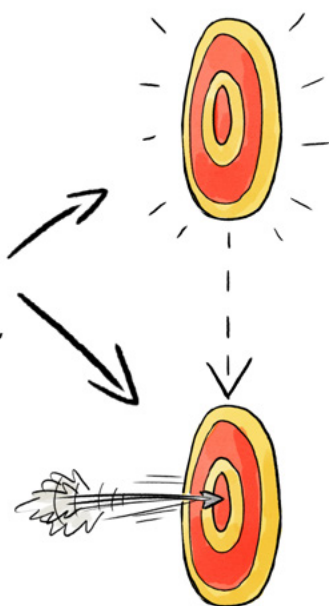
Naučte se vytvořit si dosažitelné cíle. Ani příliš vysoké, ani příliš dlouhodobé, to by vás pouze odradilo. Ale ani příliš malé, které by vás nedostatečně motivovaly. Pamatujte si, že když dosáhnete svého cíle, nebudete tímtež člověkem, kterým jste dnes. Budete totiž muset vyrůst jako osobnost, abyste ho dosáhli.

Cílem je vytvořit si plány, které vás udrží motivované, takže budete pokračovat stále dopředu, aniž by vás uvěznily na cestě, ze které jste již vyrostli.

Nastavte si cíle v krátkých časových intervalech. Rozdělte si měsíční cíle na týdenní a týdenní cíle na každodenní úkoly. Ke svým cílům se nezapomínejte pravidelně vracet.

ÚSPĚCH

Naplňujte vaše
OČEKÁVÁNÍ



Co od něj
čekáte?

Jaký je váš
životní cíl?

Soustředte se na to, co pro dosažení těchto menších cílů můžete udělat *právě teď*. Poté to udělejte a pokračujte na další věc ve vašem seznamu a další a další. Než si uvědomíte, co se stalo, předčíte všechna svá očekávání a dosáhnete toho, co jste si vytyčili.

Co teď?

V několika následujících kapitolách se podíváme na klíčové ingredience vašeho úspěchu. Objevíme důležitost kvalitního spánku (a řekneme si, jak ho dosáhnout). Naučíme se několik dechových cviků (řekneme si, proč jsou důležité) a začneme pracovat na uvědomování si vlastního dechu, těla a světa mimo naši mysl. Následně si ukážeme, jak aplikovat techniky používané elitními policejními složkami, armádou, profesionálními atlety a dalšími špičkovými profesionály, abychom se na závěr zaměřili na to, jak můžete tyto techniky zakomponovat do vašeho pracovního, studijního a osobního života.

Budeme si povídat o soustředění. Prozkoumáme vnitřní a vnější faktory, které vás rozptylují, naučíme se, jakými způsoby můžete trénovat váš mozek, a objevíme několik typů, které vám pomohou milovat to, co děláte, a věnovat tomu plnou pozornost.

Ze všeho nejdřív ale začneme tam, kde každý úspěšný den začíná. Začneme u kvalitního spánku.

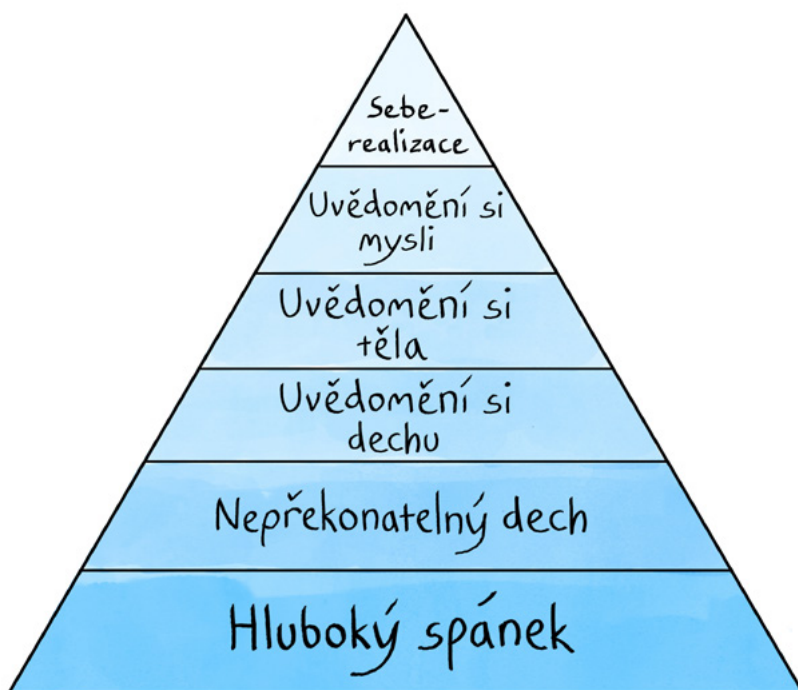
DŮLEŽITOST HLUBOKÉHO SPÁNKU A JAK HO ZÍSKAT

Toto je poznatek, který jsem získal během dvaceti let práce s klienty ze všech oblastí života. Pokud chcete přestat plýtvat energií na rušivé myšlenky, potřebujete hluboký spánek a optimální dechové vzory.

Jenže, kdo z vás o sobě může upřímně říct, že se mu dobře spí? Pracovní stres a realita dlouhých hodin strávených v kanceláři až příliš často krátí čas, který máme na odpočinek, a zanechávají nás neustále unavené a neproduktivní.

Dnes ráno jsem mluvil s manažerem hotelu, který mi řekl, že z jeho 300 zaměstnanců zhruba polovina trpí poruchami spánku. V mnoha profesích je smutnou realitou, že se budete muset vypořádat s prací na směny a brzkým vstáváním, takže získat doporučených osm hodin nočního spánku pro vás může být z logistického hlediska nemožné.

Průzkum prováděný *TheSleepJudge.com* na 1000 lidí zjistil, že téměř 40 % zaměstnanců hotelů, restaurací a pohostinství má



Hierarchie potřeb
(revidovaná verze)

problém s nedostatkem spánku. Z nich 47 % uvedlo, že hledají jinou práci.⁷

Každý rok spánkově deprivovaní zaměstnanci stojí společnosti kolem 411 miliard dolarů na ztracené produktivitě.⁸ V roce 2008 vědci prohlásili, že u lidí, kteří mají problémy se spánkem, je vyšší pravděpodobnost, že budou chybět v práci kvůli nemoci, mají statisticky horší pracovní výsledky a náklady na jejich zdravotní péči jsou vyšší. V průběhu času je tak špatný spánek důležitým faktorem, který negativně ovlivňuje celou řadu statistik.⁹

V roce 2010 více než 4000 zaměstnanců ze čtyř korporací v USA vyplnily dotazník ohledně kvality svého spánku.¹⁰ Tato studie odhalila, že únavou způsobená ztráta produktivity stála zaměstnavatele každoročně 1967 dolarů na zaměstnance.

Co vás možná překvapí, je fakt, že tento problém byl výrazně horší u lidí, kteří během pandemie covidu pracovali z domova. Zhruba 70 % z nich uvedlo, že se jejich spánkové návyky v rámci izolace a během práce z domova zhoršily.¹¹

Máme dostatek důkazů, že se spánková deprivace výrazně podepisuje na lidském zdraví. Jedná se o faktor, který negativně ovlivňuje celou řadu chronických nemocí, vysoký krevní tlak, obezitu, srdeční onemocnění, diabetes a zvyšuje riziko předčasného úmrtí.¹²

Jeden článek, jehož autorem je Deloitte, nazývá spánek „nejlepšíím posilovačem výkonu“. Ovšem konzistence a kvalita jsou v tomto případě důležitější než kvantita.

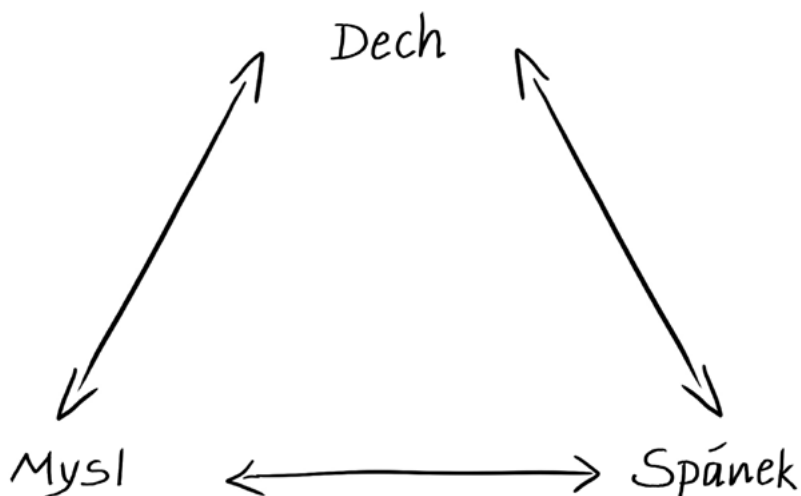
Podle článku publikovaného ve *Sleep Medicine* nemůžete dohnat zameškaný spánek.¹³ Nemůžete pracovat šílené hodiny přes týden a následně doufat, že spánek doženete o víkendu, tak to prostě nefunguje.

Zlepšující se kultura na mnoha pracovištích znamená, že dlouhé pracovní hodiny přestávají být odznakem cti, ovšem stále tu máme kulturu kompetitivních profesionálů, kteří spánek chápou jako nepříjemnost, nebo dokonce znak slabosti. Tento přístup ke spánku se musí změnit předtím, než bude moci dojít ke kulturní a institucionální změně.

Dech + Mysl + Spánek

Během mé práce dechového kouče se často setkávám se vzájemným vlivem, kterým na sebe působí spánek, dýchání a soustředění.

Dnes ráno jsem pracoval s dvěma klienty, oba bývali vysoce postavení lidé v showbiznysu a sportu. Oba mi popisovali, jaké mají problémy se spánkem. Usínali snadno, ale budili se po třech až čtyřech hodinách, což je obvyklý problém mnoha lidí.



Způsob, jakým dýcháme, ovlivňuje všechny systémy v našem těle. Ovlivňuje to duševní procesy stejně jako fyzické funkce. Dokonce i když dýcháte jenom o trošku rychleji, dojde ke změně ve vašem krevním oběhu a tepové frekvenci. Rychlejší dech totiž signalizuje tělu, že nejste v bezpečí, takže vás mozek probudí, aby vás ochránil.

**Pokud dýcháte rychle, pravděpodobně dýcháte mělce.
Rychlé hrudní dýchání = neklidná mysl.**

**Totéž platí i naopak. Neklidná mysl
= rychlé, hrudní dýchání.**

Když špatně
spíte, je vaše mysl
zanepřázdněná.

Když špatně
dýcháte, je vaše mysl
zanepřázdněná.

Když je vaše mysl
zanepřázdněná, vyletí
vaše soustředění
komínem.

Často si spojujeme rychlé dýchání se záchvatem paniky, ovšem ve skutečnosti velké množství z nás dýchá zrychleně v průběhu každodenního života.

Objem našeho dechu je další důležitý faktor, který bychom měli vzít v potaz. Mnoho z nás je navyklých na dýchání příliš velkého množství vzduchu. Možná si myslíte, že velký nádech je totéž, co hluboký nádech, ale není tomu tak. Při velkém nádechu totiž mnohem častěji směřujeme proud vdechovaného vzduchu do hrudníku místo do břicha.



Rychlé mělké dýchání, které často prochází přes otevřená ústa, vede k nízké kvalitě spánku, nespavosti, chrápání a spánkové apnoei, což vytváří velmi nebezpečný cyklus.



To, jak dýcháte
během dne...



...ovlivňuje, jak budete
dýchat v průběhu
spánku.

Abyste se mohli soustředit, potřebujete klidnou mysl a hluboký spánek. A abyste jich dosáhli, musíte přerušit cyklus rychlého hrudního dýchání. Proč? Protože způsob, jakým dýcháte přes den, ovlivňuje způsob, jakým dýcháte v noci.¹⁴ A případná spánková deprivace způsobí, že váš mozek bude mnohem aktivnější.¹⁵

Kvalitní spánek je klíčová ingredience úspěchu. Hluboký spánek dává mozku šanci vyčistit jeho harddisk pomocí na spánek závislého procesu, kterému říkáme synaptické prořezávání. To mozku umožňuje uvolnit staré, nekvalitní paměťové spoje a posílit spoje kvalitní.¹⁶ Trošku, jako když defragmentujete svůj počítač.

JAK DOBŘE DÝCHÁTE?

Pojďme se nyní podívat, jak dobře dýcháte. Tomuto testu říkáme: *test úrovně tělesného kyslíku* – zkráceně **BOLT** (z anglického *Body Oxygen Level Test*).

Není to takový ten typ testu, kde buď projdete, nebo selžete. Jedná se pouze o způsob měření kvality vašich dechových návyků a tendence k dušnosti. Kromě toho vám také může pomoci identifikovat příčinu vašich problémů se soustředěním.

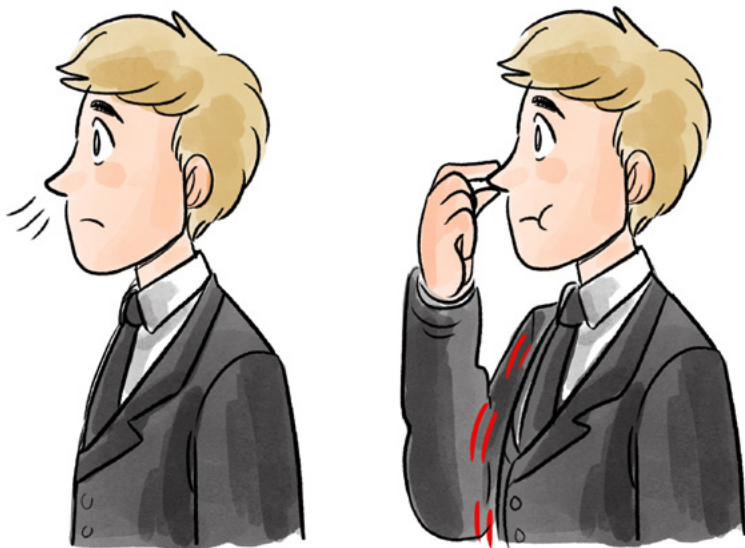
Posadte se na několik minut a nechte svůj dech, aby se uklidnil. Normálně vydechněte nosem. Stiskněte si nos prsty a zadržte dech. Změřte, kolik vteřin uplyne, než ucítíte první jasnou potřebu se nadechnout. Tato doba představuje vaše BOLT skóre. Když ucítíte první kontrakce bránice, uvolněte nos a začněte znovu tiše a uvolněně dýchat nosem.

Typy pro měření vašeho BOLT



Abyste měli nejpřesnější výsledky, měřte své BOLT skóre ráno ihned po probuzení.

BOLT



Po zadržení dechu
dýchejte opět normálně.



Zadržte dech pouze
do prvního nutkání se nadechnout.

- ✓ Pokud se vám nelíbí vaše skóre, neměřte ho znovu, není to soutěž.
- ✓ Nepokračujte v zadržení dechu po první jasné potřebě se nadechnout. Není to test síly vaší vůle.

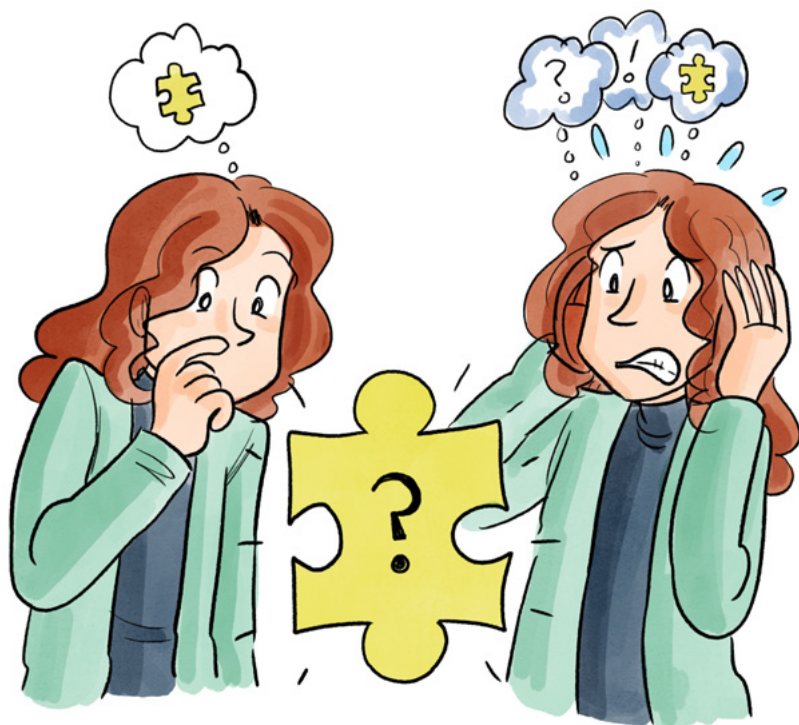
Co vaše BOLT skóre znamená?

Více než 25 vteřin: Skvěle! Podle profesora Kyle Kiesela je 89% šance, že dýcháte správně.¹⁷ (Kiesel je profesor a vedoucí katedry fyzioterapie Evansville University a je autorem několika studií na téma dýchání ve sportu.) Prakticky řečeno, takto vysoké BOLT skóre znamená, že dýcháte pravidelně a je menší pravděpodobnost, že hyperventilujete.

Na druhou stranu, pokud je vaše BOLT **skóre nižší než 25 vteřin**, máte v oblasti zdravého dýchání prostor pro zlepšení. Nemusíte se přitom bát, cviky obsažené v této knize vám pomohou toto číslo zlepšit, proto jsme také tady.

Hyperventilace je stav, k němuž dochází, dýcháte-li příliš mnoho vzduchu. Příčin může být několik. Můžete dýchat příliš rychle, nebo používat příliš velké nádechy. Hyperventilace představuje problém, protože při ní vylučujeme z plic příliš mnoho oxidu uhličitého. A když je v plicích nedostatek CO_2 , klesne jeho hodnota pod normální hladinu i ve vaší krvi. Bylo přitom zjištěno, že 30 vteřin hyperventilace dokáže snížit množství oxidu uhličitého v krvi až o 50 %, což vede k omezení průtoku krve do mozku až o 40 %.

Návyk na nadměrné dýchání je velmi častý navzdory tomu, že se naše kultura dívá na hyperventilaci velmi negativně. Máme ji spojenou s nadměrným stresem, dispozicemi k nervozitě a dýcháním do papírového pytlíku.



Na chvíli si představte, že jste vedoucí postavený před obtížnou situací. Máte k dispozici dva zaměstnance. Jeden z nich je neklidný a má tendenci k hyperventilaci. Jeho dýchání je nepravidelné a hlasitě vzdychá pokaždé, když je postaven i před nejmenší výzvou. Druhý má schopnost zůstat v klidu a soustředěný. Pokud byste si měli vybrat z těchto dvou pouze na základě vaší intuice, je velmi pravděpodobné, že byste si vybrali toho, který zůstává klidný a soustředěný.

Během prezentací, veřejných proslovů nebo pracovního pohovoru je normální, když se cítíte trochu nervózně. Ovšem pravidelné vzdychání a zrychlený dech (oba tyto jevy patří mezi příznaky hyperventilace) naznačují vašim posluchačům, že se v dané situaci necítíte příjemně. To poškodí vaši autoritu, znervózní vaše posluchače a možná přesvědčí personalistu, že na danou práci jednoduše nestačíte.

Je-li vaše BOLT skóre 20 a méně vteřin, drží vás vaše dýchání zpátky z hlediska energie, koncentrace a schopnosti se soustředit. Nízké BOLT skóre naznačuje rychlejší hrudní dýchání, které má negativní vliv na kvalitu spánku, výkon při tréninku a stav vaší mysli.

Pokud je vaše BOLT skóre nižší než 15 vteřin, je pravděpodobné, že balancujete na hranici symptomů nejrůznějších onemocnění. I nejmenší stres vás dokáže shodit přes okraj a máte výrazně větší šanci, že ve stresové situaci budete dýchat nepravidelně. Pokud je vaše dýchání už tak rychlé a mělké, a/ nebo nepravidelné, což je z takto nízkého BOLT skóre evidentní, nebudete tak odolní v obtížných situacích a snadněji ztratíte kontrolu nad svými nervy. Vaše schopnost zvládat stres je totiž výrazně ovlivněna vaší schopností kontrolovat váš dech v průběhu obtížných situací.

„Na operačním sále jsem se naučil, že když se dostanu do komplikované situace, první věc, kterou musím udělat, je zabránit hyperventilaci. Mám dojem, že si všichni myslí, že jsem se narodil s ocelovými nervy, ale tak tomu není. Ve skutečnosti jsem tvrdě trénoval, abych se stal klidnější a abych se naučil využít svůj vnitřní klid k uvolnění schopností, které mi umožní najít dobrá řešení a chovat se způsobem, který není reaktivní.“

Dr. Rahul Jandial v interview během podcastu *Life Lessons from Brain Surgeon*

(*Životní lekce neurochirurga*) s Dr. Ranganem Chatterjeem 26. května 2021

Chcete-li se naučit dýchat způsobem, který nabije vaše tělo a mysl energií, bude vaším cílem dosáhnout **BOLT skóre 40 vteřin**.

Ne hned teď! Jak už jsem řekl, není to „test“. V rámci této knihy vás naučím, jak během několika týdnů zvýšit vaše BOLT skóre za použití pár jednoduchých cviků.

Naučíte se, jak máte dýchat, abyste:

- ✔ uklidnili svou mysl a zbavili se nechtěných myšlenek
- ✔ aktivovali relaxační odezvu svého těla
- ✔ zásobili mozek větším množstvím kyslíku
- ✔ zlepšili svou odolnost

Nyní pojďme otestovat vaši schopnost udržet pozornost.

Stav vaší mysli a vašeho dechu jdou ruku v ruce.

Nastavte si časovač na 3 minuty. Během tohoto času si zahrajeme jednoduchou hru na „chytání myšlenek“.



- ✓ *Nastavte časovač.*
- ✓ *Tiše se posadte a soustředte se na svůj dech.*
- ✓ *Udělejte si na papírek čárku pokaždé, když se vaše mysl zatoulá od vašeho dechu.*
- ✓ *Na konci tříminutového intervalu spočítejte množství čárek na vašem papíru.*

Otestujte se takto jednou týdně. Jak se budou váš spánek a dech zlepšovat, všimnete si, že na vašem papíru ubývá v průběhu týdnů čárek. To ukazuje, že začínáte ovládat svou mysl.

Pamatujte si: Když je vaše mysl rozrušená, je těžké se soustředit, což omezuje vaši schopnost udržet pozornost na konkrétní úkol.

Co úspěšní lidé říkají o spánku

Mých osm hodin spánku je pro mě nesmírně důležitých a dělám, co mohu, abych si je dopřál každý den. Jsou totiž naprosto nezbytné k tomu, abych se ráno cítil nadšený a plný energie.¹⁸

– JEFF BEZOS, ZAKLADATEL A VÝKONNÝ ŘEDITEL AMAZONU

Susana Saeliuvová, výkonná ředitelka polštářového start-upu Pluto, spí sedm až osm hodin každou noc. V interview pro mediální společnost Fast Company řekla:

„Kdysi jsem s chutí pracovala přes půlnoc noc za noci. Ovšem spánková deprivace mě nakonec dohnala a já si všimla, že jsou moje myšlenky v průběhu dne nejasnější a zastřenější, takže mi trvá déle udělat zadanou práci. Nejenže pýcha ve schopnost spát méně vytváří nezdravý standard, ale také vytváří iluzi skutečné produktivity.“¹⁹

V rozhovoru na Tim Ferriss Show v roce 2018 hvězda NBA LeBron James řekl, že musí mít alespoň osm hodin spánku, aby se zotavil a dosáhl maximálního výkonu.²⁰

Tobias Lütke, spoluzakladatel internetové společnosti Shopify, říká, že potřebuje minimálně osm hodin se zavřenýma očima, aby byl schopný pracovat naplno.²¹

Kvalita je důležitější než kvantita

Ted' už chápete, že sedm až osm hodin spánku představuje optimum pro váš úspěch. Nicméně, pokud je kvalita vašeho spánku nízká, je jeho kvantita irelevantní. Nemáte-li dostatek hlubokého spánku, vaše tělo a mozek se nedokážou dostatečně zotavit.

Od doby, kdy jsem byl teenager, až do mých dvaceti let jsem chodil spát brzo a brzo také vstával. Přesto jsem se každé ráno budil s pocitem, že jsem se vůbec nevyspal. Spal jsem **dosta-
tečně dlouho**, ovšem můj spánek neměl potřebnou **kvalitu**, a to se na mně podepisovalo.

Dosud si pamatuji svého učitele matematiky, který mi řekl, že když neustále usínám v jeho třídě, bylo by mnohem lepší, kdybych svůj čas trávil sběrem brambor než na jeho hodinách. Naneštěstí v tomto nejsem jediný. Tisíce dětí zažívají

tentýž pocit vyčerpání. Jedním z takových dětí jste mohli být i vy!

Dech a spánek

Navzdory představám mého učitele snaha o rozumné fungování po nekvalitním spánku není žádná legrace. Vzbudíte se se spánkovou kocovinou, dehydrovaní, vyčerpání a podráždění.



Musíte představit důležitou prezentaci, máte před sebou velkou soutěž, končí vám termíny nebo máte ranní schůzku... a to je-
diné, co můžete udělat, je zkusit se nějak nabudit a dát si kávu.

Kávu, která zapříčiní, že budete ještě více podráždění a dehyd-
rování.

Bez hlubokého spánku nemůžete naplnit požadavky a oče-
kávání své školy, univerzity nebo profesionálního a rodinného
života. Můžete to nějakou dobu vydržet, ale praskliny se za-
čnou objevovat. Obzvláště, pokud pracujete ve vysoce kon-
kurenčním prostředí. V průběhu času nedostatečná kvalita
spánku povede k tomu, že během dne budete pociťovat úz-
kost a stres, což znamená, že vaše každodenní nálada, sebeu-
vědomění a schopnost dělat dobrá rozhodnutí utrpí.

Co s tím můžete udělat?

Abyste zlepšili kvalitu svého spánku, musíte dýchat nosem,
pomalu a hluboko, čímž omezíte něco, čemu se říká porucha
dýchání ve spánku.

Porucha dýchání ve spánku je přesně to, čím se zdá. Dys-
funkční dýchání, ke kterému dochází během spánku. Jedná se
o stav, který zhoršuje vaši nespavost, chrápání a zvyšuje riziko
spánkové apnoe (stavu, při kterém dochází k zástavě a obno-

vě dýchání mnohokrát za noc) a jehož projevy se zhoršují s tím, jak stárneme.

Vědci prokázali, že...

- ✔ Chrápání vede k poklesu pozornosti a kognitivních schopností během dne.²² (Kognitivní schopnosti představují psychické procesy, jakými jsou myšlení, poznávání, vzpomínání, hodnocení a řešení problémů.)²³
- ✔ Porucha dýchání ve spánku ovlivňuje mozek mnoha způsoby. V případě spánkové apnoe se dýchání zcela zastaví, což zamezí dostatečnému přísunu kyslíku do mozku. Výsledkem je stres a zánětlivá reakce ve vašem mozku, která změní způsob, jakým vaše nervové buňky pracují.²⁴
- ✔ Spánková apnoe má také vliv na pokles schopnosti udržet pozornost²⁵ a zhoršuje symptomy ADHD.²⁶
- ✔ Nespavost u dospělých může být částečně způsobena poklesem mentálních funkcí, který můžeme pozorovat u starších jedinců.²⁷
- ✔ Nový výzkum z roku 2021 ukázal, že lidé ve středním věku, kteří dlouhodobě málo spí, mají o 30 % vyšší šanci na rozvoj demence v pozdějších stadiích života.²⁸

- ✓ Lidé, kteří trpí poruchou dýchání ve spánku, mají výrazně horší výsledky v testech pozornosti. Kromě toho nekvalitní spánek také zhoršuje jejich paměť.²⁹



„V místnosti
je slon
a ve spánku
dýchá pusou.“

DÝCHÁNÍ ÚSTY A SPÁNEK

Mezi obvyklé rady pro zlepšení kvality spánku patří:

- ✓ spěte v temné, tiché, chladné a dobře větrané ložnici
- ✓ nedívejte se na obrazovku dvě hodiny před spánkem
- ✓ vyhýbejte se jídlu pozdě v noci a pití alkoholu před spáním

Jedná se o velmi dobré rady, ale chybí mezi nimi jeden klíčový bod – dýchejte nosem.

Ze zkušenosti mohu říct, že 50 % dospělých během spánku dýchá ústy. Studie provedená na mužích ve věku mezi 45 a 51 lety, kteří trpěli spánkovou apnoí, ukázala, že 63 % z nich během spánku dýchá zcela nebo částečně ústy.³⁰ Pokud se ráno budíte s pocitem sucha v ústech, je velká šance, že jste alespoň část noci strávili s ústy dokořán.

Když dýcháte zdravě, probudíte se odpočatí a soustředění, dýcháte nosem a s vlhkem v ústech. A jste-li muž, probudíte se



s erekcí. Ne, nesnažím se být vtipný. Je to jeden z ukazatelů, že vaše cévy a srdce pracují tak, jak mají.

Nespavost

Existují dva typy nespavosti. První, kdy máte problém usnout, a druhý, při kterém se budíte po pouhých několika hodinách spánku. Možná jste nadměrně stimulovaní, anebo máte příliš mnoho starostí, abyste mohli usnout. Nebo vás možná budí příliš rychlý dech, chrápání či spánková apnoe.

Pokud tímto problémem trpíte, je důležité, abyste večer používali dechové cviky k uklidnění nervového systému

a snížení dechového objemu. To vám pomůže lépe a snadněji usínat, jakmile se rozhodnete, že je na čase jít do postele.

Nepravidelné dýchání přispívá k nespavosti stejně jako neklidná mysl. Vědci zjistili, že rychlé dýchání během dne vede k nadměrné stimulaci nervové soustavy. A protože neklidná mysl má těsné spojení s tím, jak dýcháme, je velká šance, že když ležíte v posteli a nemůžete usnout, může za to způsob, jakým jste dýchali ve dne.

Kromě toho vás také může vzbudit rychlé dýchání v průběhu spánku. Může se vám například stát, že spíte tři až čtyři hodiny a poté se z ničeho nic probudíte. Ležíte pak v posteli, aniž byste byli dostatečně odpočatí na to, abyste vstali, ale také nedostatečně unavení, abyste znovu usnuli.

Rychlé dýchání během spánku může být způsobeno chybnými dechovými vzory v průběhu bdění. Například, pokud je vaše dýchání narušeno astmatem, úzkostí nebo hormonálními změnami, je větší šance, že se budete ze spánku budit.

Také příliš vysoká tělesná nebo pokojová teplota v průběhu spánku může zrychlit tempo vašeho dechu. Možná máte moc těžkou peřinu, anebo je vaše ložnice teplá a nevětraná. V takovém případě byste měli udělat několik změn. Protože místo, kde spíte, by mělo být chladné a vaše pokrývky by neměly být

příliš těžké, abyste se nepotili. Mozek je totiž schopný zaregistrovat rychlejší dýchání během spánku a interpretovat ho jako potenciální nebezpečí.

Jste-li v práci pod velkým tlakem, nebo se opravdu snažíte podávat co nejlepší výkony, může být nespavost velmi frustrující záležitost. Vaše myšlenky jsou totiž kvůli ní neklidné a neustále vám budou předhazovat nejhorší možné scénáře, protože víte, že budete příliš unavení na to, abyste byli schopni správně fungovat.

Abyste porazili nespavost, musíte aktivovat relaxační odezvu vašeho těla. To je něco, čeho můžete dosáhnout kontrolou vašeho dechu. Kromě toho budete také potřebovat zlepšit kvalitu svého dýchání během dne, stejně jako při spánku. To vám pomůže snížit nadměrné nabuzení mozku a také omezit chrápání i projevy spánkové apnoe, které by vás jinak budily.

Pokud máte pravidelně problém usnout, ujistěte se, že dýcháte nosem. Dýchejte pouze nosem během odpočinku, fyzického tréninku i spánku. Procvičujte *Dýchejte lehce*, ***Dýchejte pomalu*** a ***Dýchejte hluboce***. To vám pomůže normalizovat dýchání, zlepšit vaše BOLT skóre a zbavit se nepravidelného dýchání.

Abyste se zbavili
nespavosti, musíte:

- ✎ zlepšit své BOLT
skóre
- ✎ uklidnit svůj
nervový systém
- ✎ dávat si pozor
na teplotu
v ložnici

Dýchejte lehce a nosem

Vaše dýchací cesty jsou jako potrubí. Pokud dýcháte rychle a silně, proud vzduchu bude turbulentnější a váš krk zkolabuje, což naruší váš spánek.

Jaké je řešení? Optimalizujte proud vzduchu ve vašem těle.

Pro hluboký spánek:

- ✔ věnujte 10–15 minut před spaním nácviku dýchání menšího množství vzduchu
- ✔ ujistěte se, že jsou vaše ústa během spánku zavřená
- ✔ trénujte svůj jazyk tak, aby v ústech spočíval na horním patře
- ✔ pracujte na zvýšení vašeho BOLT skóre

Sedm klíčových bodů, které si musíte zapamatovat

1. Dýchání ústy a rychlé dýchání přispívají k chrápání, spánkové apnoei a nespavosti.

2. Dýchejte lehce, hluboko a nosem. Když jsou ústa během spánku zavřená, chrápání z úst zcela přestane.
3. Abyste lépe spali, snažte se dosáhnout BOLT skóre, které bude vyšší než 25 vteřin.
4. Za každých 5 vteřin, o které se vaše BOLT skóre zlepší, dojde k výraznému snížení chrápání nosem.
5. Riziko spánkové apnoe je výrazně nižší, je-li vaše BOLT skóre vyšší než 25 vteřin a dýcháte-li lehce, pomalu a hluboce nosem.
6. Pokud se ráno probudíte s pocitem sucha v ústech, používejte MyoTape na trénink spánku se zavřenými ústy. MyoTape je pomůcka pro lepší spánek. Byla navržena tak, aby vám pomohla dýchat pouze nosem jednoduše tím, že ji nalepíte kolem svých rtů, než půjdete do postele.
7. MyoTape si můžete koupit v on-line obchodu na stránkách OxygenAdvantage.com.

Rozlučte se s chrápáním ústy a polykáním pavouků během spánku!

FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ

Už víme, že dysfunkční dýchání zahrnuje:

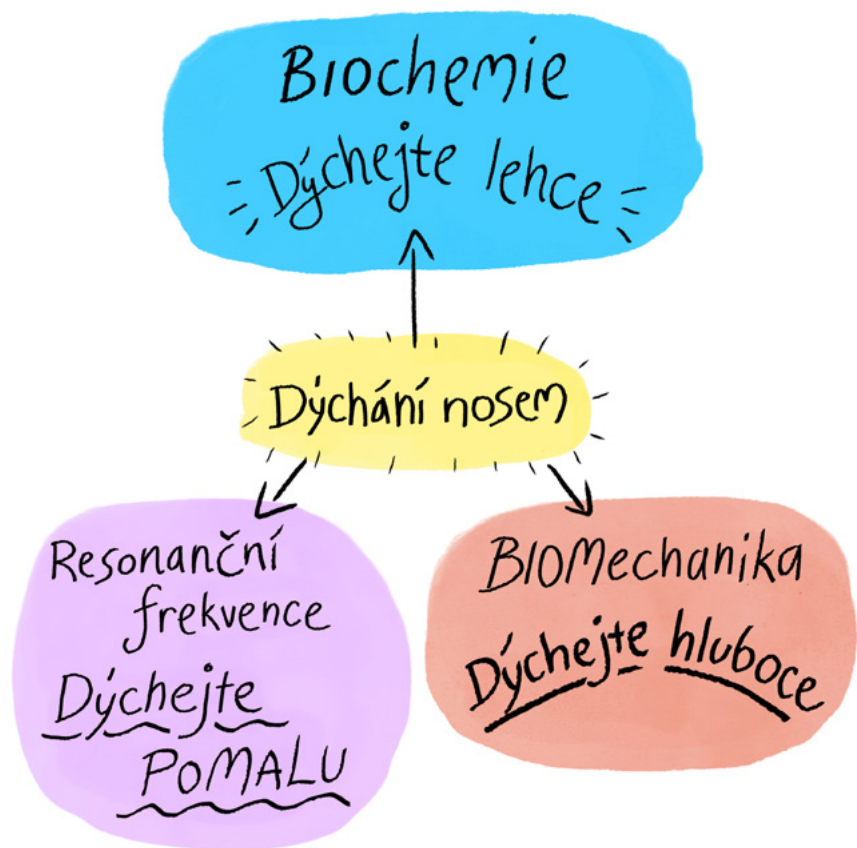
- ❖ dýchání ústy
- ❖ rychlé dýchání do hrudníku
- ❖ nepravidelné dýchání
- ❖ pocit, že se nedokážete uspokojivě nadechnout

Nyní je tedy na čase se podívat na **funkční dýchání**. Co to je?
A jak s ním můžete začít?

Zdravý dech má tři dimenze, které zdokonalují náš spánek a pomáhají našemu mozku pracovat lépe:

1. **Dýchejte lehce** pro zlepšení krevního oběhu a přisunu kyslíku do mozku.
2. **Dýchejte pomalu** pro dosažení duševní rovnováhy (klidu a pozornosti).
3. **Dýchejte hluboce** pro zlepšení soustředěnosti.

Funkční dýchání



Dýchejte lehce, POMALU a hluboce

Pochopitelně, abyste mohli naplno využít tyto dimenze zdravého dýchání, musíte **dýchat nosem**.

Jak to funguje?

Váš mozek potřebuje kyslík k tomu, aby mohl myslet. Pokud způsob, jakým dýcháte, připraví váš mozek o kyslík, nebudete schopni udržet soustředěnou pozornost.

Abyste získali maximum kyslíku pro vaše tělo a mozek, váš dech by měl být lehký a tichý, s přirozenou pauzou na konci každého výdechu. To vám mimo jiné také pomůže se uvolnit a relaxovat.

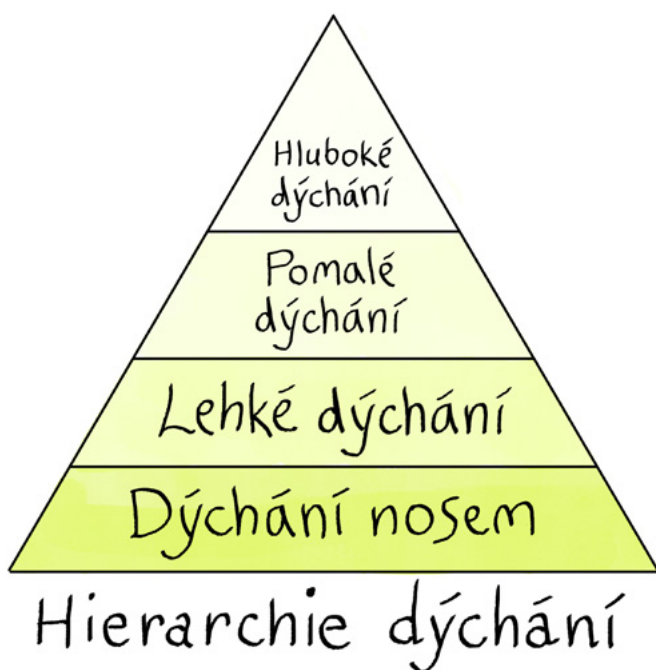
Tak bychom měli dýchat neustále. Výdech a nádech nosem, pomalu a hluboce.

Ve skutečnosti je toto způsob, jakým lidské bytosti dýchaly až do relativně nedávné doby. Postupem času jsme ale poškodili naše přirozené dechové vzory přejídáním, zpracovanými potravinami, nadměrným mluvením, stresem, sedavým způsobem života, přehřátými domovy, špatným držením těla... Ze všech těchto důvodů je v současnosti zdravý dech asi tak častý jako zdravá strava.

Kromě toho jsme také poškodili způsob, jakým dýcháme, tím, že se neustále upínáme k nejrůznějším mýtům. Například

k tomu, že *velký* nádech je pro nás zdravý. Pravda je totiž taková, že dýchání většího množství vzduchu náš mozek připravuje o tolik potřebný kyslík.

Nemusíte se také bát, že byste prací na lepším dýchání začali být „příliš uvolnění“. Místo toho vám tyto cviky pomohou dosáhnout hlubší rovnováhy. Budete schopni se snadno přesunout ze stavu relaxace ke stresu a ze stresu k relaxaci, díky čemuž se stanete odolnějšími.



Dýchání ústy versus dýchání nosem

Otázka: Jaké vlastnosti má pusa, díky nimž je dýchání ústy výhodnější?

Odpověď: Žádné.

Otázka: Jaké vlastnosti má nos, jejichž zásluhou je dýchání nosem výhodnější?

Odpověď: Vlastnosti, které provádějí minimálně třicet funkcí. Nos umožňuje plicím vstřebat více kyslíku ze vzduchu, který dýcháme. Pomáhá tělu poslat tento kyslík přímo do mozku, kde může vyčistit vaši mysl a pomoci plně realizovat vašeho génia.

Dýchání ústy	Dýchání nosem
Rozrušená mysl	Klidná mysl
Nekvalitní spánek	Hluboký spánek/snadnější usínání
Mozková mlha	Probudíte se odpočatí
Nedostatek soustředění	Jasná mysl
Slabá koncentrace	Lašerově soustředění
= Každý den je boj	= Každý den je inspirující =

Řekněte NO „ano“

Dýchání nosem přivádí do vašich plic plyn jménem oxid dusnatý. Oxid dusnatý neboli také NO je uvolňován ve vedlejších nosních dutinách a pomáhá udržovat naše cévy volné, což znamená více krve pro naše orgány, svaly a mozek.

Když dýcháte ústy, nemůžete využít benefity, které vám NO přináší.

Dýchejte proto nosem.

Díky dýchání nosem budete chytřejší

Podle studie z roku 2016, která byla publikována v *Journal of Neuroscience*, dýchání nosem zlepšuje fungování lidského mozku. Toto zlepšení se vztahuje na naši schopnost myslet, poznávat, pamatovat si, posuzovat a řešit problémy.

Co víc, vědci říkají, že „*tento efekt mizí, pokud začneme dýchat ústy*“.³¹ Z toho plyne, že dýchání ústy ovlivňuje mimo jiné naši schopnost myslet.

Výzkum provedený Northwestern University prokázal, že rytmus našeho dýchání vytváří v mozku elektrickou aktivitu. Tato elektřina napájí „věci“, jako je schopnost posuzovat emo-

ce a paměť.³² Dýchání nosem také aktivuje části **limbického mozku**, které kontrolují naše duševní funkce. Limbický systém se účastní činností, jakými jsou učení, emoce, paměť a motivace,³³ takže je velmi důležitý pro úspěch.

Dýchání nosem nám rovněž pomáhá reagovat na stres. Když vydechnete nosem, váš mozek je schopný reagovat rychleji.³⁴

Dýchání ústy je špatný návyk

Vaše návyky jsou tak hluboce zakořeněné, protože je pravidelně procvičujete, často po dobu mnoha let. Dokud nejste připraveni naučit se nový vzor, který by je nahradil, budou se váš mozek a tělo neustále vracet k dýchání ústy. Tedy k tomu, co znají, přičemž se tak cítí pohodlně a v bezpečí.

Ovšem pokud nenahradíte váš nezdravý návyk dýchat ústy zdravým návykem, dýcháním nosem, budete sami sobě bránit v dosažení vašeho plného potenciálu.

Takže otázka zní... Jste připraveni uspět?

Vybudujte si stabilní základy tím, že začnete dýchat nosem.

TŘI DIMENZE DÝCHÁNÍ

Dýchejte lehce, Dýchejte pomalu a Dýchejte hluboce vám umožní kontrolovat vaši vlastní fyziologii (způsob, jakým vaše tělo pracuje). Zároveň se jedná o velmi užitečné cviky pro zvýšení vašeho BOLT skóre.

1. DÝCHEJTE LEHCE

Výhody *Dýchejte lehce* (cvik 5) jsou:

- ✓ lepší cirkulace krve a okysličení mozku
- ✓ hlubší spánek
- ✓ optimalizace funkce mozku

Jak to funguje?

Když dýcháte těžce, vydechujete příliš mnoho oxidu uhličitého (CO₂).

Proč na tom záleží? Oxid uhličitý není pouze odpadní látka vylučovaná během dýchání. Jde o důležitou látku, která uvolňuje kyslík z krve tak, aby jej mohly využít buňky vašeho těla. Vaše svaly potřebují kyslík pro tvorbu energie a váš mozek potřebuje kyslík, abyste mohli myslet.

Kromě toho CO_2 také pomáhá udržet vaše cévy průchozí. Bez CO_2 dojde k zúžení cév a omezení průtoku krve do mozku. Když poklesne množství krve proudící do mozku, získá váš mozek méně kyslíku. To způsobí, že se budete cítit ve stresu, unavení a vaše mysl bude zastřena.

Představte si to jako dopravní zácpu. Cesta se zúží na jediný pruh kvůli opravám a dodávka, která veze kyslík vašemu mozku, nemůže projet.

Naopak tím, že budete v průběhu dne dýchat méně, můžete optimalizovat přísun kyslíku do vašeho mozku. Co víc, tyto benefity vám zůstanou, i když vědomě nekontrolujete svůj dech, jako například během spánku a fyzického tréninku. Jednoduše řečeno, budete mít více energie a svou pozornost udržíte soustředěnou po delší dobu.

Během procvičování *Dýchejte lehce* je normální, že:



vaše ruce budou teplejší

✓ si všimnete nárůstu množství slin v ústech

✓ se budete cítit mírně ospale

Pokud však máte vyšší citlivost na nedostatek vzduchu, všimnete si, že se naopak vaše ruce ochlazují a ústa vám vysychají. To je obvyklý jev u lidí s historií záchvatů paniky a úzkosti. Pokud se to stane i vám, zvolněte. Procvičujte *Dýchejte lehce* po dobu 30 vteřin, načež 1 minutu odpočívejte a celý proces opakujte. To vám zajistí krátkodobý pocit nedostatku vzduchu, který vaše tělo jemně vystaví vyšší hladině oxidu uhličitého. Vaše tolerance CO₂ začne pomalu růst, což sníží vaši citlivost na nedostatek vzduchu.

2. DÝCHEJTE POMALU

Dýchejte pomalu (cvik 7):

✓ pomáhá vaší mysli dosáhnout rovnováhy

✓ pomáhá vám udržet soustředění

✓ přímo ovlivňuje způsob, jakým váš mozek pracuje



Dýchejte lehce = zlepšení krevního oběhu
a okysličení těla

Jak to funguje?

Pomalé dýchání ve vašem těle vyvolá řetězovou reakci, která aktivuje cosi, čemu říkáme *bloudivý nerv*. Dlouhý nerv, který začíná v našem mozku a prochází skrze všechny hlavní orgány. Pokud tento bloudivý nerv stimulujeme, začne uvolňovat chemikálii zvanou *acetylcholin*, která zpomalí tep vašeho srdce.

Bloudivý nerv neustále vysílá signály z těla do mozku. Poté, co vaše srdce zpomalí svou činnost, je to signál pro mozek, že jste v bezpečí. To vás posune do modu „odpočívej a zažívej“ místo „bojuj, nebo uteč“. Není to přitom jenom dočasná změna. V průběhu času vaše tělo zvýší tonus bloudivého nervu stejně jako svou odolnost vůči stresu skrze něco, čemu říkáme *variabilita srdeční tepové frekvence* neboli HRV (z anglického *Heart Rate Variability*).

Z hlediska soustředění je důležité, že víme, že stimulace bloudivého nervu zlepšuje paměť a rozhodovací schopnosti u hlo-davců.³⁵ U lidí pak vědci našli spojení mezi bloudivým nervem a lepší pracovní pamětí.³⁶

Co je však ještě důležitější, že pomalé dýchání můžeme použít k redukci stresu a jeho negativního vlivu na naše rozhodovací schopnosti.³⁷ Tyto výsledky přitom mají dlouhodobý charakter a mohou nám pomoci získat vyšší odolnost vůči stresu.³⁸

3. DÝCHEJTE HLUBOCE

Dýchejte hluboce (cvik 8):

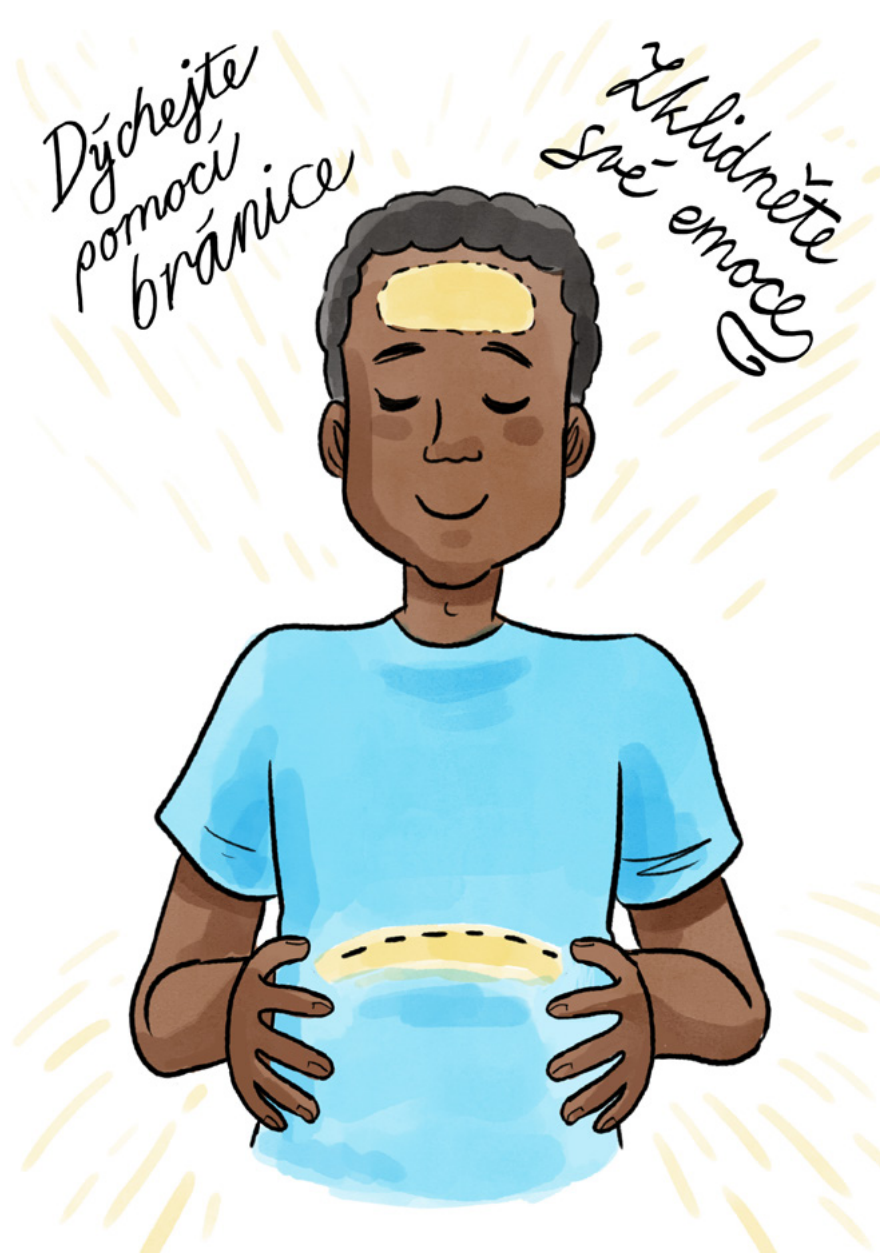
- ✓ zlepšuje pozornost
- ✓ vede k emoční rovnováze
- ✓ pomáhá se vyrovnat se stresem

Jak to funguje?

Spousta lidí si myslí, že hluboký nádech je totéž, co velký nádech. Ve skutečnosti to ale znamená „**nízký**“ nádech. Je přitom potřeba si zapamatovat, že během odpočinku a lehkého tréninku, jako je třeba jóga, **by váš dech neměl být slyšet**.

Pokud se nad tím zamyslíte, slovo „*hluboko*“ znamená „*daleko od vrcholu*“.

Při každém nádechu byste měli cítit, jak vzduch putuje dolů k **bránici**. Vaše bránice je kopulovitý sval, který odděluje hrudník od břicha. Jedná se o největší sval patřící do dýchací soustavy. Když se nadechujete, vaše bránice se hýbe směrem dolů, což umožňuje vzduchu, aby se dostal do dolních částí plic, kde je vyšší koncentrace cév. Když pak vydechujete, brá-



nice se uvolní a vrátí zpět do původní pozice, čímž vytlačí použitý vzduch z plic zase ven.

Když nedýcháte hluboce, používáte k dýchání horní část hrudníku. Hrudní dýchání aktivuje váš systém „bojuj, nebo uteč“, což je důvod, proč se při hrudním dýchání cítíte nervózní, podráždění a unavení. Je pak nasnadě, jak tento stav ovlivňuje výkon vašeho mozku a vaše emoce.

Vědci prokázali, že brániční dýchání zlepšuje schopnost udržet pozornost stejně jako naši schopnost zvládat stres.³⁹

Tedy: *Dýchejte lehce, Dýchejte pomalu a Dýchejte hluboce* (LSD z anglického *Breathe Light, Breathe Slow, Breathe Deep*).

Tyto tři cviky vám pomohou zlepšit krevní oběh a zajistí efektivnější dodávky kyslíku do vašeho mozku. Stimulují bloudivý nerv, pomohou vám dosáhnout optimálního pohybu bránice a umožní zklidnit vaše tělo i mysl.

A když je vaše mysl klidná, koncentrace a schopnost udržet pozornost se rázemlepší.

Ted' už víte, **proč** je efektivní dýchání tak důležité.

V další části se podíváme na cviky, které vás naučí, **jak** ho dosáhnout.

NEPŘEMOŽITELNÝ DECH – CVIKY

Důležitá poznámka: Dechové cviky mají značný vliv na fungování našeho těla a stejně jako u klasického fyzického tréninku je i u nich třeba určité míry ostražitosti. Níže popsané cviky pro vás **nejsou** vhodné, pokud jste těhotná. Cviky, které zahrnují zadržení dechu, vytvářejí střední až silný pocit nedostatku vzduchu, a **nejsou** proto vhodné pro lidi se závažnými zdravotními problémy. Pokud trpíte úzkostí, panickou poruchou nebo depresemi, začněte trénovat velmi zlehka. Cviky, které zahrnují zádrže dechu k vyvolání středního až silného pocitu nedostatku vzduchu, **jsou vhodné** pouze pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.

1. DOSTAŇTE SE DO ZÓNY

(Vhodné jen pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.)

Tento cvik používám s vrcholovými sportovci, kteří se potřebují soustředit před soutěží, neboť jim pomáhá uvolnit dýchací cesty a zvyšuje jejich pozornost. Mimo jiné také redukuje opakuji se myšlenky, což napomáhá soustředění.

Cvik simuluje stav, do kterého by se vaše tělo dostalo ve vysoké nadmořské výšce. Trénink ve vysoké nadmořské výšce je nástroj, který používají elitní sportovci k zlepšení svého výkonu.

Krok 1



Vydechněte nosem.



Stisknete prsty křídla nosu a zadržte dech.



Se zadržným dechem
ujděte 10-15 kroků.



Odpočívajte 30 vteřin.
Opakujte 2x.

Krok 2



Vydechněte nosem.



Stisknete prsty křídla nosu a zadržte dech.



Se zadržným dechem jděte, dokud neucítíte silný pocit nedostatku vzduchu.



Uvolněte nos a nadechněte se jím.



Dýchejte normálně. zhruba 1 minutu. Opakujte 5x.

Krok 1 – Rozcvička

- ✓ Vydechněte nosem.
- ✓ Stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✓ Se zadrženým dechem ujděte 10–15 kroků.
- ✓ Odpočívejte 30 vteřin.
- ✓ Opakujte dvakrát.

Krok 2 – Dosáhněte pocitu silného nedostatku vzduchu

- ✓ Vydechněte nosem.
- ✓ Stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✓ Se zadrženým dechem jděte nebo utíkejte, dokud neucítíte silný pocit nedostatku vzduchu.
- ✓ Uvolněte nos a nadechněte se jím. Ujistěte se, že se váš dech vrátí do normálu během dvou nádechů.
- ✓ Dýchejte normálně po dobu zhruba minuty.
- ✓ Opakujte pětkrát.

2. VYČISTĚTE SI HLAVU

(Vhodné pouze pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.)



Vydechněte
pomalu nosem.



Stisknete prsty křídla
nosu a zadržte dech.



Zatímco zadržujete
dech, kývejte pomalu
hlavou nahoru a dolů.



Zadržujte dech,
dokud necítíte
střední až silný
nedostatek vzduchu.



Uvolněte nos
a nadechněte se jím.



Zklidněte svůj dech
tak rychle,
jak to jen půjde.



Odpočívejte 1 minutu.
Opakujte 5x.

Tento cvik slouží k uvolnění vašeho nosu. Proč je tak důležitý? Protože když máte čistý nos, snadněji se vám jím dýchá. To znamená, že váš dech bude klidnější a spánek kvalitnější. Naopak, když je váš nos zablokovaný, je mnohem větší šance, že se budete cítit unavení a úzkostliví.

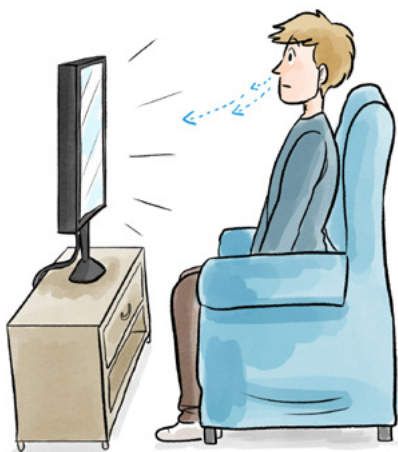
- ✔ Pomalu vydechněte nosem.
- ✔ Stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✔ Zatímco zadržujete dech, začněte jemně kývat hlavou nahoru a dolů.
- ✔ Zadržujte dech, dokud neucítíte střední až silnou potřebu se nadechnout.
- ✔ Uvolněte nos a nadechněte se jím.
- ✔ Zklidněte svůj dech tak rychle, jak to jen bude možné.
- ✔ Odpočívejte po dobu minuty.
- ✔ Opakujte pětkrát.

3. HLUBOKÝ SPÁNEK

Principy cviku *Dýchejte lehce* můžete také použít k tomu, abyste se uvolnili, než půjdete do postele. Tento cvik vám pomůže zklidnit mysl a připravit vaše tělo ke spánku.



Zpomalte proud vzduchu vstupující do vašich nosních dírek. Nadechnьте se tak pomalu, že sotva ucítíte, jak jimi dech prochází.



Vydechněte jemně a pomalu nosem, dovolte vzduchu, aby volně a pomalu unikl z plic.

Procvičujte 10 minut před spaním.

Můžete ho procvičovat vleže v posteli nebo při sledování televize za předpokladu, že sedíte či ležíte pohodlně (pokud sledujete jakoukoli obrazovku dvě hodiny před spaním, bude nejlepší, když si pořídíte brýle filtrující modré světlo).

- ✓ Soustředte se na svůj dech.
- ✓ Zaměřte se na trošku chladnější vzduch, který vstupuje do vašeho nosu, a teplejší vzduch, který z něj vychází.
- ✓ Začněte zpomalovat rychlost, kterou vzduch proudí do a z vašich nosních dírek. Dýchejte tak pomalu, abyste sotva cítili vzduch, který prochází vaším nosem.
- ✓ Vydechněte jemně a pomalu nosem tak, aby váš výdech byl pomalý a uvolněný.
- ✓ Procvičujte tento cvik po dobu 10 minut předtím, než si půjdete lehnout.

Cílem tohoto cviku je vdechovat méně vzduchu. Představte si, že smíte do plic vpustit asi o 30 % méně vzduchu než normálně. Pokud cítíte, že byste se potřebovali nadechnout o něco více, děláte to správně, a pokračujte.

Cítíte-li se ve stresu, cvik přerušte. Odpočiňte si na 15–30 vteřin a začněte znovu.

4. DOSÁHNĚTE KLIDU A SOUSTŘEDĚNÍ

Tomuto cviku se říká *Box Breathing*. Jde o oblíbený cvik mezi vojáky a členy speciálních sil, protože pomáhá dosáhnout duševní rovnováhy a navodit pocit klidu a pozornosti zároveň.



Nadechněte se
4 vteřiny.



Další 4 vteřiny
zadržujte dech.



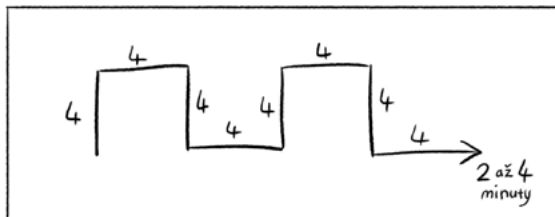
Vydechněte
4 vteřiny.



Po dobu 4 vteřin
zadržujte dech.



Opakujte
2-4 minuty.



V průběhu tohoto cviku se jemně nadechujete a vydechujete nosem.

- ✓ Nadechujte se 4 vteřiny.
- ✓ Zadržte dech po dobu 4 vteřin.
- ✓ Vydechujte 4 vteřiny.
- ✓ Zadržte dech po dobu 4 vteřin.
- ✓ Opakujte po dobu 2–4 minut.

5. DOPŘEJTE SVÉMU MOZKU VÍCE KYSLÍKU – DÝCHEJTE LEHCE

Tento cvik zlepší vaše BOLT skóre, pomůže optimalizovat přísun krve do mozku, stimuluje bloudivý nerv a uvolní tělo i mysl.

- ✓ Položte si ukazováček pod nos.

Dýchejte lehce



Opřete si
ukazováček
pod nos.



Jemně
se nadechněte
nosem.



Při výdechu byste
na svém prstu
neměli cítit skoro
žádný vzduch.



Cílem je zpomalit
váš dech tak,
aby do vašeho těla
vstupovalo méně
vzduchu.

Během tohoto cviku byste měli cítit nedostatek
vzduchu. Je to signal, že správně funguje.

- ✓ Soustředte se na vzduch, který proudí kolem vašeho prstu.
- ✓ Nadechněte se jemně nosem.
- ✓ Postupně zpomalujte rychlost svého dechu. Jak vydechujete, měli byste sotva cítit vzduch proudící kolem vašeho prstu.
- ✓ Cílem je vdechovat méně vzduchu. Abyste toho dosáhli, nadechněte se jemně a tiše, načež umožněte vzduchu, aby během výdechu volně a pomalu unikl z plic. Nezadržujte dech ani se „nesnažte“ dýchat. Udržujte svůj dech jemný, ramena a břicho jsou uvolněné.
- ✓ Procvičujte tento cvik po dobu 4 minut.

Během tohoto cviku byste měli cítit nedostatek vzduchu (nebo že se potřebujete více nadechnout). To bude váš signál, že děláte všechno správně. Ovšem je-li nedostatek vzduchu příliš velký, začne vás to stresovat. V takovém případě cvičení přerušte na 30 vteřin.

Někteří lidé mohou trpět strachem z udušení nebo mít tendenci panikařit. Pokud je to váš případ, začněte cvičit pozvolna. Váš strach se postupně zmírní a vy budete moci naplno využít všeho, co tento cvik nabízí. Vystave-

ní vašeho těla pocitu nepohodlí, jako je třeba nedostatek vzduchu, může být prospěšné, neboť postupně snižuje vaši citlivost na pocit dušení a zlepšuje vaši vůli. Budete tak učit své tělo a mysl, jak se uvolnit navzdory nepříjemným pocitům.

6. DÝCHEJTE LEHCE POMOCÍ SPORTSMASK

(Vhodné pouze pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.)



SportsMask je dechová pomůcka populární mezi MMA bojovníky a záchranáři, která vytváří externí zátěž pro vaše dýchání, podobně jako posilování zatěžuje vaše svaly. Tím pomáhá zlepšit způsob, jakým dýcháte během odpočinku i tréninku, a zvyšuje vaše BOLT skóre.

Dýchejte lehce během odpočinku

- ✔ Nasadte si SportsMask a začněte dýchat nosem.
- ✔ Upravte si ventil na masce tak, abyste vytvořili pouze mírný odpor vzduchu, který jím prochází.
- ✔ Dýchejte tak pomalu, abyste neslyšeli svůj dech. (Ano, je to náročné!)
- ✔ Cílem je vytvořit pocit nedostatku vzduchu.
- ✔ Pokud je pocit nedostatku vzduchu příliš velký, upravte ventil tak, aby dovnitř pouštěl více vzduchu.
- ✔ Procvičujte tento cvik 4 minuty.

Dýchejte lehce během tréninku

V průběhu fyzického tréninku můžete mít na sobě masku až 30 minut. Zatímco dýchání nosem je výhodné, může být bě-

hem fyzické aktivity nezbytné dýchat po krátkou dobu ústy. Jedná se o situace, kdy je intenzita tréninku velmi vysoká a pocit nedostatku vzduchu příliš velký.

Když máte na sobě masku, upravte si odpor, který vám dává ventil, anebo měňte intenzitu svého tréninku, abyste vytvořili střední až silný pocit nedostatku vzduchu. Zároveň byste nad tímto pocitem měli mít plnou kontrolu a neměl by pro vás být v žádném případě stresující.

SportMask můžete zakoupit v on-line obchodu OxygenAdvantage.com.

7. NAUČTE SE RELAXOVAT – DÝCHEJTE POMALU

Tento cvik stimuluje bloudivý nerv, zlepšuje HRV a optimalizuje zotavení. Kromě toho vám také pomůže zlepšit vaše BOLT skóre.



Nadechujte se nosem 5 vteřin.



Vydechujte nosem 5 vteřin.



Nádech... 2, 3, 4, 5.

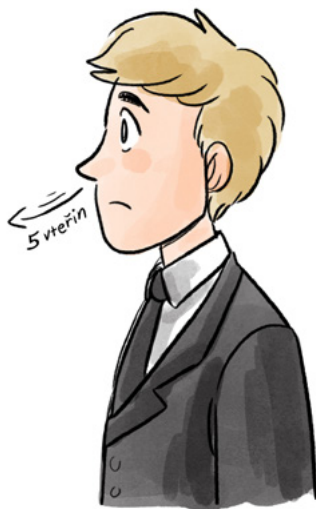
✓ Výdech... 2, 3, 4, 5.

✓ Procvičujte tento cvik zhruba 4 minuty.

Aktivujte svou relaxační odezvu
Dýchejte pomalu



Nádech 2, 3, 4, 5



Výdech 2, 3, 4, 5

≡ Ujistěte se, že nedýcháte příliš! ≡

Nadechněte se nosem po dobu 5 vteřin.
Vydechněte nosem 5 vteřin.

Trěnujte zhruba 4 minuty.

8. UKLIDNĚTE SVÉ TĚLO A MYSL – DÝCHEJTE HLUBOCE

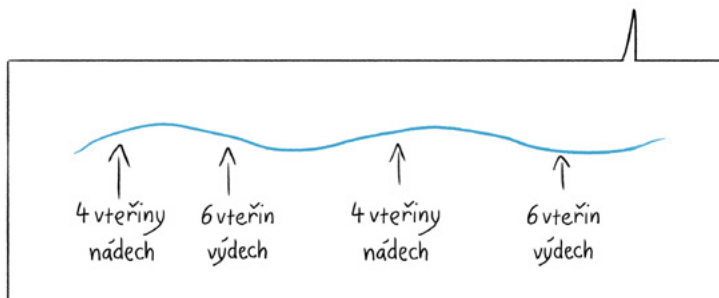
Toto cvičení vám pomůže zapojit bránici a zlepšit vaše BOLT skóre. Je také velmi užitečné pro zlepšení kvality spánku, dosažení optimálního stavu mysli a funkčního pohybu.



- ✓ Lehněte si na záda s pokrčenými koleny.
- ✓ Položte si pravou dlaň na břicho a levou dlaň na hrudník.
- ✓ Sledujte svůj dech, věnujte pozornost pohybům vašeho břicha a hrudníku.
- ✓ Dýchejte jemně, pomocí bránice a břišních svalů.
- ✓ Vaše pravá dlaň (na břicho) se bude zvedat s každým nádechem a klesat s každým výdechem. Ovšem měli byste cítit pouze nepatrný pohyb levé dlaně (té, která se nachází na vašem hrudníku).
- ✓ Dýchejte potichu.
- ✓ Při nádechu se bude vaše pravá ruka zvedat tím, jak se vaše břicho roztáhne.
- ✓ Při výdechu bude vaše pravá ruka klesat, jak se vaše břicho zploští.

9. KDYŽ UDEŘÍ STRES – JAK ZOTAVIT SVOU MYSL

Cítíte-li se ve stresu, zpomalte svůj dech. Jde o jednoduchou metodu, která aktivuje váš bloudivý nerv a zpomalí vaše srdce. Tělo pak tento signál předá mozku, který ho vyhodnotí tak, že může relaxovat.



Pouhých 90 vteřin může znamenat obrovský rozdíl! Jedná se v podstatě o metodu vyvolávající okamžitou relaxaci, za použití dechu.

- ✓ Nadechujte se nosem, pomalu a tiše po dobu 4 vteřin.
- ✓ Nádech... 2, 3, 4.
- ✓ Nechte vzduch volně unikat nosem během výdechu 6 vteřin.
- ✓ Výdech... 2, 3, 4, 5, 6.
- ✓ Opakujte, dokud se nebudete cítit klidní.

10. KDYŽ JSTE HODNĚ VYSTRESOVANÍ – ZOTAVENÍ DECHU VSEDĚ

Pokud je stres příliš velký, tento cvik vám pomůže dostat vaši mysl a emoce zpět pod kontrolu. Aktivuje totiž bloudivý nerv, zlepšuje krevní oběh a tím navyšuje množství kyslíku proudícího do mozku. Kromě toho vám také pomůže přenést pozornost od obtěžujících myšlenek, čímž uklidní váš mozek.



Dýchejte normálně
nosem.



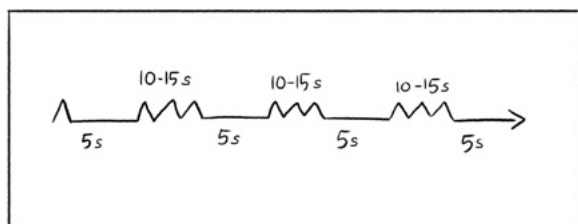
Po výdechu si prsty
stisknete nosní křídla
a zadržte dech.



Po dobu 5 vteřin
zadržujte dech
— 5, 4, 3, 2, 1.



Uvolněte nos
a dýchejte jím normálně
10 až 15 vteřin.



- ✓ Nadechněte se a vydechněte normálně nosem.
- ✓ Po výdechu si stiskněte nosní křídla prsty a zadržte dech.
- ✓ Zadržujte dech po dobu 5 vteřin – 5, 4, 3, 2, 1.
- ✓ Uvolněte nos a začněte znovu dýchat normálně po dobu 10 vteřin.
- ✓ Opakujte, dokud se vaše mysl neuklidní.

11. PRO OPAKUJÍCÍ SE NEGATIVNÍ MYŠLENKY – ZOTAVENÍ DECHU ZA CHŮZE

Zadržky dechu jsou velmi užitečné k zastavení nezkrotných myšlenek. Tento cvik je podobný předchozímu jen s tím rozdílem, že má silnější efekt.

- ✓ Tiše se nadechněte a zase vydechněte nosem.
- ✓ Stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✓ Jděte 10–15 kroků se zadrženým dechem.
- ✓ Zastavte se a uvolněte svůj nos.



Tiše se nadechněte
a vydechněte nosem.



Stisknete prsty křídla
nosu a zadržte dech.



Zatímco zadržujete
dech, ujděte
10 - 15 kroků.



Zastavte se a uvolněte
nos. Nadechněte se nosem.
Jemně se jím nadechujte
a zase vydechujte.



Dýchejte normálně
po dobu 30-60
vteřin.
Opakujte 10x.

- ✔ Nadechněte se jemně nosem a zase jím vydechněte.
- ✔ Odpočívejte a dýchejte normálně po dobu 30–60 vteřin.
- ✔ Opakujte až desetkrát.

12. RYCHLÉ ZOTAVENÍ – DOPŘEJTE SI DÁVKU KYSLÍKU, KDYŽ JI POTŘEBUJETE

Tato technika se tradičně používá pro zastavení panické ataky. Ovšem můžete ji také použít k rychlému okysličení vašeho mozku. Před začátkem tohoto cviku si spojte ruce do mističky a dáte si je před obličej tak, aby v nich docházelo k hromadění oxidu uhličitého. Tento oxid uhličitý pak budete vdechovat zpět do plic, čímž zvýšíte úroveň tohoto plynu ve své krvi. To zlepší váš krevní oběh a dopraví do mozku větší množství kyslíku.

- ✔ Spojte své ruce do misky a umístěte si je před obličej.
- ✔ Jemně se nadechněte nosem a zase jím vydechněte.
- ✔ Dýchejte tiše a jemně.
- ✔ Nadechněte se po dobu 4 vteřin a vydechněte 6 vteřin.

✓ Nádech... 2, 3, 4.

✓ Výdech... 2, 3, 4, 5, 6.

✓ Měli byste se cítit, jako byste neměli dostatek vzduchu. To ukazuje na nárůst množství oxidu uhličitého ve vaší krvi. Ten pomůže doručit větší množství kyslíku do vašeho mozku.

Spojte ruce do mísky
a dejte si je
před obličej.

Jemně se nadechněte
a zase vydechněte
nosem.

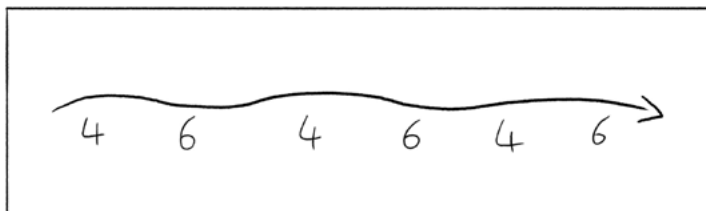
Nadechněte se 4
a vydechněte
6 vteřin.



Nádech 2, 3, 4, 5



Výdech 2, 3, 4, 5, 6.



13. FLOW PRO VEŘEJNÝ PROJEV

Tento cvik vám pomůže připravit se na projev, prezentaci, soutěž nebo pracovní pohovor. Na člověka má nejen uklidňující, ale také energizující vliv, přičemž vás zanechá s pocitem naprostého soustředění.

Ze všeho nejdřív zklidníte svůj dech a přenesete svou pozornost k přítomnému okamžiku. To vám pomůže dosáhnout stavu psychické rovnováhy.

Poté budete procvičovat zádrže dechu, které vám pomohou zvednout úroveň pozornosti a vstoupit do vaší zóny.

Krok 1 – Uvolnění mysli

- ✓ Najděte si tiché místo, kde se můžete pohodlně posadit.
- ✓ Zavřete oči a soustředte se na svůj dech.
- ✓ Uvolněte celé tělo.

Flow pro veřejný projev

Krok 1 - Uvolněte svou mysl



Najděte si tiché místo na sezení.



Zavřete oči a věnujte pozornost svému dechu.



Uvolněte své tělo.



Když se vaše mysl začne toulat, nasměrujte ji zpět k dechu.



Zpomalte svůj dech tak, abyste vdechovali méně vzduchu. Jemný nádech a uvolněný, pomalý výdech.



Cílem je dýchat tak lehce, abyste vytvořili tolerovatelný pocit nedostatku vzduchu. Pokračujte takto 5 až 10 minut.

- ✓ Pokud se vaše mysl začne toulat, přeneste pozornost zpět na dech.
- ✓ Zpomalte svůj dech, abyste vdechovali méně vzduchu. Jemný, uvolněný nádech a pomalý výdech.
- ✓ Cílem je dýchat lehce, abyste vytvořili tolerovatelný pocit nedostatku vzduchu.
- ✓ Pokračujte po dobu 5–10 minut.

Krok 2 – Zvýšení bdělosti

(Vhodné jen pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.)

- ✓ Vydechněte nosem.
- ✓ Stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✓ Se zadrženým dechem jděte, dokud nedosáhnete pocitu středního až silného nedostatku vzduchu.
- ✓ Uvolněte nos a začněte jím znovu dýchat.
- ✓ Odpočívejte zhruba minutu.
- ✓ Opakujte pětkrát.

Flow pro veřejný projev

Krok 2 - Zvýšení pozornosti



Vydechněte
nosem.



Stiskněte prsty
nosní křídla
a zadržte dech.



Se zadržným dechem
jděte, dokud necítíte
střední až silný
nedostatek vzduchu.



Uvolněte nos
a nadechněte
se jím.



Odpočívajte
1 minutu.



Opakujte zadrž
dechu 5x.

14. VYPADNĚTE ZE SVÉ HLAVY

Tento cvik vytvoří pozitivní stres pro vaše tělo a mysl (stres, který bude fungovat jako tlačítko restart), takže je zapotřebí, abyste si zapamatovali „zlaté pravidlo“. Pokaždé, když stresujete své tělo nebo mysl, musíte jim dovolit, aby se zotavily. Nepochvičujte tento cvik bez jeho třetího kroku, nebo bude mít přesně opačný efekt a povede k tomu, že vaše myšlenky budou ještě neuspořádanější. Procvičujte tento cvik, zatímco sedíte nebo ležíte.

Krok 1 – Dýchejte hodně

- ✓ Nadechujte velké, hluboké nádechy nosem a zase je vydechujte. Naplňte své plíce vzduchem a poté nuceně vydechněte.

Krok 1



Hodně a hluboce se nadechněte nosem a zase vydechněte. Naplňte své plíce vzduchem a silově vydechněte. Opakujte 20x, dovnitř a ven, tvrdě, rychle nádechy a výdechy. Toto je jediný cvik, při kterém po vás budu chtít, abyste „dýchali hodně.“

- ✓ Opakujte 20 dechových cyklů, nádech a výdech, tvrdě a rychle.

- ✓ Tento cvik je jediný, při kterém po vás budu chtít, abyste se „nadechovali hodně“.

Krok 2 – Zadržte dech

- ✓ Vydechněte nosem, stiskněte si ho prsty a zadržte dech, dokud neucítíte středně silný pocit nedostatku vzduchu.

Krok 2



Vydechněte nosem, stiskněte prsty nosní křídla a zadržte dech. Zadržujte dech, dokud neucítíte středně silný nedostatek vzduchu.

Krok 3 – Dýchejte lehce

- ✓ Uvolněte svůj nos a dýchejte lehce tak, abyste dosáhli pocitu nedostatku vzduchu a udrželi ho po dobu 3 minut. Dýchejte nosem jemně a pomalu a vdechujte do plic méně vzduchu než obvykle.

Krok 3



Uvolněte nos a dýchejte lehce, s pocitem nedostatku vzduchu po dobu 3 minut. Dýchejte jemně a pomalu nosem, nadechujte do plic méně vzduchu.

Opakujte celý proces od prvního kroku dva- až třikrát.



15. PŘÍPRAVA NA VÝKON

Tento cvik zlepšuje okysličení vašich pracujících svalů pro dosažení maximálního výkonu a vytrvalosti.

Krok 1 – Dýchejte méně

- ✓ Začněte s méně intenzivnější formou pohybu a dýchejte nosem. Stiskněte si jednu nosní dírku prstem, abyste koncentrovali příchozí a odchozí proud vzduchu. Pomalu vyklusávejte, nebo rychle jděte s jednou nosní dírkou zacpanou.
- ✓ Cílem je dýchat méně vzduchu a vytvořit pocit jeho nedostatku.
- ✓ Pokračujte několik minut.

Krok 2 – Uklidněte tělo a mysl

- ✔ Následně si položte ruce z obou stran na dvě spodní žebra.
- ✔ Při nádechu byste měli cítit, jak se vaše žebra pohybují směrem ven.
- ✔ Při výdechu byste měli cítit, jak se vaše žebra pohybují směrem dovnitř.
- ✔ Pokračujte asi 3 minuty, zatímco jdete klidným tempem.

Krok 3 – Příprava na simulaci tréninku ve vysoké nadmořské výšce

(Vhodné pouze pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.)

- ✔ Nyní vydechněte a zadržte dech po dobu 10–15 kroků.
- ✔ Pokračujte v pohybu, zatímco dýcháte normálně dalších 30 vteřin až minutu.
- ✔ Opakujte zádrž dechu.

Krok 4 – Trénink ve vysoké nadmořské výšce

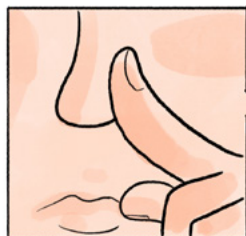
Tento cvik bude působit jako pozitivní stresor pro vaše tělo, uvolní vaše dýchací cesty a zlepší přísun krve do vašeho mozku. To zlepší schopnost vaší krve přepravovat kyslík po dobu alespoň 10 minut.

- ✓ Pokračujte v pohybu po dobu 30 vteřin až minuty.
- ✓ Poté vydechněte, stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✓ Jakmile dojde k zesílení pocitu nedostatku vzduchu, začněte se hýbat rychleji.
- ✓ Nesnažte se zatínat svaly, uvolněte se.
- ✓ Budete cítit kontrakce bránice.
- ✓ Když ucítíte střední až silný pocit nedostatku vzduchu, uvolněte nos a nadechněte se jím.
- ✓ Váš dech by se měl zotavit během zhruba dvou nádechů.
- ✓ Opakujte pětkrát s minutou klidu mezi zádržemi dechu.

Jak půjdete na hřiště, dráhu nebo jeviště, soustředte pozornost na své tělo. Pohybujte se každou buňkou svého těla. Hraj-

te každou buňkou svého těla. Dovolte svému tělu a mysli, aby se staly jedním.

Krok 1

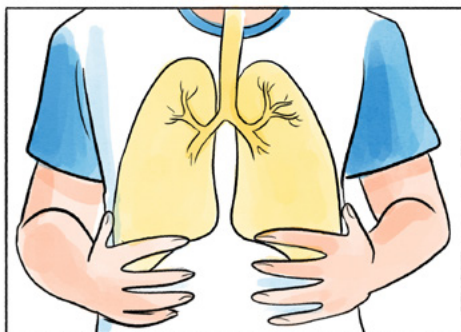


Jedna nosní dírka je
zablokována.

Pokračujte takto 2 minuty.



Krok 2



Položte si ruce ze stran na dolní žebra.

Pokračujte takto 3 minuty.



Krok 3



Vydechněte a zadržte
dech po dobu
10 až 15 kroků.



Pokračujte v pohybu
a dýchejte normálně
30 vteřin až 1 minutu.



Zopakujte zádrž
dechu.

Krok 4



Pokračujte v pohybu
30 vteřin až 1 minutu.



Vydechněte, stisknete prsty
nosní křídla a zadržte dech.
S narůstajícím pocitem
nedostateku vzduchu
zrychlíte.



Když cítíte střední až silný
nedostatek vzduchu, uvolněte
nos a nadechněte se jím.
Vraťte se k normálnímu
dýchání během
2 až 3 nádechů.

Zopakujte 5x s několika minutami odpočinku mezi zádržemi dechu.

16. DÝCHÁNÍ PRO BĚŽCE

V kontextu běhu dýchání nosem optimalizuje krevní oběh a zlepšuje okysličení vašich pracujících svalů. Chrání vaše dýchací cesty před vysycháním i ochlazením a pomáhá vám zapojit bránici pro optimální pohyb.

Spojení mezi bránicí a pohybem vašeho těla znamená, že pokud vaše dechové vzory nejsou funkční, nebude funkční ani váš pohyb. To zvedá riziko potenciálního zranění během tréninku. Bránice je nedílnou součástí vašeho stabilizačního systému, pro jehož trénink nestačí pouze trénink břišních svalů. Musíte trénovat také svou bránici. A abyste ji mohli trénovat, musíte dýchat nosem.

Navzdory velkému množství výhod, které nám dýchání nosem přináší, 95 % lidí při tréninku dýchá otevřenými ústy. Stojí za to si připomenout, že dýchání ústy nemá z hlediska dýchání žádnou zvláštní funkci.

Když poprvé přejdete na dýchání nosem během tréninku, budete vnímat silnější nedostatek vzduchu, neboť oxid uhličitý, který funguje jako hlavní spouštěč dýchání, se bude hromadit ve vaší krvi. Po pouhých několika týdnech tréninku se zavřenými ústy se však pocit nedostatku vzduchu začne vytrácet a trénink za použití pouze nosního dýchání začne být mnohem snazší. Váš dech také začne být lehčí. Vaše rezervy nebudou



↑ Okysličení
↑ Tolerance CO_2
Ochrana dýchacích cest



Lehký

↑ Využití O_2
↑ Efektivita



Pomalý

↑ Využití O_2
Opora páteře
Klidná mysl



Hluboký

po tréninku vyčerpané a dýchání bude mnohem efektivnější a ekonomičtější.

Studie provedená Georgem Dallamem, profesorem tělesné výchovy a koučem olympijských triatlonistů, ukázala, že rekreační sportovci, kteří dýchají nosem po dobu šesti týdnů, mají lepší schopnost využít kyslík s o 22 % nižší ventilací.⁴⁰

Poté, co přejdete na dýchání nosem, zůstaňte u něj. Ze začátku budete mít problém s rýmou, tak si s sebou berte kapesník. Pocit nedostatku vzduchu bude silnější, než když jste dýchali ústy, a váš trénink se proto bude zdát těžší. Záhy si ovšem všimnete, že dýchání nosem přináší vašemu tréninku celou řadu výhod. Budete se rychleji zotavovat, váš organismus bude méně zakyselený a riziko cvičením vyvolané bronchokonstrikce (EIB z anglického *exercise induced bronchoconstriction*) neboli cyklistického kašle bude menší. Jakmile bude vaše BOLT skóre vyšší než 25 vteřin, měla by pro vás EIB přestat být problémem úplně.

Další výhoda dýchání nosem je, že vám umožní dosáhnout stavu flow. Flow je stav, při kterém se stanete *jedním* s činností, kterou zrovna vykonáváte, zatímco vaše tělo a mysl budou klidné a pozorné zároveň. Jde o stav, kterého mohou dosáhnout elitní sportovci a umělci, aniž by sami věděli – jak. Je to stav, ve kterém můžete dosáhnout velkých věcí. Respektive můžeme říct, že abyste dosáhli velkých úspěchů, je nezbytné, abyste se dostali do flow.

V roce 1996 výzkumný tým, který zahrnoval experta na mozek a meditaci Dr. Freda Travise a specialistu na přirozené zdraví a sportovní medicínu Johna Douillarda, popsal, jak sportovci, kteří cvičili se zavřeným ústy, byli schopni dosáhnout flow, což dokazovalo zlepšení jejich α - a β -mozkových vln.⁴¹

Studie publikovaná Travisem a Douillardem se zaměřila na metodu, které se říká *nepřemožitelná atletika* (*Invincible Athletics*). Tato metoda používá dýchání nosem k tréninku těla, aby bylo schopné vypořádat se s vysokou úrovní fyzické námahy bez nutnosti přechodu do stavu „bojuj, nebo uteč“.

Předchozí studie popsaly pokles α -vln během soustředěné psychické nebo fyzické aktivity. Ovšem v průběhu programu *nepřemožitelné atletiky* docházelo k nárůstu α -vln, pokud subjekty dýchaly nosem. Nárůst α -aktivity signalizuje stav hluboké relaxace, který je charakteristický pro odpočinkovou pozornost. To naznačuje, že při dynamické aktivitě je mysl vyrovnaná, klidná a ve stavu *flow*.

Jste-li rekreační sportovec, dýchejte u tréninku vždy pouze nosem. Pokud jste elitní/profesionální sportovec, dýchejte nosem během rozcvičky, závěrečného protažení a tréninku o nízké intenzitě. Když pak intenzita tréninku dosáhne střední až vysoké hladiny a pocit nedostatku vzduchu příliš zesílí, přejděte na dýchání ústy, abyste dokázali udržet intenzitu svého tréninku.



Když poprvé začnete dýchat
nosem za běhu:

Rýma.

Silný pocit
nedostatku vzduchu.

Nárůst množství
oxidu uhličitého v krvi.



Dýchání nosem
po delší praxi:

Lehčí dech

Nevyčerpané rezervy.

Zlepšení využití kyslíku
s o 22% nižší ventilací.

Lepší zotavení,
méně kyseliny mléčné.

Dosažení stavu flow.

To, jak snadné pro vás bude dýchat nosem během tréninku, závisí na velikosti vašich nosních dírek, BOLT skóre a kondici. Pokud máte úzké dýchací cesty, zvažte použití nosního dilatátoru. Nejste-li si jisti, jestli by vám nosní dilatátor pomohl, nebo ne, umístěte své ukazováčky po stranách nosu a jemně zatáhněte za kůži směrem od něj. Pokud se vám bude dýchat snadněji, tak vám pomůže. Sportovní verzi si můžete pořídit na *nasaldilator.com*.

Když se rozbíháte, nasadte na prvních 10 minut mírnější tempo. Pokud to bude nezbytné, střídejte minutu běhu a minutu chůze. Jakmile se vaše tělo zahřeje, budete moci tempo zvýšit. Zatímco běžíte, uvolněte své tělo a věnujte pozornost vzduchu, který proudí do a z vašeho nosu.

17. RANNÍ PROBUZENÍ

(Vhodné pouze pro relativně mladé zdravé jedince v dobré kondici.)

Brzy po probuzení se posadte, zavřete oči a soustředte se na svůj dech. Zpomalte jeho tempo po dobu 2–5 minut, načež si dopřejte 5 minut trvající procházku zahrnující zádrže dechu. Pokud nemáte čas na rychlou procházku, procvičujte tento cvik ve sprše.

Zpomalte
svůj dech



Dvě snadné
zádrže dechu



Tři až pět
silných zádrží
dechu



Krok 1 – Dýchejte pomalu

- ✓ Zavřete oči a soustředte se na to, jak dýcháte.
- ✓ Jemně snižte rychlost, jíž se nadechujete a vydechujete.
- ✓ Uvolněte celé své tělo.
- ✓ Pokračujte 2–5 minut.

Krok 2 – Dvě lehké zádrže dechu

- ✓ Jemně vydechněte nosem a zadržte dech, dokud neucítíte mírný pocit nedostatku vzduchu.
- ✓ Znovu začněte dýchat nosem.
- ✓ Dýchejte normálně nosem po dobu 30 vteřin.
- ✓ Opakujte dvakrát.

Krok 3 – Pět silných zádrží dechu

- ✓ Nadechujte se a vydechujte nosem po dobu minuty.
- ✓ Vydechněte a zadržte dech, abyste vyvolali střední až silný pocit nedostatku vzduchu.

✔ Znovu začněte dýchat nosem a pokračujte v tom zhruba minutu.

✔ Opakujte tři- až pětkrát.

18. PRO NEPRAVIDELNÉ KAŽDODENNÍ DÝCHÁNÍ

Pokud jste si všimli, že během dne zadržujete dech, nebo se občas zapomenete nadechnout, mohlo by vám pomoci procvičovat dýchání ve stabilním tempu. Jedná se o cvik vhodný k vytvoření návyku na pravidelné, normální dýchání, dokonce i když zrovna pracujete a sledujete obrazovku počítače. Kromě toho je také vhodné zmínit, že jakmile zlepšíte své BOLT skóre, vaše dechové vzory budou přirozeně mnohem pravidelnější. Budete méně vzdychat a nebudete tolik zapomínat se nadechnout. Pravidelné vzdychání je často známkou špatných dechových vzorců a může indikovat tendence k úzkostlivé poruše.

Abyste si nacvičili pravidelné dýchání, budete muset měřit délku svého nádechu a výdechu.

✔ Jemně a tiše se nadechnout nosem po dobu 5 vteřin.

✔ Jemně a tiše vydechnout nosem dalších 5 vteřin.

✓ Nádech... 2, 3, 4, 5.

✓ Výdech... 2, 3, 4, 5.

Je-li vaše BOLT skóre nižší než 15 vteřin, může pro vás být obtížné se nadechovat a vydechovat na počítání do 5. Proto se místo toho nadechujte a vydechujte na počítání do 3. Dýchejte přitom pouze nosem, pomalu a hluboko. To vám pomůže dosáhnout pravidelného dýchání, ať se ve vaší práci bude dít cokoli.

UVĚDOMTE SI SVŮJ DECH

„Mysl ovládá tělo a dech ovládá mysl.“

– B. K. S. IYENGAR

Cviky, které jsme probrali na předchozích stránkách, vám nabízí několik nástrojů pro zlepšení soustředění jak z dlouhodobého hlediska, tak v okamžicích, ve kterých ho potřebujete nejvíc. Kromě toho vám také pomohou obnovit koncentraci navzdory aktuálnímu stresu.

Ukazují, jak můžete ovlivnit stav vaší mysli změnou způsobu, jakým dýcháte. Ovšem abyste tyto techniky mohli integrovat do svého každodenního života v podobě stabilních návyků, budete se muset naučit přenést pozornost z vaší mysli do vašeho těla. To není tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát, ovšem dech je nástroj, který vám v tom může velmi pomoci.



Začněte tak, že se soustředíte na vzduch, který vstupuje do vašich nosních dírek a zase je opouští.

- ✓ Měli byste cítit, jak trochu chladnější vzduch vstupuje do vašeho nosu a jak z něj trochu teplejší vzduch zase vychází ven.
- ✓ Soustředte se na tento pocit.
- ✓ Pokud se vaše mysl začne toulat, soustředte ji zpět na váš dech.

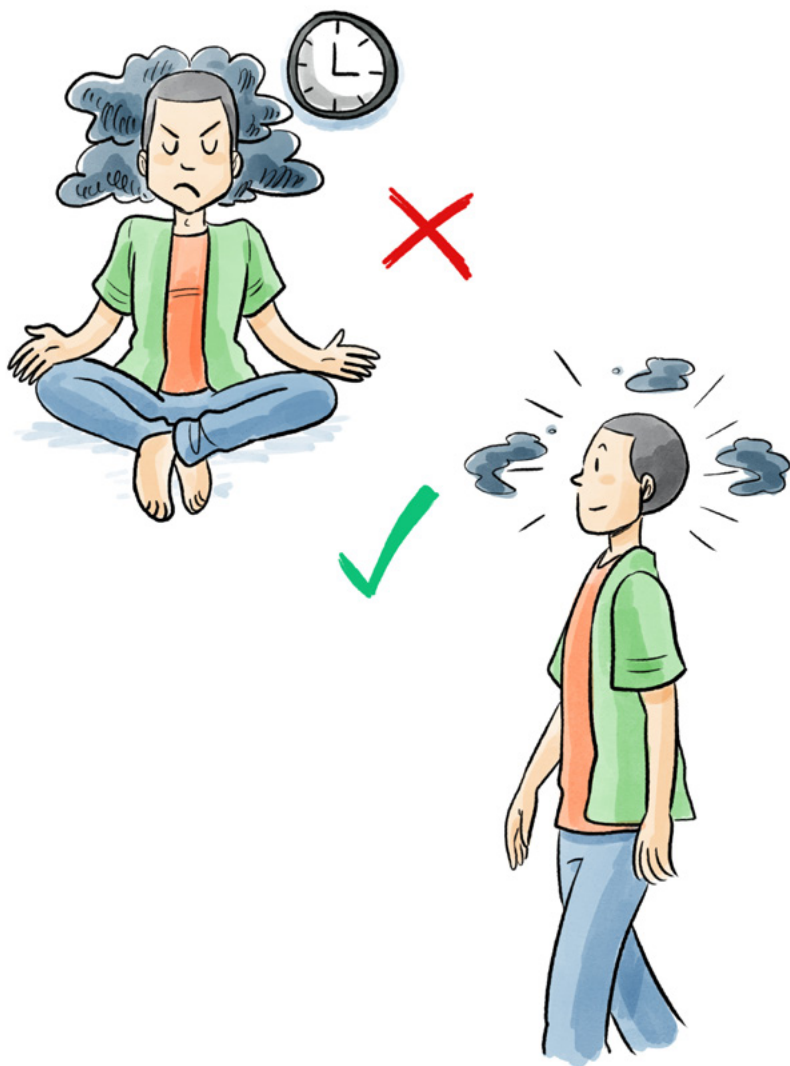
Pokaždé, když si všimnete, že se vaše mysl začíná toulat, tak ji jednoduše zaměřte zpět na váš dech. Tím budete trénovat schopnost vašeho mozku se soustředit.

Každodenní život

Jedna z věcí, na kterou můžeme snadno zapomenout, je fakt, že uvědomování si toho, jak dýcháme, není omezeno na formální trénink. Nemusíte sedět na podložce pro jógu nebo cvičit dechové techniky, abyste si všímali toho, jakým způsobem dýcháte. Vlastně je mnohem užitečnější, když na dech soustředíte svou pozornost častěji v průběhu dne.

Za svou kariéru jsem potkal už mnoho lidí schopných se soustředit na svůj dech a utišit svou mysl. Vypadali naprosto dokonale, obraz koncentrace a soustředění s perfektním držením těla. Ovšem půl hodiny nato na svůj dech

úplně zapomněli a jejich mysl byla opět nesoustředěná a roztěkaná.



Naučte se uvědomovat si svůj dech v rámci vašeho každodenního života. Zatímco jdete do obchodu, pracujete, máte důležitou schůzku nebo si s někým povídáte, vždycky můžete poslouchat na 80 % a dalších 20 % pozornosti věnovat svému dechu.

Někteří lidé zjistí, že snaha sledovat svůj dech v nich vyvolává napětí. Trávíme velkou část našich životů snahou o to, dělat věci správně. Zatahujeme břicha, abychom vypadali štíhlejší. Zoufale se snažíme dělat věci bezchybně a být viděni u toho, jak dokonale je děláme.

Nesnažte se tak tvrdě. Prostě si jen všimněte toho, co se děje v daný moment. Máte zvednutá ramena? Otevřená ústa? Zadržujete dech, aniž byste si to uvědomovali?

Dýchání pro lidi

„Práce s dechem“ měla ještě do nedávna reputaci něčeho, co je vhodné tak akorát pro hippies, a to je velká škoda, protože to od ní odradilo spoustu lidí. Co víc, odradilo to vědce od výzkumu, a tím zabránilo spoustě lidí, aby si užívali neuvěřitelných výhod, které přináší procvičování lehkého, pomalého a hlubokého dýchání.

Existuje velké množství vědeckých studií prokazujících, že dechové cviky prospívají vašemu zdraví, a dokonce těch, které

ukazují na negativní vliv, jaký má špatné dýchání na vaše tělo a mysl. Ne nadarmo se do nich pouští právě profesionálové v oblasti sportu a armády. Skrze dech totiž umíme zlepšit kvalitu našeho spánku, soustředění, koncentrace a posílit naši schopnost zvládat stres.

Práce s dechem je pro všechny. Pokud chcete trénovat svůj mozek, je tu pro vás. Pokud zvládnete naučit svůj mozek, jak udržet pozornost soustředěnou na váš dech, dokážete ho naučit, jak udržet pozornost soustředěnou na *jakoukoli* činnost. Je na čase se do toho pustit. Proč? Protože...

Tohle je váš život

Tím, že svou pozornost zaměříte několikrát během dne na to, jak dýcháte, získáte mnohem lepší představu o svém dechu, než kdybyste si jednoduše vyhradili hodinu denně na dechové cviky. Místo toho, abyste očekávali magický lék, nabídnete svému mozku v průběhu dne řadu přestávek, které vám pomohou obnovit potřebné soustředění.

Zatímco přecházíte parkoviště od svého auta do práce, soustřeďte se na to, jak dýcháte, a procvičujte zádrže dechu. Když pak večer koukáte na televizi, zpomalte svůj dech. Jdete si zaběhat? Koncentrujte se na to, jak dýcháte, abyste vyčistili mysl od obvyklého štěbetání. Pokaždé, když děláte něco, co nevy-

Mindfulness
nefunguje
pro lidi, kteří
ji potřebují
nejvíc

žaduje vaši plnou pozornost, využijte daný čas k tomu, **abyste sledovali způsob, jakým dýcháte.**

Proč „mindfulness“ nefunguje?

Proč tolik trvám na nezbytnosti tréninku? Proč musíte zlepšit BOLT skóre?

Soustředění pozornosti na dýchání je úžasné, ale ze zkušenosti mohu říct, že pouze výjimečně stačí samo o sobě. Když začínáte, budete dýchat podle chybných vzorců a bude vás trápit nedostatečná kvalita spánku, takže pro vás může být obtížné udržet pozornost, jak dýcháte, anebo na přítomném okamžiku, což vás může snadno odradit.

Jak máte dosáhnout klidné mysli, když nemáte dostatek energie? Když je vaše tělo neustále ve stavu „bojuj, nebo utěč“? Ironií osudu je, že ti, co potřebují uklidnit svou mysl ze všeho nejvíc, jsou ti, kteří postrádají základy nezbytné k tomu, aby tohoto stavu dosáhli.

Budme realisté. Pokud vaše mysl poskakuje z místa na místo, to poslední, co chcete, je soustředit se na svůj dech nebo na svou mysl, když už jsme u toho! Místo toho musíte změnit fyziologický stav svého těla tím, že změníte svůj dech, zlepšíte funkci krevního oběhu, okysličení mozku a aktivujete bloudi-

vý nerv. Když je váš mozek klidný a úroveň energie vysoká, je mnohem snazší se soustředit na to, jak dýcháte.

Naše nekončící vystavování digitálnímu prostředí tomu také příliš nepomáhá. Pokud neustále kontrolujete sociální sítě, musí se váš mozek vypořádat s něčím, čemu se říká *nepřetržitá částečná pozornost*. Stav, ve kterém je vaše pozornost neustále rozdělená. To zvedá úroveň stresových hormonů, která následně spouští závislost. Jak? Přinutí vás zkontrolovat telefon a tím dočasně ulevit stresu.⁴² Problém je, že tak de facto trénujete svůj mozek k tomu, aby byl rozptýlený.

Pokud vám to zní povědomě, mám pro vás dobrou zprávu. Váš mozek se neustále mění. Můžete ho přetvořit libovolným způsobem. Tím, že si vytvoříte návyk na laserové soustředění pozornosti, si k této schopnosti otevřete přístup, kdykoli ji budete potřebovat.

UVĚDOMTE SI SVÉ TĚLO

Na začátku této publikace jsem mluvil o úspěchu a jeho klíčové složce, soustředění.

Jak jsem se tedy dostal k vnímání vlastního těla a co má společného s tématem této knihy?

Rád bych vás požádal, abyste se na chvíli zastavili a zodpověděli mi následující otázku:

Jak často přenášíte pozornost z hlavy na zbytek těla?

Zajímalo vás někdy, proč vás bolí hlava, jen abyste si znenadání všimli, že máte ramena nahoře u uší? Nebo jste se zvedli, abyste si zašli pro kávu, jenom abyste si uvědomili, že vám tuhne noha? Toto nedostatečné spojení s vlastním tělem ovlivňuje způsob, jakým dýcháte i jak se cítíte nejen fyzicky, ale také emocionálně.

Co víc, když se hrbíte nad pracovním stolem a mžouráte do monitoru, utlačujete svou bránici a dýcháte skrze otevřená ústa, ničíte takřka všechny šance na to, že byste se mohli být schopni soustředit.

Pokud zaměříte pozornost na své tělo pouze výjimečně (nebo nikdy), nejste sami. Je-li vaše mysl zaneprázdněná, je překvapivě snadné zapomenout na vlastní tělo. Obzvláště, když několik hodin sedíte před počítačem. Když je vaše soustředění slabé a vaše myšlenky skáčou kolem jako žáby v době páření, je velmi nepravděpodobné, že se vaše mysl na moment zastaví a zeptá se těla, jak se zrovna cítí.

Možná jste si všimli, že někteří lidé nejsou schopni v klidu sedět bez toho, aby podupávali jednou nohou. Třeba k nim patříte i vy. Na rovinu, pokud se vaše noha neustále pohybuje, je velká pravděpodobnost, že máte velmi neklidnou mysl. Podupávají-



cí noha je v tomto případě pouze odraz zmatku ve vaší mysli, kterého si ale, na rozdíl od lidí kolem vás, nejste vědomi.

Ironií je, že schopnost přenést pozornost z mysli na tělo je pro nás velmi důležitá,⁴³ ovšem pokud nás zrovna nic nebolí, málokdy ji rozvíjíme. A jakmile udeří bolest, často se chytáme do cyklu negativních myšlenek a špatných dechových návyků, které všechno ještě více komplikují.

Nejen hlava

Pamatujte si, že jste mnohem víc než jen vaše hlava. Vašemu tělu se bude dařit lépe, když v něm budete trávit více času a váš mozek bude prosperovat, když ho necháte v klidu dělat jeho práci.

Pojďme si zkusit jednoduchý relaxační cvik, který vám pomůže přenést pozornost z hlavy do těla. Tento typ tréninku zlepšuje spánek, snižuje míru stresu a pomáhá zvládat bolest,⁴⁴ což jsou faktory, jež ovlivňují vaši schopnost se soustředit.

Zapamatovat si všechny kroky tohoto cviku napoprvé může být poněkud náročné. Takže, abyste se mohli plně soustředit na své tělo, přečtěte si nejprve celý text níže. Přečtěte ho nahlas a nahrajte si ho do svého telefonu. Poté můžete zmáčknout tlačítko přehrát a začít cvičit. Nebo si jej můžete najít v aplikaci Oxygen Advantage®, která vyšla v lednu 2022.

Čtěte pomalu s dostatečnými pauzami mezi slovy a větami. To vám pomůže se při tréninku uvolnit. Za čas pak budete schopni provést celou sekvenci bez vedení.

Cvik, který vás dostane do vašeho těla

Nejprve si najděte pohodlné místo na sezení a sedněte si tak, aby byla obě vaše chodidla na podlaze, případně si lehněte. Zavřete oči a přeneste svou pozornost dovnitř.

S očima stále zavřenýma zvedněte jednu ruku před obličej a soustředte se na ni. Vnímejte teplotu v místnosti skrze kůži vaší ruky. Vnímejte krev, která skrze ni proudí, stejně jako pravidelný pulz vašich tepen. Jakmile se vaše mysl začne toulat, přeneste jemně svou pozornost zpět k ruce.

Na několik následujících minut přeneste svou pozornost z hlavy a soustředte ji na svou ruku. Udržujte na ní veškerou svou pozornost a dávejte pozor na to, co cítíte.

Následně přeneste své vnímání na celé předloktí. Soustředte se na část své paže mezi špičkami prstů a loktem. Můžete si začít všimát pocitů, které přináší dotek oblečení na vaši kůži, nenápadných vjemů uvnitř vašeho těla a teploty vaší paže. Od špiček prstů k lokti, soustředte se pouze na tuto oblast.

Přeneste svou pozornost z hlavy na ruku a poté na paži. Soustředte se na ni. Pokud si všimnete, že se vaše mysl toulá, zaměřte ji zpět na vaše předloktí.

Nyní pomalu spusťte ruku podél těla nebo ji dejte do klína. Několik vteřin odpočívejte, než přenesete pozornost na rameno. Rozptýlte pozornost od ruky, přes loket až po rameno a držte ji tam.

Přeneste svou pozornost z hlavy na vaši paži. Pokud máte problémy se soustředěním, držte se pozorně těchto instrukcí.

Postupně zaměřujte svou pozornost na všechny části vašeho těla. Začněte u ruky. Poté postupujte k předloktí, rameni, hrudníku, břichu... pravé noze, stehnu, lýtku, kotníku, k vaší levé noze, stehnu, lýtku, kotníku a nakonec k chodidlům. Soustředte se na jedno chodidlo, poté na druhé a nakonec na obě.

Můžete si začít všimnat teploty v místnosti nebo hmotnosti a textury vašeho oblečení. Můžete začít vnímat pocity vycházející z vašeho těla či zvuky, které vydává, když se uvolníte.

Soustředte se na své tělo. Pokud cítíte, že se vaše mysl začíná toulat a vaše soustředění se vrací zpět do hlavy, jemně jej zaměřte zpátky k tělu.

Vaším cílem je vyčistit si mysl. Nežádám vás, abyste přestali myslet. Pouze si všímejte, kam směřují vaše myšlenky a ná-

sledně přeneste svou pozornost zpět k tělu. Když si všimnete, že se vaše myšlenky toulají, soustředte se zpátky na své tělo.

Nyní zaměřte pozornost na své tělo jako celek. Vnímejte celé své tělo.

A začněte opatrně pohybovat prsty rukou a nohou.

Začněte si znovu všímat svého dechu a vzduchu, který prochází vaším nosem při každém nádechu a výdechu.

Protáhněte se a

A otevřete oči.

Vynikající práce.

S dostatkem praxe budete schopní přenášet svou pozornost z jedné části těla na druhou a zjistíte, že vám to přináší pocit hluboké relaxace.

Pokud máte problémy se soustředěním, je pravděpodobné, že většinu svého času trávíte ztraceni v myšlenkách. To znamená, že sami sebe odstřiháváte od života a izolujete se od své intuice. Zaměřte se na tento cvik. Pomůže vám zlepšit vaši koncentraci a minimalizovat pocit stresu, úzkosti a přetížení.

Jakmile této technice přijdete na kloub, můžete ji použít kdykoli. Nebudete ani potřebovat zavírat oči. Vyzkoušejte ji například, když ležíte v posteli, jste na procházce nebo sedíte ve veřejné dopravě. Ať už jste kdekoli, udělejte potřebné



rozhodnutí a buďte plně přítomni. Přeneste svou pozornost do těla, pryč od těkajících myšlenek.

Přenášejte pozornost na svůj dech a tělo několikrát během dne. Slibte si, že budete věnovat svému tělu pozornost. Abyste dokázali vylézt ze své hlavy a přestali stát v cestě svému potenciálu.

Uvědomění si vlastního těla pro lepší soustředění a úspěch

Pamatujte si, že nejste jenom hlava. Tím, že se naučíte přenést pozornost na své tělo, získáte schopnost plně se soustředit a být zcela přítomni, ať už jíte, běžíte, mluvíte s klientem, nebo vyjednáváte dohodu sami se sebou.

Vzpomínáte si, co jsem psal dříve o vědomém dýchání? Že často vidím lidi, kteří procvičují dechové cviky, jen aby se vrátili v běžném životě zpět k starým návykům? Návykům, které jsou pravým opakem soustředění a koncentrace.

Když se bavíme o slově „koncentrace“ v kontextu, řekněme, pomerančového džusu nebo pracího prášku, mluvíme o tom, kolik šťávy či prášku se vejde do malé lahve. Jestliže něco koncentrujeme, snažíme se toho dostat co největší množství do jednoho místa. Proto, dokud nejste plně přítomni, bude

vaše soustředění roztříštěné. Vaše koncentrace bude slabá a pozornost rozředěná.

Jeden z nejničivějších symptomů našeho současného digitálního světa je fakt, že si myslíme, že jsme příliš zaneprázdněni na to, abychom se mohli na chvíli zastavit a soustředit se na své tělo.

Ovšem nic není prioritou, pokud z toho prioritu neuděláte. Čím více jste zaneprázdněni, tím více váš mozek potřebuje přestávku. Chytří lidé často podávají nízké výkony, protože jejich mozkové závitky jsou přetíženy.⁴⁵

Když je vaše soustředění slabé, nejste produktivní a to znamená, že máte reálně méně času. Možná pracujete bez přestávky, ale dokončili jste něco? Děláte dobrá rozhodnutí? Jste soustředění?

Z tohoto důvodu bych byl rád, kdybyste se tomu věnovali. Procvičujte přenášení pozornosti ze své mysli a její zacílení na vaše tělo. To neznamená, že byste měli přemýšlet o svém těle. Pouze se chcete naučit, jak na něj nasměrovat svou pozornost a udržet ji tam. Vaše mysl se bude stále toulat, ale vaše myšlenky zpomalí. Dokonce i když se vám podaří přenést pozornost do těla pouze na 2 nebo 3 vteřiny, bude to důležitý začátek. Malý krok na cestě k tréninku vašeho mozku.

První krok na cestě k lepšímu soustředění.

Live in
- the -



V PŘÍTOMNOSTI

Schopnost soustředit se na přítomný okamžik a napojit se na to, co se kolem nás děje, místo toho, abychom byli zaseknutí ve své vlastní hlavě a ztraceni v myšlenkách, je pro trénink našeho mozku zcela klíčová.



Když trávíte celý svůj život zacykleni v hlavě, přicházíte o velké množství příležitostí a nápadů. Co víc, pokud je vaše mysl plná náhodných myšlenek, je pro vás nemožné jasně komunikovat. To je jeden z důvodů, proč si vaší společnosti budou lidé více cenit, pokud bude vaše mysl klidná, méně reaktivní a více responzivní.

Jestliže dovolíte nekonečnému proudu myšlenek, aby znečistil váš mentální prostor, neovlivní to pouze vás. Zaplníte také prostor lidí kolem vás. Stejně jako lehký smog ve městě může zakrýt hvězdy všech poblíž, může i mentální smog zastříť mysl všech lidí, kteří se s vámi nacházejí v konkrétní situaci.

Naše nálada přímo ovlivňuje i lidi, na kterých nám záleží, a ty, se kterými trávíme čas. Tím, že omezíme opakující se negativní myšlenky, děláme laskavost všem kolem nás. Naše vztahy díky tomu budou rázem silnější, pracovní situace snazší a život jako celek se bude zdát příjemnější.

Pět smyslů

Většina z nás byla požehnána až pěti smysly: **zrakem, sluchem, hmatem, čichem a chutí**. Kromě toho máme také intuici, někdy nazývanou „šestý smysl“, což je schopnost vycítit věci dříve, než se stanou, nebo odhadnout směr, kterým se máme vydat na základě „tušení“, místo logické úvahy.



Vaše smysly vám umožňují prožívat život. Ovšem jak často jim věnujete svou plnou pozornost? Když něco pijete, možná ochutnáte první doušek, ale pak *bum*, vaše pozornost letí zpět k myšlenkám. Totéž platí, když posloucháte hudbu. Slyšíte pár prvních taktů nebo slov, než zase zmizíte ve své hlavě.

Málokdy se zastavíme, abychom si něco vychutnali. Jak roztržštěná je naše mysl a jak moc ji zaplavuje pocit neustálé zaneprázdněnosti, tak rychle se přesouváme k další lesklé hračce, že ani nemáme čas ocenit přítomný okamžik.



Místo toho, abyste procházeli životem na autopilota, se můžete naučit využívat své smysly k tréninku mozku. Když zaměříte plnou pozornost na jeden ze svých smyslů, můžete vystoupit ze své mysli, spojit se s realitou a odložit stranou příliš aktivní myšlenky.

Budte k sobě upřímní. Kolik času opravdu strávíte sledováním, ochutnáváním, posloucháním nebo jednoduše prožíváním života místo poslouchání neustálých komentářů, které váš mozek produkuje na pozadí? Soustředíte vůbec někdy plnou pozornost na jeden ze svých pěti smyslů? Když se díváte, díváte se doopravdy? Nebo jen posloucháte proud myšlenek, který všechno hodnotí, analyzuje a štítkuje? Když posloucháte, posloucháte s otevřenou myslí? Nebo se to, co slyšíte, míchá s mentálním hlukem produkovaným vašimi myšlenkami? Opravdu posloucháte, nebo jen čekáte, až budete moci promluvit?

Pokud je vaše soustředění slabé, nejspíše zjistíte, že až příliš často sledujete jen své vlastní myšlenky. Je pravděpodobné, že ve skutečnosti nejste součástí toho, co se kolem vás děje, což bude pouze posilovat váš pocit úzkosti.

V roce 2013 proběhla dva týdny trvající studie, která odhalila, že lidé, kteří pravidelně soustředí pozornost na svůj dech a smysly, včetně sluchu a chuti, mají:



lepší skóre v testu zaměřeném na porozumění textu

Procvičování soustředěné pozornosti zlepšuje:



✓ lepší schopnost zapamatovat si čtený text

✓ snížený výskyt rozptylujících myšlenek

Vědci došli k závěru, že když omezíme tendenci naší mysli toulat se, zlepšíme náš mentální výkon.⁴⁶ Tento výzkum jde proti dlouhodobému předpokladu, že psychické schopnosti zůstávají v průběhu našeho života neměnné. Ve skutečnosti však výsledky ukazují, že zlepšení pozornosti a soustředění může být klíčové pro zpřístupnění dovedností, které jsme dříve považovali za nedostupné. Jednoduše řečeno, znamená to, že vaše IQ není absolutní a pozornost soustředěná na dýchání, tělo nebo vaše smysly může zvýšit vaši inteligenci.

Udělejte si z pravidelného používání vašich smyslů zvyk, který budete procvičovat v průběhu dne. Když půjdete do práce nebo pojedete autem, nepřepínejte na autopilota. Dívejte se svými očima, poslouvejte ušima a vnímejte své vnitřní a vnější tělo. Spojte se se světem kolem vás a přeneste pozornost ze své hlavy. Trénujte mnohokrát během dne. Uvědomování si přítomného okamžiku je klíčový nástroj pro vaši práci, sport a život.

A je to také další brána k vaší koncentraci. Tím, že budete procvičovat všech pět svých smyslů, začnete učit mozek, jak se má soustředit.

„Minulost odešla.

Je pryč.

Poučte se z ní
a jděte dál.

Budoucnost
ještě nedorazila.

Život se odehrává
v přítomném
okamžiku.“



UVĚDOMTE SI SVOU MYSL

Po tisíce let se lidé snažili porozumět tomu, co dělá člověka šťastným. V roce 2010 profesor Harvardovy univerzity Daniel Gilbert a jeho doktorand Matthew Killingsworth napsali:

„Na rozdíl od ostatních zvířat tráví člověk velké množství času přemýšlením o tom, co se kolem něj neděje, a uvažováním o událostech, které se staly v minulosti, mohou se stát v budoucnosti, anebo k nim vůbec nikdy nedojde.“⁴⁷

Jinými slovy, všichni máme tendenci plýtvat energií na myšlenky, které mají pouze malý význam s ohledem na přítomný moment.

Když myslíme příliš, tak doslova plýtváme energií. Mozek vyžaduje palivo v podobě glukózy a kyslíku, aby mohl přemýšlet. Totéž palivo, jež potřebují naše svaly, aby se mohly hýbat. Jestliže pořád myslíte, využívá váš mozek více kyslíku a glukózy.

Všichni elitní sportovci vědí, že je možné zlepšit sportovní výkon tím, že dopřejí svým svalům více energie a kyslíku. Vědci

Northumbria University ve Velké Británii nedávno prokázali, že totéž platí pro kognitivní výkon.⁴⁸ Když dopřejete svému mozku více kyslíku, budete chytřejší.

Toulající se mysl je nešťastná mysl

V rámci oné harvardské studie Gilbert a Killingsworth sbírali v reálném čase data z aplikace s názvem *Track Your Happiness* (Sleduj své štěstí, pozn. překl.). Tato aplikace nabádala své uživatele k tomu, aby si zaznamenávali, jak se cítí v průběhu svých každodenních aktivit, a poté si zapsali, jestli se v dané chvíli v myšlenkách soustředili na to, co zrovna dělali. Na 5000 lidí z 83 zemí poskytlo 250 000 záznamů.⁴⁹ Tato data následně ukázala, že se naše mysl toulá prakticky neustále. Kromě toho také poskytla důkaz o tom, že jsme „méně šťastní“, když se naše mysl toulá, v porovnání se situací, kdy zůstává soustředěná na konkrétní úkol.

To je novinka.

Získaná data tím dokázala, že dokonce i když sníme s otevřenýma očima o příjemných a hezkých věcech, nejsme tak šťastní, jako když se soustředíme na to, co děláme v přítomném okamžiku.

Vyberte si své myšlenky

Domnívám se, že neexistuje jediný důvod, proč byste měli být připoutáni ke svým myšlenkám. Když potřebujeme mít v něčem pravdu, vidíme pouze věci, které si „myslíme“, místo věcí, které „jsou“. Každý z nás nahlíží svět pomocí filtru a naše realita je pak projekcí toho, co k nám propouští. Naše myšlenky určují, jak se cítíme i jak prožíváme naše životy. Je například nemožné být neustále ponořený v nešťastných myšlenkách a cítit se šťastný.

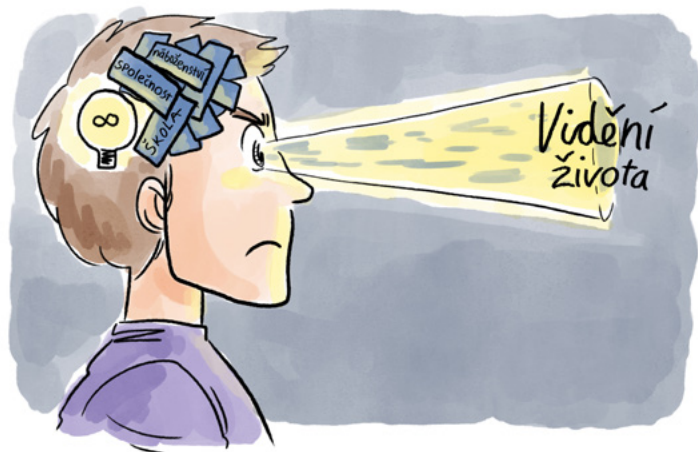
Poté, co utišíte svou mysl, odstraníte svůj filtr. Pokud budete pokračovat v negativních myšlenkách, bude onen filtr pouze silnější. Většina z nás ovšem neví, jak své myšlenky kontrolovat. Pouze přijímáme vlastní zkušenosti jako jedinou možnou verzi reality. To je jeden z důvodů, proč se spousta lidí cítí obětí. Dívají se skrze filtr negativních myšlenek, který zabarvuje vše, co dělají a prožívají. Jedná se prakticky o určitou formu sabotáže sebe sama.

Nerodíme se s pocitem podřadnosti. Učíme se mu tím, jak se soustředíme na negativní myšlenky a pocity. Pokud vás někdy zajímalo, proč malé děti vypadají tak šťastné, je to, protože nemají žádný filtr. Žijí naplno v přítomném okamžiku.



Vaše myšlenky utváří vaši realitu

Jednoduše řečeno, každý z nás sleduje události ve svém životě skrze filtr vytvořený z našich minulých vzpomínek. Naše mysl nám může sloužit dobře, anebo může sabotovat naše soustředění. Tím snadněji, že většina z nás věnuje pouze malou pozornost tomu, nad čím přemýšlíme.



Pokud je váš filtr plný vzteku a strachu, budete neustále interpretovat chování lidí kolem vás jako útočné. Je-li váš filtr utvořen z určitých přesvědčení, tak aniž byste si to uvědomovali, budete pokládat lidi, kteří těmto přesvědčením neodpovídají, za podřadné. Neuvidíte skutečnou osobu nebo událost, které se účastní. Místo toho uvidíte pouze daný stereotyp.

Tentýž vzor se objevuje i v případě vašeho vnitřního monologu. Pokud nezvládnete naplnit svá vlastní očekávání, označíte se

za slabocha. Za někoho, kdo není dostatečně dobrý a vlastně za nic nestojí. To je způsob, jakým si budujeme pocity méněcennosti, sebekritiky, nízkého sebevědomí a malé sebedůvěry. Je to způsob, jak se stát defenzivním a úzkostným. Čím více pak budete tytéž myšlenkové vzory používat, tím pevnější součástí vašeho já se stanou, až nakonec to jediné, co vám zbude, bude negativní obrázek sebe sama.

Výchozí nastavení

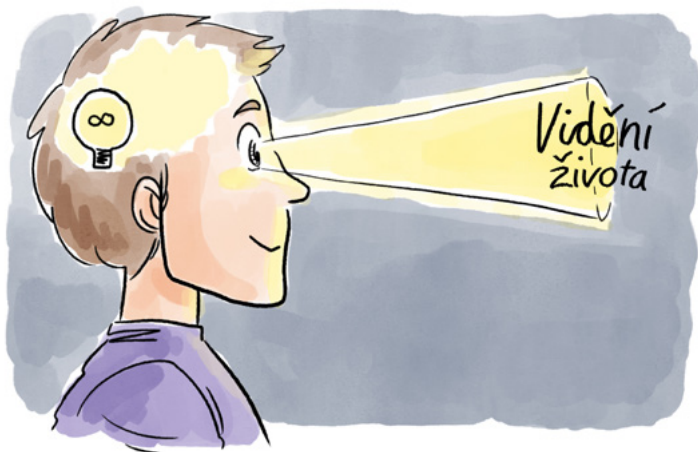
Vědomí většiny lidí operuje s výchozím nastavením. Mysl se často, pokud ne pořád, toulá a toto toulání představuje tak hluboce zakořeněný vzor, že jeho zkrocení bude vyžadovat značnou dávku disciplíny. Dokud ho ovšem nezkrotíme, zůstaneme pod kontrolou našich vlastních myšlenek místo toho, abychom se stali pány našeho osudu.

Toulající se mysl je často příčinou mnoha depresivních a úzkostných poruch. Negativní myšlenky se totiž v tomto stavu objevují výrazně častěji. Jejich opakující se a automatická povaha může transformovat krátkodobý stres a úzkost v dlouhodobý vzor, který pak bude jen velmi obtížné změnit.

Ovšem věci nemusí fungovat tímto způsobem. Nemusíte pokračovat na autopilota. Vaše mysl je neuvěřitelně mocná a flexibilní a vy můžete změnit způsob, jakým uvažujete. Do-

konce i když se vám bude na začátku zdát, že je to nepříjemné.

Abyste vyčistili svůj filtr, budete muset soustředit veškerou svou pozornost na přítomný okamžik. Podívat se na všechna fakta. Uvědomit si, že realita má více verzí. Naše myšlenky zrcadlí naše názory a zkušenosti, kterým jsme byli v minulosti vystaveni. Nejsou skutečné, nejsou *teď*.



Bud'te trpěliví

Jako u všech nových věcí, když se začnete poprvé učit, jak soustředit svou pozornost, narazíte na odpor. Žádný trénink na světě nefunguje jako kouzelný lektvar. Vaše mysl nebude perfektně klidná a zakotvená v přítomnosti od prvního okamžiku.

Vaše mysl bude ze své podstaty v neustálém pohybu.

„Pozorovali jste někdy doopravdy své myšlenky? Zpochybnili jste vůbec někdy příběh, který vám běží v hlavě? Pokud ano, ovlivňujete aktivně jejich směr? Nebo necháváte vaše staré filtry, aby to dělaly za vás? Jste jen sbírka myšlenek, vzpomínek a zkušeností? Nebo jste oáza stability, která se objeví v přítomném momentu, když myšlenky vymizí?

Nemůžete být oboje.“

Když jsem začal poprvé pracovat na utišení své mysli, zjistil jsem, že je to velmi frustrující. Uvědomil jsem si, že tytéž negativní myšlenky se mi v hlavě opakovaly celá léta, a často jsem měl pocit, že se nikam nedostávám.

Bud'te k sobě proto vlídni. Když měníte své návyky, je normální, že to nějakou dobu trvá.

Zahradník mysli

Představte si svou mysl jako zahradu. Pokud se o ni nebudete starat, brzy vám zaroste plevel, který udusí mnohem krásnější, jemnější rostliny. Jestliže si na ni uděláte čas a budete soustavně pečovat o květiny a vytrhávat plevel, bude vaše zahrádka prosperovat.

Stejně tak je důležité kontrolovat pravidelně v průběhu dne vaše myšlenkové vzory. Není potřeba je analyzovat nebo kritizovat, pouze se podívat, kam směřují. Když čistíte záhon, nemusíte vědět, proč plevel roste zrovna tam, kde roste. Potřebujete ho pouze identifikovat a jemně odstranit.

Naučíte-li se systematicky pozorovat své myšlenky, bude pro vás mnohem snazší všimnout si sklouznutí k depresivním, negativním myšlenkovým vzorcům. Budete je pak moci vytrhnout předtím, než vám přerostou přes hlavu. Bud'te dobrý

zahradník své mysli. Vytrhejte plevel a dovolte kráse, aby vzkvétala.

Dva typy uvažování

Když to uděláte, všimnete si, že máte dva typy myšlenkových vzorců, které můžeme pro jednoduchost přirovnat ke květinám a plevelu. Květiny jsou naše na cíl orientované myšlenkové vzory. Jedná se o myšlenky, které mají praktickou, pozitivní hodnotu. Plevel naopak představují opakující se, často negativní, myšlenkové vzory.

Co jsou to na cíl orientované myšlenky?

Praktické myšlenky mají smysl. Potřebujete je, abyste naplánovali základní logistické operace ve vašem životě. Jde o ten typ myšlenek, který vám umožňuje dělat rozhodnutí, řešit problémy a stanovit si cíle, což jsou důležité dovednosti, které potřebujete pro svou kariéru, sport a život celkově. Jsou konstruktivní a nezabírají vám příliš mnoho času ani energie.

Cílem je vytvořit si dostatek prostoru pro tyto myšlenky, rozvíjet je a podporovat, aby byly silnější.

Praktické myšlenky

Nutně
k rozhodnutí
o dalším postupu

Nevysávají
z nás
energii

Berou nám
pouze malé
množství času

Tyto myšlenky mají smysl

Co jsou to opakující se myšlenky?

Na druhou stranu, opakující se myšlenky jsou neproduktivní a často negativní. Zahrnují probírání týchž scénářů stále dokola, obavy, vnitřní konverzace a snahu o nalezení uznání. Jedná se o normální zvyk. Opakující se myšlenky však mají nepříjemnou schopnost zabrat si veškerou pozornost pouze pro sebe, přičemž vyžadují velké množství vaší energie (a energie lidí kolem vás).

Pokud jste posedlí nějakou situací, obvykle ji tím pouze zhoršíte. Vaše myšlenky vás budou stresovat, kvůli čemuž budete více reaktivní, defenzivní a celý problém jenom nafouknete. Tento typ uvažování není příliš nápomocný, ani když je problém opravdu vážný, protože nepomáhá dobrat se skutečného řešení. Jediné, co tyto myšlenky dělají, je, že se cítíte neadekvátně, nešťastně a úzkostně.

Zbavte se jich.

Opakující se myšlenky

Berou nám
velké
množství času

omy / problémy / pro
blémy / probl

blémy / pro

problémy

problémy / prob

Tytěž stále
dokola
se opakující
myšlenky spíš
ze zvyku než
z vlastní
volby

Vysávají
z nás
energii

Tyto myšlenky **NeMají**
žadný smysl

Jak mezi nimi rozlišit?

Když začnete dávat pozor na své myšlenkové vzory, naučíte se identifikovat rozdíly mezi těmito dvěma typy myšlenek a budete schopni vnímat vliv, jaký mají na kvalitu vašeho života. Díky tomu budete schopni udělat první krok směrem k osvobození se od neukázněné mysli.

Ovšem mějte se na pozoru. Opakující se myšlenky se mohou často maskovat jako praktické úvahy, při kterých se vracíte stále dokola k jednomu a témuž problému.

Je také velmi snadné cítit se jako oběť, neustále se vracet k tomu, jak neférový vůči vám život je. Pokud se ovšem přestanete litovat a místo toho identifikujete nepotřebné myšlenkové vzorce, jež vás do vaší situace dostaly, začnete přebírat kontrolu nad tím, jak se cítíte a jak prožíváte život. Budete schopni identifikovat kroky, které potřebujete udělat, abyste se posouvali v životě dopředu.

Rozdíl mezi člověkem s mentalitou oběti a člověkem, který je ochotný převzít kontrolu nad svým životem, jsou myšlenky, které dotyčný nechá vyrůst v zahradě své mysli.

Jakmile dokážete najít rozdíl mezi užitečnými a rozptylujícími myšlenkami, budete schopni začít pro sebe budovat nové návyky. Kontrolujte pravidelně své myšlenkové vzory, stejně jako zahradník pečuje o svou zahrádku.

STOP

Přestaňte

-se-

litovat!

Jak můžete říct, jestli se vám
honí hlavou

Praktické myšlenky?

opakuji se nepodstatné
myšlenky?

Pokud
nepozorujete
věci, o kterých
přemýšlíte!



Utišení mysli vyžaduje úsilí, ovšem pozitivní výsledky, kterých dosáhnete, když se vymaníte z cyklu negativních myšlenek, stojí za trochu námahy. Život s klidnou myslí je mnohem jednodušší a šťastnější.

Ačkoli tato kniha obsahuje nástroje, které vám pomohou dosáhnout úspěchu, vrcholný zdroj štěstí nejsou peníze ani uznání. Je to vyrovnanost. Právě z toho důvodu, když lidé nastupují 12stupňový program pro závislé onemocnění, které je charakterizováno roztěkaným myšlením, žádají: „Dejte mi sílu vyrovnat se s věcmi, které nemohu změnit. Odvahu změnit věci, které změnit mohu, a moudrost k tomu, abych je dokázal od sebe rozlišit.“



Soustředěná pozornost dokáže změnit váš mozek

Pojďme se nyní zaměřit na jádro celého problému. Cviky, které jsem vám ukázal v předchozích kapitolách, jsou navrženy tak, aby zaměstnaly váš mozek a naučily ho, jak se lépe soustředit. Díky tomu se budete nejen lépe cítit, ale také budete schopni dosáhnout svého plného potenciálu.

Vědci věřili, že se mozek od určitého věku přestává vyvíjet. Nyní ale víme, že to není pravda. Lidský mozek má neuvěřitelnou schopnost se měnit v průběhu života zásluhou konceptu zvaného **neuroplasticita**. Neuroplasticita znamená, že mozek můžete trénovat, aby byl silnější a flexibilnější. Můžete ho naučit, jak se lépe koncentrovat.

Jak přesně se to liší od mentálního posilování, které jste dělali ve škole?

Na malý moment se zamyslete. Naučili vás vaši učitelé, jak se koncentrovat a jak soustředit svou pozornost? Nebo jste mnohem častěji následovali instrukce, učili se věci nazpaměť a studovali na testy?

Abyste byli schopni udržet pozornost, musíte se nejprve naučit všimnout si toho, když se vaše mysl zatoulá. To vyžaduje praxi.

Když se naučíte pravidelně a konzistentně pozorovat, jak uvažujete, posílíte obvody ve vašem mozku, které regulují pozornost. Stanou se efektivnějšími a vaše koncentrace se zlepší. Budete dělat méně chyb a váš reakční čas se zkrátí.⁵⁰



„Mnoho z nás si
vyvine mentální svaly,
které potřebujeme
k úspěšnému složení
zkoušek, ale už se
nenaučíme, jak
rozvíjet náš mozek.
Ani to, jak kontrolovat
nezkrotný proud
myšlenek, které běží
naší myslí.“



Stroopův test

Test měří, jak rychle a přesně se dokážete soustředit. Během něj vám ukážou barevně napsaná slova. Háček je v tom, že slova představují názvy barev, ale ne těch správných barev, ve kterých je daný text vyveden.

červená

zelená

modrá

modrá

červená

červená

zelená

modrá

zelená

žlutá

žlutá

žlutá

modrá

červená

červená

červená

zelená

modrá

zelená

žlutá

žlutá

červená

modrá

červená

žlutá

modrá

modrá

modrá

žlutá

zelená

zelená

červená

modrá

žlutá

zelená

červená

modrá

zelená

žlutá

červená

žlutá

zelená

Cílem je říct, v jaké barvě je dané slovo skutečně napsáno, ne barvu, která je uvedena na papíře. Můžete si to sami vyzkoušet. Je to mnohem těžší, než se může zdát!

Vědci z Liverpoolu používali Stroopův test ke studiu efektu, který má dech na schopnost soustředit pozornost.⁵¹ Vzali skupinu 50 vedoucích pracovníků z oblasti IT, marketingu a členů vyššího managementu. Polovina z nich trénovala cviky pro soustředění pozornosti, druhá nikoli. Výsledky byly jasné. Skupina, která se naučila soustředit pozornost na svůj dech, měla mnohem lepší výsledky. Udrželi pozornost déle, jejich mysl byla flexibilnější a byli schopní podat lepší výkony.

JAK ROZVÍJET SVOU KONCENTRACI

Procvičujte aktivní sledování svých myšlenek. Obecně řečeno, čím více myšlenek běží vaší myslí, tím rozptýlenější je vaše pozornost a tím těžší pro vás bude se koncentrovat.

Pokud chcete, můžete tento cvik trénovat v průběhu jednoduchých každodenních aktivit, jakými jsou čištění zubů, obědvání nebo poslouchání, když na vás někdo mluví. Během každého úkonu zkuste naplno zapojit všechny své smysly. Udělejte maximum pro to, abyste si plně uvědomovali myšlenky, které vstupují do vaší mysli. Jakmile se myšlenka objeví, zaznamenejte ji, nechte ji jít a přeneste pozornost zpět na současný moment. S dostatkem praxe se aktivita vašich myšlenek sníží.

Jak získáte více zkušeností s koncentrací na jednoduché každodenní úkoly, začnou se vaše nové schopnosti automaticky přenášet na důležitější činnosti. Jednou jsem slyšel, jak někdo říká, že génus je někdo, kdo dokáže udržet plnou pozornost na jeden objekt 5 minut, aniž by ho cokoli rozptýlilo. Pokud je to tak, tak s dostatkem tréninku může být génus kdokoli z nás.

Na druhou stranu, pokud neumíte kontrolovat svou mysl, zatímco si čistíte zuby, je velmi nepravděpodobné, že to svedete v náročných situacích.

Umět udržet klidnou mysl a pozornost soustředěnou na jeden úkol je v dnešním světě obrovský úspěch.

Je to prosté, ale rozhodně ne snadné.

Máte-li velmi aktivní mysl, budete neustále bombardováni opakujícími se myšlenkami, které jste si vypěstovali a upevnili v průběhu času. Možná jste se dokonce naučili i věřit tomu, že je dobře neustále nad něčím přemýšlet nebo všechno analyzovat. Nicméně pravda je taková, že nadměrně aktivní mysl vám brání věnovat věcem kolem vás plnou pozornost. Budete tak opouštět rozdělané projekty v polovině, a když už se vám podaří je dokončit, kvalita odvedené práce bude kvůli nedostatku pozornosti nižší. Špatná, nedodělaná práce pak povede k nízkému sebevědomí a stresu, takže se nakonec budete cítit mizerně jenom kvůli způsobu, jakým přemýšlíte.

PROBLÉM SE STRESEM

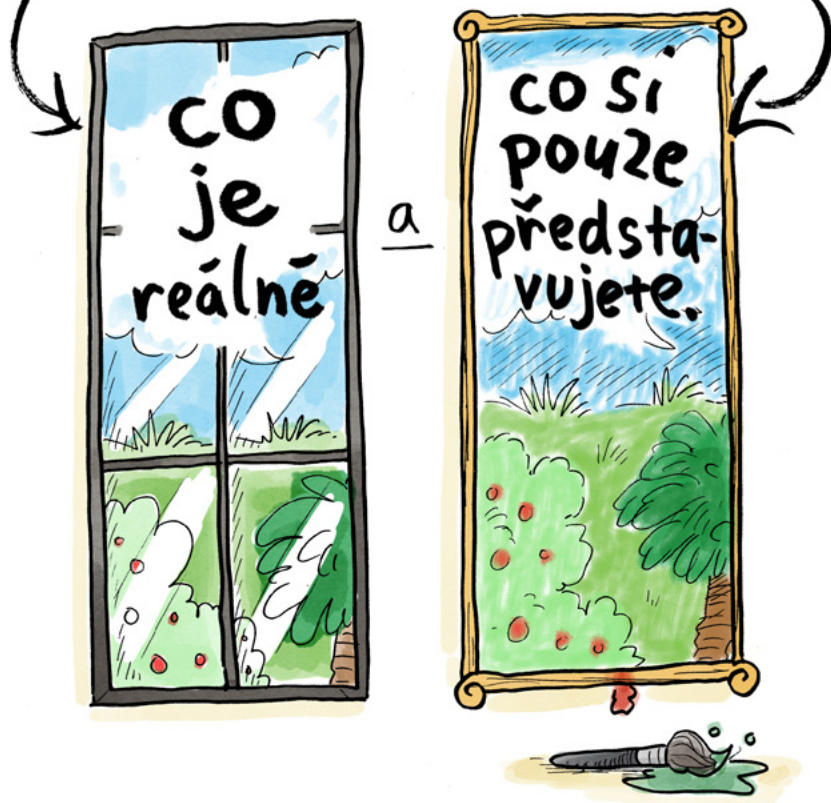
Už několikrát jsem v těchto řádcích zmínil stres. Ovšem co má vlastně společného se soustředěním?

Lidský mozek je neuvěřitelně komplexní nástroj, avšak jeho hlavní úkol je poměrně přízemní. Jednoduše řečeno, je to jen další kousek vaší výbavy pro přežití, který byl navržen k tomu, aby vás udržel naživu a v bezpečí. Když se váš mozek rozhodne, že vám hrozí nebezpečí, spustí sekvenci reakcí, jejichž úkolem je vypořádat se s danou hrozbou buď tak, že utečete, nebo tak, že ji porazíte v boji.

Váš mozek neustále sleduje vaše okolí a hledá potenciální známky nebezpečí, a když vycítí, že něco není úplně v pořádku, aktivuje stresovou reakci, která nastartuje celé vaše tělo a připraví ho na stav nouze.

Problém je, že mozek reaguje stejným způsobem na reálné hrozby i hrozby, které si pouze představuje. Zdroje stresu, které váš život nijak neohrožují, automaticky vyvolají napětí a spustí v těle řetězovou reakci událostí. Váš dech se zrychlí a stejně tak i pulz. Krev zamíří do nejdůležitějších orgánů. Tělo se zaplaví adrenalinem a svaly se připraví k akci.

Váš mozek nedokáže
rozlišit mezitím



V životě existuje velké množství situací, při kterých je stres užitečný. Ovšem existují také maladaptivní stres a úzkostná reakce, ke kterým může dojít, pokud váš mozek a tělo reagují stresem na něco, co vás fyzicky neohrožuje. Stále se může jednat o vážnou hrozbu, může vám hrozit ztráta zaměstnání, finanční problémy či poškození dobrého jména. Nicméně v takovýchto situacích bývá jednání spojené se stresovou odezvou spíše kontraproduktivní, neboť zhorší vaše šance vypořádat se s danou situací a je škodlivé pro vaše zdraví i fyzickou a duševní pohodu.

Jak stres ovlivňuje mozek

Když vás zasáhne stres, limbický systém, struktura v mozku, která pracuje s pamětí a emocemi,⁵² převeze kontrolu nad vaším tělem. Metabolické zdroje (systémy, ze kterých získáváte energii) jsou nasměrovány tak, aby vám pomohly dostat se z nebezpečí. Relaxační systémy a systémy odpovědné za opravu vašeho těla, jako jsou třeba trávení nebo imunitní systém, jsou potlačeny a veškerá energie vašeho těla je využita k posílení okamžité fyzické síly, výdrže a rychlosti.

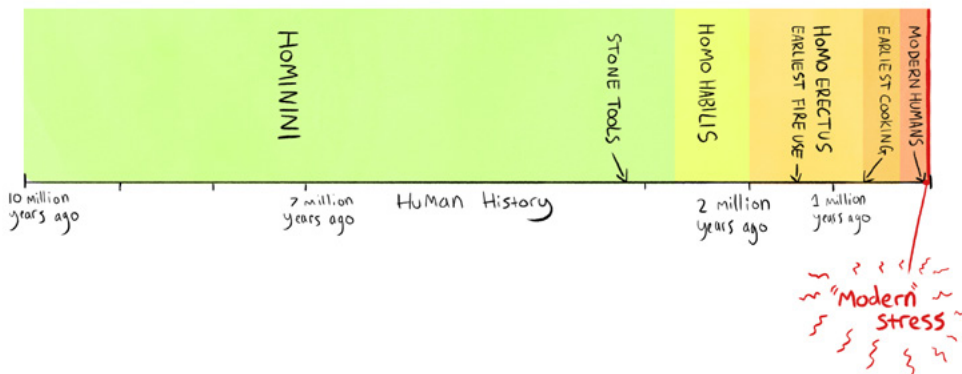
V tentýž moment dojde k uvolnění stresového hormonu jménem kortizol. Hormonu, který z evolučního hlediska sloužil k soustředění pozornosti na predátora, jenž stojí před vámi. Z dlouhodobého hlediska však studie ukázaly, že dávka kortizolu snižuje vaši pozornost, oslabí paměť a koncentraci na okolní prostředí.⁵³

Amygdala představuje další centrum mozku, které se účastní stresové reakce. Jde o tu část, která je odpovědná za vnímání strachu. V dobách krize zastaví přísun energie do prefrontální kůry, což je část mozku zodpovídající za vyšší kognitivní funkce.⁵⁴

Vaše komplexnější kognitivní dovednosti jsou tak v okamžiku skutečného nebezpečí omezeny, takže ve stavu „bojuj, nebo uteč“ máte nižší schopnost uvažovat logicky, plánovat dopředu a stanovovat si cíle. V momentě stresu amygdala utlumí vaši inteligenci a zapne autopilota, což je primární, instinktivní reakce, která je zakódovaná hluboko do vašeho mozku. Nemá žádný čas analyzovat nebo vytvářet strategie. Jediná věc, která je důležitá, je dostat vás z nebezpečí tak rychle, jak je to jen možné.

Pochopitelně, většina lidí nežije ve společnosti lovců a sběračů už několik stovek let. Zdroje stresu, kterým čelíme dnes, nás neohrožují na životě stejným způsobem jako kdysi. Ovšem pokud se podíváte na časovou osu níže, zjistíte, že z hlediska evoluce jsou sociální struktury a kultura, v jejichž rámci se pohybujeme, stále velice nové. Právě z toho důvodu náš limbický systém, který se vyvíjel několik milionů let, dosud nedokáže poznat rozdíl mezi blížícím se predátorem a stresujícím meetingem.

Při pohledu na diagram je to zcela očividné. Lidský mozek jednoduše neměl dost času na to, aby se adaptoval. Takže pokud



se potřebuje vypořádat s jakoukoli stresující situací, jednoduše se vrátí k mechanismům, které má k dispozici. Bohužel se jedná o mechanismy navržené pro zcela jiné prostředí.

Jak vztek ničí naše soustředění

Další problém, kterému čelíme v případě vysoké hladiny stresu, je, že stres jde ruku v ruce se vztekem. Vědci Harvardovy univerzity zjistili, že většina lidí zažívá vztek několikrát týdně a někteří z nás vidí rudě i vícekrát než jednou denně.⁵⁵

To je pohroma pro naši schopnost dělat rozhodnutí a řešit problémy. A nepomáhá to příliš ani schopnosti efektivně vést tým. Naštvaní lidé bývají zřídka kdy naštvaní ve správnou dobu a správným způsobem. Nedokážou se na příslušný problém dívat racionálně. Vztek jim zatemní mysl a předeštre jim situaci pouze černobíle, což obvykle vede k unáhleným rozhodnutím a poškozeným vztahům.

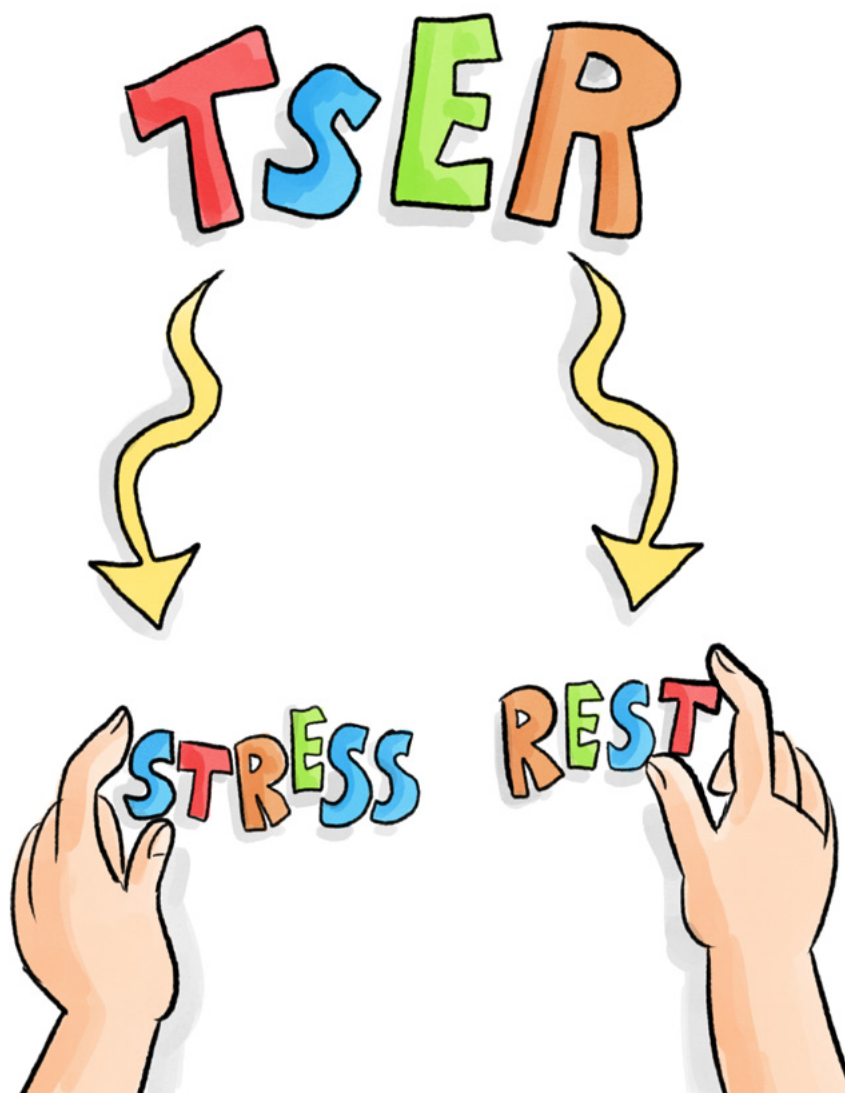
V pracovním kolektivu se může vztek snadno projevit jako agrese, nadměrná sebedůvěra a nerealistická očekávání od sebe a druhých. Může zničit morálku a důvěru v rámci týmu a zanechat pocit ztráty kontroly, křivdy a bezmocnosti. Oslabuje vaši pozici vůdce, brzdí vyjednávání a negativně ovlivňuje výnosy.⁵⁶

Co víc, vztek poškozuje vaši schopnost se soustředit. Aby prokázali tento předpoklad, vědci studovali, jak temperament ovlivňuje délku soustředění u 232 párů dvojčat. Zjistili, že vztek, podrážděnost, náladovost a touha po pozornosti u nemluvnat a malých dětí jsou nepřímo úměrné délce, po kterou dovedou udržet pozornost. V každém případě dvojče, které mělo klidnější povahu, předvádělo mnohem lepší soustředění na prováděné aktivity a bylo těžší ho rozptýlit.⁵⁷

Vědci prokázali, že z pohledu neurovědy je vztek reakce na vnímanou hrozbu.⁵⁸ Vztek aktivuje amygdalu, která je součástí té části mozku, která spouští reakci „boj, nebo uteč“. Z toho vyplývá, že je součástí cyklu, který vypíná logickou část vašeho mozku.⁵⁹

A teď něco zajímavého. Pravděpodobně už jste pochopili, že pravidelné procvičování uvědomělého dýchání redukuje úroveň každodenního stresu a zlepšuje pocit celkové pohody stejně jako vaši produktivitu. Ovšem věděli jste, že soustředěná pozornost zmenšuje amygdalu? Jednoduše tím, že se plně soustředíte, dokážete ovlivnit, jak vnímáte strach. To vám pomůže přistupovat k vašemu životu s větším klidem a vyrovnaností.

Kontrolujte stres pomocí dechu



Výzkum prováděný Feinstein Institutes for Medical Research testoval šest dospělých ve snaze zjistit, jakým způsobem jejich mozek reaguje na dechová cvičení^{60, 61}. Účastníci byli již v minulosti sledováni kvůli epilepsii, což zahrnovalo umístění elektrod přímo na mozek a zaznamenávání jeho elektrické aktivity.

Badatelé zjistili, že když účastníci dýchali rychle, docházelo k nárůstu aktivity celé sítě mozkových struktur včetně amygdaly. To naznačuje, že rychlé dýchání může aktivovat pocity strachu, hněvu a úzkosti.

Vědci také identifikovali silný vztah mezi vědomým dýcháním ve stabilním tempu a aktivací insuly. Insula reguluje autonomní nervový systém (systémy „boj, nebo uteč“ a „trávení a odpočinek“). Kromě toho je také úzce spojena s naší schopností uvědomovat si své tělo. Raný výzkum spojil tempo našeho dýchání s aktivací insuly, což naznačuje, že když se soustředíme na to, jak dýcháme, dokážeme lépe vnímat vlastní tělo. Studie Feinstein Institutes doložila, že když účastníci přesně sledovali svůj dech, insula se aktivovala spolu s oblastí mozku známou jako přední cingulární kůra, která je důležitá pro schopnost vnímat přítomný okamžik.

Výsledky této studie jasně ukazují, že rozdílné typy dýchání (rychlé, pozorné a úmyslné) přispívají k aktivaci různých částí mozku, odpovědných za přemýšlení, pocity a chování. To na-

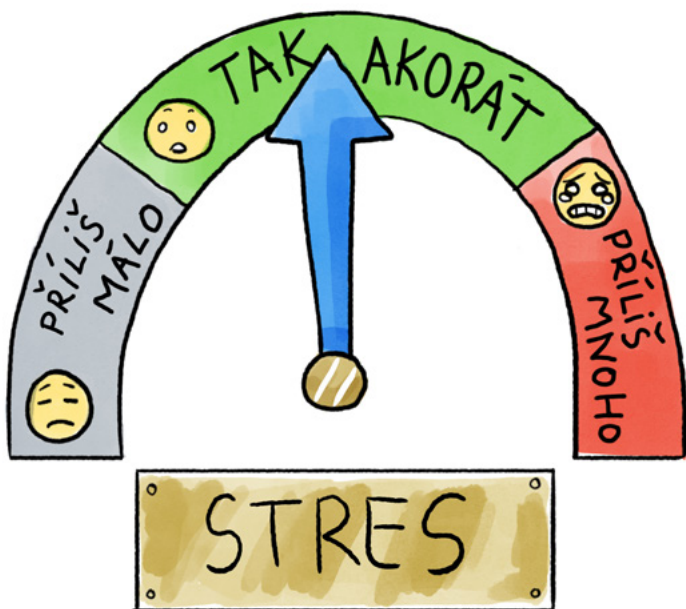
značuje, že dechové cviky jsou pravděpodobně užitečný nástroj pro zvládnání našich myšlenek, zkušeností a nálady.

Pět způsobů, jakými váš dech ovlivňuje pocit vzteku (a vaši schopnost se soustředit)

1. Techniky, které nás učí, jak přenášet pozornost na dech v průběhu času, snižují citlivost amygdaly.⁶² Jinými slovy, pouze tím, že se naučíme soustředit na dech, získáme lepší kontrolu nad našimi emocemi včetně vzteku.
2. Předškoláci, kteří procvičují dechové cviky se svými učiteli, vykazují mnohem méně agresivního chování a jsou méně destruktivní.⁶³ Totéž platí pro dospělé.
3. Lidé, kteří pravidelně procvičují dechové cviky, mají lepší výsledky v úkolech zaměřených na pozornost a „kognitivní flexibilitu“.⁶⁴ Kognitivní flexibilitou se přitom rozumí schopnost přepínat v myšlenkách mezi dvěma velmi rozdílnými koncepty.
4. Pokud zvládnete udržet pozornost (například na dech) po dlouhou dobu, dojde k zvětšení těch oblastí vašeho mozku, které jsou odpovědné za pozornost a zpracování smyslových údajů.⁶⁵

5. Pomalý dech v tempu šesti nádechů za minutu deaktivuje stresovou odezvu a přepne vaše tělo zpět do stavu „odpočívej a zažívej“. Stav, ve kterém dokážete použít svůj intelekt k řešení problémů spíše, než abyste se museli spoléhat na své instinktivní reakce.

DOBŘÝ STRES



Typy stresu, o kterých jsme si povídali v předchozí části, nespádaly do kategorie dobrého stresu. Naopak, dlouhodobá aktivace systému „bojuj, nebo uteč“ je pro vaše zdraví nebezpečná. Na druhou stranu, stres není pouze škodlivý. Je to něco, s čím se musíme naučit v přiměřené míře zacházet.

V náročném pracovním prostředí nebo v profesionálním sportu je stres neustále přítomen. Správné množství stresu působící ve správný okamžik vás dokáže nabudit a dostat na vrchol stejně jako zlepšit vaše soustředění. Ovšem nechcete se s ním

potýkat každý den, protože pravidelná aktivace systému „boj, nebo uteč“ by pouze vyčerpala vaše zásoby energie a zastřela váš zdravý úsudek. A když je vaše mysl vyčerpaná, je prakticky nemožné se pořádně soustředit.

Nedávno jsem měl příležitost promluvit si se sportovním agentem na téma konkrétního fotbalisty. Onen agent prohlásil: „Pokud se hra neodvíví tak, jak má, začne být frustrovaný a dělat chyby, které vedou k červeným kartám.“ Co si spousta z nás neuvědomuje, je, že to nejsou situace, ale naše reakce na ně, co se počítá. V případě tohoto fotbalisty platí, že všichni jeho spoluhráči čelili týmž situacím, ovšem on byl jediný, kdo ztrácel kontrolu. Když použijete svůj dech k regulaci amygdaly (centrum strachu ve vašem mozku), pomůže vám to přestat si házet klacky pod nohy. Pozornost soustředěná na dýchání amygdalu zmenšuje a nechává vás méně náchylné vůči záchvatům vzteku.

Udělá ze mě menší množství stresu slabocha?

Motivační řečník, autor a podcaster Tim Ferriss se obával, že pokud sníží množství svého stresu pomocí meditace, bude méně úspěšný. V článku pro *Observer* z roku 2016 napsal:

„Kromě toho jsem se bál, že pokud mě meditace udělá méně agresivním, ztratím to, co mě žene kupředu. Jednalo se ovšem

o mylný předpoklad. Meditace mi jednoduše pomohla nasměrovat onu vnitřní energii směrem k věci, na kterých skutečně záleželo. Místo toho, abych jí plýtvat na věci, které se v mé blízkosti pohnuly, a na neexistující nepřátele vyskakující v mém okolí."

To, že snížíte hladinu svého každodenního stresu, vás udělá odolnějšími, nezmění to vaši osobnost. Další skvělá věc na technikách pro kontrolu stresu je ta, že laserové soustředění, které díky nim získáte, vám pomůže rychle se zotavit, když se věci pokazí. Jestliže budete schopni se soustředit na přítomnost, nebudete se tolik trápit minulostí ani ji přehnaně analyzovat. Budete schopni se otočit, adaptovat na nastalou situaci a adekvátně na ni odpovědět místo toho, abyste pouze reagovali.

JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESUJÍCÍ SITUACÍ

Když se stane něco stresujícího, máte několik možností:

1. Můžete se na danou situaci adaptovat.

Život je plný výzev a čas od času se nabízí otázka: „Proč právě já?“ Určité množství analyzování je normální, a může vám dokonce i pomoci, ovšem všeho moc

škodí. Existují okamžiky, kdy vám jednoduše nezbude nic jiného než se s danou situací smířit. Neustále se opakující myšlenky vám v nich nijak nepomohou.

2. Můžete se jí postavit přímo a pokusit se ji změnit.

Může se jednat o efektivní přístup, pokud nebudete jednat ve vzteku. Vždy je lepší vzít si trochu času navíc a rozmyslet si, co chcete dělat, abyste se následně mohli rozhodnout v klidu. Tímto způsobem necháte intenzivní emoce spojené s danou situací odeznít a zároveň zvýšíte svou šanci na nalezení praktického řešení.

3. Můžete danou situaci nechat být.

Tento bod je vysvětlený už v jeho popisu. Vymyslete si slušnou výmluvu a opusťte místnost, pracovní vztah nebo cokoli, co vyvolává daný stres. Jednoduše odejděte.

4. Můžete se nad tím zamyslet.

Pokud je to vaše volba, musíte si nejprve říct, že si dovolíte pouze produktivní myšlenky. Například byste mohli zvažovat potenciální směr, kterým se chcete dát, nebo začít chystat plán řešení vaší situace. Jakmile k němu ale dojdete, *musíte přestat myslet!*

Pamatujte si, že řešení často přijde v momentě, kdy je vaše mysl klidná.

Váš mozek potřebuje pauzu. Prázdniny, při kterých se může uvolnit a zbavit se stresu. Proč vám prázdniny tak moc pomáhají relaxovat? Protože se dostanete do jiného prostředí. Vaše mysl bude trávit méně času soustředěním se na normální, každodenní starosti. Nezáleží proto tak úplně na dovolené samotné, ale na odpočinku, který si dopřeje vaše mysl. Nemusíte cestovat za moře nebo do cizokrajných zemí. Potřebujete se pouze naučit přestat myslet. Soustředte se na dech. Zaměřte pozornost na své tělo. Vypadněte ze své hlavy.

JAK ZVLÁDNOUT STRES ZE ZKOUŠEK A SOUTĚŽÍ

Pokud vás čeká náročný závod, událost nebo zkouška, kterou musíte projít, jsou kvalitní spánek a správné dýchání klíčové. Nedělejte tutéž chybu, kterou jsem dělal na univerzitě. Špatně jsem spal, ještě hůř dýchal, a musel tak studovat nekonečné hodiny, abych měl potřebné známky.

Bylo prokázáno, že univerzitní atleti se vypořádávají lépe se stresem ze zkoušek, když procvičují pomalé dýchání.⁶⁶ To je spojeno s lepší koncentrací a schopností déle udržet pozornost, ale má to také dopady na schopnost zvládat dlouhodo-



bý stres. Když procvičujete pomalé dýchání, dojde postupem času k zlepšení tonusu vašeho bloudivého nervu, což výrazně zvýší vaši odolnost vůči stresu.

Dechové cviky vám také mohou pomoci k lepšímu soustředění tím, že posílí vaše sebevědomí. Výzkum zabývající se pacienty s chronickými bolestmi zjistil, že dechové cviky nabízí velkou míru kontroly nad tím, jak se cítíme, což posiluje naše sebevědomí.⁶⁷

Kromě toho můžete rovněž použít svůj dech k uklidnění nervů před soutěží. Těsně předtím, než vstoupíte na hřiště. Existuje jasná spojitost mezi úzkostí před soutěží a hyperventilací. Výzkum ukázal, že studenti hudby mají nepravidelné decho-

vé vzory 10 minut před vystoupením a ti ze studentů, kteří trpí nejsilnějšími úzkostmi, mají také nejnarušenější dýchání^{68,69}.

Jestliže se chcete naučit, jak si udržet klidnou mysl, musíte se nejprve naučit udržet klidné, pravidelné dechové vzory. Toho můžete dosáhnout tak, že zvýšíte své BOLT skóre. Pravda je taková, že BOLT skóre je efektivní způsob, jak měřit vaši schopnost vypořádat se se stresem. Čím vyšší je, tím odolnější a flexibilnější budete.

ZVLÁDÁNÍ PRACOVNÍHO TRAUMATU

Dechové cviky a cviky pro vnímání vlastního těla a mysli pomáhají se zvládáním každodenního stresu. Jsou ideální pro zlepšení sportovního výkonu, vypořádání se s nervozitou před vystoupením a tlakem, který je součástí vysoce kompetitivního prostředí. Ovšem pracovní stres není vždy jen o končících termínech a důležitých zakázkách. Stres není vždy jenom o soutěži. Dechové metody popsané v této knize jsou také neuvěřitelně užitečné pro zvládání extrémně stresujících zkušeností, kterým čelí vysoce trénovaní profesionálové, jako jsou záchranáři, policisté a vojáci.

Michael je záchranář a paramedik z Texasu. V únoru 2017 se účastnil spolu s místními hasiči zásahu na místě největší davové střelby v texaských dějinách. V březnu 2021

mi napsal: „Prošel jsem si nemyslitelným. Trvalo mi několik měsíců, než jsem se zhroutil, ale když k tomu došlo, bylo to devastující.“

Michael se vrátil ke své práci záchranáře. Pro záchrannou službu pracuje už 25 let, přičemž zjišťuje, že dlouhé pracovní směny a trvale narušený spánek jsou pro něj již příliš. Ačkoli by si přál odejít, nemá motivaci zkusit cokoli jiného. Trpí následky PTSD, traumatického poranění mozku a zlomeniny nosu, přičemž v současnosti čeká na operaci, která by měla jeho nos spravit. Říká:

„V průběhu posledních let jsem si začal všímat, jak špatně se mi dýchá. Většinu času dýchám mělce ústy a mám problémy se spánkovou apnoí.“

Ve svém e-mailu mi Michael napsal o tom, jak objevil videa na YouTube, která se zabývala tréninkem dechu.

„Otevřelo mi to oči a dalo mi to naději. Nadchlo mě to tak, že jsem byl okamžitě odhodlaný udělat, co bude v mých silách, abych zlepšil způsob, jak dýchám, i když to znamenalo zalepovat si na noc ústa. Všiml jsem si, že trénink, který jsi navrhl, také výrazně ovlivnil můj fyzický trénink a rychlost, kterou se zotavuji. Jsem vášnivý plavec. Zjistil jsem totiž, že pobyt ve vodě mi pomáhá vyrovnat se s PTSD, protože tam

nikdo nemůže vidět, jak zápasím se svými emocemi. Voda je místo, kde jsem nejvíce v klidu. V Oxygen Advantage jsi zmínil fakt, že plavání je výrazně snazší pro astmatiky a lidi s dechovými obtížemi. Upřímně jsem se cítil, jako bys to říkal přímo mně, protože dokud jsem ve vodě, nemám s dýcháním žádné potíže.“

Nadšený z výsledků, které mu přineslo zlepšení dechových vzorců, se Michael rozhodl, že se stane instruktorem dýchání:

„V mé profesi spousta lidí žije sedavým a nezdravým způsobem života. Jsme ve stresu, přepracovaní, trpíme nadváhou a v noci bojujeme se spánkovou apnoí. Máme špatné stravovací návyky a mnoho dalších problémů. Tvou knihu jsem ukázal několika dalším kolegům, kteří si zkusili otestovat své BOLT skóre. Nikdo z nich neměl skóre vyšší než 10 vteřin. Můj cíl je teď stát se jedním z mála instruktorů certifikovaných k výuce tvé metody, abych mohl začít zachraňovat životy jiným způsobem.

Už dlouho jsem nebyl takhle pro nic nadšený. Mám v tvou metodu naprostou důvěru. A to nejen, protože ve mně pomohla zažehnout novou jiskru.“

Dostal jsem jiný e-mail, od Gregoryho, s dlouhou kariérou klinického psychologa v psychiatrické léčebně, škole, klinice du-

ševního zdraví kojenců i soukromé praxi. Gregory také pracoval jako policejní psycholog. Místní policii poskytoval poradenské a konzultační služby a mimoto rovněž působil jako konzultant pro jejich speciální službu a tísňovou linku.

„Mnoho let jsem se zaměřoval na léčbu deprese, syndromu vyhoření a chronické únavy. V průběhu této doby jsem začal používat dechové cviky k navození stavu relaxace a klidu. Spoléhal jsem na tyto techniky, protože mi umožňovaly vyvést pacienty z jejich rutiny a pomoci jim vystoupit z nekonečného kolotoče vlastních myšlenek. Okamžitá úleva, kterou cítili, byla povzbuzující a vedla k získání nové naděje a víry, že by se jejich problém mohl přece jen zlepšit.“

Tohle všechno jen pomocí dechových cviků?

Je to vůbec možné?

Článek publikovaný v *Harvard Business Review* nám poskytl další příklad toho, jak mohou jednoduché dechové cviky pomoci s úlevou od extrémního stresu. Protagonistou tohoto příběhu je důstojník U. S. Marine Corps Jake, který sloužil v Afghánistánu, když jeho vozidlo najelo na výbušné zařízení. Jakeovy nohy byly téměř úplně utrženy těsně pod koleny. V daný moment, podle onoho článku, si vzpomněl na dechový cvik, který se naučil z knihy. Jeho pomocí si dokázal udržet klid a předtím, než

upadl do bezvědomí, zkontroloval své muže, přikázal jim zavolat pomoc, zaškrtil si své vlastní nohy a nezapomněl si je podepřít. Pokud by si Jake nezvládl ošetřit s takovýmto klidem nohy, vykrvácel by.⁷⁰ Jedná se o extrémní příklad toho, jak jednoduché dechové cviky dokážou pomoci vypořádat se se stresem.

Nedávný výzkum na Yaleu porovnával tři intervenční metody – meditaci, meditaci spojenou s dechovými cviky a techniky navržené na zlepšení kontroly emocí a sebeuvědomění. Lidé, kteří se účastnili, byli náhodně rozřazeni do jedné ze čtyř skupin. Třem byl přidělen jeden z programů a poslední, čtvrtá, byla kontrolní a nevěnovala se žádnému tréninku. Výsledky ukázaly, že lidé, kteří se věnovali dechovým cvikům, zaznamenali největší zlepšení svého duševního zdraví v podobě pozitivních emocí, lepšího zvládání stresu i deprese, schopnosti navazovat sociální vazby a uvědomovat si přítomný moment.⁷¹

Další studie provedená vědci University of Arizona zjistila, že dýchání má přímý vliv na stres, náladu i vědomí a tento efekt v rámci tří měsíců stále narůstá. Co víc, lidé, kteří procvičují dechové cviky, se zdají odolnější proti úzkosti. To znamená, že se cítí pozitivněji a dokážou myslet jasněji, i když jsou ve stresu.⁷²

Studie uskutečněná na vojenských veteránech z Afghánistánu a Iráku zjistila, že dechový program normalizoval úzkost spojenou s traumatem po týdenním tréninku. Tito veteráni se přitom cítili lépe i celý rok po intervenci.⁷³

Jak vysvětluje studie zveřejněná na Harvardu, dechové techniky poskytují vynikající prostředek pro kontrolu naší mysli. Když změníme, jak dýcháme, můžeme změnit, jak se cítíme, protože rozdílné dechové vzory aktivují rozdílné odezvy nervového systému. Například, když zpomalíme náš dech, dojde k deaktivaci reakce „bojuj, nebo uteč“. Na jejím místě se aktivuje reakce „odpočívej a zažívej“, která potlačí váš instinktivní strach a pomůže vám dosáhnout stavu, v němž budete moci myslet jasněji.

Když se naučíte kontrolovat váš dech, získáte větší odolnost. Budete schopni zvládat větší množství dlouhodobého stresu, díky čemuž se dokážete snadněji vypořádat s každodenními starostmi. Získáte nástroj pro základní péči o sebe sama, který vám pomůže udržet si psychické zdraví. To je důležité, pokud pracujete například v záchranných složkách, kde je vyšší riziko rozvoje psychických problémů, zejména ve vztahu k nadměrnému užívání alkoholu a PTSD.⁷⁴ Totéž platí pro členy policie, armády a dalších bezpečnostních složek, případně pro psychicky náročné profese, jako je třeba obchodování na burze.

Zvyšování odolnosti

Zadrž dechu působí na tělo jako pozitivní stresor, který mu pomůže vybudovat si vyšší odolnost, abyste byli schopni se

vypořádat s problémy, které v životě potkáte. Zadrž dechu, která vytváří silný pocit nedostatku vzduchu, zahrnuje nutnost zvládat určitou míru nepohodlí. Během zadrže dechu musíte své tělo uvolnit, čímž de facto trénujete svou mysl k tomu, aby se nenechala rozptýlit nepohodlím a naučila se relaxovat tváří v tvář stresu. Výsledkem je, že když se setkáte s problémy ve svém každodenním životě, nebudete reagovat tak přehnaně, protože reakce vašeho mozku nebude natolik negativní ani intenzivní.

Můj přítel Joey Williams, který pracuje jako velitel SWAT a instruktor Oxygen Advantage®, nechává své důstojníky cvičit zadrž dechu a dýchání nosem během taktického tréninku. Potvrzuje přitom, že trénink s takto navýšenou úrovní stresu pomáhá policistům lépe se vypořádat s problémy ve skutečném životě.

Stres může mimo jiné pocházet také z pobytu v extrémním prostředí, jako je třeba vysoká nadmořská výška. V roce 1919 navrhl fyziolog Dr. Martin Flack sérii testů, které měly určit fyzickou zdatnost bojových pilotů, aby bylo jisté, že dokážou ustát nároky letu a boje. Jedním z těchto testů byla zadrž dechu po výdechu. Test ne nepodobný měření BOLT skóre. V článku, který následně publikoval v *Lancetu*, popsal případ pilota, u kterého si všiml krátké doby zadrže dechu před startem. Letadlo nemělo žádnou technickou závadu, přesto nad ním tento pilot ztratil kontrolu a zemřel.

Flack vysvětluje, že schopnost zadržet dech je vynikajícím indikátorem schopnosti daného člověka dobře fungovat ve vzduchu:

„Je známo, že schopnost zadržet dech výrazně klesá ve vyšších nadmořských výškách. Proto člověk, který dokáže déle zadržet dech na úrovni moře, má větší nárazníkové pásmo při poklesu této schopnosti ve vysoké nadmořské výšce než člověk, který ho dokáže zadržet kratší dobu. Člověk, který dýchá hluboce, bude efektivní ve vysoké nadmořské výšce, člověk, který lapá po dechu, nikoli.“

Všimněte si také, že pokud máte stresující práci, bude vaše křivka srdeční tepové frekvence vyšší a budete také silněji reagovat na stres.⁷⁵ Během něj pak budete mít nejen vyšší šanci udělat chybu, ale také bude mít vážnější následky pro vaše zdraví. Když procvičujete *Dýchejte pomalu* začne bloudivý nerv uvolňovat acetylcholin, který zpomalí tepovou frekvenci vašeho srdce. V průběhu času vám to pomůže zlepšit variabilitu srdeční tepové frekvence, jež reprezentuje vaši odolnost vůči stresu.

Pokud pracujete v oboru, kde je nemožné se vyhnout narušenému spánkovému cyklu, traumatickým událostem a akutnímu stresu, nesnažte se hrát si na tvrdáka a najděte si čas na svůj dech. Pomůže vám to.



Jak použít stres ve svůj prospěch

Jakožto dechový kouč pracuji poměrně často s elitními vojáky. Nemohu si přitom nevšimnout, že spousta technik, které používají, má velký přínos i pro každodenní život, obchod a sport. V armádě jako v celé řadě dalších odvětví neustále narůstá množství vědomostí a tréninku, které potřebujete, abyste mohli vykonávat svou pozici. To může snadno vést k vyššímu stresu a rychlejšímu vyhoření.

Nedávno jsem měl příležitost promluvit si s kapitánem Niclasem Wisénem ze Švédských ozbrojených sil o tom, jakým způsobem armáda využívá stres, aby naučila své příslušníky ho zvládat. Niclas byl kapitán a armádní psycholog přes deset let. (Názory, které vyjádřil, pochází z naší konverzace a představují jeho osobní pohled na věc, ne oficiální stanovisko Švédských ozbrojených sil.)

„Mezi nejčastější kvality, které se objevují u lidí přijatých do armády, patří schopnost pracovat pod intenzivním stresem. V situacích, kdy se počítá každý váš krok. Takováto úroveň zvládnání stresu pochází ze sebejistoty,“ konstatoval s tím, že vojáci zároveň procházejí tréninkem snížení citlivosti vůči stresu. „Trénink je skutečný základ armády,“ řekl. „Zvyšuje naši schopnost postarat se o sebe, dává nám pocit, že ‚to zvládneme‘, a poskytuje nám schopnosti nezbytné k zmírnění stresu.“

Zelená zóna

- Zde se máš nacházet.
- Připravený jít ven a čelit čemukoli.

Někteří lidé mohou často přecházet ze zelené do žluté a pak zase zpátky do zelené.



Žlutá zóna

- Působí na tebe menší množství stresu.
- S dostatkem odpočinku se snadno vrátíš do zelené zóny.

Pokud zůstaneš ve žluté zóně příliš dlouho, můžeš spadnout do oranžové zóny.



Červená zóna

- Traumatický stres.
- PTSD, vyhoření a deprese.
- Vyžaduje lékařskou pomoc.

Oranžová zóna

- "Zóna zranění".
- Typ stresu, který vyžaduje zvláštní podporu.

Schopnost rozpoznat, ve které zóně se právě nacházíš, usnadňuje návrat do zelené zóny.

Před deseti lety začaly Švédské ozbrojené síly používat koncept zvaný COSC, který adaptovaly od U. S. Navy. COSC je zkratka z *Combat and Operational Stress Control* (zvládání bojového a operačního stresu, pozn. překl.). Jedná se o koncept, který rozděluje duševní zdraví do čtyř kategorií:

1. **Zelená zóna:** Toto je místo, kde máte být, kde jste připraveni kdykoli vyrazit a čelit čemukoli, co před vás osud postaví.
2. **Žlutá zóna:** Byli jste vystaveni nějaké formě stresu nebo zátěže, která vámi mírně otřásla. Ovšem s dostatkem správného odpočinku se vzpamatujete a vrátíte zpět do zelené zóny. „Naši vojáci by se měli během každodenního tréninku pravidelně dostávat ze zelené zóny do žluté a zpět,“ vysvětluje Niclas. „Chceme přitom, aby si uvědomili, že pokud ve žluté zóně zůstanou příliš dlouho, eventuálně mohou skončit v zóně oranžové.“
3. **Oranžová zóna:** Také nazývána „zóna zranění“. Vojáci v oranžové zóně mají nějaký problém, jehož vyřešení může vyžadovat externí pomoc.
4. **Červená zóna:** Oblast, do které se dostanete, pokud došlo k něčemu traumatizujícímu, co vojáky vystavilo příliš vysoké dávce stresu. Červená zóna

zahrnuje PTSD, vyhoření a depresi. Protože vojáci v červené zóně patří do rukou specialisty, koncept COSC pracuje pouze s prvními třemi zónami.

Hlavní koncept, na který se COSC soustředí, je sebeuvědomění. Jakmile se totiž naučíte identifikovat, kde se na stupnici nacházíte, získáte nástroj, který vám řekne, kdy je třeba přijmout opatření potřebná k návratu zpět do zelené zóny. Obvykle je v naší moci provést potřebné kroky, pokud umíme správně odhadnout, v jakém stavu se naše mysl nachází.

Jak rozpoznat svou „zónu“

Cílem COSC je zlepšit vaši odolnost. Schopnost odolávat nepříznivým okolnostem tak, aby vás příliš neovlivnily. Hlavní myšlenkou tohoto modelu je, že stres má tendenci tlačit nás směrem ke žluté, oranžové až červené zóně, takže je nezbytné, abychom se vrátili zpět do zelené tak rychle, jak je to jen možné. Je proto důležité si uvědomit, že už v rámci žluté zóny nepracujete na maximum a že vaše riziko „zranění“ kvůli stresu je zde mnohem vyšší.

Je také důležité si uvědomit, že oranžová zóna není místem, kde byste chtěli být. Je to místo, kde překračujete pomyslnou hranici stresu, který ještě dokážete zvládnout. Pokud se tak stane, můžete být ještě schopni vrátit se zpět do rovnováhy

předtím, než budete potřebovat vnější pomoc. Toho dosáhnete tak, že změníte své priority a upravíte své chování způsobem, který vám poskytne dostatek prostoru pro zotavení. Naprosto klíčové je v takovém případě vyřešit spánek a dechové vzory, které drží klíče od zotavovacích mechanismů vašeho těla.

Pojďme se nyní podívat na jednotlivé zóny tak, abyste dokázali rozpoznat signály nadměrného stresu.

Zelená

Zelená zóna reprezentuje zdravou rovnováhu těla a mysli. Pokud se nacházíte v této zóně, cítíte se vyrovnaní, klidní a sebevědomí. Jste schopní dotáhnout věci do konce. Cvičíte, dobře se vám spí, jíte zdravě a jste smíření sami se sebou. Dokážete ocenit vtipnou stránku věcí a užíváte si života.

Žlutá

Žlutá zóna reprezentuje stres. Pokud se nacházíte na tomto stupni, můžete cítit úzkost, strach, hněv nebo zlost, případně trpět obavami a být podráždění. Všimáte si, že svou práci neděláte tak poctivě, protože je mnohem těžší se soustředit, a máte problém usnout. Možná máte málo energie nebo entuziasmu, jíte příliš málo, nebo naopak příliš hodně, a stahujete se do sebe.

Žlutou zónu můžeme definovat pomocí stresu anebo zhoršení funkce. Ovšem vždy se jedná o mírné následky, které se rychle vytratí, jakmile zmizí zdroj stresu nebo se adaptujete na danou výzvu.

Oranžová

Oranžová zóna není místo, kde byste se chtěli nacházet. Reprezentuje závažnější poruchy zdraví z důvodu stresu, jakými jsou například nespavost, špatná kontrola nad vlastním tělem, emocemi a myšlenkami, vytrvalé pocity viny nebo studu, záchvaty paniky anebo hněvu. Fungování vaší mysli bude negativně ovlivněno a budete mít problém zapamatovat si věci, případně myslet jasně. Můžete ztratit víru ve vlastní hodnotu, a dokonce mít i sebevražedné nebo vražedné myšlenky.

Červená

Červená zóna reprezentuje závažný stav, který vyžaduje profesionální pomoc. Může zahrnovat závažné deprese, úzkosti nebo panické ataky, případně zneužívání/závislost na návykových látkách. Symptomy stresu výrazně ovlivní vaše každodenní funkce a nezlepší se bez příslušné léčby. Je také možné, že se budou nadále zhoršovat.

Může pro vás být těžké přijmout, že vy, nebo někdo z vašeho blízkého okolí, můžete trpět setrváváním v červené zóně. Podle do-

kumentu o COSC, který publikoval U. S. Marine Corps, by mnoho mladých vojáků raději mělo rakovinu než PTSD. Podobné stigma platí pro vysoce kompetitivní profese nebo pro jakoukoliv osobu, která je motivovaná a má tendence k perfekcionismu.

Ovšem domnívám se, že je na čase, abyste přehodnotili svůj vztah ke stresu. Někteří výzkumníci zabývající se syndromem vyhoření upozorňují na fakt, že lidé, kteří jím trpí, nejsou nijak extra citliví na stres. Právě naopak, jsou to lidé schopní lépe potlačovat stresové signály, které jejich tělo vysílá. Dokážou se přinutit zůstat klidní a pokračovat v práci bez ohledu na to, jaký vliv na ně stres má.

Zůstat dlouhodobě v oranžové zóně je totéž jako ignorovat varovné signály na palubní desce vašeho auta. Můžete být schopni s ním ještě nějakou dobu jezdit, ale dříve nebo později motor selže a auto se zastaví. Škody, které na něm takto napácháte, však budou výrazně vyšší.

Aby se naučili lépe zvládat stres, učí se vojáci, jak stres aktivně vyhledávat a jak se z něj zase zotavit. V civilním životě máme naopak tendenci snažit se vyhýbat stresu za všech okolností. To znamená, že se nikdy nenaučíme, jak se s ním vyrovnat. Podle Niclase:

„Stres je v pořádku. Je pro nás klíčový. Je to základ, na němž budujeme naši odolnost. Neměli bychom se

ho bát. Měli bychom ho přijmout a zaměřit se na to, co dělá s našimi dlouhodobými výkony. Bez něj bychom například nikdy nebyli schopni soutěžit ve sportu.“

Stres a jeho vliv na náš organismus jsou nejlépe reprezentovány křivkou ve tvaru zvonu. Když stres narůstá, roste i náš výkon, dokud nedosáhneme vrcholu. Pokud bychom navyšovali stres i za tento bod, začne to s námi jít z kopce. Problémy pak nastávají v momentě, kdy si tuto situaci neuvědomujeme. A to je právě jedna z nejdůležitějších dovedností, kterou se musíme naučit. Uvědomit si, kdy jsme na vrcholu.

Je také důležité umět identifikovat, kdy máme dostatek stresu a kdy je ho jednoduše příliš. Niclas to popisuje následovně:

„Když používáme COSC model, zelená zóna je místo, kde odpočíváte. Žlutá zóna představuje váš vrchol, ovšem pokud ji překročíte, kloužete rovnou dolů a to není z dlouhodobého hlediska dobré.“

Používají-li metodu COSC k nastavení správné úrovně stresu, učí vojáky, jak přesně poznat, kde je jejich optimální hranice. V zásadě není nic špatného na vysoce stresujícím prostředí. Tak dlouho, dokud ho zvládáte vyvážit dostatečným odpočinkem.

Ovšem jakmile vyhoříte – co dál? Niclas o vyhoření říká následující:

„Pokud se podíváte na člověka, který trpí syndromem vyhoření, uvidíte někoho, kdo není schopen identifikovat svůj vrchol nebo neví, kdy už ho překročil. Potřebujeme se naučit znát vlastní limity. Není to tak, že bychom se snažili vytvořit společnost lidí, kteří jsou neustále v zelené zóně a kteří nejsou ochotni vypořádat se s čímkoli nepříjemným. Chceme pouze dosáhnout rovnováhy, abychom mohli rozvíjet výdrž, tvrdost a odolnost.“

Schopnost správně si odměřovat hladinu stresu může být výhodná pro profesionály ze všech oblastí života, neboť nám poskytuje nástroje pro vyhnutí se nadměrnému stresu a vyhoření. Dává nám možnost nahlédnout na stres z jiného úhlu pohledu. Ne jako na něco, čemu se musíme vyhýbat, ale jako na něco, čeho si musíme být vědomi, abychom mohli použít správné nástroje k rychlému zotavení.

Z pohledu korporátního světa se na zvládnutí stresu můžeme podívat za pomoci jednoduché analogie. V obchodním prostředí potřebujete dostatečné zdroje na to, abyste dokázali naplnit poptávku. Ideálně budete mít kapacity na to, abyste poptávku dokonce překročili, ovšem pokud se dostanete do bodu, kdy poptávka převýší vaše zdroje, dostanete se do problémů. Řekněme, že vaše společnost dostane objednávku na 100 plastových lžiček. Pokud máte potřebné zdroje, stroje a čas k vyprodukování 150 lžiček, získali jste zakázku.

Ovšem pokud máte zdroje na produkci pouze 50 lžiček, máte problém.

Totéž platí i o stresu. Pokud stres převáží vaši schopnost se s ním vypořádat, směřujete k selhání. Můžete tvrdě pracovat po dlouhé hodiny a ignorovat narůstající množství psychického stresu, ovšem dříve nebo později vyčerpáte své rezervy a vyhoříte.

Jak Niclas vysvětluje, nakonec se vracíme zpět ke schopnosti sebeuvědomění:

„V mém případě začaly cesta za sebeuvědoměním a snaha o život bez stresu utrpením. To je způsob, jakým jsem se seznámil s Oxygen Advantage*, a důvod, proč jsem začal zjišťovat, jak zklidnit svůj nervový systém. Pokud si vytvoříte nerovnováhu mezi sympatickým a parasympatickým nervovým systémem, je to, jako byste sešlapovali dva pedály – plynový a brzdový – najednou.

Domnívám se, že sebeuvědomění je klíčové. Začněte poslouchat. Pokud jdete lesem a něco zaslechnete, co uděláte? Nebudete pokračovat v chůzi. Zastavíte se a budete poslouchat, protože chcete minimalizovat pohyb svého vlastního těla. A poté se zamyslíte. Jsem přesvědčen, že to je to, co potřebujeme

ve svém každodenním životě. Čas od času se zastavit a zeptat se: „Co se to děje? Co to se mnou dělá? Pomáhá mi to? Nebo mi to nepomáhá?“ Nepotřebujete chytré hodinky, abyste dokázali sledovat svou tepovou frekvenci. Nepotřebujete test úrovně kortizolu. Potřebujete si pouze více uvědomovat sami sebe.

Čas od času pracujeme na tom, abychom sami sebe optimalizovali. Jindy se jednoduše snažíme začít zase normálně fungovat. Když jsem poprvé uviděl své opravdu nízké BOLT skóre, uvědomil jsem si, že pro průměrného člověka to není o optimalizaci, ale spíše o obnově normálních funkcí.“

Obnova normálních funkcí je první krok na cestě k efektivnímu zvládnutí stresu. Niclas říká: „...pokud obnovíme své normální funkce, budeme méně náchylní vůči každodenním zdrojům stresu. Správné funkční dýchání přitom zvětší vaše nárazníkové pásmo proti zřejmým i skrytým stresorům.“

Jakmile obnovíte své funkční dechové vzory, můžete použít dech také k tomu, abyste vystresovali své tělo, naučili ho zvládat stres a vracet se zpět do zelené zóny. Jak vysvětluje Niclas:

„Když zažíváme nepohodlí, prosperujeme. Rosteme díky nepohodlí. Jestliže zažijete pocit nedostatku

vzduchu, zažijete nepohodlí a to vám pomůže se dostat na další úroveň. Když jdu do posilovny a dám si těžký trénink, užívám si pocit totálního vyčerpání. Jedná se o nepohodlí pro specifické svaly, které na to reagují tím, že zesílí. Pokud jim tedy dopřejete dostatek odpočinku mezi sériemi.“

Niclas také rychle poznamenává, že z pohledu dechových cviků neexistuje žádné „měl bych“. Například:

„...ačkoli je Box Breathing vynikající cvik pro případ, že máte záchvat paniky, u každodenních zdrojů stresu bychom se měli zaměřit na uvědomění či soustředění a jednoduše jej přečkat. Pomalé dýchání, správná délka nádechu i výdechu, tohle jsou opravdové poklady, které jsou jednoduché na provedení a můžete je cvičit naprosto kdekoli.“

Na závěr pak poznamenává: „Myslím si, že nejlepší trénink je ten, který zvládnete odcvičit. Nakonec není tak důležité, co a jak trénujete, ale že jste schopni zvednout zadek z gauče a něco se sebou udělat.“

VÍCE NEŽ JEN SOUSTŘEDĚNÍ – OXYGEN ADVANTAGE®, FOTBAL A ELITNÍ SPORTOVCI

Techniky, které naleznete v této knize, nejsou dobré pouze pro zlepšení vašeho soustředění a koncentrace. Pomohou vám i k lepšímu výkonu obecně. V této kapitole bych se rád zaměřil na to, jakým způsobem můžete využít dechové techniky Oxygen Advantage® ve sportu, a mimo jiné si představíme i několik konkrétních příkladů.

Nejprve ale otázka: Zkusili jste někdy dýchat nosem během sprintu?

Není to nic pro bojácné jedince. Dýchání nosem zlepšuje výkon na fotbalovém hřišti, dráze, jevišti a v jakémkoliv oboru bez ohledu na specializaci. Kromě toho vám také pomůže posouvat psychické i fyzické hranice, obzvláště, když běžíte na plné obrátky.

Nebo můžete svůj trénink posunout ještě o úroveň výš...

Vydechněte a zadržte dech. Utíkejte nebo sprintujte s prázdnými plícemi. Pokračujte, dokud neucítíte silný pocit nedostatku vzduchu. Tento cvik výrazně posílí vaši schopnost opakovat sprinty v rámci týmových sportů, dokonce i když hrajete na profesionální úrovni. Zázrak, jehož efekt se objeví za pouhých pár týdnů.

Přidejte dýchání nosem a zádrže dechu do vašeho tréninku sprintů. Ucítíte se méně unavení a vaše výdrž se výrazně zlepší.

Proč? Protože dýchání nosem přidává extra zátěž. Efektivní trénink je přitom primárně o přidané zátěži.

Dechové techniky Oxygen Advantage® stojí na dvou hlavních pilířích:

Pilíř 1: Optimalizace každodenního dýchání

První pilíř vám pomůže optimalizovat každodenní dýchání, abyste:



minimalizovali pocit dušnosti



navýšili příjem kyslíku a zlepšili jeho dopravu do pracujících svalů

✓ zlepšili úroveň energie

✓ zefektivnili zotavení

✓ posílili dýchací svaly

Pilíř 2: Cviky se zádrží dechu

Druhý pilíř používá zádrže dechu pro:

✓ snížení saturace krve kyslíkem

✓ zvýšení tolerance množství oxidu uhličitého v krvi

✓ zpomalení hromadění kyseliny mléčné a nástupu únavy

✓ zlepšení schopnosti krve transportovat kyslík

K čemu mi to bude?

Abyste byli úspěšní a dokázali si udržet svou výkonnostní úroveň, potřebujete být rychlejší a silnější. To znamená, že se neobejdete bez pravidelného silového a výkonnostního tréninku, dokonce ani mimo sezonu. Mimo hřiště musíte tvrdě dřít, abyste optimalizovali svou fyzickou kondici. Potřebujete

budovat fyzickou obratnost, ale také psychické soustředění, odolnost a schopnost zotavit se mezi tréninky. Dovednosti jako maximální rychlost a schopnost opakovat sprinty jsou naprostý základ, ke kterému je zapotřebí přidat zdravou stravu a výživu, intervalový trénink, posilování středu těla a mnoho dalších prvků, takže ve finále jíte, spíte a dýcháte jenom pro fotbal.

Ovšem myslíte na to, jak dýcháte?

Jíst, spát a dýchat!

Dechové cviky nabízí fotbalistům širokou škálu výhod:

- ✔ lepší schopnost opakovat sprinty
- ✔ lepší schopnost odolávat kyselině mléčné
- ✔ silnější dýchací svaly
- ✔ vyšší výdrž
- ✔ nárůst EPO (hormon, který se účastní dozrávání červených krvinek) a nárůst počtu červených krvinek
- ✔ rychlejší zotavení a nižší riziko zranění

- ✓ jasnější mysl
- ✓ menší úzkost před zápasem
- ✓ vyšší kvalita spánku

Oxygen Advantage® vás nutí trénovat tvrději, čímž vám pomáhá dosáhnout maximální kondice. Kromě toho vás také učí, jak využít svůj nervový systém k tomu, abyste si udrželi klidnou a soustředěnou mysl. Cviky, které k tomu používá...

- ✓ se dají snadno začlenit do rozcvičky před fotbalovým tréninkem, přičemž nepotřebují žádné extra vybavení
- ✓ pomáhají udržet kondici dokonce i při zranění
- ✓ jsou vhodné pro všechny od mladých kadetů až po hráče na mezinárodní úrovni

Jak Oxygen Advantage® funguje?

V rámci metody Oxygen Advantage® mluvíme o třech dimenzích dýchání:

1. biomechanické (za použití bránice)

2. biochemické (optimalizace množství O_2 a CO_2 pomocí dechu)

3. kadenci (tempo 4,5–6,5 nádechu za minutu)

Základem všech tří dimenzí je pak dýchání nosem.

Navzdory tomu, co vám bude tvrdit velké množství fitness expertů, nádech a výdech nosem představují preferovanou formu dýchání. Během intenzivní hry pochopitelně budete potřebovat otevřít ústa. Ovšem při tréninku, obzvláště pokud se jedná o trénink o nízké až střední intenzitě, je ideální dýchat nosem, neboť nos:

- ✔ chrání před dehydratací
- ✔ předchází zátěží vyvolanému astmatu a traumatu dýchacích cest
- ✔ udržuje dýchací cesty čisté a volné
- ✔ přidává zátěž pro lepší výměnu plynu v plicích
- ✔ zapojuje bránici a posiluje střed těla
- ✔ udržuje vás soustředěné a aktivuje ty části mozku, které odpovídají za koncentraci

- ✓ uklidňuje nervový systém, abyste se uměli lépe rozhodovat
- ✓ poskytuje lepší okysličení vašemu organismu a urychluje zotavení po tréninku
- ✓ méně unavuje dýchací svaly
- ✓ zlepšuje krevní oběh v nohou
- ✓ zlepšuje přísun krve do mozku

To není špatné co? Tak se raději držte od dýchání ústy co nejdál.

Zapojte Oxygen Advantage® do své fotbalové rozcvičky

Rozcvička před fotbalovým tréninkem je ideální okamžik pro dechové cviky. Můžete je zařadit třemi jednoduchými způsoby, aniž byste narušili celkový trénink:

1. dýchejte pomalu a hluboce nosem
2. procvičujte silné zádrže dechu
3. dýchejte pomalu a hluboko během poločasu, a když nemáte míč

1. Dýchejte pomalu a hluboce pouze nosem

Tento cvik jsem popisoval již v předchozí části této knihy, ovšem stojí za to si ho zopakovat.

Během tréninku o nízké intenzitě je klíčové, abyste dýчали nosem.

Když poprvé přejdete na tento styl dýchání, budete cítit intenzivnější pocit nedostatku vzduchu. To je ona přidaná zátěž. Během několika týdnů se však vaše tělo adaptuje na vyšší koncentraci oxidu uhličitého a pocit nedostatku vzduchu zase zmizí. To znamená, že pro danou intenzitu a dobu trvání tréninku budete potřebovat méně vzduchu. Vaše rezerva tak bude větší, protože dokážete udělat více práce za použití méně zdrojů.

Vdechování skrze otevřená ústa ztěžuje správné zapojení bránice a hrozí, že přijmete o příliš velké množství oxidu uhličitého (CO_2). CO_2 je přitom velmi důležitý plyn, který vaše tělo potřebuje k tomu, aby dokázalo uvolnit kyslík navázaný na červené krvinky.

Dýchání ústy je také spojeno s:



psychickým stresem



bolestí zad a krku



svalovými trigger pointy (spouštěčovými body)

Jestliže dojde na otázku zdraví dýchacích cest, je třeba zmínit, že dýchání otevřenými ústy obchází přirozený imunitní systém našeho těla a nechává nás zcela nechráněné před viry a bakteriemi. To je podstatné zejména v době, kdy se kolem nás šíří nejrůznější infekce.

Pochopitelně v případě vrcholového sportu je čas od času nezbytné dýchat ústy. Obzvláště když cvičíte velmi intenzivně. Nicméně po daném sprintu je důležité začít opět dýchat nosem a co nejrychleji zotavit svůj dech.

Doporučení:



Zatímco se vaše tělo adaptuje na dýchání nosem, použijte MyoTape Sport.



Pokud máte malý nos, vybočenou nosní přepážku nebo neprůchozí nos, použijte vnitřní nosní dilatátor pro optimalizaci přísunu vzduchu.

2. Procvičujte silné zádrže dechu

Během rozcvičky před fotbalovým tréninkem zařadte dvě lehké zádrže dechu následované pěti silnými zádržemi.

Silné zádrže dechu simulují trénink ve vysoké nadmořské výšce, zatěžují tělo, otevírají dýchací cesty a zlepšují sílu

bránice. Jsou také velmi užitečné pro zlepšení reakce těla na trénink.

Pokud zařadíte tyto cviky do svého pravidelného tréninku, dojde též k nárůstu vaší přirozené produkce EPO (hormonu odpovědného za dozrávání nových červených krvinek):

- ✔ Nadechněte se a vydechněte nosem.
- ✔ Stiskněte si nos prsty a zadržte dech.
- ✔ Rozejděte se se zadrženým dechem.
- ✔ Když začnete cítit silný nedostatek vzduchu, zrychlete, případně přejděte do běhu.
- ✔ Pokračujte v chůzi/lehkém běhu se zadrženým dechem, dokud neucítíte silný pocit nedostatku vzduchu.
- ✔ Uvolněte nos a začněte opět dýchat pomocí šesti minimálních nádechů a výdechů nosem. V této fázi se snažte vyhnout velkým nádechům.
- ✔ Dýchejte normálně po dobu 12–18 nádechů.
- ✔ Opakujte celý cvik pětkrát jednou denně.

3. Dýchejte pomalu a hluboce během poločasu, a když nemáte míč

- ✓ Poté, co se na začátku poločasu vrátíte do kabiny, dýchejte pomalu a hluboko nosem, abyste se co nejrychleji zotavili.
- ✓ Jakmile se po poločase vrátíte zpět na hřiště, dýchejte nosem, pomalu a hluboce pro uklidnění nervů. Poté zařadte dvě střední až silné zádrže dechu pro nabuzení organismu před výkonem.
- ✓ Když zrovna nemáte míč, dýchejte nosem hluboce a pomalu, abyste zůstali ve své zóně.
- ✓ Pokud jste pod tlakem při volném kopu, nebo například penaltě, regulujte svou úzkost a soustřeďte se na pomalé a hluboké dýchání nosem. Vydechněte při kopu. Většina hráčů se při přípravě na kop nadechuje hodně ústy, to ale automaticky aktivuje reakci „bojuj, nebo uteč“.
- ✓ Pro optimální zotavení po sprintu dýchejte pomalu a hluboko, ať už nosem, nebo ústy. Pomalé, hluboké dýchání minimalizuje mrtvý prostor ve vašich dýchacích cestách, takže dostanete více vzduchu do plicních sklípků, tenkostěnných váčků ve vašich plicích, ve kterých dochází k výměně plynů, což navýší saturaci vaší krve kyslíkem. Po-

kud je to alespoň trochu možné, dýchejte nosem, pomůže vám to rychleji se zotavit. Pamatujte si, pomalé dýchání také stimuluje bloudivý nerv, který pak produkuje acetylcholin, který na oplátku zpomaluje vaši tepovou frekvenci.

Silový trénink a rychlost ve fotbale

Anaerobní kapacita je pro fotbalisty nesmírně důležitá. Během každé hry musíte být schopni rychle přepínat mezi během, skoky a opakovanými sprinty. Až pět procent hry můžete běžet rychlostí 30 km/h. A můžete až 500krát změnit směr.

Svou aerobní kapacitu můžete poměrně snadno zvýšit kardiotréninkem, ovšem anaerobní kapacita je rozdílná. Je to právě anaerobní trénink, co způsobuje, že se vaše tělo adaptuje na to, aby bylo rychlejší a silnější. Mezi pozitivní efekty anaerobního tréninku patří:



vyšší výkon



vyšší tolerance laktátu



větší množství energie

Během tréninku budete procvičovat rychlostní drily, jako je opakovaný člunkový běh. Tyto cviky jsou intenzivní a zvyšují riziko

poranění kotníku, ACL a hamstringu, což vás může posadit na lavičku místo toho, abyste se účastnili důležitých zápasů.

Ovšem abyste stimulovali anaerobní glykolýzu (rozklad glukózy v průběhu nedostatku kyslíku), nemusíte sprintovat. Zadrž dechu po výdechu během chůze nebo běhu vytváří střední až silný pocit nedostatku vzduchu a je velmi efektivní ve snižování saturace krve kyslíkem. Navíc se jedná o metodu, která je vhodná i pro sportovce, kteří se zotavují ze zranění.

Pro porovnání: sprinty s otevřenými ústy snižují okysličení krve na zhruba 93 %, zatímco běh se zadržným dechem dokáže saturaci krve kyslíkem snížit až na 85 %. Tento výrazný pokles stimuluje anaerobní glykolýzu, způsobuje kontrakci sleziny a z dlouhodobého hlediska zvyšuje schopnost krve přepravovat kyslík.

Jak se dostat do kondice pro fotbal

Vědci zjistili, že výdrž na hřišti je přímo spojená s efektivitou dechu. Když dýcháte pomaleji, oběh krve a okysličení organismu jsou na výrazně vyšší úrovni. To znamená, že máte k dispozici více energie pro pohyb.

Efektivita vašeho dýchání naroste, když snížíte svou citlivost na CO₂. Je-li vaše citlivost na oxid uhličitý vysoká, bude vás

častěji a ve větší míře trápit dušnost a vaše dýchací svaly budou muset pracovat tvrději. Mnoho sportovců začíná s BOLT skóre kolem 20 vteřin. Pokud máte astma nebo jste často ve stresu, může být dokonce ještě nižší.

Pokud budete pravidelně procvičovat cviky obsažené v této knize, můžete se dostat až na 40 a více vteřin. Tyto cviky totiž zlepšují schopnost organismu tolerovat velké množství CO_2 a můžete je snadno zapojit do svého fotbalového tréninku. Lepší tolerance CO_2 výraznělepší vaše tréninkové schopnosti. Když pak dosáhnete na BOLT skóre 40 vteřin, budete schopni během odpočinku a tréninku o střední intenzitě dýchat lehce a pomalu a bude pro vás snadné udržet váš nervový systém v rovnováze.

Svalová vytrvalost ve fotbale

Když se bavíme o svalové vytrvalosti ve fotbale, pravděpodobně vás ani nenapadne zamyslet se nad vašimi dýchacími svaly. Ovšem jakýkoli kondiční program pro hráče by měl zahrnovat cviky pro posílení bránice.

Bránice je totiž nedílnou součástí středu vašeho těla. Jak dýcháte, pohybuje se nahoru a dolů, čímž vytváří tlak ve vašem břiše, který stabilizuje vaši páteř a pánev. Silná bránice je tak nezbytná složka obratnosti. Pokud vaše dýchání není funkční,

nemůže být funkční ani váš pohyb. Pokud je vaše bránice vyčerpaná, je mnohem větší šance, že se zraníte.

Bránice je tvořena týmiž svalovými vlákny, které pohybují vašimi klouby. Můžete ji posílit, aby zvládla lépe podporovat váš funkční pohyb, výbušnou sílu a výdrž. Posílit bránici během normálního tréninkového programu pro vás může být obtížné, protože za normálních okolností dokážete cvičit pouze do stávajícího limitu dýchacích svalů.

Jeden ze cviků, který k jejímu posílení použít můžete, jsou silné zádrže dechu. Pokud chcete přidat zátěž k tréninku svého dechu, můžete použít SportsMask Oxygen Advantage®, která dělá pro vaši bránici totéž, co zvedání činek pro zbylé svaly vašeho těla. Silné zádrže dechu pak stimulují produkci EPO, které zvyšuje schopnost krve přenášet kyslík.

Silné zádrže dechu také snižují množství kyseliny mléčné, které se nahromadí ve vašem organismu, oddálí vyčerpání a zlepší celkovou vytrvalost. Kyselina mléčná je jednou z hlavních příčin, že vám těžknou nohy, ovšem není jediná. Vaše tělo bude vždy dávat přednost dýchání, takže pokud se vaše dýchací svaly unaví, tělo přesměruje větší množství krve z nohou právě k nim. Jediný způsob, jak tomu předejít, je trénovat efektivnější dýchání. Když vaše dýchací svaly zesílí, nebudou muset pracovat tak tvrdě, což může navýšit přísun krve do pracujících svalů nohou až o 7%.

Zotavení svalů po tréninku

Pokud jsou vaše svaly po tréninku unavené, je to zcela normální. Zpoždění nástupu svalové únavy (DOMS – z anglického *Deleyed Onset Muscle Soreness*, pozn. překl.) je jedním ze signálů, že budujete svaly. Kromě toho můžete také použít dechové cviky k tomu, abyste zlepšili proces zotavení po sprintech, po zápase i v průběhu poločasu.

Oxygen Advantage® může vašim svalům pomoci se zotavením třemi způsoby:

- ✔ efektivnější dýchání zlepšuje okysličení celého těla
- ✔ zádrže dechu snižují svalovou únavu po tréninku
- ✔ správné tempo dýchání zlepšuje variabilitu srdeční tepové frekvence a tím i vaši schopnost se zotavit po tréninku

1. Efektivnější dýchání zlepšuje okysličení celého těla

Když dýcháte nosem, získají vaše svaly více kyslíku. To jim umožní lépe fungovat a rychleji se zotavit. Dávejte proto pozor, jak dýcháte po sprintu, abyste mohli optimalizovat okysličení svého organismu.

2. Zadrže dechu snižují svalovou únavu po tréninku

Silné zadrže dechu zvyšují vaši toleranci vyššího množství kyseliny mléčné. To oddaluje nástup únavy a zrychluje zotavení.

Vědecké důkazy naznačují, že přerušované periody, během kterých je vaše tělo vystaveno vysoké hladině oxidu uhličitého, stimulují růst a opravu svalů. To znamená, že zadrže dechu doslova posilují vaše svaly.

3. Správné tempo dýchání zlepšuje variabilitu srdeční tepové frekvence a tím i vaši schopnost se zotavit po tréninku

Pomalé tempo dýchání odpovídající rychlosti 4,5–6,5 nádechu za minutu posiluje parasympatický systém vašeho těla.

Ten zlepšuje variabilitu tepové frekvence vašeho srdce stejně jako tonus bloudivého nervu, což jsou parametry představující důležitou složku vašeho celkového zdraví. HRV je také důležitý ukazatel psychické a fyzické odolnosti. Nízké HRV pak může rovněž indikovat přetrénování a zvyšovat riziko zranění.

Když zpomalíte rychlost svého dechu, prohloubíte i svůj spánek. Hluboké fáze spánku jsou nezbytné pro to, aby se vaše tělo zvládlo zotavit po tréninku.

Psychická odolnost ve fotbale

Psychická odolnost ve fotbale není o tom, že budete předstírat, jak jste silní. Je o odolnosti, o dostatku odpočinku, zotavení a víře ve vlastní schopnosti.

Je také o psychické přípravě před hrou, soustředění, koncentraci a schopnosti dostat se do své zóny. Jedná se o schopnosti, které můžete cíleně rozvíjet, a jakmile jich dosáhnete, umožní vám zlepšit se ve všech oblastech hry. Když je vaše mysl neukázněná, je prakticky nemožné se soustředit a ukázat při zápase maximum.

Oxygen Advantage® zahrnuje cviky pro nabuzení a uklidnění vašeho nervového systému. V průběhu času vám tak umožní získat vyšší odolnost proti stresu a ovládnout psychické a fyzické systémy, které budete potřebovat k tomu, abyste ve fotbale vynikali.

Stres a úzkost u fotbalistů

Ve vysoce kompetitivních sportech s sebou úzkost před soutěží nese určité stigma. Ovšem ať se nám to líbí, nebo ne, jedná se o něco, co nás může zasáhnout prakticky kdykoli, zejména během důležitých her, anebo pokutových kopů. Úzkost u fotbalistů se může projevit také jako nespá-

vost v situaci, kdy se ze všeho nejvíc potřebují dobře vyspat, což může vést k celé řadě problémů včetně zneužívání drog a alkoholu.

Úzkost spojená se sportem má úzký vztah k dýchání. Pokud jste ve stresu, nebo jste nervózní, je mnohem vyšší šance, že budete hyperventilovat (nadměrně dýchat), což povede k ještě většímu pocitu úzkosti.

Rychlé, velké nádechy ústy aktivují sympatický nervový systém. Pokud jste někdy sledovali nejlepší střelce připravující se ke kopu, určitě jste si všimli, jak se soustředí na míč, ústa zavřená, dech klidný. Jestliže jste sledovali nechvalně známou penaltu Garetha Southgate během EURO '96, mohli jste si všimnout, že měl otevřená ústa. Naopak, pokud jste viděli Alana Shearera, má ústa obvykle zavřená a balon posílá rovnou do sítě. Není to náhoda. Dýchání nosem podporuje klid a psychické soustředění stejně jako prostorovou orientaci.

Oxygen Advantage® se soustředí na tempo dýchání a jeho udržení na 4,5–6,5 nádechu za minutu. To aktivuje váš parasympatický nervový systém, který snižuje hladinu stresu a umožní vám se lépe soustředit, i když jste pod velkým tlakem.

Kvalita spánku a výkon ve sportu

Ne náhodou se nejlepším fotbalovým týmům říká „tým snů“.

Kvalitnější spánek z vás udělá lepšího hráče.

Ovšem pokud se váš život točí kolem fotbalu, nebude spánek vaše hlavní priorita. Šílený rozvrh a vysoká míra stresu znamenají, že sport a spánek často nejdou úplně dohromady, i když přesně to, co fotbalisté často potřebují nejvíc, je dostatek spánku. Spánek je totiž nezbytný pro zotavení a optimální sportovní výkon. Pokud nespíme dostatečně, dojde k nárůstu stresových hormonů a tím utrpí jak naše psychické, tak fyzické zdraví.

Je také důležité poznamenat, že velké množství mladých sportovců trpí poruchami dechu ve spánku. Konkrétně mají vyšší riziko jejich výskytu než průměrný muž ve středním věku.

Několik fakt o spánku a sportovním výkonu



Jestliže dostatečně nespíme, náš výkon se zhoršuje. Rychlost, výdrž, síla, psychické funkce, učení, pozornost, běžecké schopnosti, reakční doba, nálada, odhodlání, maximum na bench pressu, leg pressu, mrtvém tahu a přesnost, to vše je negativně ovlivněno. Pokud spíte méně, než je nezbytné, nebudete schopni podávat maximální výkony.

✓ Když se blíží soutěž, je normální, že máte problém usnout nebo se často budíte. Příčinou může být stres, anebo porucha dechu, která se během spánku objevuje. Narušený spánek si těžko diagnostikujete sami a profesionální sportovci mají obvykle obavy vyhledat potřebnou pomoc. Ve vysoce konkurenčním prostředí, jakým sport je, se totiž mnohým zdá, že je úspěch totéž, co zákon džungle, „přežití nejsilnějších“.

✓ Pokud nespíte dostatečně, vaše kondice poklesne.

Jakým způsobem mohou profesionální fotbalisté zlepšit svůj spánek?

Profesionální fotbalisté mohou svůj spánek zlepšit pomocí několika jednoduchých kroků, mezi které patří:

✓ práce na obnově dýchání nosem v průběhu dne a noci

✓ trénink pomalého, hlubokého dýchání ve správném tempu k uklidnění nervového systému

✓ trénink Oxygen Advantage®, který používá MyoTape spolu s dechovými cviky pro dosažení hlubšího spánku, po kterém se budete probouzet odpočatější

Identifikace nebezpečných míst

Během zápasů přichází největší množství gólů ke konci prvního nebo druhého poločasu. Jedná se o úžasnou statistiku. Čísla z pěti hlavních fotbalových lig ukazují, že 24,4 % všech gólů padne v posledních 15 minutách hry.⁷⁶ To ukazuje na jasný pokles soustředění u hráčů, kteří dané góly dopustili. Pokud se chcete vyvarovat této slabiny, je důležité trénovat mozek k udržení soustředění. To vyžaduje hluboký spánek, nepřemohitelný dech, dobrou regeneraci a cviky, které generují pozitivní stres.

Abyste zůstali soustředění v průběhu zápasu, můžete využít dýchání k:

- ✔ navýšení pozornosti před zápasem (cvik 15)
- ✔ zotavení se v průběhu odchodu z hřiště do šatny (dýchejte nosem, pomalu a hluboko)
- ✔ použijte dvě zádrže dechu do silného nedostatku vzduchu pro nabuzení organismu po návratu na hřiště
- ✔ šetřete energii během hry tím, že optimalizujete své dechové vzory
- ✔ zotavte se po fyzickém tréninku (cvik 7)

Při tréninku přidejte svému dechu extra zátěž. Dýchejte nosem a zadržujte dech. To způsobí, že se vaše tělo adaptuje, zpomalí hromadění kyseliny mléčné a oddálí nástup únavy. Pokles pozornosti způsobující góly v pozdějších fázích hry je zcela normální zejména kvůli nahromaděné únavě. Je proto důležité s tím něco udělat.

Dechové cviky vám mohou pomoci ušetřit energii a zůstat soustředění. Protože když dýcháte efektivněji, nemusí vaše dýchací svaly pracovat tak tvrdě. To znamená, že ušetříte více energie v průběhu hry a zůstane vám jí víc v zásobě.

Hráči, kteří nedýchají optimálně, jak je patrné z BOLT skóre nižšího než 25 vteřin, se brzy vyčerpají. Jednoduše řečeno, dýchají příliš tvrdě pro danou intenzitu a délku trvání zátěže. Fyzicky a psychicky se unaví, a než si uvědomí, co se stalo, proklouzne jim balon do sítě.

Předtím, než se ozve píšťalka...

Stále větší množství hráčů týmových sportů používá dechové cviky k dosažení optimálního výkonu. Co víc, máme už také k dispozici vědecké studie, které potvrzují, že to funguje. Dýchání není vedlejší. Jedná se o klíčový prvek schopný zlepšit vaši anaerobní výkonnost, snížit míru vyčerpání a stimulovat anaerobní glykolýzu s minimálním rizikem zranění.

Stručně řečeno

- ✖ Pro zotavení – používejte dechové cviky během poločasu, když nejste ve hře aktivní, po sprintu, po zápase a pro navýšení parasympatické aktivity, která optimalizuje HRV během a kolem tréninku.
- ✖ Před zápasem – používejte dechové cviky pro zlepšení soustředění a koncentrace, dostaňte se do své zóny. To zahrnuje spánek, pomalé dýchání během rozvíčky, redukci stresu pro lepší soustředění a zotavení, aktivaci parasympatického nervového systému a navýšení tonusu bloudivého nervu. Předtím, než půjdete na hřiště, proveďte pět zádrží dechu do středního až silného pocitu nedostatku vzduchu, pro navýšení přísunu krve do mozku. Vaše schopnost vstoupit do zóny a center mozku, odpovídajících za psychologickou kontrolu, ovlivňují více než jen jeden aspekt hry.
- ✖ Zlepšení kvality spánku – použijte funkční dechové techniky pro snížení rizika chrápání a obstrukční spánkové apnoe.⁷⁷

DECH A VNITŘNÍ ZÁPAS TENISTŮ

Tenista Robin Söderling byl světová čtyřka, když v roce 2011 odešel ve věku 26 let do sportovního důchodu. Původní zprávy uváděly jako důvod infekční mononukleózu, ale Robin se od té doby rozpovídal o tlaku, kterému musel čelit, a psychických problémech, jež překonal. Robinův příběh je velmi užitečnou ukázkou vztahu mezi dechem, stresem a výkonem.

Na Instagramu 7. července 2020 sdílel následující zprávu:

„Stejně jako já i mnoho dalších profesionálních sportovců odevzdalo své životy sportu, aby takřka dosáhli dokonalosti. Být sportovcem může být neuvěřitelně obtížné z hlediska duševního zdraví a pro mě představovala snaha o dokonalost neustálý tlak, který mě téměř zabil.

Pokud jste profesionální sportovec, neustále balancujete na hraně. Na jedné straně je všechno v pořádku. Makáte tvrdě, tlačíte své tělo do extrémů, jste odhodlaní, dokonale se soustředíte a dosahujete výsledků. Máte úspěch a lidé vás za to oslavují. Tlačit na sebe a tvrdě dřít může přinášet odměny. Ovšem

pokud tu hranici překročíte. Pokud nebudete naslouchat svému tělu a nedáte mu dostatek času na obnovu sil a zotavení, můžete si zničit nejen kariéru, ale také život. Ve sportu je psychický trénink nástroj, který vám umožní podávat lepší výkony a dosáhnout vašeho plného potenciálu, ať už se zaměřujete na jakoukoli oblast. V mém případě to byl tenis.

Nikdo vám nedá informace ani nástroje, které budete potřebovat, abyste zvládli tlak, který na vás bude působit na kurtu i mimo něj. Nikdo vám neřekne, jak se starat o svůj psychický stav stejně dobře, jako se staráte o své tělo. V roce 2011 jsem byl v nejlepší fyzické kondici svého života, ale nemohl jsem spát. Nemohl jsem dýchat a cítil jsem se, jako bych měl vylétnout z kůže.

Jsem šťastný, že se mi podařilo z toho cyklu vystoupit. Od doby, kdy se u mě v červnu 2011 objevila úzkostná porucha a záchvaty paniky, jsem dal svému tělu a mysli dost času na uzdravení a teď, po devíti letech, se konečně cítím zase dobře. Možná ještě lépe než kdy dřív.“

Daniel Palsson a já jsme měli to potěšení udělat s Robinem interview pro Oxygen Advantage® a promluvit si s ním o důležitosti dýchání a jeho aplikaci pro elitní sporty a profesionály z vysoce kompetitivních odvětví.

Robin miloval sport už jako malé dítě. Svůj první švédský národní šampionát vyhrál ve věku 12 let. Ve 14 letech začal cestovat, aby mohl hrát na mezinárodních turnajích. Když mu bylo 17 let, vyhrál evropský šampionát. Všechno se to dělo strašně rychle. Bylo to vzrušující, ale zároveň nesmírně náročné. Všechno bylo nové. Hrál na vyšší úrovni, začal prohrávat více zápasů. A ačkoli to byla vynikající zkušenost, Robin se nikdy nenaučil vypořádat se s porážkou dobrým způsobem.

Mezinárodní cestování bylo vzrušující, ale také náročné fyzicky i psychicky. Tenis je tvrdá hra. Něco jako konec sezony tu neexistuje a tabulkový systém znamená, že musíte neustále obhajovat svou pozici. Robin se cítil ustavičně pronásledovaný. Čím výše se vyšplhal, tím více měl pocit, že musí prohrát. Psychicky to bylo až příliš náročné.

Psychologická cena, kterou platí profesionálové v oblasti sportu a dalších vysoce konkurenčních profesích, je často přehlížena. Existuje představa, že když je někdo na vrcholu, měl by být schopen se s tím psychicky vypořádat. Sportovní psychologové se tradičně soustředí na nástroje, které hráči potřebují k tomu, aby optimalizovali svůj výkon, a už neřeší strategie, které by jim pomohly se vším tím tlakem se vyrovnat.

„S výkonem jsem neměl problém,“ vysvětluje Robin.
„Vždycky jsem podával nejlepší výkony, když jsem byl pod tlakem. Co pro mě ale bylo obtížné, bylo ne-

míchat sebe jako člověka se sebou coby tenistou. Když jsem hrál dobře, cítil jsem se skvěle. Když jsem ale prohrál pár zápasů, připadal jsem si jako nejhorší člověk na světě. Když se teď dívám zpátky, nechápu, proč mi to připadalo tak důležité. Bylo to jenom pinkání žlutého balonku přes síť. Ovšem pro mě to bylo vše, na čem záleželo. Dostalo mě to daleko, ale z dlouhodobého hlediska pro mě nebylo možné pokračovat takto deset nebo patnáct let.“

Pro člověka s perfekcionistickou, na výsledky orientovanou osobností je normální, že je neustále naladěný na svou práci. Přece jen člověk, který tvrdě pracuje, je odměňován, ať už se bavíme o sportu, nebo profesním životě. Nikdy neodměňujeme člověka, který odpočívá, ovšem na druhou stranu, pokud si dostatečně neodpočinete – to znamená, nenaučíte se pořádně spát a čas od času vypnout –, dříve nebo později se dostanete do problémů.

Pro Robina bylo obtížné přepínat mezi civilním a profesionálním životem. „Nikdy jsem nezjistil, jak na to,“ prohlásil.

„Ne, že bych se o to někdy aktivně snažil, protože kdykoli jsem narazil na nějaký problém, stačilo zabrat o něco více. Pracoval jsem tvrdě mnoho let, až najednou, z ničeho nic, to už nestačilo. Jednoduše jsem se přestal cítit dobře a to se se mnou táhlo asi poslední



PRACUJ tvrdě...

HRAJ tvrději...



... ZOTAVUJ se nejtvrději.

Ve všech případech
je dýchání klíčové.

dva nebo tři roky mé kariéry. Nikdy jsem se nenaučil doopravdy naslouchat svému tělu ani si všimnout signálů, které mi dávalo. Prostě jsem tlačil víc a víc, až jsem z ničeho nic nemohl pokračovat."

Ať už se pohybujete v jakémkoli prostředí, je nezbytné naučit se vypnout. Je potřeba, abyste pozorovali svou mysl a naučili se dýchat lehce, pomalu a nosem, abyste ji dokázali vždy uklidnit.

Během své kariéry dechového kouče jsem viděl celou řadu elitních sportovců, co dýchalo do hrudníku. Co je opravdu frustrující, je fakt, že nikoho nikdy nenapadlo to řešit. Máte nutričního specialistu, silově kondičního kouče a celý tým lidí, kteří se o vás starají, ale nikoho nenapadlo pomoci vám vytvořit potřebný mentální prostor a trénovat mozek v tom, aby byl schopný se soustředit na to, na co chcete, aby se soustředil. Je očividné, že kvalitní spánek je pro výkon klíčový. Stejně tak je ale důležitá i schopnost mozku se soustředit bez ohledu na okolní rozptýlení.

Poté, co přestal s tenisem, Robin zjistil, že trpí úzkostí a panickou poruchou. Lidé, u kterých je vyšší riziko rozvoje nemoci, obvykle dýchají o něco rychleji, do hrudníku a nepravidelně. Je dobře zdokumentovaným faktem, že 75–80 % lidí s úzkostí a panickou poruchou trpí zároveň dysfunkčními dechovými vzory. Všechno, co pak potřebují, je troška stresu, která je posune za okraj. Ovšem pokud se jim podaří změnit způsob, jakým každý den dýchají, mohou si proti záchvatům vybudovat mnohem vyšší odolnost.

Pro sportovce může také být obtížné zahrnout nové metody do svého stávajícího tréninku. Zvláště, když se debat o psychickém zdraví stále drží určité stigma. Zeptal jsem se Robina, co by

řekl, kdyby mu někdo doporučil, aby se soustředil na odpočinek a zotavení, když ještě aktivně hrál, a on mi odpověděl, „Nemyslím si, že bych poslouchal. Řekl bych, že na to nemám čas.“

Robinův příběh může znít povědomě celé řadě vysoce postavených a úspěšných lidí. Dosáhl všeho, o čem jako dítě snil, a přesto nebyl šťastný. Když se díváme neustále do budoucnosti, věnujeme veškerou svou energii dosažení svých cílů a vystavujeme se neuvěřitelnému tlaku. Jakmile svých cílů konečně dosáhneme, cítíme se prázdní a zklamání.

Zejména pro muže je to náročné, protože si odmítáme připustit, že nás může trápit neklidná mysl. Snažíme se vyléčit pomocí alkoholu, cigaret, sociálních médií a dalších forem nevhodného chování, ovšem přesně tytéž problémy, které způsobují, že je naše mysl neklidná, také ovlivňují náš psychický výkon z pohledu koncentrace, soustředění, udržení pozornosti a odolnosti.

Robin si ani neuvědomil, že jeho mysl byla neklidná a že trpěl úzkostí. „Tak nějak si na to zvyknete,“ řekl.

„Ani jsem nevěděl, co je dobré a co ne. Byl jsem úplně ztracený ve vlastní mysli. Ihned po zápase jsem začal myslet na trénink pro další zápas. Tímto způsobem můžete určitě nějakou dobu žít, ale den po dni, rok po roce bez času na zotavení nebo odpočinek se na vás podepíší.“

Po svém posledním zápase se Robin dlouhou dobu cítil neuvěřitelně špatně. Trápily ho záchvaty paniky, úzkost a psychická bolest. Svou cestu popsal následovně:

„Hledal jsem doktora, který by mi dal pilulku, po které bych se ráno vzbudil a mohl bych pokračovat ve svém předešlém životě. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem pochopil, že takto to nefunguje. Všechno teď dělám jinak. Jen je škoda, že jsem si musel projít tím vším, než jsem se naučil žít šťastnější a zdravější život.

Dávejte přednost spánku a dechovým cvikům. Pomůže to. Ze začátku jsem nedokázal relaxovat ani 5 minut. Je to jako se vším, čím víc to procvičujete, tím lepší v tom jste. Je také mnohem lepší věnovat se relaxaci 5, 10 nebo 20 minut každý den než třeba hodinu jednou týdně. Začněte to do svého každodenního života.“

To je přesně přístup, který doporučuji i já. Když se vaše mysl otrásá, je velmi obtížné se soustředit na to, jak dýcháte. Právě z tohoto důvodu si nemyslím, že „mindfulness“ pomůže lidem, kteří ji nejvíce potřebují. Snaha o soustředění na dech je v takové situaci velmi frustrující, ovšem existují jednoduché cviky, které můžete do svého života začlenit mnohem snáze. Naučit se, jak použít dech ke zklidnění své mysli, je nezbytné pro váš výkon. Musíme odložit představu, že se jedná o pou-

ťové triky, a připustit si, že nám to pomůže zlepšit se v tom, co děláme.

To znamená, že musíte porozumět tomu, jak dýcháte. Většina lidí si myslí, že těžší, rychlejší dech přinese větší množství kyslíku pro vaše svaly a mozek, ale to není pravda. Potřebujete uklidnit svůj nervový systém, jehož je mozek součástí, tak, že zlepšíte jeho okysličení. Toho nedosáhnete rychlým a těžkým dýcháním. Pokud je vaše mysl neklidná a cítíte úzkost, nedokážete se soustředit na dech, takže budete muset ze všeho nejdřív vyřešit fyziologické aspekty toho, jak dýcháte.

Dnes už Robin používá své relaxační návyky také v zaměstnání, kde pracuje na udržení svého zdraví a pozitivního přístupu pravidelným procvičováním dechových cviků. „Nesnažím se soutěžit s ostatními. Snažím se soutěžit pouze sám se sebou,“ vysvětluje.

„Dělám své maximum a cítím se skvěle. Někdy to nefunguje, ale vždycky existuje další šance. Vždycky můžete odvést opravdu dobrou práci a často lepší, než kdybyste se příliš starali o každý, i ten nejmenší detail.“

Lidé cítí stud, když mají mluvit o psychickém tlaku, který zažívají. Ovšem jedná se o důležité téma nejen v tenise a dalších sportech, ale v životě obecně. Společnost dává velký důraz na myšlení. Učí nás, jak máme myslet, ale nikdo nám nikdy

neukáže, jak přestat myslet. V životě existují momenty, kdy potřebujeme zvládat oboje, myslet i cítit.

Jak říká Robin: „Soustřeďte se na to, co cítíte. Mnohokrát se stane, že odpověď, kterou hledáte, se nenachází ve vaší hlavě, ale ve vašem těle a pocitech.“ Naučte se soustředit svou pozornost na své tělo každý den. Nekoukejte do telefonu ihned po probuzení. Věnujte prvních 15 minut dechovým cvikům, a až teprve poté se natáhněte po telefonu.

Dejte si na čas a buďte trpěliví. Dech je neviditelný. Nemůžete ho vidět jako svaly, které získáte z tréninku, takže změna, kterou přináší, nevypadá nějak dramaticky. Na druhou stranu, z pohledu toho, co se děje uvnitř, má neuvěřitelnou moc. Robin říká, že vytrvat se vyplácí:

„Nestane se to pře Naučte se používat dech k tomu, abyste uklidnili svou mysl a zůstali soustředění. Je to efektivní nástroj, který vám pomůže překonat vaši konkurenci. Je v něm skrytá jednoduchá pravda. Udělá vás lepší v tom, co děláte.“

OPTIMALIZACE KAŽDODENNÍHO VÝKONU

V rámci vysoce stresujících zaměstnání existuje určitá potřeba podávat maximální výkony, a to pořád. Pokud se však nestaráte o své tělo a mozek, je velmi obtížné pracovat dlouhodobě pod takovým tlakem.

Jules Horn je jeden z nejlepších profesionálních modelů a instruktor Oxygen Advantage®, který žije v New Yorku.

Ačkoli se většina z nás dívá na modeling jako na práci, která se stará jen o zevnějšek, je to profese, která vyžaduje odolnou mysl, přizpůsobivost a schopnost se soustředit. Co víc, je tu velký tlak na výkon i na to, abyste vypadali a cítili se dobře každý den.

Zeptal jsem se Julese, jakým způsobem používá dechové cviky, aby zvládal neustálý tlak, kterému čelí. „Vždy se snažím být nejlepší verzí sebe sama,“ řekl, aniž by ze začátku chápal, jak je důležité postavit dech na první příčku svých priorit.

„Myslel jsem si, že dobrá kondice je o správném tréninku a stravě. Když jsem objevil dechové cviky, myslel jsem si: '...je to jenom dýchání, to nemůže být tak těžké.' Jenže pak jsem si poprvé změřil BOLT skóre a zjistil, že je pod 20 vteřinami. Začal jsem proto procvičovat zádrže dechu a pocít nedostatku vzduchu, jen abych si všiml, že z ničeho nic spím lépe a i mé trávení se zlepšilo.“

Podle Julese se mnoho modelů potýká se zácpou i IBS a tento problém je ještě horší u modelek. Totéž se dá říct o lidech, kteří pracují ve vysoce stresujících profesích. Trávení může být negativně ovlivněno stresem, nepravidelným stravováním, vysokou konzumací alkoholu, špatným pitným režimem nebo podrážděností z příliš velkého množství kofeinu. Někdy nechcete jíst před velkou prezentací, a než si uvědomíte, co se stalo, je mikrobiom vašich střev v troskách.

Kromě kvalitnějšího spánku a vylučování si Jules také všiml, že se zlepšilo jeho kardiovaskulární zdraví a že se během procvičování dechových cviků cítil výrazně lépe. „Dokážu se teď mnohem lépe soustředit a jsem také klidnější,“ řekl. „Je toho málo, co mě dokáže vychýlit z rovnováhy.“ Dechové cviky měly na Julese velice pozitivní vliv. Veškerá úzkost, kterou cítil ze života ve velkém městě, z výkonu, který musel podávat při focení nebo při důležitých schůzkách s agentem, zmizela.

Jules rovněž poznamenal, že mnoho z nás čelí určité nechuti, když máme začít pracovat s dechem.

„Lidé si nechtějí vyhradit 10 nebo 20 minut jednou či dvakrát denně, aby se mohli soustředit na svůj dech a své vlastní zlepšení. Ovšem nevadí jim koukat do telefonu dvě až tři hodiny denně. Vím to, protože sám jsem byl úplně stejný, ale všichni máme schopnost se změnit a vytvořit si svůj vlastní osud.“



Kromě toho taktéž říká:

„Myslím si, že pokud chcete ve svém životě něčeho dosáhnout, musíte také něco obětovat a rozhodně není špatný nápad na pár hodin odložit telefon a soustředit se na sebe, své zdraví a pohodu. Navíc, nejsem to jenom já, kdo si těchto změn všiml. Spousta lidí za mnou chodí a ptá se: ‚Co děláš, že ti to pomáhá zůstat neustále tak klidný?‘ “

Jeden problém, kterému všichni čelíme, obzvláště s ohledem na sociální média, je to, že se snažíme najít pro všechno rychlé řešení. Jules však doporučuje, abychom byli trpěliví a pracovali důsledně na nápravě našich problémů s dechem:

„Nic jako rychlá řešení v životě neexistuje. Je mi teď 31 let a z toho 25 let jsem dýchal špatně. To není něco, co bych dokázal vyřešit za šest týdnů. Na začátku to pro mě bylo velmi těžké a byl jsem hodně emotivní. Pokud trpíte úzkostmi a začínáte s dechovými cviky, zadržet dech na 30 vteřin je obtížné. Začnete se bát. Nechcete dělat každý den něco, co vám přijde nepříjemné, takže se musíte naučit věřit v sebe a v cestu, na kterou jste se vydali. Spíše, než abyste neustále koukali na její cíl, užívejte si výpravu samotnou.“

Když Jules fotí, má schůzku s agentem, anebo i když je sám na procházce, zapojuje do své aktivity dechové cviky. Konkrétně 4 vteřiny trvající nádech a 6 vteřin trvající výdech, aby dokázal uklidnit své tělo a mysl. „Čím častěji si nacházím čas na to, abych si sedl a uklidnil svou mysl, tím snazší to je,“ říká.

„Když fotíte, musíte být psychicky zcela přítomní. Jinak vás to převálcuje. Je to hodně podobné jako u sportovců, musíte podat perfektní výkon. Musíte přijít na to, jak žít život, který si budete schopni užít, a zároveň najít postup, jak vypadat určitým způsobem a jak se každý den dostat do psychické pohody, abyste dokázali podat náležitý výkon.

Jakmile jsem na procházce, soustředím se na to, abych se nadechoval 4 vteřiny a 6 vteřin zase vydechoval. Abych provedl šest nádechů za minutu a toto tempo udržoval několik minut, dokud všechno, co se zrovna odehrává v mé hlavě, nezmizí. Je to velmi jednoduché a také snadné. Pochopitelně, na začátku nějakou dobu trvá, než si na tento styl dýchání zvyknete. Obzvlášť, pokud jste nikdy předtím nic podobného nedělali, a když se o to snažíte za chůze, je to opravdu těžké. Ale s trochou praxe se z toho stane vaše druhá přirozenost.“

Začínáte-li pracovat se svým dechem, je normální, že to, co se vám zdálo těžké, bude postupně mnohem snazší. Na za-

čátku se vám může zdát, že postupujete velmi pomalu, ale pak za dva kroky vzad uděláte deset kroků vpřed. Jules dál vysvětluje:

„Lidé, kterým jde o maximální výsledky, se neustále snaží pracovat naplno. Pamatuji si, jak jsem byl před pár lety neuvěřitelně nervózní, když jsem se měl postavit před skupinku lidí. Dnes, když vím, jak dýchat, je to pro mě neuvěřitelně snadné. Dokážu se opravdu soustředit, nejsem vůbec nervózní a vím, že zvládnu, cokoli bude potřeba, abych udělal. Jsem si mnohem více vědom sám sebe a mé sebevědomí je desetkrát vyšší. Neexistuje nic, co by mě rozptylovalo, protože veškerá rozptýlení existují vždy jen v naší hlavě. To my se rozptylujeme. Jsme sami sobě nejhorším nepřítelem. Nepřítelem, kterého můžeme pokořit pomocí dechových cviků, a když to dokážeme, budeme konečně moci být sami sebou. A lidé si toho všimnou, sotva vstoupíte do místnosti, protože energie, kterou budete vyzařovat, bude zcela jiná.“

Vliv, který na nás má dobrý spánek, je také neuvěřitelný. Pokud by se Jules dostatečně nevyspal, byl by celý den rozhozený a nebyl by schopen podat výkony, které se od něj očekávají, což by mělo za následek, že by výsledné fotografie neodpovídaly očekáváním klienta.

Jules pokračuje a říká:

„Čím vyšší je vaše BOLT skóre, tím lépe se budete v průběhu dne cítit. Přestanete mít chutě na nezdravé jídlo a nebudete se tolik rozptylovat, protože budete šťastní sami se sebou. Vše, co pro to pak musíte udělat, je být přítomni v každém okamžiku a uvědomit si, co je vaším dalším cílem. Domnívám se, že je to jediný způsob, jakým můžeme dosáhnout našich cílů. Jednoduše se musíme naučit, jak nahlédnout dovnitř a využít celý potenciál své mysli.“

Jules se naučil zpomalit a užívat si přítomného okamžiku:

„V naší společnosti chceme vždycky více. Chceme být lepší, chceme mít víc peněz a lepší práci. Ale já si uvědomil, že – obzvláště v dnešní době pandemie – to nejlepší, co můžete pro sebe udělat, je na chvíli se posadit a zamyslet se nad tím, co máte. Že je důležité ponořit se do sebe, protože poté začnete oceňovat věci, jako je prostá procházka v Central Parku. Je dobré mít motivaci, mít cíle a chtít v životě něčeho dosáhnout, ovšem je také nesmírně důležité být přítomen v každém okamžiku, protože jinak se stavíte do závodu, který nikdy nebudete schopni vyhrát.“

Způsob, jakým vás v této knize učím používat dech, vám umožní trénovat váš mozek, abyste byli schopni se soustředit bez ohledu na vnější nebo vnitřní kritiku. Pokud jste ambiciózní, je pravděpodobné, že spěcháte do budoucnosti. V tom spěchu ale můžete snadno přehlédnout přítomný okamžik. Co více, jakmile se do budoucnosti dostanete, vaše cíle se posunou a vám nezbude nic jiného než se za nimi dál hnát.

Jak se naše konverzace blížila ke konci, Jules poznamenal:

„Spousta lidí si stále myslí, že na tom, jak dýcháme, příliš nezáleží, že to není důležité, ale pravda je taková, že dech dokáže během 2 minut zcela změnit váš přístup k životu. Pro mě to je o tom, na co se rozhodnete při své práci soustředit. Pokud si vyberete správně, dokážete cokoli.“

CO VÁM STOJÍ V CESTĚ?

Pokud vám stojí v cestě stres, špatná produktivita a nedostatek soustředění, nejste sami. Právě jste četli několik příběhů ze života profesionálů světové úrovně, kteří zažívali a překonali tytéž problémy, kterým právě teď čelíte vy. Pokud byste si rádi poslechli celá interview, najdete je – a mnoho dalších – na YouTube kanálu Oxygen Advantage*.

Všichni máme své důvody, proč se cítíme zaseklí. Něco z toho jsou skutečné problémy, které musíme vyřešit. U jiných se ale může ukázat, že se jedná pouze o limitující přesvědčení nebo mylné informace. Pojďme se na některé z nich podívat podrobněji.

Problém 1: Jste v příliš velkém stresu nebo vyhořelí

Syndrom vyčerpání, obecně známý jako vyhoření, je něco, co vás může zasáhnout, pokud budete dlouhodobě vystavováni chronickému stresu. Vyhoření je obrovský problém, u kterého vědci odhadují, že je smrtelnější než pasivní kouření cigaret.⁷⁸

Průzkum provedený společností Deloitte odhalil, že 77 % z 1000 respondentů zažilo ve své stávající práci vyhoření.⁷⁹ Více než 90 % z nich uvedlo, že kvalitu jejich práce negativně ovlivnily neovladnutý stres a frustrace. A 83 % z nich si všimlo, že vyhoření ovlivňuje také jejich osobní vztahy. Dokonce i když milují svou práci, existuje 64% šance, že jste v ní příliš často ve stresu.

V letech 2020 a 2021 vedla pandemie k nárůstu podílu lidí, kteří pracují z domova. Syndrom vyhoření přitom ale nikam nezmizel. Mnoho lidí má pocit, že když pracují z domu, jsou produktivnější. Jiní ale mají pocit, že z izolace, kterou tam zažívají, zešílí. Izolace sama o sobě je forma stresu.⁸⁰ To znamená, že riziko vyhoření narůstá, dokonce i když nejste v kanceláři.

Když jste ve stresu a aktivuje se odezva „bojuj, nebo uteč“, dojde ke změně vašich dechových vzorců. Pokud je váš sympatický nervový systém aktivní, máte větší šanci dýchat do hrudníku namísto toho, abyste správně aktivovali bránici. To může vést (a často také vede) k hyperventilaci.

Ironií je, že ačkoli při hyperventilaci dýcháte více vzduchu, vaše tělo a mozek dostanou méně kyslíku. Jedna švédská studie ukázala, že hyperventilace je obvyklý projev syndromu chronické únavy.⁸¹ Jinými slovy, když vyhoříte, ovlivní to, jak dýcháte, což na oplátku výrazně zhorší vaše symptomy.

Také to ale znamená, že můžete použít svůj dech k tomu, abyste pronikli dovnitř tohoto problému a ulevili si od symptomů vyhoření tím, že změníte způsob, jakým dýcháte.

Problém 2: Vaše vzdělání vám nic nedalo

Pokud máte pocit, že vám vaše vzdělání neposkytlo potřebné nástroje, pamatujte si, že učení nekončí v momentě, kdy opustíte školu. Je to celoživotní cesta. Internet vytvořil svět, ve kterém máte k dispozici snad všechny informace, které byste mohli chtít. Stačí jen stisknout tlačítko klávesnice. Pokud máte pocit, že vám vaše vzdělání nic nedalo, uvědomte si, že formální vzdělání je jenom jedna z mnoha cest k úspěchu.

Henry Ford, zakladatel Ford Motor Company, získal své vzdělání v michiganské škole s jednou místností. Chodil do ní pouze osm let, když zrovna nebyl zaneprázdněn pomáháním rodičům na rodinné farmě. V 16 letech šel pěšky do 300 km vzdáleného Detroitu, aby si našel práci ve strojírenské dílně. Když zemřel, celková hodnota jeho majetku dosáhla 200 miliard dolarů díky vynálezům, které zahrnovaly cenově dostupná auta a výrobní linku. Jeho práce také spustila revoluci, jež ovlivnila celou americkou společnost.

Nedovolte, aby vás mylné představy o vašem vzdělání omezovaly. Mnoho vysoce vzdělaných lidí si nikdy nesplní své sny,

zatímco jiní, méně privilegovaní, jich dosáhnou. Ford ukázal motivaci, hlad a ochotu se učit, inteligenci, kreativitu, intuici a schopnost vycházet s dalšími lidmi. Dovednosti, které můžete naplno rozvinout, když bude vaše mysl čistá a soustředěná.



Problém 3: Nad vším neustále moc přemýšlíte

Příliš mnoho myšlenek vede k prokrastinaci. Pokud je vaše mysl zahlcená myšlenkami, je mnohem větší pravděpodobnost, že se budete vyhýbat konečnému rozhodnutí. Riziková rozhodnutí vás tak dovedou do spirály neustálého přemítání a chronického stresu, který způsobí, že se vám všechno bude zdát rizikové.

Tím, že zpomalíte svůj dech, se naučíte kontrolovat stresovou odezvu svého těla. To vám pomůže myslet jasněji a poskytne to vaší intuici prostor, aby se projevila. Rozhodnutí pak budou mnohem snazší. Když dojde na věc, budete vědět s naprostou jistotou, kterou cestou se máte vydat. Když vyčistíte svou mysl, budete vědět, co musíte udělat.

Problém 4: Nesnášíte svou práci

„Jediný způsob, jak zajistit, abyste odváděli vynikající práci, je ten, že budete milovat to, co děláte. Pokud jste takovou práci ještě nenašli, hledejte dál. Neusazujte se.“

– STEVE JOBS

Pamatuji si, že jsem měl práci, kterou jsem naprosto nesnášel. Stěžování si na ni mě stálo veškerý čas a energii. Změnilo to



něco na mé situaci? Ne, pouze mě to vysávalo a já se cítil dál mizerně.

Ať už pracujete sami na sebe, nebo máte zaměstnavatele, úsilí, se kterým odvádíte svou práci, je pouze pro vás a nikoho jiného. Možná nesnášíte svou práci, ale i tak děláte maximum. To vám pomůže najít nové příležitosti. Vytříbí to vaše dovednosti a buď dosáhnete povýšení, nebo odejdete a najdete si jinou práci, která vám bude vyhovovat více. Můžete se i rozhodnout, že budete pracovat sami na sebe.

V každém případě můžete použít své pracoviště k tomu, abyste nadále rozvíjeli své dovednosti. Můžete se naučit věci, které vám

v budoucnosti dobře poslouží. Využijte této příležitosti a získejte ze své práce maximum tím, že se naučíte soustředit svou plnou pozornost na věci, které máte rádi, a objevení věcí, které nemůžete vystát. Tyto informace vám pak pomohou, jakmile se posunete dál a budete hledat svou další pracovní pozici.

Použijte svůj dech k tomu, abyste se zbavili stresu a zlepšili své soustředění. Pomůže vám to najít štěstí a klid stejně jako udržet si pracovní život ve správné perspektivě.

Problém 5: Čekáte, až se změní něco ve vašem prostředí

Čekáte na svolení k tomu, abyste byli úspěšní? Čekáte se štěstím na svůj první milion dolarů?

Lidé, kteří tráví svůj život tím, že si přejí a čekají na štěstí, ho nikdy nedosáhnou. Možná, že někdy vyděláte svůj první milion, ale vaše mysl už se bude upínat k dalšímu cíli. Získáte prchavý pocit úspěchu, načež sklouznete zpět do svého naučeného stavu nespokojenosti. Problém s tímto přístupem je ten, že cílová páska se neustále pohybuje směrem od vás.

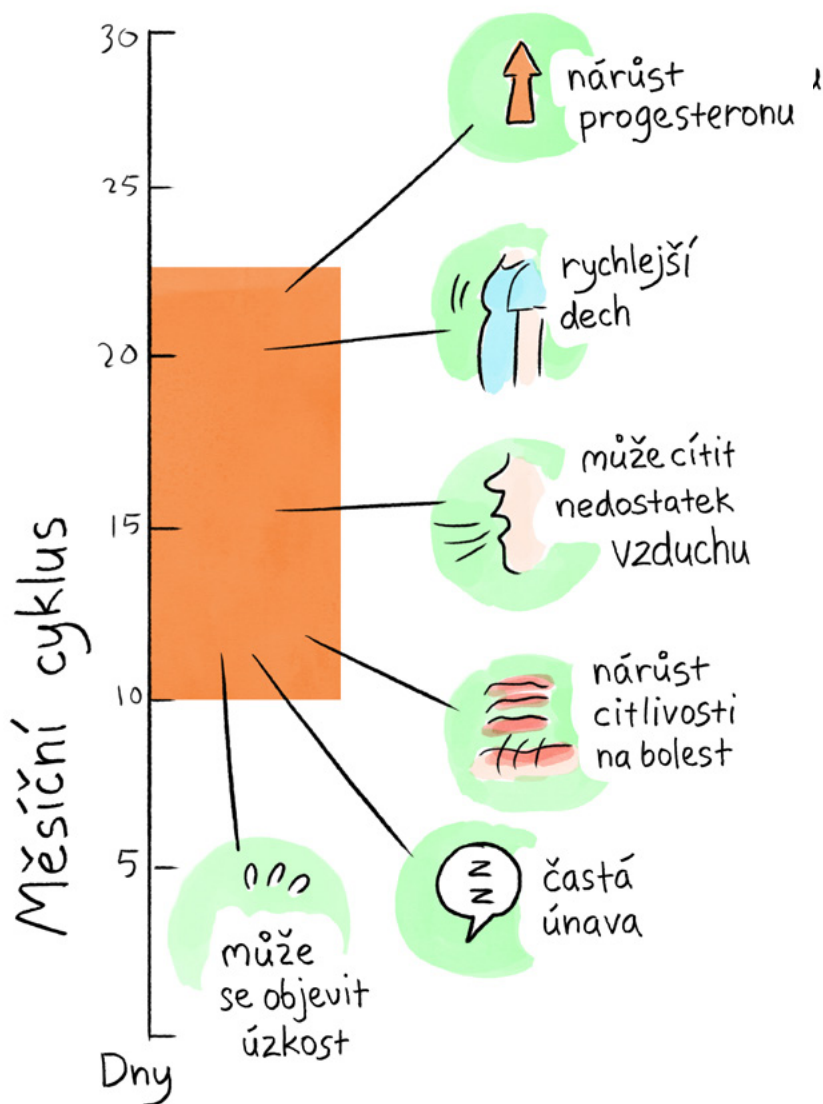
Nastavte si cíle, ale svou pozornost soustřeďte na přítomnost. Nestarejte se o výsledky. Pokud budete příliš tlačit na pilu, pouze nasměrujete svou mysl do budoucnosti. Pokud ale zůstane-



te v přítomnosti a zaměříte svou plnou pozornost na aktuální úkol, dosáhnete mnohem lepších výsledků. Ponořením do přítomného momentu dosáhnete krok za krokem svého cíle. Nemůžete žít v budoucnosti a nemůžete žít v minulosti. Všechno, co máte k dispozici, je přítomnost.

Jedna věc, kterou se naučíte, když začnete procvičovat dechové cviky obsažené v této knize, je, že změna přichází zevnitř. To znamená, že musíte vyčistit svou mysl od veškerého vnitřního štěbetání, dostat ji do přítomnosti a soustředit se na to, co můžete udělat právě „teď“.

Problém 6 (Ženy): Hormonální změny



Zatím jsme se ještě příliš nezabývali vlivem hormonálních změn během menstruačního cyklu a později v průběhu menopauzy. Měsíční menstruační cyklus způsobuje zvraty v dýchání, což může vést k hyperventilaci a větší úzkosti.

Neexistuje jediný důvod, proč byste si měly myslet, že kvůli tomu nemůžete uspět, pouze je třeba tuto skutečnost brát v potaz. Vaše BOLT skóre se bude pravděpodobně měnit v průběhu měsíce spolu s tím, jak se bude váš dech zrychlovat. V těchto částech cyklu si můžete všimnout, že se vám hůře soustředí a máte méně energie.

Dechové cviky vám mohou pomoci.



Ženy po menopauze by měly dávat pozor na to, jak dýchají, jak dech ovlivňuje jejich psychický stav, a procvičovat dechové cviky pro obnovu normálního dechu. V nedávné studii pro National Women's Council of Ireland (NWCi) jedna žena řekla, že:

„Menopauza má výrazný vliv na psychické zdraví. Proboha, jenom ten šok z jejího příchodu. Řeknou vám, že se budete potit, ale nikdo vám neřekne o těch úzkostných stavech.“⁸²

Je také vhodné poznamenat, že u žen po menopauze dochází k až 200% nárůstu potíží se spánkem. Zpětná vazba přitom ukazuje, že přelepení úst k zajištění dýchání nosem má na tyto problémy výrazně pozitivní vliv.

Problém 7: Jsem introvert

Být introvert není problém sám o sobě. Introvertní lidé bývají vysoce kreativní a bývají schopni bez problémů pracovat samostatně. Jsou vytrvalí a dobří posluchači.⁸³ Joanne K. Rowlingová, Michael Jordan, a dokonce i prezident Barack Obama jsou všechno introverti.⁸⁴

Většina lidí věří, že je lepší být extrovert.⁸⁵ Ovšem oba typy osobnosti jsou pro společnost důležité a většina z nás má některé charakteristické rysy obou. Pokud se zamyslete nad svou

vlastní osobností, pravděpodobně dokážete identifikovat situace, ve kterých jste se projevovali spíše extrovertně, a jiné, v nichž jste byli spíše tiší a obrácení do sebe.

Nebude také asi na škodu porovnat si osobnostní charakteristiky introvertů a extrovertů.

EXTROVERT



Introvert



Introverti

- ✓ Odpočívají, když tráví čas o samotě.
- ✓ Reflektují před tím, než udělají rozhodnutí.
- ✓ Užívají si konverzaci jeden na jednoho, více poslouchají.

Extroverti

- ✓ Získávají energii ze socializace.
- ✓ Rychle se rozhodují.
- ✓ Jsou rádi centrem pozornosti, více mluví.

Je snadné si myslet, že extroverti shrábnou veškerou pozornost. Je pro ně snazší postavit se do světla reflektorů, takže si jich lidé snadněji všímají.

Ve svém TedX proslovu zlatá olympijská medailistka a prezidentka Women's Sport Foundation Angela Huclesová poukázala na to, že 96 % vedoucích pozic je zaplněno extroverty.⁸⁶ Výzkumy, které se zabývají poměrem extrovertů a introvertů ve společnosti, se liší. Obvykle se ale pohybují v rozmezí od 50 : 50 po jednu třetinu introvertů a dvě třetiny extrovertů.⁸⁷

Tak jako tak existuje ve vedoucích pozicích nezdravá nerovnováha ve prospěch extrovertů.

Jak ve své knize *Quiet: The Power of Introverts in World that Can't Stop Talking* (Ticho: Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit) zmiňuje Susan Cainová:

„Nepotřebujeme obrovské osobnosti k tomu, abychom proměnili společnosti. Potřebujeme vůdce, kteří budou budovat instituci, kterou řídí, místo svého ega.“

Publikace Susan Clainové představuje vynikající nástroj pro introverty, který nám připomíná, že lidé s tímto psychologickým profilem mají mnoho výhod.

Pokud jste introvert, doporučil bych vám, abyste identifikovali své talenty a byli za ně vděční. Nesnažte se vzdát kontroly nad svým vlastním štěstím tím, že si budete přát, abyste byli jiní. Uvědomte si, že ve společnosti hrajete obrovskou a důležitou roli.

Problém 8: Rozptýlení

Je těžké žít svůj život bez jakékoli formy rozptýlení, ovšem neustálé přerušování je obrovská překážka ve snaze se soustředit.

Pracujte sami, pracujte v tichosti. Položte telefon stranou a vypněte si všechna upozornění. Zvláště chytré telefony byly navrženy tak, aby byly návykové. Přepněte ten svůj na „nerušit“ nebo si zapněte zobrazení v odstínech šedi, abyste omezili nával dopaminu z malých červených upozornění. Pokud totiž budete neustále kontrolovat svůj telefon, nikdy se nenaučíte pořádně soustředit.





Úspěšní lidé pracují v časových intervalech.⁸⁸ Nenechávají se neustále rozptylovat vnějšími ani vnitřními podněty. Vyhrazují si čas, během kterého se soustředí na důležité věci. Ty, které je posunou blíže k jejich cíli. Je důležité se zeptat sám sebe alespoň jednou denně, jestli to, co zrovna děláte, je ta nejdůležitější věc, kterou byste v daný čas mohli dělat.

Je to důležité, protože spousta lidí, co pracuje na plný úvazek, odvádí pouze poloviční práci. Možná, že se každý den nachá-

zejí před svým počítačem od devíti ráno do pěti odpoledne, ale kolik z toho času se skutečně soustředí? Kolik ho stráví tékáním pohledem mezi tabulkami a kontrolou e-mailů?

Úspěšní lidé jsou opatrní na svůj čas. Klíčem je pracovat ve vyhrazených časových úsecích a chránit si první čtyři hodiny svého pracovního dne. To je ten nejcennější čas, protože máte vysokou hladinu energie a dokážete se lépe soustředit i udržet pozornost. Ve skutečnosti neexistuje něco jako time management, jedná se totiž o management energie.

Naplánujte si čas, během kterého zavřete dveře své kanceláře. Pokud musíte pracovat v open space, sdílené kanceláři bez přiček, postarejte se o to, aby byl ten váš čistý. Sluchátka filtrující hluk nebo bílý šum mohou také pomoci. Když je naše mysl rozptýlená, máme tendenci příliš mluvit. Pokud ale všichni kolem vás budou mluvit, nebudete schopni se plně koncentrovat.

Problém 9: Nejsem dobrý v multitaskingu

Myslíte si, že potřebujete být schopni dělat spoustu věcí najednou, abyste byli úspěšní, tak, jak to dělají postavy úspěšných lidí ve filmech? Nemějte obavy. Tyto představy neukazují to, co úspěšní lidé skutečně dělají (ve skutečnosti je to často přesně naopak).



Multitasking je mýtus. Vědci dokázali, že lidský mozek je schopen věnovat v daný okamžik pozornost pouze jedné věci. Je to pravda, dokonce i v situaci, kdy děláte několik věcí najednou. V ten moment váš mozek totiž pouze přepíná mezi několika úkoly a přesouvá vaši pozornost z jednoho na druhý.

Nepoužívejte tento mýtus jako výmluvu. Dělejte jednu věc v jeden čas. Zbavte se všech rozptylujících elementů. Pokud máte schůzku, buďte 100 % přítomni. Pokud odpovídáte na e-mail, jednoduše odpovězte na e-mail. Pokud přišete návrh nebo zprávu, soustřeďte se pár hodin pouze na to.

Když skáčeme tam a zpátky mezi e-maily, telefony a psaním, nikdy nedosáhneme hluboké úrovně koncentrace, ve které odvádíme tu nejlepší práci. Snažíte-li se dělat několik věcí najednou pouze pro sebe, vytváříte další rozptýlení.

Multitasking je také něco, co v průběhu dne vytváří takzvanou reziduální pozornost. To je situace, kdy přesouváte pozornost z úkolu A na úkol B, ovšem některé kognitivní procesy ještě zůstanou zaměřené na úkol A. V průběhu dne si tak můžete vytvořit velké množství podobných mentálních „zbytků“. To je jeden z důvodů, proč, když neustále přecházíte z činnosti na činnost, dojde k poklesu vašich kognitivních funkcí. Je to podobné, jako když máte na počítači otevřeno příliš mnoho oken. Všechno se zpomalí.

Soustřeďte se proto pouze na jednu věc. Budete díky tomu chytřejší.

VÍCE O ROZPTYLOVÁNÍ

Nejprve ze všeho pojďme identifikovat problém...

Co vás nejčastěji rozptyluje od toho, na co se chcete soustředit? Kdy? Jak?

Když identifikujete svůj problém, získáte představu, jak ho překonat.⁸⁹

Čelíte-li **nekonečným schůzkám**, kontrolujte své flow tím, že si vyhradíte jednoduché bloky času v průběhu týdne, během kterých se soustředíte na práci. Pro mnoho manažerů, se kterými jsem pracoval, znamenala tato jednoduchá strategie rozdíl mezi pracováním celou noc a schopností dokončit svou práci včas.

Jestliže vaši práci nejvíce zpožďuje **vyrušování od jiných lidí**, zavřete ve vyhrazený čas dveře své kanceláře nebo jeden den v týdnu pracujte z domova.

Pokud jsou vašim největším problémem **sociální sítě**, vyhradte si čas, ve kterém budete odpovídat na zprávy. Sociální mé-

dia mohou totiž být velmi cenným podnikatelským nástrojem, ovšem je jednoduché tento fakt používat jako výmluvu pro plýtvání časem. Vypněte si notifikace a dávejte pozor na to, jak a kdy používáte tyto platformy.

Maloobchodní terapie

Stejně jako brouzdáme po sociálních médiích, abychom ulevili stresu, naučilo se mnoho z nás rozptylovat ztrápenou mysl nadměrným utrácením peněz. Naneštěstí se i z tohoto může stát kompulzivní chování, které může vést až ke zbytečným dluhům. Věci, které si kupujete, vám mohou přinést dočasnou radost, ale jejich novota se okouká rychleji, než srovnáte deficit ve svém rozpočtu.

Co víc, dluhy jsou spojené s obavami a stresem. Je docela běžné, že lidé nashromáždí výrazný dluh ve snaze dosáhnout spokojenosti, ale krátkodobé uspokojení často vede k dlouhodobé úzkosti. Jakmile zjistíte, že musíte splatit, co jste si půjčili.

Dávejte si pozor na důvody, které vás vedou ke každému nákupu. Pamatujte si, že štěstí, úspěch ani uznání si nemůžete koupit, ale musíte si je vybudovat. Soustředění vám může pomoci vyhnout se impulzivnímu nakupování a může vám také pomoci nakupovat pouze věci, které pro vás mají skutečnou hodnotu. Když toho dosáhnete, přestanete se rozpty-

lovat nakupováním nebo důsledky neodpovědného utrácení, což vám na oplátku pomůže se ještě lépe soustředit.

SOCIÁLNÍ MÉDIA, MODERNÍ NEPŘÍTEL SOUSTŘEDĚNÍ

Izraelský spisovatel Sam Vaknin zveřejnil na YouTube provokativní interview s názvem *The True Toxicity of Social Media Revealed* (Odhalení skutečné toxicity sociálních médií). Tvrdí, že lidé, kteří vytvořili sociální média, byli do jednoho bílí emocionálně chladní muži, kteří postrádali jakékoli zájmy v oblasti budování sociálních vztahů. Naznačuje přitom, že právě tyto osobnostní vlastnosti předávají uživatelům svých platform, kteří si pak v průběhu času mohou vyvinout tytéž charakterové rysy jako jejich tvůrci.



Ironií je, že sociální média jsou populární zejména u lidí, kteří mají naprosto odlišné vlastnosti v porovnání s jejich zakladateli. To znamená, že při jejich dlouhodobém používání se dostáváme do konfliktu s naší vlastní psychologií. Sociální média v sobě skrývají určitý nesoulad. Mnoho z nás před nimi tráví hodiny v naprosté izolaci prohlížením nekonečného *feedu*, aniž bychom si uvědomovali, že náš mozek je jako počítač. Pokud dovnitř vkládáte odpad, dostaneme z něj zase pouze odpad.

Tím, že budete bezcílně procházet webové stránky, naplníte svou mysl negativními, irelevantními nesmysly. Budete si plést nepohodlí s nudou, a tak budete pokračovat v prohlížení ve snaze najít něco, co by vás z tohoto stavu „vytrhlo“. Přitom vám ale hrozí, že pokud budete používat sociální sítě příliš, přijdete o skutečné sociální schopnosti.

Vytvoří sociální média kmeny uzavřených nerdů s minimálními schopnostmi navazovat vztahy? To ukáže pouze čas.

Pojďme si promluvit

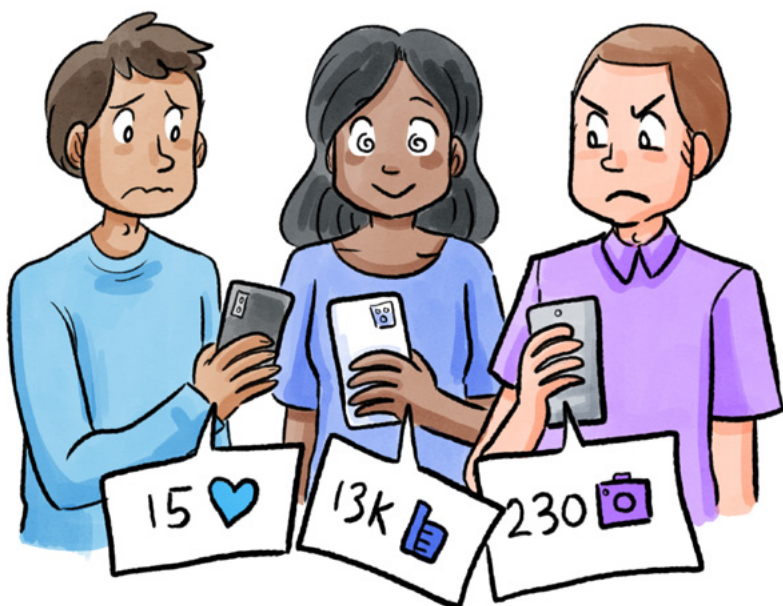
Pravděpodobně si dovedete představit, jakým způsobem páry a přátelé v současnosti interagují. Je naprosto běžné vidět lidi, jak zírají na obrazovku, zatímco mluví jeden s druhým. Ve Spojeném království teenageri tráví průměrně 18 hodin týdně u te-

lefonu, což nás, jako společnost, připravuje o schopnosti jednoduché mezilidské komunikace.

Položte na chvíli svůj telefon a komunikujte s lidmi kolem sebe. Budte během této komunikace přítomni. Všimněte si, jak velký rozdíl to bude představovat.

Sociální média jako tréninkový nástroj

Další nebezpečný aspekt sociálních médií je fakt, že prosperují a do určité míry také prodávají závist. Vidíte, že výrazně vyšperkovaný život jiného člověka je lepší než váš vlastní. Dokon-





NUDA je dobrá



ce i když vidíte, že někdo získal větší pozornost a dostal více „like“ než vy, se můžete cítit podřadní a závistiví.

Věřím, že tyto platformy úmyslně podporují negativní emoce. Je to způsob, jakým udržují naše oči na svém obsahu. Ovšem tato závist může vyvolat – a také vyvolává – agresí mezi vrstevníky a šikanu. Cítíme se kvůli ní špatně, na což instinktivně reagujeme kontrolou telefonu a hledáním uznání.

V okamžicích ticha dochází k témuž. Když čelíme nedostatku okamžitého zadostiučinění, naše mysl neví, co má dělat. A tak sjždíme bezmyšlenkovitě obsah sociálních sítí, snažíme se zbavit nepříjemných pocitů a nahradit je sebeujištěním.

Stejně nebezpečné jako kouření?

Provozovatelé sociálních sítí používají tytéž strategie jako tabákové firmy. Pokud se nad tím zamyslíte, oba typy společností pracují s ingrediencemi, které dělají jejich produkty návykovějšími. Například tlačítko „like“ je tak mocné, protože používá psychologický spouštěč známý jako „přerušované posilování“. To znamená, že někdy dostanete odměnu v podobě „like“ a někdy ne. Jestliže byste dostávali „like“ pokaždé, pocit novoty by brzy vyprchal. Ovšem pokud ho obdržíte pouze někdy, začne být jeho získávání návykové a vás to bude nutit neustále kontrolovat, kolik „like“ jste posbírali.

Ať už se vám to líbí, nebo ne, sociální média vytvářejí prostředí, ve kterém neustále soutěžíme mezi sebou o vyšší míru uznání. To vede k jejich kompulzivnímu užívání a budování závislosti.

Flow na sociálních médiích? Bez šance!

Justin Rosenstein, který se podílel na vývoji tlačítka „like“, Facebooku přiznal, že má výrazné obavy z aktuálního fungování sociálních médií. V posledních letech se tak ze všech sil snaží vytvořit produkty, které by byly méně rozptylující a více produktivní. Například pomohl založit tým, který pracuje na softwaru *Asana*.

V roce 2018 poskytl interview pro *The Verge*, kde vysvětlil, že dosáhnout *flow* trvá 23 minut. Přiznal, že v dnešní době je přitom prakticky nemožné získat 23 minut nerušené pozornosti. A sociální média patří mezi nejčastější viníky tohoto neutěšeného stavu.

Pochopitelně, sociální média mají i svá pozitiva. Například hnutí *#metoo* je vynikající příklad situace, kdy sloužila jako katalyzátor velké změny. To hlavní, co si musíte zapamatovat s ohledem na sociální sítě, je to, že musíte být uvědomělí z hlediska toho, jak a kdy je používáte.

TEENAGEŘI A SOCIÁLNÍ MÉDIA

„Je pravděpodobné, že nadměrné využívání sociálních médií vede k nižšímu sebevědomí a horšímu mentálnímu zdraví,“ řekl profesor Stephen Scott, ředitel National Academy of Parenting Research and the Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience King's College London.

V roce 2017 studie provedená v USA doložila, že mezi dvanácti- až osmnáctiletými respondenty došlo k nárůstu výskytu deprese mezi lety 2010 a 2015 o 33%. Co víc, sebevražednost mezi dívkami ve stejné době stoupla o neuvěřitelných 65%. Může to mít něco společného s tím, že se chytré telefony objevily na trhu v roce 2007? A s faktem, že 92% teenagerů v roce 2015 jeden vlastnilo?

Existuje také celá řada důkazů, že vyšší výskyt depresí u dívek je spjat s vyšším množstvím času tráveným na sociálních sítích. Millennium Cohort Study sledovala 11 000 čtrnáctiletých. Vědci přitom zjistili, že mezi dívkami, které se zdržovaly více než pět hodin denně na sociálních médiích, jich 40% vykazovalo symptomy deprese. Dvě z pěti dívek přitom pobývaly na sociálních sítích alespoň tři hodiny denně.

Zpráva o psychickém zdraví žen vypracovaná National Women Council of Ireland zjistila, že Irsko má nejvyšší sebevražednost dívek v celé Evropě.

Proč ovšem internetové sociální sítě shledáváme pro naše dívky tak nebezpečné?

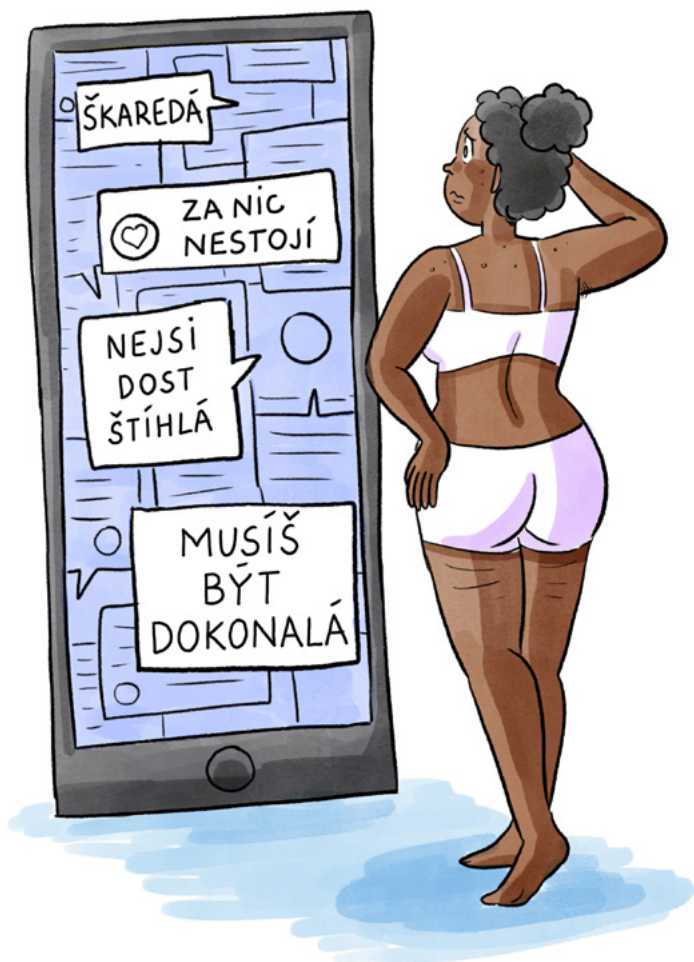
Zranitelnost dívek

Jeden z hlavních důvodů, proč jsou dívky zranitelnější v prostředí sociálních sítí, je důraz, který je kladen na jejich fyzický vzhled. Totéž může platit o chlapcích a mužích, ovšem u dívek je tento jev mnohem výraznější. Instagram je například už ze své podstaty kontrolován obrázky.

Většina dívek trpících depresí je nespokojená se svým vzezřením. A dívky mají 2,5krát vyšší šanci než chlapci být nespokojené se svou váhou.

Muži a ženy byli vždy posuzováni z hlediska módních „ideálů“ krásy, ovšem sociální média výrazně zvýšila míru, jakou jsme vystavováni těmto idealizovaným obrazům. Lidé sdílejí pouze dobré věci a skrývají své skutečné tváře a těla za filtry, photoshop a triky se světlem. Dokonce i když to všichni víme, jsou štíhlá těla a perfektní tváře oslavovány, což vede k nízkému sebevědomí a zkresleným představám o vlastním těle. Mladé dívky a dospělé ženy se tak neustále srovnávají s neexistující fantazií.

Čím více času pak tráví na sociálních sítích, tím méně času mají na to, aby si vytvářely vazby se skutečnými lidmi. V roce



2017 studie uskutečněná v USA zjistila, že dívky, které si udržují vysokou míru osobního kontaktu s lidmi, nevykazují nárůst symptomů deprese.

Klíčem se zdají skutečné vztahy. Protože izolace sama o sobě je pro náš mozek a tím pádem i soustředění špatná.

Izolace zatemňuje mysl

Neurologové zabývající se studiem efektu sociální izolace během pandemie covidu-19 dokázali, že „pokles sociální interakce“ zamlžuje mozek, zhoršuje paměť a snižuje mozkové funkce.

Možná se stále setkáváte s lidmi přes Zoom, ale to není totéž jako normální sociální interakce. Když jste s ostatními lidmi, stimulujete tím svůj mozek, zatímco digitální platformy mohou negativně ovlivnit vaši koncentraci a pozornost.

V jednom z článků publikovaných v *The Guardian* profesorka kognitivní neurovědy University of Westminster Catherine Lovedayová naznačila, že nízká audiovizuální kvalita on-line konverzací může „vytvořit vyšší kognitivní zátěž pro náš mozek, který musí zaplnit vzniklé mezery, takže se při nich musí výrazně více soustředit“. To vám může snížit mozkovou kapacitu na to, abyste skutečně poslouchali a zpracovali to, co ostatní říkají, nebo abyste se soustředili na svou práci.⁹⁰

Vědci věří, že takzvaná mozková mlha, kterou zažívají lidé během izolace, je zčásti způsobena stresem a nejistotou. Ovšem fakt, že nám chybí mezilidská interakce, může také způsobit, že se náš mozek téměř vypne.

Co můžete udělat pro své děti a pro sebe?

Sociální sítě jsou hlavním viníkem špatné produktivity a negativních představ, které o sobě máme. Ať už jste jakkoli staří, je nezbytné najít v jejich užívání rovnováhu. Podporujte mladé lidi, aby trávili více času off-line, například sportem, tancem, dramatem nebo jógou. A podporujte sami sebe v tomtéž. Regulujte čas, který trávíte na sociálních sítích, a omezte ho na hodinu denně, nebo i méně. Mladší děti by pak na tyto platformy neměly mít přístup vůbec.

Pomozte svému sebevědomí a soustředění. Vytvořte i odpovědný model chování a omezujte množství času, které trávíte u telefonu a na sociálních sítích. Když se rodina sejde u večere, odložte mobily, vykažte je z ložnice a z času, který patří spánku.

Soustředění a sociální sítě

Mám velmi vyhraněný názor na sociální sítě, a to nejen proto, že jsem otec mladé dcery. Navzdory tomu je třeba si říct, že sekce věnovaná rozptylování a vlivu, který mají sociální média na naše duševní zdraví, má v jakékoli knize o soustředění, koncentraci a úspěchu své místo.

Možná znáte lidi, kteří vybudovali úspěšnou kariéru nebo firmu na sociálních sítích. Ovšem možná si už neuvědomujete,

že většina lidí, která používá tyto platformy k marketingu sebe a svých produktů, zaměstnává lidi, kteří za ně příspěvky vytvářejí. Mají totiž příliš mnoho práce s děláním věcí, ve kterých jsou dobří, a soustředěním své pozornosti na věci, na kterých skutečně záleží. Nevytvářejí příspěvky a nečekají, aby si spočítali „like“.

Jak procházíte digitálním světem, mějte na paměti několik pravidel:

- ✓ Žádné telefony ani jiná elektronika v ložnici = lepší spánek = lepší soustředění.
- ✓ Když jste ponořeni do světa obrazovek, neuvědomujete si svůj dech ani své tělo.
- ✓ Pokud interagujete s obrazovkou, obzvláště s malou, je velká šance, že máte špatné držení těla a utlačujete svou bránci. Výsledkem je mělké dýchání, které vede k vyššímu stresu, úzkosti a depresi, které mohou nadále posilovat vaši závislost na sociálních sítích.
- ✓ Interakce v reálném světě, se skutečnými lidmi zajistí, že budete schopni lépe odpovídat na nastalé situace, zatímco sociální sítě z vás udělají reaktivnějšího člověka.
- ✓ Komunikace se skutečnou osobou pomáhá zlepšit soustředění, zatímco izolace vede k mozkové mlze.

DOSÁHNĚTE SVÉHO PLNÉHO POTENCIÁLU

Dobře odvedená práce vždycky vyvolá patřičný zájem. Ať už děláte cokoli, pokud to budete dělat na maximum, podpoří to vaše sebevědomí a pocit vlastní hodnoty. Hluboko uvnitř totiž každý z nás touží naplnit svůj potenciál.

A pokud jste dočetli až sem, existuje slušná šance, že chcete víc.

Soustředte se na proces

U všech věcí, o kterých jsem mluvil na předchozích stranách, ať už je to vnímání svého těla, nebo jednotlivé dechové cviky, se soustředte na daný proces. Nebudte příliš závislí na výsledcích. Pamatujte si, že když jsme vyrůstali, většina z nás neměla ponětí, čeho jsme skutečně schopní. Jak bychom také mohli? A většina z nás to neví doposud.

Nastavte si cíle, které pro vás budou představovat mírnou výzvu. Cíle, kterých dokážete dosáhnout pomocí tvrdé práce,

Nesoustředte se na
≡výsledek≡



Soustředte se na cestu

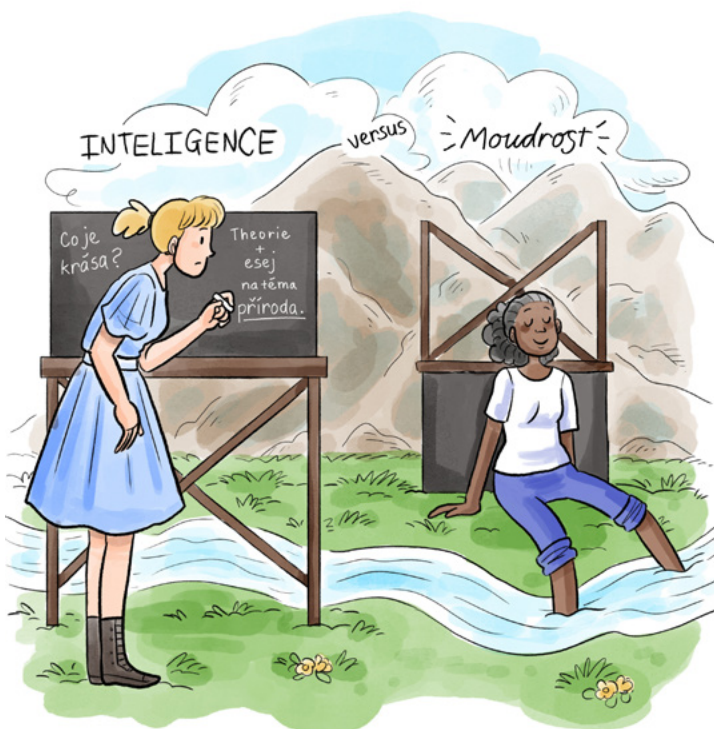
inteligence a podstoupení úrovně rizika, které je pro vás přijatelné. Bude to dlouhý závod. Nestanovujte si cíle, které vás děsí. Někomu to sice může pomoci, ale většina lidí pak kvůli strachu ze selhání ani nezačne.

Sepište své cíle. Vytvořte si pro ně časový rámec a soustředte se na daný proces, ne na konečný výsledek. V okamžiku, kdy se vaše pozornost upře na budoucnost, se už nebudete soustředit na úkol, který je zrovna před vámi. Jak budete podnikat jednotlivé kroky, které potřebujete k dosažení svého cíle, věnujte 100% pozornost tomu, co děláte. Soustředte se na daný proces. Nechte výsledky, aby se postaraly samy o sebe.

Se soustředěnou pozorností odvedete lepší práci, budete kreativnější a intuitivnější. Vaše práce bude mít mnohem větší šanci na úspěch a vy budete šťastnější a méně ve stresu.

Myšlení není totéž, co inteligence

Zatímco se soustředíte na proces, můžete se dostat do pokušení „myslet“, což přenesse vaši pozornost od daného procesu. Může proto být vhodné připomenout si, že myšlení není totéž, co je inteligence.



V západním světě jsme byli vychováni k tomu, abychom si cenili moci myšlenek. Učitelé nám vštěpovali, jak analyzovat, dešifrovat a rozložit informace na co nejmenší kousky, dokud se naše vlastní mysl nepromění v ostrý analytický nástroj. Od útlého věku jsme byli trénováni v tom, jak máme myslet, ale už nám nikdo neukázal, jak s tím přestat.

Důraz byl vždy kladen na myšlení, pokládání otázek a argumentaci. „Hluboké myšlení“ je bráno jako znak inteligence navzdory tomu, že „zanepřázdňené myšlení“ by byl pravděpodobně lepší popis toho, co se v naší mysli skutečně děje. Nejhlubší poznatky pocházejí od lidí, kteří dokážou vyprázdnit svou mysl a zastavit neustálé štěbetání svých myšlenek.

Pokud si myslíte, že je vhodné hodně myslet, vzpomeňte si, v jakém stresu jste byli, když jste mysleli nejvíce. V irském Galway, kde žiji, často potkávám v ulicích jednoho muže. Je tak mučen svými myšlenkami, že otevřeně ventiluje obsah své hlavy na veřejnosti. Jeho mysl se zcela ztratila. Je v depresi a utlačován vlastními myšlenkami. Mnoho z nás je na tom podobně jako on, jen s tím rozdílem, že si své vnitřní rozhovory necháváme pro sebe. Myslíme na tytéž věci den za dnem, aniž bychom dosáhli jakéhokoli výsledku nebo tyto myšlenky nějak omezili.

Sledujte své myšlenky, jak skáčou kolem vás, houpou se z větve na větev, neschopné se na chvíli usadit, a začnete chápat, proč tomuto stavu některé kultury říkají „opičí mysl“.



Jsou vaše myšlenky skutečné?

Tím, že se soustředíte na proces, se můžete zbavit některých filtrů, kterými jste se naučili myslet.

Již od velmi útlého věku nám radili, podporovali nás a vedli k tomu, abychom zapadli do naší rodiny a širší společnosti. I když je každý z nás unikátní, vzdělání a socializace zajistily, že vnímáme a prožíváme naše životy podle „pravidel reality“. Od naprosto neškodných věcí, jako je naučení se správných stolovacích návyků, až po děsivou sílu limitujících přesvědčení a propagandy můžete efekty tohoto jevu vidět naprosto všude.





Ovšem pokud bychom vzali tři jedince z rozdílných kontinentů a postavili je všechny před tutéž situaci, každý z nich by ji interpretoval jinak. Každý z nich by považoval své myšlenky a závěry za správné, zatímco by se nechali ovlivňovat velmi odlišnými typy vzdělání a výchovy.

Tak nějak přirozeně očekáváme, že naše perspektiva a názory jsou ty správné, ovšem náš pohled byl formován a měněn v závislosti na naprogramování, kterému jsme byli vystaveni v dětství. Když porozumíme této pravdě o sobě samých, dokážeme se odnaučit brát věci příliš osobně a otevřeme se čerstvým perspektivám a novým nápadům.

Takže, jak vlastně víte, že to, co si myslíte, je pravda?

Pokud jsou vaše myšlenky založené na vnímání a vaše vnímání je založeno na vaší výchově, je důležité vyhradit si čas na zamýšlení se nad svým pohledem na věc. Místo toho, abyste se zapřeli, zkuste se zeptat: „Je v tom nějaké zrnko pravdy? Měl bych brát tyto myšlenky tak moc vážně?“

Vskutku, pokud přijmete za svou otázku „Chci mít pravdu, nebo chci být volný?“, můžete předejít spirále obsesivních a obtěžujících myšlenek.

Budete se muset zbavit mnoha vrstev, abyste dosáhli skutečného klidu. Vliv společnosti, médií, rodiny, přátel, vzdělání, náboženství a vašich osobních zkušeností hraje významnou roli v tom, jak myslíte.

Zkuste se místo toho soustředit na svůj dech. Zaměřte pozornost na své tělo a na přítomný moment.

Bud'te klidní.



Dejte svému životu maximum

Pěkný vzhled ani akademická inteligence nejsou zárukou úspěchu. Úspěch přichází, protože dáváme svému životu maximum. Dochází k užitečným událostem. Věci zapadají do sebe a dveře se otevírají.

Najít smysl svého života může trvat mnoho let, ale to vám nebrání hledat možná vodítka a být otevřen příležitostem. Které knihy nebo články vás zaujaly? O čem rádi mluvíte? Co vás opravdu zajímá (do takové míry, že byste to téměř byli ochotni dělat zadarmo)? Položte si tuto otázku a následujte nápovědy, které vám život posílá.

Měli byste také vědět, co nemáte rádi. V životě existuje obrovské množství cest, po kterých se můžete vydat, takže není zapotřebí, abyste ho promarnili snahou prostrčit krychli kulatým otvorem. Pokud vás nebaví pracovat v kanceláři od devíti do pěti, přiznejte si to. Pokud vás netěší pracovat s čísly, neberte práci jako účetní. Pouze malé procento z nás je skutečně všestranných, ovšem každý z nás má unikátní dovednosti a schopnosti. Všichni máme něco, co můžeme nabídnout světu, ať už jsou to naše schopnosti, nebo zkušenosti. Pouze to musíme objevit.

Zakladatel Virgin Group a obchodní magnát Richard Branson nedávno publikoval článek na sociální platformě pro profesionály zvané LinkedIn.⁹¹ Branson v něm zmínil, jaké měl ve svých

deseti letech problémy ve škole. Trpěl dyslexií a neschopností se soustředit, kvůli kterým měl špatné známky a byl téměř vyloučen. Řekl: „Když necháte, aby vám váš potenciál v životě a vaši hodnotu diktovaly zkoušky a testy z hláskování, bude snadné cítit se ztracený a myslet si, že je celý svět proti vám.“

JE TO MOŽNÉ.



Branson připomíná svému desetiletému já, že být odlišný ne-
znamená, že je s ním něco špatně, a dodává:

„Pokud myslíte jinak, znamená to, že jste jedineční, a vytváří to
prostor pro rozdílné nápady, inovace a dobrodružství. Nebojte
se přijmout své zvláštnosti, sny a následovat svou vášeň v pro-
zkoumávání vašich kreativních myšlenek. Nikdy se přitom ne-
vzdávejte svého optimismu.“

Přestaňte se starat o to, co si myslí ostatní

V devadesátých letech minulého století Mihaly Csikszentmihalyi, autor knihy *Flow: The Psychology of Happiness (Flow: O štěstí a smyslu života)*, studoval 91 výjimečně kreativních lidí ze světa podnikání, vědy a umění. Jako teenageři byli tito lidé vyloučení, protože jejich výrazná zvědavost nebyla v souladu s jejich vrstevníky.

Sociální marginalizace může vypadat jako izolace, ale zároveň vám může pomoci soustředit svou vnitřní sílu a talenty k vytvoření vlastní cesty. Když pak najdete lidi s týmiž aspiracemi jako vy, skvěle k nim zapadnete.

Neplýtvejte svým časem tím, že se budete starat, co si o vás myslí ostatní. Snažte se aplikovat myšlenku: „Co si o mně my-



slíš, není moje starost.“ To vám pomůže zastavit obsesivní myšlenky a zabrání vám to v podráždění svého vlastního potenciálu, jen abyste potěšili jiné lidi.

„Pokud úmyslně plánujete být méně, než čím jste schopni být, tak vás musím varovat, že budete hluboce nešťastní po zbytek vašeho života. Budete se vyhýbat svým vlastním schopnostem a odpovědnosti.“

– ABRAHAM H. MASLOW, AMERICKÝ PSYCHOLOG, SVĚTOZNÁMÝ

DÍKY VYTVOŘENÍ MASLOWOVY HIERARCHIE POTŘEB

Vykřičte to do nebes

Přijměte svou odlišnost. Přijměte svou genialitu. To vám dá ne-skutečnou sílu.

Myšlení v příliš malém měřítku vás bude držet zpátky. Pokud dospíváte, neexistuje jediný důvod, proč byste měli závidět lidem, kteří jsou obratnější, silnější, privilegovanější nebo chytřejší než vy. Všichni máme své slabiny a stejně tak máme všichni své silné stránky. Nenechte se příliš pohltnout svými slabinami. Pracujte na svých silných stránkách. Závod, který je před vámi, je opravdu dlouhý.

Mnoho úspěšných lidí zažilo v práci nebo ve škole šikanu, protože se nějak lišili. Nebo protože se někdo cítil ohrožený jejich talentem. Oprostěte se od pochybování o sobě samém. Pokud vám to pomůže, přestěhujte se na druhý konec země nebo na druhý konec světa.

Když se cítíte připraveni vyrazit do světa, vykřičte to do nebes. Nikdy se nebojte případné kritiky. Ta pouze ukazuje na to, že si vás lidé všímají.



Soustřed'te se pouze na věci, které dokážete kontrolovat

Když vyplýváte svou energii na strachování se o věci, které nedokážete změnit, budete mít méně energie na věci, které změnit *dokážete*.



V každé situaci budou věci, nad kterými nemáte žádnou kontrolu. Obecně se bude jednat o věci, které spadají do jedné z následujících tří kategorií: lidé, místa a věci. Například, pokud jste fotbalista, můžete se bát, co si o vás myslí trenér nebo spoluhráči, můžete mít obavy ze soupeře nebo z toho, jestli bude rozhodčí pískat fér. Všechny tyto věci jsou ale mimo vaši kontrolu.

Existuje jen jedna věc, na kterou byste se měli soustředit, a tou je váš výkon. Váš mozek si uložil všechny kopy, přihrávky a taktiku. Léta tréninku jsou všechna uložena ve vaší paměti, připravená k použití. V situaci, kdy potřebujete podávat výkony, je důležité, abyste dokázali odložit svého vnitřního kritika a zpřístupnili si toto úložiště. Umožní vám to využít všechny své dovednosti a pracovat ve „flow“.



Soustředte se na své tělo. Přestaňte myslet, věřte svému tréninku a nechte své tělo, aby udělalo to, co je zapotřebí. Soustředte se na proces. Nemyslete na výsledek. Ve skutečném světě stejně nemůžete výsledek plánovat. Na to existuje příliš mnoho proměnných. Ovšem můžete se ukázat se vším, co máte, a předvést to nejlepší, co ve vás je.

Až si příště všimnete, že se strachujete o věci, které se mohou stát, zeptejte se sami sebe: „Mám nad nimi vůbec nějakou kontrolu?“ Pokud je odpověď „ne“, soustředte se na věci, které kontrolovat můžete.

Začněte se svým dechem.

DOVOLTE ŘEŠENÍ, ABY SE OBJEVILO



Život vám bude neustále předkládat výzvy, ale brzy zjistíte, že čím více nad nimi bádáte, tím déle potrvá, než se objeví řešení.

Abyste našli cestu z jakékoli situace, bude vaše mysl potřebovat klid.

Má to i své vědecké zdůvodnění. Podle jednoho zdroje dokáže podvědomá část vaší mysli zpracovat 400 miliard bitů informací za vteřinu, zatímco vědomá mysl umí zpracovat zhruba 2000. Intuice je tedy doslova geniální část vašeho mozku.⁹²

Běžte se projít do přírody. Věnujte si čas, během kterého se soustředíte na dýchání.

To uvolní vaši mysl přístup k podvědomí místo toho, aby se nechala rozptylovat tisícer nepodstatných starostí.

Pamatujte si, že starosti jsou jako houpací křeslo. Dávají vám něco, co můžete dělat, ale nikam vás neposunou.



Intelligence, nebo moudrost?

Intelligence je schopnost spojovat fakta, analyzovat je, argumentovat a vytvářet závěry. Na jednu stranu vychází z fyzických vlastností našeho nervového systému, tedy z toho, jak rychle a efektivně dokáže náš nervový systém zpracovávat informace. Na druhou stranu je také formována myšlenkovými vzory, které jsme se naučili v rámci vzdělávání a ze zkušeností.

Moudrost je něco jiného. Být moudrý znamená být schopen udělat krok zpátky a podívat se na věci z širší perspektivy. Je to o schopnosti vidět hlubší význam za věcmi, o tichosti a schopnosti nespěchat k závěrům.

Stejně jako intelligence může být trénována a vyučována ve školách (do určité míry), moudrost může být prohloubena skrze soustředěnou pozornost.

Jiný způsob, jakým se na tuto problematiku můžete dívat, je jako na rozdíl mezi intuicí a intelektem.

Síla intuice

„Najděte odvahu následovat své srdce a intuici. Už nějak dávno vědí, čím se skutečně chcete stát. Vše ostatní je vedlejší.“

– STEVE JOBS

Steve Jobs vyletěl z vysoké školy. On a tradiční vzdělávací systém si příliš nerozuměli. Ovšem místo toho, aby si myslel, že selhal, odletěl do Indie, aby pozoroval a přijal tamní odlišnou kulturu. Rozhodl se hledat moudrost.

Jobs chápal hodnotu intuice. Svému životopisci Walteru Isaacsonovi řekl, že intuice je velmi mocná věc, mocnější než intelekt:

„Lidé na indickém venkově nepoužívají intelekt, jak jej používáme my. Místo toho používají svou intuici a jejich intuice je výrazně rozvinutější než ve zbytku světa. Intuice je velmi mocný nástroj, dle mého názoru mnohem mocnější než intelekt. To je poznání, které mělo na můj svět obrovský dopad.“

Jobs také řekl: „Nenechte hluk produkovaný názory ostatních, aby přehlušil váš vnitřní hlas.“⁹³

Intuice je totéž jako vnitřní instinkt. Vaše přesvědčení není založené na logice, ale víte, že máte pravdu.

Logika je spjata s minulými zkušenostmi. Zahrnuje řešení na základě věcí, které již znáte. Intuice na druhou stranu umožňuje vaší mysli, aby našla řešení sama od sebe, bez vědomého přemýšlení. Kombinuje v sobě vzpomínky a informace rozložené skrze obrovskou sémantickou síť mozku. Umožňuje najít nová spojení, která normální, lineární logika nedokáže vytvořit.

Abyste mohli rozvíjet svou intuici, musíte utišit mentální hluk, který se ozývá ve vaší mysli. Budete-li pravidelně trénovat sou-



středění na dech, přenášení pozornosti na tělo a do přítomného okamžiku, začne pro vás být mnohem snazší utiřit mysl.

„Intuitivní mysl je vzácný dar a racionální mysl je věrný služebník. Vytvořili jsme společnost, která ctí služebníka, ale zapomněla na svůj dar.“

– ALBERT EINSTEIN

Slovo intuice může znít mysticky a neuchopitelně, ale v roce 2016 vědci poprvé prokázali, že intuice, nebo alespoň něco, co odpovídá jejímu popisu, skutečně existuje.⁹⁴ Tato studie ukázala, že dokážeme použít podvědomé informace uložené v našem těle a mozku, aby nám pomohly dělat lepší rozhodnutí.

V rámci tohoto experimentu skupině vysokoškolských studentů ukázali obláčky pohybujících se teček (jako „sníh“, který si můžete pamatovat ze starých televizorů). Byli požádáni, aby řekli, jestli se tečky pohybují doprava, nebo doleva. V tentýž moment jim byly pomocí metody nazývané „potlačení nepřetržitého záblesku“ (*continuous flash suppression*, pozn. překl.) přes jedno oko ukázány emočně nabitě fotografie. To mělo za následek, že jednotlivé fotografie nemohli vědomě vidět. Respektive, ani nevěděli, že jim někdo ukazuje fotografie.

Napříč čtyřmi rozdílnými zkouškami přišli badatelé na to, že studenti se byli schopni rychleji a přesněji rozhodovat, když

podvědomě „viděli“ emocionální obrázky. Jejich mozky byly schopné dané informace zpracovat a použít v nich obsažené informace k rozhodnutí. Studie také ukázala, že intuice se v průběhu času zlepšuje, což naznačuje, že je to něco, co můžeme trénovat.

Dobří vůdci dělají lepší rozhodnutí díky praxi. Když se neustále učíte, zkoumáte a jste přirozeně zvědaví, vědomosti uložené ve vaší paměti k vám budou formou intuice přicházet snadno. Když rozvinete svou schopnost se soustředit a utišit vaši „opičí mysl“, intuice se může stát ještě mocnějším nástrojem.

- ▼ Rozhodování v nejlepším případě zahrnuje rovnováhu mezi intuicí a racionalitou.⁹⁵ Je přitom důležité, abyste byli v souladu se svými pocity a nenechali se jimi ovládnout.
- ▼ Věda prokázala, že intuice se zlepšuje, pokud soustředíme naši pozornost. To naznačuje, že když uklidníte svou roztěkanou mysl, přesnost vašich intuitivních rozhodnutí se zlepší.⁹⁶
- ▼ Existuje také výzkum, který ukazuje, že nedostatek spánku a sociální interakce může negativně ovlivnit „divergentní“ neboli kreativní, nelineární myšlení.⁹⁷ Dává smysl, že když je funkčnost vašeho mozku omezena nedostatkem spánku, nebude ani vaše super rychlé podvědomí schopné fungovat naplno.

Nadměrné přemýšlení o situaci

Pokud si uvědomíte, o kolik silnější je vaše podvědomá mysl než „myslící“ mysl, začnete chápat, že musíme najít způsob, jak přestat myslet. Podobně jako u ledovce i mozek vykonává většinu své práce pod povrchem, v kreativní, podvědomé myslí. Což je ten důvod, proč vám nekonečné přemýšlení o problémech, kterým čelíte, příliš nepomůže. Kolikrát jste to již zkusili, aniž byste se pohnuli z místa? Pouze jste chodili dokola v kruzích, posedlí myšlenkami, aniž byste se dostávali blíže k řešení. Místo toho zkuste přenechat své problémy podvědomé myslí, hlubší části vašeho mozku, vaší mistrovské myslí.



„V porovnání s tím,
čím bychom mohli
být, jsme jenom
napůl vzhůru.

Využíváme
pouze malou část
našich fyzických
a psychických
zdrojů.“

– William James, filozof a otec zakladatel moderní psychologie

Tady je cvik, který používám osobně:

- ✓ Napište si svůj problém.
- ✓ Poté sepište tolik řešení, na kolik dokážete přijít.
- ✓ Prozkoumejte všechny možnosti.
- ✓ Pokud najdete odpověď na svůj problém, skvěle.
- ✓ Pokud ne, přenechejte problém své podvědomé mysli a zapomeňte na něj. Vaše podvědomí je více než jen schopné přijít s řešením a nepotřebuje, abyste ho u toho rušili.

Formy vědomí

Carl Gustav Jung, vlivný švýcarský psychoanalytik, odkazoval na čtyři formy vědomí:

1. vjemy
2. myšlenky
3. pocity
4. intuice

Jung věřil, že většina z nás operuje pouze v rámci jednoho z těchto modelů, zatímco zbylé zůstávají zatlačeny do pozadí. Ovšem věřil také, že můžeme být „úplní“ pouze v případě, že necháme všechny čtyři pracovat společně.

V průběhu lidského vývoje se naše základní fyzické spojení se světem překrylo emoční inteligencí a intuitivním porozuměním. Tyto nové vlastnosti byly potřebné pro úspěšné navigování skrze život v kmeni. Jak se civilizace nadále vyvíjela, naše vítězná kombinace logiky a představivosti nám umožnila stát se dominantním druhem na planetě. Jestli nás tato nová forma existence udělala šťastnějšími, je otevřeno debatě.

Rovnováha čtyř forem vědomí

Ještě stále je možné pozorovat některé domorodé obyvatele žijící v malých skupinách blízko přírodě. Zdá se, že žijí se svými čtyřmi formami vědomí v rovnováze a spoléhají na ně pro přežití a udržení blízkého fyzického vztahu s přírodou.

Lidé, kteří žijí blízko přírodě, často spoléhají na svůj důvtip a moudrost svých starších, předávané z generace na generaci. Jejich úzce spjatá společnost jim usnadňuje intuitivní spojení s ostatními lidmi a s jejich ekosystémem.

Tato blízkost s přírodou se zdá klíčová. Je očividné, že když se lidé přesunou dál od svého přirozeného prostředí, objeví se rozkol. Jednotlivé formy vnímání se rozdělí a pro většinu lidí se jeden stane dominantním, zatímco ostatní upadnou.

Když spoléháme čistě na náš intelekt, máme tendenci se dostávat do problémů. Žijeme totiž v dynamickém a chaotickém světě. Naše mysl dokáže příliš zjednodušit (nebo nadměrně zkomplikovat) každou situaci, obzvláště v případě, že naše zkušenosti neodpovídají naší víře nebo představám. Lékem na to je využít síly naší intuice. Jedná se o dovednost, kterou mnoho z nás ztratilo. Ovšem zároveň je to dovednost, kterou dokážeme pěstovat tím, že se soustředíme na náš dech, tělo a na cokoli, co děláme právě *teď*.

KREATIVITA A FLOW VE VAŠÍ ZÓNĚ

Pokud se naučíte soustředit, získáte odměnu v podobě větší kreativity a schopnosti vstoupit do flow neboli své „zóny“. Stav, ve kterém budete produktivnější a víc naživu než kdy předtím. Stav, který všichni chceme zažít, ať už si to uvědomujeme, nebo ne.

„Stav flow“ byl poprvé pojmenován v roce 1975 maďarským psychologem Mihalem Csikszentmihalyim. Ten ho popsal jako stav snadnosti a lehkosti, ve kterém hodiny utíkají jako vteřiny a mohou uběhnout dřív, než si toho vůbec všimnete. Jedná se o perfektní rovnováhu mezi soustředěnou myslí, která věnuje 100% pozornost aktuálnímu úkolu, a pocitem radosti z procesu samotného.

Csikszentmihalyi byl tímto kreativním fenoménem naprosto fascinován. Obzvláště ho inspirovaly zprávy, které dostal od umělců a sportovců o pohlcujícím, transcendentním pocitu, který zažívali během vrcholného výkonu. Jeden anonymní skladatel, se kterým dělal rozhovor, tvrdil, že když psal novou skladbu, vstoupil do stavu podobného transu:

„Jste ponořeni v extatickém stavu do takové míry, že se cítíte, jako byste skoro neexistovali. Zažil jsem to několikrát. Zdá se mi, jako by má ruka žila svým vlastním životem a já nemám žádnou kontrolu nad tím, co se děje. Pouze tam sedím a sleduji ve stavu úžasu a údivu, jak hudba plyne sama od sebe.“

Každý z nás je schopen dosáhnout flow. Nejedná se o stav, který by byl exkluzivní pro sportovce a další elitní profesionály. Vstup do něj od vás vyžaduje pouze schopnost hluboké a úplné koncentrace na daný úkol spolu s pocitem lehkosti, který přichází ze starého dobrého tréninku.

Faktory ovlivňující flow

Csikszentmihalyi identifikoval tři klíčové faktory potřebné pro dosažení stavu flow. Jedná se o:

1. použití dovednosti, kterou jste dovedli k mistrovství
2. vyváženou míru náročnosti
3. koncentraci

Nejprve ze všeho je potřeba si uvědomit, že nedosáhnete flow, pokud poprvé zkoušíte novou dovednost. Je totiž nezbytné, abyste měli určitou úroveň mistrovství, ať už se snažíte o cokoli.

Za druhé, je-li daný úkol příliš jednoduchý, nebo vás nějak limituje, je mnohem větší šance, že vás dostihne nuda než kreativní extáze. Stejně tak úkol, který je příliš obtížný, brání dosažení flow.

Třetí a pravděpodobně nejdůležitější faktor je koncentrace a doba, po kterou dokážete udržet pozornost. Chcete-li se ztratit v kreativním procesu, je zapotřebí nesmírná úroveň koncentrace.

To vyžaduje hluboký spánek, nepřemožitelné dýchání a uvědomění. **Je možné dosáhnout flow, pokud je kvalita vašeho**



spánku a dechu nízká? Je potřeba brát v potaz fyziologii? Pro mnoho lidí je dosažení flow výrazně těžší, pokud je jejich dech třeba jen o trochu těžší a rychlejší.

Váš mozek pracuje nejlépe, když se soustředíte

Mozek dokáže zpracovat jen určité množství informací za danou časovou jednotku. Tento limit je hlavní důvod, proč je pro vás obtížné provádět několik úkonů najednou. Je to také důvod, proč „multitasking“ funguje pouze v případě jednodušších úkolů, ačkoli my už víme, že multitasking ve skutečnosti znamená přesouvání pozornosti mezi úkoly, a ne schopnost aktivně provádět několik úkonů najednou.

Když porozumíte limitům vašeho mozku, respektive spíše způsobu, jakým pracuje, začnete chápat nezbytnost soustředěné pozornosti. Ačkoli je to kontraintuitivní, můžete mít pocit, že vás soustředěná pozornost zpomaluje. Přesto, pokud se dokážete koncentrovat pouze na jednu věc, získáte přístup ke zdrojům, které budete potřebovat k tomu, abyste urychlili své myšlení.

Multitasking je neefektivní. Místo toho je vždy lepší se v daný moment soustředit výlučně na jednu konkrétní věc. Umožní vám to z dlouhodobého hlediska udělat víc práce a pomůže vám to dostat se do vaší zóny.

Nalezení „zóny“

Abyste se dostali do flow, musíte utišíť svou mysl. Flow není fungování na autopilota. Když jedete po známé trase a nepamatujete si jednotlivé části cesty, nejde o kreativní flow. Během flow jste plně a intenzivně přítomni. Abyste toho dosáhli, budete se muset naučit potlačit svou mentální aktivitu. Jakmile se totiž vaše mysl pročistí, budete schopni lépe udržet pozornost na konkrétním úkolu, což vám umožní skutečně zažít život v plné jeho kráse místo toho, abyste pouze žili ve své hlavě.

Jak jsme už zjistili, soustředěná pozornost prokázala, že je schopná vycvičit mozek k tomu, aby se ztišil. Nemusí to být komplikovaný nebo obtížný proces. Jednoduše stačí, když se naučíte přenést svou pozornost z mysli na dech, dokud vnitřní blábolení neustane a mezi myšlenkami se nezačne objevovat volný prostor.

Lehké dýchání dokáže uklidnit vaši mysl v noci a stejně tak je můžete použít i ve dne. Jeho výhody jsou nezměrné.

Stejně jako učení kterékoli jiné dovednosti, i soustředěná pozornost schopná dostat vás do zóny vyžaduje trénink. Pokud se jednoduše pokusíte přestat myslet právě teď, pravděpodobně zjistíte, že se myšlenky vracejí zpět na své místo pouhých pár vteřin poté, co začnete. Nenechte se tím ale odradit. Jedná se

o úplně normální proces. Dobrá zpráva je, že s dostatkem praxe se můžete výrazně zlepšit. Nepřestanete myslet, ale uspějete ve zpomalení nadměrně aktivních myšlenkových vzorců. Postupem času a s trochou investovaného úsilí se také naučíte kontrolovat své negativní a rušivé myšlenky způsobem, jenž je podobný ztlumení světla pomocí stmívače.

Proč je flow tak produktivní?

Flow vede k optimálnímu zážitku, ovšem jak?

Ve stavu flow je vaše koncentrace soustředěná výhradně na prováděný úkol. Veškerá rozptýlení se vytratí, jako by je od vás oddělila skleněná zeď. Díky tomu se vaše vědomé vnímání stane nedílnou součástí dané aktivity.

Pokud chcete dosáhnout optimálního výkonu v jakékoli oblasti, budete muset vynaložit značné úsilí. Zlepšení není lineární, často se zastavuje (pokud vás to zajímá, přečtěte si knihu *Mastery: The Keys to Success and Long-Term Fulfillment* /Mistrovství: klíč k dlouhodobému úspěchu a spokojenosti/ od George Leonarda). Ovšem s dostatkem praxe je možné se dostat do bodu, kdy budete schopni danou činnost provádět bez námahy.

Když se zcela ponoříte do své aktivity, dosáhnete stavu, který je velmi podobný transu. Vaše vnímání času se zkreslí a buď se

zpomalí, nebo naopak zrychlí. Můžete ztratit pocit sebeuvědomění a vstoupit do hlubokého meditativního stavu. Jedná se o velmi přitažlivý stav. Takový, o jehož dosažení stojí usilovat. Je také nápomocný, pokud chcete uspět, protože v něm budete podávat své nejlepší výkony a pocit sebeuvědomění se zcela vypaří.

Ted' trocha vědy!

Takže, co přesně se ve stavu flow děje s vaším mozkem?

Odpověď leží v prefrontální kůře. Za normálních okolností se jedná o oblast, která kontroluje vyšší kognitivní funkce, jako je na cíl orientované chování, ovšem během flow dojde k snížení jeho aktivity.⁹⁸ To umožňuje částem našeho mozku, aby snadněji komunikovaly se sebou navzájem, takže celý mozek může snadněji zpracovávat informace. To je velmi užitečné pro zvýšení kreativity a řešení problémů.

Flow pravděpodobně nabízí to nejlepší z obou světů. Umožňuje dosažení plného potenciálu vašeho mozku a vede k vrcholné kreativitě.

A podle Csikszentmihalyiho je flow nezbytné pro skutečné štěstí. Csikszentmihalyi se vyjádřil velmi jasně v tom smyslu, že štěstí nemůžeme najít ve fyzickém ani materiálním potě-

šení. Touha po potěšení je spíše než cokoli jiného výsledek kompulzivního jednání a podráždění. Místo toho esence štěstí leží v sebeaktualizaci a využití plného potenciálu vašeho kreativního já.

Vzpomeňte si, už jsme se bavili o tom, že techniky, které vám umožní soustředit pozornost na dech, tělo nebo přítomný moment, trénují vaši mysl a zlepšují vaši schopnost přenést pozornost na aktuální úkol. Cílem soustředěné pozornosti přitom není pouze prázdná mysl, ale zaměstnání mysli do takové míry, že nebude mít prostor k tomu, aby se mohla toulat.

Když sledujete svůj dech, soustředíte se na něj a na pocity vyvolávané pohybem vzduchu dovnitř a ven z vašeho těla. Procvičováním této techniky si začnete být tohoto pocitu více vědomi, až nakonec budete mít jen velmi málo pozornosti nazbyt. Když pak v tomto umění získáte dostatek praxe, stane se uvědomění dechu součástí vašeho flow.

Utišení mysli pro získání inspirace

Flow je stav mysli, ve kterém k vám mohou přicházet řešení vašich tužeb, otázek a problémů. Je to stav, ve kterém největší myslitelé hledají inspiraci. Zde najdete seznam několika kroků, které doporučuji pro utišení mysli předtím, než se pokusíte vy-

užít plného potenciálu své inteligence a dovolíte řešení, aby se před vámi objevilo:

- ✔ Jděte do tiché místnosti.
- ✔ Posadte se vzpřímeně a zavřete oči.
- ✔ Soustředte se na dýchání.
- ✔ Uvolněte své tělo.
- ✔ Nechte svou mysl, aby se zcela uklidnila.
- ✔ Udržte se v tomto stavu několik minut.
- ✔ Následovaných několika dalšími minutami.
- ✔ Možná dostanete nápad.
- ✔ Možná ne.
- ✔ Pokud ne, pošlete signál své intuici a požádejte ji o přípravu řešení do určité doby.
- ✔ Zapomeňte na svou žádost a žijte svůj život.
- ✔ Nechte ten nápad přijít za vámi.



Einstein – spolu s celou řadou dalších lidí, kteří ve svém oboru dosáhli něčeho velkého – udělal celou řadu objevů, když svou snahu jednoduše vzdal. Řekl:

„Nejkrásnější věci, které můžeme zažít, jsou ty tajemné. Jsou zdrojem veškerého pravého umění a veškeré vědy. Ti, kteří neznají tuto emoci a nedokážou se zastavit, aby žasli nebo byli u vytržení, jako by byli mrtví. Jejich oči jsou zavřené.“

Nejkreativnější lidé planety přiznávají, že svou nejlepší práci neodvedli tak, že by neustále přemýšleli. Právě naopak, nejkreativnější díla vznikají, když omezíte psychický hluk. K objevům často dochází ve stavu naprosto tiché mysli.



Bono, hlavní zpěvák rockové skupiny U2, jednou řekl o všech písničkách, které kdy napsal, že byly jen otázkou napojení se na éter a jejich následného stažení. Podobně sochař a umělec Michelangelo slavně použil metaforu s uvolněním anděla z bloku mramoru pomocí dláta místo vytváření něčeho z ničeho. To platí pro všechny nápady. Pod sluncem není nic nového.

Věřím, že přepínání mezi myšlením a psychickým tichem poskytuje optimální podmínky pro to, aby se nápady objevily. Myšlením se utvrzujeme v tom, co chceme. V tichosti pak dáváme naší mysli prostor a svobodu pro nalezení řešení, sobě samým pak šanci postřehnout odpověď.

Flow v každodenním životě

O vstupu do flow nemůžete přemýšlet. Můžete to pouze udělat.

Umožněte si použít svou vyšší inteligenci tím, že vystoupíte z koloběhu myšlenek.

Abyste toho dosáhli, budete potřebovat klíčové ingredience, které jsem vás naučil v rámci této knihy:



hluboký spánek

Lehkě, pomalě, hlubokě dýchání



Klidná, soustředěná, udržovaná
pozornost

✓ nepřekonatelný dech

✓ uvědomění si těla a mysli

Spánková deprivace zvyšuje aktivitu vašeho mozku.⁹⁹ Kromě toho také stupňuje vaši impulzivitu a ochotu riskovat.¹⁰⁰ Oba tyto atributy jsou přitom v přímém rozporu se stavem flow.

Pokud je váš dech během odpočinku o něco rychlejší a směřuje do hrudníku, bude vaše mysl příliš aktivní na to, abyste dosáhli flow.

Kreativita

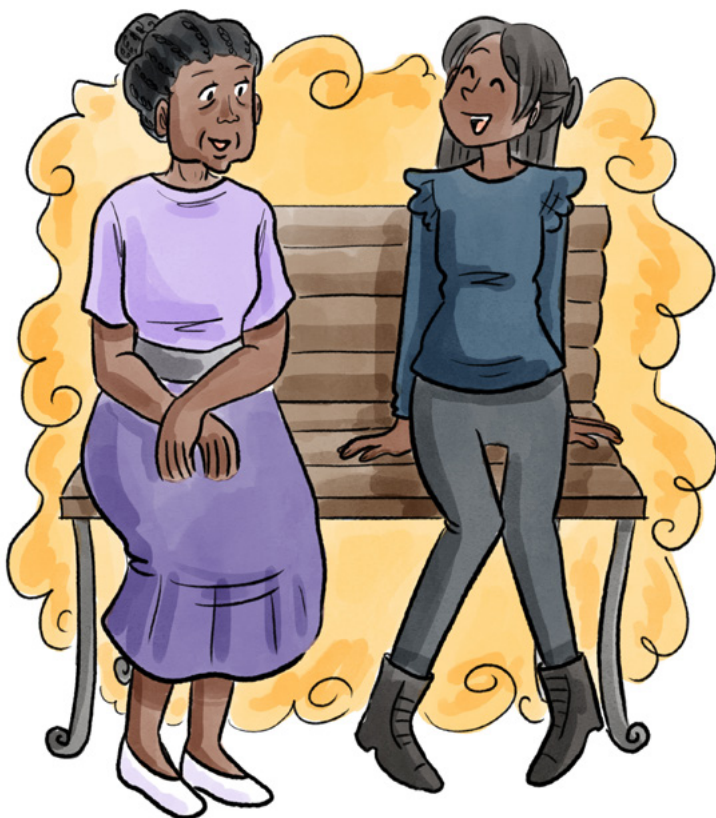
Je důležité udělat si prostor pro kreativitu. Pokud ji chcete potkat, musíte utišíť svou mysl a dovolit nápadům, aby se objevily.

Pokud pracujete ve vedoucí pozici a chcete ve své organizaci vytvořit kreativní prostředí, nikdy nekritizujte nové nápady. Totéž platí pro sebekritiku. Udržujte si otevřenou mysl. Souzení nápadů předtím, než je realizujete, zabíjí kreativitu stejně jako sebevědomí, ať už vaše, nebo ostatních.

Před lety v jedné pojišťovně v irském Galway představila jedna zaměstnankyně nápad na webové stránky prodávající pojistky přímo zákazníkům. Její šéf ji za tento nápad zkritizoval a do-

tyčná zaměstnankyně tam pracovala ještě dalších deset let, aniž by přišla s jediným dalším nápadem. Vzhledem k tomu, jak se od té doby vyvinul digitální trh, je pravděpodobné, že se přece jen o naprostou hloupost nejednalo.

Dovolte sobě a ostatním být kreativní a osvobození od okovů kritiky. Produkujte spoustu nápadů. Špatné nápady, nápady přitažené za vlasy i nemožné nápady. Čím více možností



prozkoumáte, tím více bude vaše kreativita vzkvétat. Abyste změnili svět, stačí, když jediný z nich bude skvělý.

Jeden dobrý nápad může ovlivnit mnoho životů. Například v Zimbabwe se podařilo pomocí nevšedního nápadu vyřešit problém s duševním zdravím, který se táhl přes několik generací. Zimbabwe má v současnosti pouze dvanáct registrovaných psychiatrů pro populaci čítající 16 milionů lidí. Tým, který vedl tuto iniciativu, přišel s unikátním řešením narůstající krize, s babičkami. Starší ženy dovedou velmi dobře utěšovat a většina z nich má k dispozici spoustu volného času. Možná se dokonce samy cítí osamělé, a tak i uvítaly příležitost si s někým promluvit.

Všechny tyto starší ženy dostaly trénink ve vědecky podložené metodě terapeutického rozhovoru, kterou poskytovaly zdarma mladým ženám, neprovdaným těhotným děvčatům, lidem s HIV a dalšími rozličnými problémy, často spojenými s chudobou. Ve výsledku tento program pomohl snížit vysokou úroveň deprese vyskytující se v populaci a umožnil starším generacím cítit se užitečně a hodnotně.¹⁰¹

Je zajímavé, že místní slovo pro depresi, *kufungisisa*, doslova znamená „příliš myslet“. Takže je nám opět připomínáno, abychom utišili naši mysl a soustředili se.

KDY CVIČIT?

Dechové cviky, o které jsem se s vámi podělil, nejsou pouhé „metody“. Jedná se o způsob života. O příležitost uvědomit si, jak dýcháte, a začít dýchat nosem, pomalu a hluboko.

Mimo pracovní svět se všechno pohybuje až příliš rychle. V minulosti, když jsme se chtěli něco dozvědět, přečetli jsme si knihu. Dnes máme díky internetu veškeré vědomosti okamžitě dostupné. Kde filmy před čtyřiceti lety zahrnovaly pomalé scény a dlouhé záběry, jsou moderní kinematografie i televize rychlé a dynamické. A váš mozek si na to zvykl. Staré způsoby se zdají zbytečně pomalé. Podle mého přítele Kevina Kellyho, který je světově uznávaný řečník a autor bestsellerů na téma prodeje, motivace a koučování, žijeme ve společnosti **postrádající pozornost**.

Dechové techniky nám pomáhají napravit tento nedostatek pozornosti a zvedají naši produktivitu. Mohou vám také pomoci najít novou radost v každodenním životě a práci. Začněte se více soustředit a snadněji se ponoříte do věcí, které právě děláte, díky čemuž si je také začnete více užívat.

Jak řekl Csikszentmihalyi: „První krok na cestě k vyšší kvalitě života je naučit se věnovat pozornost tomu, co děláme každý

den.“ Cesta ke skutečnému štěstí a úspěchu leží ve schopnosti užít si každý den, a abyste toho dosáhli, je nezbytné, abyste se naučili soustředit a našli svou cestu k flow.

Když je příliš těžké soustředit pozornost

Nejjednodušší způsob, jak přenést svoji pozornost na vaši každodenní rutinu, je prostý. Pozorujte svůj dech. Zaměřte se na své tělo a věnujte mu několik minut každý den. Kdykoli máte klidnou chvíli, ať už čekáte na ohřátí vody na čaj, nebo stojíte ve frontě v obchodě, případně jdete po ulici, zaměřte svou pozornost na to, jak dýcháte.

Na začátku své vlastní cesty jsem trénoval hodně formálně a dosáhl celé řady skvělých výsledků. Ovšem v posledních letech jsem se naučil dávat více času neformálnímu tréninku prostřednictvím jednoduchých věcí, k jakým patří sledování mého dechu a věnování pozornosti přítomnému okamžiku.

Zjistil jsem, že se jedná o vynikající nástroj, a můj život je díky němu mnohem příjemnější. Když je má mysl klidná, zjišťuji, že je pro mě snazší navazovat vztahy s ostatními lidmi a soustředit se na svou práci. Není žádná náhoda, že se mi v posledních letech stalo mnoho pozitivních věcí. Možná jsem jim více otevřený místo toho, abych k životu přistupoval s uzavřenou a příliš aktivní myslí.

Co můžete udělat?

Pokud byste dočetli tuto knihu a pamatovali si z ní pouze jednu věc, doufám, že to bude schopnost přenést pozornost na to, jak dýcháte. Pokud budete čekat na „správný“ okamžik pro pozorování vašeho dechu, nikdy nepřijde.

Stejně tak nečekejte s otestováním svých nových dovedností na stresující situaci. Začněte teď hned. Život je plný stresu, ale pokud utíšíte svou mysl, bude mnohem snazší se s ním vypořádat.

Získáte-li lepší kontrolu nad vaší myslí, budete mnohem produktivnější. Bude menší šance, že se stanete obětí spirály negativních myšlenek, a váš mozek nebude mít tolik prostoru pro špatnou náladu, která z vás tak akorát odsává energii.

Kromě toho pro vás mám ještě jeden užitečný cvik. Příště, až se budete dívat na televizi a na programu bude násilí nebo agrese, soustředte svou pozornost dovnitř. To ochrání vaše podvědomí před zbytečnými negativními pocity. Kromě toho se také jedná o vynikající cvik pro váš reálný život. Když si všimnete, že čelíte stresující nebo dramatické situaci, budete vědět, že máte svou pozornost zaměřit dovnitř. Získáte tak cenný nástroj, který vám pomůže zůstat v klidu.

Pochopitelně není rozumné ignorovat obtížné situace, ale můžete jim zabránit v tom, aby na vás měly negativní emoční

dopad. Pokud se dokážete dostat do svého klidného vnitřního prostoru, budete schopni myslet jasně bez ohledu na rozbouřené emoce. To vám dá čas a nadhled, potřebné k tomu, abyste na ně našli správné odpovědi místo toho, abyste ve stresu reagovali na situace, jak přijdou.

Jak si najít čas na cvičení?

Pokaždé, když se ve vašem životě objeví něco nového, můžete mít pocit, že jednoduše nemáte dostatek času, ale pamatujte si, že tento trénink výrazně zvýší vaši produktivitu a efektivitu. Jinými slovy, ve skutečnosti vám ušetří spoustu času.

Myslete na to, že i když se ženete za úspěchem, neměli byste cítit potřebu pracovat bez přestání. Váš mozek potřebuje odpočívat. Abyste optimalizovali svůj harmonogram, je nezbytné zařadit do něj každý večer a víkend čas na odpočinek. Pokud totiž svému mozku nedáte čas odpočívat, začne zpomalovat. Mnoho šéfů si přeje, aby jejich zaměstnanci pracovali bez přestávky, ale to je sebezničující strategie.

Pro některé lidi se může trénink pozornosti, dechové vzory a spánek změnit v soutěž. Jedná se zejména o jedince, kteří neustále sledují data o svém zdraví, spánku a dalších parametrech, což v konečném důsledku zvedá psychologický tlak, kterému čelí. Ano, sledování vašeho spánku a dechu pomocí

nejrůznějších zařízení může poskytnout cennou zpětnou vazbu, ale nenechte svůj trénink, aby se změnil v bitvu. Snaha o zlepšení vašich výsledků by pak totiž mohla ohrozit přesně to, co se snažíte zlepšit.

Mnohem lepší je zvolit pasivní přístup. Netrapte se tím, co se stane. Věnujte tomu čas a nechte výsledky, aby se o sebe postaraly samy. Je úžasné, když si věnujeme nějakou pozornost.

Je nesmírně důležité, aby se každý z nás naučil udělat si čas sám na sebe. Pokud budete neustále odpovídat „ano“ na každou žádost, kterou dostanete, budete de facto říkat zároveň „ne“ sami sobě. Udělat si čas sám na sebe vyžaduje určité úsilí. Obzvláště, pokud na to nejste zvyklí. Pro mě je nejjednodušší, když si tento čas vyhradím brzy ráno a věnuji se v něm tréninku a dechovým cvikům. Později během dne je totiž až příliš snadné ztratit se v množství práce, které mám, což výrazně snižuje šanci, že si najdu vůbec nějaký čas na trénink.

Abych vám to zjednodušil, vytvořil jsem seznam doporučených okamžiků, ve kterých můžete přenést pozornost na dech nebo se soustředit na své tělo. Jedná se zejména o momenty, ve kterých byste jinak nebyli příliš produktivní:



Předtím, než jdete spát, zpomalte svůj dech, dokud nedosáhnete pocitu nedostatku dechu. Ten udržujte 10–15 minut.

- ✓ Ráno vstaňte trochu dříve a věnujte 15 minut cviku *Dýchejte lehce*.
- ✓ Když se sprchujete, vydechněte a zadržte dech, dokud neucítíte střední až silný pocit nedostatku vzduchu. Opakujte tři- až pětkrát.
- ✓ Jdete-li od auta do práce, nebo z práce do auta, procvičujte chůzi se zadrženým dechem. To vám může pomoci se ráno probudit, anebo naopak zvýšit pozornost před jízdou domů.
- ✓ Dejte si přes den „krátké pauzy“, během kterých si budete věnovat pozornost. Zpomalte svůj dech na zhruba šest nádechů za minutu a ujistěte se, že prodlužujete výdechy.
- ✓ Pokud jste přes den ve stresu, nadechněte se jemně nosem a následně jím nechte vzduch volně unikat zase ven. Několik pomalých nádechů a výdechů vám pomůže odrazit nadbytečný stres.
- ✓ Po obědě si dopřejte 5 minut k tomu, abyste se znovu nabili energií a obnovili své soustředění:
- ✓ Vsedě obraťte oči nahoru ke stropu, aniž byste zvedali hlavu.

- ✔ Zavřete oči a soustředte se na to, jak dýcháte.
- ✔ Zpomalte svůj dech tak, abyste vyvolali pocit nedostatku vzduchu, a udržujte ho 3–4 minuty.
- ✔ Poté během chůze zpět k vašemu stolu dva- až třikrát zadržte dech po výdechu. To vám pomůže dostat se zpět do vaší zóny.
- ✔ Čeká vás důležitá prezentace? Věnujte přípravě 10–15 minut:
- ✔ Zavřete oči a zpomalte na 5 minut svůj dech.
- ✔ Poté proveďte dvě krátké zádrže dechu a tři až pět dlouhých.
- ✔ Když jdete na schůzku, jděte se svou pozorností rozptýlenou v celém těle, nejen v hlavě.
- ✔ Pokud se dostanete do sporu s kolegou nebo se zaměstnavatelem, okamžitě přeneste pozornost na své tělo a držte ji tam. Nenechte svou pozornost přeskočit na člověka proti vám. Vědci prokázali, že emoce, jako je láska, strach a hněv, cítíme v těle.¹⁰² Kromě toho je také prokázané, že jejich efekt připomíná tepelné mapy. Přeneste proto svou pozornost na tělo. Jen protože si na vás

někdo otevírá pusy a vypouští z ní hluk, nemusíte hned přejmout jeho náladu.

- ✓ V průběhu dne pravidelně kontrolujte svůj dech. Tyto pravidelné kontroly jsou mnohem důležitější než formální dechové cviky, protože i pouhých 90 vteřin vám může poskytnout úžasný psychický a fyzický restart.
- ✓ V průběhu celého dne procvičujte zádrže dechu. Můžete se jim věnovat, když jdete v supermarketu nebo když se procházíte doma. Snažte se o pět až deset silných zádrží dechu denně. Jedná se o neuvěřitelně přínosný trénink!
- ✓ O víkendu, nebo když máte den volna, zamiřte na procházku do přírody. Buďte tam skutečně přítomni. Dívejte se, poslouchajte, číťte, čichejte a ochutnávejte. Vystupte ven ze své hlavy.
- ✓ Máte-li za sebou stresující den, dýchejte pomalu nosem a prodlužte výdech. Pomůže vám to se zotavit.

Co dělat během fyzické aktivity?

- ✓ Ať už jste na procházce, běháte, nebo jste v posilovně, dýchejte pouze nosem. Dýchejte lehce, pomalu a hluboce. Zaměřte pozornost na své tělo, ne mysl. Procházejte



se každou buňkou vašeho těla. Běhejte každou buňkou vašeho těla.

- ✔ Po rozcvičce dovolte svému dechu, aby našel svůj vlastní rytmus. Vaše tepová frekvence zrychlí a vy se začnete potit, ale váš dech bude pod kontrolou. To je to, o čem cvičení skutečně je. Faktor dobré nálady.
- ✔ Použijte svůj trénink k tomu, abyste trénovali nejen tělo, ale i mysl. Slibte si, že během tréninku nebudete na nic myslet. Soustředte veškerou pozornost na to, jak vaše chodidla jemně dopadají na zem. Nebo přeneste svou pozornost na dech a skrze něj do celého těla. To vám umožní spojit tělo i mysl v jeden celek a nakonec dosáhnout flow.

MŮJ PŘÍBĚH

Předtím, než jsem objevil dechové cviky, byla má mysl neustále zaneprázdněná a mé tělo bojovalo s nekonečným stresem. Trpěl jsem chronickým astmatem a dýchal jsem rychle, mělce a otevřenými ústy. V noci jsem pak hlasitě chrápal a trpěl z důvodu nediagnostikované spánkové apnoe. Můj krevní oběh byl ve špatném stavu a ruce i nohy jsem měl neustále studené.

Ačkoli jsem pracoval opravdu tvrdě, nebyl jsem schopný se pořádně soustředit, takže jsem dosahoval jen velmi malých úspěchů. Jak už jsme si řekli, dobrý výkon v jakékoli oblasti vyžaduje soustředění a bez pořádného spánku a dobrých dechových vzorců jsem jednoduše neměl šanci.

Na základní škole jsem měl vždy jedno z nejlepších známek ve třídě. Na střední škole jsem se ale propadl až na samé dno. Možná jsem byl fyzicky přítomný, ale psychicky byla má pozornost ztracena v moři myšlenek a únavy. Moje studium rozhodně nešlo tak, jak by mělo.

V osmdesátých letech byla typická životní dráha pro irské děti bez akademických ambicí taková, že opouštěly školu po první větší státní zkoušce zvané *inter certification*. K mé úlevě to bylo přesně to, co jsem udělal. V 11 letech jsem pracoval

na zkrácený úvazek v supermarketu, který sousedil s naším domem. A ve 14 letech jsem odešel ze školy, přísahal, že se do ní nikdy nevrátím, a začal se školit na manažera obchodu.

Život měl však jiné plány. Irsko se dostalo do recese a já se v 15 letech vrátil do školy, abych unikl chudobě. Stanovil jsem si jasný cíl. Studovat jednu z nejlepších univerzit v Irsku, Trinity College v Dublinu.

Abych získal potřebné známky, musel jsem tvrdě dřít nespočet hodin. Je totiž těžké udržet si jakékoli informace, když jsou vaše tělo a mysl ve stavu neustálého stresu z nedostatku spánku. Nedělo se přitom nic dramatického. Všechno, co jsem dělal, bylo, že jsem dýchal trochu rychleji a tvrději, často skrze otevřená ústa. Bylo to tak nenápadné, že nikoho nikdy nenapadlo můj dech nějak komentovat.

Pamatuji si, že když mě na začátku devadesátých let hospitalizovali kvůli astmatu, zmínil můj doktor, že dýchám jak nosem, tak ústy. Na světě je mnoho lidí, kteří dýchají tímto způsobem, aniž by si to uvědomovali, protože tomuto faktu jejich vrstevníci i lékaři věnují jen minimum pozornosti.

Když píšu tyto řádky, nemohu jinak než přemýšlet nad tím, kolik dětí a teenagerů nemůže dosáhnout svého plného potenciálu kvůli problémům s dechem a spánkem. Víím s jistotou, že během svého dospívání a cesty na univerzitu jsem to mohl mít

mnohem jednodušší. Stačilo, abych si byl vědom důležitosti dýchání nosem a změnil své dechové vzory tak, aby byl můj dech lehký, pomalý a hluboký.

Stále si naprosto dokonale pamatuji moment, který změnil celý můj život. Psal se rok 1997 a já četl článek o nezdravém dýchání. Jeho autor tvrdil, že bych měl dýchat pouze nosem a vdechovat méně vzduchu. Ano, dýchat méně jde přesně proti všemu, co nás o dýchání učí, ale jeho zdůvodnění dávalo smysl. Chronický stres, genetika, astma a perfekcionistická povaha způsobily, že jsem dýchal rychle a tvrdě. Dýchal jsem příliš mnoho vzduchu, příliš rychle, do hrudníku a často také otevřenými ústy. Jakmile jsem však porozuměl tomu, jakým způsobem dýchání ovlivňuje stav mé mysli, změnilo mi to život.

Poté, co se mi nakonec podařilo zlepšit dechové návyky, všiml jsem si, že se ráno probouzím odpočatý, pozorný a v dobré náladě. Upřímně, první zlepšení jsem zpozoroval po dvou dnech od přečtení onoho osudového článku. V průběhu času se zlepšil i můj krevní oběh a přísun krve do mozku. Má intuice, kreativita a schopnost se soustředit vzrůstaly a začal jsem lépe zvládat těžké dny, protože jsem měl nástroje umožňující mi lépe kontrolovat stres.

Má vlastní zkušenost s dechovými cviky byla tak silná, že mě přesvědčila, abych začal učit ostatní. Z toho důvodu jsem se

rozhodl získat vzdělání jako kouč dýchání a zcela změnit svou dosavadní kariéru.

Pokud byste si měli z této knihy zapamatovat pouze jednu věc, doufám, že to bude toto. Tím, že změníte způsob, jakým dýcháte, dokážete proměnit svůj fyzický i psychický stav. Můžete získat kontrolu nad svou myslí, koncentrovat ji na své cíle a vykročit do budoucnosti, kterou si sami připravíte.

Jděte a vezměte si ji. Je vaše.

SHUT THE DOOR



ON THE PAST

ODKAZY

- 1 | Pascoe, Michaela C., Sarah E. Hetrick, Alexandra G. Parker. „The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education.“ *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020; 25(1): 104–112.
- 2 | Wikipedia. „The World’s Billionaires,“ Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=The__World%27s__Billionaires&oldid=1010768432 (accessed March 27, 2021).
- 3 | Schroeder, Alice. *The Snowball: Warren Buffett and the Business of Life*. (A&C Black, 2008).
- 4 | LePrince-Ringuet, Daphne. „Here’s Scientific Proof Your Brain Was Designed to Be Distracted.“ *Wired*. 28. 8. 2018. <https://www.wired.co.uk/article/brain-distraction-procrastination-science> (accessed June 2, 2021).
- 5 | Staff Squared HR Managing Staff. „Why 85% of People Hate their Jobs.“ *Staff Squared*. 3. 12. 2019. <https://www.staffsquared.com/blog/why-85-of-people-hate-their-jobs/> (accessed June 2, 2021).
- 6 | Nicholson, Lachlan. „What Does Warren Buffett Say About Focus?“ *Medium*. 3. 5. 2017. <https://lachlannicolson.medium.com/warren-buffetts-2-list-strategy-for-focus-4eadebdd9911> (accessed June 2, 2021).
- 7 | Whiteley, Kevin. „Nearly 40% of Restaurant, Hospitality Workers are Sleep Deprived.“ *Restaurant Dive*. 18. 3. 2019. <https://www.restaurantdive.com/news/nearly-40-of-restauranthospitality-workers-are-sleep-deprived/550700/> (accessed June 2, 2021).

8 | Tamtéž.

9 | Rosekind, Mark R., Kevin B. Gregory, Melissa M. Mallis, Summer L. Brandt, Brian Seal, Debra Lerner. „The Cost of Poor Sleep: Workplace Productivity Loss and Associated Costs.“ *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2010; 52(1): 91–98.

10 | Tamtéž.

11 | Haileyesus, Sampson. „70% of Those Working from Home Experience Disrupted Sleep Patterns.“ *Small Biz Trends*. 28. 4. 2020. <https://smallbiztrends.com/2020/04/disrupted-sleep-patterns.html> (accessed June 2, 2021).

12 | Dudley, Katherine. „Weekend Catch-up Sleep Won't Fix the Effects of Sleep Deprivation on Your Waistline.“ *Harvard Health*. 24. 9. 2019. <https://www.health.harvard.edu/blog/weekend-catch-up-sleep-wont-fix-the-effects-of-sleep-deprivation-on-your-waistline-2019092417861> (accessed June 2, 2021).

13 | Itani, Osamu, Maki Jike, Norio Watanabe, Yoshitaka Kaneita. „Short Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression.“ *Sleep Medicine*. 2017; 32: 246–256.

14 | McKeown, Patrick, Carlos O'Connor-Reina, Guillermo Plaza. „Breathing Re-Education and Phenotypes of Sleep Apnea: A Review.“ *Journal of Clinical Medicine*. 2021; 10(3): 471.

15 | Huber, Reto, Hanna Mäki, Mario Rosanova, Silvia Casarotto, Paola Canali, Adenauer G. Casali, Giulio Tononi, Marcello Massimini. „Human Cortical Excitability Increases with Time Awake.“ *Cerebral Cortex*. 2013; 23(2): 1–7.

- 16 | Took, Nat. „Synaptic Pruning – Why Does Your Brain Shrink as You Sleep?“ Dreams. 16. 2. 2021. <https://www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/synaptic-pruning-sleep/> (accessed June 4, 2021).
- 17 | Kiesel, Kyle, Tonya Rhodes, Jacob Mueller, Alyssa Waninger, Robert Butler. „Development of a Screening Protocol to Identify Individuals with Dysfunctional Breathing.“ International Journal of Sports Physical Therapy. 2017; 12(5): 774.
- 18 | Bezos, Jeff. „Jeff Bezos: Why Getting 8 Hours of Sleep Is Good for Amazon Shareholders.“ Thrive Global. 30. 11. 2016. <https://thriveglobal.com/stories/jeff-bezos-why-getting-8-hours-of-sleep-is-good-for-amazon-shareholders/> (accessed June 4, 2021).
- 19 | Mohan, Pavithra. „15 CEOs on How Much Sleep They Actually Get.“ Fast Company. 2. 8. 2019. <https://www.fastcompany.com/90380247/15-ceos-on-how-much-sleep-they-actually-get> (accessed June 4, 2021).
- 20 | Stieg, Cory. „Bill Gates, Jeff Bezos and Other Highly Successful People Who Sleep 7 to 8 Hours a Night.“ CNBC. 27. 12. 2019. <https://www.cnbc.com/2019/12/27/how-many-hours-of-sleep-do-successful-people-get-each-night.html> (accessed June 4, 2021).
- 21 | Tamtéž.
- 22 | Wajszilber, Dafna, José Arturo Santiseban, Reut Gruber. „Sleep Disorders in Patients with ADHD: Impact and Management Challenges.“ Nature and Science of Sleep. 2018; 10: 453.
- 23 | Cherry, Kendra, Daniel Block MD. „What Is Cognition?“ Very Well Mind. Updated June 3, 2020. <https://www.verywellmind.com/what-is-cognition-2794982> (accessed June 4, 2021).

- 24 | Verstraeten, Edwin, Raymond Cluydts, Dirk Pevernagie, Guy Hoffmann. „Executive Function in Sleep Apnea: Controlling for Attentional Capacity in Assessing Executive Attention.“ *Sleep*. 2004; 27(4): 685–693.
- 25 | Tamtéž.
- 26 | Wajszilber, D. – et al. Op. cit. 2018; 10: 453.
- 27 | Haimov, Iris, Limor Vadas. „Sleep in Older Adults: Association Between Chronic Insomnia and Cognitive Functioning.“ *Harefuah*. 2009; 148(5): 310–314.
- 28 | Sabia, Séverine, Aurore Fayosse, Julien Dumurgier, Vincent T. van Hees, Claire Paquet, Andrew Sommerlad, Mika Kivimäki, Aline Dugravot, Archana Singh-Manoux. „Association of Sleep Duration in Middle and Old Age with Incidence of Dementia.“ *Nature Communications*. 2021; 12(1): 1–10.
- 29 | Fulda, S., H. Schulz. „Cognitive Dysfunction in Sleep Disorders.“ *Sleep Medicine Reviews*. 2001; 5(6): 423–445.
- 30 | Hsu, Yen-Bin, Ming-Ying Lan, Yun-Chen Huang, Ming-Chang Kao, Ming-Chin Lan. „Association Between Breathing Route, Oxygen Desaturation, and Upper Airway Morphology.“ *The Laryngoscope*. 2021; 131(2): E659–E664.
- 31 | Price, Annie, Ron Eccles. „Nasal Airflow and Brain Activity: Is There a Link?“ *The Journal of Laryngology & Otology*. 2016; 130(9): 794–799.
- 32 | Zelano, Christina, Heidi Jiang, Guangyu Zhou, Nikita Arora, Stephan Schuele, Joshua Rosenow, Jay A. Gottfried. „Nasal Respiration Entrain Human Limbic Oscillations and Modulates

- Cognitive Function." *Journal of Neuroscience*. 2016; 36(49): 12 448–12 467.
- 33 | Wikipedia. „Limbic System." Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Limbic_system&oldid=931823143 (accessed June 4, 2021).
- 34 | Zelano, Ch. – et al. Op. cit. 2016; 36(49): 12 448–12 467.
- 35 | Boon, Paul, Ine Moors, Veerle De Herdt, Kristl Vonck. „Vagus Nerve Stimulation and Cognition." *Seizure*. 2006; 15(4): 259–263.
- 36 | Cao, Bing, Jun Wang, Mahadi Shahed, Beth Jelfs, Rosa HM Chan, Ying Li. „Vagus Nerve Stimulation Alters Phase Synchrony of the Anterior Cingulate Cortex and Facilitates Decision Making in Rats." *Scientific Reports*. 2016; 6: 35 135.
- 37 | De Couck, Marijke, Ralf Caers, Liza Musch, Johanna Fliegauf, Antonio Giangreco, Yori Gidron. „How Breathing Can Help You Make Better Decisions: Two Studies on the Effects of Breathing Patterns on Heart Rate Variability and Decision-making in Business Cases." *International Journal of Psychophysiology*. 2019; 139: 1–9.
- 38 | Deschodt-Arsac, Veronique, Romain Lalanne, Beatrice Spiluttini, Claire Bertin, Laurent M. Arsac. „Effects of Heart Rate Variability Biofeedback Training in Athletes Exposed to Stress of University Examinations." *PLoS One*. 2018; 13(7): e0201388.
- 39 | Ma, Xiao, Zi-Qi Yue, Zhu-Qing Gong, Hong Zhang, Nai-Yue Duan, Yu-Tong Shi, Gao-Xia Wei, You-Fa Li. „The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults." *Frontiers in Psychology*. 2017; 8: 874.
- 40 | Dallam, George M., Steve R. McClaran, Daniel G. Cox, Carol P. Foust. „Effect of Nasal Versus Oral Breathing on Vo2max

and Physiological Economy in Recreational Runners Following an Extended Period Spent Using Nasally Restricted Breathing." *International Journal of Kinesiology and Sports Science*. 2018; 6(2): 22–29.

- 41 | Travis, Frederick, Karen Blasdel, Robert Liptak, Stuart Zisman, Ken Daley, John Douillard. „Invincible Athletics Program: Aerobic Exercise and Performance Without Strain." *International Journal of Neuroscience*. 1996; 85(3–4): 301–308.
- 42 | Griffey, Harriet. „The Lost Art of Concentration: Being Distracted in a Digital World." *The Guardian*. 14. 10. 2018. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/oct/14/the-lost-art-of-concentration-being-distracted-in-a-digital-world> (accessed June 4, 2021).
- 43 | Liles, Honah. „4 Health Benefits of Body Scan Meditation, and How to Practice It." *Insider*. 22. 6. 2020. <https://www.insider.com/body-scan-meditation> (accessed June 4, 2021).
- 44 | Tamtéž.
- 45 | Hallowell, Edward. „Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform." *Harvard Business Review*. 1/2005. <https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform> (accessed June 4, 2021).
- 46 | Mrazek, Michael D., Michael S. Franklin, Dawa Tarchin Phillips, Benjamin Baird, Jonathan W. Schooler. „Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering." *Psychological Science*. 2013; 24(5): 776–781.
- 47 | Killingsworth, Matthew A., Daniel T. Gilbert. „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind." *Science*. 2010; 330(6006): 932.

- 48 | Srov. Scholey, Andrew B., Sarah Benson, Shirley Sela-Venter, Marlou Mackus, Mark C. Moss. „Oxygen Administration and Acute Human Cognitive Enhancement: Higher Cognitive Demand Leads to a More Rapid Decay of Transient Hyperoxia.“ *Journal of Cognitive Enhancement*. 2020; 4(1): 94–99.
- 49 | Brandt. „Harvard Research App Uses Texts to Track Happiness.“ Simple Texting. <https://simpletexting.com/app-uses-texts-to-track-happiness/> (accessed June 4, 2021).
- 50 | Van den Hurk, Paul AM, Fabio Giommi, Stan C. Gielen, Anne EM Speckens, Henk P. Barendregt. „Greater Efficiency in Attentional Processing Related to Mindfulness Meditation.“ *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. 2010; 63(6): 1168–1180.
- 51 | Moore, Adam, Peter Malinowski. „Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility.“ *Consciousness and Cognition*. 2009; 18(1): 176–186.
- 52 | Khan Academy. „Emotions: Limbic System.“ Khan Academy. <https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/processing-the-environment/emotion/v/emotions-limbic-system> (accessed June 4, 2021).
- 53 | Sarner, Moya. „Brain Fog: How Trauma, Uncertainty and Isolation Have Affected Our Minds and Memory.“ *The Guardian*. 14. 4. 2021. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2021/apr/14/brain-fog-how-trauma-uncertainty-and-isolation-have-affected-our-minds-and-memory> (accessed June 4, 2021).
- 54 | Wikipedia. „Timeline of human evolution,“ Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Timeline_of_human_evolution&oldid=1025295855 (accessed June 4, 2021).

- 55 | Litvak, Paul M., Jennifer S. Lerner, Larissa Z. Tiedens, Katherine Shonk. „Fuel in the Fire: How Anger Impacts Judgment and Decision-making“; 287–310 in *International Handbook of Anger*. New York: Springer, 2010.
- 56 | Fabiansson, Emma C., Thomas F. Denson. „The Effects of Intrapersonal Anger and Its Regulation in Economic Bargaining.“ *PLoS One*. 2012; 7(12): e51595.
- 57 | Wilson, Ronald S., Anne M. Brown, Adam P. Matheny Jr. „Emergence and Persistence of Behavioral Differences in Twins.“ *Child Development*. 1971: 1381–1398.
- 58 | Blair, Robert James R. „Considering Anger from a Cognitive Neuroscience Perspective.“ *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*. 2012; 3(1): 65–74.
- 59 | Harvard Health. „Understanding the Stress Response.“ Harvard Health. 6. 7. 2020. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response> (accessed June 4, 2021).
- 60 | Bullock, B Grace. „What Focusing on the Breath Does to Your Brain.“ Greater Good Science Center, Berkley. 31. 10. 2019. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_focusing_on_the_breath_does_to_your_brain (accessed June 4, 2021).
- 61 | Herrero, Jose L., Simon Khuvis, Erin Yeagle, Moran Cerf, Ashesh D. Mehta. „Breathing Above the Brain Stem: Volitional Control and Attentional Modulation in Humans.“ *Journal of Neurophysiology*. 2018.
- 62 | Kral, Tammi RA, Brianna S. Schuyler, Jeanette A. Mumford, Melissa A. Rosenkranz, Antoine Lutz, Richard J. Davidson.

- „Impact of Short-and Long-term Mindfulness Meditation Training on Amygdala Reactivity to Emotional Stimuli.“ *Neuroimage*. 2018; 181: 301–313.
- 63 | Singh, Nirbhay N., Giulio E. Lancioni, Alan SW Winton, Bryan T. Karazsia, Judy Singh. „Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students.“ *Research in Human Development*. 2013; 10(3): 211–233.
- 64 | Moore, A. – et al. Op. cit. 2009; 18(1): 176–186.
- 65 | Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazar. „Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density.“ *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011; 191(1): 36–43.
- 66 | Deschodt-Arsac, V. – et al. Op. cit. 2018; 13(7): e0201388.
- 67 | Hassett, Afton L., Diane C. Radvanski, Evgeny G. Vaschillo, Bronya Vaschillo, Leonard H. Sigal, Maria Katsamanis Karavidas, Steven Buyske, Paul M. Lehrer. „A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia.“ *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 2007; 32(1): 1–10.
- 68 | Guyon, Amélie JAA, Rosamaria Cannavò, Regina K. Studer, Horst Hildebrandt, Brigitta Danuser, Elke Vlemincx, Patrick Gomez. „Respiratory Variability, Sighing, Anxiety, and Breathing Symptoms in Low-and High-Anxious Music Students Before and After Performing.“ *Frontiers in Psychology*. 2020; 11.
- 69 | Studer, Regina, Brigitta Danuser, Horst Hildebrandt, Marc Arial, Patrick Gomez. „Hyperventilation Complaints in Music

- Performance Anxiety Among Classical Music Students." *Journal of Psychosomatic Research*. 2011; 70(6): 557–564.
- 70 | Seppälä, Emma, Christina Bradley, Michael R. Goldstein. „Research: Why Breathing Is So Effective at Reducing Stress." *Harvard Business Review*. 29. 9. 2020. <https://hbr.org/2020/09/research-why-breathing-is-so-effective-at-reducing-stress> (accessed June 4, 2021).
- 71 | Seppälä, Emma M., Christina Bradley, Julia Moeller, Leilah Harouni, Dhruv Nandamudi, Marc A. Brackett. „Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-being Interventions." *Frontiers in Psychiatry*. 2020; 11: 590.
- 72 | Goldstein, Michael R., Rivian K. Lewin, John JB Allen. „Improvements in Well-being and Cardiac Metrics of Stress Following a Yogic Breathing Workshop: Randomized Controlled Trial with Active Comparison." *Journal of American College Health*. 2020: 1–11.
- 73 | Seppälä, Emma M., Jack B. Nitschke, Dana L. Tudorascu, Andrea Hayes, Michael R. Goldstein, Dong TH Nguyen, David Perlman, Richard J. Davidson. „Breathing-based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in US Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study." *Journal of Traumatic Stress*. 2014; 27(4): 397–405.
- 74 | Stevelink, Sharon AM, David Pernet, Alexandru Dregan, Katrina Davis, Karen Walker-Bone, Nicola T. Fear, Matthew Hotopf. „The Mental Health of Emergency Services Personnel in the UK Biobank: A Comparison with the Working Population."

- European Journal of Psychotraumatology. 2020; 11(1): 1799477.
- 75 | Baldwin, Simon, Craig Bennell, Judith P. Andersen, Tori Semple, Bryce Jenkins. „Stress-activity Mapping: Physiological Responses During General Duty Police Encounters.“ *Frontiers in Psychology*. 2019; 10: 2216.
- 76 | Soccerex. „Market Insight: When are the Most Goals Scored in the Biggest European Leagues and Why?“ Soccerex. 6. 6. 2018. <https://www.soccerex.com/insight/articles/2018/when-are-the-most-goals-scored-in-the-biggest-european-leagues-and-why> (accessed June 4, 2021).
- 77 | McKeown, P. – et al. Op. cit. 2021; 10(3): 471.
- 78 | Pfeffer, Jeffrey. „Dying for a Paycheck: How Modern Management Harms Employee Health and Company Performance – and What We Can Do About It.“ (2018).
- 79 | Apollo Technical. „Startling Remote Work Burnout Statistics (2021).“ Apollo Technical. 10. 2. 2021. <https://www.apollotechnical.com/remote-work-burnout-statistics/> (accessed June 4, 2021).
- 80 | Cohen, Deborah. „Why Does Being Lonely Make You Ill?“ BBC News. 23. 2. 2013. <https://www.bbc.co.uk/news/health-21517864> (accessed June 4, 2021).
- 81 | Ristiniemi, Heli, Aleksander Perski, Eugene Lyskov, Margareta Emtner. „Hyperventilation and Exhaustion Syndrome.“ *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 2014; 28(4): 657–664.
- 82 | Gallagher, Connor. „Irish Suicide Rate for Girls Highest in EU, Report Shows.“ *Irish Times*. 6. 11. 2018. <https://www.irishtimes>.

com/news/health/irish-suicide-rate-for-girls-highest-in-eu-report-shows-1.3688028 (accessed June 4, 2021).

83 | Marr, Bernard. „10 Habits of Successful Introverts.“ Bernard Marr. <https://www.bernardmarr.com/default.asp?contentID=1857> (accessed June 4, 2021).

84 | Tamtéž.

85 | Harwood-Whitcher, Vanessa. „Definitive Guide to Introverts and Extroverts.“ The Treasurer Magazine. 12/2016–1/2017. <https://www.treasurers.org/hub/treasurer-magazine/definitive-guide-introverts-and-extroverts> (accessed June 4, 2021).

86 | TedX. „Angela Hucles.“ TedXBend. 2016. <http://tedxbend.com/presenters/angela-hucles/> (accessed June 4, 2021).

87 | Harwood-Whitcher, V. Op. cit.

88 | Castrillon, Caroline. „5 Work Habits of The World's Most Successful People.“ Forbes. 30. 5. 2021. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2021/05/30/5-work-habits-of-the-worlds-most-successful-people/> (accessed June 4, 2021).

89 | Saunders, Elizabeth Grace. „Give Yourself Permission to Work Fewer Hours.“ Harvard Business Review. 13. 7. 2016. <https://hbr.org/2016/07/give-yourself-permission-to-work-fewer-hours> (accessed June 4, 2021).

90 | Sarner, M. Op. cit.

91 | Branson, Richard. „Ask Richard: If you Could Say Something to Your 10-year-old Self, What Would It Be?“ LinkedIn. 27. 4. 2021. <https://www.linkedin.com/pulse/ask-richard-you-could-say-something-your-10-year-old-self-branson/> (accessed June 4, 2021).

- 92 | Speed Reader. „Conscious Vs Subconscious Processing Power.“ Spdrdng. 26. 8. 2009. <https://spdrdng.com/posts/conscious-vs-subconscious-processing> (accessed June 4, 2021).
- 93 | Medeiros, Jenny. „Here's Why Steve Jobs Said Intuition is Absolutely More Powerful Than Intellect.“ Goalcast. 26. 6. 2018. <https://www.goalcast.com/2018/06/26/steve-jobs-said-intuition-is-more-powerful-than-intellect/> (accessed June 4, 2021).
- 94 | Lufityanto, Galang, Chris Donkin, Joel Pearson. „Measuring Intuition: Nonconscious Emotional Information Boosts Decision Accuracy and Confidence.“ *Psychological Science*. 2016; 27(5): 622–634.
- 95 | Calabretta, Giulia, Gerda Gemser, Nachoem M. Wijnberg. „The Interplay Between Intuition and Rationality in Strategic Decision Making: A Paradox Perspective.“ *Organization Studies*. 2017; 38(3–4): 365–401.
- 96 | McNaughton, Robert Drummond. „The Use of Meditation and Intuition in Decision-making: Reports from Executive Meditators.“ PhD diss., Fielding Graduate Institute, 2003.
- 97 | Wimmer, Frank, Robert F. Hoffmann, Richard A. Bonato, Alan R. Moffitt. „The Effects of Sleep Deprivation on Divergent Thinking and Attention Processes.“ *Journal of Sleep Research*. 1992; 1(4): 223–230.
- 98 | Ulrich, Martin, Johannes Keller, Georg Grön. „Dorsal Raphe Nucleus Down-regulates Medial Prefrontal Cortex During Experience of Flow.“ *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2016; 10: 169.
- 99 | 86. Huber, Reto, Hanna Mäki, Mario Rosanova, Silvia Casarotto, Paola Canali, Adenauer G. Casali, Giulio Tononi, Marcello

Massimini. „Human Cortical Excitability Increases with Time Awake.“ *Cerebral Cortex*. 2013; 23(2): 1–7.

100 | Salfi, Federico, Marco Lauriola, Daniela Tempesta, Pierpaolo Calanna, Valentina Socci, Luigi De Gennaro, Michele Ferrara. „Effects of Total and Partial Sleep Deprivation on Reflection Impulsivity and Risk-taking in Deliberative Decision-making.“ *Nature and Science of Sleep*. 2020; 12: 309.

101 | Nuwer, Rachel. „How a Bench and a Team of Grandmothers Can Tackle Depression.“ *BBC Future*. 27. 5. 2020.
<https://www.bbc.com/future/article/20181015-how-one-bench-and-a-team-of-grandmothers-can-beat-depression>
(accessed June 4, 2021).

102 | Nummenmaa, Lauri, Enrico Glerean, Riitta Hari, Jari K. Hietanen. „Bodily Maps of Emotions.“ *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2014; 111(2): 646–651.

PODĚKOVÁNÍ

Danielu Palssonovi za jeho odhodlání přivést Oxygen Advantage do sportovního a korporátního světa. Protože zatímco jsou koncentrace a schopnost udržet pozornost nezbytné pro všechny profese, jejich rozvoji je věnována pouze malá péče.

Velké díky patří také Niclasi Wisénovi, Julesi Hornovi a Robinu Söderlingovi za to, že sdíleli své zkušenosti, a Joeymu Williamsovi, Michaelu a Gregorymu, za jejich osobní zkušenosti a poznatky o důležitosti optimálního dýchání pro záchranáře.

Děkuji také ilustrátorce Bex Burgessové, jejíž úžasné kresby dokážou vyjádřit přesně to, co se snažím říct. A jako vždy také Johanně McWeeneyové za psaní, výzkum a editaci tohoto textu do stravitelné podoby.

Týmu Oxygen Advantage® – Aně Maheové, Ronanu Maherovi, Lucasi Osoriovi, Mattasi Osoriovi, Tině, Mladen, Milanu Krstovičovi a Janě Antonové – za jejich tvrdou práci a odborné zkušenosti.

Jako vždy mé díky náleží také mé ženě Sinead za její neustálou podporu.

Všem instruktorům a master instruktorům Oxygen Advantage® děkuji za vaši oddanost dýchání. Obzvláště děkuji pionýrům dýchání pro optimální fungování mysli: Tomu Herronovi, důstojníku Scottu McGeeovi, Rodgeru Rugeovi, Alessandru Romagnolimu a dalším.

A ze všeho nejvíc děkuji vám za koupi této knihy. Skutečně věřím, že na jejích stránkách najdete informace, které vám pomohou, a přeji vám jen to nejlepší při jejich začleňování do vašeho každodenního života.

Na váš velký úspěch.

Patrick McKeown, Galway v červnu 2021

ZLEPŠETE SVÉ DOVEDNOSTI

Pokud byste se rádi zúčastnili dvouhodinového workshopu s Oxygen Advantage® Master Instruktorem, prosím, navštivte OxygenAdvantage.com a klikněte na tlačítko „Learn It“. Během workshopu – naživo či on-line – vás provedeme praktickou ukázkou jednotlivých cviků. Tyto akce pořádáme zhruba každých šest týdnů.

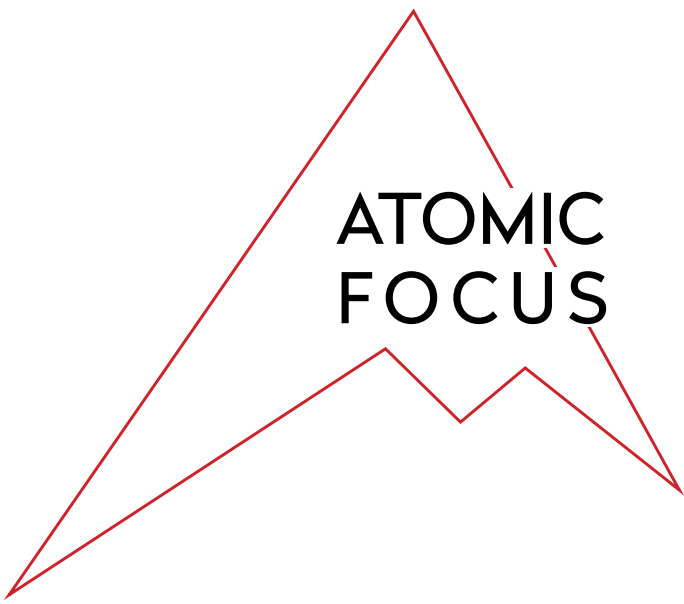
Potřebujete-li pomoci s tréninkem, od ledna 2022 je vám k dispozici aplikace Oxygen Advantage®. Jedná se o aplikaci, která vám poskytne dechový program odpovídající vašemu BOLT skóre a výzvám, kterým čelíte, včetně stresu, spánkových apnoí či sportovních cílů.

Můžete se také přihlásit k odběru našeho e-mailového newsletteru, aby vám neutekly žádné novinky.

Informace poskytnuté v této knize by neměly sloužit jako náhrada za doporučení kvalifikovaného lékaře, se kterým byste vždy měli konzultovat zahájení jakéhokoli nového tréninkového programu.

Bylo vynaloženo maximální úsilí k zajištění přesnosti všech poskytnutých informací vzhledem k datu publikování této knihy.

Jakékoli použití informací obsažených v této publikaci je na svobodném uvážení a plné riziko čtenáře. Autor a vydavatel se výslovně zříkají jakékoli odpovědnosti za případné negativní následky vzniklé použitím nebo aplikací informací obsažených v této knize.



ATOMIC FOCUS

Z anglického originálu přeložil: Roman Kladivo

Grafika obálky: Pavel Travníček

Korektura: Jana Křížová

České popisy ilustrací: Valerie Brůnová

Sazba a grafika: www.qper-grafika.cz

Tisk a vazba:

Tiskárna a vydavatelství 999 s.r.o, Pelhřimov

První české vydání

Počet stran: 360

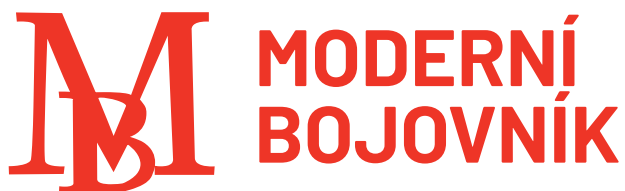
Vydal:

MOVE LAB, Lidická 766/1, 150 00 Praha 5

www.movelab.cz

tel.: +420 602 415 684

e-mail: info@movelab.cz



Moderní bojovník vznikl jako
vzdělávací portál pro muže,
kteří chtějí dosáhnout
svého plného potenciálu.

Naším cílem je, aby studenti získali nástroje potřebné pro kontrolu svého zdraví a rozvoj síly, odolnosti soustředění, které jim pomůže dosáhnout úspěchu v kterékoli oblasti života. Abychom toho dosáhli, nabízíme komplexní systém služeb, zahrnující:

- ♦ Tematické semináře a workshopy
- ♦ Individuální konzultace a mentorship
- ♦ Tréninkové plány
- ♦ Přednášky pro firmy a státní instituce

www.modernibojovnik.cz
info@modernibojovnik.cz

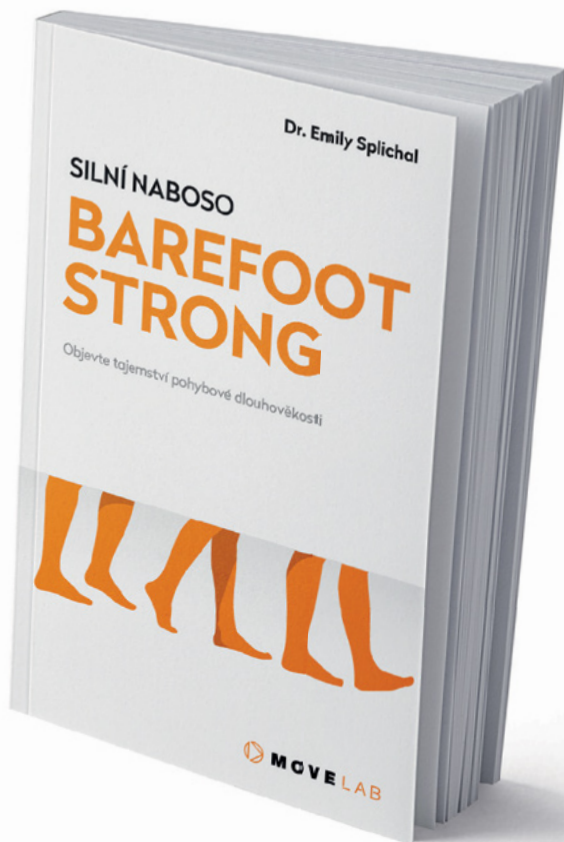


STAŇTE SE BAREFOOT STRONG



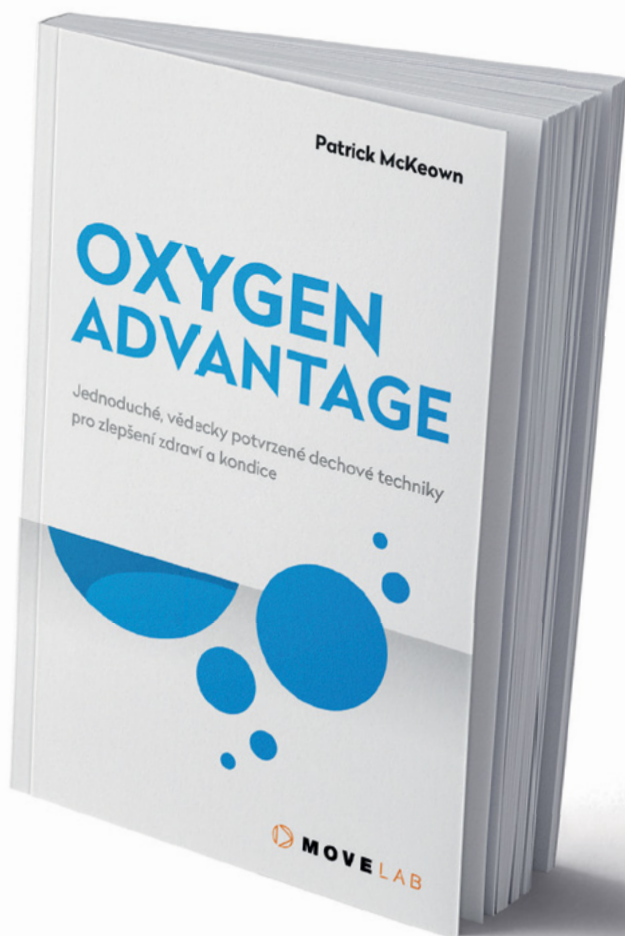
Připojte se k podiatřičce a specialistce na lidský pohyb Dr. Emily Splichal, která zkoumá vědu spojenou s tréninkem naboso a provede vás světem této často přehlížené oblasti zdraví a fitness související s tajemstvím mladistvého pohybu.

OBJEDNÁVEJTE NA:
WWW.MOVELAB.CZ



Z NAŠÍ
EDICE

Z NAŠÍ
EDICE



NA TOM JAK DÝCHÁTE ZÁLEŽÍ

Jednoduché, vědecky potvrzené
dechové techniky pro zlepšení
zdraví a kondice

OBJEDNÁVEJTE NA: WWW.MOVELAB.CZ



Patrick McKeown

Světově známý autor a dechový specialista v této knize představuje, jak se naučit ovládat svou mysl, dosáhnout odolnosti a úrovně energie potřebných pro úspěch ve sportu, podnikání nebo i osobním životě.

Objeďte techniky používané elitními jednotkami, řediteli korporací, zápasníky MMA a dalšími profesionály a odstraňte nebezpečné návyky, které vás udržují ve stresu a brání vám uspět.



ATOMIC FOCUS VÁM UMOŽNÍ:

- ✓ Změnit na povel stav vaší mysli?
- ✓ Dosáhnout hlubokého soustředění a flow kdykoli budete potřebovat?
- ✓ Jasně vidět své možnosti a instinktivně vědět, která z nich je pro vás ta nejlepší?
- ✓ Užívat si sebejistě a sebevědomě života podle vlastních představ?

SOUSTŘEDĚNÍ × KONCENTRACE × UDRŽENÍ POZORNOSTI = ÚSPĚCH

