**INOVAČNÍ VZDĚLÁVACÍ NÁSTROJE**

****

**Téma „STRES”**

***Didaktické podklady připravili:***

***Dr. Tomasz Zacłona***

***Dr. Monika Makowiecka***

**Cvičení 1**

Najdi své kladné vlastnosti, napiš 5 příkladů

Např.: Jsem dobrý v matematice nebo umím dobře vařit

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

**Cvičení 2**

Jak reaguješ na stres?

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

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

**Cvičení**

Vyjmenuj 3 osoby, které ti pomohly v těžkých situacích

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

**Cvičení 4**

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

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

**Cvičení 5**

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

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

**Cvičení 6**

Vyjmenuj:

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

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

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

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

1. dovednosti nebo nadání, které máš;

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

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

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

1. přátelé, kterým můžeš důvěřovat;

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

1. největší přání, která bys chtěl uskutečnit

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………..

**Cvičení 7**

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

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

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

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

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

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

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

**Cvičení 8**

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

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

**Cvičení 9**

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

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

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

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

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

***Využití kruhu dokonalosti:***

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

**Pár dobrých rad:**

Zrelaxovat se můžeš různými způsoby, v závislosti na tvých časových možnostech vnitřních potřebách. Zde je pár návrhů:

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