

*Bestseller mezinárodně
uznávané expertky
na zvládnání stresu*



Snižte
chronický
stres
už za **7** dní

Elissa Epel

Zhluboka
se nadechni

Volně šiřitelná ukázka z knihy Zhluboka se nadechni. Snižte chronický stres už za 7 dní

ZHLUBOKA SE NADECHNI



Volně šiřitelná ukázka z knihy Zhluboka se nadechni. Snižte chronický stres už za 7 dní

Elissa Epel

Zhluboka se nadechni

Snižte chronický stres
už za 7 dní

Jan  Melvil
publishing

Elissa Epel
Zhluboka se nadechni
Jak snížit chronický stres a žít ve větší pohodě

Copyright © 2022 by Elissa Epel
Penguin Random House supports copyright. Copyright fuels creativity, encourages diverse voices, promotes free speech, and creates a vibrant culture. Thank you for buying an authorized edition of this book and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without permission. You are supporting writers and allowing Penguin Random House to continue to publish books for every reader.

Podle anglického originálu *The Stress Prescription: Seven Days to More Joy and Ease* vydalo v edici *Žádná velká věda* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2024. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Helena Mirovská
Odpovědná redaktorka Zuzana Kačerová
Jazykový redaktor Aleš Antošík
Šéfredaktor Marek Vlha
Grafická úprava a sazba Stará škola (staraskola.net)
Obálka Daniel Lagin
Grafická úprava obálky David Dvořák
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2024
Všechny naše knihy najdete na
www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby
Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-zhluboka-se-nadechni,
libisemi@melvil.cz
Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-206-8

*Tuto knihu věnuji našim předkům
za sílu a nezdolnost jejich lidského ducha
a za jejich lásku i v těžkých časech,
díky níž tu můžeme být.
A také vám, čtenářům,
za často heroickou snahu dobře žít a milovat
navzdory dnešní nejisté době.*

Volně šiřitelná ukázka z knihy Zhluboka se nadechni. Snižte chronický stres už za 7 dní

OBSAH

Úvod. Očekávejte nečekané / 9

Jak s touto knihou pracovat / 25

První den

Něco se pokazí... A je to tak v pořádku / 31

Druhý den

Mějte pod kontrolou, co můžete... a zbytek nechte plavat / 55

Třetí den

Buďte lvem / 85

Čtvrtý den

Trénujte odolnost / 114

Pátý den

Nechte to na přírodě / 139

Šestý den

Neodpočívejte jen tak... regenerujte / 163

Sedmý den

Začněte naplno, skončete naplno / 189

Závěr. Co dál? / 219

Poděkování 233

Další literatura a zdroje / 235

Poznámky / 241

Volně šiřitelná ukázka z knihy Zhluboka se nadechni. Snižte chronický stres už za 7 dní

Volně šířitelná ukázka z knihy Zhluboka se nadechni. Snižte chronický stres už za 7 dní

Úvod

Očekávejte nečekané

Volně šiřitelná ukázka z knihy Zhluboka se nadechni. Snižte chronický stres už za 7 dní

Chtěli byste žít ve světě, v němž by neexistoval stres? Zkus-
te si to představit: Žádné obavy. Žádné úzkosti. Žádný
tlak. Je to příjemná představa?

Na chvíli možná ano. *Stres* se však s lidským životem pojí tak pevně a bytostně, že se ho zkrátka zbavit nelze. Dostat stres pod kontrolu někdy bývá náročné, bez něj bychom na tom však byli mnohem hůře. Naše stresové reakce mají své opodstatnění: připravují mysl i tělo na to, co je v daném okamžiku a v nejbližší budoucnosti třeba udělat. Z evolučního hlediska nám přirozené stresové reakce již od pravěku mnohokrát zachránily holou kůži. Právě díky nim tu dnes jsme; můžeme se na ně spolehnout, že nás budou motivovat. Dodávají nám energii a schopnost jasně myslet. Poskytují nám fyzické a duševní zdroje, jež potřebujeme k překonávání problémů. Zdravá stresová reakce, z níž se po prudkém náporu stresu opět rychle zotavíme, tělu dokonce prospívá. My lidé jsme na zvládnání stresu skvěle uzpůsobeni, ba co víc, *potřebujeme* ho. V náležitých dávkách a při správné frekvenci pomáhá udržovat naše buňky mladé a vitální.

V dnešní době však stres pro většinu z nás představuje problém.

Působí na nás neustále. Plaveme v oceánu zvaném stres. Od ranního otevření očí až do okamžiku, kdy je večer zamhouříme, nás nepřetržitě bombardují stresové spouštěče: povinnosti a termíny, logistika, seznamy úkolů, nečekané menší či větší krize, nepříjemné rozhovory. Všechny tyto podněty dokážou v našem těle spustit stresovou reakci a do krve vyplavit silný koktejl stresových hormonů, které ovlivňují vše od tepové frekvence přes trávení a ukládání tuku až po myšlení. Zdrojem stresu, na nějž tělo reaguje, jsou i naše vlastní myšlenky. Vlastně jsou tou nejčastější formou stresu.

Takže co s tím?

Stresu se nezbavíme, je neoddělitelnou součástí našeho života. Všechno, co má nějaký smysl, s sebou vždy jistou dávku stresu ponese: smysluplné projekty přinášejí problémy, nepohodlí, riziko. S tím nic nenaděláme. Můžeme však *ovlivnit*, jak na něj budeme reagovat. A v našem rychle se měnícím, nepředvídatelném světě nám k tomu dopomůže báječně jednoduchý obrat: naučit se očekávat nečekané.

KDYŽ VĚCI NABEROU NEČEKANÝ SMĚR

Mému sousedovi Bryanu Koffmanovi je něco přes padesát. Dům, v němž bydlí se svou ženou Yanou, stojí v klidné sanfranciské čtvrti plné zeleně. Bryan se stará o seniory v zařízení dlouhodobé péče. Práce ho baví, ve městě je spokojený, jeho manželství je šťastné. Na otázku, jak se mu vede, by vám odpověděl: „Mám se fajn.“ Jeho život však vždycky tak stabilní a naplněný nebyl.

Vyrostl v Sovětském svazu. Ve dvaceti stál jako čerstvý ženáč na prahu své kariéry – chtěl se stát ošetřovatelem. Místo

toho však musel narukovat do armády a odcestovat na arktickou základnu.

Propadal zoufalství. Musel nechat školy, opustit práci i rodinu a absolvovat dvouletý výcvik v místě, kde teploty klesaly k pětačtyřiceti stupňům pod bod mrazu a kde mu v případě, že se dostatečně neoblékl, hrozila smrt. Musel se vzdát všeho, co měl rád, a riskovat i vlastní život – ne všichni výcvik přežili. Navíc se nad ním vznášela hrozba nasazení v Afghánistánu.

V sázce bylo hodně. Připadalo mu, že nemá co získat, zato ztratit může všechno. Jak sám říká, trpěl nevýslovnou úzkostí. Nevěděl, co ho čeká, a zdálo se mu, že nad ničím nemá kontrolu. Jeho nervová soustava byla bez ustání vybuzená na maximum.

CHRONICKÝ STRES JE PRO TĚLO TOXICKÝ

Něco mi říká, že ačkoli jste pravděpodobně nepobývali v arktické tundře, Bryanův tehdejší stav pro vás není ničím neznámým. Stres ze své podstaty špatný není; jeho chronická podoba však ano. Dopady stresu na životní pohodu a stárnutí mě velmi zajímají. Prohlížím si ho pod mikroskopem a studuji, jak dokáže měnit strukturu našich buněk až po úroveň telomer, „čepiček“ na konci chromozomů, které jsou významným biologickým markerem zdraví a stárnutí; jsou to mikroskopické „hodiny“ ukryté uvnitř každé naší buňky. K čemu jsem došla? Chronický stres, tedy takový, který přetrvává roky, je pro tělo toxický. Předčasně opotřebovává naše buňky.

Dobrých rad, jak se s ním vypořádat, existuje celá řada: Zbavte se stresorů. Naučte se odpočívat. A já nemohu nesouhlasit, jsou to skvělé první kroky. I tato kniha vám představí účinné strategie, jak stresující situace zvládat lépe a opravdu si

odpočinout. Je tu však jedno velké „ale“. Zaprvé, všech stresorů se nikdy nezbavíte – ani zdaleka. Stres je přítomen i u těch nejradostnějších a nejuspokojivějších životních kapitol. Vše od rodičovství přes kariérní růst až po plnění velkých životních snů může být velmi stresující. Když nám na něčem záleží, stresuje nás to. Prostě si nemůžeme (a ani nechceme) říct, že je nám to jedno. A zadruhé, z mnoha odpočinkových strategií se nakonec vyklubou pouhé náplasti, které z dlouhodobého hlediska ničemu nepomůžou. Další vlna stresu nás smete stejně jako ty předchozí.

Když jsem zmiňovala, že stres může být prospěšný, neměla jsem na mysli jeho *chronickou* variantu – ta pouze škodí. Nejenže přináší celou řadu zdravotních komplikací, jako zvýšené riziko obezity, onemocnění srdce, cukrovky, deprese a demence, ale především proniká do našich buněk. Zvyšuje hladinu tří významných stresových faktorů v krvi: kortizolu, oxidačního stresu a zánětu. A pokud tyto tři faktory útočí na buňky, dochází k opotřebování telomer, oněch ochranných čepiček na konci chromozomů, a ty se začnou rychleji zkracovat. Proč je to problém? Protože kriticky zkrácené telomery poškozují naše mitochondrie, buněčné baterie, jež nám dodávají energii a udržují naše buňky zdravé. A co hůř, když opotřebovaná buňka dosáhne konce své zdravé životnosti, překloupí se do škodlivého a nevratného stavu stáří (nazývaného *replikativní senescence*).¹ Dobrá zpráva je, že tuto situaci dokážeme zvrátit dřív, než buňka do tohoto stavu dospěje.

Mnoho tělesných tkání potřebuje regenerovat, mají-li zůstat zdravé, což znamená, že musí vytvářet nové buňky. Regenerace je nezbytná pro klíčové oblasti, jako jsou imunitní buňky, buňky kardiovaskulární výstelky a hipokampus, část mozku se zásadním významem pro paměť a náladu. A ukazuje se, že

právě délka telomer nakonec určuje, jak dlouho se buňka bude schopna dělit. Čím jsou delší, tím vícekrát může proběhnout buněčné dělení, replikace a obnova tkání. Zkrátí-li se příliš, dělení již není možné. Buňka se stane senescentní – přestane se obnovovat. Buď odumře, nebo vyvolá zánět. Konečná.

Krátké telomery v krevních buňkách jsou předzvěstí brzkého nástupu zdravotních potíží a smrti. Proto tento problém bereme vážně. Lidé se často ptají, zda délka telomer představuje spíše *marker* stárnutí (jakýsi buněčný „záznam“ věku), nebo *mechanismus* stárnutí (příčinný prvek procesu stárnutí). Vždy odpovídám, že oboje. Pokud jste do vínku geneticky dostali dlouhé telomery, znamená to, že chronická onemocnění spojená se stárnutím (například kardiovaskulární choroby) se u vás objeví s nižší pravděpodobností. Z toho vyplývá, že telomery hrají mechanickou roli. Chronický stres však neblaze ovlivňuje řadu procesů způsobujících předčasné stárnutí – a zkracování telomer je jedním z nich. Jestliže chronický stres opotřebovává telomery a vyvolává zánět, výše uvedeným procesem vzniku dysfunkčních senescentních buněk *způsobuje* předčasné stárnutí.

Z pozice výzkumnice to vnímám jako velký problém. Jsme-li příliš dlouho vystaveni nadměrnému stresu, naše biologické stárnutí nabírá na rychlosti a nástup nemocí se urychlí. A výzkumy ukazují, že průměrná hladina stresu v populaci stále roste.

MIMOŘÁDNĚ VYSTRESOVANÍ

Pandemie covidu-19 zapříčinila prudký nárůst depresí a úzkostí; platí však, že úroveň stresu v populaci stoupala již v předchozích letech. Vědci zabývající se stresem už nějakou dobu zkoumají, jak lidé tráví den, a dotazují se jich, jaké stresující události

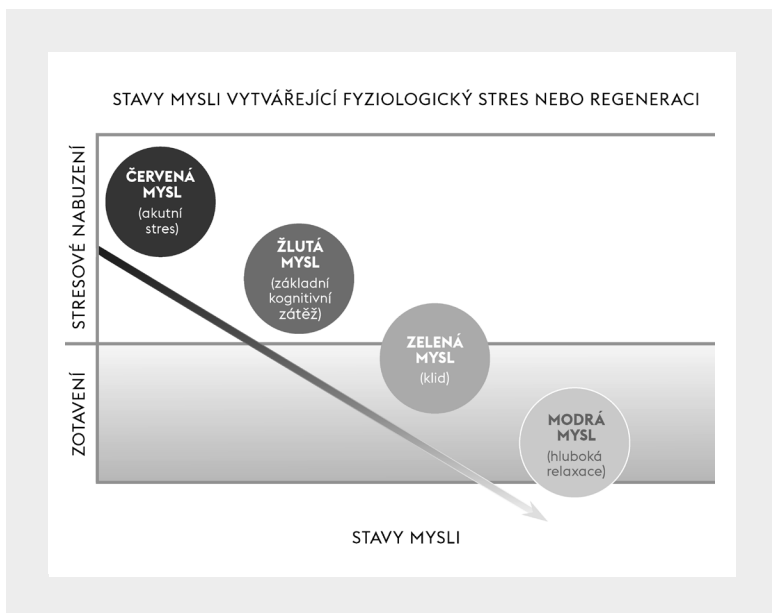
prožili a jak se po nich cítí. Z jejich výzkumů vyplývá, že v posledních dvou dekádách lidé čelí stresovým situacím mnohem častěji, a navíc se s nimi mnohem obtížněji vypořádávají.²

Intenzita stresu narůstá.

Obecně se předpokládá, že stres začneme pociťovat v okamžiku, kdy se dostaneme do nepříjemné situace – například když nás odvedou do sovětské armády. Extrémní situace, jako je tato, nebo třeba události typu rozchod či velká ztráta, samozřejmě vyženou hladinu stresu do výšin na celé měsíce. Stres v nás však vyvolávají i běžné, každodenní záležitosti – třeba dopravní zácpa cestou do práce. Výzkum často zkoumá, jak lidské tělo reaguje během prožívaného stresu; mnohem více by nám však mohlo prozradit, jak uvolněný, či naopak ostražitý je člověk za normálních okolností. Dozvěděli bychom se tak, nakolik stres ovládá naši mysl. Zaměřme se tedy na stav, v němž trávíme většinu času: na naši výchozí stresovou hladinu.

Stresová reakce je poměrně jednoduchá záležitost. Zaznamenáme-li ve svém okolí hrozbu, naše tělo vyše do mozku poplašný signál. Co když se však žádná zjevná, výrazná hrozba neblíží, pouze je ve vzduchu cítit nejistota? Jak se náš mozek chová v takové situaci?

Naším základním nastavením je snaha přežít, vnímat rizika a počínat si ostražitě, protože svět (ať už pravěká džungle, nebo moderní velkoměsto) je odjakživa plný nejistot a nebezpečí. V tomto výchozím stavu mozek neustálým pátráním po známkách bezpečí a jistoty vyčerpává své energetické zásoby glukózy.³ Je to jako mít neustále zapnutý režim vysoké spotřeby baterie. Nejistota vyvolává v našem mozku kaskádový efekt. Nejprve aktivuje frontální mozkovou kůru, pak amygdalu (centrum strachu) a ta následně vybudí síť stresových reakcí. V tomto režimu vysoké spotřeby celé naše tělo neustále



prostupuje mírný stres – pro případ, že by k něčemu došlo. Jakmile zavládne jistota, pocítíme bezpečí a můžeme se uvolnit. Tehdy je možné přepnout do „režimu nízké spotřeby“ a šetřit energii. Náš pracovitý, jistotu hledající mozek však po většinu času bohužel jede na plné obrátky.

JAKÉ JE VAŠE VÝCHOZÍ NASTAVENÍ?

Většina z nás se snaží se stresem bojovat pomocí relaxace nebo tím, že se vyhýbá znepokojivým myšlenkám a pocitům. To však zhoubný stres moderní doby spolehlivě nevyřeší. Zkrátka to nestačí. Naše počáteční klidová hladina bývá zpravidla tak vysoká, že „zrelaxovat“ se na její úroveň není dost. Chceme-li se

po proběhlé stresové reakci skutečně vzchopit a zotavit, musíme svou základní, počáteční hladinu snížit ještě víc.

Opravdu „v klidu“ jsme jen zřídkakdy. A i když odpočíváme, ve skutečnosti o žádný velký odpočinek nejde. Mnohem přínosnější a také vzácnější než naše odpočinkové rutiny je stav, který nazýváme hlubokou relaxací. Pokud se nám ho podaří dosáhnout, zajistí nám regeneraci na biologické úrovni. Je-li však výchozí hladina stresu příliš vysoká, je tento stav prakticky nedosažitelný.

Lidská nervová soustava má neuvěřitelný rozsah. Bohužel se často „zasekne“ na příliš vysoké úrovni. Náš výzkumný tým z Kalifornské univerzity v San Francisku (UCSF) pod vedením doktorky Alexandry Crosswell zmapoval spektrum našich dostupných „stavů mysli“ a dospěl k závěru, že stav „hluboké relaxace“, kterého se tolika z nás nedostává, má zásadní vliv na životní pohodu a odolnost vůči stresu.⁴ Podívejme se na výše uvedený graf. Začněme vlevo nahoře:

Akutní stres (červená mysl): Nastala stresující situace a uvedla nás do stavu „červené pohotovosti“. V těle se rozběhla akutní stresová reakce, člověka mohou napadat katastrofické myšlenky. Akutní stresová reakce *může* být zdravá – pokud netrvá dlouho. Ve stavu červené mysli tělo upřednostňuje výrobu energie. Uvolňujeme obrovské množství glukózy, jsme připraveni dát se na útěk.

Kognitivní zátěž (žlutá mysl): Představuje naši obvyklou každodenní úroveň nabuzení. Je nižší než akutní stres, takže ji považujeme za základní klidový stav, o klidu však mluvit nelze. „Kognitivní zátěž“, tedy množství informací, které se náš mozek snaží najednou udržet ve své omezené paměťové bance, bývá poměrně vysoká. Pro žlutou mysl je typické, že nabuzení přetrvává i po skončení

události, která jej vyvolala, nebo tehdy, když nás nic stresujícího nečeká. Neustále si totiž vytváříme stresory v podobě znepokojivých nebo silně negativních myšlenek. A ještě příznačnější je, že si takové myšlenky mnohdy ani neuvědomujeme. Vědci stav silného nabuzení přičítají nevědomému pocitu ohrožení. Ten se objevuje zejména tehdy, když si připadáme osamělí, nacházíme se nízko na společenském žebříčku, trpíme diskriminací, případně jsme v dětství prožili trauma, kvůli kterému se nedokážeme cítit v bezpečí.⁵ Tento stav chronického přetížení všech smyslů nenápadným a nevědomým stresem z nejistoty se však nevyhýbá nikomu z nás. A aby toho nebylo dost, jsme neustále vystaveni přemíře podnětů – mimo jiné k nim patří negativní informace a nároky valící se na nás z obrazovek. Ani multitasking, jímž se to obvykle snažíme řešit, nám zrovna neprospívá. Výchozím stavem většiny z nás (mírou obecně pocítovaného stresu) je právě žlutá mysl, nabuzení výrazně vzdálené skutečnému klidu.

Klid (zelená mysl): Příjemný stav uvolnění, který nastává, když se pasivně věnujeme volnočasovým aktivitám nebo když se naše pozornost plně soustředí na aktivní vykonávání činnosti, jež nás baví (někdy se takovému stavu říká „flow“). Rovněž se takto označuje stav, kdy prostě jen *existujeme* a nikdo po nás nic nechce. Jsme spíše v receptivním stavu, například při pozorování přírody či vnímání krásy, umění nebo zábavy. Společným rysem takových chvil je, že se věnujeme jediné činnosti, nesnažíme se jich provádět více najednou, cítíme lehkost a připadáme si v bezpečí. Je známo, že podobné aktivity mimo jiné aktivují bloudivý nerv, který vede z mozku do kmene do celého těla. Bloudivý nerv (*nervus vagus*) pomáhá v těle navodit pocit uvolnění a postupem času zvyšuje *vagový tonus*, jenž nám pomáhá rychleji se zotavit z prožitého stresu. Čím více času strávíme ve stavu klidu nebo hluboké relaxace, tím více svou nervovou soustavu učíme prodlévat v regeneračním režimu.

Hluboká relaxace (modrá mysl): Stav hluboké regenerace, jehož lze dosáhnout přechodem z prostředí plného podnětů do klidu a bezpečí. Obvykle to znamená uchýlit se do ústraní a buď na něco úzce zaměřit svou pozornost, nebo se na nic nesoustředit a nechat svou pozornost volně bloudit. Stav „modré mysli“, kdy je úroveň psychického a fyziologického stresového nabuzení těla nejnižší, nastává při hluboce relaxačních činnostech, jako jsou cvičení k dosažení harmonie těla a mysli (takzvané „mind-body practice“) nebo meditace, a obvykle netrvá dlouho. V tomto stavu se tělo skutečně zotavuje, například může docházet k regeneraci buněk. Hlubokou relaxací je také fáze hlubokého spánku, při níž se tělo obnovuje nejintenzivněji.

Sečteno podtrženo: Většinu života prožíváme v červeném a žlutém stavu mysli. Do zeleného, natož pak modrého se dostáváme jen zřídka. Tato kniha si mimo jiné klade za cíl posunout naši výchozí, základní úroveň blíže skutečnému klidu. Abychom dokázali se stresem dobře žít, musíme svou výchozí úroveň snížit.

JAK SI VYPĚSTOVAT ODOLNOST VŮČI STRESU

Dnes už víme, že biologie stresu a biologie stárnutí spolu souvisí. Ve stavu chronického stresu se tělo rychleji opotřebovává. A nejrozšířenější formou chronického stresu je chronická nejistota. Jak se jí zbavit? Musíme nejistotu přestat vnímat jako hrozbu. Musíme přenastavit své myšlení tak, abychom proti ní nebojovali a necítili se jí ohroženi, ale *přijali* ji jako definující podmínku našeho života.

Můj přítel Bryan prožil na arktické vojenské základně v Sovětském svazu zásadní myšlenkový obrat. Uvědomil si, že na

většinu z toho, co mu v jeho situaci způsobuje úzkost a stres, nemá sebemenší vliv. Nemohl se rozhodnout, zda tam být chce, nebo ne. Nemohl si určit, kdy bude vstávat, co bude jíst, jak bude trávit čas. Život se mu převrátil vzhůru nohama, naprosto ho převálcovaly síly, nad nimiž neměl vůbec žádnou kontrolu. A uprostřed toho všeho mu došlo: *Můžu se na to dívat jinak*. Když se dané situaci v duchu bránil, naprosto mu to znemožňovalo mít z čehokoli radost. Zatímco jeho kolegové i dál pociťovali extrémní úzkost, on si uvědomil, že nemít na výběr je vlastně dar. Tíha, která ho drtila, náhle polevila.

Začal se soustředit na prosté věci, jež mu během dne poskytovaly útěchu. Drobnosti získávaly na významu a on začal pociťovat silnější propojení s ostatními. Když dostal „opušťák“ a mohl celý den strávit v nedalekém městě, prožíval nefalšované nadšení – že si může rozhodnout, co si dá k jídlu, že může hovořit s cizími lidmi, měl radost dokonce i z toho, že si může koupit jízdenku na autobus. Už před nějakou dobou přestal udržovat kontakt s domovem, protože všechny dopisy byly nepokrytě čteny a často také cenzurovány. Teď však korespondenci obnovil a psal o pozitivních věcech, které nebylo třeba cenzurovat. A i v extrémní situaci, v níž se nacházel, se toho dobrého dalo najít víc, než si myslel – stačilo hledat. Dnes na to celé vzpomíná jako na období, kdy v životě nejintenzivněji prožíval blaženost, kdy se radoval ze života a vážil si ho.

Do Afghánistánu Bryana naštěstí neodveleli. Když mu dvouletá vojenská služba skončila, mohl se vrátit domů. Na tuto zkušenost a na to, jak mu změna pohledu pomohla se se vším vypořádat, však nikdy nezapomněl.

Během prvního roku pandemie covidu-19 jeho žena Yana trpěla úzkostmi a bála se o všechno: o jejich zařízení pro seniory (co když klienti dostanou covid?), o své blízké (co když syn

nedostuduje?). Její přetížená mysl se přímo vyžívala v představách potenciálních katastrof. Bryanovi nejistota a nedostatek kontroly nad situací nevadily.

„Proč kupuješ ty konzervy fazolí a tuny toaletního papíru?“ ptal se jí s nevěřícím, ale láskyplným úsměvem.

Bryan je hluboce přesvědčený, že nejistota definuje naše životy. Že spoustu věcí nemůžeme ovlivnit. Také však ví, že se s obtížemi dokáže vypořádat. Ví, jak i ve stresujícím, nejistém světě najít radost a být v klidu. Když se dokázal radovat ze života a nacházet chvíle odpočinku a klidu jako mladý voják v neúprosném arktickém podnebí, dokáže to všude. Stres se samozřejmě nevyhýbá ani jemu, není přece robot! Nejistota z budoucnosti ho však nerozhodí.

Buddhisté vědí, že základním principem je přijetí pomíjivosti. Vše se mění a nic netrvá věčně, ani náš život. Tento princip jim pomáhá vyrovnat se s nejistotou. Když jsem měla tu čest dělat s Jeho Svatostí dalajlamou rozhovor o řešení krizí, zeptala jsem se ho, jak s nejistotou lépe žít. Odpověděl bez zaváhání.

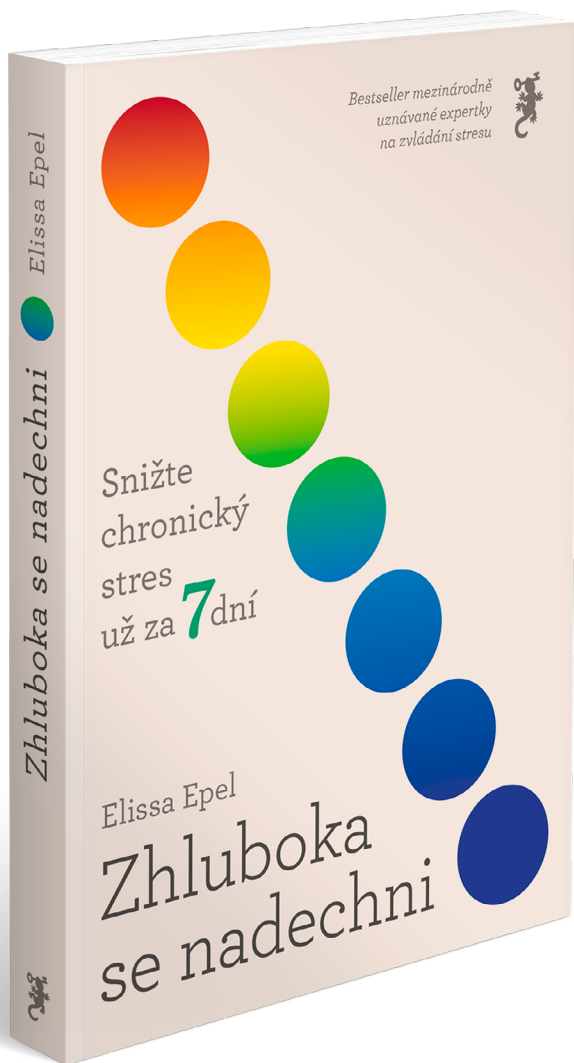
„Podle buddhistického učení se vše neustále mění a budoucnost nelze předvídat. Některé potíže, jimž čelíme, vznikají přirozeně, ale většinu dnešních problémů, jako je třeba změna klimatu, jsme si vytvořili sami.“ Dále hovořil o tom, že je nutné s nejistotou počítat a cvičit své srdce a mysl, abychom zůstávali klidní, udrželi si jasnou hlavu a neztráceli laskavost.⁶

Naším hlavním cílem pro tento týden proto bude očekávat *nečekané*. Naučíme se stres zvládat pomocí flexibility, otevřenosti a zaměření na přítomný okamžik.

Čekat nečekané je mentální posun, díky němuž můžeme být v pohodě, i když se něco nedaří nebo nevychází tak, jak jsme si představovali. Umožní nám lépe snášet nejednoznačnost a nejistotu života. Pokud nečekané očekáváme, *nerozběhne* se v nás

přehnaná a dlouhodobá reakce „útok, nebo útek“, když to nečekané skutečně nastane. Nerozbuší se nám srdce. Naše tělo v reakci na „hrozbu“ neztuhne. Data ukazují, že čím lépe dokážeme nejistotu přijmout a vyrovnat se s ní, tím méně je pravděpodobné, že se v případě problémů budeme potýkat s chronickým stresem, úzkostmi, depresí nebo posttraumatickou stresovou poruchou. Také budeme lépe odolávat dlouhodobým, nepředvídatelným stresorům, jako je třeba pandemie nebo přírodní katastrofy, a rychleji se zotavovat z traumatických stresorů. A svůj život si tak můžeme vychutnávat plněji.

Každý z nás má jiné výchozí podmínky, jež určují náš „stresový profil“ – od genetických předpokladů přes vlastní životní příběh až po aktuální životní situaci. Naše genetická výbava a naše minulost nás utvářejí. Jsme však vybaveni také neuroplasticitou, pozoruhodnou schopností mozku vytvářet nebo nově uspořádávat nervová spojení na základě opakovaných myšlenek či chování. Formováním svých zážitků můžeme mozek učít větší flexibilitě a klidu. Můžeme svou mysl a tělo vytrénovat k větší odolnosti vůči stresu, a žít tak déle a zdravěji a čas strávený na Zemi si skutečně užít.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz