

JENNIFER R. WOLKIN

5MINUTOVÉ MEDITACE NA KAŽDÝ DEN



UKLIDNĚTE SVŮJ MOZEK
ZA POUHÝCH PĚT MINUT DENNĚ!



Jacobovi, Alexovi a Joeymu:
Mé lásky, miluji vás až za hranice naší galaxie.

JENNIFER R. WOLKIN

5MINUTOVÉ MEDITACE NA KAŽDÝ DEN



UKLIDNĚTE SVŮJ MOZEK
ZA POUHÝCH PĚT MINUT DENNĚ!

Grada Publishing

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 **trestně stíháno**.

JENNIFER R. WOLKIN, PhD

5MINUTOVÉ MEDITACE NA KAŽDÝ DEN

UKLIDNĚTE SVŮJ MOZEK ZA POUHÝCH PĚT MINUT DENNĚ!

Přeloženo z anglického originálu knihy Jennifer R. Wolkin, PhD,
*Quick Calm: Easy Meditations to Short-Circuit Stress Using Mindfulness
and Neuroscience*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger
Publications, Oakland, California, USA, 2021.

Copyright © 2021 by Jennifer R. Wolkin and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8478. publikaci

Odpovědná redaktorka Jolana Tichá
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková
Počet stran 184
První vydání, Praha 2022
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4832-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-4831-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-3373-4 (print)

Obsah

O AUTORCE	7
ŘEKLI O KNIZE	8
PŘEDMLUVA	11

ČÁST 1 NEŽ ZAČNEME S PRAXÍ

KAPITOLA 1 DEJTE SI PĚT!	19
KAPITOLA 2 CO JE MINDFULNESS A PROČ SE VĚNOVAT PRAXI?	26
KAPITOLA 3 JAK NA PRAXI	45

ČÁST 2 FORMÁLNÍ PRAXE

1. BRÁNICNÍ DÝCHÁNÍ (SOUSTŘEDĚNÁ POZORNOST)	61
2. BODY SCAN	64
3. PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE	68
4. AUTOGENNÍ TRÉNINK	72
5. ŘÍZENÁ IMAGINACE	75
6. ZAKOŘENĚNÍ	79
7. OBDÉLNÍKOVÝ DECH	82
8. MEDITACE MILUJÍCÍ LASKAVOSTI	84
9. UZEMŇOVÁNÍ	87
10. RECEPTIVNÍ POZORNOST	90

ČÁST 3 NEFORMÁLNÍ PRAXE

11. VŠÍMAVÉ PROBOUZENÍ	95
12. VŠÍMAVÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ	99
13. VŠÍMAVÁ PŘESTÁVKA S KÁVOU	103
14. VŠÍMAVÉ SPRCHOVÁNÍ	106
15. VŠÍMAVÉ JEDENÍ	110
16. VŠÍMAVÉ MYTÍ NÁDOBÍ	115
17. VŠÍMAVÉ ZAMETÁNÍ	119
18. VŠÍMAVÁ CHŮZE	122
19. VŠÍMAVÉ ČMÁRÁNÍ	127
20. VŠÍMAVÉ VYBARVOVÁNÍ	131
21. VŠÍMAVÉ ČTENÍ	136
22. VŠÍMAVÉ UKLÁDÁNÍ SE KE SPÁNKU	140

ČÁST 4 VŠÍMAVÉ ŽITÍ

23. RADIKÁLNÍ PŘIJETÍ	147
24. SEBESOUCIT	151
25. SEBELÁSKA	154
26. VŠÍMAVÉ POSLOUCHÁNÍ	158
27. VŠÍMAVÝ PŘÍSTUP K MÉDIÍM	161
28. VDĚČNOST	165
29. OCENĚNÍ	167
30. PO ŠESTÉ MINUTĚ	169
 DOSLOV	 171
 PODĚKOVÁNÍ	 174
ZDROJE A LITERATURA	178

O AUTORCE



Jennifer R. Wolkinová, Ph.D., je certifikovaná klinická psycholožka a neuropsycholožka, spisovatelka, mluvčí a obhájkyňe mentálního zdraví. Provozuje privátní praxi založenou na principu, že naše mysl, tělo, duše a mozek jsou hluboce propojené a navzájem se ovlivňují. Hojně využívá pomůcky jako kognitivní behaviorální terapii a techniky založené na principech mindfulness. Aktuálně studuje magisterský obor kreativní psaní se zaměřením na poezii. Můžete ji najít na Instagramu pod přezdívkou @drjenpsych_.

ŘEKLI O KNIZE

„Kniha *5minutové meditace* je praktický a dostupný průvodce, který nám může pomoci sejít z naší navyklé stezky plné stresu a úzkostí a nasměrovat nás vstříc hlubšímu klidu. Číst si v této knize je jako rozmlouvat s moudrým přítelem. A ne jen tak ledajakým přítelem, ale takovým, který je zároveň excelentní neuro-psycholog. *5minutové meditace* je přesně ta kniha, kterou potřebujete právě teď. V tuto chvíli.“

Maggie Smithová,
autorka bestsellerů *Good Bones* a *Keep Moving*

„Jennifer Wolkinová je kompetentní a laskavý průvodce, který vás doprovodí na hlubokou cestu integrace mindfulness do vašeho běžného života. Daří se jí kombinovat praktičnost s originalitou, nabízí teoretická fakta i jedinečná cvičení pro kultivaci konzistentní praxe. Kniha *5minutové meditace* je zdrojem, ke kterému se budete pořád vracet, aby vám pomáhal žít v menším stresu a se silnějším záměrem.“

Alexandra H. Solomonová, Ph.D.,
asistentka klinických studií na Northwesternské
státní univerzitě, certifikovaná klinická psychologka,
vystupující v projektu TEDx a autorka
knih *Loving Bravely* a *Taking Sexy Back*

„Kniha *5minutové meditace* je skvělou součástí osobní meditační výbavy. Díky návodům k meditaci a celkem 30 cvičením mindfulness vám dopomůže ponořit se do přítomného okamžiku, ať už se nacházíte kdekoliv.“

Sharon Salzbergová,
autorka knihy *Real Change*

„Tato úžasná kniha vám pomůže prožít život s otevřeným srdcem.“

Tara Brachová,
autorka knih *Radikální přijetí* a *Radikální soucit*

„Jennifer Wolkinová odstranila z cesty k přiblížení se svému vlastnímu já veškeré dohady a výmluvy. Umění mindfulness rozdělila na praktická a lehce použitelná cvičení, která – budete-li je konzistentně začleňovat – změní kvalitu vašeho života. Každý by měl mít jeden odraný výtisk plný poznámek na nočním stole. Není to kniha, je to průvodce přežití.“

Spirit, Ph.D., LPC, NCC,
certifikovaná terapeutka, majitelka T2S Enterprises,
mediální osobnost a odbornice na duševní zdraví

„Tak jako tak bych řekla, že tato kniha patří na noční stolek každého z vás. Jelikož ale vyšla v době světové pandemie, je o to potřebnější. Pořídte si ji a kupte i další výtisk svým přátelům. Je plná moudrosti a milosti, je to jako vydechnout si po dlouhém a nekonečném nádechu.“

Jennifer Pastiloffová,
autorka knihy *On Being Human*

„Kniha *5minutové meditace* je skvělým pomocníkem, jenž nám dodává energii, abychom ke svým životům přistupovali s větší dávkou soucitu a laskavosti. Jednoduše aplikovatelné návody jsou informativní a vyživující zároveň. Od meditace vsedě až k mindfulness praxi spojené s každodenními úkoly nás kniha vede po cestě vstříc sebeuvědomění a rovnováze.“

Thema Bryantová-Davisová, Ph.D.,
certifikovaná psycholožka, kazatelka,
autorka knih a podcastu *The Homecoming*
Podcast with Dr. Thema

„V knize *5minutové meditace* od Jennifer Wolkinové je čtenář obdarován praktickými pomůckami pro kultivaci praxe mindfulness. Zdůrazňuje důležitost meditací a pomáhá najít sílu pro kultivaci pokojnějšího života s menší porcí stresu. Vřele knihu doporučuji lidem, kteří hledají hlubší vědomí a naplnění.“

Nicole LePeraová, Ph.D.,
holistická psycholožka
a autorka knihy *How to Do the Work*

PŘEDMLUVA

Ze žádného večera, kdy jsem vybojovala olympijské zlato, si nepamatuji vůbec nic.

Matně si vybavuji, jen jak jsem si trochu uhladila týmový dres USA, předtím než jsem se vydala k rozběžišti pro skok daleký. Pamatuji si, jak jsem se zhluboka nadechla a naklonila se, abych udělala první krok.

Vzpomenout si na tyto události mi pomohly videa na YouTube, sociální sítě, vyprávění mých přátel, rodiny, fanoušků i sledujících, kteří byli zároveň svědky těchto momentů. Není to nic neobvyklého. Je to místo, kam se mívají elitní atleti ve zvyku uchýlovat, nebo možná trochu lépe řečeno, kam bývají vtahováni. Místo, na kterém jsou zcela v přítomném okamžiku. Bez čehokoliv, na co by se dalo ohlížet do minulosti, nebo na co by se dalo těšit v budoucnu – místo, kde lze jen jediné – být a konat. Často se tomu místu říká „zóna“ a dostávám se do něj s naprostou lehkostí, anebo tomu tak alespoň bývalo...

Ale při honbě za mými devíti medailemi (prozatím) se mi život děl, jako se děje každému z nás, a já začala žít v novém prostoru – ve kterém jsem přemítala o minulosti a obávala se přítomnosti.

Z neustálého utrpení, které ve mně žití kdekoliv, jen ne „tady a teď“, způsobovalo, jsem byla vyčerpaná. Udělala jsme tedy

jedinou možnou věc, která mě v tu chvíli napadla – utekla jsem do Itálie.

Doktorku Jen jsem potkala v roce 2019 ve staré vile v Toskánsku, daleko na samotě na italském venkově lemovaném levandulemi. Poprvé jsme se setkaly na jógovém ústraní, které vedla naše společná kamarádka. Do té doby jsme se neznaly, ale protože jsme seděly vedle sebe, vytvořily jsme spolu dvojici pro první skupinovou aktivitu. Měli jsme za úkol se k sobě otočit tváří v tvář, chytit se za ruce a dívat se navzájem do očí. Vnímala jsem její obličej – otevřený a důvěřivý, hřejivý a klidný.

Cvičení mohlo trvat pět minut, mohla to také být celá věčnost. Pamatuji si ale, jak mi hlavou prolétla myšlenka, zdali mě Jen opravdu vidí. V situaci, kdy se na někoho díváte a vnímáte, jak se tato osoba přímo vpíjí zrakem do vás, je to myšlenka minimálně zvláštní. V jejích krásných očích jsem vnímala nejen nekonečno barev, které společně vytvářely její unikátní odstín hnědé, ale také ochotu... ne... dokonce pozvánku k bytí tady... teď. Otevřenou pozvánku, abychom spolu seděly, zhluboka dýchaly, byly tady, spolu, teď.

Neznamenatelně jsem přikývla, jako bych chtěla říci: „Přijímám.“ A Jen jako by přijala tuto mou telepatickou zprávu, stiskla mi ruku o něco silněji, kolem rtů se jí rozehrál jemný úsměv a její obličej se rozmazal slzami. Slzami, které začaly plnit mé vlastní oči. Bylo to pravděpodobně poprvé od mé svatby (a nevyhnutelného rozvodu), kdy jsem se nacházela doopravdy v přítomnosti mimo sportoviště, a přesto to byl pocit důvěrně známý. Byla to „zóna“ specifického charakteru. Až na to, že tentokrát to nebyl můj trenér, který by mě vedl k cílové rovině, ale tato žena, má

nová duševní sestra, Jen, která mě doslova držela za ruku a měla se stát integrální součástí mé cesty k nalezení sebe samé.

Jak ústraní pokračovalo, vyhledávala jsem přítomnost Jen záměrně, abych si vedle ní sedla na gauč a mohla si s ní pár minut povídat, nebo si alespoň rozložit jógovou podložku poblíž té její.

Den za dnem mi připomínala, jak důležité je být sama k sobě jemná, dokázat se pochválit za snahu, poplácat se čas od času po ramenou za vše, co jsem zvládla v minulosti, ale zároveň neulpívat na minulých úspěších. Ukázala mi, jak je zdravé, aby mě duchové zlatých medailí, jež jsem v minulosti získala, poháněli vstříc větším a lepším cílům, které bych si pro sebe mohla vytyčit.

Když o sobě prohlásím, že sama sobě umím být tím nejtvrdějším kritikem, vím jistě, že v tom nejsem sama, a to jak na závodisti, tak i mimo něj.

Každý z nás potřebuje někoho jako Jen, kdo by nám připomínal důležitost shovívavosti vůči sobě samým a toho, že když se nám zrovna něco nepovede, máme raději začít od začátku místo obviňování a odsuzování.

Pokud je srovnávání aktem násilí, mé neustálé porovnávání toho, kým jsem a kým jsem byla před čtyřmi lety na olympijských hrách, se rovná extrémnímu aktu sebepoškozování. „Jemně, jemně, jemně!“ připomínala mi. „Zhluboka dýchej, krásko!“ opakovala mi, ať už pomocí textových zpráv nebo v rámci našich videohovorů.

Jen je přesně taková koučka, jakou každý z nás potřebuje. Taková, která z každého vydoluje to nejlepší, a to se soucitem. S otevřenou náručí a otevřenými dveřmi, a vědomostmi podepřenými tolika vědeckými fakty, že i když přestávám sama věřit

v sebe sama a své schopnosti, mohu vždy důvěřovat jí a jejímu mozku. Důvěřovat natolik, abych se mohla vrátit zpět k sobě!

Když píšete tyto řádky, krok za krokem kráčíme nejméně předvídatelným rokem v životě nás všech. Telefonát za telefonátem, i když se někdy musí potýkat s vlastními bolestmi a frustrací, mi Jen vždy vytvoří bezpečný prostor a navrátí mou pozornost k přítomnosti, k dechu, ke všem věcem, které jsou reálné, a také mě i při důležitých momentech vede vstříc mým schopnostem ponořit se hluboko a vylovit to nejlepší, co ve mně je.

Nicméně, jedna z těch zdaleka nejdůležitějších věcí, které jsem od Jen pochytala, ať už přímo skrze naši společnou práci nebo nepřímě skrze naše přátelství, je, že schopnost ponořit se „do zóny“ není vyhrazena jen speciálním momentům, jako je finále olympijských her. Je to klid, který můžeme kultivovat den za dnem, v běžném životě. Přítomná a vědomá mohu být, když ráno vstávám, když řídím či uklízím, nebo když trénuji a soutěžím.

A jak mi to prospívá! To, že máme moc (a to zcela doslova) měnit svou mysl, je dar, kterým už nemusíme nadále mrhat. V rámci přípravy svého fyzického těla jsem zvyklá cvičit každý den a také jsem se naučila, že každý z nás je schopen se denně zabývat i praxí všímavosti. Zatímco mé atletické tréninky obnáší hodiny a hodiny práce denně, na praxi všímavosti stačí pět minut. A stejně jako jsem se rovnou nenarodila jako elitní atletka a nestala se olympijskou šampionkou přes noc – je to výsledek odhodlané snahy po skutečně dlouhou dobu –, je všímavost praxe, která vyžaduje naši vytrvalou snahu.

Okamžik za okamžikem, den za dnem. A pak stejně jako já, když jsem najednou stála na stupni vítězů a zpívala národní hymnu se zlatou medailí zavěšenou na krku, i vy se někdy dostanete do situace, kdy se v životě budete cítit úplně jako po zdolání vrcholu hory nebo jako na stupni vítězů a uvědomovat si, jak až daleko jste se dostali a že to nebyl žádný zázrak, nýbrž výsledek vaší pravidelné praxe, den za dnem.

To jediné, co musí každý z nás udělat, je začít, a pokud neuspějeme, začít znovu. Jestli si nejste jisti, kde je potřeba začít, ráda bych vám připomněla to nejdůležitější: Jste tu vy a je tu Jen. Je tady, aby vás vedla vstříc a provedla skrze poznání, jak ze své už teď neskonale silné mysli udělat také svého největšího spojence.

Tianna Bartolettaová

ČÁST 1

NEŽ ZAČNEME S PRAXÍ



