

Psychohygienu - Nohavová

- **seminární práce** podle zadání z prezentace, kterou pošle, poslat na mail **nohava01@pf.jcu.cz** průběžně, pokud nezareaguje do 2 týdnů, je třeba se připomenout
- knihu ze seznamu nebo jakoukoli jinou, která se týká dané tematiky, včetně třeba psychosomatiky,...
- stačí pouze 2 minuty a mění se hormonální rozpoložení
- Gendling – focusing – ptám se těla, jak mi vlastně je
- [www. Ted.com/talks/amy_cuddy_yout_body_language.....](http://www.Ted.com/talks/amy_cuddy_yout_body_language.....)
- anglický úsměv zavírá komunikační kanály, naopak vnitřní úsměv je super
- je třeba uvolňovat spodní čelist masáží nebo různými cviky
- jakmile si muž dá spojené ruce do úrovně své intimní partie, je to velká ochrana
- pokud zrcadlíme pozici druhého, jsme mu lepším komunikačním partnerem, nedostaneme se tak snadno například do podřízené role
- přirozené obranné reakce: útok, únik, mrtvý brouk (já tady nejsem)
- je důležité nejet ve stereotypu, ale snažit se o změnu
- pokud si nezpracujeme stres a tváříme se, že není, stejně to na ostatní působí
- těla ostatních mikropohyby reagují na pocity komunikátora – toto nepůsobí prostřednictvím médií, pouze face to face
- dítě cítí vibrace toho, kdo mluví – chytá jazyk skrz tělo díky frekvenci
- základem duševního zdraví je práce s vlastním vyladováním
- pozitivní myšlení funguje pouze pokud dám prostor všem svým emocím, přiznám si je a pracuji s nimi
- 80% komunikace ve škole (základní a střední) nás vede k aktivaci útoku, úniku nebo ustrnutí – předkové to měli při lovu mamuta
- pouze 20% je ve hře čelní lalok, ve kterém je sebeuvědomění, seberealizace,...
- pojmenování emocí učí asertivitu – pojmenování aktivuje u druhého čelní lalok a ne limbický systém, který zapne v ohrožení
- na emoce je třeba jít s nadhledem, nenechat se jimi „sežrat“
- hlasový systém **uoaei** – jde se po čakrách – pomůckou je U Boha je mír
- pokud chceme, aby se někdo prosadil, pracujeme s vokály e a i (i je ještě ostřejší)
- takové napětí či uvolnění, jaké máme my nejen ve svém těle, ale také ve svých hlasivkách, takové napětí mají i posluchači
- je důležité předvádět dětem něco motoricky, pohybově
- na základě zrcadlení neuronů poznáme i to, že nám někdo lže, protože se zapne jiná část mozku v návaznosti na jeho zrcadlení
- zrcadlové neurony se nepřenášejí přes média, tudíž se nedá přenášet jinak, než přímou interakcí
- pracovat s dětmi na zádočných svalech během dechových cvičení – nádechem oddalovat opěradlo židle
- energii získáváme z jídla, pití a ze vzduchu
- nádech – co dovolím z venku, aby do mě proniklo, výdech – kolik si dovolím pustit toho, co už nepotřebuji, ven
- zácpa – zadržování – věci, které již nepotřebujeme, se bojíme pustit
- na uvolnění hlasivek je nejlepší zívání
- 15 mm hlasivky soprán, 17 mm hlasivky mezzosoprán, 19 mm alt, muži 2-2,5 cm
- až 2000 kmitů za sekundu malé dítě v akci, normální klidný hlas 300, trénované hlasy 400-600, hodně unavený 100
- šepot je nejnáročnější na mluvu, zbytečně si jím ubližujeme