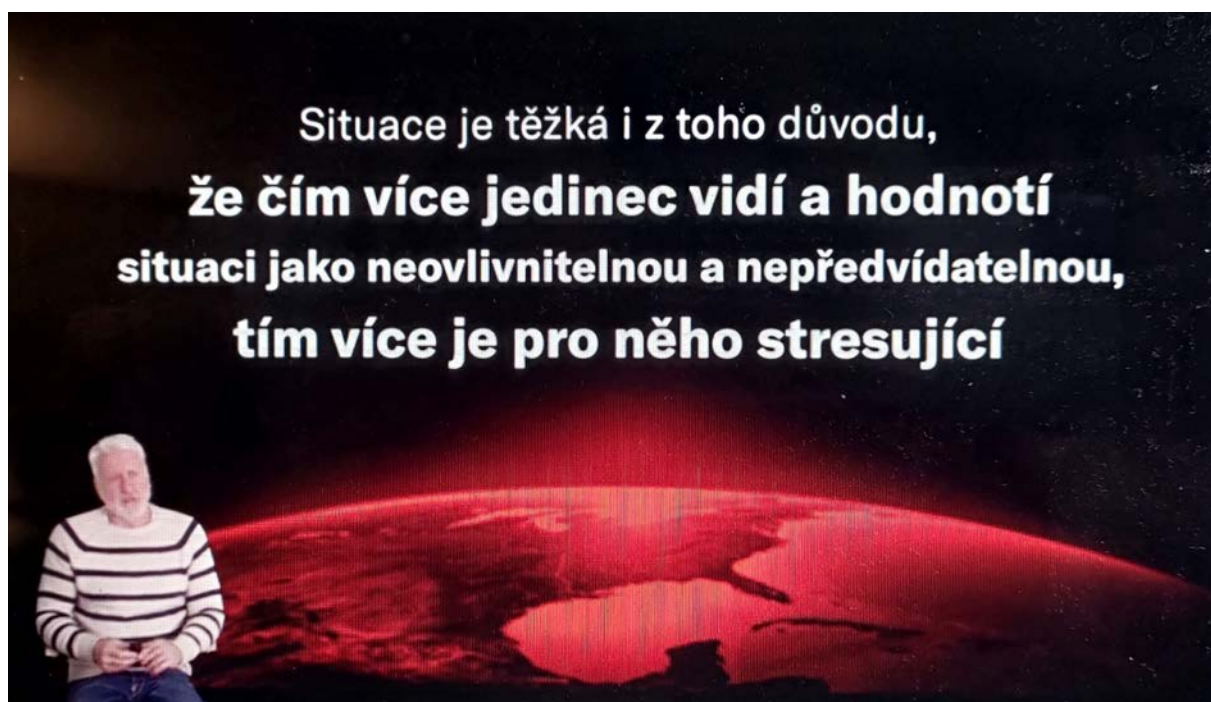



on-line přednáška, 18. 2. 2021, 18.00
připravil: Akademie individuálních sportů Plzeňského kraje

odkaz na You Tube:

<https://www.youtube.com/watch?v=r4BmJkdXWAA>




NĚKOLIK RAD, JAK ZVLÁDAT DLOUHODOBOU NEPŘEDVÍDATELNĚ SE VYVÍJEJÍCÍ KRIZI



1 Limitujte přísun informací o COVID

vybírejte si relevantní informace
uchovejte si zdravý rozum
nepodléhejte davovým psychózám

... UVĚDOMME SI DŮLEŽITOST SMĚŘOVÁNÍ KE STYČNÉMU BODU
... REÁLNĚ SI PŘEHODNOŤME SVÉ CÍLE



2 Připusťme, že něco tratíme

smiřme se s ústupem z hlediska ega
přehrajte si velmi těžké varianty
zakončené dobrým koncem

... NACHÁZEJME SMYSLUPLNÉ A EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ SVÉHO ČASU

3

Udržuj rutinní činnost; vyhledávej pozitiva

aktivity psychické i fyzické

denní ríozvrh, režim

objevit smysluplnou činnost



... NEDĚLEJME ZE SVÉHO DNE „KOČKOPSA“ – VYHNĚME SE ZEVLOVÁNÍ

4

Dejte si „rande“ sami se sebou

neřukat doma

neholdovat alkoholu

kontrola nad svým vnitřním světem



**... UVĚDOMME SI, JAK JSOU PRO NÁS „BĚŽNÉ“ VĚCI DŮLEŽITÉ
(ZAMYŠLENÍ SE NAD ROZDÍLNÝM VNÍMÁNÍM ŽIVOTNÍCH HODNOT V DOBĚ KRIZE)
... POKORA K OBYČEJNÝM VĚCEM**

5

Relaxujte

meditace
dechová i aerobní cvičení
procházka, jóga
horká koupel

... ZKUSME SI UVĚDOMIT ZÁKLADNÍ PRINCIPY METABOLISMU
(DOPLŇME SI INFORMACE, SEBEPOZNÁVEJME, KRITICKY VYHODNOCUJME)

6

Kontrolujte své **e**moce

ještě není tak zle
neztratit důstojnost



- UMĚNÍ PRACOVAT S EUSTRESEM (POZITIVNÍ, POVZBUZUJÍCÍ FORMA)
 - VEDE K CESTĚ DO STAVU FLOW
- VYHLEDÁVEJME ČINNOSTI, KTERÉ NÁS BAVÍ (IDEÁLNĚ AKTIVNÍ ČINNOSTI)

7

Komunikujte s blízkými

udržujte kontakt

neuzavírat se do sebe



... BUĎME AKTIVNÍ V KOMUNIKACI SE SVÝMI NEJBLIŽŠÍMI (PŘEDVŠÍM SE SENIORY)

9

Dělejte malé radosti svému okolí

být užitečná/užitečný

„hodnotová homofilie“



... BUĎME UŽITEČNÍ (PODĚLME SE S RODINNÝMI PŘÍSLUŠNÍKY O SVÉ POCITY A VŠEDNÍ POVINNOSTI)

ROVNICE VÝKONU

$$V = P - B$$

výkon

potenciál

bariéry



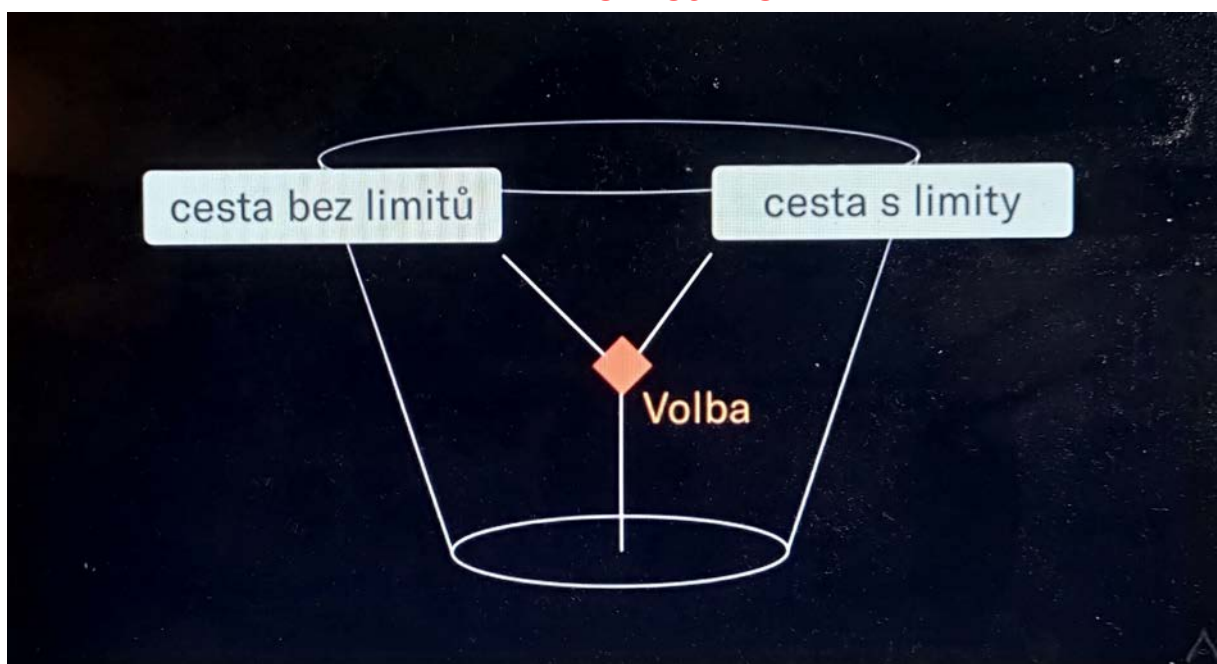
BRZDÍCÍ BARIÉRY OBJEKTIVNÍ (VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ): zpravidla nemáme velký vliv na jejich ovlivnění

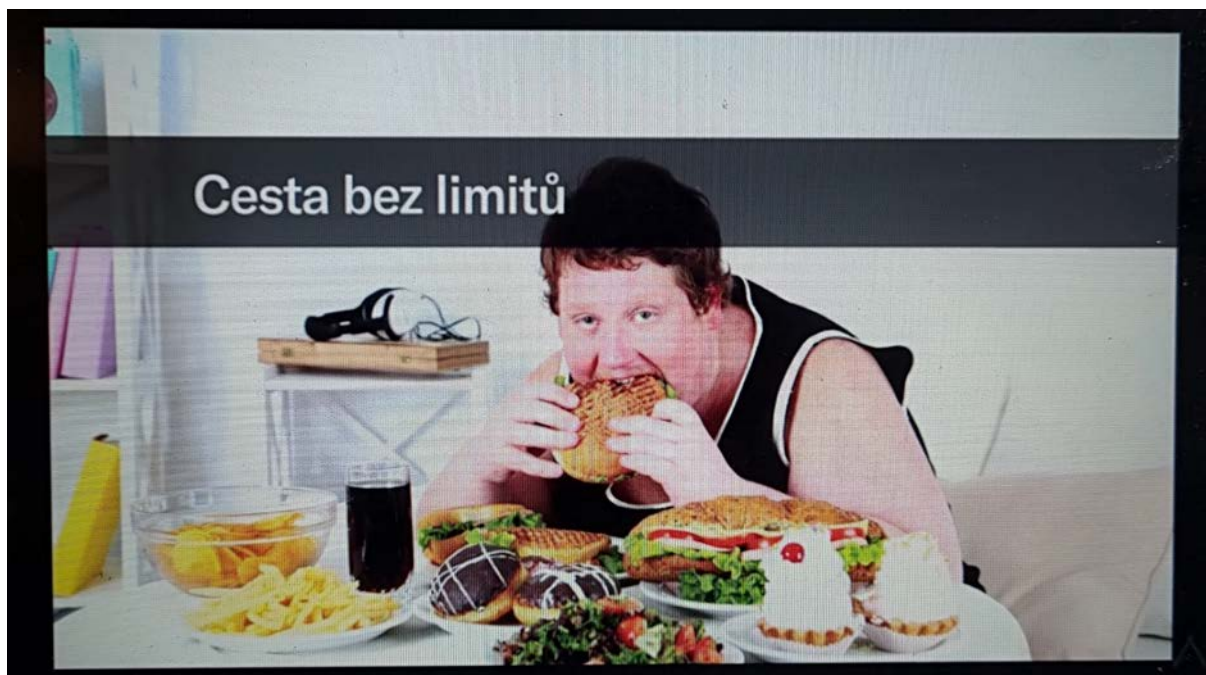
BRZDÍCÍ BARIÉRY SUBJEKTIVNÍ (VNITŘNÍ NASTAVENÍ): máme přímý vliv na jejich ovlivnění

(LENOST vs. AKTIVITA, STRACH vs. ODVAHA, ZTRÁTA MOTIVACE vs. ODHODLÁNÍ, ...)

ÚSPĚŠNÍ LIDÉ UMÍ LÉPE PRACOVAT SE SVÝM VNITŘNÍM NASTAVENÍM A S OVLIVŇUJÍCÍMI FAKTORY, KTERÉ NÁS DENNODENNĚ LIMITUJÍ (ZKOUŠÍ NAŠI ODOLNOST) – DOKÁŽÍ VĚDOMĚ A OPERATIVNĚ VYSTUPOVAT ZE SVÉ KOMFORTNÍ ZÓNY

KAŽDÝ MÁ MOŽNOST VOLBY





DŮLEŽITÁ JE SILNÁ EMOCE K CÍLI!!!

EMOCE MÁ IMPLICITNĚ STANOVENÉ LIMITY.

EMOCE posilují 2 energie: 1) emoční vazba – vztah k věcem, které mě baví
2) morálně volní vlastnosti – energie pro věci, které jsou nutné pro můj rozvoj, ale nebaví mě

MORÁLNĚ VOLNÍ VLASTNOSTI PODLÉHAJÍ MOTIVACI (PO ČASE MOHOU VYPRCHAT) –
- je důležité vidět výsledky za věcmi, pro které něco obětujeme

EMOČNÍ VAZBA MŮŽE TRVAT VĚKY, ALE MŮŽE SE URČITÝM PODNĚTEM V MOMENTĚ ZMĚNIT
- důležitá role rodičů, trenérů, učitelů, ... podpora svěřenců nebo svých blízkých pro činnost, kterou mají rádi (**NEOPOUŠTĚJTE SVÉ SVĚŘENCE**)

NELZE SPOLÉHAT NA VLASTNÍ ZODPOVĚDNOST U DĚTÍ CCA DO 15 LET!!!

ZODPOVĚDNOST (RACIONÁLNÍ JEDNÁNÍ) SE ZAČÍNÁ BUDOVAŤ OD 15 LET VĚKU
DO 15 LET JE NUTNÉ TRPĚLIVĚ BUDOVAŤ DĚTEM ŘÁD A DŮSLEDNĚ JEJ „HLÍDAT“.

S „LÁSKOU K NĚJAKÉ ČINNOSTI“ SE NERODÍME – TA VZNIKÁ DÍKY PODMÍNKÁM.

V PODMÍNKÁCH BLAHOBYTU NEMÁ ČLOVĚK DŮVOD ČELIT NEGATIVNÍM VLIVŮM.
(NEMUSÍ SE STARAT O ZABEZPEČENÍ ZÁKLADNÍ LIDSKÝCH POTŘEB A SVÉ EXISTENCE)
V NAŠICH PODMÍNKÁCH JE TAK DŮLEŽITÉ AKTIVNĚ VYHLEDÁVAT POZITIVNÍ VĚCI, PŘES KTERÉ SE DOSTANU KE SPOKOJENOSTI A ÚSPĚCHU (DODRŽOVÁNÍM STANOVENÉHO DENNÍHO ŘÁDU, VZDĚLÁVÁNÍM, AKTIVNÍM POHYBEM, ZDRAVÝM JÍDELNÍČKEM, POZITIVNÍM A AKTIVNÍM PŘÍSTUPEM K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ, ÚSMĚVEM, LÁSKOU...)
(MNOHO LIDÍ VIDÍ VLASTNÍ USPOKOJENÍ VE HMOTNÉM ZABEZPEČENÍ – PAST!)

V ČLOVĚKU JE ARCHETIPÁLNĚ DÁNO ZŮSTÁVAT V KOMFORTNÍ ZÓNĚ



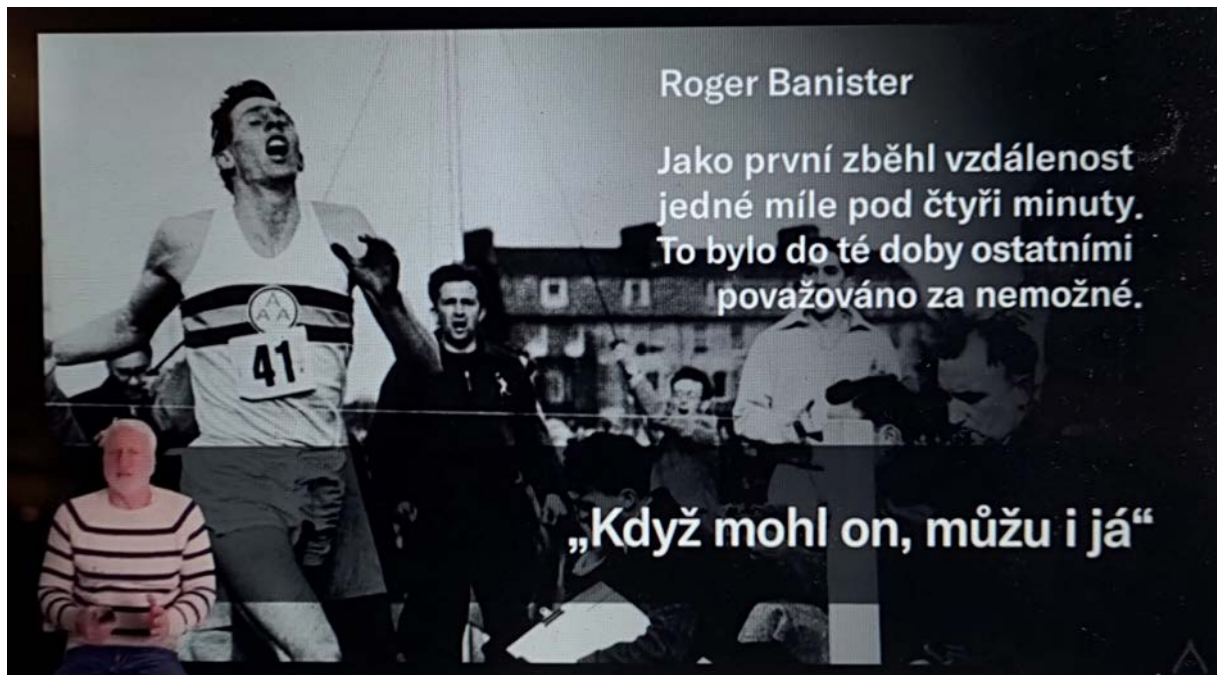
VYHLEDÁVÁNÍ POZITIVNÍCH VĚCÍ V DOBĚ KRIZE PLATÍ DVOJNÁSOB!!!

- UMĚNÍ NASTAVENÍ LIMITŮ
- UMĚNÍ SI ODŘÍCT
- UMĚNÍ SI ROZKÁZAT
- UMĚNÍ PRACOVAT S POCITY POTĚŠENÍ
- **UMĚNÍ OVLÁDAT SVÉ „POHODLNÉ“ JÁ**



NEJVÍCE V ŽIVOTĚ VZPOMÍNÁME NA LIDI, KTEŘÍ NÁS DOKÁZALI VYTÁHNOUT Z KOMFORTNÍ ZÓNY!

PRO MNOHO LIDÍ JE DŮLEŽITÉ JAKO MOTIVAČNÍ POBÍDKA PŘIBLIŽOVÁNÍ SE KE SVÝM VZORŮM.



DOBA KOVIDU NABÍZÍ PŘÍLEŽITOST VYCHOVAT SI SVÉ „POHODLNÉ“ JÁ.

NEMUSÍM BÝT PŘI RESTARTU PERFEKTNĚ FYZICKY PŘIPRAVENÝ, ABYCH PŘEKONÁVAL REKORDY, ALE...

... MŮŽU MÍT NA KONCI KRIZOVÉHO OBDOBÍ VYBUDOVANOU ODOLNOST A „NOVÉ“ NASTAVENÍ VE PROSPĚCH DALŠÍHO ŽIVOTA...