

MINDFULNESS ALEBO TRÉNOVANÍM MYSLE K VÄČŠIEMU VÝKONU

Život mnohých manažérov sprevádza stres, vypäté emócie, nedostatok voľného času a časté náhlenie. Z evolučného hľadiska síce máme stres naprogramovaný na zvládnutie fyzickej záťaže, hladu a ohrozenia, avšak pre súčasnosť je charakteristický skôr dlhodobý psychický stres spojený s pretlakom informácií a podnetov, ktoré náš mozog neustále spracúva. Keď k tomu priradíme rôzne životné situácie a nečakané udalosti, umocnené životným štýlom, ktorý často zahŕňa vysoko kalorickú stravu, alkohol, dlhé večery strávené pri blikajúcich obrazovkách a nedostatok spánku a fyzickej aktivity spôsobený najmä sedavým zamestnaním, dlhodobý stres môže zanechať vážne následky na našom zdraví, pracovnej výkonnosti i celkovej kvalite života. Čo s tým môžeme urobiť? —

Zdroj: Amrop, Fotografie: archív Amrop



Michal Lukáč,
Amrop Partner

Najprv si skúsme odpovedať na otázku, ktorú položil Andy Puddicombe, známy expert na mindfulness, publiku na TED konferencii: „Kedy naposledy ste aspoň desať minút vôbec nič nerobili?“.

Práve mindfulness (alebo aj „všímavosť“, „všímavý stav mysle“) je jednou z efektívnych techník mentálneho tréningu, ktorý nám pomáha lepšie zvládať stres, úzkosť i depresie a zároveň predchádzať syndrómu vyhorenia. Tento pojem možno vnímať ako jednoslovné pomenovanie vnútornej bdlosti, všímavosti či sebauvedomenia a to všetko v prítomnom okamihu (tu a teraz). Úlohou mindfulness je usmerňovanie našich myšlienok a predstáv. Náš mozog v bežnom „nastavení“ neustále produkuje množstvo myšlienok, nápadov či obáv. Mindfulness meditácia znižuje ich množstvo a pomáha tlmieť únavný vnútorný dialóg prebiehajúci v našej hlave, prípadne umožňuje ich presmerovanie. Vďaka neuroplasticite môžeme svoj mozog „preprogramovať“ vytváraním nových synapsií, čo má o. i. za následok aj presmerovanie alebo utlmovanie nežiaducich negatívnych či opakujúcich sa myšlienok.

Sedem fascinujúcich faktov o mindfulness

1. Aplikácia Calm zameraná na mindfulness a meditáciu dosiahla v roku 2020 tržby na

úrovni 74,1 milióna amerických dolárov a keďže v minulom roku bola podľa rastu tržieb a počtu užívateľov celosvetovo najrýchlejšie rastúcou aplikáciou v tejto oblasti, spoločnosť k sebe pritiahla také zvučné mená ako Monica Austin, marketingová riaditeľka Netflixu, alebo Greg Justice, šéf programovania TikToku.

2. Nedávna celosvetová štúdia realizovaná na veľkej vzorke respondentov až v 130 krajinách, ktorej cieľom bolo pochopiť súvislosti medzi všímavosťou, vnímaným stresom a pracovnou angažovanosťou, priniesla jednoznačné závery: praktizovanie rôznych mindfulness techník počas šiestich týždňov prináša významné zníženie stresu a má priamy účinok na zvýšenie pracovného nasadenia.
3. Katarína Linczényiová, slovenská freediverka, sa okrem tréningu kardiovaskulárneho systému, zdokonaľovania techniky plávania s plutvou v bazéne či zadržiavania dychu venuje oveľa intenzívnejšie mentálnym mindfulness tréningom, vďaka ktorým sa dokáže na jeden nádech ponoriť do hĺbky až 90 metrov. Takýto ponor jej trvá približne tri minúty a 20 sekúnd, počas ktorých je nevyhnutná maximálna koncentrácia a pokoj mysle.
4. V jednej z nedávnych štúdií mindfulness terapiu porovnávali s užívaním antidepresív. U ľudí trpiacich depresiami tréning mind-

fulness znížil až o 73 percent riziko relapsu v skupine užívajúcej antidepresíva a rovnako aj v skupine užívajúcej placebo. Tento výskum potvrdil, že mindfulness terapia dokáže zmierniť depresiu a úzkosť.

5. V roku 2017 vedci z Harvardovej univerzity realizovali výskum zameraný na priamy vplyv mindfulness techník na kreativitu zamestnancov. Na tento experiment si vybrali bežnú realitnú spoločnosť. Vedci jej zamestnancov rozdelili do dvoch skupín – meditačnej a kontrolnej. Obe skupiny dostali špecifické zadanie a cieľom bolo v rámci brainstormingu vygenerovať čo najväčší počet nápadov pri ich riešení. Prvá skupina ešte pred oboznámením sa s vlastnou úlohou absolvovala desaťminútovú meditáciu. Celý experiment trval päť týždňov a preukázal, že členovia meditačnej skupiny zakaždým vygenerovali dvojnásobný počet kreatívnych nápadov než kontrolná skupina.
6. Výskumy v oblasti neurovedy preukázali, že jedným z prejavov po absolvovaní osemtyždňovej mindfulness praxe je zmenšenie amygdaly, jednej z hlavných zložiek limbického systému mozgu zodpovednej za kontrolu emócií, úzkosť, strach a pamäť. Jej zmenšením sa zlepšujú reakcie na stres, aktivity mozgu sa presmerujú viac do prefrontálneho cortexu, ktorý nám pomáha vidieť veci z nadhľadu a umožňuje plánovať, uvažovať abstraktne a spracúvať emócie „racionálnym spôsobom“, čo so sebou prináša benefity pre psychické i fyzické zdravie.
7. V štúdiu zameranej na vplyv mindfulness na psychické a fyzické zdravie obéznych dospel-



ých alebo dospelých s nadváhou výskumníci zistili, že pomohla účastníkom schudnúť, zlepšiť ich stravovacie návyky, postoje a zároveň znížiť výskyt depresie a úzkosti.

Sedem základných princípov mindfulness

Podľa prof. Dr. Jon Kabat-Zinna, autora najznámejšieho tréningového programu – tzv. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), vedomé kultivovanie našej všímanosti a bdelosti tvorí týchto sedem základných princípov, ktoré je nevyhnutné neustále prehľbovať, aby technika prinášala očakávané účinky – predovšetkým pozitívne ovplyvnila fungovanie nášho mozgu. Základnými princípmi bdelej mysle sú: neposudzovanie, trpezlivosť, myseľ začiatočníka, dôvera, neusilovanie, prijatie a nechať byť. Tieto princípy tvoria základ meditačnej praxe i filozofie mindfulness a takto ich možno v skratke charakterizovať:

Prvotný princíp (neposudzovanie)

predstavuje získavanie odstupu od našich myšlienok, aby sme predchádzali automatickým či nevedomým súdom, strachu a stresu. V okamihu, keď sa človek dostane do roly nezaujatého pozorovateľa, má možnosť uvedomiť si, že nie je potrebné reagovať na všetko naše prežívanie.

Princíp trpezlivosti

zahŕňa prijímanie každého okamžiku v jeho plnosti s vedomím, že všetko sa môže odohrávať iba v určitom čase. Cieľom je odstúpenie od nevedomej fluktuácie mysle v minulosti alebo budúcnosti, čo môže mať za následok stres. Často máme potrebu náhliť sa k budúcim udalostiam alebo vyvolávať vo svojej mysli obavu z nich, a tým netrpezlivo premráňať prítomnosť.

Myseľ začiatočníka

. Naše skúsenosti nám často bránia vidieť veci také, aké sú. Myseľ začiatočníka nám dovoľuje vidieť rôzne situácie a aj iných ľudí v ich úplnej podstate, bez našich predsudkov, postojov a očakávaní. Možnosť byť vnímavými nám dáva práve neopakovateľnosť.

Dôvera

. Cvičením mindfulness sa človek učí byť zodpovedný za to, kým skutočne je, a učí sa vnímať, načúvať a dôverovať sebe samému. Tým sa prehľbuje dôvera vo svoje vlastné schopnosti a vo všetko, čo nám daný okamih prináša.

Princíp neusilovania

vychádza z toho, aby človek v rôznych situáciách, keď niečo vykonáva, zaujal neusilujúci postoj a pozoroval svoje myšlienky. Bez toho, aby s niečím bojoval, napríklad pri zaspávaní, keď platí, že čím viac sa človek snaží, tým ťažšie sa mu zaspáva.

Princíp prijatia

neznamená v nijakom prípade našu rezignáciu, ale nabáda k prijatiu toho, čo sa aktuálne odohráva. Bez snahy o boj, zaujatie postoja, napríklad v náročných situáciách a v spojitosti s nepohodlím. Prijatie každodenných mrzutostí, proti ktorým človek často bojuje, a tak zbytočne plytvá svojou energiou, má pre nás omnoho jemnejší priebeh ako myseľ plná averzie. Bez našej reakcie si naše pocity len všimneme a necháme tak.

Princíp „nechať byť“

učí zotrvať hoci aj s negatívnymi myšlienkami a myšlienkovými vzorcami iba za ich sústavného pozorovania. Umožňuje nám pohľad na veci z inej perspektívy.

Známe spoločnosti ako Google, Cisco, Intel, Nike, Swiss Re a mnohé ďalšie poskytujú svojim zamestnancom mindfulness tréningy. V niektorých dosiahli pozitívne, dokonca merateľné výsledky napríklad v podobe zníženej miery chorobnosti a absencií zamestnancov, v iných ide o akýsi trend a snahu o poskytnutie užitočného tréningu a benefitu pre svojich zamestnancov. V rámci jednotlivých programov poskytujú pravidelné budovanie praktickej skúsenosti s využitím súboru meditačných, jemných psychických a fyzických cvičení a to všetko s uplatnením spomínaných siedmich princípov s dôrazom na všímanosť voči dychu, telu, pocitom, myšlienkam a emóciám.

Našu všímanosť však môžeme začať rozvíjať aj bez absolvovania niekoľkotýždňového mentálneho tréningu. Minimálne tak, že sa v tomto ročnom období pôjdeme prejsť a počas toho budeme venovať sústredenú pozornosť svojej chôdzi, každému kroku, každému nádychu a výdychu. Alebo tak, že skúsime aspoň desať minút absolútne nič nerobiť.

Viac o mentálnom zdraví si môžete prečítať v rozhovore Amropu s klinickým psychológom Dr. Hazelom Harrisonom.



Amrop

Leaders For
What's Next

Shaping sustainable
success through
Leader's for What's
Next is our mission,
craft and passion.

www.amrop.com