



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

## INOVATÍVNE VZDELÁVACIE NÁSTROJE



**Téma „STRES”**

*Didaktické materiály pripravili:*

*dr Tomasz Zaclona*

*dr Monika Makowiecka*



### Cvičenie č. 1

Uvedte päť svojich pozitívnych vlastností:

Napr.: Som dobrý v matematike alebo viem dobre variť.

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

### Cvičenie č.2

Ako reagujete na stres?

Opište, čo sa s Vami deje, keď ste v „strese“? Čo sa deje s Vaším telom?

.....

.....

.....

.....

.....

### Cvičenie č.3

Vymenujte 3 osoby, ktoré Vám v ťažkých chvíľach pomohli.

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

### Cvičenie č.4

Spomeňte si na jednu osobu, vďaka ktorej ste sa cítili výnimočne. Napíšte o koho išlo a kedy ste sa tak cítili.

.....

.....

.....



### Cvičenie č. 5

Na samolepiace bločky napíšte, za čo si vážite ostatných ľudí v skupine, čo považujete za ich silné stránky a v čom je daná osoba podľa Vás dobrá. Sústreďte sa len na pozitíva.

Následne každý individuálne príde a prilepí na chrbát osoby papierik s jej opisom.

### Cvičenie č. 6

Vymenujte:

1. dve veci, ktoré sa týkajú Vášho vzhľadu a ktoré sa Vám najviac páčia;

.....  
.....

2. dve svoje vlastnosti, s ktorými ste spokojní;

.....  
.....

3. zručnosti, alebo talenty, ktoré máte;

.....  
.....

4. úspechy, na ktoré ste pyšní;

.....  
.....

5. priateľa, na ktorého sa môžete spoľahnúť;

.....  
.....

6. najväčší sen, ktorý by ste chceli zrealizovať.

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



### Cvičenie č.7

**Ak poznáte ľudí, ktorí vo Vás vyvolávajú stres (napr. učiteľ, nepriateľský kamarát alebo predavač v obchode) – treba to zmeniť! Je to efektívny a zábavný spôsob, ktorý Vám raz a navždy pomôže, zbaviť sa stresu.**

**Krok č. 1** Privolajte si obraz osoby, ktorá vo Vás vyvoláva stres. Určite veľkosť obrazu a vzdialenosť (v cm, m). Pripomente si hlas tej osoby. Najlepšie, keď hovorí niečo, čo vyvoláva stres.

**Krok č. 2** Predstavte si, že sa táto osoba začína meniť na cirkusového klauna. Prizrite sa červenej guľke na jeho nose, na bielo pomalovanej tvári, na veľký červený úsmev, lysinu a veľké uši. Počúvajte ako hovorí svoje texty hlasom myšky Mickey.

**Krok č. 3** Teraz sa pozrite na to, ako sa osoba začína zmenšovať. Je čoraz menšia a o chvíľu má už veľkosť škriatka a behá okolo vašich členkov. Ešte tenším hláskom pištie.

**Prestávka (prerušenie stavu):** Začnite myslieť na niečo úplne iné, napríklad vypočítajte jednoduchý matematický príklad.

**Krok č. 4** . Teraz si znova pomyslíte na osobu, ktorá vo Vás vyvoláva negatívne emócie. Zmenili sa Vaše pocity?

### Cvičenie č. 8

Keď cítite, že Vás niečo začína ťažiť: vydýchnite. Tento výdych musí byť silný a hlasný, pretože odstraňujete vzduch zo samotných pľúc. Začnite si v myšlienkach opakovať slovo: „pokoj” a pomaličky sa hlboko nadýchnite a znova pomaly vydýchnite – až kým nebudete počuť „uff” na konci. Uvoľnite paže dole. Zopakujte to niekoľkokrát, o chvíľu sa budete cítiť pokojnejší. Telo sa vráti do rovnováhy.

**Toto cvičenie Vám umožní vyjsť zo začarovaného kruhu stresu.**



## Cvičenie č. 9

**Každý z nás má v svojom životnom priestore miesto, kde sa cíti výnimočne dobre. Môže to byť obľúbené kreslo, kúsok gauča alebo pracovňa. Predstavte si, aké by to bolo, keby ste mohli mať takéto miesto vždy pri sebe... Aké by to bolo skvelé, keby ste sa mohli cítiť pohodlne na každom mieste a v každej situácii.**

Čokoľvek, čo u Vás doteraz vyvolávalo stres, nechť alebo akékoľvek negatívne emócie.

**Takúto možnosť prináša jedna z techník nazývaná „kruh dokonalosti“. Umožňuje nám vytvoriť istý prenosný priestor, v ktorom sa budete cítiť tak, ako chcete.**

Tento kruh môžete naprogramovať takým spôsobom, aby ste sa cítili pohodlne a slobodne, ale tiež **emočné stavy a energie, ktoré potrebujete**. Môžu to byť: **záujem, motivácia, sebavedomie, uvoľnenie, pokoj, ovládanie sa, energie do aktivity**.

1. Zamyslite sa nad tým, čo pre Vás znamená dokonalosť v tomto kontexte. Čo potrebujete, aké emocionálne stavy chcete využiť, aby ste dosiahli dokonalosť? Pomenujte ich.
2. Predstavte si kruh na podlahe pred Vami. Do kruhu pridajte všetky emočné stavy, ktoré potrebujete. Pozrite si farbu, precíťte teplotu, vôňu a dokonca aj chuť každého zo stavov (čím viac pocitov/obrazov, tým lepšie pre vás). Môže to byť spomínané sebavedomie, motivácia, energia, uvoľnenie a ovládanie sa. Pozriete sa teraz, ako sa všetko mieša do jedného celku. Ako teraz vyzerá tento kruh?
3. Teraz pokojne vojdite do toho kruhu a nechajte sa naplniť všetkými tými stavmi a energiami.
4. Teraz upevnite kotvu: stlačte konkrétny palec na ruke (budete sa ho dotýkať zakaždým, keď si budete chcieť privodiť ten stav).
5. Teraz vystúpte z kruhu, nechajte v ňom všetky dokonalé stavy a prelomte stav (myslite na niečo úplne iné, napr. na svoje telefónne číslo alebo spočítajte žiarovky vo vašej izbe).
6. Upevnite kotvu (stlačte palec, ten istý, čo predtým a tým istým spôsobom), aby ste zapli dokonalosti.

### ***Využite kruh dokonalosti:***

1. Teraz nájdite problém, pri ktorom by ste chceli využiť kruh dokonalosti. Vojdite do kruhu a upevnite kotvu, myslíte pritom a prežívajte situáciu (vo vašich predstavách), ktorá sa v budúcnosti skutočne odohrá. Prežívajte ju dôkladne a nezabúdajte na zdroje, ktoré Vás vyplňajú. Myslite na obrázky, aby ste boli s nimi v asociácii (Vy v hlavnej úlohe a nie len ako pozorovateľ), aby boli farebné, veľké, aby ste počuli zvuky a prelomte tento emocionálny stav.
2. Vyjdite z kruhu a prelomte emocionálny stav.
3. Pretestujte sa, mysliac na situáciu, ktorá Vám predtým spôsobovala stres. Zmenilo sa niečo?



### **Niekoľko dobrých rád:**

Možno relaxovať na niekoľko spôsobov, v závislosti od časových možností a svojich vnútorných potrieb.

Pripravili sme pre Vás niekoľko nápadov:

- Meditácia, ticho, modlitba
- Meditatívne dýchanie
- Písanie dialógu so sebou samým
- Rozhovor s oddaným priateľom
- Pozeranie „meditačné“ do plameňa sviečky alebo do ohňa pri ohnisku alebo v kozube
- Plávanie, behanie, tanec, natáhanie sa a cvičenie jogy
- Premyslenie si vízie na daný rok
- Uvažovanie nad časťou básne
- Prechádzka
- Hladkanie svojho obľúbeného zvieratka
- Objatia stromu (najlepšie brezy)
- Smiech a zmysel pre humor!