



CLOUD 9 NEWS

zprávy z oblak a blízkého okolí

Všichni jsme ve stresu, tak co s tím?

Když jsme přemýšleli nad ústředním tématem tohoto čísla našich novin, shodli jsme se na něčem, co se dnes týká snad každého z nás. Tím tématem je stres.

Na rozdíl od důkazů o Bohu, o kterých mluví Bolek Polívka ve známém českém filmu, důkazy o existenci stresu máme. A to přesto, že ho vlastně nikdo nikdy neviděl. Stres se totiž, jak jste si jistě v životě také vyzkoušeli, projevuje skrze nás a naše tělo.

V tomto čísle se tedy zaměříme na tento fenomén dnešní doby. Snad vám pro klidnější život pomohou techniky, které vám na následujících stránkách ukážeme.

Přeji vám, abyste se i díky našim novinám cítili lépe a abyste si se stresem už vždy dokázali poradit.



S úsměvem
Markéta Gabzdyl Tichá
Zakladatelka Cloud 9 Institute

Meditace a její vliv na zdraví

Oblíbená technika odbourání stresu

Na světě snad není člověk, který by slovo meditace už někdy neslyšel. Určitě i mezi vámi, našimi čtenáři, se najde někdo, kdo již nějaký druh meditace vyzkoušel.



Neustále více vědeckých studií dokazuje, že tato technika blahodárně působí na lidský organismus, na jeho fyzickou i mentální složku. Díky meditacím dáváme do pořádku svůj nervový systém, který se za roky stresu takzvaně „pokroutil“. Uvolňujeme mysl, která se projasní a díky tomu máme ostřejší smysly a třeba také lepší soustředěnost. (pokračování na straně 2)



Jak na jídlo, když jsem ve stresu?

Radí: Karla Večeřová, nutriční poradkyně

Jistě to znáte: pracujete, pracujete a najednou je čas na oběd. A vy jdete. Jdete rychle, abyste ho stihli. Ale ne, abyste ho stihli sníst, ale abyste ho stihli sníst *rychle!* A pak rychle zpět! Tak pokud pro sebe opravdu chcete něco udělat, příště běžte pomaleji a také *pomaleji* jezte. A praktikujte toto cvičení každý den. Váš dopravní prostředek, tedy vaše tělo, vám to tisíckrát vrátí zpět.

Metoda The Work („Práce“)

Zajímavá technika odbourání stresu

Radí: *Jana Demjanová, terapeutka*

Všimněte si, že našim emocím a zejména těm negativním (rozladění, rozčilení, hněv, stach, úzkost, a dalším) předchází negativní myšlenky. Tyto naše vlastní myšlenky nás mohou stresovat mnohem více, než situace samotná. Ocitáme se v zajetí svých často mylných představ a předsudků.

Naše přesvědčení, že skutečnost by měla být jiná, než je, přináší stres, nespokojenost a utrpení. Je to jako bychom učili kočku štěkat. I kdybychom se třeba rozkrájeli, nakonec na nás nevinně pohlédne a řekne „mňau“. Taková snaha k ničemu nevede.

Metoda *The Work* otevírá naši mysl, naše vědomí. Přináší úlevu, klid a mír a vede nás k tomu, abychom pro sebe dělali to nejlepší. Tato *Práce* pak přinese to nejlepší i našemu okolí.

Základem techniky je tzv. Pracovní list *The Work*, který si můžete stáhnout na webu thework.com (zvolte češtinu). Vyplňte pracovní list a každou zapsanou větu podrobně čtyřem otázkám:

1. Je to pravda? Ano nebo ne?
2. Víš s absolutní jistotou, že je to pravda? Ano nebo ne?
3. Jak se cítíš, jak reaguješ, co se děje, když věříš této myšlence?
4. Kdo bys byl(a) bez této myšlenky?

Dokončete pracovní list a pracujte na svém myšlení, dokud nebudete cítit úlevu. Důležité jsou v pracovním listu také tzv. Otočky – otázky kladete do protikladu vůči ostatním lidem a sobě samým. Tam totiž naleznete ten nejlepší lék proti stresu, který si z velké části vytváříte vy sami. Máte-li pocit, že se nehýbete z místa, určitě vyhledejte kvalifikovaného poradce.

Meditace a její vliv na zdraví

(pokračování ze strany 1)

Další zásadní účinek, který meditace přináší, je lepší vztah nás k sobě samým a zlepšení vztahů s naším okolím. Už jen dodržení pravidelnosti meditací zlepšuje naši disciplínu.

Jaké jsou druhy meditace

Existují různé druhy meditace – takové, při kterých se na něco koncentrujete a takové, během kterých nad něčím rozmýšlíte. Pak také existují meditace, při kterých jste sami nebo naopak ve skupině nebo vám někdo něco „vypráví“ a vede vás – takzvaná řízená meditace.

Ať už se rozhodnete pro kteroukoliv, nevzdávejte to při prvním zdánlivém neúspěchu.

Všechno má svůj čas. Také, pokud nejde o druh meditace jako třeba „body scan“, nikdy si nelehejte. Vždy pohodlně seďte.

Toto můžete vyzkoušet

Kontemplativní meditace od Oprah Winfrey a Deepaka Chopry (anglicky)



Toto se můžete naučit

Transcendentální meditace:

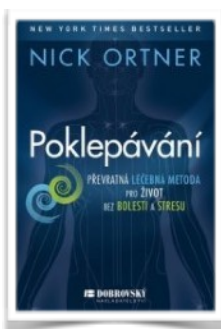
<http://www.tmcenrum.cz>

MBSR: <http://www.mbsr.cz>

Aplikace do mobilu (anglicky):

Calm, Headspace, Mindfulness a další

Doporučujeme ke čtení



Nick Ortner – Poklepávání

Jde o knihu, která vás naučí revoluční techniku EFT (Emotional Freedom Technique). Tato technika je výborná jak na odbourávání negativních emocí, tak na odstranění tělesných bolestí.



Vidyamala Burch, Danny Penman – Meditace pro zdraví

Praktický průvodce pro zvládání bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti – mindfulness. Kniha je plná cvičení a příkladů, jak všímavost využít ke zlepšení života.

Úsměv, aneb rychlá technika v práci se stresem

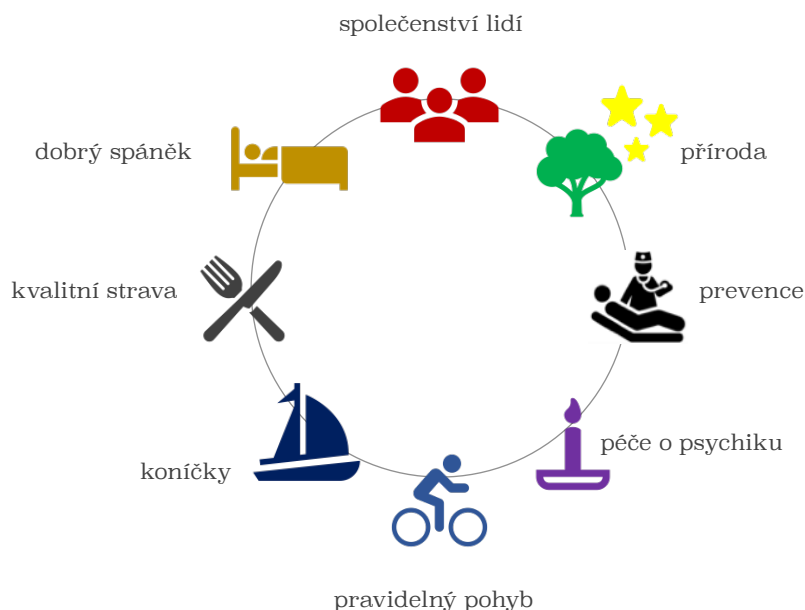
Proč bychom se měli usmívat?

Relaxujeme tím svaly na obličeji.
Relaxujeme tím nervový systém.
Mozek vytváří více hormonů štěstí, díky kterým se cítíme dobře.

A jelikož je tělo nerozlučně spjata s myslí, když se začnete usmívat, můžete tím porazit i špatnou náladu.



Jak udržet relativní životní rovnováhu?



Další ročník programu pro manažerky startuje již v lednu 2019!

Půlroční program, který ženám přináší zajímavá témata v oblasti osobnostního rozvoje a sebepoznání. Účastnicím budou k dispozici 3 lektorky a setkají se s osobnostmi z různých oborů. To vše zažijí dámy v našem NLC programu pro ženy na klíčových postech ve firmách. **Registrace** probíhají do poloviny prosince 2018, v lednu 2019 pak následuje slavnostní zahájení a seznámení účastnic.

6 měsíců

15 žen

3 inspirativní osobnosti

3 lektorky



„Účast v programu NLC považuji za výbornou investici do vlastního seberozvoje a celkově do osobního i pracovního života. Nejvíce si cením přátelské atmosféry a upřímného sdílení názorů a zkušeností. Party úžasných dam, které už toho hodně dokázaly a chtějí na sobě i dále pracovat. Zkušeností hostů v rámci programu a množství zajímavých informací v rámci přednášek a workshopů. A v neposlední řadě také skvělých lektorek a organizátorek.“

Jana Fryaufová, Senior Manager, KPMG

Co všechno najdete v našem portfoliu?



Program
pro
manažerky



Dny zdraví



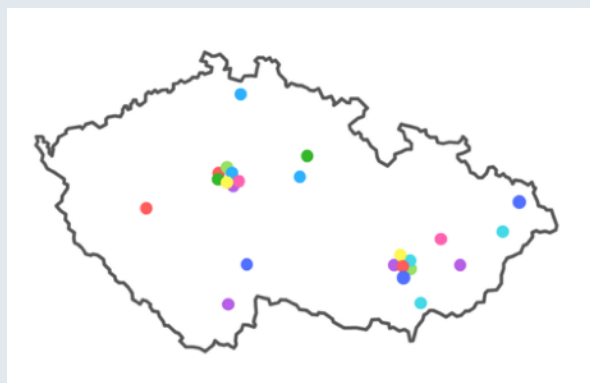
Aktivity pro
ženy



Semináře
a workshopy



Kam za vámi vyrazíme?



Brno a Praha vedou, ale...

Je to přirozené, Praha a Brno mají nejvíce společností, jejichž sídla se nachází na území těchto dvou měst. Proto je jasné, že zde vždy bude nejvíce firem, které chtějí zaměstnancům zprostředkovat well-being aktivity.

Zbytek regionů v České republice se ovšem pomalu ale jistě dostává také na mapu zájmu. Například společnosti, které mají regionální pobočky, si uvědomují jejich přínos do celé sítě. Péče o zdraví a spokojenost zaměstnanců tak získává doslova nový rozměr.

Navštivte nás na Sportovní 3 v Brně...



CLOUD 9 INSTITUTE

A: SPORTOVNÍ 3, 602 00 BRNO
M: +420 723 857 491
E: INFO@CLOUD9INSTITUTE.CZ

W: WWW.CLOUD9INSTITUTE.CZ
FB, INSTAGRAM: CLOUD 9 INSTITUTE
FOTO: PAVEL GABZDYL, DREAMSTIME

