

Mozek můžeme zjednodušeně rozdělit na 4 části: **Plazí mozek** (sympatický nervový systém), **Rybí mozek** (parasympatický nervový systém), **Emoční mozek** (limbický systém) a **Neokortex**.

Plazí a rybí mozek jsou vývojově nejstarší části lidského mozku. Jejich smyslem je chránit nás před nebezpečím života třemi mechanismy:

**ÚTĚK**

**ÚTOK ( BOJ )**

**USTRNUTÍ**

**Strach** je nejstarší **emoce** a je velice důležitý k našemu přežití. Strach nás varuje před nebezpečím – a bylo tomu tak vždycky i v minulosti – strach byl např. hnací emocí při **útěku** před predátorem.

Útěk se projeví odchodem z komunikace nebo ze situace, kterou nechceme řešit. Typické je praskání dveří. Případně odstřihnutím sociálních vazeb s pro nás „toxickými lidmi“. Pánem útěku nebo boje je Plazí mozek (**sympatický nervový systém**). Ten je zodpovědný za produkci stresových hormonů, tedy kortisolu, adrenalinu a noradrenalinu.

Únik, útěk, odchod pryč od toho, čeho se **reálně** bojím. Strach je na místě, pokud jsem v ohrožení TADY A TEĎ. Nebojí se psychicky nemocný člověk, psychopat, lidé ovlivnění různými medikamenty... Neustále se bojí neurotik. Někteří lidé mají naučený negativní vzorec chování, tzv. neustálá černá kronika – jsou to lidé s nízkým sebevědomím, lidé co si nevěří – tedy žijí v permanentním **strachu**. Velice to ovlivňuje imunitní systém, chování i myšlení.

Ustrnutí je strategie projevující se nedostatkem akce, uvíznutím na jednom místě. Prostě strategie Mrtvého Brouka. Ustrnutí se projevuje zacyklením v nevyhovujících pracovních i osobních vztazích, v práci, stále stejným pracovním prostředím, stále stejným pracovním místem bez možnosti růstu. Ustrneme, abychom „přežili“. Typická je mluva stylu: až potom, až v pondělí, až budou děti velké, až bude lepší situace, až získáme větší zakázku.... Pánem ustrnutí je Rybí mozek (**parasympatický nervový systém**). Je nám ovšem i dobrým sluhou. V šokových situacích umožňuje vypnout tělesné funkce a šetřit tak energii. Ustrnutí je také spojené s emocí strachu.

## Strach můžeme rozdělit na 4 druhy:

1. **Fobie** = panické stavy = **strach z neurčitého**. Většinou se objevuje u lidí, kteří v dětství zažili trauma, které vytlačili. Pak např. po 30 letech může přijít spouštěč a ten rozvine fobii (v určité situaci se jim dělá zle, mdlo, lidé omdlévají, hyperventilují, mají STRACH, že umřou) – pak se člověk této situaci vyhýbá. Terapeutický přístup: exponovat se strachu, hledat příčinu vzniku traumatu. Toto nezvládne člověk sám, musí být zkušený terapeut.
2. **Strach z něčeho konkrétního, co bude**. Emoce strachu je emoce z něčeho konkrétního, co mohu pojmenovat. Úzkost je z něčeho, co nemohu pojmenovat, něco co nepříjemného nastane. PROČ se bojím toho a toho? PROČ mám strach? Strach většinou somatizuje na solaru.
3. **Úzkost** je nedefinovaná věc při pohledu do budoucnosti. Úzkost většinou somatizuje na hrudníku. Mám strach z něčeho nekonkrétního, co nemohu přesně definovat, při pohledu do budoucnosti. **Co nemohu ovlivnit = odevzdávám!** Partner se nechce léčit, co bude s přírodou, co bude s planetou.....
4. **Tenze, napětí**. Předtucha, že se bude něco dít. Také touha po dokonalosti. Z tohoto typu strachu se většinou těžko spí, cítíme tlak a bolest na ramenou – proto cvičte, zdravě žijte, běžte na masáž.



## Práce s body 3 a 4

Kouč může velmi dobře pracovat se strachy typu 3 a 4. Je vhodné se zeptat: Kdo ve Vás se bojí? (většinou vnitřní dítě). Hledáte tedy na pomoc někoho silnějšího. Nebo něco chodíte neustále kontrolovat, něco, čeho se bojíte. Např.: bojím se špíny – neustále si myju ruce, bojím se ohně v bytě – 3x se vždy vracím a zkontroluji, že je vše v pořádku) – takto vznikají obscese.

Úzkost, napětí a tenzi hodně lidí v praxi potlačuje sedativy, antidepresivy, alkoholem, drogami. Důležité je nevystavovat se spouštěčům, dechová cvičení a meditace – naučit se dýchat bránicí. Uzemnit se a pracovat s 1.čakrou– důvěra v sebe, ve svůj rod, jít do těla.

Emoce jsou pozitivní i negativní. Všechny potřebujeme a všechny vznikají v emočním mozku. Emoční mozek je centrum emocí, ale analyzuje se zde emoce a situace, které známe z minula, a to jak z naší osobní zkušenosti, tak zkušenosti předané (emoční vzorce rodičů, rodiny, národa. **Emoční mozek se bojí změny.**

## Jaké emoce (pozitivní i negativní) znáte?

**Neokortex** je to, co nás dělá lidmi. Leží zde centrum Ega (Ego se organizuje do tzv. vnitřních osobností – Vnitřního dítěte, dospělého a vnitřního kritika.), stejně jako spirituální centra. Neokortex je hmota, které máme v mozku nejvíce a je nejméně probádaná. Organizuje se do mozkových laloků v párovém provedení – tedy dobře známá pravá a levá hemisféra (a další laloky).

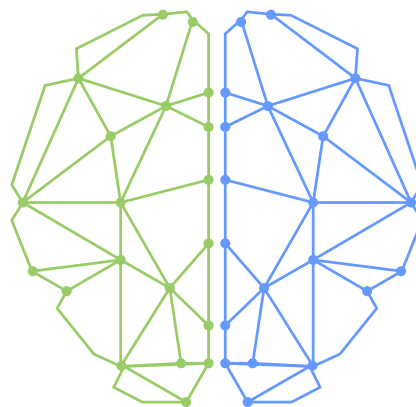
## Pravá a levá mozková hemisféra

**Neokortex** je to, co nás dělá lidmi. Leží zde centrum Ega (Ego se organizuje do tzv. vnitřních osobností – Vnitřního dítěte, dospělého a vnitřního kritika.), stejně jako spirituální centra. Neokortex je hmota, které máme v mozku nejvíce a je nejméně probádaná. Organizuje se do mozkových laloků v párovém provedení – tedy dobře známá pravá a levá hemisféra (a další laloky).

### PRAVÁ A LEVÁ MOZKOVÁ HEMISFÉRA

#### LEVÁ

- Je centrem řeči a komunikace
- Je zodpovědná za prostorové a časové rozlišení
- Je logická, omezuje se pouze na to, co je jasně určeno a řečeno
- Drží se pouze faktů



Levá hemisféra podle levé ruky  
Pravá hemisféra podle pravé ruky

#### PRAVÁ

- Řídí se intuicí a spiritualitou
- Má tendenci k fantazírování
- Někdy překrucuje informace k „obrazu svému“

**Spoluprací pravé a levé hemisféry vzniká úsudek. Ke správnému úsudku je potřeba harmonie – tedy vyrovnanost – v zapojení pravé i levé hemisféry rovnoměrně. U většiny lidí však převažuje jedna z hemisfér. Ta může ovlivnit jejich úsudek vůči Vašemu postoji, názorům, prezentaci....**

### Která hemisféra u Vás převažuje?



## Bioenergie

Biochemie chápe bioenergii jako energii uloženou v sacharidech, bílkovinách a tucích, tedy v makroživinách. Význam slova bioenergie je však mnohem širší. Jedná se o informačně silové pole, které musí být v rovnováze, aby organismus mohl fungovat správně. Bioenergii získáváme ze země, dýcháme vzduchem, bereme ji z energetického vyzařování jiných lidí, rostlin, zvířat, slunce, energetických zářičů... Nejdůležitějším mechanismem, který uvádí bioenergii do pohybu, jsou **lidské emoce**. Každý z nás má díky svým individuálním životním emocím svůj specifický energetický otisk, svoje bioenergetické pole.

To je nejčastěji popisováno prostřednictvím tzv. **čaker**.

## Čakry

Naše energetické pole ovlivňuje naše karma, naše myšlení, emoce, postoje, chování, názory a vnímání. Díky tomuto řídíme tok své energie a následně kvalitu svého života. Máme 8 hlavních energetických čaker, energetických center. Energetické čakry by měly být v rovnováze. Pokud jsou všechny čakry v harmonii, stejně otevřené a čisté, zajišťují naše zdraví a harmonický život. Pokud jsme zahlceni nevyřešeným problémem, negativním myšlením a emocemi, negativními činy – příslušná čakra se zanáší, zmenšuje se a může se zablokovat (nejde už tam energie). Potom bereme energii z jiných čaker a začíná nemoc, problém se zvětšuje.

Přílišným chtěním, přílišnou touhou, posedlostí a přílišným lpěním se také čakra může příliš otevřít, vydáváme jí totiž abnormální množství energie.

**Čakry se otáčejí do směru hodinových ručiček, neboli do budoucnosti. Tato energie vydává světlo a to má určité odstíny (podle frekvence).** S čakrami (i jejich barvami) můžeme také při koučování pracovat. Zde jsou tipy a otázky pro práci s čakrami:

## Čakra č. 1

má barvu červenou. JÁ JSEM. Když je čakra v harmonii, člověk má zdravé sebevědomí, cítí jistotu v sebe, jedná jako dospělý, má zodpovědnost, žije v realitě, cítí se v bezpečí a je spojený s hmotou a bohatstvím. Kdo jí má přivřenou nebo špinavou, není bohatý (buď nevydělá dost nebo vydělá, ale také ztrácí). Pokud je čakra příliš otevřená - narcis, člověk posedlý vzhledem, člověk posedlý penězi.

### Úkol:

Těš se ze života a pěstuj svůj smysl pro humor. Všichni požíváme nezdary a zkoušky  
Nauč se žít změnou, buď flexibilní, pružný a přizpůsobivý.

### Otázky:

- Cítíš se v bezpečí?
- Jak za těžko Ti je, něčeho se vzdát?
- Co cítíš, když někomu něco dáváš?
- Co Ti zajišťuje pocit bezpečí?
- Co cítíš, když ostatní lidé nechápou tvé představy a přání?
- Co ti dává pocit jistoty a dobré pohody?



## Čakra č. 2

má barvu oranžovou. Tato čakra je o vztazích a sexualitě.. Když je správně čistá a otevřená – je o tom, jak se cítím v těle, jak se mám ráda, jak se líbím sama sobě, jak mám ráda sex, jak umím pracovat se sexuálním partnerem. Jak se umím těšit a radovat ze života a ze sexu. Trauma ze znásilnění, sexuálního obtěžování atd může tuto čakru přivřít nebo zablokovat – pak jsme frigidní, impotentní.... Typické je: nejsem vitální, cítím se o 20 let starší.

### Úkol:

Respektuj své tělo tím, že mu dopřeješ dostatek pohybu, výživy, vody a odpočinku.  
Respektuj fyzický svět a udržuj kolem sebe pořádek, čistotu a krásu.

### Otázky:

Jsi otevřený druhým lidem, obzvláště druhému pohlaví?  
Co pro tebe znamená sexuální spojení s milovaným člověkem?  
Co ti pomáhá k tvůrčímu jednání?  
Jak jsi vnímal sex v pubertě?  
Jak tví rodiče přistupovali k výchově v otázce sexu?  
Co pro tebe znamená sexuální energie?  
Je pro tebe sex jako droga?  
Žiješ v nenaplněném sexuálním vztahu a toužíš po jeho sexuálním naplnění?  
Co pro tebe znamenají dotyky, něžnosti a mazlení?

## Čakra č. 3

má barvu žlutou. Co dělám, jaké mám emoce. Pokud je v pořádku – chovám se jako dospělá, chci být úspěšná a svých cílů dosahuji. Na ničem nelpím a jdu za svým cílem, mám tah na branku. Zdravě vyjadřuji emoce, mám moc sama nad sebou (nikoli nad druhými). Mám program vítěze. Pokud je tato čakra příliš otevřená – lidé, kteří touží ovládat druhé, touží po moci. Pokud se čakra přivře nebo je špinavá, máme program oběti. Jsem lítostivá, plačtivá, nic mi nejde. Tuto čakru zavírá strach, zlost a hněv. Nedosahuji úspěchů, jsem vyhořelý, ani nic pro to nedělám, **nemám nad sebou moc.**

### Úkol:

„Cestování a dobrodružství Ti pomohou definovat, kdo jsi, neboť musíš čelit nezvyklým situacím a zkouškám“  
„následovat dav je možná bezpečné, ale vždy do bude omezující a otupující“

### Otázky:

Toužíš prosazovat svou moc?  
Pocituješ při svém jednání vnitřní neklid?  
Co Ti dává pocit odvahy?  
Potřebuješ mít pocit, že ovládáš svůj vnitřní i vnější svět?  
Zažil jsi v dětství dostatek uznání?  
Co cítíš, když získáš uznání druhých?

## Čakra č. 4

má barvu zelenou. Je to čakra lásky a odvahy. Pokud někoho nenávidím (i sama sebe – rakovina, sebevrah). Je to o sebelásce a schopnosti se milovat. Pokud je příliš otevřená – nenávisť (někdo neudělal něco po mém). Pokud je v pořádku, je čakra otevřená na přijímání (nikoli na dávání) lásky. Když je čakra přivřená nebo špinavá – po rozchodu, ztrátě partnera. Nenávidím někoho – tím se mi zašpinila srdeční čakra – začnou problémy s prsy, páteří, srdcem, kardiovaskulárními chorobami. Může vést k nemoci. Necítím lásku, necítím se být milovaná, nemiluji ani sama sebe. d může tuto čakru přivřít nebo zablokovat – pak jsme frigidní, impotentní.... Typické je: nejsem vitální, cítím se o 20 let starší.



## Úkol:

To, že najdeš lásku sám k sobě, Ti přinese uzdravení  
Nauč se přijímat sám sebe takového, jaký doopravdy jsi.

## Otázky:

Když něco dáváš, očekáváš něco na oplátku?  
Očekáváš uznání či odměnu od ostatních?  
Co cítíš, když jsi odmítnut?  
Jsi schopen přijímat lásku?  
Přivádí Tě něžnost do rozpaků?

## Čakra č. 5

čakra má barvu modrou, je to barva komunikace – jak mluvím a jak naslouchám. Když je čistá – člověk asertivně komunikuje, respektuje druhé, s respektem naslouchá, s respektem mluví. Pokud člověk koktá nebo šišlá, ráčkuje - je zde psychický blok, čakra je zavřená. Tato čakra je přivřená když se člověk bojí mluvit, vyjadřovat svoje názory, když člověk lže. Neumím mluvit na veřejnosti, neumím komunikovat, nemám respekt.

## Úkol:

Buď opatrný v tom, co říkáš o ostatních  
Dbej na kulturu své komunikace. Je Tvojí vizitkou.

## Otázky:

Jak zvládáš „útok“?  
Máš radost ze své vnitřní nezávislosti?  
Umiš říct „ne“?  
Jsi upřímný sám k sobě?  
Bojíš se soudu ostatních?

## Čakra č. 6

je indigová. Je to tzv. třetí oko. Co vidím, jak vnímám svět, okolí. Vidím svět jako inspirující – čakra je otevřená. Vidím svět jako hnusný pesimistický místo – čakra je přivřená nebo zablokovaná. Někdo taky násilím to oko otvírá a ještě k tomu nedozrál – lidé mají halucinace, stíhomamy, schizofrenii a končí v blázinci. Je nutné být uzemněn. Když je čakra přivřená, něco nechci vnímat a vidím svět pouze ze své perspektivy. Mám problém s očima

## Úkol:

Přestaň se srovnávat s druhými lidmi, najdi to jedinečné v sobě a odliš se  
Dovol své mysli odpočívat, přílišné používání mysli vede k nervozitě a starostem

## Otázky:

Dokážeš si představit, jaký bude Tvůj život za 10 let?  
Trpíš nějakou poruchou zraku?  
Je pro Tebe platné pouze to, co je rozumem pochopitelné a vědecky prokazatelné?  
Jsou pro Tebe duchovní diskuse příliš namáhavé a neužitečné?  
Co pro Tebe znamená pocit moci?  
Umiš opustit minulosti a získat z ní poučení?



## Čakra č. 7

je čakra korunní. Čakra myšlení. Já chápu. Jak myslíme, jak přemýšlíme, jak se snažíme chápat. Negativní myšlení a postoje, negativní vzorce chování – čakra je přivřená, špinavá. Žiju nerealisticky na růžovém obláčku – čakra je příliš otevřená. Takový člověk žije mimo realitu, není schopen se sám o sebe postarat, převzít zodpovědnost sám za sebe – většinou invalidní důchod na hlavu. Nejsem schopná nadhledu, negativně o sobě přemýšlím a psychicky se srážím.

### Úkol:

Pohlédni dovnitř sebe sama, abs zjistil, kdo opravdu jsi.  
Každý den prožij radost

### Otázky:

Máš pocit nejistoty a ztráty cíle?  
Jaké životní problém potřebuješ nyní vyřešit?  
Dovolíš své vlastní kráse zářit?  
Jak krásné si vytváříš okolí?  
Je přítomna krása i ve Tvém obydlí?  
Jsi schopen vzdát se negativních prožitků?  
Co právě teď potřebuješ, aby se změnilo?

## Čakra č. 8

je čakra spirituality. Má barvu bílou nebo zlatou (Svatí se kreslili se svatozáří = otevřená čakra). Tato čakra je buď aktivní nebo neaktivní. Automaticky se otevře tomu, kdo je spojen se zdrojem, s univerzem.

### Úkol:

Pracovat na své spiritualitě.

## Stres a stresové hormony, zdravotní následky stresu

Stresovými hormony jsou především kortizol, kortizon, adrenalin a noradrenalin (to je ale spíše přenašeč nervových impulzů sympatiku na výkonné orgány). Zvýšená činnost sympatiku a stresové hormony ovlivní činnost většiny orgánů v těle. Zvyšuje se prokrvení orgánů, naopak zvýší se odvod krve z trávicího ústrojí a omezuje se jeho činnost. Stres stimuluje i srdeční činnost a zvyšuje krevní tlak, a to právě kvůli zabezpečení dostatečné distribuce živin krevním oběhem. Dochází k uvolnění energetických zásob organismu, v první řadě odbouráváním zásobního polysacharidu glykogenu („rychlý zdroj“ energie), z něhož se do krve uvolňuje glukóza – hlavní zdroj energie. Při stresu se zvyšuje svalové napětí, což může vést k bolesti svalů, migrénám a svalovým potížím. Reakcí na stres může být zrychleno plytké dýchání, které vede k nedostatečnému prokysličení organismu. U mužů může stres výrazně ovlivnit reprodukci a vést k potížím s výrobou testosteronu, spermií a tím až k neplodnosti. U žen může chronický stres vést k poruchám menstruace nebo k bolestivější menstruaci. Psychické reakce zahrnují přizpůsobení, úzkost a depresi. Dlouhodobé psychické problémy právě tímto mechanismem vyvolávají různé zdravotní obtíže, které nejprve přispívají ke snížení kvality života, později se podílejí na rozvoji onemocnění, která představují reálné nebezpečí ohrožení života. Např. z dlouhodobého hlediska je zvýšené uvolňování glukózy jedním z faktorů vzniku diabetes mellitus druhého typu, často zvýšený tlak je jednou z příčin trvale zvýšeného tlaku (hypertenze) nebo ischemické choroby srdeční, jejíž asi nejobávanějším projevem je infarkt myokardu. Stres také působí sníženou odolnost žaludeční sliznice k vnějším vlivům, snížením prokrvení sliznice, a to může vyústit v tzv. stresový vřed žaludku. K jiným možným důsledkům stresu patří zvýšené riziko astmatu.



## Rekace na stres:

Únava, slabost, celková podrážděnost, časté infekce, nevolnost, někdy zvracení, bolesti břicha, bolesti hlavy, poruchy spánku/ nespavost, průjem, zácpa, nervozita, nechutenství, nezáměr o sex, zloba, vztek, pesimismus  
Postupně vzrůstá krevní tlak, hladina cholesterolu, dochází k překyselení žaludku

## Důsledky dlouhodobého stresu:

Deprese  
Kuřáctví, alkoholismus, toxikomanie  
Žaludeční vředy  
Urychlení aterosklerózy  
Hypertenze  
Kardiovaskulární onemocnění, infarkt myokardu  
Mozková mrtvice  
Zvýšené riziko vzniku rakoviny

---

## Důsledkům stresu se lze bránit péčí o duševní a tělesné zdraví, dodržováním zásad zdravého životního stylu.

Pravidelná strava min. 3x denně  
Strava bohatá na minerální látky, vitaminy a enzymy  
Pravidelný a dostatečný pitný režim  
Omezení kouření, alkoholu a stimulantů  
Pravidelný a dostatečně dlouhý spánek zejména v nočních hodinách (min 7 hodin)  
Udržování normální hmotnosti  
Dostatečné množství pohybových aktivit a sportu (min. hodinu denně)  
Omezení kontaktu s elektromagnetickým zářením (TV, mobily, PC, tablety...)  
Zdravá duševní hygiena  
Zdravé sociální vztahy  
Vyjadřování (nepotlačování) emocí a vlastních potřeb

