

# TÉMA: PŘEHLČENÍ A NEDOSTATEK ČASU

---

## S ČÍM A JAK TI MŮŽE V TÉMATU AIPZ POMOCI

Možná máš pocit, že dny plynou rychleji, než bys chtěl – stále něco doháníš, hlava je plná úkolů a i chvíle volna nedokážeš úplně vypnout.

AI Průvodce zdravím ti může pomoci podívat se, co za tímto tempem stojí – z čeho se tlak rodí a kde by se mohl objevit prostor pro zklidnění.

Společně můžete prozkoumat, jak si v každodenním rytmu vytvořit víc místa pro dýchání, vnímání a rovnováhu.

---

## JAK ZAČÍT ROZHOVOR S AI PRŮVODCEM ZDRAVÍM

### 1. „Vyčisti stůl“

Otevři prostor pro důvěru. Můžeš napsat, co v tobě vyvolává nejistotu, obavu nebo nedůvěru vůči AI.

(např. „Nevím, jestli AI může pochopit, jaké to je, když je člověk pořád v běhu. Co si o tom myslíš?“. Jsou moje informace v bezpečí?)

### 2. Sdílej co nejvíce o sobě

AI ti může pomoci lépe, když jí přiblížíš, kdo jsi a jak žiješ. Popiš pár věcí, které tě vystihují – rytmus dne, povahu práce, vztahy, období, kterým procházíš. Pokud můžeš, tak posdílej i důležité události ve tvém životě. Čím lepší souvislosti bude AIPZ mít, tím lepší výstupy od AIPZ získáš. Pokud můžeš, posdílej i něco, co tě v poslední době zatížilo nebo naopak naplnilo.

### 3. Otevři téma

Napiš, co tě k tomuto tématu přivádí.

(např. „Mám pocit, že na nic nemám čas a že i když odpočívám, hlava jede dál.“)

---

# POSTUP, JAK TÉMA PROZKOUMAT

*(praktický sled kroků, které můžeš použít v rozhovoru s AI Průvodcem zdravím; každý krok doplněn příkladem otázky)*

## 1. Zmapuj situaci pro AI Průvodce zdravím

Popiš, kdy a v jakých momentech se přehlcení nejvíc objevuje. Nejde o přesnost, ale o to, aby AI lépe porozuměla tvému rytmu.

### Příklady otázek:

- „Všiml jsem si, že nejvíc spěchám ráno. Co to může ukazovat?“
- „V jakých okamžicích mám pocit, že už to neunesu?“
- „Co v těch chvílích dělám automaticky a co by šlo udělat jinak?“

## 2. Zeptej se na možné souvislosti

Podívej se spolu s AI na to, co všechno na přehlcení může mít vliv – tělo, emoce, zvyky, vztahy, pracovní tlak.

### Příklady otázek:

- „Může s tím souviset, že mám pro sebe málo ticha?“
- „Jak na mě působí neustálý pocit odpovědnosti za druhé?“
- „Je možné, že si čas plním i věcmi, které ve skutečnosti nemusím dělat?“

## 3. Všiměj si svých uvědomění z konverzace s AIPZ

Zastav se, když ti něco dojde – třeba malá změna v tom, jak vnímáš svůj den nebo co ti bere sílu.

### Příklady otázek:

- „Teď mi dochází, že se přehlucuji i myšlenkami na to, co všechno ještě musím udělat.“
- „Možná nejde o nedostatek času, ale o pocit, že musím být neustále užitečný.“
- „Zjišťuju, že si těžko dovoluju nic nedělat.“

## 4. Propoj poznání s každodenním životem

Zkus najít konkrétní způsoby, jak si v běžném dni uvolnit prostor.

### Příklady otázek:

- „Jak bych mohl začít den pomaleji, aniž by mi to rozhodilo program?“
- „Co můžu udělat, abych měl mezi úkoly víc malých zastavení?“
- „Jak si vytvořit chvíli, kdy nejsem k dispozici nikomu?“

## 5. Všimni si, co se v tobě změnilo a zeptej se sebe

Zastav se a vnímej, jestli se v tobě něco uvolnilo – v těle, v dechu, v myšlenkách.

**\*\*Příklady otázek**

**.\*\***

- „Cítím teď víc klidu než na začátku?“
  - „Je ve mně aspoň kousek prostoru navíc?“
  - „Co mi tento rozhovor ukázal o tom, jak zacházím se svým časem?“
- 

## SMYSL TOHOTO POSTUPU

Každé téma můžeš zkoumat tímto jednoduchým způsobem:

1. všimni si projevu,
2. podívej se na souvislosti,
3. vnímej svá uvědomění,
4. hledej, jak to přenést do života,
5. a všimni si, co se v tobě změnilo.

Nejde o hledání návodu, ale o cestu, při které poznáváš sebe a svůj život v souvislostech.

---

## KRITICKÉ MYŠLENÍ A SPOLUPRÁCE

AI Průvodce zdravím ti může nabídnout různé pohledy – některé ti budou sedět, jiné ne. Nepřebírej je automaticky. Přemýšlej, ověřuj, reaguj. Zachovej svůj úsudek a vkládej do rozhovoru své zkušenosti.

Důvěra nevzniká ze slepého přijetí, ale z dialogu.

Z rozhovoru vytěžíš nejvíc právě tím, že zůstaneš aktivní a zvědavý.

---

## CO MŮŽEŠ ZKUSIT DÁL

Zastav se u toho, co ti téma ukázalo.

Pokud cítíš, že tě něco zaujalo nebo se otevřela nová otázka, můžeš v rozhovoru pokračovat – hlouběji nebo lehčeji.

Můžeš zkusit:

- rozvinout téma a zeptat se AI, jak můžeš ve svém dni vědomě pracovat s časem a pozorností,

- nebo zvolit oblast, která s tím přirozeně souvisí – například spánek a odpočinek, hranice a potřeby, nebo pracovní přetížení.

Každý rozhovor je malý krok k větší jasnosti a vnitřnímu prostoru.