A silhouette of a person sitting in a meditative pose on a chair, set against a bright sunburst background. The person's hands are in a mudra. The chair has a curved backrest.

Protože
když jsi
ve stresu,
nejsi to
TY.

SAMA
SOBĚ
KOUČEM

KÝBL STRESU

NAPSALA
DENISA LOBOVÁ

KDO JSEM?

Jmenuju se Denisa Lobová. Od malička miluju učení. Už víc než 15 let rozvíjím lidi kolem sebe. Začalo to doučováním jazyků a matematiky. U toho jsem vystudovala dvě vysoké školy.

Brzy po škole jsem vedla týmy lidí a pracovala s top manažery na projektech s dopadem na tisíce zaměstnanců. Myslela jsem si, že dokážu všechno.

Stres býval můj životní styl, nevěděla jsem, že to jde jinak. Dokud jsem nevyhořela a nezadělala si na vážné zdravotní problémy... a to mi tehdy ani nebylo třicet.

Mám za sebou stovky hodin vlastního seberozvoje, od terapie, přes koučink až po ayahuascu. Přečetla jsem desítky knih a vytvořila vlastní techniky, jak si pomoci.

Našla jsem své poslání a momentálně pracuji jako celostní koučka s klienty v Praze nebo online. Dál se vzdělávám v psychologii, programování mysli a podnikání.

Nyní jsem zdravá, žiju šťastně po svém, usiluji o vzájemně podporující vztahy a mám práci, do které se těším každé ráno. Mám se ráda se svými chybami i bez prvotřídního výkonu.

Seberozvoj mi změnil život a v tom chci inspirovat také TEBE.



JAK PRACOVAT S TÍMTO PRŮVODCEM?

Vítej na naší společné cestě za ovládnutím stresu, zvýšením klidu a celkové rovnováhy ve tvém životě. **Mimo jiné také ochutnáš, jaké to je být sama sobě koučem.**

Tento průvodce má za cíl podpořit tvůj seberozvoj jednoduchým návodem na **techniku Kýblu stresu, kterou můžeš sama snadno používat.** Podíváš se na to, jak pracuješ se stresem, jak poznáš, že máš “nervy v kýblu” a jak se s tím vypořádáš. Díky tomu budeš **mj. účinně předcházet vyhoření.**

Využití zde uvedených informací je zcela na tvém uvážení a je jen na tobě, jakým způsobem ti pomohou se v životě posunout. Doporučuji si tohoto průvodce, nebo alespoň pracovní listy, **vytisknout** a ručně si zapisovat **odpovědi na otázky**, které jsou v něm obsažené. Na základě nich začni dělat akční kroky, díky kterým **udržíš stres na zdravější úrovni.**

Prosím **nekopíruj ani volně nešíř** obsah tohoto průvodce. Mám na něj autorská práva. Budu ráda, když mi dáš zpětnou vazbu nebo doporučíš svým přátelům, aby si ho také stáhli na mém webu.

Jdeme dál!



TŘI KROKY PRO ÚSPĚŠNÝ SEBEROZVOJ

PRVNÍ KROK

KURZ & PRŮVODCE

PODÍVEJ SE NA ZÁZNAM MASTERCLASS A PROJDI SI TOHOTO PRŮVODCE. PŘI ZODPOVÍDÁNÍ OTÁZEK A ÚKOLŮ RESPEKTUJ SVÉ TEMPO. POKUD TI NĚCO NENÍ JASNÉ, NEBO NEVÍŠ, CO S TÍM, NAPIŠ MI ZPRÁVU.



KONZULTACE

KAŽDÉMU NABÍZÍM 30-MINUTOVOU NEZÁVAZNOU SCHŮZKU ZDARMA. BĚHEM NÍ SE SEZNÁMÍME, PROBEREME, CO BYLO PRO TEBE NA KÝBLU STRESU TĚŽKÉ A JAK BY TI PŘÍPADNĚ MOHL KOUČINK SE MNOU POMOCT KE SPOKOJENĚJŠÍMU, VYROVNANĚJŠÍMU A KLIDNĚJŠÍMU ŽIVOTU.



DRUHÝ KROK

TŘETÍ KROK

AKČNÍ KROKY

TEORIE BEZ PRAXE JE K NIČEMU. KÝBL STRESU JE SICE HODNĚ NA UVĚDOMĚNÍ, ALE TAKÉ SMĚŘUJE K AKCI! NENEČHEJ SVŮJ ROZVOJ JEN NA PAPIŘE A KAŽDÝ DEN ZKUS UDĚLAT PRO SEBE ALESPŮŇ NĚCO MALÉHO, CO TI POMŮŽE UDRŽET ZDRAVOU HLADINU STRESU..



„Když jsi ve stresu,
nejsi to ty.

Jsi stínem svých
obav a emocí.“

TECHNIKA
KÝBL STRESU

STRES JAKO (NE) PŘÍTEL

Nejspíš jsi dřív taky netušila, kolik toho budeme muset zvládnout, stihnout a splnit. Sama vím, že není vůbec lehké to ustát a nestresovat se ze všech povinností.

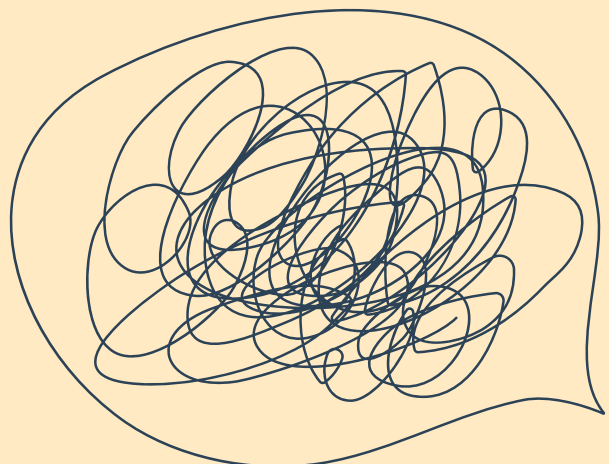
Trocha zdravého stresu je motivující, nutí nás vstát z postele, překonávat překážky, lenost a apatii a učit se nové věci. Když stojíme před výzvou, reakce našeho těla na stres zvyšuje naši bdělost a koncentraci. To nám umožňuje lépe se soustředit na úkoly před námi a tím i dosáhnout lepších výsledků. Stres nás může také posunout mimo komfortní zónu, což vede k osobnímu růstu a rozvoji.

Příliš mnoho stresu ale způsobuje, že nám i drobnost připadá jako nadlidský úkol. Dlouhodobě má negativní vliv na zdraví, zvyšuje riziko různých onemocnění. Psychické účinky stresu jsou také znát - cítíme se podrážděně, úzkostně a vyčerpaně. V extrému může vyústit v syndrom vyhoření, který může zasáhnout všechny oblasti našeho života.

Tak tedy, kde leží klíč k úspěšnému zvládnání stresu? **Za vším hledej rovnováhu!** Cílem totiž není vyhnout se stresu na 100 %, ale udržet ho pouze na takové úrovni, aby byl tvým přítelem.

Jakmile stres přesáhne úroveň, na které ti pomáhá, **hledej strategie jak ho omezit.** To může zahrnovat cvičení, meditaci, správnou výživu a čas na odpočinek. Důležité je se také vyhýbat přehnaným povinnostem a naučit se říkat ne. Pokud jsi naopak znuděná a apatická, **přidej si do života nějakou výzvu** - něco nového se nauč nebo se začni věnovat novému sportu či koníčku.

S hledáním strategie na míru ti pomůže technika Kýbl stresu.



JAK VYPLNIT KÝBL STRESU?

Svou schopnost vyrovnat se stresem, tzv. frustrační toleranci, si představ jako kýbl a stres jako dešťovou vodu.

Někdo má kýbl menší, někdo větší a unese vody více. Pamatuj, že velikost tvého kýblu je téměř nemožné změnit. Můžeš ale zůstat doma a stresu se vyhnout nebo vodu odpouštět ven.

Vytiskni si pracovní list na další straně (nebo si ho překresli) a pokládej si následující otázky:

☛ **Co všechno tě stresuje? Odpovědi si zapisuj do mraků v pracovním listě na další straně.**

Může to být např. škola, práce, peníze, nemoc, neúspěch, ostatní lidé, atd. Představ si jednotlivé spouštěče stresu jako dešťové mraky nad svým kýblem, které ho plní, dokud nepřeteče.

☛ **Jaké jsou tvé nefunkční a kompenzační návyky, které děláš, když jsi ve stresu? Ty si zapiš na linky uprostřed vedle horních kohoutků.**

Sem patří např. prokrastinace, přejídání, nakupování, sociální sítě, příliš práce, vyspávání, ponocování, Netflix, alkohol, atd. Představ si je jako otevřené kohoutky, které ale vodu vracejí zpátky. Jinými slovy – vypadají, že přinesou úlevu, ale stresují tě ještě víc.

☛ **Jaké strategie tě stresu účinně zbavují? Ty patří do boxů pod kýblem a týkají se funkčních dolních kohoutků**

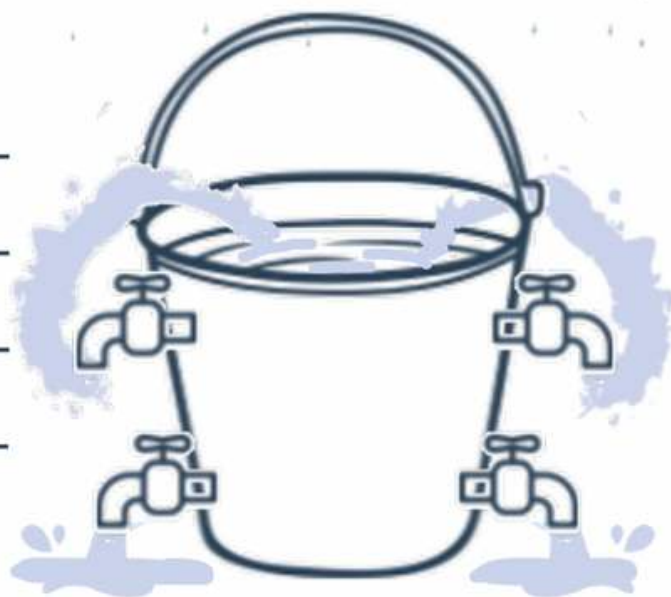
Může to být např. meditace, cvičení, čas s blízkými, smích a humor, time management, sebezpečie, koníčky, atd. Představ si je jako otevřené kohoutky, které z tvého kýble odpouštějí vodu ven a brání jeho přetečení.

Už víš jak na to?

**Teče voda, teče...
ale teď už nepřeteče!**

KÝBL STRESU





DATUM _____

CO S KÝBLEM STRESU DÁL?

Teď se na svůj vyplněný kýbl stresu podívej trochu s odstupem a z nadhledu. Jak na tom tvůj Kýbl stresu vlastně je?

KÝBL STRESU PŘETÉKÁ	KÝBL STRESU JE V ROVNOVÁZE	KÝBL STRESU JE PRÁZDNÝ A DEMOTIVOVANÝ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Co tě k tomu napadá? Jaký z toho máš dojem? Co tě nejvíc zaujalo?

Pokud tvůj Kýbl stresu přetéká, co ti nejvíce pomůže držet hladinu stresu na uzdě?

Pokud tvůj Kýbl stresu nemá žádnou vodu, je znuděný, apatický a demotivovaný, jak do něj můžeš trochu vody přidat?

A jaký bude tvůj první nejmenší krůček, jak to změníš?

Pamatuj, že každý jsme jiný a jinak snášíme stres. Potřebujeme proto vlastní strategie, které pomáhají stres držet na zdravé úrovni.

„Můžeš plápolat
i hořet a přitom
nevyhořet.“

TŘI MALÉ-VELKÉ ZMĚNY,
JAK PŘEDCHÁZET VYHOŘENÍ

OPRAVDU TO VŠECHNO MUSÍŠ?

Pozoruj to, jak o různých aktivitách mluvíš. Používáš slova jako “musím” a “měla bych” nebo spíš “chci” a “udělám to”? Jakým způsobem mluvíš a přemýšlíš, tak se taky cítíš.

Slova „musím“ a „měla bych“ jsou pozůstatkem z dětství. Když jsme splnily očekávání rodičů, učitelů nebo trenérů, dostaly jsme odměnu. Když ne, přišel trest. Některé činnosti dál děláme ze strachu z trestu, aniž bychom vlastně chtěly. Jinde říkáme „musím“ jen ze zvyku. Podvědomě si tím přidáváš stres, zvyšuješ nespokojenost a stáváš se závislou na plnění cílů. To vše umí toto dvouslabičné slůvko „musím“!

Podívej se teď na svůj Kýbl stresu a na jeho mraky (činnosti, které tě stresují) a další činnosti, kde říkáš “musím”. Nešlo by u nich změnit sloveso na „chci“ nebo „udělám“? Nebo to třeba nedělat vůbec?

U JAKÝCH ČINNOSTI ŘÍKÁŠ POTICHU NEBO NAHLAS SLOVO „MUSÍM“ NEBO „MĚLA BYCH“?	NEBUDU TO DĚLAT	MÍSTO „MUSÍM“, ŘEKNU „CHCI“	MÍSTO „MUSÍM“, TO UDEĚLÁM
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Změnou jednoho slůvka můžeš změnit celý pohled na věc. Přestaneš to vnímat jako zátěž, sejmeš ze sebe tlak, ačkoliv nic jiného se nezmění.

**Ne-ne, já nemusím,
já chci!**

NASTAV HRANICE KOMPENZAČNÍM NÁVYKŮM

Vrať se ještě ke svému Kýblu stresu a zaměř se na kompenzační návyky. **Možná sis všimla nebo dokonce zaváhala, že ne vždy jsou tyto aktivity prospěšné a že ti v určité míře i něco pozitivního přináší.**

Je to tak, jen se to s nimi nesmí přehánět. Například je v pořádku používat hodinu sociální sítě k vzdělávacím účelům, ale třehodinové scrollování videí se zvířátky už je kompenzace. Dát si skleničku vína na oslavu ti dělá radost, ale vypít celou flašku, když se nedaří, je průšvih. Nebo co takový odpočinek, když jsi unavená, není totéž jako prokrastinace.

Podívej se teď na své kompenzační návyky a napiš si k nim, jaká je ta hranice, kdy je to pro tebe přínosem a kdy už jde o kompenzaci.

JAKÝ JE TVŮJ KOMPENZAČNÍ NÁVYK Z KÝBLU STRESU?	KDY A DO JAKÉ MÍRY JE TO PROSPĚŠNÝ RITUÁL?

Teď už víš, že kompenzační návyky nejsou problém na 100%, naopak můžou vodu z kýble odlévat... jen se to s nimi nesmí přehnat. Zkus sama sebe sledovat a snažit se je držet na prospěšné úrovni.

**Místo kompenzace
budu mít rituály...**

UDĚLEJ SI SEZNAM MALÝCH - VELKÝCH RADOSTÍ

Jako bonus si ještě napiš recept na dva léky proti stresu a špatné náladě, které jsou zdarma a můžeš je mít hned. Říká se jim radost a smích!

Radost a smích jsou neodmyslitelnou součástí našeho života. Přináší nám štěstí a uvolnění. Všimnout si maličkostí, nebrat věci vážně a umět se zasmát i úplné hlouposti je neskutečně osvobozující a užitečné pro náš životní styl a zdraví. Navíc to posiluje i naši psychickou odolnost proti stresu.

Co ti dělá radost? A čemu se umíš od srdce zasmát? Napiš si sem hlavně všechny maličkosti, které tě napadnou a které nezaberou moc času.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Pokud tě nic nenapadá, vyzkoušej jógu smíchu, improvizací tanec (divadlo) nebo si pusť oblíbený díl seriálu Přátelé. Z maličkostí si můžeš třeba uvařit hrnek tvého oblíbeného čaje nebo si vzpomenout na nějakou veselou příhodu z minulosti.

**Smích léčí
s největší péčí.** 

CO NA TO ŘÍKAJÍ MÉ KLIENTKY?

Koučink mi pomohl situaci „rozkouskovat“ na dílčí problémy, které se již nezdály tak neřešitelné a pohlcující.

Uvědomila jsem si, že situace není černobílá a nemusím vše vyřešit najednou, díky čemuž jsem si vlastně dost oddechla. Nejsem na sebe již tak přísná a nevyčítám si toho tolik. Líbil se mi efektivní, ale zároveň přátelský a empatický přístup, takže se mi o všem povídalo bez studu a jakéhokoli ostychu.

Petra, asdvokátka

Nyní jsem klidnější, nastavuji hranice a znám svou hodnotu

Zažívala jsem složitou pracovní situaci a měla problémy s nadřízenou. Nejprve si Denisa vyslechla můj příběh. Poté jsme moji situaci postupně rozebíraly, řešily mé pocity a chování. Zkoušely jsme různá cvičení a techniky, jak stresové situace lépe zvládat. Uvědomila jsem si, že není prohra složitou pracovní situaci ukončit, nyní to beru jako projev síly 😊 Budu v seberozvoji pokračovat a uplatňovat techniky, které jsem se naučila.

Jvana, Category specialist

Denča mě nakopla a vrátila mi zase sílu, naději a nevidím teď věci tak černě.


Nemohla jsem vstát ani z postele a neměla jsem absolutně žádnou chuť do života. Denča mě stabilizovala a ukázala, jak věci vidět jinak. Dodala mi zpátky ztracenou vůli a víru. Sesypala jsem se jako domeček z karet a díky konzultaci jsem si zase začala věřit. Další den jsem už šla plná energie běhat, začala si dělat radosti. Doporučuji, určitě to není poslední hodina s Denčou. Děkuji.

Alžběta G.

Uvědomila jsem si především, že je důležité stavět sebe na první místo.

Byla jsem v určité životní fázi, kdy jsem nevěděla, jak se dál zachovat. Koučink a Denisa mi byl doporučen, šla jsem do toho s tím, že se to může jen zlepšit. Díky naší spolupráci jsem si toho hodně uvědomila o mě, více si ujasnila, jakým směrem dal vydat a jaké k tomu použít prostředky. Celkově jsem zapracovala na svém přístupu, na tom jak jednám s okolím, jak řešit složité situace a vyrovnat se s nimi.

Nikola, asistentka auditora



„Když změníš
sebe, změníš
i svět.“

JAKÉ OBLASTI JE POTŘEBA
OVLÁDNOUT K PREVENCI
VYHOŘENÍ?

NA ČEM JE POTŘEBA DÁL PRACOVAT?

Tou nejlepší prevencí proti stresu a vyhoření kromě Kýblu stresu je **BÝT SAMA SEBOU**. Jednou pro vždy skoncovat s režimem přežívání a snahy naplnit očekávání ostatních a místo toho začít život žít a tvořit podle sebe.

Když jsem se léčila z vyhoření a ze syndromu hodné holky (tj. jeden z mechanismů přežití), postupně jsem hledala odpovědi a učila ovládat se tyto oblasti, **díky kterým jsem spokojenější a celkově vyrovnanější**.

- 1 Co chceš, co nechceš a proč?**
- 2 Lépe poznej, kdo jsi a kdo nejsi.**
- 3 Ovládej myšlení a pracuj se strachy**
- 4 Uvědomuj si a měj ráda své tělo**
- 5 Přijímej a bezpečně projevuj své emoce**
- 6 Buď sobě nejlepší kamarádkou a rodičem**
- 7 Buduj zdravé vztahy** díky tomu že si nastavíš hranice a lépe zvládneš konflikt

Na základě svých zkušeností jsem ty nejdůležitější techniky shrnula v kurzu **Sama sobě koučem - Autentická JÁ** ([link zde](#)). Díky němu poznáš lépe sama sebe, zjistíš jaká je Autentická JÁ a půjdeš si za ní. Naučíš se pracovat se svými myšlenkami, tělem a emocemi. Dáš sebe na první místo a beze strachu, ale s respektem si dokážeš nastavit hranice.

KURZ AUTENTICKÁ JA OBSAHUJE:

- 👉 15-20 videí v členské sekci, která si můžeš projít svým vlastním tempem
- 👉 E-Book Sama sobě koučem – Autentická JÁ
- 👉 30 minutová konzultace online
- 👉 Odkazy na blogové články s tipy a triky
- 👉 Mé e-mailové připomínky po dobu čtyř měsíců
- 👉 Přístup do členské sekce na dobu neurčitou

Navíc mám pro tebe **slevu více než 30% s kódem KÝBL3000**.





ZÁVĚREM



Děkuji, že jsi průvodce dočetla až sem. Teď už možná trochu jinak přemýšlíš nad svým stresem. Minimálně víš, co tě stresuje, co tě stresu účinně zbavuje a co nefunguje. Doufám, že ti tato technika pomůže účinně předcházet vyhoření jako mně i mým klientkám.

Pokud tě bavilo být sama sobě koučem, máš možnost pokračovat díky **programu Sama sobě koučem - Autentická JÁ** ([link zde](#)). Dostaneš v něm další zajímavé techniky k tomu stát se autentickou verzí sebe samé, které stejně jako Kýbl stresu využiješ plnohodnotně a dlouhodobě i bez kouče.

Ze své zkušenosti můžu říct, že autentický život stojí za to. Není statický, občas to jde lehce nahoru a dolů, ale jedno je jisté – není to nuda! S každým DOLŮ totiž přijde NAHORU, a čím déle jsi v tom vědomě, tím menší ty výkyvy jsou a tím výš se celkově posouváš.

Ať se stres postupně stává tvým přítelem.

Díky za Tvou přízeň.

Denisa Lobořová

