

**Tieto myšlienky odrážajú hlboké vnímanie života, tela a medzigeneračných vzťahov.**

### Zrnká múdrosti od lektorov

- **Život je rytmus:** Základná myšlienka lektora je, že náš život je postavený na rytme prichádzania a odchádzania, podobne ako nádych a výdych.
- **Identita nad rámec tela a mysle:** Človek nie sú len jeho myšlienky alebo jeho telo; sme niečím „za tým“, čo tieto prejavy pozoruje.
- **Sila výdychu:** Odchádzanie (výdych) nemusí byť vnímané ako strata, ale ako vytvorenie priestoru pre niečo nové, čo opäť príde.
- **Práca na štyroch úrovniach:** Lektorka Anka zdôraznila dôležitosť každodennej vedomé starostlivosti o seba na štyroch úrovniach: **fyzickej** (pohyb), **duševnej** (stíšenie), **emocionálnej** (radosť) a **mentálnej** (učenie sa).
- **Biologické hodiny:** Naše orgány majú svoj vlastný čas na regeneráciu a spracovanie emócií. Napríklad v noci medzi jednou a treťou hodinou sa regeneruje pečeň a spracovávajú sa strachy.

### Zrnká múdrosti od účastníkov

- **Sloboda v režime:** Prechod do dôchodku môže viesť k nostalgii, ale vytvorenie a dodržiavanie vlastného **denného programu** prináša pocit spokojnosti a oslobodenia.
- **Múdrost spánku:** Zanedbávanie nočnej regenerácie sa skôr či neskôr odrazí na zdraví; až vedomé prispôsobenie sa rytmu noci prináša telu potrebnú silu.
- **Vlastná zodpovednosť:** Človek v istom veku prestáva rebelovať proti autoritám a uvedomí si, že si svoj život tvorí sám – napríklad tým, že sa rozhodne ísť včas spať alebo sa pravidelne stravovať.
- **Učiteľ učí tým, kým je:** Akademické vedomosti sú dôležité, ale študenti si po rokoch pamätajú najmä to, akým človekom bol ich učiteľ a ako sa pri ňom cítili.
- **Mládež ako zrkadlo:** Naš vzťah k mladšej generácii odzrkadľuje náš vzťah k realite a prítomnosti. Ak v nich vidíme šikovnosť a radosť, vypovedá to o našom vlastnom vnútornom nastavení.

### Spoločné vnímanie rytmu

Účastníci sa zhodli, že rytmus vnímajú všade okolo seba: v tanci, hudbe, tlkotu srdca, striedaní dňa a noci, ale aj v cykloch životných etáp. Práve vedomé **zastavenie sa a dýchanie** (napr. 3D dýchanie) je najúčinnjším nástrojom, ako tento rytmus opäť zachytiť a upokojiť sa v stresových situáciách

# Zrnká múdrosti: Rytmus a sprítomnenie

## MÚDROŠŤ LEKTOROV

### 3D dýchanie pre hlboké uvoľnenie



Dych smerujeme do brucha, hrudného koša  
ej k bránici, čím vnímame expanziu tela v troch  
dĺžkových (vpredu, po stranách i na chrbte).

### Identita mimo tela a mysle



„Ja mám myšlienky, ale nie som myšlienkami;  
ja mám telo, ale som niečo viac za ním“ –  
sme pozorovateľom, ktorý stojí za fyzickými  
a mentálnymi procesmi.

### 4 úrovne starostlivosti o seba



## MÚDROŠŤ ÚČASTNÍKOV

### Sloboda v dennom režime



Vedome vytvorený denný program (najmä v období  
po skončení kariéry) paradovne prináša pocit  
slobody a chráni pred nostalgiou či nečinnosťou.

### Liečivý význam spánku



Nočná regenerácia je kľúčová pre zdravie orgánov;  
podľa tradičnej medicíny sa rôzne emócie a orgány  
(napr. pečeň) čistia v špecifických nočných hodinách.

### Mladí ľudia ako naše zrkadlo



To, ako reagujeme na novú generáciu  
(strachom alebo nadšením), priamo  
odzrkadľuje náš vlastný vzťah k realite  
a schopnosť prijať zmenu.