



POZORNOST



POZORNOST

POZORNOST je velkým tématem dneška. Dříve bylo běžné **dělat vše POZORNĚ** – o naši pozornost se totiž zdaleka nepralo tolik podnětů. Dnes je to velmi **vzácné** a spousta z nás toho není vůbec schopna. Já sama jsem v mládí vnímala schopnost tzv. multitaskingu jako velkou přidanou hodnotu. Věděla jsem, že spousta lidí nezvládne dělat více věcí najednou, a tak jsem se cítila skvěle, že mi to jde. ALE – vážně mi to šlo? Tuto schopnost má více žen než mužů a proto více žen ani neví, že dosahuje podstatně nižší efektivity a horších výsledků ve svém životě, než by mohla. Protože co je **multitasking**? Je to **NEDOSTATEK POZORNOSTI** jednomu podnětu.

Dnes už je vědecky prokázáno, že multitasking výrazně **snižuje účinnost** našeho snažení. Přeloženo do srozumitelného jazyka to znamená, že pokud se budu snažit zároveň uvařit, uklidit, udělat s dětmi domácí úkoly a poslechnout si vzdělávací video tak, abych se naučila jeho obsah, bude mi dosažení stejného výsledku trvat kratší dobu, když všechny činnosti budu dělat zvlášť po sobě, než zároveň dohromady. Klíčové je zde sousloví stejný výsledek – my to totiž zároveň nějak uděláme, ale výsledek nebude stejně kvalitní, jako kdybychom každé činnosti dali **ÚPLNOU POZORNOST** a dělali je zvlášť. Zároveň výzkumy prokázaly, že **touto cestou si i snižujeme IQ** – muži až o 15 a ženy o 5 bodů. **Náš záměr je tedy rozhodně přesně opačný** – na multitasking proto zejména u činností, kde Vám na výsledku opravdu záleží, zapomeňte nejlépe jednou provždy.

Co můžeme udělat pro to, abychom **ZLEPŠILI** svou **SCHOPNOST VĚNOVAT** jedné činnosti **ÚPLNOU POZORNOST**? Třeba teď hned můžeme přestat projíždět sociální sítě při sledování televize. Buď se dívám na televizi, nebo do telefonu či tabletu. Přestaňte si jako kulisu k tvůrčí práci pouštět televizi. Pokud potřebujete kulisu, sáhněte po motivační hudbě beze slov. A zkuste **ZPŘÍTOMNĚNÍ**.

Zpřítomnění je základem techniky **mindfulness**, kdy věnujeme svou **ÚPLNOU POZORNOST** aktuálnímu okamžiku a **VŠEMI SMYSLY** vnímáme všechny jeho detaily. Naše mysl je zcela koncentrována na stávající okamžik, takže nemá prostor pro myšlenky, které by nás mohly rozptylovat nebo stresovat – mindfulness je proto ideální metoda pro boj se stresem. Pro **UČENÍ POZORNOSTI** je ovšem rovněž nezastupitelná a úspěšně ji praktikuje spousta vědců světového formátu. Zkuste si proto i Vy jednoduché cvičení.

Jakmile díky němu dokážete věnovat cílenou **POZORNOST** zvolené činnosti, posléze jistě dokážete žádoucí **POZORNOST** věnovat přesně těm myšlenkám, kterých v životě chcete více a tím pádem vědomě upozadíte ty, jež si už ve své mysli nepřejete.

1. S úplnou pozorností začněte provádět jednu rutinní domácí práci. Např. mytí nádobí: vnímejte, jak pouštíte vodu, jaká je její teplota na začátku, jaká posléze, jaký zvuk vydává proud, když teče na nádobí, jaký při kontaktu se dřezem, jak voní čistící prostředek, jakou strukturu má houbička, jaký je každý jeden kus nádobí, který berete do ruky atd., atd., atd. Všechny ostatní myšlenky na to, co musím, co jsem ještě nestihl/a, proč jsem se neovládl/a a křičel/a na děti, nebo proč jsem nedokázal/a šéfovi v práci říct ne na úkol, který mi nepřísluší, laskavě odešlete pryč ze své hlavy.

2. S úplnou pozorností začněte provádět jednu činnost, kterou si užíváte. Např. sprchování nebo pití kávy. Rozhodnete-li se pro kávu, pak vnímejte, jak vybíráte šálek, podšálek a lžičku, jak si vybíráte kávu, jak připravujete kávovar nebo prohlížíte menu pro výběr kávy, vnímejte všechny zvuky a vůně, které při přípravě ucítíte a uslyšíte. Potom vnímejte sebe, jak berete kávu do ruky, jak reagujete na její teplotu, kam si s ní jdete sednout, kde si ji vychutnáte, jaká je chuť prvního doušku, jaké chuti cítíte na špičce jazyka, jaké dále, jakou má káva texturu – zda při napití hladí či drhne, atd. atd. atd.

Pokud se Vám to podaří, zaveďte si ZPŘÍTOMNĚNÍ do své denní rutiny jak pro povinnost, tak pro odměnu. Po přibližně týdnu byste si měli všimnout zlepšení v soustředění - např. na RESTART. Přeji Vám k tomu dostatek energie a hodně štěstí!