

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

5. modul

WORKBOOK

*Regulace nervové
soustavy*

Stres jako nástroj

- **Stres není problém** – je to **energie pro pohyb vpřed**.
- Bez aktivace by nevznikla akce ani změna.

Cílem není stres odstranit, ale naučit se s ním vědomě pracovat.

Nervový systém

- **Nervový systém** se pohybuje mezi **dvěma základními stavy**:
 - **Klid a bezpečí** (regenerace)
 - **Aktivace a stres** (akce, výzvy)
- Zdravé fungování = **pulzace** mezi těmito stavy, neseťvát pouze v jednom z nich.
- **Přirozený cyklus**:
 - **Výzva** (aktivace)
 - **Uvolnění** (odpočinek, potěšení)
 - **Integrace** (zpracování prožitku)
- **Pokud cyklus neuzavřeš, v těle se hromadí stres**, vzniká vnitřní přetlak, chronická únava nebo emoční výbuchy.
- **Uzavřít cyklus** znamená **dát tělu prostor pro uvolnění**, zpracovat prožitek a nechat nahromaděnou energii odejít.
- Tímto **vědomě zvyšuješ kapacitu svého nervového systému**.

Kapacita nervového systému

- **Kapacita = schopnost zvládat intenzivní prožitky**, zůstat v kontaktu se sebou a jednat ze svého středu i v náročných situacích.
- Nejde o to být neustále v klidu. Jde o to **neopustit se**, když se děje něco nepředvídatelného nebo náročného.

Cyklus růstu

- **AKCE** – vystavení se výzvě
- **REGENERACE** – odpočinek, péče, odměna
- **INTEGRACE** – zpracování prožitku
- Tento rytmus učí nervový systém, že **po každém náročném kroku mimo komfortní zónu přichází bezpečí, uvolnění a potěšení**.

Integrace

- Integrace probíhá, když máš prostor a jsi alespoň částečně zklidněný/á (v “bezpečí”).
- **Bez integrace mohou ze stresujících situací vznikat limitující přesvědčení** (např. „nezvládnu to“, „není to pro mě“).
- **S integrací si ukládáš takovou zkušenost jako zdroj vnitřní síly** a buduješ tím sebejistotu.

Péče o nervový systém

- Odpočinek po stresující situaci není slabost. Je to vědomý nástroj růstu a stability.
- Pomáhá ti zvládat náročnější situace, zůstat v kontaktu se sebou a být oporou i pro druhé.

Tvoje zdroje

- **Znáš svoje zdroje?** Identifikuj, co ti pomáhá:
 - uklidnit se
 - regenerovat
 - integrovat zážitky
- Může to být **například**: příroda, hudba, zpěv, pohyb, tanec, tvoření, péče o tělo (vana, sauna, masáž), ...

Jaké jsou moje zdroje?

.....

.....

.....

.....

.....

- Po každém kroku mimo komfortní zónu si vědomě naplánuj péči a regeneraci.

Mikropraxe pro zklidnění

- Krátké, jednoduché nástroje pro **každodenní regulaci**:
 - vědomý dech (nádech/výdech)
 - jemný dotek (pohlazení, obejmutí)
 - zpomalení a vnímání těla

Tyto mikropraxe pomáhají kultivovat pocit vnitřního bezpečí.

- Najdi si, co ti funguje.

Kontemplační otázky

- Jak reaguji na stres – snažím se ho potlačit, nebo s ním umím vědomě pracovat?
- Dávám si po náročných situacích dostatek prostoru na integraci a regeneraci?
- Jaké konkrétní zdroje mi pomáhají vracet se do pocitu bezpečí a jak často je skutečně využívám?

.....

.....

.....

.....