

## CO MAJÍ SPOLEČNÉ EMOCE A SMYSLY?

---

Emoce, přestože nás provázejí prakticky každý den, jsou prvkem našeho života, kterému ne vždy věnujeme pozornost. Leda že se zabýváme takovými, které jen těžko dokážeme zvládnout. Hněv, hluboký smutek nebo strach mohou být natolik zřejmé, že nejsme schopni kolem nich projít lhostejně. A přestože může jít o perspektivu, pomocí níž jen zřídka nahlížíme na své emoce, potřebujeme dokonce i tyto obtížné pocity. Jak tedy můžeme začít využívat jejich náповědu a zvládat i ty nejtěžší situace? S tím nám pomůže pochopení toho, proč a jakým způsobem se v nás emoce rodí.

---

### NAČ JSOU NÁM EMOCE?

---

Emoce jsou ve skutečnosti systémem rozeznávání světa obklopujícího nás, kterým jsme byli vybaveni v průběhu evoluce. Vzhledem k tomu, že během tohoto procesu jsou nemilosrdně odstraňovány nepotřebné prvky, můžeme z toho odvodit, že emoce rozhodně potřebujeme a napomáhají našemu přežití. Jak to ale má fungovat v náš prospěch?

Člověk přece nežije ve vzduchoprázdnu, mění se podmínky jeho prostředí, a tak musí mít možnost, jak vnímat tyto změny a zaujmout vůči nim správný postoj. Bez toho by byl bezbranný vůči nastálému nebezpečí anebo by nevěděl, jak se v dané situaci zachovat. A tady nám přicházejí na pomoc smysly, které nám pomáhají vnímat podněty, které k nám přicházejí z vnějšího světa.

---

### SMYSLY V AKCI

---

Proto také dennodenně a neustále pomocí zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu vnímáme informace, které k nám pronikají. Připomíná to proces fungování počítače - zadají se do něho určité údaje, poté se analyzují v centrech vycvičených pro danou oblast. V případě člověka za to odpovídají jednotlivé části mozku. Za jakým účelem probíhá tento celý komplikovaný proces? Jeho cílem je odvodit závěry týkající se způsobu, jakým má organismus reagovat na postřehnutou změnu. Jak to vypadá v našem každodenním životě?

Jistě si každý z nás dokáže vzpomenout na situaci, kdy pocítil, že se v místnosti změnila teplota a kvůli tomu mu začalo být příliš zima nebo příliš teplo. Anebo při chůzi po ulici

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

uslyšel hlasité zatroubení automobilu na ulici. Kdo z nás nezná situaci, kdy nám vůně aromatického pokrmu připomněla, že jsme od snídaně neměli čas nic sníst? Každá z těchto informací má za úkol nás postrčit k určitému cíli - sundat si nebo obléct si svetr, uhnout ze silnice před přijíždějícím troubícím vozidlem nebo sníst teplé jídlo.

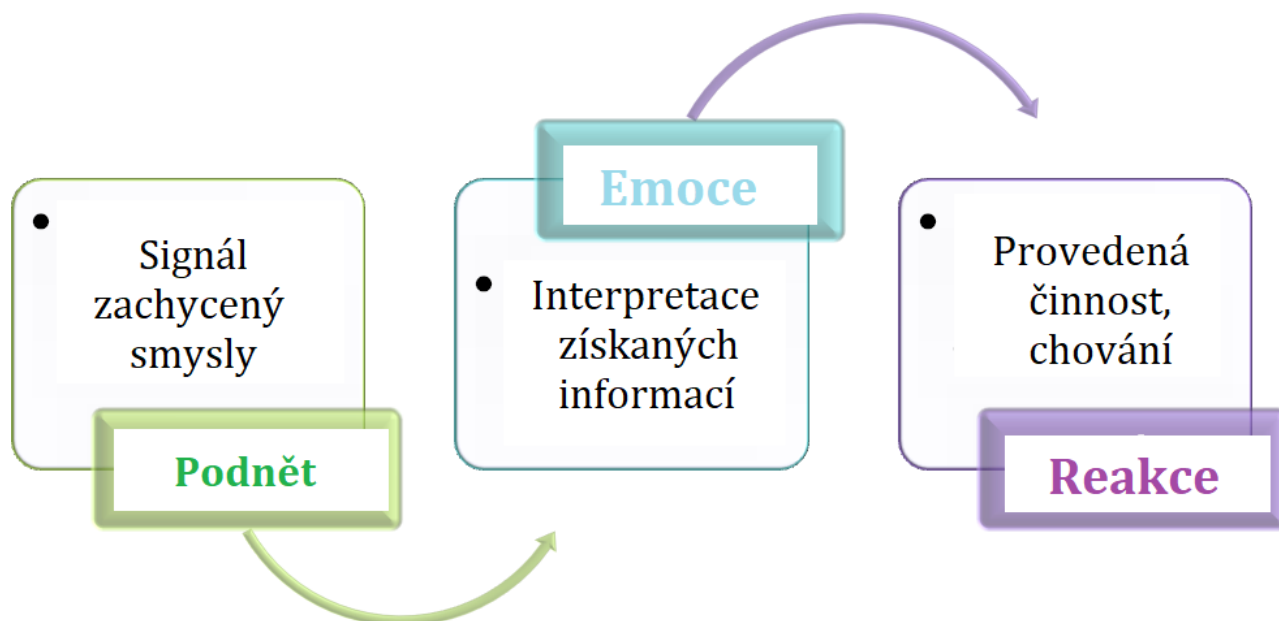
---

### SPOLUPRÁCE - PODNĚTY, EMOCE A REAKCE

---

Než si však domyslíme, jak se máme zachovat, musí být nějak interpretován obraz situace, která k nám pronikla díky podnětům zachycených smysly. A tady nastupují emoce. Už samotný původ slova „emoce“ z latinského *emovere*, které znamená „*podněcovat, povzbuzovat*“, nám ukazuje, že naše pocity jsou bezprostředně spojené s činnostmi, s pohybem, s vykonávanou aktivitou.

K dispozici máme tedy tři prvky - **podněty**, **emoce** a **činy**. Jejich spolupráce vypadá následovně:



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

## JAK TO VYPADÁ V PRAXI?

Za předpokladu, že nás emoce provází již mnoho let, můžeme analyzovat (s přimhouřením oka) příklad z dávných dob, abychom si znázornili, jak funguje výše uvedené schéma.

Předpokládejme, že se jednoho rána pravěký člověk probudí ve své jeskyni a jeho uši zachytí zvuk břicha kručícího hladem, takže se vydá hledat nějakou potravu. Když vlezde do nedalekého křoví, všimne si zářivé barvy dozrálých plodů (*zachytil podnět pomocí zraku*). Vzpomněl si, že naposledy, když ho ochutnal, byl spokojený (*emoce - spokojenost*), protože mu to ovoce velmi chutnalo a díky němu měl menší hlad, což uspokojilo jeho potřebu. Proto se rozhodl ho utrhnout a sníst, a pak šel dál hledat něco konkrétnějšího (*reakce - utržení plodů*). Za chvíli jeho uši zachytily zvuk něčeho, co se pohybovalo v křoví (*první podnět sluchový*). Napnul oči, aby viděl, co se skrývá poblíž. Pak v křoví spatřil tygra (*druhý podnět - zrakový*) a vážně se vyděsil (*emoce - strach*), protože věděl, že mu hrozí velké nebezpečí! Začal proto rychle utíkat bez ohledu na to, jakou melodii mu hrála střeva (*reakce - útěk*).

V každém z těchto případů se v prostředí našeho hrdiny objevily signály, které zachytily jeho smysly. Jejich interpretace, vyjádřená formou prožitých emocí, umožnila provést nejúčinnější činnost, která pomohla uspokojit potřeby a dále žít.

## CO NÁM ŘÍKAJÍ EMOCE?

Pokud je úkolem emocí přimět nás k činu, musíme se zamyslet nad tím, co nám chtějí signalizovat, abychom věděli, jaká reakce bude pro nás nejúčinnější.

<b>Hněv</b>	Projevuje se ve stavu ohrožení našich hranic a výskytu překážek, které nám znemožňují dosáhnout cíl.
<b>Smutek</b>	Je to reakce na utrpěnou ztrátu, pociťovanou absencí důležité osoby nebo prvku okolí.
<b>Strach</b>	Projevuje se tvář v tvář hrozbě našemu zdraví, životu nebo psychické pohodě.
<b>Stud</b>	Poukazuje na takové naše chování, které není v souladu s pravidly platnými v našem okolí.
<b>Radost</b>	Je projevem uspokojení jedné z našich důležitých potřeb.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

---

## JAK SE MŮŽEME NAUČIT POSLOUCHAT EMOCE?

---

Každá z nich nám napovídá, jak se máme postarat o své potřeby. **Radost** ukazuje, jaké situace nám prospívají, jsou v souladu s našimi potřebami a zajišťují náš rozvoj a růst. Opakování tohoto chování nám prospěje.

**Hněv** nám umožňuje ochránit své hranice, díky čemuž můžeme zřetelně vyjádřit a sdělit jiným osobám, co z jejich chování neakceptujeme a co nám škodí. A pokud se nám něco postaví do cesty při dosahování našeho cíle, hněv nás motivuje k aktivnímu překonání potíží (každý, kdo se aspoň jednou rozzlobil, ví, kolik energie se sebou přináší tento pocit).

**Strach** nás chrání před nebezpečím, připravuje nás na obranu, upozorňuje nás na ty prvky našeho prostředí, které nám neprospívají. Díky němu budeme připraveni podniknout opatření, která nám umožní vyhnout se ohrožení a zajistí nám zdraví a duševní pohodu.

**Smutek** je způsoben událostmi, při nichž prožíváme ztrátu - přicházíme o osobu nebo vztah důležité pro nás, ale také o dobré hodnocení sebe. Tento pocit má za úkol nás trochu zpomalit, dát nám čas a prostor k zamyšlení, pomáhá nám také zacelit ránu způsobenou tou ztrátou.

Pokud se naučíme lépe rozeznávat podněty, které k nám pronikají, a jejich vliv na emoční stavy, které prožíváme, budeme schopni ve větší míře pochopit své emoce a reagovat na ně konstruktivně, abychom se těšili dobrému zdraví a cítili pohodu.

---

## EMOCE - SPOJENCI NEBO PROTIVNÍCI V DOBĚ POTÍŽÍ?

---

V průběhu celého života člověk zažije řadu situací, do nichž je různě zapojen, přičemž každá z nich může vyvolat zcela odlišnou sadu emocí. Holmes a Rahe sestavili seznam 100 největších stresorů (tedy událostí vyvolávajících v nás stresové reakce), které se naskytnou v lidském životě - jsou zobrazeny v následující grafice.

Většině z nás nejsou cizí. A přestože se některé zdají být pozitivními událostmi - Vánoce strávené s rodinou, dovolená nebo příchod nového člena do rodiny, vůbec nevylučují to, že se při nich můžeme cítit zároveň šťastní a zároveň také deprimováni, vystrašení nebo ustaraní. Jak to tedy máme zvládnout, když se zdá, že emoce působí proti nám, ne v náš prospěch?

**Stupnice stresu Holmese a Rahea**

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

- \* smrt partnera - 100
- \* rozvod - 73
- \* odluka nebo rozchod manželů - 65
- \* pobyt ve vězení - 63
- \* smrt blízkého příbuzného - 63
- \* těžká nemoc nebo úraz s poškozením těla - 53
- \* sňatek - 50
- \* výpověď z práce, nezaměstnanost - 50
- \* smíření manželů - 45
- \* odchod do penze - 45
- \* významná změna zdravotního stavu nebo chování rodinného příslušníka - 44
- \* těhotenství - 40
- \* sexuální potíže - 39
- \* příchod nového člena do rodiny - 39
- \* významná změna v práci nebo reorganizace firmy - 39
- \* změna finanční situace - 38
- \* smrt blízkého přítele - 37
- \* změna pracovního postavení - 36
- \* konflikty v rodině - 35
- \* vysoký úvěr nebo hypotéční zátěž - 31
- \* problémy s hypotékou / odmítnutí úvěru - 30
- \* změna zodpovědnosti v zaměstnání - 29
- \* odstěhování dětí z domácnosti - 29
- \* hádky a konflikty s příbuznými ze strany partnera - 29
- \* zvýšení úsilí při plnění nějakého úkolu - 28
- \* manžel(ka) začal(a) nebo přestal(a) pracovat - 26
- \* zahájení nebo ukončení studia - 26
- \* změna životní úrovně - 25
- \* změna osobních zvyků - 24
- \* konflikty s nadřízeným - 23
- \* změna pracovních podmínek nebo prostředí - 20
- \* změna bydliště - 20
- \* změna školy - 20
- \* významná změna v trávení volného času - 19
- \* změna náboženských aktivit - 19
- \* významná změna zvyklostí ve společenském životě - 18
- \* změna návyků týkajících se spánku - 16
- \* významná změna týkající se kontaktů s rodinou - 15
- \* změna stravovacích návyků - 15
- \* dovolená - 13
- \* Vánoce strávené s rodinou - 12
- \* drobné porušení zákona - 11

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

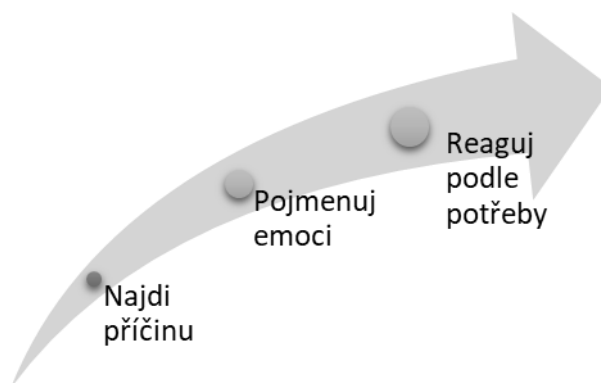
## EMOCE JAKO SPOJENCI

Všechny emoce, které pocítujeme - dokonce i ty, které jen těžko zvládáme - se v nás objevují z určitého důvodu. Jejich úkol je jednoduchý - mají nás přimět k chování, které umožní postarat se o nejdůležitější potřeby a obnovit rovnováhu. Jak můžeme využívat jejich náповědu? Musíme obrátit svou pozornost na svět svých pocitů.

Prvním úkolem je objevit to, co způsobilo, že jsme se měli právě takové pocity. Možná kolega z práce řekl něco, co nás rozzlobilo? Možná náhodná osoba nás ohodnotila, aniž by měla přehled o celé situaci? Možná se od nás vzdálil blízký přítel, a tím jsme přišli o vztah důležitý pro sebe?

Poté vnímáme emoce, které se v nás

objevily. V praxi stojí za to pojmenovat své pocity (nahlas nebo ve své mysli); tím, že je konkrétně pojmenujeme, dokážeme si udělat pořádek ve svém světě pocitů, zaujmout odstup potřebný k náhledu na to, jak máme reagovat. Odkud však máme vědět, jak reagovat?



## KONÁNÍ V SOULADU S POCITY

Když si zanalyzujeme, co a proč cítíme, dostáváme se na poslední etapu - reakce. A zde nejde o prudké uvolnění svého hněvu nebo frustrace. Chovat se v souladu se svými pocity znamená, že se zaposloucháváme do svých potřeb a reagujeme v souladu s nimi. Jak je interpretovat?

Použijeme předchozí příklad - kolega z práce řekl něco, co nás naštvalo. Pravděpodobně svým chováním narušil naše hranice, což nás naštvalo. Tato emoce nás má postrčit k jejich asertivní obraně - v této situaci nejlepším řešením bude upozornit kolegu, že tady si stavíme hranici a nebudeme souhlasit s jejím překročením, např. pomocí sdělení „Nesouhlasím s tím, abys komentoval způsob, jak plním své úkoly. Takové hodnocení patří šéfovi.“

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Když budeme reagovat takto, pocítíme uspokojení, že naše hranice byly ubráněny, a zároveň nebudeme mít výčitky svědomí, které se občas objeví, když je naše chování neúměrné situaci (jako dítě, které se vrhne na podlahu a rukama bouchá o podlahu ve chvíli, když mu rodič odmítl koupit další hračku).

Ale co když těch intenzivních a souběžně se projevujících emocí je na nás příliš moc?

---

### DOBY INTENZIVNÍCH EMOCÍ

---

Zcela novým fenoménem, kterému jsme v posledních měsících čelili, byl stav pandemie, která zasáhla celý nám známý svět. Během této doby jsme zažili mnoho stresujících událostí způsobujících různé emoce, které pro nás byly často obtížné. Od strachu a pocitu ohrožení, které vyplývaly z objevení dosud neznámé nemoci, o níž jsme věděli toho málo, přes obavu o ekonomickou situaci v důsledku změny fungování řady oborů a závodů, až po pocit osamělosti, který vyplýval z nutnosti dodržovat sociální rozestupy.

Dosud část z nás čelila jiným situacím, které vyvolávaly podobné pocity: ne jeden z nás se obával ztráty práce, občas se cítil izolován od blízkých, když pracoval daleko od domova, nebo musel čelit nemoci. Co však tyto situace odlišuje od pandemie viru COVID-19, je ta skutečnost, že pro nás byla zcela nová, díky čemuž jsme neznali účinné strategie zvládnání celého spektra zátěžových situací ovlivňujících nás a nálad pocítovaných v jejich důsledku. Navíc tento stav trval delší dobu, což vyvolávalo permanentní emoční napětí, jehož rozsah byl dosud nevídaný.

---

### JAK NEPODLEHNOUT NÁVALU OBTÍŽNÝCH POCITŮ?

---

Pokud se ocitneme v situaci, kdy se nám pocity zdají být tíživé a nedovolí nám soustředit se na jejich analýzu, odvedme na chvíli svou pozornost a soustředme se na podněty zachycované našimi smysly.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice



Na minutku se soustředíme na dýchání tak, že začneme od nosních dírek postupně až po břicho nafukující se jako balón. Podívejme se blíže na to, co vidí naše oči - co se nachází blízko a daleko. Zaposlouchejme se do zvuků vyskytujících se v okolí - od tikání hodinek po hluk silničního provozu.

Po takové chvilce klidu se pro nás bude snazší vrátit se ke svým pocitům, a ty pravděpodobně nebudou tak intenzivní jako předtím, takže bude snazší si je prohlédnout a vyslechnout si je.

I přes naši snahu se však může stát, že tíživé pocity a myšlenky převládnu a dotlačí nás do spirály strachu, zvláště pokud se kolem nás odehrává mnoho intenzivních událostí, jako je tomu během koronavirové pandemie. Jak na to reagovat?

### HÁDKA S VLASTNÍMI MYŠLENKAMI

Prvním úkolem bude najít myšlenku, která v nás nejvíce vyvolává tíživé pocity. V psychologické praxi se jí někdy říká „horká myšlenka“. A teď je čas ji zchladit! Pokud chcete zvládnout tíživé emoce, které ve vás tato myšlenka vyvolává, stojí za to si položit těchto několik otázek:

Jak snížit teplotu „horkých myšlenek“	
Horká myšlenka	
Proč věřím, že tato myšlenka je pravdivá?	Co může nasvědčovat tomu, že je to jinak?
	Jaké znám další příklady?
Zkušenosti	Zvládl bych kdysi podobnou situaci?
	Stalo se to někdy jinak?
	Vynechávám nějaké kladné aspekty?



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

	Jak by někdo jiný mohl pochopit tuto situaci?
Jiná verze	
	Jaká může být jiná příčina takového stavu?
Jaké nacházím důkazy?	Důkazy její pravdivosti
	Důkazy, které ji popírají
	Co bych řekl příteli, který si toto pomyslel?
Vztahy	
	Co bych získal od blízké osoby?
	Podíval bych se za několik let na tuto situaci jinak?

I když se nám naše myšlenky zdají být fakty, ve skutečnosti jsou určitými interpretacemi toho, co k nám proniká z vnějšího světa. Jako takové se mohou ukázat být pokřivené, zatížené chybným pohledem, a proto ne vždy odpovídající realitě. Jak to můžeme otočit ve svůj prospěch?

Pokud není každá myšlenka na sto procent pravdivá, znamená to, že se jednoduše můžeme mýlit. Může nám to pomoci? Samozřejmě, protože pokud se ukáže, že tato hrozba není tak velká, jak jsme očekávali, strach už nebude tak dominantní. A pokud se rozsah ztráty ukáže být ve skutečnosti menší, smutek už nebude tak paralyzující.

Nahrazením svých „horkých myšlenek“ takovými, které jsou nám poskytují větší prospěch a podporu, dokážeme zmírnit intenzitu tíživých emocí, a tím dosáhnout rovnováhu.

## POSTAREJ SE O SVÉ SMYSLY

Smysly, kterými disponujeme (**chut'**, **čich**, **zrak**, **sluch** a **hmat**), jsou denně bombardovány obrovským množstvím podnětů. Pracují pro nás vytrvale a spolupracují s emocemi, díky čemuž dokážeme efektivně fungovat. Stojí tedy za to se o ně starat, zvláště proto, že se nám pak odvděčí, protože uklidní naše emoce a umožní nám získat rovnováhu a pocit pohody, tak důležité v současné neklidné době.

**Jak se postarat o své smysly?**

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Existuje několik metod, jak na to. Začněme kontrolou, nakolik dobře dokážeme porozumět informacím, které získáváme díky svým smyslům.

---

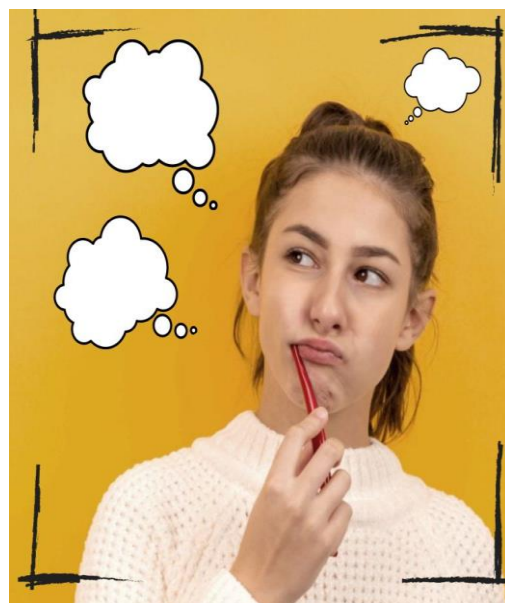
### VŠÍMAVOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

---

Mark Williams, jeden z propagátorů všímavosti (anglicky *mindfulness*), zdůrazňuje, že řadu činností provádíme, aniž bychom jim věnovali pozornost, bez uvažování. Abychom si to uvědomili, navrhuje tento autor jednoduchý test, na který tě, drahý čtenáři, teď zvů.

Asi stejně jako každý den i tvé ráno bylo vyplněné řadou činností, které tě měly připravit na všechny výzvy naplánovaný na daný den. Jednou z těchto činností byla určitě prozaická, ale potřebná činnost, a to čištění zubů. Protože jde o činnost, kterou vykonáváme každý den, často se na ni nesoustředujeme a během té doby uvažujeme o daném dnu.

Většina z nás používá k čištění zubů dominantní ruku, tedy tu, kterou píšeš a provádíš většinu úkonů - můžu předpokládat, že i ty jsi to tak dělal. Pokud chceš zjistit, nakolik jsi všímavý během každodenních rutinních činností, zkus si teď vzpomenout, co jsi dělal druhou rukou?




---

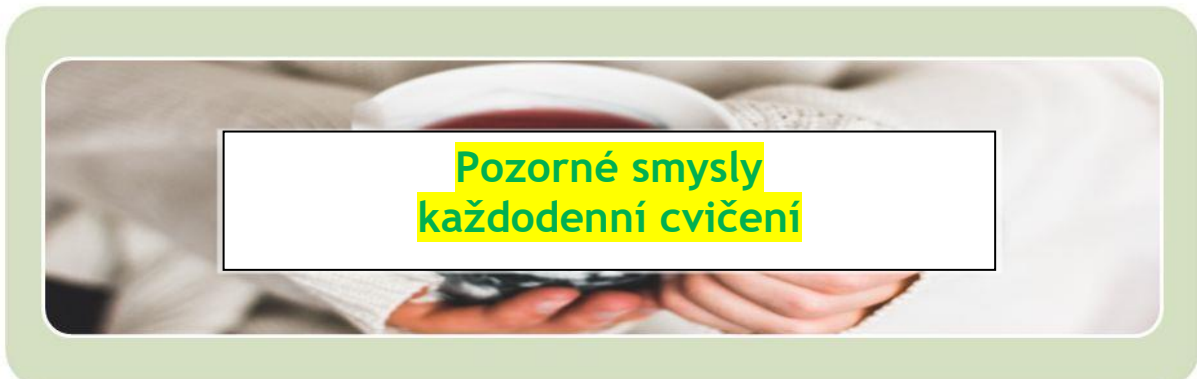
### PRCHAJÍCÍ MYŠLENKY

---

Řada z nás bude mít problém odpovědět na předchozí otázku. Je tomu tak, protože se tak silně soustředujeme na své myšlenky, že vědomě nevnímáme mnoho podnětů z okolí. Proč to však není pro nás dobré?

Když umožníme svým myšlenkám unikat do budoucnosti nebo se vracet do minulosti, přestáváme být přítomni v současnosti. Místo toho se znovu trápíme tím, co se stalo v práci, nebo se začínáme obávat, zda naše dítě zvládne test z matematiky. Pak nám uniká to, co se aktuálně děje kolem nás. Jak zkrotit své myšlenky a vrátit svou pozornost do současnosti? Napomůže jedno velmi jednoduché cvičení:

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice



Zvol si denní dobu vhodnou pro tebe - může to být ráno před uspěchaným dnem, zpáteční cesta z práce, večerní chystání ke spaní - a věnuj asi 2-3 minuty na zastavení (můžeš si dokonce nastavit upozornění v telefonu). Začni několika hlubokými nádechy a poté začni „skenovat“, co k tobě proniká prostřednictvím smyslů. Možná že cítíš v dlani teplo šálku s kávou nebo sladkou chuť sněženého rohlíku s marmeládou? Možná to je jemný vítr hladící pokožku, když se procházíš po cestě z práce domů nebo šum fontány ukrytý v hluku automobilů? Nebo vůně čerstvě vypraného povlečení a příjemný pocit z klidného ležení v něm?

Každodenní „trénink“ našich smyslů nám pomůže vědoměji vnímat podněty, které k nám pronikají, a díky tomu mít větší přehled o emočních stavech, které jsou jimi vyvolávány. **Jak jinak se můžeme postarat o své smysly, aby nám dobře sloužily?**

### ZAVÉST KLID

Když naše smysly analyzují obrovské množství podnětů, které k nim každý den pronikají, mohou se (podobně jako naše svaly) v určitém okamžiku přetížit. Pak stojí za to je uklidnit

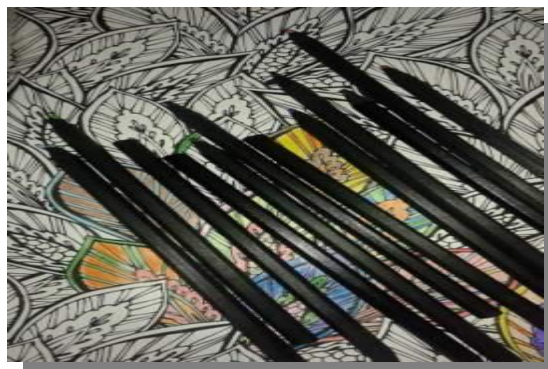


Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

## NOVÉ PODNĚTY - RELAXACE PRO SMYSLY

Dalším způsobem, jak se postarat o své smysly, je zavádět nové podněty, které budou představovat změnu oproti každodenní realitě. Člověk má sklony si zvykat na to, co je neměnné. Stejně je tomu s našimi smysly. Čím častěji vidíme stejné obrázky, slyšíme stejné zvuky, jíme jídla, která chutnají a voní stejně, po čase si na ně zvykneme a přestaneme je vnímat. Jde o normální proces, ale napovídá nám, že využitím rozmanitosti dokážeme „relaxovat“ své smysly. Zde je několik návrhů, které nám pomohou toho dosáhnout:

**Arteterapie** - zahrnuje všechny úkony související s uměleckou a výtvarnou činností: malování, vybarvování, a dokonce i skládání puzzle. Jde o činnosti, které aktivují zároveň zrak a hmat.



**Chromoterapie** - jde o nekonvenční metodu působící člověka pomocí určitých barev. Příznivě na naše smysly působí např. zelená barva. Můžeme zaměřit svůj zrak na vybranou barvu nebo najít takové prostředí, které nám ji poskytne intenzivní formou.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

**Kontakt se zvířaty** je dalším způsobem, jak uklidnit smysly - specifický dotek srsti, vůně zvířat a dokonce zvuky jimi vydávané budou působit na většinu našich smyslů. Kromě toho se kočky, psi, koně nebo alpaky skvěle osvědčují v roli „těšitelů“, kteří nám v stresových situacích pomáhají znovu získat emoční rovnováhu.



**Aromaterapie** - všechny prostředky ovlivňující náš čich. Vonná svíčka, aromatické vonné oleje nebo oblíbené koupelové mléko umožní rozmazlit smysly.

**Vícesmyslový kontakt s přírodou** - vědomý a všímavý pobyt v přírodě, pozorování okolní krajiny, vyhlídka jiná než každodenní, zaposlouchání se do zvuků přírody, zvuk potoka, zpěv ptáků, dýchání čerstvého vzduchu, občas i ochutnání volně rostoucích plodů - to je zásobárna způsobů, jak poskytnout svým smyslům nové podněty. A navíc je to dávka potěšení!



Výše uvedené příklady představují pouze inspiraci pro každodenní péči o své smysly. Určitě se nám odvděčí tím, že nám budou efektivně fungovat a pomáhat nám udržet si pocit pohody.

*Joanna Tyburczyk*