



# ZNOVUZRODENIE Summit

## DEŇ 2

### PRACOVNÝ LIST

### ZDRAVIE

#### KOLÁČIK ZDRAVIA

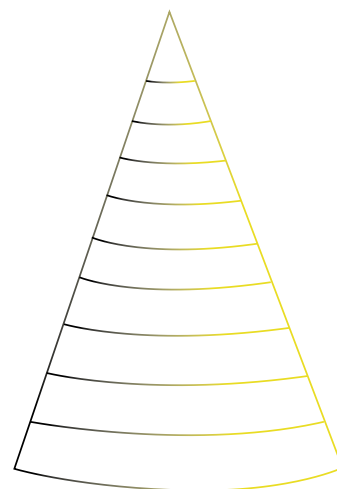
Ako sa aktuálne cítiš vo svojom tele? Si plný/á energie a vitality, alebo máš pocit, že si neustále unavený/á?

Naše telo a naša myseľ sú prepojené omnoho viac ako si myslíme. To ako sa cítíme a ako vyzeráme je len odrazom a zrkadlom nášho vnútra.

Ako sa aktuálne cítiš po **fyzickej** stránke?

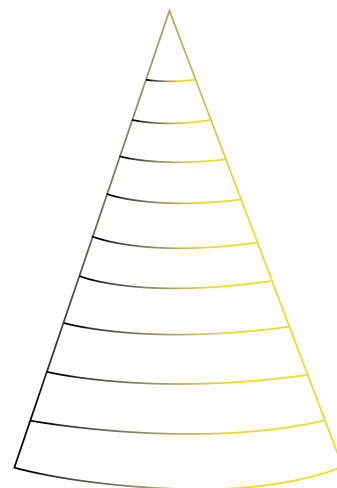
Na koláčiku si zakresli kde sa aktuálne nachádzaš.

Každý jeho kúsok predstavuje 10 % tvojej fyzickej kondície.



Môžeš tráviť celý deň v telocvični - ale skutočná zmena prichádza zmenou tvojho vnútorného nastavenia.

Ako sa aktuálne cítiš po **psychickej** stránke? Na koláčiku si zakresli kde sa aktuálne nachádzaš. Každý jeho kúsok predstavuje 10 % tvojej psychickej pohody a kondície.



# ZNOVUZRODENIE Summit

## SILA STRESU

Existujú 2 typy stresu.

**EUSTRES** je tzv. .... stres, ktorý motivuje a zvyšuje výkonnosť. Je to stav, keď je stres vnímaný ako ....., ktorá vedie k lepšiemu sústredeniu, aktivite a celkovému výkonu.

Naopak **DISTRES** je ..... stres, ktorý vedie k nadmernému zaťaženiu organizmu a môže spôsobiť zdravotné problémy, ako sú úzkosť, depresia, nespavosť alebo oslabenie imunitného systému.

Citlivosť na stres je ..... reakcia organizmu na stresové podnety. Niektorí ľudia sú na stres odolnejší a zvládajú ho lepšie, zatiaľ čo iní sú citlivejší a stres ich ľahšie vyvedie z .....

/ pozitívny, výzva, negatívny, individuálna, rovnováhy /

# ZNOVUZRODENIE

## CVIČENIE

Pomocou nasledujúceho dotazníka identifikuj a v závere si vyhodnoť, aká vysoká je hladina tvojho stresu.

1 - vôbec nie; 2 - veľmi málo; 3 - trochu; 4 - dosť; 5 - veľmi; 6 - extrémne

Hodnotenie	1	2	3	4	5	6
Prežil som traumatizujúce udalosti (úmrtie, strata zamestnania, citové sklamanie, atď.)?						
Práve prežívam traumatizujúcu udalosť (úmrtie, strata zamestnania, citové sklamanie, atď.)						
Trápi ma časté alebo stále pracovné zaťaženie? Som často v pracovnom sklze alebo vládne na mojom pracovisku súťaživá atmosféra?						
Moja práca mi nevyhovuje, nie som s ňou spokojný, je zdrojom mojej nespokojnosti a mám pocit, že je to pre mňa len strata času? Deprimuje ma?						
Mám starosti v rodine (deti, partnerstvo, rodičia, atď.)? Je pre mňa rodina skôr príťažou alebo posilou?						
Som zadlžený/á a môj príjem mi nestačí na pokrytie životných nákladov? Robí mi tento stav starostí?						
Mám veľa aktivít mimo práce, sú zdrojom mojej únavy, napätia (spolky, šport, atď.)?						
Trpím chorobou? Zhodnoť vážnosť ochorenia alebo veľkosť záťaže.						
<b>Súčet bodov v stĺpcoch</b>						
<b>Celkový súčet</b>						

Tu napíš

**celkový súčet** bodov z tabuľky: .....

skóre 8 - 14 bodov: tvoja hladina stresu je dobrá

skóre 14 - 18 bodov: mierna hladina stresu

skóre 18 - 24 bodov: zvýšená hladina stresu

skóre nad 24 bodov: úroveň tvojho stresu je veľmi vysoká

## MÁM STRES - A ČO S TÝM?

Nadmerné vystavenie sa stresovým faktorom a hromadenie stresu môže viesť k fyzickému a emocionálnemu vyčerpaniu.

**Každý z nás má určitú toleranciu záťaže**, a ak sme pod neustálym tlakom, ktorý nám spôsobuje naše okolie - alebo si ho spôsobujeme my sami - môže to viesť k vyčerpaniu, vyhoreniu a rôznym zdravotným problémom.

### ČO S TÝM?

- ..... príčinu.
- Viac oddychuj a .....
- Pravidelne sa .....
- Obmedz ..... alkoholu.
- Praktizuj telesnú .....
- Vyhľadávaj spoločnosť ..... ľudí (semináre, kluby...)
- Minulosť nechaj odísť a ži .....

*/ definuj, medituj, stravuj, konzumáciu, aktivitu, pozitívnych, súčasnosťou /*

Stres je prirodzená reakcia organizmu na náročné situácie. U každého človeka sa však môže prejavovať odlišne.

### CVIČENIE

**Ako sa u teba prejavuje stres? Zakrúžkuj.**

búšenie srdca	svalové napätie	panický záchvat
potenie	poruchy spánku	depresívna nálada
triaška	bolesti brucha	strach a pocity úzkosti
tlak na hrudníku	pocit nedostatku vzduchu	prejedanie sa/ nechutenstvo

## SI EMOCIONÁLNY JEDLÍK?

JEDLO=ENERGIA

JEDLO=EMÓCIA

Často sa stáva, že keď sme v strese, uchylujeme sa k jedlu. Prečo? Pretože **jedlo nám dáva istotu, bezpečie, a dokonca aj lásku.**

Pochopenie vzťahu medzi emóciami a konzumáciou jedla je kľúčovým nástrojom pre pochopenie maškrtenia, stáleho nutkania jesť a následného priberania. Je typické, že keď sme smutní, frustrovaní, nazlostení, v depresii, sklamaní z lásky, či pociťujeme vnútorný pocit prázdnoty - **kompenzujeme tieto stavy jedlom.** V takýchto prípadoch ide o **tzv. emočný hlad** alebo emocionálne jadenie.

### CVIČENIE

**Zapíš si odpovede na nasledujúce otázky:**

- Stáva sa ti, že keď si v strese, zješ toho viac ako obvykle?
- Zajedal/a si niekedy pocity osamelosti či „vnútornej“ prázdnoty?
- Pomáha ti jedlo upokojiť sa v situáciách, keď cítiš napr. strach, úzkosť alebo hnev?
- Odmieňaš sa za náročné veci, ktoré si zvládol/zvládla jedením?
- Stáva sa ti pravidelne, že sa prejedáš?
- Dodáva ti jedlo pocit bezpečia? Máš pocit, že jedlo je tvoj priateľ, v ktorom nachádzaš útechu?
- Máš pocit, že nemáš kontrolu nad svojím stravovaním?

**EMOCIONÁLNE JEDENIE JE KRÁTKODOBÉ RIEŠENIE,  
KTORÉ VEDIE K DLHODOBÝM PROBLÉMOM.**

# ZNOVUZRODENIE Summit

## ROZLÚČKA S DIÉTOU

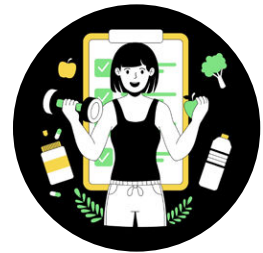
Držal/a si už niekedy v živote diétu?

Ruku na srdce. Ako si sa cítil/a pri predstave, že ak chceš zachovať výsledky, ktoré si dosiahol/ dosiahla - musíš v tom vytrvať a neporušiť pravidlá stravovania, ktoré si mal/a stanovené?

**Problémom diéty je, že len čakáme na to, kedy sa budeme môcť znovu vrátiť k starým stravovacím návykom.** Dočasne si odoprieme koláčik, ale skôr či neskôr striktné pravidlá porušíme. A ani sa nenazdáme a navštívi nás náš kamarát JOJO. A ten sa už postará o zvyšok.



### DIÉTA versus STRAVOVACIE NÁVYKY!



### CVIČENIE

Zamysli sa a odpovedz si na nasledujúce otázky:

1. Ako sa cítiš, keď ti poviem, že odteraz budeš držať **diétu**?

---

---

---

2. Ako sa cítiš, keď ti poviem, že odteraz trochu upravíme tvoje stravovacie návyky? A tým nemyslím hladovanie.

---

---

---

3. Aký je rozdiel v твоjich pocitoch?

---

---

---

# ZNOVUZRODENIE Summit

## NÁDYCH A VÝDYCH

Vedel/a si o tom, že spôsob, akým dýchame, ovplyvňuje našu náladu, úroveň stresu, koncentráciu a celkovú pohodu?

A dokonca - pravidelné dychové cvičenia môžu znížiť hladinu kortizolu (stresového hormónu) a zvýšiť hladinu serotonínu (hormónu šťastia).

A preto - **nádych a výdych!**

### DÝCHANÍM K POKOJU

.....

.....

.....

.....

### DÝCHANÍM K ENERGII

..... + .....

..... + .....

# ZNOVUZRODENIE

## CVIČENIE

**Zapíš si svoje zvedomenia a odpovedz na nasledujúce otázky:**

Čo mi priniesol dnešný online summit?

Čo som si uvedomil/a?

Ako to využijem vo svojom živote?



ZDRAVIE JE KORUNA NA HLAVE ZDRAVÉHO,  
KTORÚ VIDÍ LEN CHORÝ.

- Arabské príslovie -