

Z AUTOPILOTA V TLAKU → DO LEHKOSTI

Vědecký průvodce stresem, tlakem
a odolností (s praxí na každý den)



www.janaferanovakoucink.cz

Možná máš pocit, že poslední měsíce jen hasíš požáry. Schůzky, e-maily, očekávání druhých, a k tomu tvoje vlastní nároky. Večer padneš a říkáš si: „Jenom přežívám.“

Dobrá zpráva? Stres není nepřítel. Je to energie těla a mysli, kterou můžeš přeměřovat. Věda tomu říká **allostáza** – naše schopnost pružně se přizpůsobit zátěži. Když se ale adaptujeme bez odpočinku, vzniká **allostatická zátěž** (to „opotřebení“ organismu), které v čase podkopává zdraví i náladu.



Cíl tohoto e-booku: dát ti krátké, silné nástroje pro tělo, mysl i prostředí, aby ses uměla vracet z tlaku do lehkosti a směru – každý den, ne jednou za rok.

Co se ve stresu opravdu děje...



Stres je ve skutečnosti chytrý nástroj přírody. Když se ocitneš v ohrožení, tělo okamžitě přepne do poplachového režimu. Hormonální systém vyšle signál, srdce začne bít rychleji, dech se zkrátí, svaly se napnou. Tvůj mozek dostane extra dávku pozornosti a soustředí se na to, co by ti mohlo pomoci přežít.

Je to perfektně vymyšlené. Pokud by tě na ulici ohrožovalo auto, tenhle systém ti zachrání život – uskočíš dřív, než stihneš přemýšlet. Vědci tomu říkají „fight or flight“ reakce – bojuj, nebo uteč. V krátkém sprintu je to zázrak.

Jenže... dnešní stresory nejsou tygr v křoví ani útočník v noci. Dnes nás stresuje šéfův e-mail, účet za elektřinu, dítě, které nechce spát, nebo nerealistická očekávání naší vlastní hlavy. Problém je, že tělo reaguje úplně stejně – jako by šlo o život.

Pokud tohle nouzové nastavení běží den za dnem, týden za týdnem, tělo i mysl za to začnou platit vysokou daň. Věda tomu říká allostatická zátěž – kumulované opotřebení organismu, které vzniká, když stresový systém nemá šanci vypnout.

Jak to poznáš v praxi?

- Jsi unavená, i když spíš.
- Jsi podrážděná kvůli maličkostem.
- Často tě bolí hlava, žaludek, nebo se ti stáhne krk.
- Imunita se oslabuje, jsi náchylnější k nachlazení.
- Psychika ztrácí odolnost – malý problém působí jako hrozba.

Jinými slovy: tvé tělo běží maraton na sprintový režim. A to prostě nejde dlouhodobě zvládnout.

Dobrá zpráva: směr udáváš ty



Teď to nejdůležitější – stres sám o sobě není „zlý“. Je to jen energie. To, jestli tě zničí, nebo posílí, záleží na tom, jak ho chápeš, prožíváš a zpracováváš.

- Pokud ho vnímáš jen jako hrozbu, tělo přidává další vrstvu poplachu.
- Pokud ho dokážeš přerámovat jako signál energie – „tohle je důležité, proto se tělo mobilizuje“ – stres se stává palivem.

Věda dokazuje, že právě mindset vůči stresu mění nejen to, jak se cítíš, ale i to, jak reaguje tvoje tělo (např. krevní tlak nebo výkon v náročných úkolech).

Tvoje páky na stres

Máš víc možností, jak křivku stáhnout dolů, když cítíš, že jedeš na maximum:

- **Mindset** – vědomě si připomeň: „Stres = energie pro něco důležitého.“
- **Dýchání** – dech je dálkové ovládání tvého nervového systému. Jeden hluboký výdech dokáže poslat tělu zprávu: „Nejsme v ohrožení.“
- **Práce s významem** – místo „musím“ se zeptej „proč to vlastně dělám?“ (smysl dává sílu).
- **Mikro-pauzy** – i minuta vědomého klidu (protažení, zavření očí, dech) snižuje hladinu stresových hormonů.



Mindset, který překlápí stres ve výkon (a klid)

Možná sis všimla, že dva lidé v podobné situaci reagují úplně jinak. Jeden se pod tlakem hroutí, druhý vypadá, jako by stres používal jako palivo. Rozdíl není v tom, že by ten druhý měl méně problémů nebo pevnější nervy. Rozdíl je v nastavení mysli vůči stresu.

Výzkumy psycholožky Alie Crum (Stanford Mind & Body Lab) ukazují, že to, jaký význam stresu přisoudíme, mění nejen náš pocit, ale i to, co se děje v těle: krevní tlak, výkon, imunitu. Pokud věříme, že stres je zhoubný, tělo přidává další vrstvu tísně. Pokud ho chápeme jako užitečnou energii, tělo reaguje jinak – tlak klesá rychleji a využíváme stres jako zdroj.

A tohle není „pozitivní myšlení“ ve smyslu růžových brýlí. Je to vědomá volba rámce.



Příklad ze života

Představ si, že tě čeká důležitá prezentace. Už ráno cítíš svíravý žaludek a bušící srdce. Autopilot ti okamžitě nabízí starou interpretaci:

- „Jsem nervózní, určitě to zkažím.“

Tělo reaguje víc strachem, ruce se potí, hlava se zamlží.

Teď zkus nový rámec:

- „Tohle je energie mého těla, které se připravuje na výkon. Srdce pumpuje, aby mi dalo víc kyslíku. To, že cítím napětí, znamená, že mi na tom záleží.“

Paradoxně se cítíš klidnější, protože stres přestává být hrozbou a stává se tvým spojencem.



Cvičení: Přerámuj vzkaz těla (2 minuty)

1. Zavři oči a vzpomeň si na poslední situaci, kdy jsi cítila tlak (schůzka, zkouška, hádka).
2. Vybav si fyzické pocity – srdce, dech, žaludek, napětí v ramenou.
3. Zeptej se sama sebe:
 - „Jaký vzkaz mi tím tělo posílá?“
 - „K čemu mi ta energie může pomoci?“
4. Přepiš si starý vzkaz na nový.

Příklad zápisu:

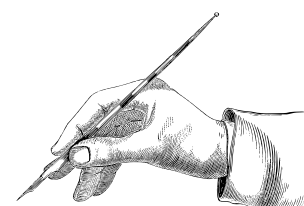
- Starý vzkaz těla: „Mám knedlík v žaludku → určitě to nedám.“
- Nový vzkaz těla: „Můj žaludek mi říká, že to je důležité. Tohle napětí mě má probudit, abych byla připravená.“

Reflexe

Napiš si do sešitu 3 věty, které si můžeš říct příště:

- „Tohle není hrozba, tohle je energie.“
- „Můj stres = můj zájem.“
- „Když cítím tlak, znamená to, že dělám něco, na čem záleží.“

Tohle drobné přerámování není magie. Je to neurologická realita – mozek dostává nový kontext a tělo reaguje jinak. A čím častěji to uděláš, tím víc se z „stres mě ničí“ stane „stres mě podporuje“.



Rychlé vypnutí poplachu (90 sekund až 5 minut)

Když tělo spustí poplach, první, co se změní, je dech. Začneš dýchat rychleji a mělčeji, srdce buší, ramena se napnou. Je to skvělá výbava pro útěk před tygrem. Jenže když ten „tygr“ je tvůj e-mail, rozbitá tiskárna nebo plačící dítě, tohle nastavení tě spíš vyčerpává.

Proto se vyplatí znát dechové techniky, které fungují jako tlačítko RESET pro nervový systém. A věda potvrzuje, že i krátké dýchání – minutu, dvě – dokáže rychle stáhnout stres dolů.

„Cyklické povzdechnutí“ – dýchání, které vyhrává

Studie na Stanfordu (2022) ukázala, že 5 minut denně „cyclic sighing“ (fyziologický povzdech) vedlo k většímu zlepšení nálady a snížení úzkosti než jiné dýchací techniky, a dokonce i oproti klasické mindfulness meditaci. To z něj dělá nástroj, který má velkou sílu – a přitom je tak jednoduchý.

Jak na to (1–5 minut):

- Nádech nosem
- Krátký dovdech navíc (jako kdybys chtěla ještě trochu doplnit plíce)
- Dlouhý, pomalý výdech ústy

Opakuj plynule. Během pár cyklů si všimneš, že se ramena uvolňují, dech se zpomaluje a hlava se čistí.

HRV biofeedback – trénuj nervový systém jako sval

Další silná metoda je HRV dýchání (Heart Rate Variability). HRV znamená variabilita srdeční frekvence – zjednodušeně to, jak pružně reaguje tvůj nervový systém. Čím vyšší variabilita, tím lepší schopnost zvládat stres.

Výzkumy ukazují, že pravidelné dýchání v tempu 5–6 dechů za minutu (nádech a výdech kolem 5–6 sekund) výrazně zlepšuje odolnost proti stresu a snižuje úzkost. Je to jako posilovna – jen místo svalů trénuješ svůj nervový systém.

Jak na to (5 minut denně):

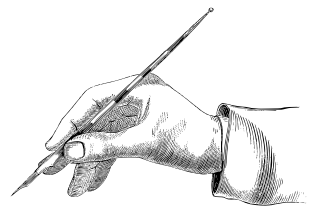
- Nádech 5 sekund
- Výdech 5 sekund (můžeš zkusit i 4/6, nádech 4s, výdech 6s)
- Vnímej oblast kolem srdce, jakoby dech proudil přímo tam
- Sleduj, jak se postupně celé tělo sladí do pomalejšího rytmu

Příklad z praxe

Jsi doma po náročném dni. Děti se hádají, ty cítíš, jak se ti zvedá tlak. Místo toho, abys vybuchla, sedneš si na gauč, zavřeš oči a 5 minut dýcháš 5/5. S každým výdechem se ti srdce zklidňuje, hlava je jasnější – a reaguješ úplně jinak, než bys reagovala na autopilota.

Cvičení: Můj dechový reset

- Vyber si jednu situaci, kdy se ti nejčastěji spouští stres (práce, rodina, veřejné vystoupení).
- Rozhodni se: použiju cyklické povzdechnutí (rychlá první pomoc), nebo HRV dýchání (trénink odolnosti)?
- Zapiš si:
- **Kdy to vyzkouším: ...**
- **Jak se cítím před: ...**
- **Jak se cítím po: ...**



Pamatuj: Dech je dálkové ovládání tvého nervového systému. Ne vždy dokážeš změnit okolnosti, ale vždycky můžeš změnit, jak na ně tvé tělo reaguje.

Mysl: regulace emocí, která funguje v terénu

Stres se neodehrává jen v těle, ale hlavně v hlavě. To, co tě opravdu vyčerpává, často není samotná situace, ale příběh, který si o ní vyprávíš.

- Dítě křičí → „Jsem hrozná máma, nezvládám to.“
- Deadline se blíží → „Jsem neschopná, nikdy to nedám.“
- Partner mlčí → „Už mě nemá rád.“

Všimni si, že ve všech třech případech jde o interpretaci – ne o holý fakt. A právě to můžeš změnit.

a) Kognitivní přeformulování (reappraisal)

Kognitivní přeformulování není popírání reality ani nalepování „pozitivních samolepek“. Je to schopnost dát události nový význam, který tě posílí místo toho, aby tě srazil.

Výzkumy psychologa Jamese Grosse ukazují, že reappraisal je jednou z nejúčinnějších strategií regulace emocí. Ti, kdo ho používají, mají nižší fyziologickou reakci na stres, vyšší výkonnost a méně vyhoření.



Příklad z praxe – deadline

Petra má odevzdat zprávu do 24 hodin. Srdce ji buší, hlava jede: „Nikdy to nestihnu, určitě to zkazím.“ To je autopilotní interpretace, která jen zvyšuje tlak.

Zastaví se a přepíše význam: „To, že cítím stres, znamená, že mi na tom záleží. Stres je energie. Moje otázka je: co je těch 20 % práce, které posune 80 % výsledku?“

Najednou místo chaosu přichází fokus. Petra se pustí do nejdůležitější části a zvládne ji včas – bez paralyzující paniky.

Příklad z praxe – náročný rozhovor

Marek čeká na setkání s kolegou, se kterým má konflikt. Starý rámeček: „Určitě to skončí hádkou. Zase mě přejede.“

Nový rámeček: „Ten stres znamená, že chci, aby tohle bylo důležité. Smysl, který chci hájit, je respekt a jasná komunikace. To je můj cíl.“

Marek pak v rozhovoru mluví méně útočně a víc věcně, protože se soustředí na smysl, ne na strach.



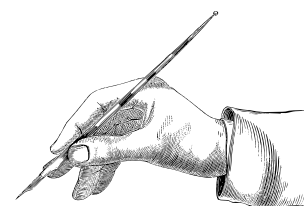
Cvičení: Moje reappraisal mapa

Vybav si poslední stresovou situaci.

- Zapiš si holý fakt: Co se opravdu stalo?
- Napiš starý význam, který sis o tom vyprávěla.
- Najdi nový význam, který ti dá sílu a směr.

Příklad zápisu:

- Fakt: Partner odešel z místnosti.
- Starý význam: „Už mě nemá rád.“
- Nový význam: „Potřebuje čas na zklidnění. Já taky můžu udělat krok zpět a dát tomu prostor.“



Sebesoucít – výkon pro maraton

Možná si říkáš: „Ale když budu k sobě laskavá, nebudu líná?“

Omyl. Sebesoucít (self-compassion) není sebelítost ani výmluva. Je to schopnost zacházet sama se sebou stejně jako s blízkým přítelem, který něco nezvládl.

Výzkumy Kristin Neff a Christophera Germera (program MSC) ukazují, že trénink sebesoucitu snižuje stres, úzkost, depresi a zvyšuje odolnost i motivaci. Mechanismus? Přestaneš se bít za chyby a místo útoku na sebe zapínáš režim učení a růstu.

Příklad z praxe

Lucie udělala chybu v práci.

Autopilotní reakce: „Jsem neschopná, zas jsem všechno pokazila.“ – následuje úzkost a nekonečné přehrávání selhání.

Sebesoucitná reakce:

1. „Tohle je těžké.“ (všímá si bolesti)
2. „Nejsem sama – každý někdy chybuje.“ (lidskost)
3. „Co teď potřebuji, abych byla k sobě laskavá a účinná?“
(akce – např. napsat omluvný mail a pak se projít).

Lucie díky tomu chybu neopakuje, protože místo studu zapne učení.

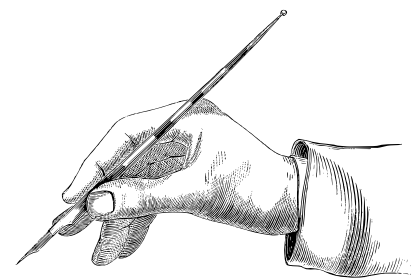
Cvičení: Self-compassion break (60 sekund)

Všimnutí: „Tohle je těžké.“

- Spojení: „Nejsem sama. Všichni někdy prožíváme selhání.“
- Akce: „Co teď potřebuji?“ – (odpočinek, povzbuzení, malý krok k nápravě).

Napiš si konkrétně, co to je:

- „Potřebuju na chvíli vypnout e-maily.“
- „Potřebuju se nadechnout a pak napsat jasnou odpověď.“
- „Potřebuju zavolat kamarádce a říct to nahlas.“



Prostředí: hraj na hřišti, které ti pomáhá

Možná máš pocit, že stres je jen o tobě – o tvých myšlenkách, emocích, těle. Ale víš co? Obrovskou roli hraje i prostředí, ve kterém funguješ. Pokud tvůj den vypadá tak, že sedíš 5 hodin bez přestávky u monitoru, pak se snažíš dohnat ztrátu a večer padneš do postele – není to jen „slabá vůle“. Je to prostředí, které tě tlačí do vyčerpání.

Dobrá zpráva? Prostředí můžeš hacknout, aby ti hrálo do karet. A nemusí to být velké změny – stačí malé rituály, které dělají obrovský rozdíl.

Mikro-pauzy: malé zastávky, velký efekt

Většina lidí si myslí, že odpočinek znamená až večer, nebo až o dovolené. Ale věda ukazuje opak: krátké pauzy během dne (3–5 minut každých 60–90 min) obnovují tvou energii rychleji než jedna dlouhá přestávka.

Příklad

- Jana má celý den porady. Když jede v kuse, odpoledne už jen sedí a přikyvuje – vyčerpaná.
- Ale když si každou hodinu dovolí 3 minuty vědomé pauzy (protáhne se, nadechne, projde se k oknu), večer má pořád energii na rodinu.

Proč? Protože mozek funguje v cyklech pozornosti. Když mu dáš mini reset, jede dál ostřeji. Když ho přetáhneš, padá výkon dolů.

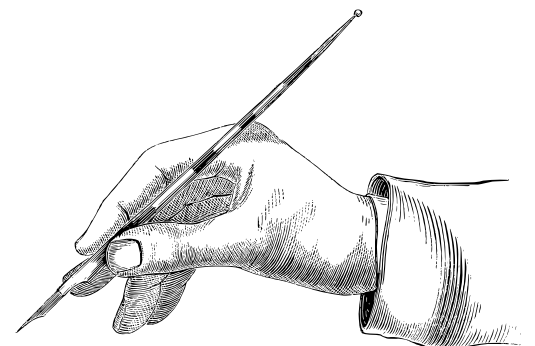
Cvičení: Moje mikro-pauzy

Napiš si, jak dlouho obvykle vydržíš pracovat v kuse, než ztrácíš soustředění.

Vyber si jednu jednoduchou mikro-pauzu, kterou budeš dělat (např. 3 hluboké výdechy, protažení, krátká procházka).

Zapiš si konkrétně:

- Například: „Každou celou hodinu vstanu a projdu se k oknu.“



„Když–pak“ plán (WOOP) – tajná zbraň pod tlakem

Další hack, který funguje, se jmenuje WOOP – Wish, Outcome, Obstacle, Plan (přání, výsledek, překážka, plán).

Výzkumy Gabriele Oettingen ukazují, že WOOP výrazně zvyšuje pravděpodobnost, že opravdu uděláš to, co sis předsevzala – a to právě ve stresu.

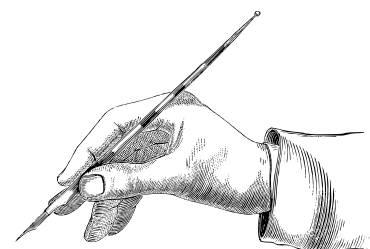
Příklad: Klidná porada

- Přání: „Chci, aby dnešní porada proběhla v klidu.“
- Výsledek: „Odcházím s jasným dalším krokem.“
- Překážka: „Debata se rozjede do emocí a odbíhání.“
- Plán: „Když uvidím, že diskuze plave, pak řeknu: ‘Zastavme se – co je teď rozhodnutí číslo 1?’“

Díky tomu nejsi oběť chaosu, ale máš připravený konkrétní tah, který ti dává pocit jistoty.

Cvičení: Můj WOOP plán (2 min)

- Přání: ... (Co chci, aby vyšlo?)
- Výsledek: ... (Jak poznám, že se to povedlo?)
- Překážka: ... (Co mě obvykle srazí?)
- Plán: Když nastane překážka, pak... (můj konkrétní krok).



Týdenní protokol: Malé kroky, velké výsledky

Možná sis už někdy řekla: „Zítra začnu od nuly. Nový já, nový život.“ A pak tě po dvou dnech semlel běžný provoz a ty ses cítila provinile, že „nemáš disciplínu“.

Pravda je ale jiná: změna není sprint. Změna je maraton. A maraton se běží po krocích.

Proto tady není žádný extrémní plán, ale reálný a udržitelný protokol. Takový, který zvládneš i s prací, rodinou a chaosem všedních dní. Malé kroky, které dohromady dávají velký posun.

Každý den: 10 minut pro tvůj nervový systém

Ráno, než otevřeš e-maily, nebo večer před spaním. Najdi si 5 minut na „cyclic sighing“ – to je to dýchání se dvěma nádechy a dlouhým výdechem. Představ si, že spláchneš z těla včerejší napětí.

Pak přidej 5 minut HRV dýchání (nádech a výdech po 5 vteřinách, srdce jako metronom). Je to jako posilovna, jen místo svalů trénuješ svůj nervový systém. A čím víc trénuješ, tím méně tě vyhodí z rovnováhy každodenní chaos.

Týdenní protokol: Malé kroky, velké výsledky

Každý den: Přepiš jednu situaci

Nemusíš hned měnit celý život. Stačí jedna situace denně, kde použiješ kognitivní přerámování.

Příklad: Kolega ti pošle strohý mail.

Tvůj autopilot: „Asi je naštvaný, udělala jsem chybu.“

Nový rámec: „Možná jen spěchal. Co je smysl, který chci vnést do odpovědi? Jasnost a spolupráce.“

A víš co? I kdyby to byla jen tahle jedna změna za den, už se učíš reagovat z místa síly, ne z autopilota.

Každý den: Sebesoucít při selhání

Přiznejme si to: každý den přijde něco, co se nepovede. A místo abys na sebe naložila další kámen viny, dej si self-compassion break – minutu laskavosti k sobě.

Příklad: Zapomeneš na školní úkol dítěte.

Autopilot: „Jsem hrozná matka.“

Nový přístup: „Tohle je těžké. Nejsem v tom sama. Co teď potřebuji, abych byla k sobě laskavá a účinná? Zavolat učitelce a omluvit se. Hotovo.“

Cítíš ten rozdíl? Necháš chybu za sebou a máš sílu jít dál.

Týdenní protokol: Malé kroky, velké výsledky

Dvakrát týdně: Reflexe

Vyhrad' si 15 minut – klidně s hrnkem čaje večer na gauči.

Zapiš si:

- Co mě tento týden spustilo?
- Jak jsem to přerámovala?
- Co fungovalo?

Příklad: Zjistíš, že tě spouští momenty, kdy tě někdo přeruší. A začneš hledat, jak tuhle situaci zvládnout líp. Reflexe = radar, který tě vede.

Jednou týdně: WOOP pro nový týden

Na začátku týdne si udělej mini rituál. Sepiš si jednu výzvu, která tě čeká, a projdi ji metodou WOOP.

Příklad: „Chci, aby páteční porada byla produktivní.“

Výsledek: „Odcházím s jasnými úkoly.“ Překážka: „Zase se to zvrhne v chaos.“ Plán: „Když debata ujede, pak řeknu: Zastavme se – co je naše rozhodnutí číslo 1?“

WOOP je tvůj dopředu připravený tah. Už tě nic nepřekvapí.

Proč to funguje?

Protože místo snahy o dokonalost pracuješ s realitou.

Tvůj protokol, tvůj nový standard

Možná teď cítíš nadšení – „Jo, tohle dává smysl, tohle bych chtěla zkusit.“ A možná i trochu strachu – „Dokážu to udržet?“ To je normální. Každá změna bolí. Ale věř mi, tvé tělo a mysl se přizpůsobí.

A pokud cítíš, že na to nechceš být sama, právě tady nastupuju já.

Jako koučka tě můžu provést tím, aby se tenhle protokol nestal jen hezkým papírem, ale živou součástí tvého života. Pomůžu ti udržet disciplínu i laskavost k sobě, najít vlastní rytmus a poskládat kroky přesně podle tvé reality.

Jestli chceš, aby tvůj týden konečně fungoval tak, že tě netlačí k zemi, ale nese tě vpřed, objednej si se mnou koučovací sezení. Ten první krok máš v ruce právě teď.

www.janaferanovakoucink.cz