

3 RITUÁLY ŠAMPIONŮ:

JAK OKAMŽITĚ SNÍŽIT STRES (NA KURTU I V KANCELÁŘI)

TENTO TAHÁK VÁM POMŮŽE OVLÁDNOUT FYZIOLOGICKOU REAKCI NA STRES BĚHEM NECELÝCH 20 SEKUND. ŠAMPIONI NEVYHRÁVAJÍ PROTO, ŽE NEPOCIŤUJÍ STRES, ALE PROTO, ŽE HO UMÍ BLESKOVĚ ZPRACOVAT.



1. RITUÁL: DECH "4-4-8" (Fyziologický reset)

Kdy ho použít: Těsně před podáním nebo před důležitým telefonátem. Stres aktivuje sympatický nervový systém (boj, nebo utěk). Tento dechový vzorec aktivuje parasimpatikus, který tělo i mysl okamžitě zklidní.

- Nádech (4 sekundy): Nosem, hluboko do břicha (ne do hrudníku).
- Zadržení (4 sekundy): Zastavte dech, uvolněte ramena.
- Výdech (8 sekund): Pomalý, plynulý výdech ústy (jako byste vydechovali brčkem).
- Efekt: Dlouhý výdech vysílá mozku signál, že jste v bezpečí. Zpomaluje se tepová frekvence.



2. RITUÁL: KOTVA "STRUNY" (Vizuální izolace)

Kdy ho použít: Mezi výměnami, když se vám vrací chyba v hlavě, nebo mezi schůzkami. V tenise vidíte hráče, jak si neustále rovnají struny, i když jsou rovné. Proč? Protože tím odpojují okolní svět a vrací se k sobě.

- Akce: Zaměřte pohled na jeden konkrétní, malý bod (struny rakety, švy na míčku, nebo třeba texturu vašeho pera na stole).
- Proces: Na 3 sekundy se soustředíte pouze na detaily tohoto předmětu. Nic jiného v tu chvíli neexistuje.
- Efekt: Přerušíte spirálu negativních myšlenek (tzv. "overthinking") a vrátíte pozornost do přítomného okamžiku (tady a teď).



3. RITUÁL: RESETOVACÍ GESTO (Emocionální hygiena)

Kdy ho použít: Ihned po chybě nebo po nepříjemné kritice od šéfa/klienta.

Emoce potřebují fyzický průchod. Pokud emoci "nezahodíte", ponese si ji do dalšího míčku/úkolů.

- Akce: Spojte fyzický pohyb s mentálním smazáním.
Na kurtu: Otřete si obličej do ručníku nebo si sáhněte na plot.
V byznysu: Napijte se vody nebo si narovnejte hodinky/manžetu.
- Povel: Řekněte si v duchu krátké slovo: "Hotovo", "Příští" nebo "Nula"
- Efekt: Vytváříte mentální tlustou čáru za minulostí. Minulost už neovlivníte, budoucnost (další bod) ano.



Vítězství začíná v momentě, kdy přestanete bojovat s okolím a začnete ovládat svou vnitřní hru.