

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Sebaaktualizácia a „flow“

16



WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám
zopakuje,
k čomu sme sa
dopracovali na
minulej hodine?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZOPA KOVANIE Z MINULA



RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA
- 3) RAST K DOKONALOSTI
(= sebaaktualizácia)
- 4) VEDOMIE SPRÁVNOSTI
- 5) AUTOTELICKÁ
OSOBNOSŤ
- 6) ZDIEĽANIE
- 7) „OSTRENIE PÍLY“

**sedem
kľúčových
podmienok
šťastného
života.**



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



DNES...

DNES

sa pozrieme na jeden dôležitý
faktor šťastia a ním je

STAV PRÚDENIA

– FLOW



UŽ VIEME...

Opravdivý naplnený život sa odohráva na dvoch najvyšších úrovniach:

Transcendencia

SLUŽBA presahujúcemu
a **ZDIEĽANIE** vo vzťahoch

**PRÚDENIE
SPRÁVNOSŤ**

Sebaaktualizácia

RAST k **DOKONALOSTI**
AUTOTELICKÝ ŽIVOT

Dôležitosť

SPOLOČNOSŤ

Spoločnosť

Istota

VECI

Prežitie

Nemajú na šťastie človeka
takmer žiaden vplyv: človek
môže byť bohatý a nešťastný
rovnako, ako môže byť
chudobný a pritom hlboko
šťastný.

OTÁZKA:



Kto nám zopakuje, čo
presne je a ako vzniká
stav prúdenia, čiže
„flow“?



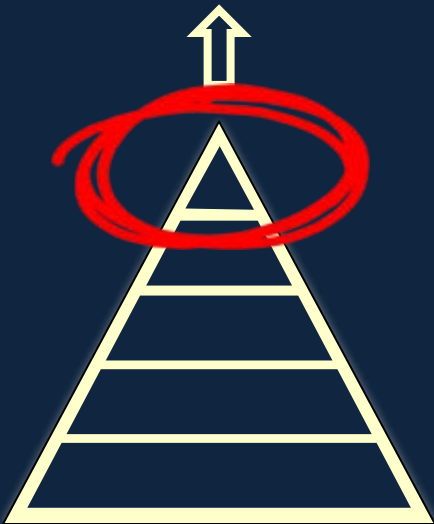
Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

„SEDMIČKA ŽIVOTA NAPLNO“



RECEPT NA PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA



*„Během svých výzkumů jsem se pokoušel co nejexaktněji porozumět tomu, co a proč lidé pociťují při svých nejlepších zážitcích ... Z jejich líčení, jaké to je, když vykonávají svoji práci, jsem odvodil teorii optimálního prožívání, založenou na pojmu plynutí (flow) - **stavu, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší.**“*

(Mihaly Csikszentmihalyi)

- jasne vytýčený náročný cieľ, ktorý nás úplne „pohltí“;
- ponoriť sa do aktivít, vedúcich k jeho dosiahnutiu, ktoré plne, až na samú hranicu vyžadujú a využívajú všetky moje schopnosti, vedomosti, zručnosti,...;
- byť sústredený a plne angažovaný v tom, čo robím;
- a užívať si radosť z toho, čo prežívam;

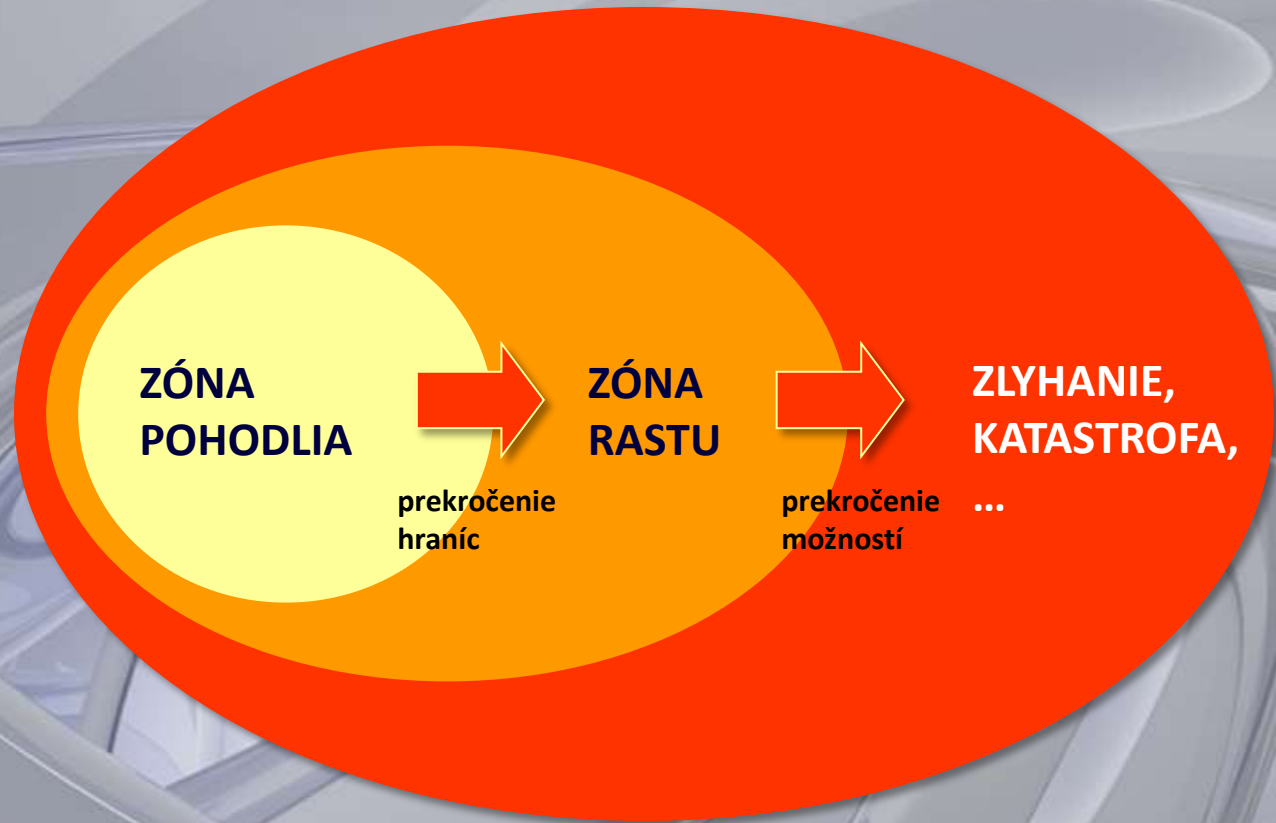
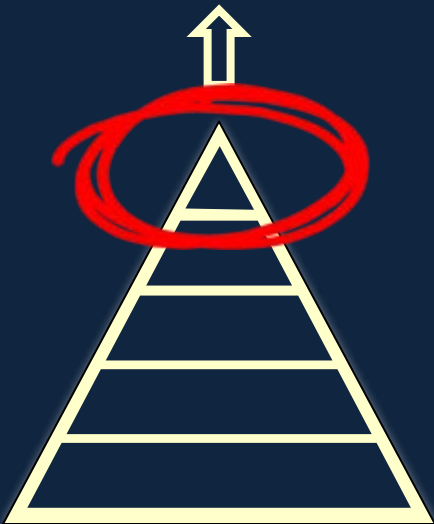
„SEDMIČKA ŽIVOTA NAPLNO“

Tri úrovne nášho žitia a konania



RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA

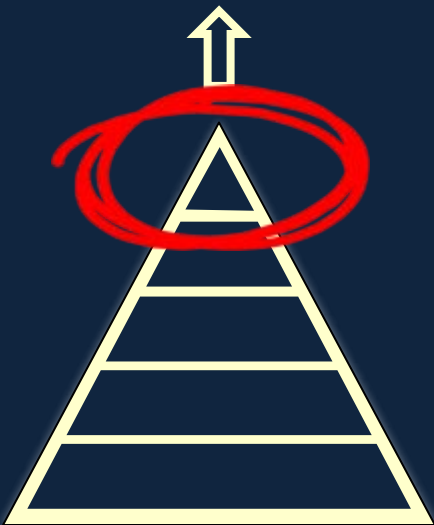


„SEDMIČKA ŽIVOTA NAPLNO“

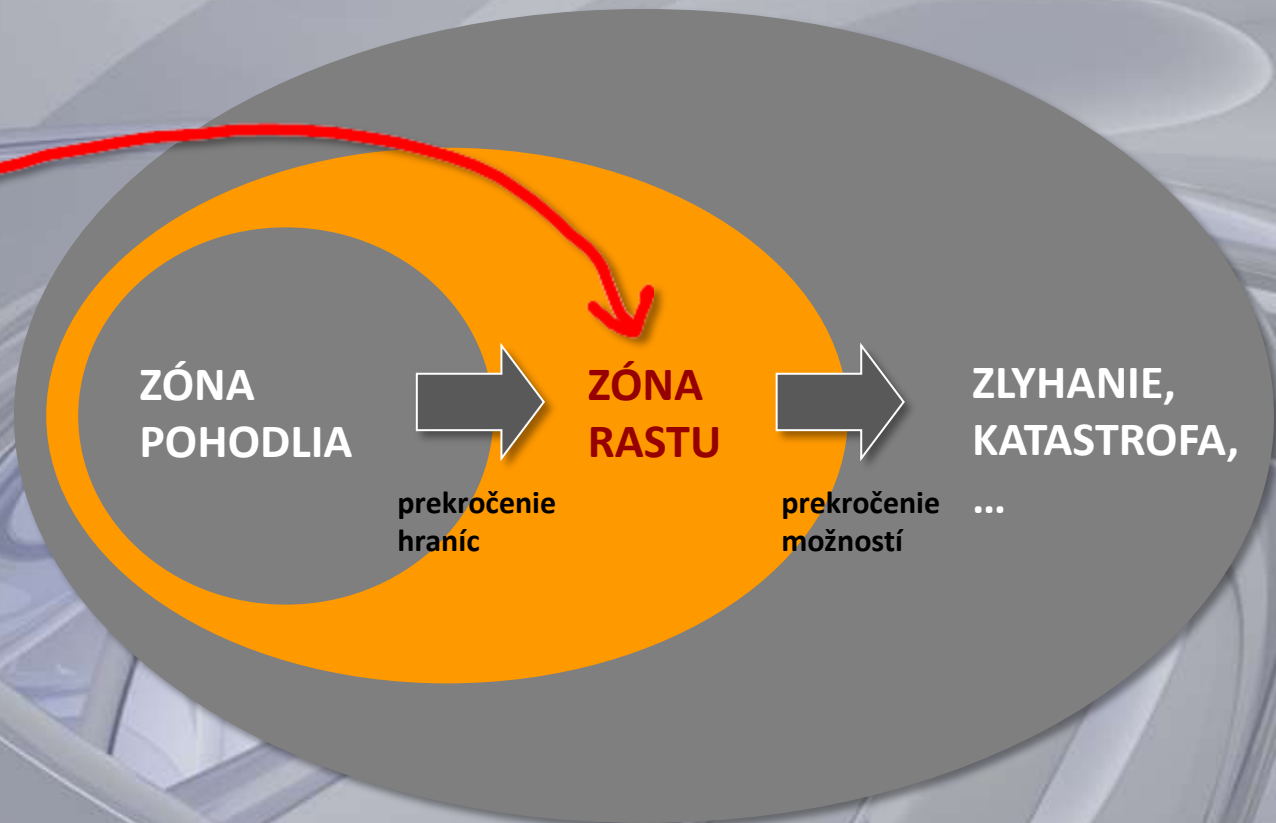


RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA



Tri úrovne nášho žitia a konania



**STAV PRÚDENIA sa nachádza
v zóne rastu.**

... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



OTÁZKA:



Môže Vás **voviesť do STAVU PRÚDENIA** výroba (vývoj, pilotovanie,...) niečoho takéhoto?

OTÁZKA:



Môže Vás **voviesť do STAVU PRÚDENIA** výroba niečoho takéhoto ničotného, maličkého?

OTÁZKA:



ČO SPOLOČNÉ MAJÚ tieto dve úplne odlišné veci, čo v nich dokáže stav prúdenia **navodiť**?

1. DOKONALOSŤ



To, čo nás vovádza do stavu prúdenia – a do zóny rastu! – je úsilie o **DOKONALOSŤ**:

- urobiť danú vec **NAJLEPŠIE, AKO DOKÁŽEME**, lepšie ako minule,... vložiť do toho všetok svoj talent a schopnosti.

Ak usilujeme o dokonalosť, potom **je jedno, či tvoríme dokonalý raketoplán, alebo dokonalé miniatúrne husle** –

DOKONALOSŤ JE JEDNA A TÁ ISTÁ – A NAVODZUJE JEDNO A TO ISTÉ PRÚDENIE!



1. DOKONALOSŤ



Naopak, **ak to, čo robíme, robíme povrchno, flákame to,...** potom je jedno, či flákame stavbu raketoplánu, alebo dokonalých miniatúrnych husličiek –

FLÁKANIE NÁS ODVÁDZA ZO ZÓNY RASTU DO ZÓNY POHODLIA – V NEJ SA ALE ŽIADEN STAV PRÚDENIA NENACHÁDZA!



**Flákane,
povrchnosť...**

1. DOKONALOSŤ



A, mimochodom, **SÚPERENIE** a **POROVNÁVANIE SA** nás môže priviesť do zóny zlyhania:

- v túžbe po víťazstve naozaj **preceníme** svoje sily a **zlyháme**;
- alebo cítime zlyhanie, lebo nás **porazil**, prekonal niekto iný;
- alebo preto, že sme sa **nevyrovnali** vzoru, s ktorým sa porovnávame.

**Porovnávanie
sa, súperenie**

**VÝSLEDKOM JE STRES A
FRUSTRÁCIA NAMIESTO
RADOSTI Z PRÚDENIA...**

... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



2. SÚSTREDENOSŤ



- jasne vytýčený náročný cieľ, ktorý nás úplne „pohlť“;
- ponoriť sa do aktivít, vedúcich k jeho dosiahnutiu, ktoré plne, až na samú hranicu vyžadujú a využívajú všetky moje schopnosti, vedomosti, zručnosti,...;
- byť sústredený a plne angažovaný v tom, čo robím;
- a užívať si radosť z toho, čo prežívam;

Dokonalosť spôsobuje, že pri úsilí o ňu sa **sústredujeme celým bytím** a celou svojou pozornosťou na to, čo robíme.

A práve táto **SÚSTREDENOSŤ, POHLTENOSŤ** tým, čo robíme, je bránou k **STAVU PRÚDENIA**.

2. SÚSTREDENOSŤ

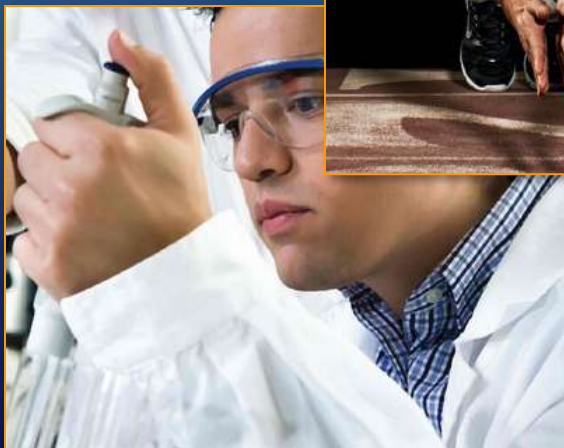
ALEBO KRÁTKO A STRUČNE:

- **PRÚDENIE = SÚSTREDENOSŤ.**
- **DOKONALOSŤ = nástroj, ktorý navodzuje túto sústredenosť**, pohltenosť tým, čo robíme a do čoho vkladáme celých seba, to najlepšie, čo zo seba dokážeme vydať.

ALE STÁLE PLATÍ:

- **ČOKOL'VEK**, čo konáme s **VEĽKÝM SÚSTREDENÍM**, nás vovádza do stavu prúdenia!
- A, naopak – **ČOKOL'VEK**, ČO ROBÍME TAKTO SÚSTREDNE, robíme **súčasne NAJLEPŠIE, AKO DOKÁŽEME** a teda s úsilím o dokonalosť!

DOKONALOSŤ vedie k sústredeniu; **SÚSTREDENIE** vedie k dokonalosti. Oboje sú **PREPOJENÉ!**



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



ZHRNUTIE



Podstatou stavu PRÚDENIA je SÚSTREDENOSŤ.

ČOKOL'VEK konáme s veľkým sústredením, v nás stav prúdenia navodzuje.

DOKONALOSŤ v tom, čo robíme, je **NÁSTROJOM SÚSTREDENOSTI**, pretože bez ohľadu na to, čo robíme, dokonalosť od nás vždy vyžaduje vydať zo seba to najlepšie a tým nás **vovádza do ZÓNY RASTU**, ktorá zase **vyžaduje všetku našu sústredenosť a pozornosť**.

A, naopak, **SÚSTREDENOSŤ VEDIE K DOKONALOSTI**, pretože ak sa dokonale sústredíme na to, čo robíme, tak to súčasne robíme najlepšie, ako dokážeme, s plným nasadením...

ZHRNUTIE



Podstatou stavu PRÚDENIA je SÚSTREDENOSŤ.

ČOKOL'VEK konáme s veľkým sústredením, v nás stav prúdenia navodzuje.

DOKONALOSŤ tým, čo robíme, je NÁSTROJOM

SÚSTRE

robíme

zo seba

RASTU

sústre

A, na

DOKONALOSŤ

sústredíme na to, čo robíme, tak to

robíme najlepšie, ako dokážeme, s plným

nasadením...

A, naopak, ani tá najväčšia a najvzrušujúcejšia práca nás do stavu prúdenia nevedie, ak ju budeme flákať a konať povrchné!

ZHRNUTIE



ESENCIA POINTY:

- **SÚSTREDENOSŤ** na to, čo práve robíme
- **A ÚSILIE O DOKONALOSŤ** v tom, čo práve robíme

navodzujú **STAV PRÚDENIA** bez ohľadu na to, čo robíme: či práve trénujeme v posilovni, varíme obed, zametáme dvor, pilotujeme raketoplán, alebo okopávame zemiaky na záhrade...!!!

OTÁZKA:



**Platí to aj na
učenie sa do
školy,
napríklad?**

PLATÍ!



Samozrejme, že hej
😊!

**Sústredenosť a úsilie
o dokonalosť sú tým,
čo môže aj učenie sa
do školy premeniť na
čas, plný radostného
vzrušenia!**

Fakt!

DO PRAXE...

POZOR! TOTO JE DÔLEŽITÉ!

**UČENIE SA S PLNOU
SÚTREDENOSŤOU A ÚSILÝM
O DOKONALOSŤ:**

= RADOSŤ zo zážitku
PRÚDENIA;

= NAUČÍME SA VIAC A
LEPŠIE ZA KRATŠÍ ČAS;

= LEPŠIE VÝSLEDKY (nielen)
V ŠKOLE – ÚSPECH!

**ODFLÁKNUTÉ, POVRCHNÉ
UČENIE SA S NECHUŤOU:**

= OTRAVA z učenia sa,
nuda,...

= ZA DLHŠÍ ČAS SA
NAUČÍME MENEJ A HORŠIE

= ZLÉ VÝSLEDKY –
SKÚSENOSŤ NEÚSPECHU a
následne pokles
sebadôvery, maladaptívne
schémy,...



... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



OTÁZKA:



**Dá sa takáto sústredenost'
NAUČIŤ?**

**Môžeme sa naučiť byť
sústredení na všetko, čo
robíme – a prežívať tak vo
všetkom po väčšinu dňa
zážitok prúdenia?**

Ak hej – ako?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ÁNO, DÁ SA TO!

„Človek, ktorý se naučil riadiť svoji psychickou energiou a vložil ji do vedomě vybraných cílů, se nutně musí rozvinout v komplexnější, ucelenější, bohatší lidskou bytost. Tím, že rozšiřuje své schopnosti, že plní náročnější úkoly, se takový člověk stává stále výjimečnějším jedincem. ... Někteří lidé se naučí používat tento neocenitelný zdroj efektivně, zatímco jiní ho promarní.“

Člověka, který má kontrolu nad svým vědomím, poznáme na základě schopnosti soustředit pozornost podle vlastní vůle, nevšímat si rozptylování, soustředit se na tak dlouhou dobu, jakou vyžaduje dosažení cíle, a ne déle. A osoba, která tohle dokáže, obvykle také dokáže mít potěšení z normálního průběhu všedního dne.“

(Mihaly Csikszentmihalyi)

Áno, je možné si túto schopnosť vytrénovať.

Áno, vďaka nej je možné v podstate celý deň – aj tie najvšednejšie veci v ňom – prežívať viac, alebo menej v stave prúdenia a teda aj v stave radosti, ktorú v nás vyvoláva.

ÁNO, DÁ SA TO!

Dôležitosť sústredenosti (bdelosti) a jej trénovania si mimoriadne uvedomujú hlavne ľudia žijúci duchovne – a to v rôznych náboženstvách:

*„Čím se zvláště vyznačuje křesťan? **Bdí každým dnem i každou hodinou a je připraven na dokonalé splnění toho, co se líbí Bohu, u vědomí, že Pán přijde v hodinu, kterou nečekáme.**“*

(Bazil z Cézarei, 4. storočie)

*„**Bdělý člověk je totiž ten, kdo se drží skutečnosti a neutíká se k fantazii, k modloslužbě, kdo pracuje a nezahálí, navazuje vztahy, miluje a není lhostejný, zodpovědně přijímá svůj dějinný úkol a žije ho v očekávání Království, jež přichází. Bdělost je základem skutečné kvality života i vztahů, slouží plnosti života a bojuje se svody, které by mohly člověku přivodit duchovní smrt. Pavel nabádá věřící v Soluni: „Nespěme jako ostatní, ale budme střizliví a bdělí“ (1 Sol 5,6).**“*

(Enzo Bianchi, 20. storočie)

ÁNO, DÁ SA TO!

Dôležitosť sústredenosti (bdelosti) a jej trénovania si mimoriadne uvedomujú hlavne ľudia žijúci duchovne – a to v rôznych náboženstvách:

*„Aj ľudia v svetskom živote sa **musia sústrediť na jednu vec** a dôkladne sa ju **naučiť**, aby sa s ňou mohli ukázať ostatným na oči, a nie učiť sa veľa vecí naraz bez dosiahnutia skutočnej dokonalosti.“*

(Dógen-zendží, zen budhizmus)

*„**Jestliže z okamžiku na okamžik ovládáte svou mysl, potom můžete svůj život změnit a zamezit tomu, aby byl automatickým produktem vaší karmy. Měli byste tedy svou energii soustředit na to, jak svou mysl udržujete právě teď: když se pohybujete, když sedíte, ležíte, mluvíte, jste potichu nebo setrváváte v úplném klidu - kdekoli, kdykoli - jak udržujete svou mysl? Vnější podmínky a vnější situace neustále upoutávají vaši mysl a vláčejí ji stále dokola. Ale uprostřed tohoto přicházení a odcházení, uprostřed každodenních činností lze najít svou pravou přirozenost. Říkáme tomu **udržování nehybné mysli**.“***

(Seung Sahn, zen budhizmus)

AKO SA TO DÁ?

Prvým krokom k tomu je...



... naša **schopnosť ŽIŤ**
V PRÍTOMNOSTI,

BYŤ TU A TERAZ, bez
toho, aby naša myseľ
unikala do minulosti,
do budúcnosti, do
sféry snívania.

AKO SA TO DÁ?

Druhým krokom k tomu je...



Pomôcky: vonkajšie ticho a pokoj, dobre pripravený a zorganizovaný pracovný priestor (pracovný stôl, na ktorom je poriadok, všetko je po ruke, nič nás zbytočne nevyrúša), dostatok času na to, čo robíme (nie sme v strese, netlačí nás čas, môžeme veci robiť poriadne a dôkladne),... atď.

... **posunúť sa** od „života TU A TERAZ“ **k opravdivej sústredenosti:**

kedy sa **koncentrujeme** na to, čo robíme,...

... a **nedovolíme, aby nás čokoľvek rozptýlilo** (hudba, zvuky, obrazy, okolie,...)

AKO SA TO DÁ?

Tretím krokom k tomu je...



Pomôcky: využívať aj špeciálne cvičenia koncentrácie,

napríklad zapáliť sviečku a cvičiť sa v sústredenom pohľade na jej plameň bez toho, aby sme pri tom na niečo mysleli, niečím sa nechali vyrušovať; denne meditovať,... atď.

TRÉNING:

- **cieľavedome** trénovať svoju schopnosť koncentrovať sa;
- robiť to **dostatočne dlho**, kým sa z toho nestane opravdivý návyk.



AKO SA TO DÁ?

Tretím krokom k tomu je

PRÍKLAD TRÉNINGU (adamdebna.sk):

- **Začnite v malom:** Najskôr stačí keď sa naučíte sústrediť **len jednu minútu**. Odpracujte si všetko preč. Vyberte si len jednu úlohu, ktorú máte vykonať. Najskôr to bude ťažké, ale postupom času a vašou výdržou to určite zvládnete. Je to len minúta.
- **Odmeňovanie:** Odmena za maximálnu minútovú sústredenosť, môže byť napríklad **voľných 30 sekúnd**. Týchto 30 sekúnd môžete robiť čo len chcete. Pozrieť si e-maily, Facebook, napite sa vody, zbehnite na toaletu, alebo sa len tak prejdite a precvičte si dolné končatiny. Impériá boli stvorené z malých víťazstiev.
- **Opakovanie:** Opakujte toto cvičenie aspoň počas tridsiatich minút. Potom si dajte pauzu. Neskôr poobede to skúste znova. Potešte sa z toho, koľko práce ste vykonali. Vychutnávajte si tento malý úspech a všimnite si, ako ste svoju myseľ nastavili na nový cyklus sústredenia.
- **Zvyšovanie náročnosti v malých krokoch:** Na druhý deň sa sústredíte dve minúty ku jednej. Opakujte počas tridsiatich minút aspoň 2 x denne.
- **Detské krôčiky Vás privedú k úspechu:** Myslím, že teraz už chápete celú podstatu tohto cvičenia. Nasledujúce dni zvyšujte náročnosť napríklad 3:1, 4:1. Keď sa dostanete k desiatim minútam pridajte si 2 minúty oddychu. Pri dvadsiatich minútach si dajte 3 minúty oddychu. Pri 30 minútach si dajte 5 minút.

Pomôcky:
koncentračná

napríklad
sústredenie

aby sme pri tom na nič iné nemysleli, nemali sa
nechali vyrušovať; denne meditovať,... atď.

vať

AKO SA TO DÁ?

Tretím krokom k tomu je

TIP:

- **ČÍTANIE** je vynikajúcim nástrojom tréningu sústredenosti.
- **POČÍTAČE** – čiže internet so spústou povrchných správičiek, obrázkov, videí,... – dokážu túto schopnosť úplne zničiť, ak sa im venujeme často a bez toho, aby ich vyvažovalo niečo iné.

„V Spojených štátoch sa túto tému snaží otvoriť neziskové združenie Alliance for Childhood ktoré zverejnilo štúdiu o možných negatívnych dosahoch využívania moderných technológií na deti. "Neexistujú prakticky žiadne dôkazy, že by na úrovni základnej a nižšej školy kontakt s počítačom deťom prospieval," píšú v úvode svojej správy. "Na druhej strane existuje množstvo dôkazov o tom, že dlhé hodiny strávené pred počítačom deťom škodia."“

„Pred dvoma rokmi (2012) nemecký psychiater Manfred Spitzer napísal knihu s dobrým titulkom Digitálna demencia a s ešte lepším podtitulkom: Ako pripravujeme sami seba a naše deti o rozum. ... autor je univerzitný profesor, ktorý má titul z medicíny aj filozofie a vedie univerzitnú psychiatrickú kliniku v Ulme. Založil aj Centrum pre výskum učenia a neurológie. ... prvky digitálnej demencie pozoruje nielen na žiakoch, ale aj na sebe. „Znižuje sa miera našej sústredenosti. Aj na hodine fungujeme multitaskingovo. Dynamika hodiny musí byť omnoho vyššia ako tá, čo sme zažívali ako žiaci my. ““

Pomôcky:
koncentrácie

napríklad
sústredenosti

aby sme pri tom na niečo myslieť, niečo sa
nechali vyrušovať; denne meditovať,... atď.

vať

... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?



ÚLOHA

Skúsime si teraz malý nácvik sústredenosti, aký bežne praktizujú zenoví budhisti:

„Začnite cvičiť sústredenie a na to je najlepšie **počítať dýchanie**. Na začiatku cvičenia môžete **počítať nádychy a výdychy**: pri nádychu rátajte „jeden“, pri výdychu „dva“. Počítať by ste mali **potichu**. Nepokúšajte sa svoj dych ovládať. Zachovajte jeho vlastné tempo. Pri počítaní budete mať rozličné myšlienky. Nie vždy si okamžite uvedomíte, že vám odviekli pozornosť a myseľ vám odletela iným smerom. **Len čo si všimnete, že ste prestali počítať svoj dych, začnite odznova od „jeden“...**

Ak sa vám podarí dopočítať do desať bez rozptyľujúcej myšlienky, vráťte sa na začiatok a **začnite počítať odznova** od „jeden“. Takisto postupujte, aj keď zistíte, že ste sa pri počítaní dostali nad číslo desať. Nebuďte prekvapení, keď vám to bude trvať dlhšie, kým dokážete svoju myseľ kontrolovať tak, aby sa sústredila len na dýchanie. A **v nijakom prípade svoj dych nezrýchľujte, ani nespomaľujte. Len ho pozorujte a nádychy a výdychy počítajte tak, ako prichádzajú po sebe.** Po nejakom čase môžete začať počítať len výdychy (alebo nádychy).

(David Scott, Tony Dobleday)



ÚLOHA

Skúsime si teraz malý nácvik sústredenosti, aký bežne praktizujú zenoví budhisti:

Sadnite si!

Zavrite oči!

Pomaly, pokojne dýchajte!

Počítajte LEN NÁDYCHY – bez toho, aby ste na čokoľvek mysleli, aby sa Vaše myšlienky od sledovania a pozorovania dýchania zatúlali k čomukoľvek inému.

PO AKÉ ČÍSLO DÔJDETE BEZ ROZPTÝLENIA SA?



DOMÁCA ÚLOHA

Podľa vlastného uváženia TRÉNUJTE
tento týždeň sústredenosť a stav
prúdenia počas učenia sa do školy ☺!

Na konci týždňa zhrňte písomne do
zošita svoje skúsenosti do záverečnej
úvahy!



Kvalitný tréning + zhodnotenie = 1 kredit

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK