

Psychohygiena všedního dne



PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Jeronym.Klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>

Větší neznamená velký

Chytřejší neznamená chytrý. Moudřejší neznamená moudrý...



Apropos čemu patří budoucnost?

1) Sledovat svět a život z nadhledu celku



Egocentricka versus allocentrická motivace

2) Umět optimálně fungovat v nepříjemných pocitech = frustrační tolerance



Naše silné vlastnosti jsou zároveň našimi slabostmi



Tento asi neposiloval hlavu



Tento asi neposiloval ruce, ani módu

Jelcinův bratr

Jeden podnikatel měl cyklický problém, tzn. když se mu podařilo vybudovat firmu, upadl do zvláštního druhu apatie, kdy jen se potácel v prapodivných stavech, většinu času proflámoval a na firmu kašlal, až přišli exekutoři. V tom okamžiku se probudil a nejednou začal kmitat. Když s vypětím všech sil zase dal firmu do cajku, tak zase upadl do letargie a opět se jen potácel v prapodivných stavech, až přišli...

Další problém spočíval v jeho sebevražedném chování. Když se jezdí ráno Prahou přískoky po 20 metrech, tak i když nikam nepospíchal, tak dělal mírnix týrnix přestupky. Přejížděl dvojitou čáru, dělal myšky, troubil, jezdil na červenou atd. Až měl nejen strach, že zaplatí pokutu, ale skutečně o svůj život.

Kde je problém a co s ním?

Schodovitý efekt

Karel seděl na parkovišti na pumpě. Najednou měl pocit, že dojde k autohavárii, jako měl jeho bratr. Padla na něj tíseň, tak dupnul na plyn a vyletěl z pumpy jako šídlo. Jeho kolegyně na něj koukala a řvala na něj, co blázní, že je zabije...



Podnikatelka Jana a její fantazijní Karel

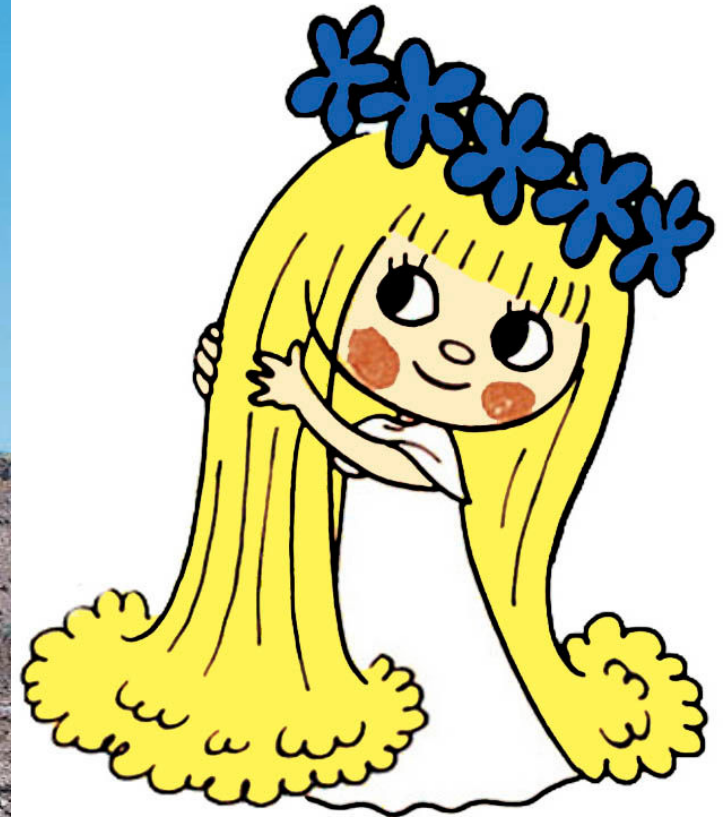
Jedna klientka byla opuštěna svým partnerem nedlouho před plánovanou svatbou. Popírané a vytěsňované problémy ji zaplavily jako povodeň. Nemohla spát, nemohla pracovat, téměř nejedla a vedla nekonečné samomluvy s nepřítomným partnerem, kterého v mentálních interakcích střídavě milovala a proklínala, nemohla se ho ale zbavit.

Doporučil jí následující trik: Jakmile se jí příště objeví v mysli její bývalý partner, ať udělá pravý opak než obvykle (paradoxní intence). Ať jej přátelsky přivítá, nevyhání jej: *„Ahoj Karle, to jsem ráda, že jsi zase tady. Já teď však potřebuju pracovat, tak si tady prosím vedle mě sedni a buď tu se mnou, dokud to nedodělám.“* Příští týden sama od sebe referovala, že ji prý překvapilo, jak taková „blbost“ funguje. Představovaný Karel prý seděl jako pěna, a když se začal vrtět, tak mu řekla: *„Karle, prosím vyčkej ještě chvíli, já to musím dodělat.“*

Díky této „blbosti“ byla nakonec schopná v práci fungovat, což byl předtím téměř neřešitelný problém.

Pohádka o kolesovém rypadle a zářících očkách

Žilo bylo jedno kolesové rypadlo, které točilo stomilióny. To se zamilovalo do víly Amálky, milovalo její zářící očka a mělo s ní dvě děti.



Kolesové rypadlo si radostně hrabalo svoje milióny, ale Amálka chřadla. Zpětně se ukázalo:

Že kolesové rypadlo ani nezaregistrovalo, že Amálka měla velké trauma z potratu před svatbou.

Úspěšný pobyt v cizině byl pro Amálku taky horší než se rypadlu zdálo.

Najednou rypadlo zjistilo, že Amálce vyhasla ta šťastná očička, které ono tak milovalo. Kde je problém? V jejích rodičích - moc se s nimi stýká. **Tak rodiče byli vyhozeni.**

Amálce ale ještě víc pohasla očička. Naštěstí mezi tím se jim narodilo další dítě. Amálka pookřála, ale pak se to zase začalo zhoršovat...

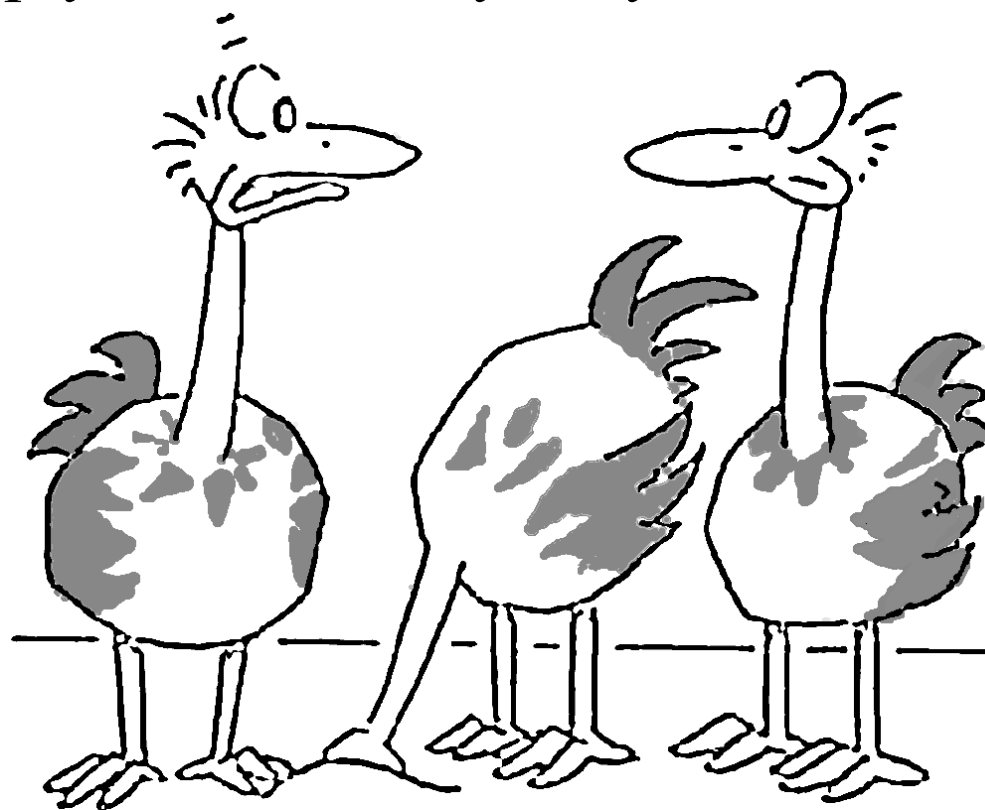
Rypadlo zjistilo, že Amálka už dva měsíce spí u dítěte v pokojíčku a jemu se vyhybá. Tak šlo a **zjistilo si pohyb Amálky pomocí GPS a výpisu z telefonů.** Zjevně pobývá přes den na divných adresách, jasně tam bydlí jiné "velko"rypadlo, které ono zná. Následovala série výslechů a další "dobré" nápady. Například **odříznu Amálku od mého uhlí, aby si vážila toho, co má...**

Kolesové rypadlo mělo problémy

1) Je hezké točit milióny, ale důležitější je naslouchat Amálce:

"Mně je tu zima," špitla Amálka.

Rypadlo se kouklo na teploměr: *"Je tu 18 °C. Nemůže ti být zima..."* a od té doby Amálce prý už zima nikdy nebyla...



Jiřík tady před chvílkou byl, ale někam zmizel. *PK*

2) Nechtělo se mu dělat doma partnera, natož Jeana, ale doma nejsme manžeri...



Nejen Saturnin: Kdo z Vás chce být největší, ať je služebníkem všech...

**Je jednoduché dělat sluhu šťastné, zamilované Amálce.
Je otročina plazit se před jejím nenávisným pohledem za pár let**



*Ahoj Simonko,
přijmi prosím pozvání na oběd na sobotu na
13:00. Dej prosím vědět, jestli přijdeš nebo ne,
zda mám připravovat 2 porce nebo 1 :)*

Ahoj, Viktor

Vazeny pane Klimes, mozna jeste neco...

Opet - normalne bych nepreposilala, ale jen pro Vasi predstavu, jak je situace vazna.

Manzel by totiz nikdy jidlo sam od sebe pro me coby milovanou osobu nepripravoval...

Pokud budete cokoli ode mne potrebovat, jsem k dispozici. SR

Schůzka s ředitelem ČEZu má stejnou prioritu jako domluvený příchod domů. Proč to Viktor nevěděl před tímto pozváním?

3) Nebilancovalo průběžně, co se v jeho životě děje

Řídilo se pravidlem: *Problémy budu řešit, až přijdou*. Ano, dodejme, že dva roky po dvanácté...

- Nekopám do nikoho, s kým visím na jednom laně.
- I když ráno nepocituji žádný hlad, neznamená to, že nebudu mít hlad večer.
- Při jízdě sleduji nejen dění pět metrů před autem, ale pohlížím i daleko před sebe.

Psychohygienu v praxi

Zkoušela jste ty techniky, co jsem Vám posledně doporučoval?

Já vím, že jste mi je doporučoval, ale ještě jsem to nezkoušela...

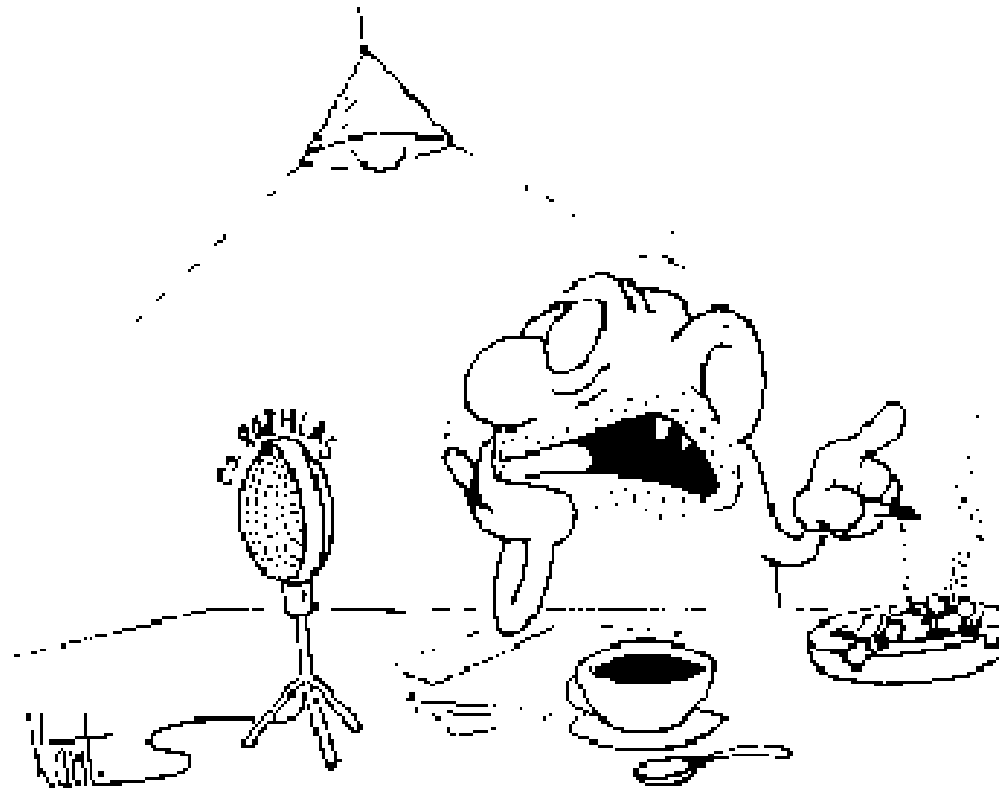
To je jako když Vám lékař předepíše prášky na vysoký tlak a ty skončí ve skříni.

Psychohygiena všedního dne

Mark Twain: "Když ráno sníte žábu, tak se vám ten ten už nic horšího stát nemůže."

Kdy	Techniky
Ráno	Kolotoč přání Projít si denní plán - připravit si žábu dne
Práce	Zahřívací kolo (rozcvička; ranní porada; vizita; projít emaily; ranní kafe) Sníst žábu dne
Přes den	Monitorovat dění v těle, aby se předešlo schodovitému efektu. Třiminutové relaxační pauzy mezi činnostmi (uvařit si čaj; relaxační místnost ap.)
Večer	Bilancování dne/měsíce/roku

Děkuji Vám za pozornost



“...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu.”

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>