


## Tabulka písmen (s tipy, triky, cviky atp. a jejich účelem) \_ příloha ke hře Cesty vedoucí k pohodě


Přečti si svůj úkol a jeho účel a užij si své zastavení na cestě




**Jak postupovat u (většiny) úkolů:**




1. Přečti si nejprve celý úkol + smysl úkolu. (cca 1 minuta času)
2. Poté čti bod po bodu a rovnou se řiď instrukcí k provedení úkonu. (cca 1 minuta času)

Poznámka autorů: Některé úkoly se můžou zdát legrační nebo trapné. Úhel pohledu je ale vždycky na tobě! My víme, že pokud jsou tyto činnosti lidmi trénovány opakovaně a dlouhodobě, přispívají k lepší náladě, větší pohodě a denně pomáhají stovkám lidí od stresu či úzkosti, na cestě za osobní spokojeností. Třeba se tipy budou hodit v životě i tobě nebo tvým blízkým...




	Název úkolu	ÚKOL	SMYSL tréninku
A	 GRATULACE A Motýlí obejmutí	<p><b>Gratulujeme ke zdolání tvé herní cesty!</b></p> <p>Tvůj úkol:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sedni / stoupni si rovně.</li><li>• Překřiž <b>ruce na hrudníku</b>.</li><li>• Dlaně se chvíli jemně dotýkají tvých ramen.</li><li>• Dýchej plynule a o trochu víc než normálně.</li><li>• Poté <b>střídavě pohybuji dlaněmi</b>, jako když tě někdo chválí a pleská tě jemně po ramenou, jako symbol ocenění.</li><li>• Ťuk pravá, ťuk levá – opakuj minimálně 14x.</li></ul> <p><i>Doporučuje se mít zavřené nebo přivřené oči, mírně se usmívat.</i></p> <p><i>Jsi přece vítěz!</i></p> <p>Po splnění úkolu na tebe čeká obálka pro vítěze...</p>	<p>Jednoduchý způsob, jak se spojit se svým vnitřním klidem, přeladit svou náladu – necháváme myšlenky a pocity létat kolem své hlavy jako motýly, kteří přiletí a zase odletí, ale my zůstáváme pevní jako stonek rostliny! Naše paže se mění na lehounkého motýlka, kterého nic a nikdo v tento přítomný okamžik netíží!</p> <p><b>Pomáhá ve chvíli, když jsme prožili nepříjemný zážitek, když jsme nervózní, smutní, zklamaní, nazlobení, prožíváme křivdu anebo když se nedaří usnout.</b></p> <p>Klidní mysl, snižuje stres a vyrovnává náladu. Důležité při této technice je, všimnout si svého dechu, klidně a volně dýchat.</p> <p>Pokud chci provádět cvik bez svědků, zamknu se na WC... 😊</p>

E	<p>Pohled do vesmíru</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udělej si z <b>dlaní misky</b> a</li> <li>• přilož takto dlaně jemně na tváře pod oči,</li> <li>• prsty na oči (<i>prsty se mohou na nose překrývat přes sebe</i>).</li> <li>• Snaž se zakrýt prsty všechny štěrbinu a škvírky, aby neprosvítal okolní svět. Oči měj v misce z dlaní otevřené.</li> <li>• Nastav takto <b>obličej s dlaněmi proti slunci nebo proti největšímu světlu v místnosti</b>.</li> <li>• Dívej se do misky z rukou – uvidíš <b>růžově prosvětlená místa</b>.</li> <li>• Představ si, jako by ses díval do vzdáleného vesmíru se zářivými růžovými planetami, zkoumej očima celý prostor v dlaních. Zkus svůj pohled zaostřit a rozostřit.</li> <li>• Volně dýchej (ideálně nosem).</li> <li>• Celé cvičení / dívání prováděj minimálně po dobu 3 dechů.</li> </ul>	<p>Sledování hvězd na noční obloze může být velmi uklidňující. Toto je způsob, jak si zařídit hvězdné uklidnění kdykoliv během dne.</p> <p><b>Cvik pomáhá, když je člověk unavený a potřebuje rychlý odpočinek nebo prožil strach, nejistotu, stud nebo třeba pokud potřebuje být chvíli sám a nejde opustit prostor s lidmi.</b></p> <p>V případě potřeby využij tenhle relax tip pro sebe i ty.</p>
Í	<p>Desatero spánkové hygieny</p>	<p>1) Přečti si 10 zásad v heslech níže</p> <p>2) <b>Potom si hned text zakryj a zkus vše vyjmenovat z paměti</b></p> <p><i>Slova si můžeš vybavovat na přeskáčku. Ale pokud napoprvé vyjmenuješ jen polovinu, úkol opakuji a běž večer dřív spát! 😊</i></p> <p><b>VYVĚTRÁNO, TMA, BEZ MOBILU, BEZ CUKRU, KLID, PRAVIDELNOST, 7-9 HODIN, PROTAŽENÍ, SPRCHA, RITUÁL</b></p>	<p><b>Spánek, základní kámen zdravého a šťastného života. Bez něj žádná jiná zásada duševní hygieny nebude fungovat.</b></p> <p>Je tedy důležité dbát na kvalitní spánek a věnovat mu dostatek pozornosti. Nedostatek spánku má vysoce negativní vliv na naše psychické i fyzické zdraví, na naši paměť.</p> <p><b>Mnoho z nás spánek pravidelně podceňuje, aniž bychom si uvědomili, jak moc si tím ubližujeme.</b></p>
O	<p>Tichý křik</p> 	<p><u>Zakřičet potichu: herecky procítěná pantomima 😊</u></p> <p>V podstatě stačí dělat přesně to, jako kdybys opravdu křičel a cloumal s tebou vztek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pusa jako při křiku z plna hrdla,</li> <li>• přidej ruce – prsty rozevřené u obličeje,</li> <li>• jen nakonec <b>nedáš prostor hlasu a hrdlem „vytlačíš“ jen vzduch.</b></li> </ul>	<p>Někdy se na člověka sype strašně moc věcí, emocí, ... a člověk by tuze rád křičel jako rozzuřená šelma.</p> <p><b>Můžeme být vytočení a zároveň neubližovat okolí, ani svým hlasivkám. V případě práce / školy se křik nejvíce jako nevhodnější metoda k uvolnění stresu – proto doporučujeme tenhle trik s Tichým křikem.</b></p> <p>(<i>Někdy se emoce záhy přeměruje a výsledkem je smích... 😊</i>)</p> <p>Občas je ale fajn dovolit si zakřičet. Stačí polštář, volná místnost, vysvětlení reakce ostatním. Vymlať ze sebe vztek, frustraci či bezmoc a pořádně si u toho zařvi.</p> <p><b>Existuje celá řada dalších tipů, jak vztek zdravě zpracovat. Hledej a najdeš!</b></p>

<p>U-Ů</p>	<p><b>Opička BrainGym</b></p> 	<p>Možná cvik znáš... Cílem je, že <b>každá ruka dělá ve stejnou dobu jiný pohyb:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jednu ruku si dej na hlavu a začni s dlaní mírně poklepávat na temeni.</li> <li>• Druhou ruku dej na břicho a krouživými pohyby si břicho hlad.</li> <li>• Chvilí cvik takto prováděj (cca 10sekund), pak ruce prohod' a cvik opakuj. <i>Můžeš přidat zvuk jako opice: u-u-u-u</i></li> </ul> <p><i>Nemělo by se ti stát, že ruka na hlavě začne hladit a na břiše poklepávat 😊 Hodně zdaru!</i></p>	<p>Právě ses seznámil s tzv. BrainGym technikou. Metoda cvičení, která jednoduše propojuje pohyb těla a dráhy v mozku.</p> <p><b>Najdi si každý den 5 minut na protáhnutí těla a myslí pomocí BrainGym cvičení.</b> Např. kreslení osmiček prstem či celými pažemi ve vzduchu nebo na papíře zabere ani ne půl minuty (zapoj druhou ruku v opačném směru). Na internetu je ale plno těžších výzev! Jdeš do toho?</p> <p><b>Výzkumy prokázaly pozitivní výsledky při jakémkoliv učení. Pokud se BrainGym cviky trénují pravidelně a dlouhodobě, má to vliv na posílení pozornosti, soustředění, paměti i stabilitu emočního stavu.</b></p>
<p>B</p>	<p><b>Barvy</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvým úkolem je <b>vyhledat</b> očima alespoň <b>3 předměty modré</b> barvy a <b>3 předměty zelené</b> barvy a</li> <li>• (alespoň šepem) říct, co to je (<b>pojmenovat předměty</b>, např.: modrá obloha, zelená kytka atd).</li> </ul> <p><i>Pokud máš rád výzvy, budeš mít chuť a čas, můžeš si určit kolik předmětů modré a zelené barvy najdeš.</i></p>	<p>“Pojmenuj tři věci, které vidíš kolem sebe” je součást výcviku US armády řadu let.</p> <p>Je to způsob, jak se zakotvit v přítomnosti, jasných dovednostech a jak předcházet nakupenému stresu či panické atace (velké úzkosti). Barvy jako modrá a zelená jsou často považovány za uklidňující.</p> <p><b>Použití uklidňujících barev pomáhá k zvládnání stresu a podpoře duševní vyrovnanosti. Zkus každý den najít čas na toto cvičení a obklopit se modrou a zelenou. Třeba tím, že vyrazíš do přírody? 😊</b></p>
<p>D</p>	<p><b>Dech povzdech</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x až 3x se <b>rychle za sebou nadechni nosem</b>, aniž bys mezitím vzduch opět vydechl – nadechni se tak trochu jako bys <u>popotahoval rýmu do nosu...</u></li> <li>• Na okamžik <b>dech zadrž.</b></li> <li>• Potom ústy pomalu a <b>co nejdéle vzduch vydechuj.</b></li> <li>• Pak můžeš zkusit na okamžik znovu zadržet dech, než se znovu nadechneš</li> <li>• Celý postup zopakuj 3x</li> </ul> <p><b>Shrnutí: 2x – 3x krátké prudké nádechy, zádrž dechu a 1 táhlý výdech z úst, zádrž dechu a nádech</b></p>	<p>V případě takového dýchání je výsledkem snížení průtoku krve do srdce, což v důsledku snižuje pocity napětí, stresu a úzkosti v reálném čase. Je to jeden z nejrychlejších funkčních nástrojů k odstranění či snížení akutního stresu, který se dá použít hned a kdekoliv, protože dech máš vždy při sobě.</p> <p><b>Využij tenhle tip v případě nervozity, nepříjemného čekání či očekávání. Anebo jej použij, když potřebuješ rychle obnovit energii nebo posílit soustředění.</b></p> <p>Účinky tohoto triku se zintenzivní, pokud se dech trénuje ve chvíli, když je člověk v pohodě. Mozek si pak snadněji vytvoří funkční dráhu pro spuštění požadované reakce v těle. Ostatně, platí to pro všechny tipy, které tu jsou. 😊</p>

<p>Č</p>	<p>Káča z hrací kostky</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postav hrací <b>kostku na roh; hranu,</b></li> <li>• <b>roztoč</b> ji na stole tak, jako by to byla káča.</li> <li>• <b>Počítej</b>, kolik vteřin se točí.</li> <li>• Točení by mělo trvat <u>alespoň 3 vteřiny</u>. Pokud ne, pokus opakuj. (<i>Alespoň 5 pokusů!</i>)</li> <li>• Pokud se to nepodaří, 3x se zhluboka a pomalu nadechni a vydechni (ideálně nádech nosem, výdech pusou),</li> <li>• poté vyklepej ruce před tělem (uvolni co nejvíce zápěstí).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpověz na otázku <i>Jak se právě teď cítíš?</i> (naštvaně, mrzutě, rozpačitě, v pohodě, ...)</li> </ul>	<p>Věřím, že jsi se opravdu snažil a plně soustředil na úkol.</p> <p>Bez ohledu na to, jestli se ti dařilo nebo ne, jsi právě zakusil napojení na přítomný okamžik. A s tím pracuje tzv. umění všímavosti neboli mindfulness. Je to schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje tzv. tady a teď.</p> <p>Je to plné soustředění na to, co vnímáš a cítíš v daném okamžiku, jako bys to zažíval poprvé ve svém životě, bez hodnotícího posuzování, jaký je výsledek.</p> <p><b>Pokud budeš trénovat tuhle meditační dovednost, časem získáš větší kontrolu nad svými emocemi a nahléd nad svými myšlenkami.</b></p> <p>Technik mindfulness je plný internet. Tvé zdraví, výkonnost a spokojenost tím jediné získá. Stačí se zajímat, zkusit a trénovat. 😊</p> <p>A pokud máš negativní emoci po nezdaru, zkus <u>tip pod písmenem H</u>.</p>
<p>H</p>	<p>Tip s vodou či vzduchem</p> 	<p>Pokud máš k dispozici H<sub>2</sub>O z kohoutku,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umyj si ruce mýdlem, <b>opláchni si obličej</b> studenou vodou, naber si vodu do úst, <b>zakloktej</b> si (<i>pokud můžeš, tak s hlasitým "glogloglo"</i> 😊) a vodu polkni.</li> </ul> <p>Pokud nemáš po ruce vodu a</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jsi uvnitř budovy: <b>otevři si okno a nasaj</b> nosem co nejvíce a nejpomaleji čerstvý <b>vzduch</b>, zkus vnímat vůni a chuť vzduchu.</li> <li>• jsi venku, zaměř svůj <b>pohled do dálky</b>, ideálně <b>na obzor</b> nebo na oblohu.</li> <li>• 2x se zhluboka nadechni/vydechni. (případně zkus všechny tipy)</li> </ul>	<p><b>Pokud někdy člověk prožívá tzv. negativní emoce (smutek, vztek, křivdu...), voda nebo čerstvý vzduch a pohled na obzor může být rychlý a účinný nástroj 1. pomoci, jak se zklidnit a uvolnit napětí.</b></p> <p>Kloktání a pár doušků vody také pomáhá. Brumlání, kloktání a samozřejmě zpívání aktivuje svaly hlasivek a stimuluje tak bloudivý nerv v těle, který má na svědomí plno zásadních funkcí pro naši pohodu.</p> <p>Pohled do dálky může být další rychlou pomocí, jak vyčistit mysl a poskytnout pocit klidu a jistoty.</p> <p>Třeba to někdy pomůže i tobě.</p>

<p>K</p>	<p><b>Klokan Kó-an</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spoj <b>dlaně před hrudníkem</b> do japonského gesta pozdravu.</li> <li>• Zhluboka se nadechni a</li> <li>• při výdechu se co nejvíce <b>ukloň</b>, zároveň</li> <li>• procítěně a táhle <b>vyslov “Khó”</b></li> <li>• při návratu zpět do vzpřímení vyslov <b>krátce “an”</b>.</li> <li>• Narovnávej se z předklonu rychle, energicky. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Dlouze a dolů KHOooo – AN rychle a nahoru</u></b></li> <li>• Opakuj 3x</li> </ul> </li> <li>• Poté si ještě <b>5x poskoč</b> na místě jako klokan (pokud můžeš, přeskákej klidně celou místnost 😊)</li> <li>• Na závěr (či úvod?) zkus <b>zodpovědět otázku:</b> <i>Kam jde světlo žárovky, když se zhasne?</i></li> </ul>	<p>Dechové cvičení, protažení nebo skákání, může pomoci uvolnit napětí (nejen) v těle. Zklidnit se, zároveň zlepšit náladu a zvýšit soustředění. Pravidelný pohyb udržuje tělo v dobré kondici a podporuje zdravé sebevědomí a psychické zdraví.</p> <p><b>Zkus si najít čas na cvičení každý den (alespoň 30 minut).</b></p> <p><b>Koan</b> je krátký příběh či tak trochu nelogická „hádanka“, která má svůj původ ve starodávné Číně. Čínští a japonští mistři ji používali pro své žáky jako způsob meditace pro probuzení mysli a ducha. Kóany se využívají jako nástroj, který osvobozuje mysl od zavedených programů myšlení. Kdy hádanka umožňuje mysli zakusit okamžik hlubšího soustředění. Kóany jsou využívány v každodenní meditaci jako nástroj pro relax, rozšíření vědomí a dosažení hlubšího porozumění a sebepoznání.</p> <p><b>Pokud by tě lákala meditace, existuje mnoho forem a způsobů. Hledej informace a příležitosti, abys mohl začít. Posílí to tvé tělo, mysl i duši.</b></p>
<p>L</p>	<p><b>LION &amp; CAT</b></p>   	<p>Jistě znáš klasický <u>cvik přezdívaný jako Kočičí hřbet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opři se na zemi o kolena a dlaně,</li> <li>• <b>ve výdechu</b> brada k hrudníku a páteř zakulaceně nahoru</li> <li>• s nádechem <b>záda do roviny, hlava je v protažení páteře</b></li> <li>• Opakuj kočičí protažení ještě 5x</li> <li>• Na závěr si pořádně <b>zívni jako lev</b> – (minimálně 6 sekund), zkus se do toho vžít, přežeň to, jako bys byl herec na jevišti, použij klidně i <b>protážení rukou</b> (pokud můžeš, doprovod zívnutí zvukem; hlasitým výdechem).</li> </ul>	<p>Zívání máme spojené s únavou, avšak pomáhá i v případě nakupeného stresu. Srdeční rytmus se zvýší přibližně o 30 procent. Zívání dodá do krve více kyslíku a zároveň povzbudí přísun serotoninu, přezdívaný jako hormon štěstí (<i>ovlivňuje náladu, spánek, učení, paměť a další tělesné a duševní funkce</i>).</p> <p>Samotné zívání je velice „nakažlivé“. Více než 55 procent lidí si zívne v krátké době poté, co vidí zívát někoho jiného. Tak kolik zívlo lidí okolo tebe? 😊</p> <p><b>Najdi si během dne chvilku na vědomé zívání a protahování, které ti pomůže vyburcovat pozornost, snížit nervozitu (třeba při záseku u psaní testu), uvolnit psychické či fyzické napětí.</b></p> <p><i>Pokud nemáš čas a prostor na velké protahování – u zívání si můžeš pomoci protažením paží a zakroucením zápěstí. I to se počítá!</i></p>

R	<p>Zatni a povol</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zatni na max pravou a levou pěst a prsty u nohou</li> <li>• vydrž tak 5 sekund, poté prsty uvolni,</li> <li>• Nádech a pevně sevři zuby k sobě, jako když vrčíš, vydechuj na 4 sekundy, uvolni sevření, nádech.</li> <li>• Semkni pevně rty k sobě (4 sekundy), uvolni.</li> <li>• Ztlač silně jazyk proti patru (rty zavřené), vydrž 4 sekundy, poté uvolni.</li> <li>• Pomalu zakloň hlavu, jak nejdál to jde (mírně otevři pusu!), napočítej do 4 a plynule hlavu předkloň.</li> <li>• Ztlač hlavu směrem k hrudníku, počítej do 4.</li> <li>• Zatřes celým tělem, hlavou + 1 hluboký nádech/výdech.</li> </ul>	<p>V roce 1928 přišel psycholog E. Jacobson na to, že každá myšlenka přináší určitou svalovou reakci. Díky tomu přišel na spojitost mezi psychickými stavy a obtěžujícími blokádami v těle.</p> <p><b>Právě jsi odcvičil kousíček z tzv. “Jacobsonovy svalové relaxace.” Tato relaxace může být vhodná pro úplné začátečníky s relaxací a meditací, kteří nevydrží pasivní formu meditace a relax-technik.</b></p> <p>Všechny druhy relaxací jsou důležitým prvkem v prevenci proti psychosomatickým onemocněním a je užitečné se o tento nástroj duševní hygieny zajímat ještě před tím, než člověka zastaví stres v podobě bolesti hlavy, zad, žaludku atp.</p> <p><b>Tenhle relax-tip posiluje imunitu a nabízí ti obnovu energie při vyčerpání mysli i těla. A i když lévá energii, zároveň uvolňuje, takže pokud cvičení zařadíš před spaním, dobře se usíná...</b></p>
S	<p>sova relaxační</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posad' / postav se zpříma – měj rovná záda.</li> <li>• Polož <b>pravou ruku na levé rameno</b>, zhluboka se nadechni a</li> <li>• s výdechem otoč <b>hlavu vlevo</b> a podívej se přes rameno.</li> <li>• S nádechem otoč opět hlavu na střed, polož hlavu na hrud' a vydechni.</li> <li>• To samé se opakuje otočením hlavy vpravo s výměnou ruky. (<b>Levá ruka na rameno, hlava doprava přes rameno, výdech.</b>)</li> <li>• Opakuj celý postup alespoň 3x.</li> <li>• Při cviku se doporučuje mít zavřené oči.</li> </ul>	<p>Pro uvolnění po delším sezení nebo náročné činnosti je dobré protažení šijových svalů, aby nás nerozbolela hlava a nezačala vytvářet negativní myšlenky, špatnou náladu.</p> <p>Protažení těla je vždy dobrý způsob pro uvolnění jakéhokoliv napětí (psychického či fyzického).</p> <p>Pravidelným cvičením posílíš svou imunitu i psychickou odolnost.</p> <p><b>Zkus si najít čas na pohyb a protažení po každé hodině.</b></p>
V	<p>včelí výdech</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zakryj si uši</b> dlaněmi, zavři nebo přivři oči,</li> <li>• nadechni se zhluboka a</li> <li>• při výdechu <b>vyslovuj</b> písmeno “M”, dokud nebude výdech dokončen.</li> <li>• Cílem je <b>rozvibrovat celou hlavu</b>, jako kdyby byla hlava včelím úlem...mmmmmmmm</li> <li>• Poté dej <b>dlaně z uší a zaměř se na první zvuky</b>, které uslyšíš... Co jsi slyšel? 😊</li> </ul>	<p>Díky tomu, že rozvibruješ čelisti a dutiny v hlavě, dostane hlava impuls na chvíli vypnout od negativních myšlenek a pocitů.</p> <p>Stimuluje se bloudivý nerv v těle, který má na svědomí plno zásadních funkcí pro naši celkovou pohodu.</p> <p>Tato jednoduchá a trochu trhlá technika je zaměřena na osvobození mysli od nahromaděného stresu a na trénink všímavosti.</p> <p>Umění přítomného okamžiku přispívá k emočnímu zdraví.</p> <p><b>Některým pomáhá tenhle tip ve chvíli, kdy mají tzv. “všeho dost!” Co ty na to?</b></p>

**Vymazat stres z životních cest nelze. Můžeme si ale vytvářet tzv. copingové strategie, které nám pomohou se se stresem vyrovnávat.**

**Ty už teď některé z nich znáš a můžeš je trénovat, aby sis je osvojil pro případ, kdybys je někdy ty nebo tví blízcí potřeboval/i.**

**Pokud se stres nebo úzkost stávají obtížnými na zvládnutí, je v pořádku svěřit se dospělému, který ti pomůže.**

**Doporučení na pomoc najdeš v “obálce pro vítěze a dobrodruhy”.**



**UPOZORNĚNÍ: Všechny cviky a techniky jsou nápomocné a plně funkční ve chvíli, kdy se pravidelně a dostatečně opakují / trénují. Stejně tak, jako když chceš umět hrát na klavír nebo zaběhnout rychle stovku, nestačí, že si to jednou zkusíš. Musíš cvičit a trénovat a teprve potom se ti může dařit dosáhnout úspěchu.**

*Zdroj obrázků: Ilustrace v tabulce jsme pro tebe/vás vytvořili ve spolupráci s Copilotem z Microsoftu*