

WELLNESS

Hana Cathala
od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovému sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Cathala
Wellness
od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 3115. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2007

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Jan Šístek
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Fotografie na obálce Pavel Major a Hana Sládková,
Fotografie Hana Sládková, Pavel Štěpánek, Johanka Kratochvílová, Karel Nedvěd,
Nadační fond Školy v Haluzicích, Jarmila Králová, Hana Cathala
Kresby Jitka Stojanová
Počet stran 168
První vydání, Praha 2007
Vytiskla tiskárna TAVA Graphical s.r.o.,
Sladovnická 4, 620 00 Brno

ISBN 978-80-247-2323-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6089-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Evropská SPA asociace a wellness 7

Má smysl navštěvovat SPA centrum? 9

Předmluva 11

1 Poznáváme wellness 13

Etymologie slova 14

Historie a vývoj 15

Obsah wellness 16

Definice wellness 19

Zdroje wellness 20

Uspořádání knihy 21

Seminář wellness 24

2 Skupinové wellness 27

Pohybové aktivity 37

Relaxačně-regenerační procedury 52

Techniky osobního rozvoje 58

3 Přijímaná péče 73

Struktury nabízející individuální péči 85

Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu 92

Smyslové vnímání přijímané péče 94

Procedury 106

4 Sebepečče 121

První krok: Najít vztah ke svému tělu/duši 133

Druhý krok: Podpořit wellness činnosti a procedury . . 135

Třetí krok: Pečovat o svou zdravou výživu 137

Čtvrtý krok: Uvědomit si vlastní potenciál k sebepečči

a k sebeléčení 147

Pátý krok: Uplatnit sebepečči v celém životě 152

Doslov 159

Rejstřík 165

O autorece 168

Evropská SPA asociace a wellness

Autorka knihy je odbornice, která již dlouhou dobu spolupracuje s Evropskou lázeňskou asociací a stejnou měrou svými odbornými znalostmi i zkušenostmi vyžaduje standard vysoké kvality jak v lázeňství (SPA), tak v oblasti wellness. Tyto dvě oblasti spolu úzce souvisejí, protože to, co je nejtypičtější pro SPA, je kultivované SPA prostředí a přírodní

léčivé zdroje, což v současném jazyku charakterizuje také wellness.

Cílem ESPA (Evropská SPA asociace) je propagace lázní a balneologie v Evropě a péče o to, aby přírodní zdroje založené na minerální vodě, krajině a klimatu byly k dispozici co největšímu počtu návštěvníků. Autorka ve své knize rozvíjí téma péče o vlastní zdraví a odpovědnosti za ně

tak, aby, následně doplněno o lázeňskou péči, vedlo k všestrannému stavu pohody a spokojenosti.



Joachim Lieber,
generální sekretář ESPA



Má smysl navštěvovat SPA centrum?

Svět SPA existuje a rozvíjí se velkou rychlostí po nejméně posledních deset let všude ve světě. A o to víc, že žijeme ve společnosti, která je mírová a prosperuje ekonomicky, což nám umožňuje žít naplno a ne pouze přežívat. Za slovy SPA a wellness najdeme řadu technik všeho věku, původu a všech zaměření, jejichž hlavní cíle jsou boj proti nadvládě stresu a proti následkům stárnutí. A je tolik očekávání a nadějí, které se obracejí k této oblasti... Je však třeba se sjednotit v tom, co se skrývá za těmito slovy a technikami, ve smyslu praktickém (profesionálním) a ve smyslu opatření (z pozice klienta). Nabídka nejrůznějších SPA aktivit je obrovská a někdy zavádějící. Můžeme tak najít „pauzu wellness“ na dálničních odpočívadlech nebo nelogický

název centra „SPA Wellness“. Je cílem tohoto trendu takto se vyvíjet a hlavně trvat i do budoucna? Ano, pokud pro své klienty zajistí centrum smysl, etiku a profesionální kvalitu, neodmyslitelnou od výkonu a bezpečnosti služeb.

Je tedy pro mne velkou ctí podílet se z pozice Prezidenta francouzské Asociace SPA-A na úvodu do tohoto díla kolegyně Hany Cathala, které je součástí snahy Asociace o ujasnění pojmu, pozice center a metod. Její kniha, věnovaná jak profesionálům, tak nejširšímu publiku, podporuje a posiluje práci naší asociace (jejíž je Hana aktivním členem), práci, která má za hlavní cíl vytvořit podmínky pro správné provozování.

Jsem přesvědčen, že zde naleznete odpovědi na otázky týkající se správnosti

a kvalitě procedur a služeb všeobecně, tak, jak se nabízejí ve SPA centrech. A věřím, že s těmito informacemi budete moci získat v oblasti péče ty nejkvalitnější služby.

„Mít naději neznamená, že se věci stanou DOBŘE. Znamená to, že pouze věříme, že věci budou MÍT SMYSL.“

V. Havel

Dobré čtení!

MUDr. Dominique Hoareau,
lékař, profesor, autor knih o alternativní medicíně; prezident francouzské asociace SPA-A



Předmluva

Rok 2007 je v Čechách rokem boomu v medializaci wellness, slova jako takového a všech jeho konkrétních forem. Vznikají školy, kluby a kurzy wellness, centra či lázeňské programy a procedury wellness, články, konference a další společenské události nesou jeho jméno. Mnoho specialistů z různých oborů se začíná nazývat wellness odborníky. Slovo wellness je jednoznačně objevem roku. Je v ústech všech sociálních, věkových a profesionálních kategorií. Přesto je svým způsobem záhadné, nejasné a neohraničené, stejně jako výraz SPA, jeho častý společník. Je začátek roku 2007, v Čechách se rodí nové názory, teorie a definice wellness & SPA, připravuje se založení České asociace wellness.

Rok 2007 pro mne znamená i kulatých 25 let mého života v zahraničí. Dvacet pět let všedních i nevšedních zkušeností, lekcí a vzpomínek, téměř polovina mého života, věnovaná profesionálně právě této oblasti wellness & SPA – v různých zařízeních, zemích a kontinentech. Práce v léčebných i preventivních oborech, s tělesně, smyslově a mentálně

postiženými, s rodičkami, novorozeňaty, pubescenty i seniory; v humanitární oblasti i v té komerční. V těchto letech je mnoho odvedené práce prakticky (jako terapeut s úzkým, fyzickým vztahem s klientem) i teoreticky (jako manažer, konzultant, pracovník koncepční i ve výchovně vzdělávacím procesu).

S tímto dvacetipětiletým odstupem od celého postupného vývoje wellness ve světě a s těmito zkušenostmi si dovoluji přistoupit k napsání této knihy. S pokorou a vědomím, že neznám vše, a s chutí rozdělit se o to, co znám. Před třemi lety jsem poprvé na českém území uváděla wellness do praxe v lázních Velichovky, školila jsem a zpracovala slovník wellness pro zaměstnance. Wellness byla velká neznámá, dnes mohu konstatovat (z vnějšího pohledu), jaký pokrok v zabydlení této formy nastal. Pravda, v některých případech získala české rysy, v některých fantazie posunula její limity. Ale protože wellness je ve své podstatě o šťastném, harmonickém a naplněném člověku, žádné dogma by této realizaci nemělo stát

v cestě. Vyrovnaný a pohodový člověk má tisíce tváří a dobré podmínky pro to, aby se mu to povedlo.

Proto ani mé pojetí není dogma, ale souhrn vlastních poznatků a zkušeností a jejich subjektivní prožití. Nejedná se o encyklopedii, vyčerpávající a systematickou studii o všech wellness činnostech, ale o navození wellness atmosféry. Doladí ji i fotografie, které nejsou náhodným výběrem, ale příspěvkem mých přátel, fotografů a umělců, se kterými jsem se dělila o kus společné cesty životem (v mládí či včera) a kteří wellness vyjadřují v obrazech. Přátelé mi také při tvorbě otevřeli dveře k jejich wellness prostorům, abych, obklopená přírodou, mohla správně přenést své pocity do knihy. Jsem jim, přírodě a mému životu za to vděčná. V knize nabízím čtenáři odborný pohled na určitá témata a paralelně mou konkrétní zkušenost s některými z nich. Přěji všem wellness zážitek z knihy.

Hana Cathala,
léto 2007



1

Poznáváme
wellness

Happiness, fitness, wellness – slova vyjadřující stav našeho těla, naší mysli či duše. Cítím se šťastný, cítím se fit, cítím se well, tedy cítím se dobře.

Věta, kterou bychom všichni chtěli říkat každý den už od svého probuzení.

Tyto stavy získáváme, ať už vlastním přičiněním či nikoli, snažíme se je udržet co nejdéle, přejeme si v nich setrvat. Stálý stav si představujeme jako nirvánu.

V naší společnosti, s rodinou, s prací, s denními povinnostmi i radostmi, bez kterých by nebyl náš život už takový, jaký ho chceme, je možnost dlouhodobého setrvání v nirváne nemožná. Jsou nám tedy brány do ráje definitivně zavřeny? Takový cíl našťestí není jedinou motivací našeho snažení. Cíl může znamenat jen okamžik, ale cesta, která k němu vede, se vine celým naším životem a může být sama o sobě šťastnější, příjemnější a smysluplnější než dosud, pokud víme, jak na to.

Wellness je cesta, postup, přístup, který jsme zaujali k sobě samému a k okolí. Wellness je filozofie, pro kterou se svobodně rozhodneme a kterou budeme vyznávat. Je to pojem komplexní, jenž zahrnuje snad všechny oblasti našeho života, který teď musíme přehodnotit. Je to holistický (z řeckého slova holos – vše) pohled na kvalitu našeho stravování, našeho vztahu k přírodě, k naším zvykům a stereotypům vůči

nám samým a v komunikaci s druhými, pohled na péči, kterou věnujeme našemu tělu a našemu osobnímu růstu.

Wellness je také prostor. Slovo wellness jako by vytrysklo z ideálního prostoru. Místo, kde je vše perfektní, kde je nám dobře. Pro někoho je to prostor snů. Někdo za tím uvidí domov, jiný kouzelné místo v přírodě, kde se harmonie doslova materializuje, nebo prostor s krbem či u ohně, u kterého sedí osoby, jež máme rádi.

Inspiraci z domova, z přírody i ze snů si berou kouzelníci v naší moderní společnosti obchodu a průmyslu a perfektní prostor nám vytvářejí. Toužíme aspoň na chvíli ochutnat jako Eva a Adam plody ráje, bez starostí a výčitek, přejeme si na chvíli zastavit čas, ocitnout se v prostoru vůní, příjemných barev a tónů, chutí a dotyků, ale také v prostoru bezpečí a pohodlí, kde jsme ve středu zájmu, kde se cítíme jako král či jako královna. Přejeme si ocitnout se v takovém prostoru, kde jsme hýčkaní ne z povinnosti, ne za peníze, ale proto, že si to zaslужujeme, jsme toho hodni.

Taková mohou být centra wellness, která svou nabídku vytvářejí podle profesionálních zásad, s holistickým přístupem, s etikou a s integritou.



Cítím se dobře.

Etymologie slova

Výraz wellness byl poprvé použit v roce 1654 v monografii sira A. Johnsona jako „wealnesse“ a byl definován v oxfordském anglickém slovníku slovem „dobře zdraví“, dobrý zdravotní stav.

Dr. Halbert L. Dunn, americký lékař, zavádí v šedesátých letech minulého století nové slovo wellness složené z well-being (dobré bytí) a fitness či happiness. Popsal ho jako disciplinovanou oddanost snaze o osobní dokonalost a jako životní styl orientovaný na dosažení povzneseného stavu fyzické a psychické pohody. Z jeho teorie vyšla v 80. letech myšlenka na založení National Wellness Institute, který podporoval rozvoj zdravého způsobu života, nabízel informace pro veřejnost a služby podporující osobní a odborný růst pracovníků v oblasti wellness. Francouzi používají pro wellness výraz bien être, Italové identické ben essere, obojí znamená být dobře, cítit se dobře.



Wellness – dobrý celkový stav

Historie a vývoj

Wellness se stane záhy jedním z nejužívanějších slov v novém hnutí za zdraví. Hnutí je reprezentováno nejrůznějšími metodami ve společenských klubech, asociacích, hotelech a lázeňských zařízeních.

V 70. letech explodují v USA náklady vydávané na zdravotnictví a specialisté mnoha oborů se začnou zabývat o možnosti zpomalení této nadměrné a neúnosné spotřeby. Donald B. Ardell a John Travis vypracují na objednávku vlády nový model managementu zdraví, postavený na prevenci zdraví a na vlastní odpovědnosti jedince za svůj celkový zdravotní stav. Psychologické faktory sebeodpovědnosti a uvědomělé výživy jsou doplněny udržováním dobré tělesné formy, zvládnutím managementu stresu a senzibilitou k životnímu prostředí.

V jisté teorii bylo označováno wellness jako protiklad illness, tedy nemoci – jako stav, kde je absence nemoci. Když nejsme nemocní, jsme tedy well, cítíme se dobře. Tato teorie ale neobstála. Přestože nejsme nemocní, nemusíme cítit ten stav pohody, uspokojení, spokojenosti a blaženosti, např. prožíváme nepohodu fyzickou, mentální, emoční či duchovní. Může to být i nedefinovatelný pocit necítit se dobře, „být nesvůj“, „nebýt ve své

kůži“, „být mimo“, „být mimo vlastní schránku“, který ve všech uvedených výrazech naznačuje, že nejsme v harmonii sami se sebou, že něco není na svém místě. Jako by duše nebyla ve vlastním těle, jako bychom byli rozpolceni, rozdvojeni, nevycentrováni, neschopni se soustředit a cítit svůj vlastní střed. Není to nemoc, a přesto jsme vzdáleni tomu příjemnému pocitu well-being, bien être ve francouzštině.

V letech osmdesátých byl pojem wellness již pevně zakotven v podvědomí společnosti, a to nejenom americké, ale i té v západní Evropě. Koncept wellness stál po vlně fitness v určité opozici. Fitness, reprezentované například průkopnicí Jane Fondovou (připomeňme její zásluhu na masovém rozšíření různých dynamických tělesných forem) a aerobikem, sportovním aerobikem, Low Impact Aerobikem, bodybuildingem, spinningem, joggingem a dalšími tělesnými technikami, má za cíl zlepšovat tělesnou kondici, posilovat kardiovaskulární systém, zpevňovat svalstvo atd. a také soupeřit – s druhými, se stroji, se sebou samým. Fitness proslavilo heslo „pro krásu se musí trpět“ a za ním se vedle transformovaného těla, pocitu a stavu fit a dalších pozitivních výsledků skrývá i pot, bolavé tělo, někdy i nehody systému srdečního a vazivového z neadekvátního přetížení.


Generace wellness už nechce trpět, její program je hýčkáni. Nechce bojovat, soupeřit, předvádět se. Nemá zapotřebí se porovnávat a ani to není možné. Být well, cítit se dobře, je individuální pocit, který se nedá měřit. Neexistuje Miss wellness, protože tento pojem zahrnuje nejenom vnější dojem, mentální bystrost a dobrý humor, pružnost a sílu těla a krásu, ale i vnitřní stav a duchovní naplnění, které se nedají kvantitativně ani kvalitativně zhodnotit a vyjádřit. Jak poměřit, kdo našel kvalitnější duchovní seberealizaci, kdo je více či méně emočně vyrovnaný a čí mysl je klidnější?

Během posledních dvaceti let prošlo také budování wellness center svým vývojem. Existující fitness centra se „změkčovala“, přejímala pasivnější formy a pomalé techniky. Interní techniky bojových umění, relaxační techniky, strečink, pilates, jóga, masáže nejenom sportovní, to byl začátek přeměny, začátek přechodu generace fitness do generace wellness. Pro pocit wellness nejsou měřítka – kromě těch našich vnitřních, kdy si uvědomujeme, jak dalece jsme v pohodě.

Druhým proudem byla adaptace lázeňských a rehabilitačních zařízení na změněnou veřejnou poptávku a jako reakce na ekonomický vývoj. Tato léčebná zařízení, dříve dotovaná státem, přecházela na autonomní systém a byla

nucena otevřít svou nabídku služeb nejenom nemocným, ale i klientům hledajícím regenerační a relaxační programy v příjemných místech, s kompetentními zaměstnanci a s možností využití ozdravných přírodních zdrojů. Vedle svých stávajících lékařských služeb, zaměřených na nemocné segmenty, začala vytvářet ve zmodernizovaném prostředí aktualizovanou nabídku služeb alternativní medicíny v holistickém pojetí. Také tento proud přispěl k vytváření prostorů pohody pro všechny, k vytváření prostorů wellness.

V posledních letech vznikají centra, která sledují s determinací a s kompletním nasazením možných prostředků cíl vytvořit tento dokonalý prostor, jenž bude působit na všechny smysly, na všechny složky jedince (tělo, mysl, ducha, emoce), bude sloužit všem jeho potřebám a touhám a bude ho vychovávat k zdravému a naplňujícímu přístupu k životu a k autonomii. Tendence selfness, objevující se v minulých letech, pak vede k individualizaci služeb a převzetí odpovědnosti za svůj stav.



Od společné formy
k formě intimnější

Obsah wellness

Člověk má být jeden celek. Je instinktem i rozumem. Má přijmout tělo i ducha. Strom je z kůry a z mízy.

Martin Gray, spisovatel

Co vše zahrnuje wellness? To je stejně všeobecná otázka, jako se ptát, co všechno nám činí dobře. A i kdybychom dostali odpověď, následovala by otázka: „A platí to pro všechny stejně a trvale?“

Každý máme své priority

Oblast wellness je tvárná forma s tvárným obsahem. Vzhledem k tomu, že se jedná převážně o vnitřní citění spokojeného a vyváženého stavu a že je to především osobní dojem, bude výčet zastoupení aktivit, technik a orientací víceméně subjektivní záležitostí a nekompletní.

Stejně tak i jejich poměr, hierarchické seřazení podle jejich důležitosti, bude individuální. Nebude pouze poplatné té které osobě s definitivní platností, ale bude se měnit v čase. Tím, že se vyvíjíme (biologicky a duchovně), měníme naše priority. Tím, že měníme společenské

skupiny lidí, s nimiž se stýkáme, jako jsou kolegové, přátelé, účastníci zájmových činností, adaptujeme se i na jejich zájmy a s větší radostí se začneme věnovat aktivitě, která ještě nedávno neměla pro nás velkou přitažlivost.

Příležitost časová, geografická či ekonomická může hrát roli v tom, že začneme s novou wellness aktivitou. Začali jsme pracovat v blízkosti centra wellness či takové vzniklo blízko našeho bydliště. Možná nabídlo slevu či jiné ekonomické výhody pro obyvatele v sousedství, možná finančně zajímavou permanentku pro naši firmu. Rozhodně neodoláme a začneme praktikovat techniku, o kterou bychom předtím ani nezavádili.

Nové informace či módní vlny mohou také ovlivnit změnu naší orientace vůči jednotlivým technikám wellness.

A jeden jediný prožitek může před námi otevřít nový nepoznaný svět a dát nám nečekaně jistotu, že ten svět se nám podobá, v něm jsme doma a v něm chceme zakotvit – aspoň do doby, než se opět posuneme vývojem o kus dál a budeme otevření jiným potřebám, jiným metodám, které nás uspokojí, jiným melodiím a jiným vůním.

Všichni se vyvíjíme

Mnozí chápou spirálu vývoje a to, že stárnutí je zrání a moudření, že znamená posun dopředu a implikuje naši osobní změnu. Představte si maratonský běh v krajině. Každý kilometr vám nabízí jiný pohled, u cesty stojí jiné osoby, možná se mění i vítr a vůně, podle toho, zda běžíte podél lesa či vedle rozkvetlé louky. Čtyřicet dva kilometrů maratonského běhu je váš život – nasadíte možná ostřejší tempo na začátku, krokem docházíte poslední metry; možná máte pomalý rozběh a kulminujete za polovinou. Ale na konci cesty jste jiní, bohatí zkušenostmi, citlivější a pokornější. Žádný kilometr není stejný, vaše tělo reaguje jinak každým momentem a váš vztah k vyprošenému sluníčku na začátku běhu už není stejný po deseti kilometrech v tropickém vedru. Tak podobně se mění v průběhu života náš stav a vztah k sobě a okolí, k lidem a přírodě. To zdůvodňuje fakt, že jednoho dne „už nejsme takoví, jací jsme bývalí“, a vysvětluje to změnu blízkého okruhu přátel, zaměstnání a zálib, životní filozofie a třeba i partnera, který se také vyvíjí, ale v jiném tempu a rozhodne se už „nebžet bok po boku“. Takový je náš postoj k wellness. Je ve vývoji a je individuální.

Můžeme objevit filozofii wellness náhle, nečekaně. Po období nezdravého, autodestruktivního a negativního života se můžeme rozhodnout „přesedlat na jiného koně“ a vsadit na radost a na zdraví. Můžeme se k nim dopracovat po postupném hledání a uvědomování si, jaké komponenty hrají roli při budování našeho pocitu pohody, vyrovnanosti, dobré formy.

Naše optimální skladba wellness je v dynamickém procesu

Zkusme si představit (v nejobecnější rovině) oblast wellness jako koláč o mnoha dílech. Aby byl pro nás dnes chutný, musí tam být:

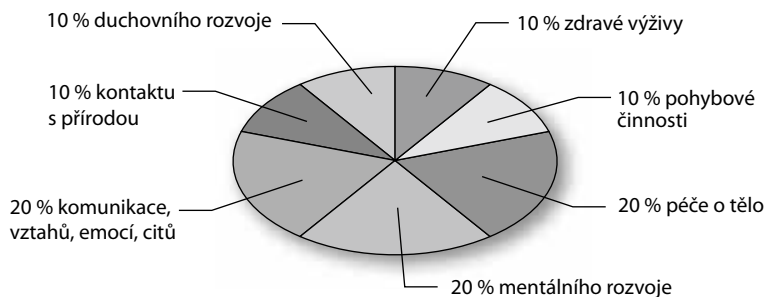
- 10 % pohybové činnosti,
- 10 % zdravé výživy,
- 20 % péče o tělo,

- 20 % mentálního rozvoje,
- 20 % komunikace, vztahů, emocí, citů,
- 10 % duchovního rozvoje,
- 10 % kontaktu s přírodou.

Toto není definice wellness a jeho neměnná náplň. Je to náš příklad, jak DNES chceme naplnit NÁŠ pocit pohody. Na co zaměříme naši pozornost, jaký je náš záměr, naše upřednostnění v aktivitách a interakcích, abychom se dnes večer cítili uspokojení a naplnění, abychom cítili pohodu na těle i na duši, aby z nás pocit wellness i vyzářoval.

10 % pohybové činnosti

Dnes tedy máme chuť věnovat 10 % volného času fitku. Zacvičíme si s cvičitelkou či se stroji, několikrát vyběhneme schody v práci či se rázným tempem vracíme z práce domů.



10 % zdravé výživy

Zamysleme se aspoň při jednom jídle, jaké by mělo být ideální složení naší stravy, a uděláme cílený a správný výběr. Po cestě domů z práce si možná koupíme čerstvou zeleninu.

20 % péče o tělo

Cítíme se unaveni, s bolestmi v zádech, a tělu tedy chceme věnovat víc. Aspoň chvíli uskutečníme sestavičku tai chi či několik cvičení jógy či chi kongu. Půjdeme na masáž. Důkladněji si vyčistíme pleť a aplikujeme masku (muže nevyjímaje!). Doma si dáme do vany příjemnou přísadu a relaxujeme.

20 % mentálního rozvoje

Dvacet procent také chceme věnovat mentální části našeho já. Může to být autogenní trénink, sofrologie, kterou pracujeme na odstranění naší fobie z pavouků či na překonání strachu ze zkoušek. Jdeme na přednášku. Začteme se do zajímavé knihy o osobním rozvoji či nových technikách managementu, Feng Shui či praní barevného prádla.

10 % duchovního rozvoje

Rozvíjet se duchovně neznamená povinně meditovat, pokud vám slovo nahání strach či nevíte jak na to. Kultivace této stránky a uspokojení z ní může

být v četbě knihy duchovního rozvoje, poslechu přednášek, ale i poslechu takové hudby, která vás inspiruje, která se dotýká té citlivé struny z vyšších sfér skryté ve vás. Může to být i „jenom“ pomyšlení na někoho blízkého, od srdce a upřímně, a vyslání mu pozitivních myšlenek nebo prožití jednoho krátkého momentu s opravdovým entuziasmem.

20 % komunikace, vztahů, emocí, citů

I poustevník potvrdí, že dvacet procent není dost. Ve všedním dnu komunikujeme sice mnoho, doma, v práci i mimo ni, ale je to opravdu ta komunikace, která nám přináší naplnění, uspokojení a pocit well – „je mi s tebou fajn“? Dejte víc na kvalitu než na kvantitu, zmenšete slovní vodopád, provozujte konverzace smysluplné a upřímné. Zkuste si dnes aspoň jednu, která vás obohatí o nový element, která vám pomůže vyjádřit myšlenku, která ve vás dlouho uzrávala. Do tohoto dílu koláče patří i vaše vztahy intimní a stejně i ve vašich citech a emocích kladte větší váhu na kvalitu. Vyzkoušejte si dnes dát do jednoho setkání více emocí, abyste navodili pro oba hezký, neobyčejný a jedinečný pocit.

10 % kontaktu s přírodou

Naše potřeba kontaktu s okolním světem a přírodou je nenahraditelná. Aby-

chom se cítili dobře, musíme mít aspoň minimální denní dávku. Aniž by to bylo součástí našeho programu a ať chceme či nechceme, naše denní dávka je již vzduch, který dýcháme, energie, které vyměňujeme s okolím a kterými se dobíjíme. Je to denní světlo, slunce, vánek, který se nás dotýká. Náš vztah s přírodou zahrnuje i to, že upřeme pohled na naše květiny za oknem či na motýla, který kolem nás tančí, na sněhovou vločku, která se snáší na zem, i to, když se učíme o vesmíru, o astrologii či když chodíme po horách a plaveme v jezeru. I ve městě můžete uspokojit těch 10 % pro přispění k celkovému pocitu dobrého naladění a dobré formy. Zastavte se v parku a vědomě dýchejte, nenápadně či bez zábran se protáhněte, obraťte oči jinam než na chodník, na beton, podívejte se do zeleně či na tvar živé přírody, na korunu stromu či okrasný keř.

Je možné, že dvacetiletá temperamentní dívka s potřebou denního adrenalinu a intenzivních sociálních vztahů si zvolí následující schéma, které vhodněji naplní její potřeby:

30 % pohybové činnosti,

10 % zdravé výživy,

10 % péče o tělo,

10 % mentálního rozvoje,

40 % komunikace, vztahů, emocí, citů.