

Eline Snelová

KLIDNĚ A POZORNĚ

JAKO ŽABKA

MP3



*Cvičení mindfulness
pro děti
a jejich rodiče*



nastole

Klidně a pozorně jako žabka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Eline Snelová

Klidně a pozorně jako žabka – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

ELINE SNELOVÁ

KLIDNĚ A POZORNĚ

JAKO ŽABKA

*Cvičení mindfulness
pro děti
a jejich rodiče*



*Abyste mohli milovat,
musíte být doma sami v sobě.*

*Ráda bych poděkovala svému muži Henkovi a našim dětem
Hansovi, Anne Marlijn, Koenovi a Rikovi za jejich procítěnou
potřebu milovat, přijímat, podporovat a motivovat jak sebe, tak
i ostatní při každé příležitosti.*

OBSAH

Jak pracovat s touto knihou.....	7
Předmluva Jona Kabat-Zinna	9
1. Úvod do mindfulness	13
2. Rodičovství a mindfulness	23
3. Pozornost začíná u dýchání	34
4. Trénuj svou pozornost jako sval	43
5. Přesuň pozornost z hlavy dolů do těla	51
6. Jak přežít vnitřní bouři	62
7. Jak zvládat nepříjemné pocity.....	70
8. Továrna na starosti	80
9. Je správné být vlídný.....	88
10. Trpělivost, důvera a volnost	97
Literatura	108
Poděkování	109
O autorce	110
Audiocvičení	111

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Texty v knize se týkají každého člověka, jsou určeny k tomu, abyste je zkoušeli vy i vaše děti. Pokyny ke cvičení jsou psány ve druhé osobě jednotného čísla, abyste je mohli číst dětem a aby se jich přímo dotýkaly. Stejnou formou jsou namluveny i **audionahrávky ve formátu MP3, které naleznete na adrese albatrosmedia.cz. Do vyhledávacího pole zadáte název této knihy, rozkliknete ji a nahrávky najdete v sekci Ke stažení.** Můžete je pustit jenom jednomu dítěti, ale i celé skupině dětí ve školce, ve škole nebo během kurzu.

Cvičení obsažená v knize si určitě můžete vyzkoušet spolu s dětmi. Uvidíte, že trénink plné pozornosti neboli mindfulness prospívá nejen jim, ale i dospělým. Můžete k tomu přizvat klidně i další členy rodiny (viz cvičení Mám tě rád, protože... ad.) a společně se vydat na cestu, která vás zklidní a obohatí.

Pokud mají děti rády váš hlas, můžete si audio cvičení mírně přizpůsobit a předříkávat je dětem sami.

U nás doma jsme začali večerním cvičením, které má dětem pomoci s usínáním. Protože ještě neexistovala nahrávka, ale pouze její textový přepis, přečetla jsem si cvičení a vyzkoušela ho s dětmi před spaním. A dělám to dodnes. Je to moc krásná chvíle, kdy děti svým hlasem doprovázím až k usnutí. Děti si na cvičení zvykly, mají ho rády a samy se o něj hlásí. Vědí, že to bude vždycky téměř stejné, a přece ho chtějí slyšet znovu a znovu každý večer.

Nejprve je nechám představit si, co všechno se jim honí za zavřenými víčky, a postupně se nachystáme na cestu z hlavy dolů do břicha, kde je úplný klid. Někdy do břicha cestujeme s celou karavanou rozdivočelých zvířátek (nejčastěji v podobě lvů nebo tygrů) a víme, že je musíme uklidnit. Cestou se vždy na chvíli zastavíme v oblasti srdce a učíme se vnímat, děti i já, jeho tlukot a jeho biologický i symbolický význam pro naše životy. Pak už pokračujeme pomaličku do břicha, kde je „ticho, teploučko a nejsou tam žádné myšlenky“. Při představě, že se děti mohou do břicha položit jako do měkkého polštáře, který se lehce pohupuje v rytmu jejich dechu, už většinou všechny spokojeně spí.

Přeju vám, abyste v knize našli pomocníka pro obtížně zvládnutelné situace a také aby se radost z přítomného okamžiku pohodlně zabydlela ve vašich domovech.

Petra Kryštofová,
editorka českého vydání

PŘEDMLUVA

Knihy Klidně a pozorně jako žabka jsem si poprvé všiml v jednom velkém knihkupectví v centru Amsterdamu v dubnu roku 2011. Upozornil mě na ni Joke Hellemans, lektor, který se zaměřuje na cvičení snižování stresu založené na technikách mindfulness. Četl ji a moc se mu líbila. V sekci nacpané knihami o mindfulness tam takových knih ležela pěkná hromádka. Což by ještě před pár lety bylo v takovémto knihkupectví zcela nemyslitelné. Knihy takto nápadně vystavené byly samy o sobě důkazem, že žijeme v nové době. Návlek mindfulness se velice rychle stává součástí našich životů. Kniha Eline Snellové spolu s její prací s holandskými dětmi je součástí mnohem rozsáhlejšího hnutí, které se zrodilo v téže době v různých zemích světa s cílem praktikovat cvičení mindfulness ve školách. Eline je průkopnicí; její přístup je jasný, tvůrčí a pro děti snadno uchopitelný.

Takový byl můj první dojem z knihy.

Návlek mindfulness je v jakémkoli věku snadný a současně má obrovský význam. Zahrnuje především učení – jak neustále vylepšovat sebeuvědomění i uvědomění si ostatních lidí

na světě a jak potom využít nepopíratelné výhody, které to přináší. Možnosti, jak využít to, co se naučíte, jsou nekonečné. V tuto chvíli nemůžeme tušit, jaké konkrétní znalosti budou naše děti potřebovat za pět, deset nebo dvacet let, protože jejich svět i práce, kterou budou vykonávat, se budou od té naší značně lišit. Co ale víme s jistotou, je to, že budou potřebovat umět se soustředit, vědět, jak zaměřit svou pozornost, jak naslouchat a učit se a hlavně – jak mít zdravý vztah sami k sobě i k ostatním, a to se týká jak myšlenek, tak emocí. Jak sami dále zjistíte, právě taková sada dovedností, takový přístup k učení a vědění jsou samotnou podstatou mindfulness.

Mindfulness je vrozená schopnost, kterou lze tréninkem rozvinout, prohloubit i naučit se ji využívat. Je třeba ji pěstovat – stejně jako když zasadíme a zaléváme semínko rostliny. Zakoření a vyrůstá v našich srdcích, potom rozkvetne a nakonec kreativním, užitečným a zajímavým způsobem nese své plody. Vše začíná u vnímání přítomného okamžiku. Děti každý den ve škole po přečtení svého jména na prezenční listině odpovídají „přítomen“. Často se to ale týká jen tělesné schránky. Mindfulness nás učí, jak být plně duchem přítomný. A přesně o tom je tato kniha i audiocvičení.

Klidně a pozorně jako žabka představuje dětem mindfulness snadno pochopitelným a hravým způsobem. Vede děti k tomu, aby dokázaly zušlechťovat a opečovávat okamžik přítomnosti: přítomnost srdce, přítomnost mysli i tu tělesnou. Přítomní jsme, když dáváme pozor, když jsme v kontaktu se svými momentálními prožitky. A kvalitu své pozornosti rozvíjíme a prohlubujeme pokaždé, když věnujeme pozornost tomu, co

je v daném okamžiku nejdůležitější. Tuto schopnost máme všichni, ale ne všichni ji vědomě rozvíjíme. Je třeba se na to zaměřit a soustředit. Tak proč s nácvikem mindfulness nezačít u těch nejmenších? Svět kolem nás je tak složitý a točí se v tak rychlém tempu, že je naprosto nezbytné vědět, jak se ukotvit v přítomnosti. Jedině tak se člověk dokáže ve světě zorientovat, může dál růst a učit se a svou jedinečností nějak přispět světu.

Přestože rozvíjení pozornosti a uvědomění si sebe sama nazýváme *mindfulness* (z anglického *mind – mysl*, pozn. překl.), je důležité si uvědomit, že bychom tomu mohli stejně tak dobře říkat *heartfulness* (z anglického *heart – srdce*, pozn. překl.). Nejde totiž čistě o hlavu a rozum, ale o celé bytí, o všechny druhy inteligence, způsob poznávání a života, včetně toho, jak kultivovat vldné chování k ostatním i k sobě. Jakkoli tuto schopnost pojmenujeme, vědecké studie z oblasti neurověd i lékařství potvrzují, že mindfulness je dovednost pro život velice důležitá a má nesmírný dopad na naše tělesné i duševní zdraví. Podporuje a zlepšuje učení, emoční inteligenci a celkovou životní pohodu. Tato kniha pro rodiče představuje skvělý způsob, jak se o mindfulness něco dozvědět a naučit to i své děti. Jedno z mých nejoblíbenějších cvičení je mimo jiné osobní předpověď počasí.

Podobná cvičení na trénink mysli i srdce nebyvala dříve pro děti dostupná. V současné době se ale čím dál častěji dostávají do škol jako součást denního rozvrhu i oficiálních osnov. O mindfulness se ve zvýšené míře zajímají i sami rodiče. Jednak kvůli sobě a možná i proto, aby tato cvičení představili