

JENNIFER R. WOLKIN

# 5MINUTOVÉ MEDITACE NA KAŽDÝ DEN



UKLIDNĚTE SVŮJ MOZEK  
ZA POUHÝCH PĚT MINUT DENNĚ!



*Jacobovi, Alexovi a Joeymu:  
Mé lásky, miluji vás až za hranice naší galaxie.*

JENNIFER R. WOLKIN

5MINUTOVÉ  
MEDITACE  
NA KAŽDÝ DEN



UKLIDNĚTE SVŮJ MOZEK  
ZA POUHÝCH PĚT MINUT DENNĚ!

Grada Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

JENNIFER R. WOLKIN, PhD

## 5MINUTOVÉ MEDITACE NA KAŽDÝ DEN

UKLIDNĚTE SVŮJ MOZEK ZA POUHÝCH PĚT MINUT DENNĚ!

Přeloženo z anglického originálu knihy Jennifer R. Wolkin, PhD, *Quick Calm: Easy Meditations to Short-Circuit Stress Using Mindfulness and Neuroscience*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Oakland, California, USA, 2021.

Copyright © 2021 by Jennifer R. Wolkin and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609  
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 8478. publikaci

Odpovědná redaktorka Jolana Tichá  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková  
Počet stran 184  
První vydání, Praha 2022  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4832-5 (ePub)  
ISBN 978-80-271-4831-8 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3373-4 (print)

# OBSAH

O AUTORCE .....	7
ŘEKLI O KNIZE .....	8
PŘEDMLUVA .....	11

## ČÁST 1 NEŽ ZAČNEME S PRAXÍ

KAPITOLA 1 DEJTE SI PĚT! .....	19
KAPITOLA 2 CO JE MINDFULNESS A PROČ SE VĚNOVAT PRAXI? .....	26
KAPITOLA 3 JAK NA PRAXI .....	45

## ČÁST 2 FORMÁLNÍ PRAXE

1. BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ (SOUSTŘEDĚNÁ POZORNOST) .....	61
2. BODY SCAN .....	64
3. PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE .....	68
4. AUTOGENNÍ TRÉNINK .....	72
5. ŘÍZENÁ IMAGINACE .....	75
6. ZAKOŘENĚNÍ .....	79
7. OBDÉLNÍKOVÝ DECH .....	82
8. MEDITACE MILUJÍCÍ LASKAVOSTI .....	84
9. UZEMŇOVÁNÍ .....	87
10. RECEPTIVNÍ POZORNOST .....	90

## ČÁST 3 NEFORMÁLNÍ PRAXE

11. VŠÍMAVÉ PROBOUZENÍ .....	95
12. VŠÍMAVÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ .....	99
13. VŠÍMAVÁ PŘESTÁVKA S KÁVOU .....	103
14. VŠÍMAVÉ SPRCHOVÁNÍ .....	106
15. VŠÍMAVÉ JEDENÍ .....	110
16. VŠÍMAVÉ MYTÍ NÁDOBÍ .....	115
17. VŠÍMAVÉ ZAMETÁNÍ .....	119
18. VŠÍMAVÁ CHŮZE .....	122
19. VŠÍMAVÉ ČMÁRÁNÍ .....	127
20. VŠÍMAVÉ VYBARVOVÁNÍ .....	131
21. VŠÍMAVÉ ČTENÍ .....	136
22. VŠÍMAVÉ UKLÁDÁNÍ SE KE SPÁNKU .....	140

## ČÁST 4 VŠÍMAVÉ ŽITÍ

23. RADIKÁLNÍ PŘIJETÍ .....	147
24. SEBESOUCIT .....	151
25. SEBELÁSKA .....	154
26. VŠÍMAVÉ POSLOUCHÁNÍ .....	158
27. VŠÍMAVÝ PŘÍSTUP K MÉDIÍM .....	161
28. VDĚČNOST .....	165
29. OCENĚNÍ .....	167
30. PO ŠESTÉ MINUTĚ .....	169
DOSLOV .....	171
PODĚKOVÁNÍ .....	174
ZDROJE A LITERATURA .....	178

# O AUTORCE



**Jennifer R. Wolkinová, Ph.D.**, je certifikovaná klinická psycholožka a neuropsycholožka, spisovatelka, mluvčí a obhájkyně mentálního zdraví. Provozuje privátní praxi založenou na principu, že naše mysl, tělo, duše a mozek jsou hluboce propojené a navzájem se ovlivňují. Hojně využívá pomůcky jako kognitivní behaviorální terapii a techniky založené na principech mindfulness. Aktuálně studuje magisterský obor kreativní psaní se zaměřením na poezii. Můžete ji najít na Instagramu pod přezdívkou @drjenpsych\_.

# ŘEKLI O KNIZE

„Kniha *5minutové meditace* je praktický a dostupný průvodce, který nám může pomoci sejít z naší navyklé stezky plné stresu a úzkostí a nasměrovat nás vstříc hlubšímu klidu. Číst si v této knize je jako rozmlouvat s moudrým přítelem. A ne jen tak ledajakým přítelem, ale takovým, který je zároveň excelentní neuro-psycholog. *5minutové meditace* je přesně ta kniha, kterou potřebujete právě teď. V tuto chvíli.“

Maggie Smithová,  
autorka bestsellerů *Good Bones* a *Keep Moving*

„Jennifer Wolkinová je kompetentní a laskavý průvodce, který vás doprovodí na hlubokou cestu integrace mindfulness do vašeho běžného života. Daří se jí kombinovat praktičnost s originalitou, nabízí teoretická fakta i jedinečná cvičení pro kultivaci konzistentní praxe. Kniha *5minutové meditace* je zdrojem, ke kterému se budete pořád vracet, aby vám pomáhal žít v menším stresu a se silnějším záměrem.“

Alexandra H. Solomonová, Ph.D.,  
asistentka klinických studií na Northwesternské  
státní univerzitě, certifikovaná klinická psychologka,  
vystupující v projektu TEDx a autorka  
knih *Loving Bravely* a *Taking Sexy Back*



„Kniha *5minutové meditace* je skvělou součástí osobní meditační výbavy. Díky návodům k meditaci a celkem 30 cvičením mindfulness vám dopomůže ponořit se do přítomného okamžiku, ať už se nacházíte kdekoliv.“

Sharon Salzbergová,  
autorka knihy *Real Change*

„Tato úžasná kniha vám pomůže prožít život s otevřeným srdcem.“

Tara Brachová,  
autorka knih *Radikální přijetí* a *Radikální soucit*

„Jennifer Wolkinová odstranila z cesty k přiblížení se svému vlastnímu já veškeré dohady a výmluvy. Umění mindfulness rozdělila na praktická a lehce použitelná cvičení, která – budete-li je konzistentně začleňovat – změní kvalitu vašeho života. Každý by měl mít jeden odraný výtisk plný poznámek na nočním stole. Není to kniha, je to průvodce přežití.“

Spirit, Ph.D., LPC, NCC,  
certifikovaná terapeutka, majitelka T2S Enterprises,  
mediální osobnost a odbornice na duševní zdraví

„Tak jako tak bych řekla, že tato kniha patří na noční stůl každého z vás. Jelikož ale vyšla v době světové pandemie, je o to potřebnější. Pořídte si ji a kupte i další výtisk svým přátelům. Je plná moudrosti a milosti, je to jako vydechnout si po dlouhém a nekonečném nádechu.“

Jennifer Pastiloffová,  
autorka knihy *On Being Human*

„Kniha *5minutové meditace* je skvělým pomocníkem, jenž nám dodává energii, abychom ke svým životům přistupovali s větší dávkou soucitu a laskavosti. Jednoduše aplikovatelné návody jsou informativní a vyživující zároveň. Od meditace vsedě až k mindfulness praxi spojené s každodenními úkoly nás kniha vede po cestě vstříc sebeuvědomění a rovnováze.“

Thema Bryantová-Davisová, Ph.D.,  
certifikovaná psycholožka, kazatelka,  
autorka knih a podcastu *The Homecoming*  
*Podcast with Dr. Thema*

„V knize *5minutové meditace* od Jennifer Wolkinové je čtenář obdarován praktickými pomůckami pro kultivaci praxe mindfulness. Zdůrazňuje důležitost meditací a pomáhá najít sílu pro kultivaci pokojnějšího života s menší porcí stresu. Vřele knihu doporučuji lidem, kteří hledají hlubší vědomí a naplnění.“

Nicole LePeraová, Ph.D.,  
holistická psycholožka  
a autorka knihy *How to Do the Work*

# PŘEDMLUVA

**Z**e žádného večera, kdy jsem vybojovala olympijské zlato, si nepamatuji vůbec nic.

Matně si vybavuji, jen jak jsem si trochu uhladila týmový dres USA, předtím než jsem se vydala k rozběžišti pro skok daleký. Pamatuji si, jak jsem se zhluboka nadechla a naklonila se, abych udělala první krok.

Vzpomenout si na tyto události mi pomohly videa na YouTube, sociální sítě, vyprávění mých přátel, rodiny, fanoušků i sledujících, kteří byli zároveň svědky těchto momentů. Není to nic neobvyklého. Je to místo, kam se mívají elitní atleti ve zvyku uchýlovat, nebo možná trochu lépe řečeno, kam bývají vtahováni. Místo, na kterém jsou zcela v přítomném okamžiku. Bez čehokoliv, na co by se dalo ohlížet do minulosti, nebo na co by se dalo těšit v budoucnu – místo, kde lze jen jediné – být a konat. Často se tomu místu říká „zóna“ a dostávám se do něj s naprostou lehkostí, anebo tomu tak alespoň bývalo...

Ale při honbě za mými devíti medailemi (prozatím) se mi život děl, jako se děje každému z nás, a já začala žít v novém prostoru – ve kterém jsem přemítala o minulosti a obávala se přítomnosti.

Z neustálého utrpení, které ve mně žití kdekoliv, jen ne „tady a teď“, způsobovalo, jsem byla vyčerpaná. Udělala jsme tedy

jedinou možnou věc, která mě v tu chvíli napadla – utekla jsem do Itálie.

Doktorku Jen jsem potkala v roce 2019 ve staré vile v Toskánsku, daleko na samotě na italském venkově lemovaném levandulemi. Poprvé jsme se setkaly na jógovém ústraní, které vedla naše společná kamarádka. Do té doby jsme se neznaly, ale protože jsme seděly vedle sebe, vytvořily jsme spolu dvojici pro první skupinovou aktivitu. Měli jsme za úkol se k sobě otočit tváří v tvář, chytit se za ruce a dívat se navzájem do očí. Vnímala jsem její obličej – otevřený a důvěřivý, hřejivý a klidný.

Cvičení mohlo trvat pět minut, mohla to také být celá věčnost. Pamatuji si ale, jak mi hlavou prolétla myšlenka, zdali mě Jen opravdu vidí. V situaci, kdy se na někoho díváte a vnímáte, jak se tato osoba přímo vpíjí zrakem do vás, je to myšlenka minimálně zvláštní. V jejích krásných očích jsem vnímala nejen nekonečno barev, které společně vytvářely její unikátní odstín hnědé, ale také ochotu... ne... dokonce pozvánku k bytí tady... teď. Otevřenou pozvánku, abychom spolu seděly, zhluboka dýchaly, byly tady, spolu, teď.

Nezmatelně jsem přikývla, jako bych chtěla říci: „Přijímám.“ A Jen jako by přijala tuto mou telepatickou zprávu, stiskla mi ruku o něco silněji, kolem rtů se jí rozehrál jemný úsměv a její obličej se rozmazal slzami. Slzami, které začaly plnit mé vlastní oči. Bylo to pravděpodobně poprvé od mé svatby (a nevyhnutelného rozvodu), kdy jsem se nacházela doopravdy v přítomnosti mimo sportoviště, a přesto to byl pocit důvěrně známý. Byla to „zóna“ specifického charakteru. Až na to, že tentokrát to nebyl můj trenér, který by mě vedl k cílové rovince, ale tato žena, má

nová duševní sestra, Jen, která mě doslova držela za ruku a měla se stát integrální součástí mé cesty k nalezení sebe samé.

Jak ústraní pokračovalo, vyhledávala jsem přítomnost Jen záměrně, abych si vedle ní sedla na gauč a mohla si s ní pár minut povídat, nebo si alespoň rozložit jógovou podložku poblíž té její.

Den za dnem mi připomínala, jak důležité je být sama k sobě jemná, dokázat se pochválit za snahu, poplácat se čas od času po ramenu za vše, co jsem zvládla v minulosti, ale zároveň neulpívat na minulých úspěších. Ukázala mi, jak je zdravé, aby mě duchové zlatých medailí, jež jsem v minulosti získala, poháněli vstříc větším a lepším cílům, které bych si pro sebe mohla vytyčit.

Když o sobě prohlásím, že sama sobě umím být tím nejtvrdějším kritikem, vím jistě, že v tom nejsem sama, a to jak na závodisti, tak i mimo něj.

Každý z nás potřebuje někoho jako Jen, kdo by nám připomínal důležitost shovívavosti vůči sobě samým a toho, že když se nám zrovna něco nepovede, máme raději začít od začátku místo obviňování a odsuzování.

Pokud je srovnávání aktem násilí, mé neustálé porovnávání toho, kým jsem a kým jsem byla před čtyřmi lety na olympijských hrách, se rovná extrémnímu aktu sebepoškozování. „Jemně, jemně, jemně!“ připomínala mi. „Zhluboka dýchej, krásko!“ opakovala mi, ať už pomocí textových zpráv nebo v rámci našich videohovorů.

Jen je přesně taková koučka, jakou každý z nás potřebuje. Taková, která z každého vydoluje to nejlepší, a to se soucitem. S otevřenou náručí a otevřenými dveřmi, a vědomostmi podepřenými tolika vědeckými fakty, že i když přestávám sama věřit

v sebe sama a své schopnosti, mohu vždy důvěřovat jí a jejímu mozku. Důvěřovat natolik, abych se mohla vrátit zpět k sobě!

Když píšete tyto řádky, krok za krokem kráčíme nejméně předvídatelným rokem v životě nás všech. Telefonát za telefonátem, i když se někdy musí potýkat s vlastními bolestmi a frustrací, mi Jen vždy vytvoří bezpečný prostor a navrátí mou pozornost k přítomnosti, k dechu, ke všem věcem, které jsou reálné, a také mě i při důležitých momentech vede vstříc mým schopnostem ponořit se hluboko a vylovit to nejlepší, co ve mně je.

Nicméně, jedna z těch zdaleka nejdůležitějších věcí, které jsem od Jen pochytala, ať už přímo skrze naši společnou práci nebo nepřímou skrze naše přátelství, je, že schopnost ponořit se „do zóny“ není vyhrazena jen speciálním momentům, jako je finále olympijských her. Je to klid, který můžeme kultivovat den za dnem, v běžném životě. Přítomná a vědomá mohu být, když ráno vstávám, když řídím či uklízím, nebo když trénuji a soutěžím.

A jak mi to prospívá! To, že máme moc (a to zcela doslova) měnit svou mysl, je dar, kterým už nemusíme nadále mrhat. V rámci přípravy svého fyzického těla jsem zvyklá cvičit každý den a také jsem se naučila, že každý z nás je schopen se denně zabývat i praxí všímavosti. Zatímco mé atletické tréninky obnáší hodiny a hodiny práce denně, na praxi všímavosti stačí pět minut. A stejně jako jsem se rovnou nenarodila jako elitní atletka a nestala se olympijskou šampionkou přes noc – je to výsledek odhodlané snahy po skutečně dlouhou dobu –, je všímavost praxe, která vyžaduje naši vytrvalou snahu.

Okamžik za okamžikem, den za dnem. A pak stejně jako já, když jsem najednou stála na stupni vítězů a zpívala národní hymnu se zlatou medailí zavěšenou na krku, i vy se někdy dostanete do situace, kdy se v životě budete cítit úplně jako po zdolání vrcholu hory nebo jako na stupni vítězů a uvědomovat si, jak až daleko jste se dostali a že to nebyl žádný zázrak, nýbrž výsledek vaší pravidelné praxe, den za dnem.

To jediné, co musí každý z nás udělat, je začít, a pokud nespějeme, začít znovu. Jestli si nejste jisti, kde je potřeba začít, ráda bych vám připomněla to nejdůležitější: Jste tu vy a je tu Jen. Je tady, aby vás vedla vstříc a provedla skrze poznání, jak ze své už teď neskonale silné mysli udělat také svého největšího spojence.

Tianna Bartolettaová





ČÁST 1

# NEŽ ZAČNEME S PRAXÍ





## KAPITOLA 1

# DEJTE SI PĚT!

Už jste někdy měli mysl plnou starostí a nejistoty? Cítíte tíseň, když se podíváte na svůj téměř nekonečný seznam úkolů? Ovlivňují vnější stresory, jako například pracovní termíny, rodinné povinnosti, finanční potíže, starosti se zdravím a/nebo závazky vyplývající ze vztahů, vaše zdraví a pocit pohody? Přepadají vás myšlenky, že radost, láska a vyrovnanost přece nejsou nic pro vás a prohlubují tak vaše úzkosti? Možná jste již sami pocítili tíži pochybností, zda za něco stojíte a jestli je ve vašich silách kdy dokončit jakýkoliv úkol. Zní něco z toho povědomě?

Rozhodně jsem se tak cítila já ve stavu, který byl později diagnostikován jako endometrióza. Jako by mě dlouhé roky stresu a bolestí zanechaly nemohoucí a bezradnou. Negativní monology se sebou samou mi ještě ztěžovaly schopnost se soustředit na osobní život, kariéru a životní cíle. Časem jsem si uvědomila, jak jsem odpojená a vyhýbám se být jen jednoduchým denním úkolům. Neustále jsem cítila úzkost a ochromení.

Hledala jsem, co by mi pomohlo zklidnit tělo i mysl - a objevila jsem mindfulness - všímavost. Když jsem s touto praxí začínala, vůbec jsem si nedokázala představit, jaký dlouhodobý pozitivní

vliv na mé cítění bude mít. Praxe mindfulness, jak sami uvidíte, je mnohem více než jen „dechová cvičení“, i když přesně to byl můj výchozí bod. Když jsem kultivovala svou schopnost soustředěného dechu, dokázala jsem zároveň mnohem lépe vnímat přítomný okamžik takový, jaký byl. Jen pět minut praxe mindfulness denně mi umožnilo naučit se vědomě zastavit a vnímat přítomný okamžik s myslí, která je méně hodnotící a více sebechápací. Stres umí napáchat naprostou spoušť v tom, jak se cítíme a jak fungujeme. Tuto knihu jsem napsala jako pomůcku pro uvolnění stresu. Jste připraveni se přidat? To jediné, co od vás budu žádat, je připravit si pro sebe pět minut každý den. Když si vyčleníme krátké úseky z každého dne, pomůžeme tak našemu mozku, aby se začal opravdu a trvale léčit. Těším se na naši společnou cestu.

## PĚT MINUT DENNĚ

Chápu, že čas je jednou z nejdůležitějších komodit, které máte k dispozici. V našem světě, kde je preferováno, když zvládneme dělat více věcí a děláme je co nejrychleji, může věnování se čemukoliv být jen pět minut denně znít nerealisticky, anebo nás tato představa může rovnou odrazovat. Myšlenku, že si denně na něco uděláme čas, může okamžitě zničit jediný pohled do díře nacpaného k prasknutí osobními i profesními úkoly.

Pět je rozhodně více než nula. Mindfulness - i v malých dávkách - se časem nakupí, hlavně pokud setrváme u denní praxe.

Pomůže nám ale pět minut denně? Samozřejmě! Náš mozek přímo baží po opakování. Je to jako cvičit s činkami. Pokud začnete denně zvedat závaží o váze dvě až pět kilo, vaše fyzička se