

Pracovní sešit

Od přetížení k efektivitě za 1 minutu



Od přetížení k efektivitě za 1 minutu

PRACOVNÍ SEŠIT



napsal Alexej Byček

*Pomáhám lidem najít rovnováhu. Mezi vnějšími výsledky a vnitřním klidem.
Mezi časem pro druhé a časem pro sebe. Předávám ale jen takové postupy, se
kterými pocítíte změnu okamžitě. Změna se totiž děje buď teď, anebo nikdy.*

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Úvod

Tento pracovní sešit je pomůckou k intenzivnímu videokurzu, ve kterém se naučíte **cvičení na uvolnění stresu a navrácení do svého středu**.

První část sešitu můžete vyplnit buď **při sledování videa** nebo po něm. **V druhé části** pak najdete **popis delší a kratší verze cvičení** a základní informace k [rychlým meditacím](#), kterými můžete na toto cvičení navázat.

Přeji vám, ať vám cvičení pomůže nacházet klid i v náročných dnech a situacích. A kdybyste k němu měli jakýkoli dotaz, napište mi prosím na alex@alexejbycek.cz – tento videokurz je pro mě zásadní a na vaše dotazy k němu odpovídám přednostně.

Alex



První část pracovního sešitu

Můžete používat konvenční pomůcky jako např. zásady time-managementu, anebo **N _ K _ N _ E _ Č _ N _**, jako toto cvičení. Jeho výhoda je v tom, že se napojíte na své **_ O _ _ Ě _ O _ M _**, které má přístup ke 100 % všech vašich zkušeností a vjemů – na rozdíl od **_ Ě _ O _ Í**, které má přístup jen k necelým ___ % vašich zkušeností.

Napojení na podvědomí vám dodá informace, které potřebujete, v ten pravý čas.

Samotné cvičení má ___ fáze.

První je **U _ O _ _ Ě _ Í**,

druhá **P _ I _ E _ Í SITUACE, VE KTERÉ JSEM,**

třetí **Z _ E _ Š _ _ Í MÉHO VNITŘNÍHO P _ C _ T _**.

První fáze má blízko k meditaci

Meditace je naprosto zásadní pro relaxaci, nabrání sil i zvýšení vaší efektivity. Moudré čínské přísloví říká:

„Každý by měl meditovat aspoň _____ minut denně. Kdo nemá čas, tak aspoň _____ minut denně.“

Je v něm velká pravda, protože meditace vás nejen uvolní, ale **čas vám také dodá**. Budete pak mnohem **akceschopnější** – lépe vědět, co máte dělat a být schopní to dělat **soustředěně a s lepším pocitem**.

Vy ale nebudete procházet hlubokou meditací a vezmete si z ní to nejpodstatnější – **uvolnění**.

Uvolňovat budete tělo, které je branou k dalším částem vaší bytosti, ke kterým se potřebujete dostat.

Samotné uvolnění pak proběhne za pomoci **D _ CH _ N _**.

S každým nádechem se soustředíte na část svého těla, a s výdechem jí zcela uvolníte. Nakonec s nádechem a výdechem uvolníte celé tělo (viz popis cvičení ve videu a na s. 7 tohoto sešitu).

Druhá fáze je přijetí

Nepříjemnosti ve svém životě totiž většinou odmítáme a bráníme se jim. Přitom každá nepříjemnost, nemoc nebo špatná událost má pro vás své **S _ Ě _ E _ Í**. Teprve když jí dáte **P _ Z _ R _ O _ T**, tak vám sdělí, co má, a odeje.

Odmítáním nepříjemnost **P _ S _ L _ J _ T _** – dodáváte jí energii.

Přijetím nepříjemnost **O _ E _ D _** nebo aspoň přestane být tak palčivá.

Jak na to prakticky – uvědomte si věc, která vás v současnosti štve, je nepříjemná a negativní. Prociťte jí a řekněte si:

„Přijímám tu věc nebo situaci.“

Pokud snaha o přijetí vyvolá bolest nebo další emoce, nebraňte se. Je to přirozená část procesu, a nebude to bolet dlouho. Naopak – nechte i nové bolesti a emoce projevit, aby mohly odeznít.

Nakonec si potřebujete uvědomit klíčovou věc – že odporem ubližujete jen sami sobě. Přijetím naopak začínáte hojivý proces.

Upravte tedy větu pro toto cvičení následovně:

„Přijímám, že naštváním ubližuji JEN sobě.“

Místo „naštvaním“ můžete dosadit jiné slovo – nespokojenost, stres, strach, bolest, vztek... Cokoli, co v té situaci cítíte.

Třetí fáze – navodíte pozitivní vnitřní pocit

Vaše myšlenky vás mohou zrychlit nebo zpomalit, ale emoce vás dokážou paralyzovat. Jsou vždy silnější než myšlenky, a vy si proto potřebujete navodit pozitivní pocit.

Proto se naučte přijímat radost. Ve třetí fázi cvičení s nádechem a výdechem řeknete (a pocítíte):

„Přijímám radost.“

Toto jsou základní tři fáze tohoto cvičení. Pokud si ale tento sešit čtete ještě před spuštěním videa, doporučuji – pusťte si ho hned, abyste načerpali ještě hlubší poznatky a postup, které vám pomohou cvičení provádět kvalitně pro maximální účinek.

Videokurz spusťte kliknutím [TADY>>](#)

Druhá část pracovního sešitu

Tady najdete popis delší a kratší verze cvičení.

Delší verze

Tuto verzi si projděte ideálně jednou denně, abyste pocítili cvičení v plné síle a kvalitě, a získali schopnost provádět ho intenzivněji i v kratší podobě, která je vhodná přímo pro vypjaté a stresové situace.

POSTUP

Pohodlně se posaďte nebo položte a uvolněte celé své tělo do podložky nebo sedačky.

Soustředte se celým svým vědomím na pravou ruku. Představte si jí do všech detailů a s výdechem hluboce uvolněte.

Teď si stejným způsobem představte levou ruku a s výdechem opět uvolněte.

Přejděte k pravé noze, vnímejte jí od pasu až dolů, a s výdechem jí naprosto uvolněte.

Zopakujte s levou nohou.

Poté přejděte k torzu a s výdechem jej celé uvolněte.

S dalším výdechem uvolněte hlavu i s obličejem.

Nakonec si uvědomte celé své tělo a s výdechem jej naprosto uvolněte.

Teď si uvědomte věc nebo situaci, která vás v současnosti štve, je nepříjemná a negativní. Prociťte jí a s jedním výdechem si řekněte:

„Přijímám to.“

Pokud snaha o přijetí vyvolá bolest nebo další emoce, nebraňte se. Je to přirozená část procesu, a nebude to bolet dlouho.

S dalším výdechem jděte hlouběji a řekněte si:

„Přijímám, že naštváním ubližuji JEN sobě.“

Nakonec si opět uvědomte celé tělo, každou jeho buňku, a řekněte si (a pociťte, jak se tím ty buňky naplňují):

„Přijímám radost.“

Delší podoba cvičení má tedy 10 nádechů a výdechů. Na prvních 7 uvolňujete tělo (pravá ruka, levá ruka, pravá noha, levá noha, torzo, obličej, celé tělo), na další 2 přijímáte negativní věc, která je vám nepříjemná. Na poslední dech přijímáte radost.

Krátká verze cvičení na 1 minutu

Na tři nádechy a výdechy:

1. Uvolníte celé tělo.
2. Uvědomíte si nepříjemnost a řeknete si: ***„Přijímám, že naštváním ubližuji JEN sobě.“***
3. Řeknete a pociťte: ***„Přijímám radost.“***

Závěr

Ted' je čas, abyste se pustili do praxe a zkoušeli cvičení v každé situaci, která vás tíží :-). Dokáže **pomocť i v opravdu nečekaných chvílích, ale je potřeba ho praktikovat**, abyste zjistili, jak ho co nejlépe použít. Pokud chcete, aby vše maximálně fungovalo, určitě si pusťte video víckrát.

A v případě, že vás cvičení zaujalo a máte zájem o to – **umět se vyklidnit v průběhu svého běžného dne během několika minut**, podívejte se na [pokračování tohoto kurzu](#) s názvem



Přeji vám hodně úspěchů,



Alex

Alexej Byček
Kouč a motivační řečník

Místo pro vaše poznámky
