

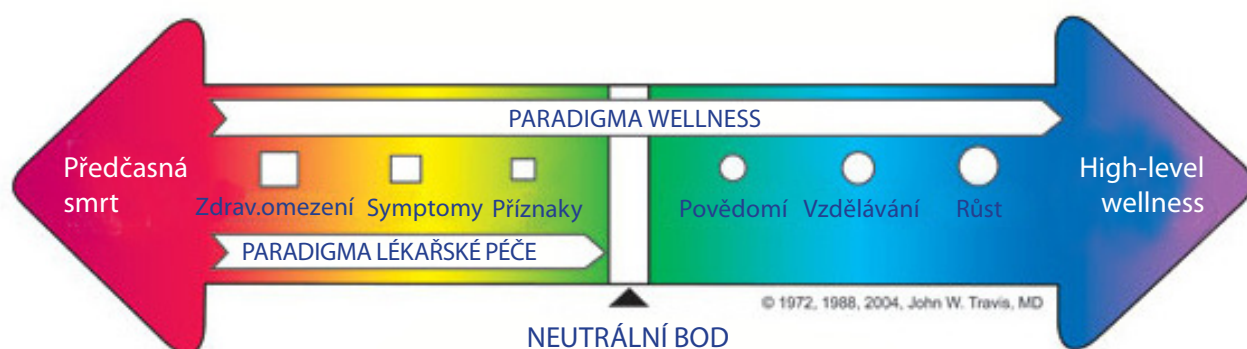
# Wellness inventura

*John W. Travis, M.D.  
Regina Sara Ryan  
Jim Strohecker*



# Co je to wellness?

Mnoho lidí si při slově wellness představí relaxační centrum, kterého navštíví, když si chce odpočinout, cítit se lépe nebo mít chvíli sám pro sebe. Původní význam slova wellness znamenal pravý opak slova illness (v překladu: nemoc). Nejde však o stav, kdy člověka nic nebolí, nebo nemá žádnou diagnostikovanou nemoc. Je to stav fyzického zdraví, neutrálního bodu uprostřed kontinua na obrázku níže.



Pohyb po kontinuu vlevo znamená zhoršující se zdraví. Pohyb vpravo ilustruje zvyšující se úroveň zdraví a pohody. Lékařská péče a různé procedury nás mohou vyléčit z příznaků nemoci, zbavit se bolesti a posunout se právě do tohoto neutrálního bodu. Wellness se snaží člověku pomoci dostat se k vyšší úrovni zdraví a pohody, a to nejen na fyzickém kondici, ale i v ostatních oblastech života. A to nehledě na aktuální fyzický stav jeho těla – proto se wellness rozprostírá po celé šíři kontinua. Pokud jste nemocní, péče odborníka je nenahraditelná. Nezastavte se však v neutrálním bodě a usilujte o více radosti a spokojenosti.

Často nemusíme mít jasné příznaky, stačí když je člověk úzkostlivý, depresivní, stresovaný, znuděný či nešťastný. Takové psychické stavy mohou být prvním příznakem fyzického či psychického onemocnění. I rakovina může vzniknout jako následek snížené obranyschopnosti organismu v důsledku nadměry stresu. Stejně emoční stavy mohou vézt k závislostem na kouření, pití alkoholu či přejídání. Takové chování bývá přitom často náhradou základních lidských potřeb jako je uznání a podpora od ostatních i okolí, péče a náklonost od blízkých osob a přátel či vyšší míra přijetí sebe sama.

Wellness způsob života potom znamená pečovat o své tělo, konstruktivně využívat vlastní mysl, účinně vyjadřovat vlastní pocity, být tvořivý ve vztazích s lidmi kolem nás a zajímat se o prostředí, ve kterém žijeme. V důsledku není zásadní, na jakém bodu kontinua se nacházíte, ale spíše kterým směrem směřujete. Žít podle wellness neznamena, že člověk nebude nikdy nemocný či slabý.

Pokud se nyní setkáváte s myšlenkami wellness poprvé, doufáme, že to bude setkání příjemné. Vyplňování následujícího dotazníku může být zábava, výzva, nebo i v některých ohledech bolestivé. Některé otázky pro vás mohou být nové či nezvyklé, jejich cíl je však jasný: pomoci vám získat více kontroly nad vaším životem a zdravím.



# 1 **Zodpovědnost a láska**

Zodpovědnost a láska jsou dva hlavní pilíře, na kterých stojí celý proces wellness, jsou pro něj základním vyjádřením životní energie. Pro její efektivní proudění musí být fungující oba pilíře, jinak je dosažení harmonické rovnováhy v životě mnohem těžší.

**Zodpovědnost:** objevení opravdových potřeb a nalézání přímých cest k jejich naplnění; uvědomění si, že pouze daný jedinec je odborníkem na sebe sama; vyjádření sebe sama, svých myšlenek a pocitů, způsobem, kterým ostatním účinně sdělí, kdo jsem, co potřebuji a co umím.

**Láska:** naslouchání svému srdci – objevování vlastní jedinečné vnitřní moudrosti; poznávat sebe sama jako svého nejlepšího přítele a neztrácet víru v sebe sama ani v těžkých situacích; uvědomit si vlastní propojení se vším. Wellness je dynamický proces, ve kterém člověk neustále nalézá rovnováhu lásky a vlastní zodpovědnosti v měnících se podmínkách.

- 1 Uvědomuji si zodpovědnost za své zdraví a kvalitu svého života. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 2 Aktivně se zapojuji do veškeré lékařské péče, která je mi poskytována. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 3 Denně si dopřávám 7-9 hodin kvalitního spánku. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 4 Chráním své zdraví a vyhýbám se rizikům – používám bezpečnostní pásy, nesednu do auta s opilým řidičem aj. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 5 Pokud jsem nemocný nebo mě něco bolí, vnímám to jako příležitost a přehodnotím svůj životní styl a prostředí, ve kterém žiji. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 6 Je pro mě v pořádku být vyvedený z rovnováhy, zranitelný nebo potřebovat pomoc. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 7 Uznávám, že je možné žít kvalitní život i v případě vážné nebo chronické nemoci. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 8 Vnímám rozdíl mezi přijetím zodpovědnosti za problém a obviňováním sebe sama. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 9 Mám rád sebe i ostatní lidi. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4
- 10 Uvědomuji si, že kvalita mého života je závislá na stavu naší planety, a proto se snažím omezit vlastní spotřebu přírodních zdrojů. 0 \_ \_ \_ \_ \_ 4

### **Výsledek**

**součet odpovědí/počet zodpovězených otázek**    \_\_\_ / \_\_\_ = \_\_\_

Nyní, když jste dokončili Wellness inventuru, prostudujte tvar a vyvážení vašeho kola. Jak hladce by se valilo, kdybyste jej pustili z kopce? Co vás napadá, když se na kolo podíváte? Něco vás překvapilo? Jaký z něj máte pocit? Co se vám na vašem kole líbí? Co byste chtěli, aby bylo jinak?

Mějte na paměti, že není třeba najednou měnit celý život. Není možné začít žít zdravěji ve všech wellness tématech najednou. **Vyberte si 1-3 témata a těm věnujte svou pozornost.** Nejdříve se můžete zaměřit na oblasti, ve kterých je vaše skóre nejnižší, můžete začít zkoumat témata, která vás nejvíce zajímají, nebo ta, ve kterých bude vaše plánovaná změna nejjednodušší. Doporučujeme, abyste se vrátili k otázkám a barevně si označili ty, které vás zajímají a na kterých chcete pracovat.