



Jana Nováková Stará

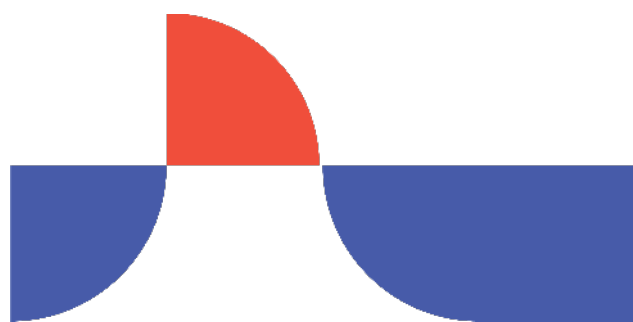
Osobní wellness a wellness koučink

Cesta ke kvalitnějšímu životu

Obsah

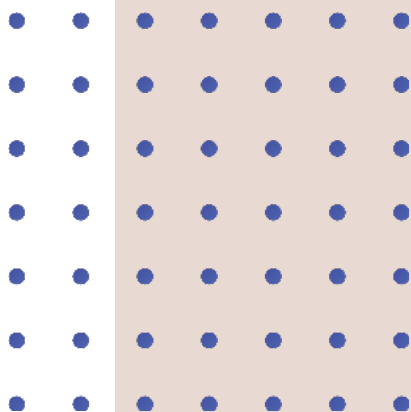


Úvod: Co je wellness a proč je důležité?	2
Jak wellness ovlivňuje kvalitu života?	5
Dimenze wellness – cesta k rovnováze	7
Wellness koučink jako nástroj změny	12
Sebekoučovací nástroje pro každodenní život	15
Závěr: Začněte svou cestu k wellness dnes	18



01

Úvod: Co je wellness a proč je důležité?



Slovo „wellness“ je často spojováno s pobyty v luxusních hotelech nebo relaxačními procedurami. Osobní wellness zahrnuje daleko více aspektů – jedná se o komplexní přístup k životu, který zahrnuje nejen fyzické zdraví, ale také psychickou a emocionální pohodu, dovednost budovat a udržovat kvalitní vztahy, vděčnost za každodenní drobnosti a snahu o nalezení hlubšího smyslu života, stejně jako péči o naše okolí.

Celostní přístup znamená, že všechny tyto oblasti jsou propojené a vzájemně se ovlivňují – jakákoliv změna v jedné oblasti může ovlivnit ostatní. Wellness tedy znamená přijetí zodpovědnosti za vlastní zdraví a pohodu, schopnost uvědomovat si své vlastní potřeby a pečovat o ně s láskou. Tento koncept se netýká jen okamžitého potěšení, ale dlouhodobého budování základů spokojeného a vyváženého života.

Rozdíl mezi komerčním wellness a životním stylem založeným na wellness je zásadní.



Komerční wellness bývá často orientováno na krátkodobé zážitky a okamžitý relaxační efekt, například prostřednictvím wellness center, hotelových procedur či luxusních pobytů. Zatímco tyto aktivity mohou přinést krátkodobé uvolnění, chybí jim hlubší smysl a dlouhodobý přínos. Oproti tomu wellness životní styl znamená trvalé zapojení zdravých návyků do každodenního života. Zaměřuje se na rozvoj osobní odpovědnosti za své zdraví, vědomou péči o tělo i mysl a dosažení harmonie v různých oblastech života. Oba přístupy mají své místo a mohou se vzájemně doplňovat. Je však třeba si uvědomit jejich odlišné cíle.

Osobní wellness není o jednorázových aktivitách, ale o dlouhodobé cestě k celkové rovnováze a pocitu naplnění.

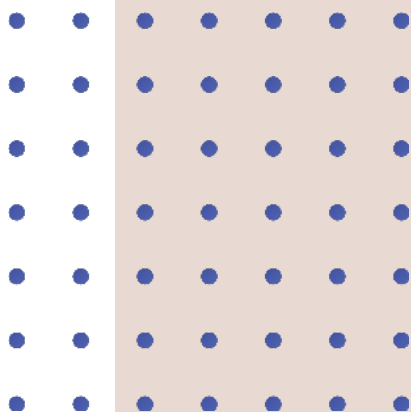
Wellness životní styl představuje vědomé rozhodnutí pečovat o své zdraví a pohodu ve všech oblastech života. Jedná se o nepřetržitou cestu, během níž se zaměřujeme na zlepšování různých aspektů svého života. Například někdo může začít tím, že si vyhradí čas na pravidelný pohyb nebo vědomé dýchání. Jiný se rozhodne zaměřit na rozvoj kvalitnějších vztahů nebo zvládnutí emocí. Postupně tak dochází k zavádění drobných změn, které vedou k větší vyrovnanosti a spokojenosti. Nejde pouze o dosažení krátkodobých výsledků, ale o dlouhodobý a kontinuální přístup, který podporuje osobní růst a harmonii ve všech oblastech života.

Žít wellness životním stylem znamená být aktivním tvůrcem svého života, uvědomovat si vlastní potřeby a hodnoty a podnikat kroky, které vedou k dlouhodobé spokojenosti a rovnováze.



02

Jak wellness ovlivňuje kvalitu života?



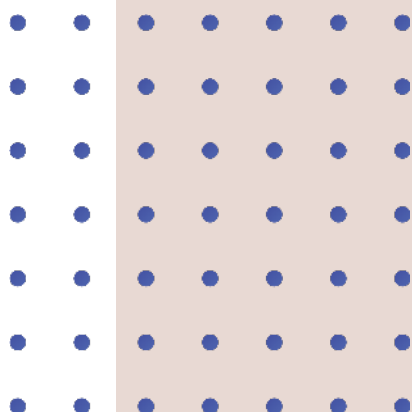
Wellness představuje mnohem více než jen lepší fyzický stav. Skutečný dopad celostní péče o osobní wellness se může úprojevit v různých oblastech našeho života, například:

- **Vyšší úroveň energie:** Když se staráme o své tělo a mysl, máme více energie na každodenní činnosti i volnočasové aktivity.
- **Lepší schopnost zvládat stres:** Pravidelný pohyb, zdravá strava a vědomé pracování s emocemi nám pomáhá zvládat stresové situace s větší lehkostí.
- **Harmonie mezi prací a osobním životem:** Wellness podporuje rovnováhu, kdy si najdeme čas nejen na povinnosti, ale i na odpočinek, koníčky a blízké.
- **Větší spokojenost ve vztazích:** Když jsme v souladu sami se sebou, máme více prostoru pro budování zdravých a podporujících vztahů.
- **Schopnost lépe se rozhodovat:** Uvědomění si vlastních hodnot a priorit nám pomáhá přijímat rozhodnutí, která vedou ke spokojenějšímu životu.
- **Budování zdravých návyků:** Postupné zavádění malých změn může mít velký vliv na naše dlouhodobé zdraví a pohodu.
- *... další dopište sami dle svých zkušeností.*



03

Dimenze wellness – cesta k rovnováze

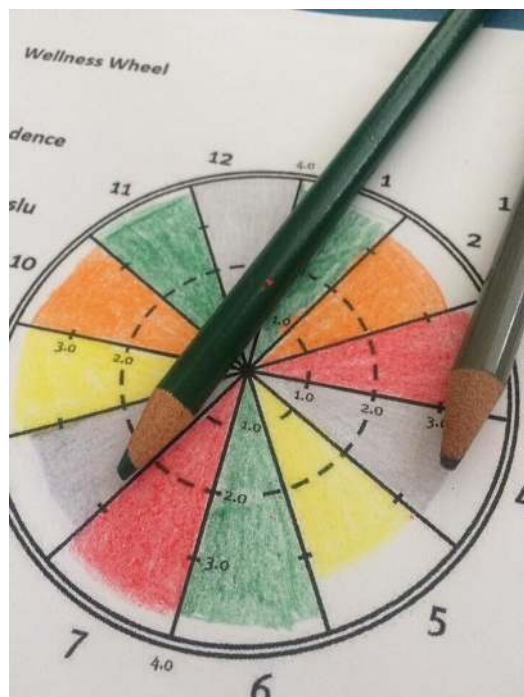


Wellness bývá zobrazováno jako kolo rozdělené do různých dimenzí, které se vzájemně ovlivňují a doplňují. Původní model wellness, který ve své práci vytvořil John Travis, zahrnuje 12 klíčových témat. Tento model se stal široce uznávaným a dodnes se využívá v mnoha programech zaměřených na osobní rozvoj, včetně našich.

Koučovací tip: Při čtení popisů jednotlivých témat si na chvíli udělejte pauzu a na škále od 0 do 4 si ohodnoťte, jak se vám v dané oblasti aktuálně daří. Tento jednoduchý krok vám pomůže lépe pochopit, jak je na tom vaše osobní wellness, a které oblasti by mohly potřebovat více vaší pozornosti.

1. Zodpovědnost a láska

Budování zdravých vztahů s ostatními a péče o sebe jsou základními pilíři wellness. Zdravé vztahy začínají u nás samotných – schopnost mít se rád, nastavovat si hranice a být k sobě laskavý jsou klíčové dovednosti pro osobní pohodu. Naučte se říkat „ano“ tomu, co vás posiluje, a „ne“ tomu, co vás vyčerpává. Péče o sebe není sobecká, ale nezbytná pro schopnost být přítomný a nápomocný druhým.



2. Dýchání

Správné dýchání je klíčové pro naše fyzické i psychické zdraví. Pomáhá nám zvládat stres, zlepšuje okysličení těla a podporuje soustředění. Vědomé dýchání může být jednoduchým, ale účinným nástrojem pro uvolnění a obnovu energie během náročného dne. Kromě toho přispívá k lepšímu spánku, zklidňuje nervový systém a podporuje celkovou pohodu.



3. Vnímání

Všímavost neboli schopnost plně vnímat přítomný okamžik je důležitá pro naši duševní pohodu a celkový pocit spokojenosti. Když vědomě prožíváme každý okamžik, zvyšujeme svou schopnost zvládat stres, lépe si užívat život a být více přítomní v každodenních situacích. Tím zároveň podporujeme hlubší propojení se sebou samými i s ostatními, což přispívá k rozvoji kvalitnějších vztahů a osobní vyrovnanosti.



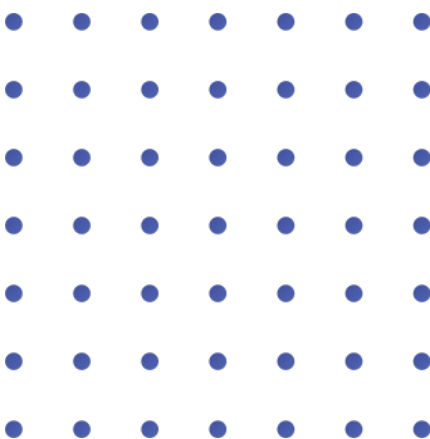
4. Výživa

Strava ovlivňuje nejen fyzické zdraví, ale i naše duševní rozpoložení a schopnost zvládat každodenní výzvy. Vyvážená a pestrá strava poskytuje tělu potřebné živiny, které přispívají k optimálnímu fungování orgánů, podpoře imunity a udržení stabilní hladiny energie během dne. Zároveň může mít pozitivní vliv na náladu a mentální jasnost. Proto je důležité vybírat potraviny, které nejen chutnají, ale také prospívají našemu tělu i mysli.

5. Pohyb

Najděte pohyb, který vás baví a přináší vám radost. Nemusí to být jen posilovna – tanec, procházky nebo jóga jsou stejně hodnotné. Důležité je, aby se pohyb stal přirozenou součástí vašeho života, nikoli povinností. Pravidelná fyzická aktivita nejen zlepšuje kondici a podporuje zdraví, ale také pomáhá uvolnit stres, zvýšit hladinu endorfinů a celkově zlepšit náladu. Ať už se rozhodnete pro jakoukoli formu pohybu, nejdůležitější je, aby vás naplňovala a přinášela vám pocit spokojenosti.





6. Pocity

Emoce jsou přirozenou součástí našeho života a ovlivňují, jak vnímáme sami sebe i svět kolem nás. Schopnost rozpoznat a zdravě vyjádřit své pocity nám pomáhá budovat lepší vztahy, zvládat obtížné situace a podporovat osobní pohodu. Když vědomě pracujeme se svými emocemi, rozvíjíme emoční inteligenci, která je klíčová pro efektivní komunikaci, empatii a schopnost nalézat řešení v náročných chvílích.



7. Myšlení

Naše myšlenky ovlivňují, jak se cítíme, jak jednáme a jaký postoj zaujímáme k různým životním situacím. Rozvíjejte pozitivní myšlení a uchte se pracovat se svými mentálními vzorci tak, aby vám sloužily. Pozitivní přístup neznamená ignorování problémů, ale jejich vědomé zvládání s důvěrou ve vlastní schopnosti a s odhodláním hledat řešení. Pravidelné zaměření na pozitivní myšlenky může zvýšit odolnost vůči stresu a zlepšit celkovou životní spokojenost.

8. Hra a práce

Rovnováha mezi prací a volným časem je zásadní pro dlouhodobou pohodu. Dopřejte si prostor pro radostné aktivity a tvořivost, které vás naplňují. Když věnujete dostatek času nejen práci, ale i činnostem, které vám přinášejí radost, posilujete svou odolnost vůči stresu a zvyšujete svou schopnost lépe zvládat pracovní povinnosti. Tvořivost navíc podporuje duševní svěžest a pomáhá objevovat nové pohledy na život i práci. Vědomé plánování volného času je proto stejně důležité jako efektivní řízení pracovních úkolů.



9. Komunikace

Efektivní komunikace je základem zdravých vztahů. Naučte se naslouchat druhým a jasně vyjadřovat své potřeby, aniž byste ubližovali sobě nebo ostatním. Kromě jasného vyjadřování a aktivního naslouchání je důležité také pracovat s neverbálními signály, jako je řeč těla a tón hlasu. Zdravá komunikace posiluje důvěru, předchází nedorozuměním a umožňuje vytvářet hlubší a autentičtější vztahy.

10. Intimita

Intimní vztahy přispívají k našemu pocitu bezpečí, naplnění a celkové životní pohodě. Jsou zdrojem emoční podpory, porozumění a sdílení radostí i starostí každodenního života. Pečujte o důvěru a blízkost ve vztazích, které jsou pro vás důležité, budujte otevřenou komunikaci a věnujte čas společným aktivitám, které posilují vzájemné pouto. Vědomá práce na intimních vztazích přispívá nejen ke stabilitě těchto vztahů, ale i k osobnímu růstu a hlubšímu propojení s partnerem či blízkými lidmi.



11. Hledání smyslu

Najít smysl v tom, co děláme, nás motivuje a dodává našemu životu hloubku. Když víme, proč něco děláme, získáváme vnitřní sílu a odhodlání překonávat překážky. Hledání smyslu zahrnuje objevování aktivit, které nás naplňují, a vztahů, které nám přinášejí radost. Tento proces může být dlouhodobý, ale každý krok směrem k většímu pochopení toho, co nás činí šťastnými, má svou hodnotu.

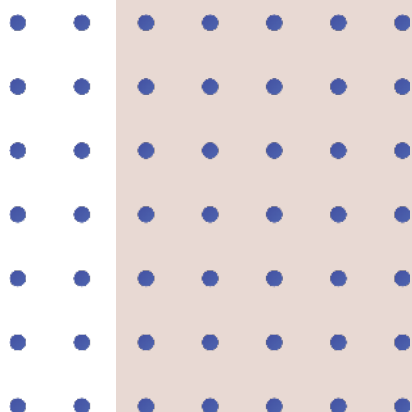
12. Transcendence

Transcendence znamená přesah – schopnost vidět svůj život jako součást něčeho většího. Může to být víra, spiritualita nebo propojení s přírodou, které nám dodává pocit hlubokého smyslu a spojení. Tento stav nám pomáhá překonávat každodenní starosti a získat širší perspektivu na život. Díky transcendenci dokážeme lépe chápat své místo ve světě a nacházet vnitřní klid, který pramení z pocitu propojenosti se světem kolem nás.



04

Wellness koučink jako nástroj změny



Osobní wellness a wellness koučink – cesta ke kvalitnějšímu životu

Wellness koučink je cesta, která pomáhá lidem uvědomit si, co jim v životě přináší hodnotu, a podporuje je v tom, aby si vytvořili zdravé návyky a dosáhli svých cílů. Cílem wellness koučinku je celostní pohoda – harmonické propojení fyzického, duševního a emocionálního zdraví v souladu s prostředím, ve kterém klient žije a jeho aktuální životní situaci.

Klient během koučinku získává jasnější pohled na svůj život, uvědomuje si vlastní priority a hodnoty a rozvíjí schopnost vytvářet pozitivní změny, které vedou k dlouhodobému pocitu naplnění. Role kouče je zejména podporující a provázející – kouč pomáhá klientovi uvědomit si své možnosti, stanovovat reálné cíle a nacházet vlastní cestu k jejich dosažení.

Koučovací sezení může probíhat různými formami, což umožňuje přizpůsobit celý proces potřebám klienta. Sezení může být vedeno osobně v koučovně, ale také online prostřednictvím videohovoru, což nabízí větší flexibilitu v čase i místě. Koučink může probíhat individuálně, kdy se kouč věnuje jednomu klientovi, nebo ve skupině, kde se účastníci vzájemně inspirují a podporují. Oblíbenou variantou je také koučink v přírodě, který využívá uklidňujícího prostředí pro podporu sebereflexe a otevřenější komunikace.



Jak probíhá wellness koučink?

Sebereflexe: Klient si nejprve uvědomí, kde se momentálně nachází a jaké oblasti života chce zlepšit. Společně s koučem analyzuje své současné návyky, hodnoty a přesvědčení, které ovlivňují jeho celkovou pohodu.

Stanovení cílů: Společně s koučem určí realistické a dosažitelné cíle. Tyto cíle jsou formulovány konkrétně, měřitelně a s ohledem na životní situaci klienta. Kouč pomáhá klientovi vytvořit cíle, které ho motivují a zároveň nejsou příliš náročné, aby nedošlo k přetížení.

Akční kroky: Klient si stanoví konkrétní kroky, které ho povedou k vytyčeným cílům. Tyto kroky mohou zahrnovat změny v denních rutinách, zavedení nových zvyků nebo přístupů k řešení výzev. Kouč klienta vede k tomu, aby se zaměřil na malé, udržitelné změny, které mají dlouhodobý dopad.

Podpora a motivace: Kouč poskytuje průběžnou podporu a pomáhá klientovi udržet směr. Společná setkání jsou příležitostí k reflektování dosaženého pokroku, řešení případných překážek a posílení odhodlání pokračovat. Kouč také pomáhá klientovi vidět jeho úspěchy a ocenit každý malý krok vpřed.

Co wellness koučink není?

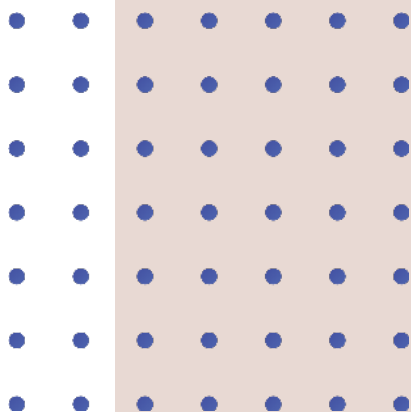
Není to poradenství: Kouč klientovi neradí, co by měl dělat, ale vede ho k vlastním řešením.

Není to terapie: Neřeší hluboké psychické problémy, ale pomáhá klientům posunout se vpřed.



05

Sebekoučovací nástroje pro každodenní život





Na závěr bych s vámi chtěla sdílet několik jednoduchých nástrojů, které si můžete vyzkoušet. Sebekoučovací nástroje slouží k podpoře osobní reflexe, uvědomění si aktuální situace a rozvoji schopnosti nalézat vlastní řešení. Pomáhají vytvářet nové návyky, udržet motivaci a sledovat pokrok v jednotlivých oblastech života. Díky nim se učíme převzít odpovědnost za své jednání a vytvářet pozitivní změny.

Wellness není raketová věda, proto ani nástroje, které používáme s klienty při koučovacích sezeních nejsou složité. Zkuste třeba následující:

Ranní reflexe

Každé ráno si položte několik otázek (můžete si je třeba napsat na papír a položit na noční stůl, abyste je ráno viděli). Tento nástroj pomáhá zaměřit mysl na pozitivní očekávání a podporuje vědomé plánování dne.

- Na co se dnes těším?
- Jakým způsobem se chci dnes starat o své zdraví?
- Co můžu udělat pro to, abych měl/a dobrý pocit z dnešního dne?



Mikro-cíle

Každý den si stanovte jeden malý, konkrétní cíl, který můžete snadno splnit. Mikro-cíle mohou být například pět minut vědomého dýchání, procházka na čerstvém vzduchu nebo krátká relaxační pauza během práce. Tento přístup vám pomůže budovat nové návyky a posilovat sebedůvěru.

Večerní vděčnost

Před spaním se zastavte a zamyslete, za co jste ten den vděční. Tento nástroj pomáhá rozvíjet pozitivní myšlení, zlepšuje kvalitu spánku a podporuje celkovou duševní pohodu tím, že zaměřuje pozornost na to dobré, co se během dne stalo.

- Co se mi dnes povedlo?
- Za co jsem dnes vděčný/á?
- Jaký krok mohu zítra udělat, abych byl/a o krok blíž ke svému cíli?

Wellness kolo

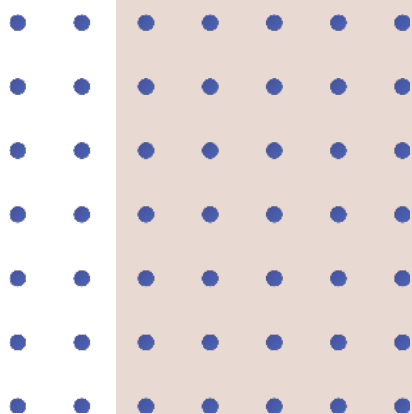
Nakreslete si kruh a rozdělte jej na 12 částí (jako na obrázku. nastraně 8). Do každé sekce zakreslete hodnotu, kterou jste si uvědomili při pročítání výše uvedených wellness témat. Návod je jednoduchý – stejně jako koláčový graf, kde střed představuje hodnotu 0 a okraj kruhu hodnotu 4. Po vyplnění celého kola získáte vizuální znázornění rovnováhy svého života, což vám může pomoci lépe pochopit oblasti vašeho osobního wellness, na které se zaměřit.

Podrobným nástrojem, který pomáhá s těmito tématy pracovat, je **wellness inventura**, se kterou vás ráda seznámím.



06

Závěr: Začněte svou cestu k wellness dnes



Wellness je cesta, ne cíl. Každý den můžete udělat malý krok, který vás posune blíž k životu, který si přejete. Cesta k wellness začíná uvědoměním si aktuální situace a pokračuje získáváním a zkoušením nových informací i prozkoumáváním slepých uliček. Tento proces přináší nejen nové zkušenosti, ale také postupný osobní růst a hlubší pochopení sebe sama.

Malé kroky, jako je vědomé dýchání, krátká chvíle věnovaná vděčnosti nebo zdravá volba v jídle, se postupně sčítají a vytvářejí trvalé změny vedoucí k větší spokojenosti. Pokud chcete svou cestu urychlit, získat nové podněty a mít podporu na každém kroku, wellness koučink je ideálním nástrojem k dosažení vašich cílů.

Chcete-li vyzkoušet první sezení s wellness inventurou, kontaktujte mě na www.welcome.cz

Přeji vám výživnou cestu za vaším osobním wellness.

Jana.



Kdo je Jana Nováková Stará PhD.?

Jana je odbornice v oblasti wellness, osobnostního rozvoje, koučinku a propojení zdravého životního stylu s pobytem v přírodě. Vystudovala Fakultu sportovních studií Masarykovy univerzity, kde získala doktorát z Kinantropologie a několik let vyučovala. Absolvovala zahraniční stáže a konference v Portugalsku, Dánsku, Turecku a USA, což výrazně ovlivnilo její interkulturní přístup k pohybu, wellness a zdravému životnímu stylu.

Wellness se učila od zakladatelů tohoto oboru, kterými byli například John Travis, Michael Arloski nebo John Munson. Své odborné znalosti si rozšířila prostřednictvím certifikací v oblasti koučinku, zkušenostně-reflektivního učení a terapeutického tance.

Své zkušenosti Jana přetvořila v autorský 13týdenní zážitkový wellness program založený na Wellness inventory, pozitivní psychologii, skupinové práci a koučinku, který testovala na českých i amerických univerzitách. Mezi její další autorské projekty patří kurzy propojující wellness s gamifikací, improvizací, mindfulness a pohybem v přírodě.

Jana se zároveň zajímá o témata udržitelnosti, permakultury a vytváření harmonického prostředí pro život. Jako matka dvou dětí propojuje své profesní dovednosti s rodinným životem a její vizí je inspirovat druhé k nalezení rovnováhy mezi osobním rozvojem, přirozeným pohybem a udržitelným způsobem života.

