

Talíř pro zdravou mysl



Autorem konceptu talíře pro zdravou mysl jsou zakladatel Neuroleadershipu Dr. David Rock a profesor z UCLA (University of California Los Angeles) Dr. Daniel Siegel. Vychází z předpokladu, který již ověřily neurovědecké výzkumy, že **naš mozek pro svou ideální funkci potřebuje různorodé podněty vycházející z různorodých činností.**

Na talíři zdravé mysli najdeme sedm základních duševních aktivit nezbytných pro optimální duševní zdraví v každodenním životě. Těchto sedm denních činností tvoří úplný soubor „mentálních živin“, které náš mozek potřebuje, aby fungoval co nejlépe. Tím, že se každý den zapojíme do každé z těchto porcí, umožníme svému mozku koordinovat a vyvážit své aktivity, což posiluje jeho vnitřní neuronová spojení a projeví se i na naší interakci s dalšími lidmi.



Neexistuje univerzální a zároveň konkrétní recept na zdravou mysl, protože každý jedinec je jiný a naše potřeby se také v průběhu času mění. Jde o to, abychom si uvědomili celé spektrum základních mentálních činností a stejně jako když přemýšlíme o vyvážené stravě a o tom, jaké potraviny si dáme na talíř, tak se ujistíme, že každý den zařazujeme do našeho mentálního jídelníčku ty správné ingredience a všechny - byť jen na chvíli. Stejně jako bychom k snídani, k obědu a k večeři nejedli každý den jen pizzu, neměli bychom žít jen z času na soustředění a z malého spánku. Duševní zdraví je o tom, že dáváme mozku pestré příležitosti k rozvoji velmi rozmanitými způsoby.

Cvičení pro vás: zmapujte si svůj průměrný den a zjistěte, jaké procento času trávíte v jednotlivých oblastech. Stejně jako vyvážená strava může být docílena různými způsoby existuje mnoho kombinací, které mohou dobře fungovat pro zdravou mysl.

Co patří na náš talíř zdravé mysli?

Když se úzce soustředíme na úkoly způsobem orientovaným na cíl a přijímáme výzvy, které vytvářejí **hluboká spojení v mozku**.

Když si dovolíme být spontánní nebo kreativní a hravě si užívat nové zážitky, což pomáhá vytvářet **nová spojení v mozku**.

Když se propojujeme s jinými lidmi, ideálně osobně, nebo si uděláme čas na to, abychom ocenili naše spojení s přírodním světem kolem nás, bohatě aktivujeme **relační obvody mozku**.

Když hýbeme tělo, pokud možno aerobně, což v mnoha ohledech **posiluje mozek**.

Když tiše vnitřně přemítáme, zaměřujeme se na vjemy, obrazy, pocity a myšlenky, pomáháme lépe **integrovat mozek**.

Když jsme nesoustředění, bez jakéhokoli konkrétního cíle a necháme svou mysl bloudit nebo jednoduše relaxovat, což pomáhá našemu **mozku dobíjet energii**.

Když spíme, dáme mozku **odpočinek**, jež potřebuje, aby se konsolidoval k učení a zotavil se ze zážitků dne.