

Burnout



Relaxace = **optimalizace** výdeje energie (efektivita). **ŠETŘÍM SÍLY!**
≠ další energie.

= tělo = **TT** = tíha&teplo = **Uvolněné svaly & Hřejivé teplo** (zejm. v břiše)

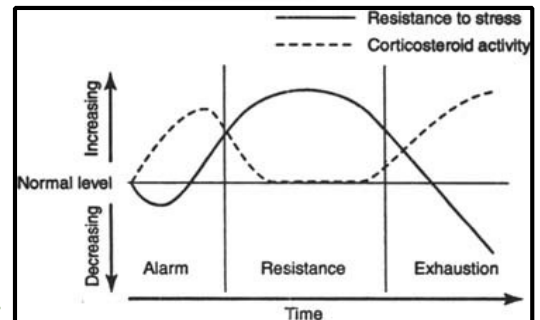
Tělo = pocit, hormony, emoce.
Stres = tělo a „elektrochemie“.

Stres = **chaos a horko**.
Dlouhodobý stres = prázdnost a zima.



Stres = energie
⇒ lze ji pouze usměrnit.
⇒ nelze ji dlouhodobě potlačovat.
⇒ **stres = informace**.

Mozek se má k tělu jako myšlenka k představě (imaginaci).



Pohoda a bezpečí = hmat.
Zakotvení, uzemnění = chodidla.

Více zátěže = více (krátkých a intenzivních) **odpočinků!**
(... zavřené oči, popocházení, toaleta, schody, sklenice vody, hryzáni mrkve ...)



Cítím se svěží ≠ **více pracuju**.

Cítím se svěží ≠ **trávím více času v práci**.

Cítím se svěží = **užívám si to** (s rodinou, s přáteli, se svými zájmy a koníčky, v kolegiálních vztazích).

Use it = **cílím na to, co chci**.

= **neřeším, co nechci**

Lose it = **co nechci zmizí** (díky tomu, co chci).



Myšlenku nelze zastavit.

Myšlenku lze nahradit jinou myšlenkou (představou, vjemem).

Myšlenku lze **usměrnit, když se dokážu soustředit**.

Co (teď právě) chci? Co (teď právě) potřebuju?

Pro **mozek** je stejně významné to, co vnímá (zvenku),
jako to, co **si vytváří** (zvenitř = sen = imaginace).



Dokážu ovlivnit jen délku a intenzitu stresu (!) nikoli jeho vznik.

5 P

TĚLO (hmat)
ÚSTA (chut)
NOS (čich)
OČI (zrak)
UŠI (sluch)

JEN CHODIDLA (pár vteřin), **JEN HMAT** (pár desítek vteřin) nebo jako celek:
5 x **VNÍMÁM** (scan)
5 x **VÍM** (uvědomuji si, ujistím se) a **PROPOJÍM**
(„Mám všech 5 pohromadě. ... vše, co potřebuji k tomu, abych ...“)



Vyhořet může jenom ten, kdo hoří!