

# MINDFULNESS PRO KAŽDÉHO

Marcela Roflíková, Martina Vančurová



týdnů, které změní  
váš život

***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.*

Ing. Marcela Roflíková, MBA

Mgr. Martina Vančurová, MBA

## Mindfulness pro každého

8 týdnů, které změni váš život

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 7913. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Ilustrace v knize Mgr. Martina Vančurová, MBA

Počet stran 144

První vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4064-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-4063-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-1241-8 (print)

# Obsah

|                     |   |
|---------------------|---|
| Řekli o knize ..... | 4 |
| Úvod .....          | 7 |

## I. ČÁST O KNIZE

|  |    |
|--|----|
| O čem to je? .....                           | 11 |
| Co je to mindfulness a k čemu mi bude? ..... | 12 |
| Jak se mindfulness naučím? .....             | 13 |
| Je to i pro mě? .....                        | 13 |
| Kdo jsou autorky? .....                      | 14 |

## II. ČÁST O PROGRAMU

|  |    |
|--|----|
| Kolik času budu potřebovat? .....            | 19 |
| Kdy mám s programem začít? .....             | 20 |
| Co jsou formální a neformální cvičení? ..... | 20 |
| Jak mám cvičit? .....                        | 21 |
| Jak mám dělat záznam? .....                  | 27 |
| Jak mám s příručkou pracovat? .....          | 34 |
| Co když musím program přerušit? .....        | 38 |
| Na startovní čáře .....                      | 39 |

## III. ČÁST OSMITÝDENNÍ PROGRAM MINDFULNESS PRO KAŽDÉHO

|                                |     |                |     |
|--------------------------------|-----|----------------|-----|
| 1. týden .....                 | 42  | 5. týden ..... | 86  |
| 2. týden .....                 | 54  | 6. týden ..... | 98  |
| 3. týden .....                 | 66  | 7. týden ..... | 112 |
| 4. týden .....                 | 76  | 8. týden ..... | 126 |
| V cíli a znovu na startu ..... | 139 |                |     |
| Poděkování .....               | 142 |                |     |
| Poznámky .....                 | 143 |                |     |

## ŘEKLI O KNIZE

„Tato knížka je skvělým pomocníkem pro všechny, kdo jsou připraveni žít vědomě a v přítomném okamžiku, ale zatím neměli tu správnou vůli nebo disciplínu. Naleznou v ní skvělý návod, jak svůj život postupně posunout k lepšímu a začít skutečně žít tady a teď. Učím tyto metody v kurzech vědomého vedení a vím, že to funguje ve všech oblastech našeho života.“

**EVA CIKRYTOVÁ**, autorka projektu Jimejinak.cz

Tato kniha je skvělým průvodcem na cestě k objevování možností, jak dosahovat vnitřního klidu, a inspirací, jak využít přítomný okamžik k vytváření lepší budoucnosti. Cestu k mindfulness mi otevřela Marcela. Z naší vzájemné spolupráce a své osobní zkušenosti jsem si ověřila, že mindfulness může pomoci za každých okolností každému, kdo se nebojí to zkusit a vpustí ji do svého každodenního života. Díky tomu začne být všímavější a přítomnější, a tím i spokojenější.

**ANNA FRYMLOVÁ**, HR & Business Consulting, spoluautorka programu „Jak zklidnit mysl a zvládat stres v časech pandemie“

„Mindfulness je pro mě objevnou cestou do vlastního nitra, mnohdy plnou překvapení. Vede mě k životaschopnějšímu nastavení, laskavosti a otevřenému srdci, které mění mnohé. Jsem nesmírně ráda, že mi přišlo do cesty, a upřímně z celého srdce děkuji všem, kteří jej šíří dál.“

**HANA MATĚJKOVÁ**, učitelka angličtiny ve speciální škole

„Díky Marcelině kurzu cítím v životě více vděčnosti a také více laskavosti vůči sobě. Naučila jsem se nepodléhat vlastním myšlenkám a strachům, což jsem ocenila hlavně v době karantény. Bonusem meditací je více energie, a tedy méně snědených tabulek čokolády.“

**LUCIE KEJÍKOVÁ**, matka tří dětí na rodičovské dovolené

„Mindfulness vytváří v mém životě prostor navíc. Minuty věnované všímavosti jako by den prodlužovaly nad rámec 24 hodin, které nám v dnešní uspěchané době mnohdy nestačí. Spoluprací na programu pro zdravotníky pro mě mindfulness získala ještě další rozměr – pozitivní ohlasy a vědomí, kolika lidem jsme v obtížné situaci dokázaly pomoci, jsou ohromným zdrojem energie a pocitu smysluplnosti, za který nepřestávám být vděčná.“

**JANA JANDOVÁ**, lektorka, koučka, facilitátorka, spoluautorka programu „Jak zklidnit mysl a zvládat stres v časech pandemie“

„Marcelu Roflíkovou znám dlouho, byla jsem u toho, když s metodou mindfulness ve firemním prostředí v ČR jako průkopnice začínala. Mindfulness pomáhá vyrovnávat se s úzkostí, stresem i strachem. Osvědčuje se jak v dobách ekonomické konjunktury, kdy je velmi silný tlak na výkon, tak v dobách nejistoty a krizí. Mindfulness vás naučí technikám, jak dosahovat duševní rovnováhy, jak sladit osobní a pracovní život a překonat obavy ze ztráty zaměstnání. Vyžaduje to samozřejmě trénink a tato kniha může být při dosahování duševní harmonie ve vašem životě velkou inspirací.“

**ALENA KAZDOVÁ**, šéfredaktorka časopisu *HR forum*

„Kniha je napsaná živým a svižným stylem. Autorky ke čtenářům nepromlouvají odbornou ‚autorštinou‘, naopak jim jdou naproti formou i výstižně popsanými příklady ze života a meditační praxe. Nenásilným a přirozeným způsobem předkládají návody, jak lze žít lépe.“

**BOLESLAV KEPRT**, lektor mindfulness, psychoterapeut, Psychoterapeutické centrum Lávka

„S mindfulness jsem se seznámila při spolupráci s Marcelou na organizaci jejího výcviku. Považuji se za racionální, plánovací typ, k čemuž mě dovedla praxe v korporátu, velká rodina a podnikání. Právě mindfulness mě naučilo všímat si s vděčností současných chvil, větších i menších radostí, posilovat odolnost a nehledět do budoucna s příliš mnoha očekáváními. Knihu *Mindfulness pro každého* využiji jako rádce a průvodce pro oživení své mindfulness praxe i jednotlivých cvičení.“

**PETRA KOŤÁTKOVÁ**, zakladatelka vzdělávací a poradenské agentury EvenTree

„Přesně takovouto knihu bych ocenila, když jsem mezi třicítkou a čtyřicítkou, silně dezorientovaná hledala způsob, jak šťastně žít. Tohle je nádherný, podrobný návod, jak znovu stanout pevnýma nohama na své životní cestě a šťastně vykročit do světa. Přeji vám všem úspěšné praktikování daných cvičení a následný pozitivní efekt na váš život. Mindfulness je skvělý klíč k otevření dveří přítomnosti.“

**SANDRA POGODOVÁ**, herečka, autorka knihy *Hod' se do Pogody*

„Kniha je pro mě skvělým pomocníkem pro šíření kouzla mindfulness. Teď mohu nejen sdílet své vlastní zkušenosti z kurzů, ale i s radostí doporučit tohoto praktického průvodce filozofií mindfulness. Díky za něj!“

**PAVLÍNA RENDLOVÁ**, učitelka v *Montessori školce*

„O mindfulness vím dlouho, přečetla jsem mnoho článků, sama jedno z doporučených cvičení se svými studenty praktikuji. Kniha mě nadchla svou srozumitelností, praktickými cvičeními a ze všeho nejvíc nabádáním k laskavému přístupu.“

**KAMILA ŠPRÁCHALOVÁ**, herečka, pedagožka, publicistka

„Mindfulness pro mě představuje jedinečný nástroj bližšího sebepoznání. Zároveň odhaluje škodlivé automatické reakce a vzorce chování, které mnohdy zastíňují a potlačují naši opravdovost a přirozenost. Fascinuje mě jeho čistá a jemná forma, díky které si člověk opět uvědomuje svou lidskost a učí se nahlížet na sebe sama, včetně svých chyb, s přátelským zájmem a laskavostí.“

**KAMIL VYORAL**, lektor mindfulness, autor knihy *Můj vlastní vesmír – sešit plný hodnot, fantazie a tvořivosti*

# Úvod

Tuto knihu jsme dopsaly začátkem roku 2020. Do příprav k jejímu vydání zasáhl nástup koronaviru. Když jsme se po ukončení nouzového stavu na jaře 2020 k naší knize vrátily, chtěly jsme v ní zkušenost s novou dobou zohlednit. Proto v každé kapitole programu najdete odstavec, který obecné informace dává do souvislosti s tím, co jsme nedávno měli příležitost prožít.

Už několik let se hovoří o tom, že svět se změnil, dokonce si zasloužil přídomek VUCA svět (více viz kapitola 3. *týden*). Ale teprve pandemie, která naše životy převrátila vzhůru nohama, jako by nám o existenci tohoto nového světa přinesla skutečný důkaz.

Na vlastní kůži jsme si ověřili, že přestože žijeme v bezpečném západním světě v blahobytu a bez válek, kdykoliv může přijít něco nečekaného a náš život uvrhnout do chaosu. Pochopili jsme, že náš svět je opravdu propojený, že jsme součástí celku, planety Země, a že naše životní prostředí není jen lokální, ale i globální. **Měli jsme možnost si prožít, že ne vše držíme ve vlastních rukách a že kdykoliv do našich životů může zasáhnout změna.**

**To, co můžeme ovlivnit my sami, je naše schopnost se s touto změnou vypořádat. Mindfulness je přesně ten nástroj, který nám umožní si tuto schopnost vybudovat.**

Cvičení, která náš program obsahuje, přispívají k získání právě těch dovedností, jež se v pandemii ukázaly být potřebné: nenechat se zahltit strachem z nejistoty, umět přijmout změnu, dokázat se postavit nesnázím, být sám sobě oporou.

Kromě nejistoty nám však koronavirus nadělil i krásné zážitky, kdy jsme mohli zažívat propojení s ostatními, radost z pocitu sounáležitosti. Znovu jsme si mohli potvrdit, že dobré vztahy s lidmi jsou to, co je pro život důležité. Naše kniha je i o umění je budovat, procítovat a zažívat.

Na jejím úplném začátku píšeme, že vás v ní chceme naučit, jak zvládat nepříjemnosti života a vnímat jeho krásy. Epizoda s koronavirem, kterou vnímáme jako pozvánku do života v nové době, jen potvrdila, jak platná, univerzální a trvalá je potřeba se těmito dovednostmi vybavit.

Proto vás, snad s ještě větší radostí, zveme ke čtení naší knihy a hlavně k účasti v Osmítýdenním mindfulness programu pro každého.

Užijte si to!

*Mindfulness  
mi pomohla  
k lepšímu spánku.*

*Mám nadhled.  
Neřeším maličkosti  
a hlavně se kvůli  
nim nerozčiluji.*

*Nepotřebuji mít všechno  
pod kontrolou. Naučil jsem  
se rozlišovat mezi tím,  
co mohu a co nemohu ovlivnit.  
To, co nemohu ovlivnit,  
přijímám snadněji.*

*Nepotřebuji všechno stihnout.  
Umím lépe rozhodnout,  
co je pro mě skutečně důležité.*



*Uvědomila jsem si,  
že mám v životě  
spoustu toho, za co  
mohu být vděčná.*

*Díky všímavosti  
k tělu se dovedu velmi  
rychle a intenzivně  
uvolnit a odpočinout si.*

*Víc se směju.*

*Užívám si život  
a všechno, co mi přináší,  
tak nějak postupně.  
Nečekám až na potom.*

*Mindfulness  
zcela zásadně ovlivnila  
můj vztah s rodiči.  
Pomohla mi mnohé  
pochopit.*

*Zvládám nejistotu  
s mnohem větší lehkostí.  
Nepotřebuji vědět přesně,  
co bude, a být na všechno  
teoreticky připravena.*



# I. ČÁST

## O KNIZE

### O čem to je?

Život je krásný a všichni to víme.

Říká se to a občas to i pocítíme. V těch vzácných chvílích se zhluboka nadechneme, usmějeme se a nahlas proneseme: „Život je krásný!“

Jenže, nemá cenu si nic nalhávat, takové okamžiky jsou výjimečné a na hony vzdálené naší realitě. Realita je jeden velký organizačně-administrativně-logistický šrumec, kdy plníme své povinnosti doma i v práci a v myslí se zaobíráme svými každodenními starostmi.

Rozhodně nemáme za cíl nasadit vám růžové brýle a přesvědčovat vás o tom, že život je pořád jenom krásný. Nepopíráme, že nás dennodenně potkávají starosti, nejistoty, problémy a události, kterým bychom se nejraději vyhnuli.

**Tato kniha vás chce naučit dvěma věcem – zvládat, aby vás všechny ty nepříjemnosti neničily, a znásobit momenty, kdy si upřímně řeknete, že život je krásný.**

Rády bychom vám představily nástroj, s nímž je to možné.

Tím nástrojem je mindfulness a vy právě otvíráte knihu, která je určena každému, kdo chce tento nástroj používat.

## Co je to mindfulness a k čemu mi bude?

Možná, že jste o mindfulness už slyšeli, možná se s tímto slovem právě setkáváte poprvé. **Mindfulness se česky překládá jako „všímavost“. Je to schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný okamžik. Bývá definována jako záměrné věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to bez hodnocení a posuzování.**

Od přírody jsme nastaveni tak, že se necháváme zahlcovat vlastními myšlenkami a stresem. Můžeme proto nabýt dojmu, že se nám věci dějí, aniž bychom měli šanci je ovlivnit, a cítíme nespokojenost se svým životem nebo některými jeho stránkami. S mindfulness však dokážeme najít vnitřní zdroje a stát se aktivními spolutvůrci vlastního života.

Na mindfulness je krásná její jednoduchost. Když ji procvičujeme, děláme úplně obyčejné věci – dýcháme, uvědomujeme si své tělo a myšlenky, pracujeme jen sami se sebou. Nemusíme přijímat žádné názory nebo se učit nějaká fakta. Využíváme pouze sami sebe a svou přirozenost.

Zní vám to jako všemocné kouzlo, ale zároveň je to pro vás málo konkrétní? Abyste získali představu, **co může mindfulness do vašeho života přinést**, přečtěte si, jak se zkušenost s mindfulness otiskla do života absolventů programu, který je popsán v této knize.

Říkají třeba:

*„Cítím mnohem více energie.“*

*„Zmizel mi ušní šelest, který mě trápil několik let.“*

*„Dříve jsem si dovedla zkazit víkend jen pomyšlením na pondělí a na to, co mě čeká v práci. I když pracuji stále ve stejné firmě, už se mi to nestává. A pokud o víkendu přijdou myšlenky na práci, dovedu se s nimi ‚dohodnout‘, že teď se jim věnovat nechci.“*

*„Daleko lépe se nyní cítím mezi lidmi. V minulosti jsem se jich spíše stranila a obávala. Nyní se ráda s lidmi bavím a těším se jim naslouchat.“*

Co tomu říkáte? Hodilo by se vám něco podobného? Máte chuť to ve svém životě taky trochu vyladit? Jestli ano, čtěte dál...

## Jak se mindfulness naučím?

**Všem, kdo o to mají zájem, chceme základy mindfulness zprostředkovat v podobě osmitýdenního programu, jehož prezenční formu v Čechách úspěšně dokončilo téměř čtyři sta absolventů.** Ti po něm zpravidla uvádějí výrazné zlepšení v oblasti vztahů, práce, duševní pohody, rodiny a vnímání sebe sama.

Funkčnost programu, který je založen na pravidelném cvičení mindfulness po dobu osmi týdnů, prokázaly také mnohé studie, které jsou prováděny od sedmdesátých let 20. století. Mindfulness tehdy zpopularizoval její zakladatel, americký profesor medicíny Jon Kabat-Zinn, který sestavil program mindfulness právě v osmitýdenním formátu.

Mindfulness má přesah do náboženství, medicíny, biologie, psychologie i dalších disciplín a je spousta knih, které o tomto přesahu pojednávají. Naší ambicí není vysvětlovat koncept mindfulness. Nebudeme nosit dříví do lesa, ale naopak se soustředíme na to, co jako praktičky dokážeme nejlépe. Ukážeme vám, **jak mindfulness cvičit a používat v běžném životě.**

Mindfulness do života nedostanete tím, že si o ní budete číst. Změny se ve vašem životě odehrají, když ji budete praktikovat. Praxi získáte cvičením a cvičit není jen tak. Ne každý má příležitost kurz v místě svého bydliště navštěvovat, ne každý ví, jak se do mindfulness pustit.

**Tato kniha vám umožní mindfulness samostatně cvičit doma. Dá vám návod, jak postupovat krok za krokem.** Poskytne vám informace v takové míře, abyste pochopili potřebné souvislosti, a zároveň vás jimi nezahltí a nechá vám prostor k učinění vlastních objevů a zkušeností. Odpoví vám na časté otázky, které vám v průběhu programu vyvstanou na mysli.

## Je to i pro mě?

Tato kniha je praktickým průvodcem a podporou pro ty z vás, kdo se rozhodnete program absolvovat. Nebudete k tomu potřebovat lektora, komunitu ani speciální pomůcky, vše potřebné se nachází v této knize. S programem můžete začít kdykoliv, nijak kvůli němu nemusíte měnit svůj život – dávat výpověď, opouštět rodinu nebo odjíždět na druhý konec světa. Je dostupný komukoli, kdekoli a kdykoli.

**Je to mindfulness program pro každého, ať jste žena či muž, mladý, dospělý či senior, svobodný, žijící v manželství, rozvedený, ovdovělý, bezdětný či rodič, zaměstnanec či zaměstnavatel, člověk hodně zaneprázdněný i člověk bez práce.** Ostatně každá z těchto rolí s sebou nese specifika, která nám přinášejí různé trable, a právě mindfulness nám je může pomoci zmírnit.

Pokud však trpíte akutní depresí, posttraumatickou stresovou poruchou, schizofrenií, psychózou, disociativní poruchou či jinými psychickými potížemi nebo vám byla diagnostikována závažná choroba, v jejímž důsledku trpíte akutním stresem, případně máte-li sebevražedné sklony, konzultujte svůj záměr absolvovat program se svým ošetřujícím lékařem. Rovněž akutní fáze životních krizí, jako např. ztráta blízké osoby, rozvod nebo rozchod nejsou vhodným obdobím pro zahájení programu. V těchto případech vám doporučíme konzultaci s lektorem, s vaším ošetřujícím lékařem nebo terapeutem.

Pokud jste už netrpělivi a chcete vědět, jak program vypadá a co budete potřebovat pro jeho zdárné zvládnutí, dozvíte se to v následující části. Ještě předtím nám ale dovolu,te, abychom se vám představily.

## Kdo jsou autorky?



### Marcela

„Jsem žena v mnoha rolích. Partnerka, maminka, dcera, sestra, kamarádka, členka komunity, běžkyně, jogínka, lektorka mindfulness, zakladatelka Českého mindfulness institutu ([www.mindfulness-institut.cz](http://www.mindfulness-institut.cz)). Heslem, kterým se už několik let řídím, není ‚když nemůžeš, přidej‘, ale ‚buď tady a teď‘. Snažím se, a stále častěji se mi to daří, nahrazovat ‚to do list‘ k sobě laskavějším ‚to be list‘.

Předtím, než jsem založila Institut, jsem strávila téměř dvacet let v korporátním světě. Naučila jsem se tam a zažila mnohé, ale

chyběl mi pocit, že to, co dělám, má smysl. Tenkrát jsem to vyřešila odchodem. Dnes už vím, že to jde i jinak, všímavěji. Svůj život můžeme změnit k větší spokojenosti, když budeme všímavější, přítomnější. Nemusíme chtít měnit okolnosti a lidi okolo sebe. V téhle knize se chci podělit o to, jak to lze, aniž bychom museli pálit mosty, odcházet ze vztahů či odjíždět na druhý konec světa. A můj život je toho důkazem.

Měla jsem velké štěstí, že mým prvním průvodcem a učitelem mindfulness byl Jan Honzík, PhD., zakladatel Psychoterapeutického centra Lávkva v Praze ([www.centrum-lavka.cz](http://www.centrum-lavka.cz)). Jeho profesionální a především laskavé vedení mi bylo obrovskou pomocí a inspirací. Nyní společně vytváříme a vedeme mindfulness programy pro pokročilé.

Základní osmítýdenní program, který jsem začala v Českém mindfulness institutu učit v roce 2015, jsme sestavily s mojí kamarádkou Mathanjou Rosinou Bot, Holanďankou žijící s manželem a dvěma dcerami v Čechách. Mathanja je lektorkou angličtiny, jazykovou koučkovou a spisovatelkou. Využívá mindfulness ve výuce angličtiny a pomáhá tak svým studentům učit se efektivněji ([www.mathanja.cz](http://www.mathanja.cz)). S Mathanjou jsme při sestavování programu využily především naši osobní zkušenost s mindfulness a lektorské i koučovací zkušenosti z českého prostředí.

První skupina, se kterou jsem pracovala, byly maminky na mateřské a rodičovské dovolené nebo těsně po ní. Z vlastní zkušenosti vím, že to je jedno z nejexponovanějších období života a jedna z největších výzev, jak skloubit práci a rodičovskou roli. Proto mojí prioritou při sestavování programu byla jeho praktičnost a takový rozsah, aby stále mohl přinášet očekávané benefity a zároveň se vešel mezi povinnosti běžných dnů.

Na začátku nouzového stavu jsem se zastavila a položila si otázku: ‚Kde může být mindfulness nyní nejvíc užitečná?‘ Společně s kolegyněmi Janou Jandovou a Annou Frymlovou jsme vytvořily program Jak zklidnit mysl a zvládat stres v časech pandemie, určený pro zdravotnický personál. V průběhu několika dnů i díky podpoře vedení některých nemocnic a České asociace sester ho začalo využívat více než čtyři sta zdravotníků. Program byl zároveň naším poděkováním lékařům i sestřičkám za jejich statečnou a obětavou práci. A protože i já jsem byla se svými dětmi doma, nabídla jsem pravidelnou ranní půlhodinku s mindfulness dětem v domácím vyučování. Mindful