

# TADY A TEĎ v době pandemie

## Úvod do mindfulness

Ing. Marcela Roflíková MBA  
Český mindfulness institut

24.3.2021




 Český  
mindfulness  
institut



JAK ZKLIDNIT  
A ZVLÁDAT  
V ČASECH PA


PROGRAM JE URČEN PRO  
PERSONÁL A JE VOLNĚ KE  
SESTŘIČKÁM A LÉKAŘI  
DĚKUJEME ZA JEJICH P



 GRADA

# MINDFULNESS PRO KAŽDÉHO

Marcela Roflíková, Martina Vančurová



týdnů, které změní  
váš život





Špatný spánek

Rychlá ztráta energie

Měnicí se nálady

Fyzické potíže ( bušení srdce, tlak na hrudníku, bolest zad, pocity slabosti )

Zvýšená podrážděnost

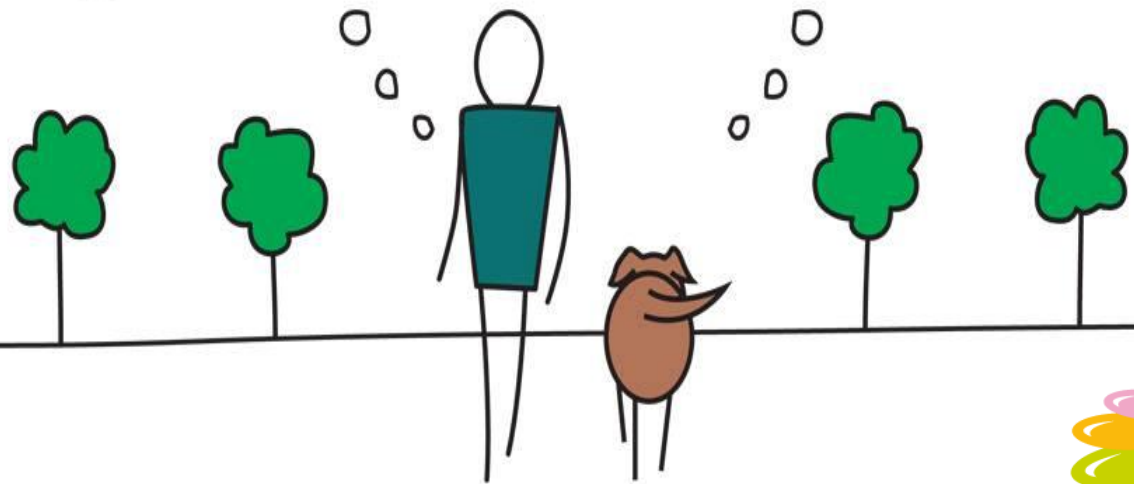
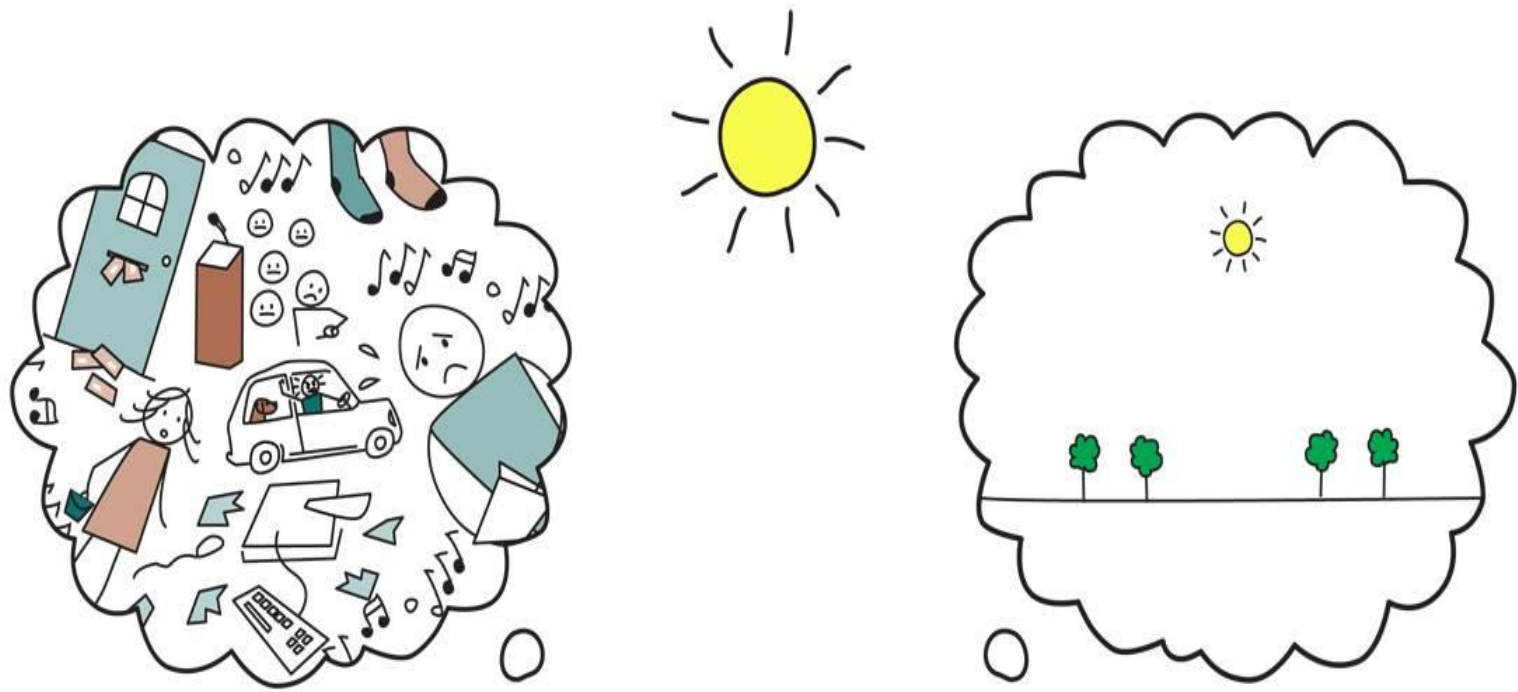
Ztráta motivace i sebedůvěry

Omezená kreativita

Zhoršující se vztahy

Vyšší chybovost

Špatná rozhodnutí, apod.



Mind Full, or Mindful?



“Mezi podnětem a reakcí existuje určitý prostor. V tomto prostoru se nachází **naše svoboda a naše moc zvolit si svou reakci.** V naší reakci spočívá **naš růst a naše štěstí.**”

Viktor Frankl

# STOP

## Vědomé zastavení v každodenním spěchu



S – **S**tůj!

T – **T**řikrát se nadechni !

O – p**O**zoruj !

P – **P**odnikni jeden krok!

# Vědomé zastavení v každodenním spěchu



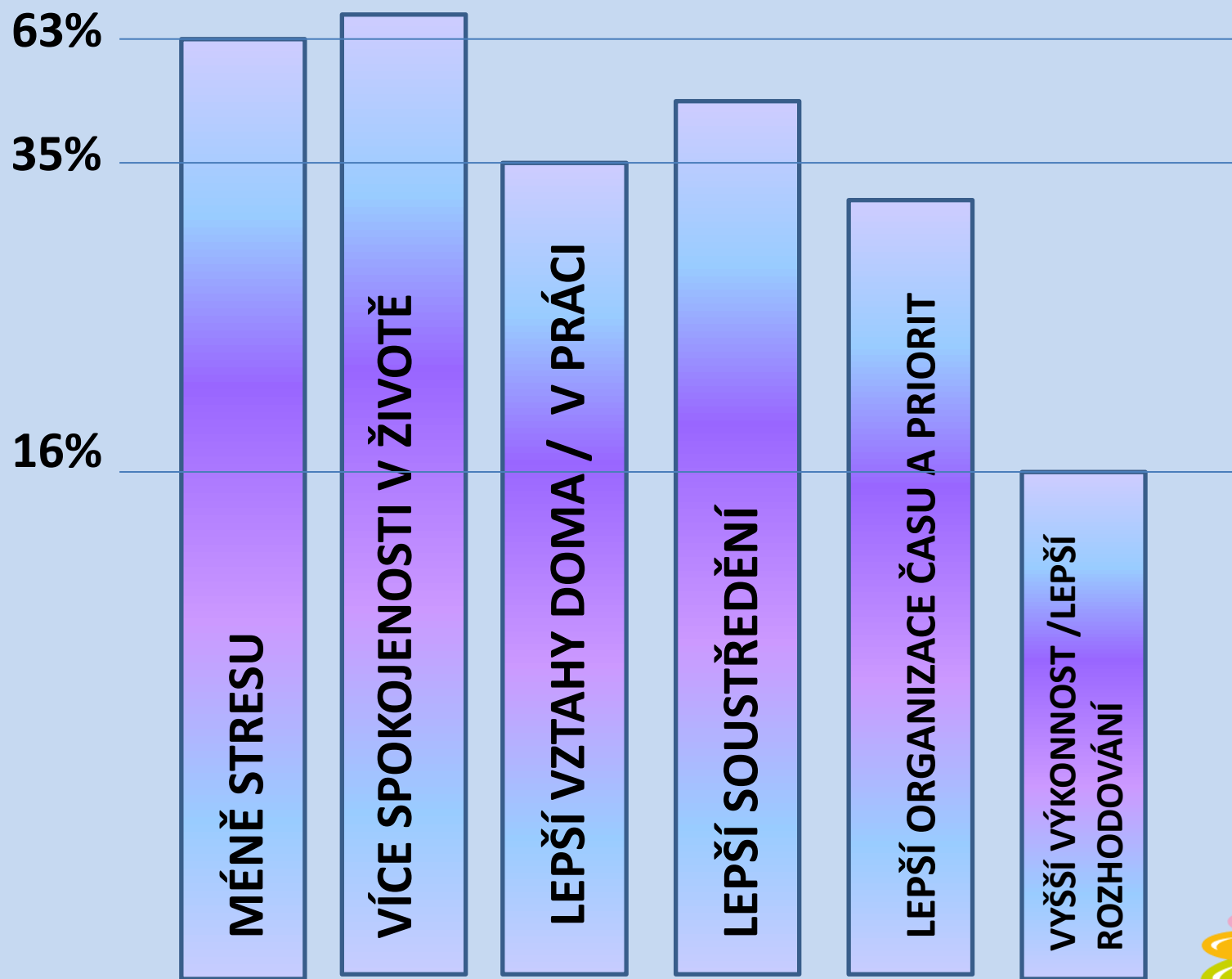
- Špatná schopnost se soustředit
- Ztráta energie a únava
- Mezi jednotlivými úkoly dne
- Neschopnost získat odstup a nadhled
- Pocit zahlcené mysli
- Stav úzkosti a silných obav ( o budoucnost )
- Jako prevence nechtěné reakce



# Zvládání náročných situací pomocí laskavosti k sobě

# Zvládání náročných situací pomocí laskavosti k sobě

- Opakované slepé uličky
- Pokud heslo „Když nemůžeš, přidej“ už nefunguje
- Rostoucí míra stresu a frustrace
- Pocit nebo obava, že už nejsme tak výkonní



# 8 kvalit, které mindfulness rozvíjí

- Přítomnost
- Trpělivost
- Laskavost
- Zvědavost – mysl začátečníka
- Akceptace
- Rovnováha
- Radost
- Nechávaní být

Děkuji vám za pozornost.

Mějte klidnou mysl a silnou  
imunitu.

[marcela.roflikova@mindfulness-institut.cz](mailto:marcela.roflikova@mindfulness-institut.cz)

[www.mindfulness-institut.cz](http://www.mindfulness-institut.cz)

