

# BUDOVÁNÍ RESILIENCE

Tento pracovní list vám pomůže lépe porozumět vaší vlastní odolnosti a nabídne praktické kroky, jak ji posílit. Zaměříme se na vaše vnitřní zdroje, strategie zvládání stresu a způsoby, jak využít podporu okolí.

## **SEBEREFLEXE: JAK ODOLNÍ JSTE NYNÍ?**

Zamyslete se nad následujícími otázkami a odpovědi si запиšte:

- Jak obvykle reaguji na stres a nečekané změny?
- Jak se mi podařilo zvládnout náročné situace v minulosti?
- Jaké strategie využívám ke zvládnání stresu? Fungují dobře?
- Kde vnímám prostor pro zlepšení?

## **PILÍŘE RESILIENCE A PRAKTICKÁ CVIČENÍ**

### SEBEDŮVĚRA A POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Napište si tři situace, kdy jste překonali obtížnou situaci. Jak jste to zvládli? Jaké vaše vlastnosti nebo dovednosti vám v tom pomohly?

**Tip:** Připomeňte si, že jste již dříve zvládli těžké chvíle – máte tedy schopnost zvládnout i ty budoucí.



## FLEXIBILITA A SCHOPNOST ADAPTACE

Popište situaci, kdy jste se museli přizpůsobit nové situaci (např. změna práce, vztahu, životních podmínek). Jak jste na to reagovali? Co vám pomohlo přijmout změnu?

**Tip:** Zkuste se na změny dívat jako na příležitost k růstu. Co nového se z dané situace můžete naučit?

## EMOCIONÁLNÍ REGULACE A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Sepište seznam svých nejčastějších stresorů. K nim napište zdravé strategie, které byste mohli použít pro jejich zvládnutí (např. hluboké dýchání, fyzická aktivita, vedení deníku emocí).

**Tip:** Když cítíte stres, zkuste si dát krátkou pauzu, soustředit se na dech a vědomě uvolnit napětí v těle.



## SOCIÁLNÍ PODPORA A VZTAHY

Kdo vám ve vašem životě poskytuje oporu? Napište si seznam lidí, na které se můžete obrátit v těžkých chvílích. Pokud vám v tomto seznamu někdo chybí, zamyslete se nad tím, jak můžete posílit své sociální vazby.

**Tip:** Sdílení starostí s blízkými pomáhá snížit stres. Nebojte se požádat o podporu.

## SMYSL A ŽIVOTNÍ HODNOTY

Jaké jsou vaše hlavní životní hodnoty? Co vám dává smysl a motivaci pokračovat i v náročných obdobích?

**Tip:** Zaměření se na vlastní hodnoty pomáhá udržet směr a rovnováhu v životě.



## **AKČNÍ PLÁN PRO POSÍLENÍ RESILIENCE**

Z vyplněných odpovědí si vytvořte konkrétní plán, jak můžete pracovat na své odolnosti. Vyberte si 2–3 oblasti, na které se chcete zaměřit v následujícím měsíci.

### NAPŘÍKLAD:

- Každý den si zapíšu jednu věc, kterou jsem zvládl/a a co mi pomohlo.
- Začnu praktikovat mindfulness nebo jinou relaxační techniku.
- Posílím vztahy s blízkými – zavolám někomu, koho jsem dlouho neviděl/a.

### VÁŠ KONKRÉTNÍ PLÁN: