

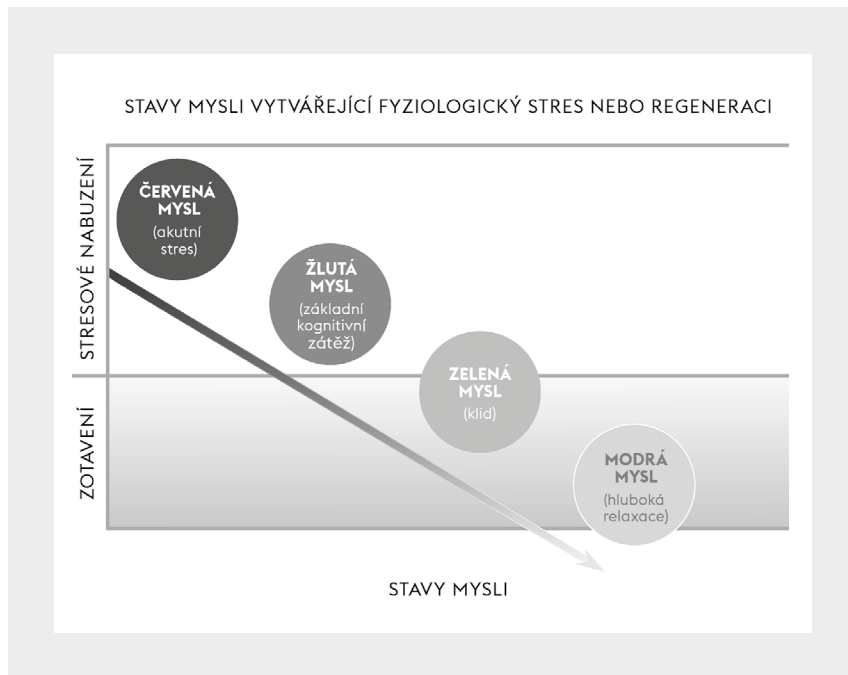
Elissa Epel

Zhluboka se nadechni

Snižte chronický stres
už za 7 dní

Doprovodné materiály
k audioknize

ÚVOD: OČEKÁVEJTE NEČEKANÉ



Stavy mysli vytvářející fyziologický stres nebo regeneraci

TŘETÍ DEN: BUĎTE LVEM

VÁŠ POSTOJ KE STRESU

Nakolik věříte následujícím tvrzením na stupnici od 1 (vůbec nesouhlasím) do 10 (naprosto souhlasím)? Řeč je o stresujících událostech, nikoli chronickém toxickém stresu.

STRES JE ŠKODLIVÝ	Hodnocení (1-10)	STRES JE UŽITEČNÝ	Hodnocení (1-10)
Stresu je dobré se vždy vyhýbat	<input type="text"/>	Stres je třeba vyhledávat a využívat	<input type="text"/>
Stres mě brzdí v učení a růstu	<input type="text"/>	Stres mi pomáhá v učení a růstu	<input type="text"/>
Stres mě připravuje o zdraví a vitalitu	<input type="text"/>	Stres zlepšuje mé zdraví a vitalitu	<input type="text"/>
Celkové skóre:	<input type="text"/>	Celkové skóre:	<input type="text"/>

Váš postoj ke stresu

ČTVRTÝ DEN: TRÉNUJTE ODOLNOST

Skákání se vzpažením (jumping jack)	„Židle“ (výdrž ve dřepu u stěny)	Kliky	Kliky na kolenou
Prkno (plank)	Prkno na kolenou	Zkracovačky	Výstupy na stoličku
Dřepy	Tricepsové kliky	Zvedání kolen	Výpady

Seznam cviků pro vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT)

ŠESTÝ DEN: NEODPOČÍVEJTE JEN TAK... REGENERUJTE

JAK SPRÁVNĚ DÝCHAT

Sedněte si rovně, abyste měli volné a průchodné dýchací cesty: hrudník nahoru, brada dolů. Dýchejte nosem, ústa mějte zavřená. Dýchejte uvolněně a pohodlně pomocí metody Zlehka, pomalu a hluboce:

Dýchejte **zlehka** – měkce, jemně, tiše

Dýchejte **pomalů**

Dýchejte **hluboce** – dolů do bránice (žebra se roztahují do stran)

Seznam cviků pro vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT)

SEDMÝ DEN: ZAČNĚTE NAPLNO, SKONČETE NAPLNO

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Co mi dělá radost? _____

Pokud poslední dobou moc radosti nepocítujete a nevíte, kde ji hledat, položte si otázku: Co mi dělá radost? Tuto otázku si nestačí položit jen jednou - odpověď by nebyla kompletní. Zeptejte se hned osmkrát a odpovídejte co nejrychleji.

ZÁVĚR: CO DÁL?

DEN 1	DEN 2	DEN 3	DEN 4	DEN 5	DEN 6	DEN 7
Přijměte nejistotu <i>Uvolněte ztělesněný stres</i> <ul style="list-style-type: none"> • Identifikace ztělesněného stresu • Uvědomění si očekávání a obav • Prodýchání a uvolnění 	Co neovlivníte, nechte plavat <i>Inventura stresu</i> <ul style="list-style-type: none"> • Zjednodušení: Čeho se mohu zbavit? • Přidání: Na čem záleží? • Odkládání: Co mohu přijmout? 	Nacházejte vzrušení ve výzvách <i>Protistresový štít</i> <ul style="list-style-type: none"> • Pozitivní nastavení mysli vůči stresu • Potvrzení vlastních hodnot • Připomenutí zdrojů a přerámování pro větší odolnost 	Metabolizujte tělesný stres <i>Hormetický stres</i> <ul style="list-style-type: none"> • HIIT nebo rychlá chůze • Studené sprchy • Sauna • Uvolnění v nepohodlí 	Ponořte se do přírody <i>Vstřebávejte všemi smysly</i> <ul style="list-style-type: none"> • Příroda • Městská příroda • Domácí útočiště 	Zažijte hlubokou relaxaci <i>Zregenerujte se pomocí dechu</i> <ul style="list-style-type: none"> • Dýchání (dlouze, pomalu, hluboko) pro větší pohodu • Dýchání 4-6-8 pro reset • Vagové dýchání pro relaxaci 	Vytvářejte blažené zážitky na knihy <i>Zahajujte a uzavírejte den radostí</i> <ul style="list-style-type: none"> • Vnímání radosti • Smysl v každém dni • Vyjadřování vděčnosti • Laskavost uvnitř i navenek

Přehledný návod, jak na stres

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha přes svůj nevelký rozsah potřebovala hodně podpory! Za pomoc s jejím napsáním vděčím mnoha kolegům a přátelům. V první řadě děkuji Idea Architects, Rachel Neumann a Dougu Abramsovi za jejich optimismus, že se stres dá „hacknout“ za sedm dnů, za jejich důvěru a za péči o tuto knihu, a především Alysse Knickerbocker za fantastickou oporu při psaní a nakažlivou radost. Velký dík patří Amy Sun z Penguin Life za pečlivý dozor a chirurgicky přesné redakční úpravy.

Převelice děkuji mnoha svým kolegům, kteří se na této knize nějak podíleli, například tím, že mi pomohli převést výsledky studií na přesná a užitečná sdělení. Jmenovitě to byli zejména Amit Bernstein, George Bonanno, Alexandra Crosswell, Alia Crum, David Creswell, Martica Hall, Dacher Keltner, Paul Lehrer, Robert Lustig, Sonja Lyubomirsky, Ashley Mason, Patrick McKeown, Wallace Nichols, Martin Picard, Eli Puterman, Charles Raison, Michael Sapiro, Cliff Saron, Shauna Shapiro, Emiliana Simon Thomas, Victor Strecher, Julian Thayer, Cassandra Vieten a Eric Zimmerman.

Zvláštní poděkování patří mým blízkým spolupracovníkům z našeho centra na Kalifornské univerzitě v San Francisku, díky nimž mě výzkum a náročné studie moc baví – Aricu Pratherovi, Wendy Mendes a báječnému týmu v Centru pro stárnutí, metabolismus a emoce. Elizabeth Blackburn a Jue Lin děkuji za mnohaleté přátelství a rozhovory o odolnosti našich telomer, od úrovně molekul až po úroveň mysli. Děkuji i řadě svých kolegů z katedry psychiatrie a behaviorálních věd, díky nimž bylo období pandemie navzdory obrovské zátěži a únavy ze Zoomu plné pospolitosti a vzájemné podpory. Za zvláštní podporu děkuji Lise Pritzker, Sako Fisher, Joonu Yunovi a Lynne a Victoru Brickovému. Děkuji i svým celoživotním mentorům Nancy Adler, Kelly Brownell, Philipu Zimbardovi a nedávno zesnulému Albertu Bandurovi.

Děkuji svým přátelům a moudrým učitelům, kteří mi v průběhu let přímo i nepřímo pomáhali s mou vlastní odolností vůči stresu – Jamesu

PODĚKOVÁNÍ

Barazovi, Peteru a Alison Baumannovým, Marku Colemanovi, Richardu Davidsonovi, Eve Ekman, Wille Miller, Tsultrim Allione, Joanie Kriens, Jacku Kornfeldovi, Trudy Goodman, Roshi Joan Halifax, Stephanu Rechtschaffenovi, Annette Knopp, Esther Perel, Jacku Saulovi, Danu Siegelovi, Tempelu Smithovi, Bhikkhu Anālayovi, Caroline Welch, Ricku a Jan Hansonovým, Jonu Kabat-Zinnovi, Willu a Terese Kabat-Zinnovým, Darrah Westrup a kolegům ze skupiny NeuroDharma. Hluboká poklona patří mé milé přítelkyni Susan Bauer-Wu a úžasným kolegům z institutu Mind & Life a jeho řídicí radě za spoluvytváření vzácných fór, kde se magicky snoubí věda s kontemplativní moudrostí. Tato kombinace formovala mou vlastní mysl i život.

Bylo pro mě požehnáním, že mi první verzi knihy pomohla vylepšit sofisticovaná skupina čtenářů, zejména svými praktickými zkušenostmi. Patřili k ní Cathy Caplener, Ron Chiarello, Elisabeth Doehring, Andrew Dreitzer, Mark Godley, Jeannette Ickovics, Amy Lauer, Robert Lustig, Dan Meer, Peter Prontzos, Jamey Schmidt, Ally a Lilia Shirmanovi, Tracy Turner, David Vogel, Julia Wallace a především Lynn Kutler.

Děkuji své báječné rodině a jejímu jádru, jež tvoří David a Lois Epelovi, sestry Sharon Epel a Andrea Lieberstein, Danny Glaser a samozřejmě můj nejmilejší Jack Glaser. A... nakonec děkuji vám, čtenářům, za důvěru, že vám dokážu poradit, a za otevřenost a ochotu některé z myšlenek, které vám předkládám, vyzkoušet. Kéž přinesou do vašeho vzácného života více lehkosti.

DALŠÍ LITERATURA A ZDROJE

Pokud byste se chtěli zdokonalit v dovednostech, které jsme procvičovali, připravila jsem shrnutí svých oblíbených knih a internetových zdrojů. Seznam je k dispozici i na mých stránkách www.elissaepel.com, odkud se snadno dostanete na odkazy.

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH Z PRVNÍHO DNE:

STRES Z NEJISTOTY

Standing at the Edge: Finding Freedom Where Fear and Courage Meet. Napsaly Joan Halifax a Rebecca Solnit. New York: Flatiron Books, 2018. (Nepřízeň osudu a mezní stavy v nás mohou probudit ty nejlepší schopnosti.)

In Love with the World: A Monk's Journey through the Bardos of Living and Dying, 1. vyd., napsali Jongge Mingjur rinpoče a Helen Tworok. New York: Random House, 2019. (Rinpoče popisuje stavy mysli, které nám umožňují žít radostně navzdory velkému stresu z nejistoty.) Česky vyšlo pod názvem *Umíráme každý den: Pouť potulného mnicha bardy žití a umírání* v nakladatelství DharmaGaia v roce 2022.

Jakákoli meditační aplikace, například *10% Happier*, *HeadSpace*, bezplatná aplikace *Insight Timer* nebo aplikace programu *Healthy minds*: <https://hminnovations.org/meditation-app>. Meditace zaměřené na uvědomění dechu pod vedením špičkového buddhistického učitele Bhikkhu Anālayo najdete na adrese <https://www.buddhistinquiry.org/resources/offering-analayo/breathing-audio/>.

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH Z DRUHÉHO DNE:

VZDÁNÍ SE KONTROLY

Modlitba za vyrovnanost (upravená modlitba převzatá z programu Anonymních alkoholiků): „Kéž mám klid přijmout to, co změnit nemohu, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost jedno od druhého rozpoznat.“

Pečuj o své démony: Starobylá moudrost pro vyřešení vnitřního konfliktu, 1. vyd., napsala Lama Tsultrim Allione. Přeložila Lenka Adamcová, vydala Maitrea, 2012. (Tato technika za pomoci vizualizace propůjčuje barvu a tvar našim „démonům“, což jsou naše negativní emoční reakce na vztah nebo situaci, a přetváří je v něco prospěšného.)

The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs, napsali Christina Maslach a Michael Leiter. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2022.

The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, and Distress Tolerance, 2. vyd., napsali Matthew McKay, PhD, Jeffrey C. Wood, PsyD a Jeffrey Brantley, MD. Oakland, Kalifornie: New Harbinger, 2019.

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH Z TŘETÍHO DNE:

POZITIVNÍ NASTAVENÍ MYSLI PRO BOJ

S KAŽDODENNÍM STRESEM, ÚZKOSTMI A DEPRESÍ

Breaking the Age Code: How Your Beliefs about Aging Determine How Long and Well You Live, napsala Becca Levy. New York: William Morrow, 2022.

Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness, napsali Rick Hanson a Forrest Hanson. New York: Harmony, 2022. <https://www.rickhanson.net/resilient/>.

The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It, napsala Kelly McGonigal. New York: Avery, 2016.

Pro zaměstnavatele: Meru Health, <https://www.meruhealth.com/>. Jedná se o svépomocnou platformu pro léčbu deprese a úzkostí. Poskytuje terapii založenou na důkazech, biofeedback variability srdeční frekvence a sezení s terapeutky vyškolenými v kognitivní terapii vycházející z mindfulness. (Upozorňuji na svůj střet zájmů, jsem totiž členkou jejich poradního výboru.)

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH ZE ČTVRTÉHO DNE:

HORMETICKÝ STRES

Wim Hof - Ledový muž, napsal Wim Hof, předmluva Elissa Epel. Přeložil Jakub Futera, vydala Jota, 2020.

The Better Brain: Overcome Anxiety, Combat Depression, and Reduce ADHD and Stress with Nutrition, napsaly Bonnie Kaplan a Julia Rucklidge. Boston:

Houghton Mifflin Harcourt, 2021. (Tato kniha popisuje, jak si lze zlepšit duševní zdraví pomocí stravovacích návyků a mikroživin. Některé chemické látky z rostlin navíc působí mimo jiné prostřednictvím procesů hormetického stresu.)

Které druhy cvičení pomáhají s kterými typy duševních problémů? Ucelený přehled najdete na interaktivním webu <https://www.johnwbric-kfoundation.org/move-your-mental-health-report/>.

Videa s vysoce intenzivním intervalovým tréninkem najdete na internetu snadno: Online kurzy má například Peloton nebo Lanebreak, což je trénink HIIT převlečený za hru.

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH Z PÁTÉHO DNE:

PŘENASTAVENÍ NERVOVÉ SOUSTAVY ZA POMOCI PŘÍRODY

Blue Mind: The Surprising Science That Shows How Being Near, in, on, or Under Water Can Make You Happier, Healthier, More Connected, and Better at What You Do, napsal Wallace J. Nichols. New York: Little, Brown and Company, 2015.

Online seminář „Mysl, propojení člověka se Zemí a klimatická krize (The Mind, the Human-Earth Connection and the Climate Crisis Online Course)“ Letního výzkumného institutu Mind and Life zdarma na adrese <https://www.mindandlife.org/climate-online-course/>. (S kolegy jsme připravili kontemplativní kurz s přednáškami špičkových mezinárodních osobností nabízející mnoho informací, jak si budovat klimatickou odolnost a uzdravovat svůj vztah k přírodě.)

Pokud jde o retreaty v přírodě, hledejte na internetu nebo si zorganizujte svůj vlastní! Doporučuji vedené retreaty a semináře pro učitele mindfulness v přírodě od Marka Colemana: <https://markcoleman.org/>.

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH Z ŠESTÉHO DNE:

HLUBOKÁ RELAXACE

The Wakeful Body: Somatic Mindfulness as a Path to Freedom, napsali Willa Baker a Tsoknyi rinpoče. Boulder, Colorado: Shambhala, 2021. (Tato krásně napsaná kniha popisuje jemnou energii těla coby způsob, jak se naladit na nevědomý stres a najít lehkost.)

The Breathing Cure: Develop New Habits for a Healthier, Happier, and Longer Life, napsali Patrick McKeown a Laird Hamilton. New York: Humanix

Books, 2021. (Tato obsáhlá kniha nabízí dechová cvičení přizpůsobená na míru mnoha problémům.)

Pobytová centra pro meditační nebo jógové retreaty: Má-li člověk tu možnost, je skvělé sbalit si jen pár nejn nutnějších věcí a dopřát si alespoň pár dnů hlubokého odpočinku v duchovním, meditačním či jógovém retreatovém centru, které není určeno pro komerční turistiku. Níže doporučuji tři meditační centra, která dobře znám. Podobné možnosti nabízí většina amerických států a lze je najít na internetu. Na tomto webu najdete přehled duchovních retreatů po celém světě: <https://www.spiritualtravels.info/spiritual-sites-around-the-world/>.

- Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts: <https://www.dharma.org/>.
- Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, Kalifornie: <https://www.spiritrock.org/>.
- Wonderwell Mountain Refuge, New Hampshire: <https://naturaldharma.org/>.

Vyzkoušejte tyto bezplatné vedené meditace pro duševní pohodu a spánek: <https://www.irest.org/try-irest-now>.

Zvažte, zda nevyzkoušet nositelný biosenzor, který vám pomůže zjistit, co vám nejlépe funguje a jak vaše nervová soustava reaguje na cvičení a na spánek. Mým favoritem je Oura ring (oura.com). Vyzkoušet můžete i senzor variability srdeční frekvence, například HeartMath: <https://store.heartmath.org/>.

CHCETE-LI DÁLE PRACOVAT NA DOVEDNOSTECH ZE SEDMÉHO DNE:

RADOST A „POZITIVNÍ POLŠTÁŘE“

Awakening Joy: 10 Steps to Happiness, napsali James Baraz, Shoshana Alexander, Ram Dass, Jack Kornfield. New York: Ballantine Books, 2012.

Greater Good in Action (GGIA): Na webu <https://ggia.berkeley.edu/> najdete rozsáhlý katalog aktivit, cvičení a postupů pro posílení dovedností, které podporují emoční pohodu, jako je úžas, vděčnost či soucit. Postupy čerpají z publikovaných vědeckých výzkumů a studie jejich používání a účinků jsou v režii mých kolegů Dachera Keltnera a Emiliany Simon Thomas.

The Big Joy Project (výzkumný projekt „Velká radost“): Tento web a mobilní aplikaci na adrese <https://ggia.berkeley.edu/bigjoy> jsem vytvořila ve spolupráci s kolegyněmi z výzkumu Peggy Callahan a Jolene Smith

z kampaně Mission Joy a centrem Greater Good Science Center z Kalifornské univerzity v Berkeley za účelem podpořit vnitřní radost a pohodu. Rovněž se jedná o projekt občanské vědy s cílem zjistit, co komu funguje v různých regionech a zemích. Pokud se vám líbí, sdílejte ho, prosím!

Poslání: Radost – Hledání štěstí v neklidných časech, dokument o radosti v těžkých časech a o přátelství mezi Jeho svatostí dalajlamou a arcibiskupem Desmondem Tutu. <https://missionjoy.org/>.

Tank's Good News: Braňte se každodennímu přívalu negativních zpráv! Při čtení každodenních příspěvků na tomto instagramovém účtu (@tanksgoodnews) se nikdy neubráním smíchu či úsměvu. Na webu <https://tanksgoodnews.com> se také můžete přihlásit k odběru newsletteru.

CHCETE-LI PROHLouBIT SVÉ POZNATKY (ZÁVĚR):

You Matter More Than You Think: Quantum Social Change for a Thriving World, napsaly Karen O'Brien a Christina Bethell, Oslo, Norsko: cChange, 2021.

Humanity Rising je globální vysílání, které začalo fungovat v době pandemie. Jedná se o iniciativu Ubiquity University s diváky ve sto třiceti zemích. Přináší dialog odborných autorit na téma globálních problémů, budování odolnosti a regenerace pro zajištění budoucnosti lidstva. Možná vás inspiruje a poskytne vám pocit většího globálního propojení. <https://humanityrising.solutions/>.

One Earth Sangha: <https://oneearthsangha.org/> nabízí kurzy a webináře o možnostech jak angažovaného aktivního, tak kontemplativního přístupu ke klimatické krizi.

Regeneration.org: Chcete-li něco dělat proti změně klimatu, můžete začít zde.

Purpose: Living for What Matters Most (Smysl: Žít pro to, na čem nejvíc záleží), bezplatný kurz profesora Victora Strechera na platformě Coursera.