

# ODOMYKANIE DETSKÉHO POTENCIÁLU

Každé dieťa je originál

Jan  
Mühlfeit

Kateřina  
Novotná



Bizbooks®

# Odomykanie detského potenciálu

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.bizbooks.sk](http://www.bizbooks.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

**Biz**books®

**Jan Mühlfeit a Kateřina Novotná**  
**Odomykanie detského potenciálu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# NAPÍŠALI O KNIHE

*Kniha Odomykanie detského potenciálu vychádza z niekoľkých kurzov Honzu a Katky pre deti, študentov a rodičov. Osobne som sa jedného z kurzov s dcérou Emou zúčastnila a bol to zážitok pre nás obe. Inšpiroval nás a sprehľadnil cestu. Verím, že vďaka poznaniu talentov svojej dcéry jej môžem pomôcť dôjsť tam, kam chce a kam patrí. Ďakujem vám.*

— **Terezie Tománková, moderátorka FTV Prima**

*Kniha Odomykanie detského potenciálu je obrovským prínosom pre všetkých rodičov, ktorým nie je osud ich dieťaťa v dnešnom modernom svete ľahostajný. Navštívila som kurz Rodič ako pozitívny kouč, ktorý Honza a Katka vedú, už keď som bola v piatom mesiaci tehotenstva. Chcela by som pomocou podobných princípov vybudovať šťastnejšie podmienky pre budúcnosť svojich detí.*

— **Denisa Rosolová, bývala profesionálna atlétka, majsterka Európy**

*Honzovi a Katke sa podarila skvelá vec. Táto kniha je stručný a jasný sprievodca rozvojom detského talentu a mala by sa stať povinným čítaním pre každého rodiča. Nájdete tu mnoho tipov, ktoré vám aj vašim deťom môžu pomôcť žiť úspešný a šťastný život.*

— **doc. PhDr. Radek Ptáček, PhD., klinický psychológ**

Som nesmierne vďačná, že Katka s Honzom spojili svoje sily, aby mohla vzniknúť táto prínosná príručka pre rodičov. Tak, ako keď sa učíme variť, hľadáme postupy v kuchárskych knihách, aby vznikol chutný obed, teraz držíte v rukách postup, ako vo svojich deťoch objaviť to najlepšie a ďalej to rozvíjať. Je dôležité snažiť sa robiť to dobre, ale urobiť chybu nie je zle, je to lekcia, z ktorej je potrebné poučiť sa. My, vy a naše deti potrebujeme pochopenie, zdieľanie a nasmerovanie. Každý potom však musí ísť sám, aby sme mohli ísť spoločne. Ďakujem Katke a Honzovi, že s nami svoje skúsenosti zdieľajú a že môžem ísť sama vedľa nich, spoločne s nimi. Nasledujeme sa.

— **Veronika Kašáková, modelka a zakladateľka nadačného fondu NFKK**

Hoci kníh, ktoré sa venujú problematike detského veku zo všetkých možných uhlov pohľadu, je veľké množstvo, tá, ktorú ste práve otvorili, prichádza so svojím obsahom na trh v tom najlepšom možnom čase! Prečo? Súčasná doba je charakteristická na jednej strane svojím blahobytom a až neprímeraným sklonom k hedonizmu, na strane druhej svojím ohromným potenciálom, ktorý keď vieme využiť, umožní nám všestranný rast osobnosti. Áno, keď ho vieme využiť! Žijeme totiž v najlepšej dobe ľudstva, snažíme sa osídľovať Mars, objavujeme ďaleké svety vo vesmíre... ale často nepoznáme sami seba, nevedomujeme si svoje možnosti, svoj ohromný potenciál, svoje schopnosti či zručnosti. A práve v tom je nám nápomocná kniha, ktorú Honza s Katkou, na báze svojej dlhoročnej spolupráce v danej problematike, práve vydávajú. Knihe prajem, nech sa stane inšpiráciou nielen pre rodičov s deťmi, ale pre každého, kto túži po sebavzdelávaní, sebapoznaní a po pochopení samého seba.

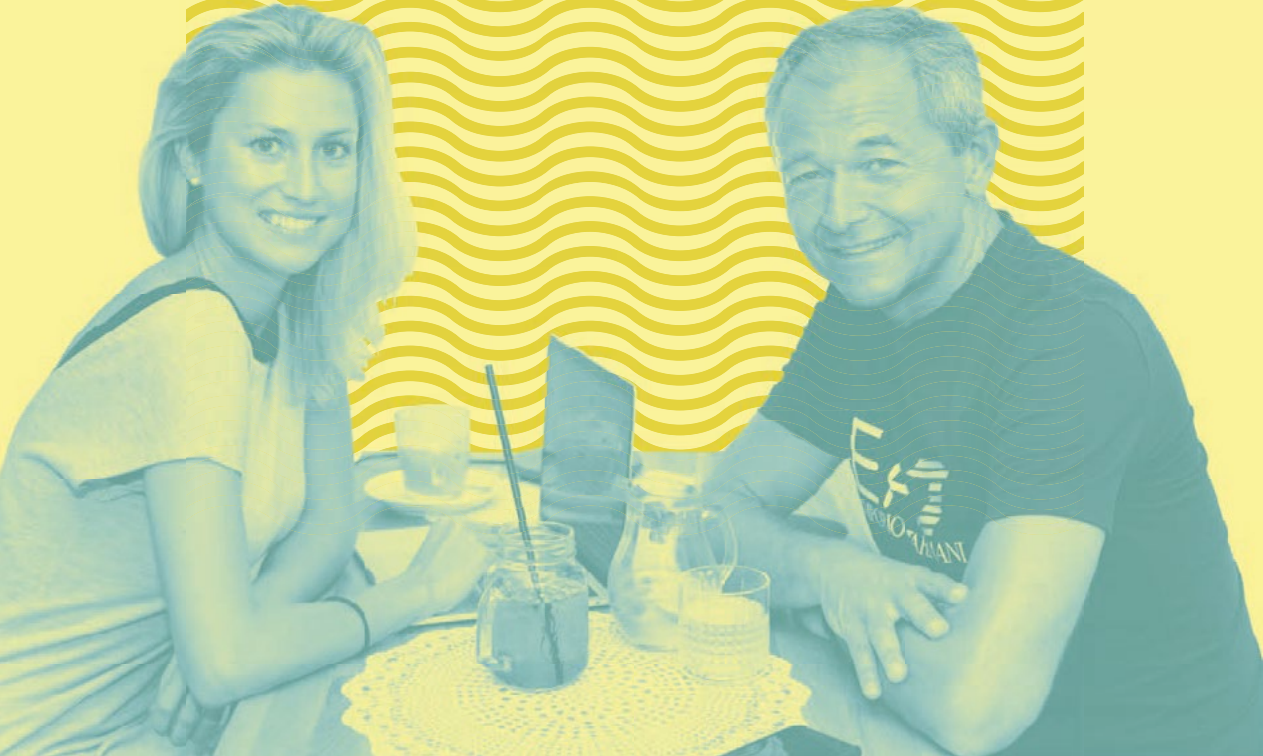
— **PhDr. Marian Jelínek, PhD., bývalý osobný tréner Jaromíra Jágra, súčasný tréner Karolíny Plíškovéj a ďalších profesionálnych športovcov**

# OBSAH

NAPÍSAĽI O KNIHE	3
0. ÚVOD	6
<b>1. ČASŤ: DETSKÝ MOZOG V EXPONENCIÁLNEJ DOBE</b>	
1. SILA MOZGOVÝCH SYNAPSIÍ	16
2. ŠKOLA VERZUS INOVÁCIE	44
3. SÚČASNÝ MENIACI SA SVET A TECHNOLOGIE	60
<b>2. ČASŤ: OD SEBAPOZNANIA DO FLOW</b>	
4. SEBAPOZNANIE	72
5. SEBADÔVERA	108
6. SEBAUZNANIE	132
7. SEBAVYJADRENIE	158
8. RODIČ AKO POZITÍVNY KOUČ	200
+ ZÁVER	220
POĎAKOVANIE	226
<b>3. ČASŤ: BONUSY</b>	
ROZHOVOR S CYRILOM HÖSCHLOM	230
ROZHOVOR S JAROSLAVOM SVĚCENÝM	240
ROZHOVOR S DAGMAR SVOBODOVOU	252
INFORMÁCIE O KURZOCH	257
REGISTER	266

0

# ÚVOD



# KTO SME

**Sme Honza Mühlfeit a Katka Novotná – dvojica, ktorá po celej Českej republike, na Slovensku i v zahraničí vedie kurzy a semináre pre rodičov, deti a študentov o tom, ako odomknúť ľudský potenciál.**

**Honza:** *Pred takmer dvadsiatimi rokmi, keď som mal česť pracovať pre Billa Gatesa, som začal hovoriť o niečom, čo som nazval pozitívny leadership. To neznamená, že premýšľate o ľuďoch len pozitívne, to sa, samozrejme, nedá. Je to o tom, nájsť v každom človeku to najlepšie. Potom môžete zostaviť tímy, kde jeden plus jeden dáva oveľa viac ako dva. A týmto spôsobom pracujú nielen manažéri, ale napríklad aj športoví tréneri, ktorí formujú najlepšie tímy sveta. Skrátka dávajú osobnosti dohromady tak, aby silné stránky jedného vykrývali slabiny druhého a naopak. A keď sa k silným stránkam pridá inšpirácia, potom také tímy víťazia, či už je to v športe, biznise alebo umení.*

**Katka:** *Ja pracujem s deťmi už vyše desať rokov a táto práca ma vždy neuveriteľne napíňala. S Honzom sme dali pred pár rokmi hlavy dohromady a rozhodli sme sa, že by bolo skvelé prepojiť naše dva svety – jeho dlhoročné skúsenosti s osobným rozvojom a pozitívnym leadershipom a môj svet detí, rodičov a nových spôsobov vzdelávania. Veríme, že prostredníctvom našich kurzov, prednášok, videí a teraz aj tejto knihy môžeme odovzdať nielen rodičom, ale aj deťom a študentom množstvo informácií a skúseností, vďaka ktorým budú môcť robiť v živote to, čo ich baví, v čom môžu vyniknúť, a pôjdu si za svojimi snami. Rovnako ako to robíme my.*

Ďalej v knihe o sebe budeme písať v množnom čísle ako my, pretože naša cesta aj misie sú spoločné. Ale pretože každý z nás dvoch má aj svoje vlastné skúsenosti, príbehy a nápady, o ktoré sa s vami chce podeliť, nájdete na niektorých miestach komentáre, ktoré píše za seba len Honza alebo len Katka. A ako bonus sem-tam pridávame aj kúsočky z rozhovoru s naším kamarátom, významným českým psychiatrom Cyrilom Höschlom. (Kompletný rozhovor s Cyrilom a ďalšie bonusy v podobe rozhovorov s Jaroslavom Svěceným a Dagmar Svobodovou nájdete na konci knihy.)

# PREČO SME NAPÍSAĽI TÚTO KNIHU

Doteraz k nám na semináre *Odomykanie detského/študentského potenciálu a Rodič ako pozitívny kouč* zavítalo približne 1 400 detí a 1 500 rodičov a my sme si všimli jednu veľmi dôležitú vec – **ak rodič dobre rozumie sám sebe, je veľká šanca, že porozumie aj svojim deťom**. Jedno staré porekadlo hovorí, že nemôžeš dať, čo sám nemáš, preto je dobré venovať sa sebapoznaniu, aby rodičia vedeli, čo majú a z čoho môžu čerpať.

Rodičov, ktorí dobre rozumejú sami sebe, nie je veľa, pretože v škole i neskôr v práci sa učíme len to, čo je okolo nás, a nie to, čo je vnútri nás.

Mnoho ľudí sa tak nikdy neoboznami s existenciou svojho vlastného mentálneho prostredia, kde by mohli pozorovať a lepšie spoznať sami seba a svoje silné stránky. Skrátka to, v čom sú dobrí. Aj preto potom robia prácu, ktorá ich nebaví. A ešte k tomu posielajú svoje deti študovať na školy, na ktoré ony nemajú vľahy alebo ich také štúdium absolútne nebaví. Prostredníctvom dieťaťa si títo rodičia naplňajú svoje vlastné sny a ambície.

Často argumentujú tým, že „tí, ktorí vyštudovali ..... (tu si môžete dosadiť nejaký „perspektívny“ odbor), prídu k pekným peniazom“.

A tak to nakoniec doštudujú aj ich deti a v dospelosti možno zarábajú dostatok peňazí – ale šťastné väčšinou nie sú. Pretože od istej úrovne, keď človek pokryje svoje základné potreby, je šťastie ešte o niečom inom ako len o peniazoch (čo už možno vy, ktorí čítate prvé riadky našej knihy, tušíte). Preto



na svete žije pomerne veľa nešťastne bohatých ľudí – úspešných, ale nešťastných – ktorých jediným životným cieľom je kumulovať viac a viac peňazí, hoci si vôbec nevážia prácu, ktorú z tohto dôvodu vykonávajú.

Naším poslaním je pomáhať rodičom aj deťom objavovať talenty, aby mohli žiť lepšie životy a boli sami so sebou spokojní, úspešní a šťastní. Preto vedieme naše kurzy a preto sme napísali knihu, ktorá je ich podrobnejším rozpracovaním, predĺžením, spresnením. Je sprievodcom pre rodičov, ktorí chcú pre seba i pre svoje deti niečo viac.

# ZÁKLADNÁ ORIENTAČNÁ MAPA

## (NAŠICH MYŠLIENOK A PRÍSTUPOV)

V prvom rade je nutné zdôrazniť, že rodičia majú ohromný vplyv na svoje deti. A sami si ho niekedy ani neuvedomujú alebo nepripúšťajú. Spôsob, akým sa rodičia správajú, ako konajú s druhými ľuďmi, ako hovoria o sebe, o druhých, ako pristupujú k práci, k tráveniu voľného času, k riešeniu konfliktov, vlastne takmer ku všetkému, to sú vzorce, ktoré deti do seba nasávajú a formujú podľa nich svoje vlastné správanie. Tieto vzorce sa u detí možno neprejavia okamžite, ale všetky sa im zapisujú do podvedomia. A môžu vyplávať na povrch pokojne až o päť, desať, dvadsať rokov, v čase, keď už dieťa vyrástlo na dospelého človeka.

Na našich kurzoch sa pýtame rodičov:

## Ako ste vnímali svoj vlastný vývoj v detstve a akým spôsobom ho teraz aplikujete na svoje deti?

Väčšina rodičov (asi 90 percent) odpovie, že nechce opakovať chyby, ktoré robievali ich rodičia. V mladosti boli pevne rozhodnutí, že toto svojim deťom určite robiť nebudú – a dnes majú vlastné deti a robia to úplne rovnako. Veľmi dobre si uvedomujú, že niektoré vzorce do seba ako hubky nasali počas svojho detstva. Teraz si ich jednoducho nesú so sebou a nevedia, ako sa ich zbaviť.

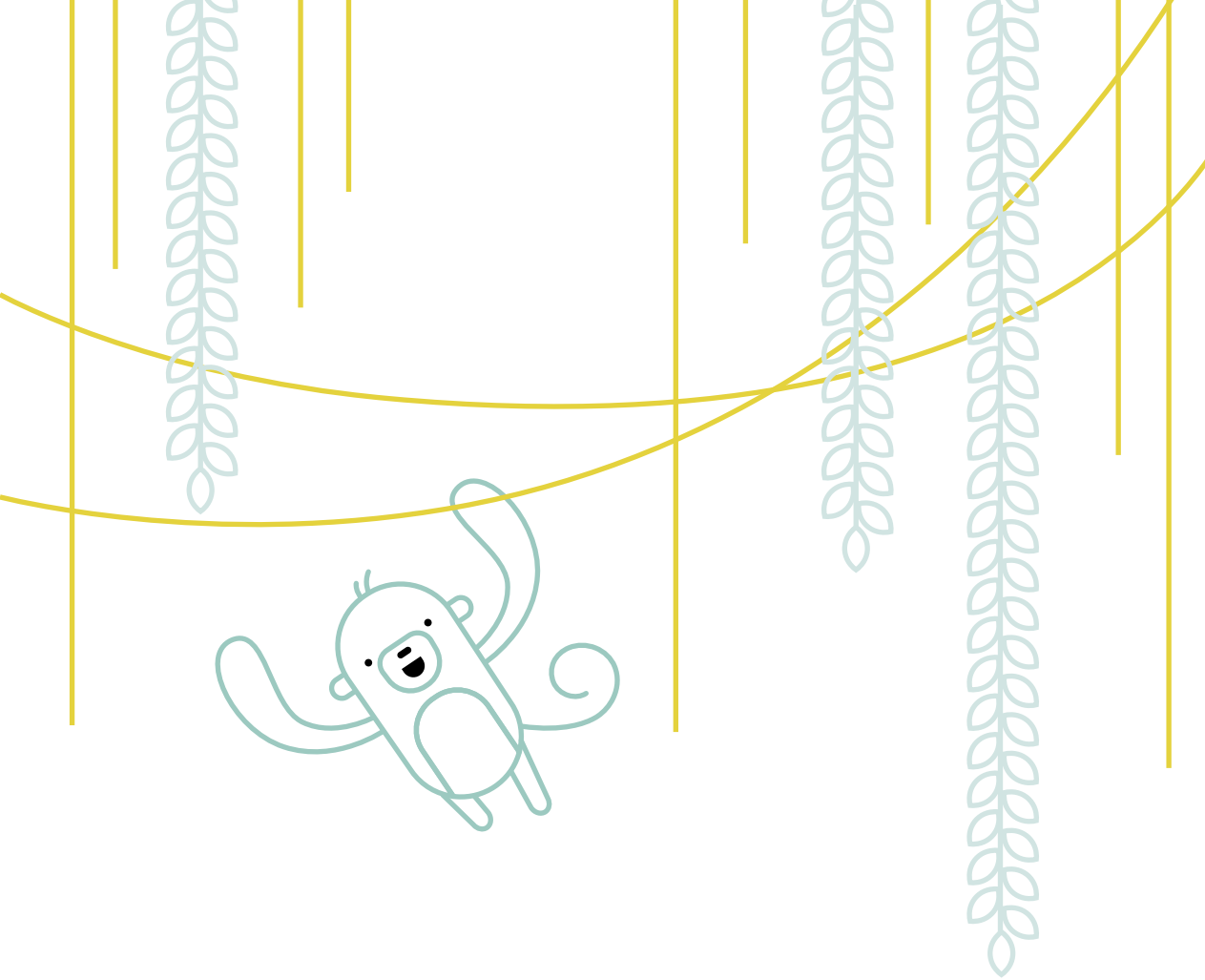
Tiež to tak máte? Bolo by divné, keby nie. Ale nebojte sa, mozog sa dá pre-programovať. Hovorí sa tomu neuroplasticita a viac sa o nej dočítate na str. 39.

*Je dôležité uvedomiť si, že robíme niečo, čo robiť nechceme, a v ďalšom kroku to môžeme zmeniť.*

*(Ak si to ani neuvedomíme, nemáme čo meniť!)*

## DÔLEŽITOU SÚČASŤOU RODIČOVSTVA JE TRPEZLIVOSŤ

Väčšina rodičov nadovšetko miluje svoje deti a veľa z nich si myslí, že keď im budú všetko vysvetľovať, kupovať, uľahčovať, skrátka zametať im cestičku, že to deťom pomôže, aby potom boli šťastné. Ale veľakrát to tak nie je. Naučte sa trpezlivosti, keď vaše dieťa robí nejakú činnosť pomalšie ako potomok niekoho iného. Keď mu úloha zaberie viac času, ako by ste si predstavovali. Keď niečo zvládne až na druhý raz. Buďte trpezliví a podprite ho, aby sa to (čokoľvek) naučilo samo. Poskytnete mu tým do života oveľa viac, ako keď budete robiť všetko za neho. Prekonávaním prekážok sa totiž učíme mentálnej odolnosti, čo je schopnosť vykonávať veci aj za veľmi ťažkých podmienok. Ľudia sa neučia v zóne komfortu, ale mimo nej.



## ZAMERAJTE SA NA ROZVOJ TALENTOV A NIE IBA NA ELIMINÁCIU CHÝB

Dôležité je pomôcť deťom objaviť ich talent a naučiť ich ďalej ho rozvíjať. Väčšina rodičov zameriava svoju pozornosť skôr na slabé stránky a na oblasti, kde by dieťa mohlo zlyhať. Vytvárajú tak neustále okolo seba umelý priemer, ktorému sa chcú vyrovnáť. Myslia si, že keď budú deti neúnavne pracovať na svojich slabých stránkach, stanú sa z nich „jednotky“. Podďte sa na to spoločne pozrieť z druhej strany a naučiť sa, ako dieťa podporovať a rozvíjať v tom, čo mu naozaj ide.

## ZÁSADNÝM BODOM NA CESTE K ÚSPECHU JE PREKONANIE STRACHU

Ľudský mozog, ak nie je trénovaný, je naprogramovaný tak, aby zabráňoval zlyhaniu, nie aby umožňoval úspech. Mozog človeka sa prirodzene v prvom rade sústreďuje na strach, preto sa veľa ľudí celý život len bojí. Sami o seba, o svoju budúcnosť a neskôr aj o svoje deti. A tento rodičovský strach sa na deti prenáša.

Na našich kurzoch deti učíme, že časť mozgu amygdala je ako **OPIČKA**, ktorá skáče z jednej veci na druhú a neustále vyhodnocuje, kde človek môže zlyhať. Tým vytvára náš strach. Lenže tá opička sa dá skrotiť a pokojne sa dá aj poslať spať. Upokojiť opičku sa nám darí pri činnostiach, ktoré nám idú a bavia nás tak, že prestávame vnímať čas. Keď sa úplne prepadáme do činnosti a nie je tu už priestor pre obavy a strachy, hovoríme tomu aj stav flow. (Viac si o tom môžete prečítať od str. [17](#).)

Táto opička nás bude sprevádzať v priebehu celej knihy a spoločne budeme objavovať spôsoby, ako ju prekabátiť, ako ju nakrmiť, ako pomôcť deťom, aby si opičku lepšie uvedomovali a lepšie tak spoznávali samy seba.

*Podďte do toho s nami a nežite ako kópie!  
Budte originálmi.*

Knihá určite neslúži ako návod pre dokonalých rodičov, ale ako priateľský sprievodca pre všetkých, ktorí chcú skúsiť nové spôsoby prístupu k sebaoznaniu a komunikácii s deťmi. A spoločne tak žiť spokojný, šťastný, ale aj úspešný život.



*prvá časť*

# *DETSKÝ MOZOG V EXPONENCIÁLNEJ DOBE*

1 sila mozgových synapsí — 2 škola verzus inovácie — 3 súčasný  
meniaci sa svet a technológie



1

# SILA MOZGOVÝCH SYNAPSÍ





Keď sa dieťa narodí, má 100 miliárd mozgových buniek, ktorým sa hovorí neuróny. Tieto neuróny sa postupne začínajú prepájať (začína sa to vlastne už v mamičkinom bruchu) pomocou spojov – tzv. synapsí. Prepájajú sa podľa toho, čo dieťa sleduje, čo počuje, aké dostáva podnety. Veľmi dôležité sú pre tvorbu synapsí prostredie, v ktorom dieťa vyrastá, a podnety, ktoré od okolia dostáva, vrátane toho, s čím sa hrá.

Jeden z najvýznamnejších svetových genetikov a autor knihy *Biológia viery*, bunkový biológ Bruce Lipton, hovorí, že dieťa medzi tretím trimestrom matkinho tehotenstva a siedmimi rokmi veku žije akoby v hypnóze, pričom úplne všetko z okolia nahráva do svojho mozgu. Samozrejme, čím lepšie programy sa do jeho podvedomia nahrajú, tým na tom budúca osobnosť dieťaťa bude lepšie.

Určite si spomeniete, že keď sa deti s niečím hrajú a sú do toho celé zabrané, tak na ne môžete volať aj desaťkrát a ony vás vôbec nepočujú. Ako to? Ako to, že stavenie lega, kreslenie či skladanie kociek dokážu dieťa natoľko pohltiť, že nevníma hlad, nepohodlie ani volanie svojho okolia? Ako to, že keď sa my dospelí zaberieme do činnosti, ktorá nás baví a ide nám pekne „od ruky“, presťávame vnímať čas a dianie okolo nás? Ako to, že ponorení do nejakej činnosti sme schopní zdržiavať potrebu napiť sa alebo ísť na toaletu?

Pretože sa dostávame do stavu **flow**, do tvorivého vytrženia, ktoré sa vyznačuje úplným ponorením sa do činnosti alebo hry (anglické slovo *flow* znamená *plynutie*). Tento jav označil a opísal psychológ maďarského pôvodu s krkolomným menom Mihaly Csikszentmihalyi po tom, čo v 80. a 90. rokoch študoval umelcov, ako sú úplne pohltení svojou prácou až do tej miery, že zabúdajú piť, jesť alebo dokonca spať. Dieťa prirodzene pozná, na ktorú činnosť má talent, a tej sa rado venuje. Nehrá sa s hračkou, ktorá ho nebaví, tú zahodí do kúta a hľadá iné vyžitie. Ak robí niečo, čo ho neskutočne baví a dodáva mu energiu, dostane sa rýchlo do stavu flow a nepočuje ani volanie k obedu, prípadne sa môže aj pomočiť, hoci už vie vycítiť svoju potrebu a ísť na záchod.

V knihe sa k termínu flow, ktorý je súčasťou pozitívnej psychológie a ktorý nazývame zhodne podľa Csikszentmihalyiho, budeme často vracat'. Je veľmi dôležité pochopiť, ako stav flow funguje a ako sa doň môžeme zámerne dostať, aby sme boli maximálne motivovaní a mohli podávať najlepšie výkony.

Ak pracujeme vo flow, „práca nám ide od ruky do tej miery, že prestáva byť prácou a stáva sa zážitkom, vrcholným prejavom nášho vnútorného zápalu. (...) Navyše sa dokážeme odpútať od všetkých otravných rozptýlení, ktoré nás zvädzajú z našej ideálnej cesty k cieľu.“<sup>1</sup>

Stav flow zažívame trikrát častejšie pri práci ako pri odpočinku, nie je teda úplne pravda, ako si veľa ľudí myslí, že práca je nutné zlo, ktorým sa zarobia peniaze, a že šťastie prichádza až v čase po práci, vo chvíľach voľna. Je nemožné dostať sa do tvorivého vytrženia počas sledovania televízie alebo vyvaľovania sa na pláži. Ak však pracujeme na úlohe, na ktorú máme talent a potrebné schopnosti, a ktorá pre nás predstavuje výzvu a zároveň zmysluplne využiteľný čas, dokážeme sa do nej absolútne ponoriť. Tým zvyšujeme úroveň nášho sebavedomia a stúpa aj náš pocit šťastia.

Na úrovni mozgu sa vo flow dejú dve veci, o ktorých sa dočítate nižšie. V hornej časti mozgu, ktorej sa hovorí frontálny kortex, sú dva dôležité snímače:

- **Snímač vnímania času**, ktorému hovoríme „**hodinky**“ – obvykle úzkostlivo vníma čas, ale ak sme v stave flow, odrazu sa vypne. To je ten moment, keď dieťa nevníma čas, nepočuje volanie rodičov a pod.

**Dieťa sa hrá už viac ako hodinu na ihrisku, a keď mamička zavelí k odchodu, je prekvapené a smutné z toho, že už sa ide. Má pocit, že sa hralo sotva päť minút a už musí prestať a ísť domov.**

- **Amygdala**, ktorá je súčasťou emočnej časti mozgu a my jej hovoríme „**opička**“ – neustále upozorňuje na akékoľvek nebezpečenstvo, ktoré by nás mohlo ohroziť. Opička je odjakživa súčasťou ľudského mozgu a stará sa o prežitie človeka. (V minulosti ľudí varovala pred tigrami a levmi, dnes mnohokrát vystrája úplne zbytočne.) V jednom kuse skáče z jednej veci na druhú ako z konára na konár. A keď sme vo flow, zaspáva. To preto, aby sme sa mohli nerušene venovať objavovaniu sveta.

<sup>1</sup> Zdroj: Mühlfeit, J., Costi, M.: *Pozitívni leader*, Bizbooks 2017, s. 105.

Počas čítania knihy opičku lepšie spoznáte a na str. 179 – 191 sa dozviete, ako s ňou pracovať, aby bola spokojná a nerušila vás a vaše dieťa.

---

Dieťa stavia veľmi náročnú stavbu z lega a je pri tom vo flow. Hoci je preň úloha zložitá, svoj talent maximálne využíva a je úplne ponorené do činnosti, vníman len prítomný okamih „tu a teraz“. Jeho hodinky i jeho opička sú vypnuté. Príde k nemu rodič, prezerá si stavbu z lega a hovorí si: „Takú zložitú stavbu by som asi v živote nepostavil. Nikdy som nič také zložité z lega nestaval...“ Dieťaťu tieto myšlienky vôbec nenapadajú, pretože nepremýšľa, čo už v minulosti postavilo a či sa mu tento nový projekt podarí. Nevníma minulosť ani budúcnosť, jediné, čo rieši, je, kam umiestni nasledujúcu kocku. A príslušný neurón sa prepojí prostredníctvom synapsie s ďalšími neurónmi, ktoré už na to v hlave dieťaťa čakajú. Týmto spôsobom sa dieťa učí, zatiaľ čo prizerajúci sa dospelý sa zaoberá tým, že keď nič také nepostavil v mladosti, nezvládol by to asi ani teraz. Hodinky v hlave mu bežia a opička skáče sem a tam.

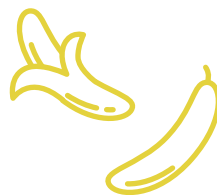
---

Takto funguje mozog všetkých – umelcov, športovcov, detí i dospelých.

**Honza:** *Olympijský víťaz David Svoboda mi pri našom koučingu raz povedal, že záver víťazných pretekov na OH v Londýne si vôbec nepamätá a všetko si začal plne uvedomovať až na stupňoch víťazov pri českej hymne.*

Existuje jedna vec vnútri nás, ktorá je za všetkých okolností stále s nami a v prítomnom okamihu, „tu a teraz“. Je to niečo, čo nám umožňuje prežitie, a ak by sa to ocitlo v minulosti alebo v budúcnosti, boli by sme razom mŕtvi...

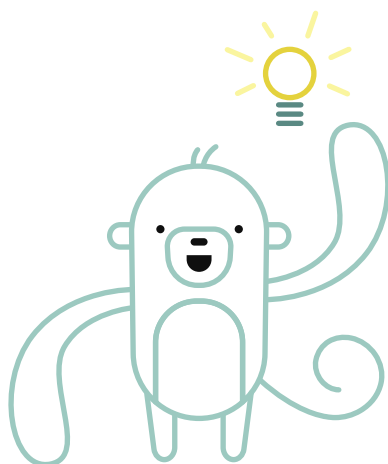
Je to náš dych. Dych je vždy v prítomnosti, preto ho môžeme využiť ako silnú zbraň na uspanie svojej opičky. Nádych a výdych trvá približne štyri sekundy. Skúste to. Nadýchnite sa a vydýchnite.





A teraz si popravde odpovedzte na otázku:

O čom ste počas pár nádychov a výdychov premýšľali?



Správnou odpoveďou je: O ničom.

Ak niektorú činnosť robíme veľmi často a synapsie v našom mozgu súvisiace s touto činnosťou sú preto veľmi silné, tak sa zapuzdria do seba. Tomu procesu sa hovorí myelinizácia a z činnosti sa vďaka nej stáva návyk.<sup>2</sup> Konkrétna činnosť je potom pre človeka natoľko automatická, že pri nej nemusí premýšľať, keď ju vykonáva, a zvláda ju aj za veľmi ťažkých podmienok pod vplyvom stresu. Ide v podstate na autopilota a vďaka tomu jeho opička nevystrája, ale pokojne odpočíva.

---

<sup>2</sup> Na vytvorenie nového návyku je potrebných približne 21 až 30 dní opakovania a osvojovania si činnosti.