

Šest složek Wellness

Český wellness institut pokračuje v odkazu Billa Hettlera, spoluzakladatele amerického National Wellness Institute. Ten vytvořil model, který se běžně nazývá Šest složek wellness. Jedná se o celostní model lidského zdraví, jehož jednotlivé složky jsou vzájemně propojeny, přestože jsou každá odlišná.

Aplikováním modelu Šesti složek wellness v osobním nebo profesním životě se člověk může stát vnímavější k tomu, jak se tyto složky vzájemně ovlivňují a jak přispívají ke zdravému životu. Péče o všechny zmíněné složky rozvíjí v člověku celostní pocit spokojenosti a naplnění, tedy tzv. osobního wellness.

Pracovní wellness

Pracovní složka klade pozornost na osobní spokojenost a hodnotu, kterou lidskému životu dodává práce. Profesionální rozvoj je spojen s tím, jaký máte sami postoj k Vaší práci. Během té části života, kdy se věnujete profesní činnosti, využíváte vlastní jedinečné dovednosti, talent a nadání, což jsou předpoklady smysluplné práce. Svě hodnoty postupně utváříte díky vykonávání aktivit, které Vám přináší radost. Proto výběr zaměstnání, spokojenost v práci, kariéerní cíle a produktivita jsou jednotlivé části, které společně tvoří základ Vaší profesní cesty.

Pracovní wellness vychází z následujících předpokladů:

- Je lepší vybrat si zaměstnání, které odpovídá našim hodnotám, zájmům a víře než to, které nás neuspokojuje a nebaví.
- Je lepší rozvíjet funkční a užitečné dovednosti, když k tomu máme šanci, než zůstat pasivní a bez zájmu.

Fyzické wellness

Fyzická složka se zabývá přirozenou potřebou pravidelného pohybu. Navíc je pro Váš fyzický vývoj vhodné se zajímat o vhodnou výživu, zatímco konzumaci drog, tabáku či nadměrnému příjmu alkoholu byste se měli vyhnout. Optimálního zdraví lze dosáhnout kombinací vhodného cvičení a dobrých stravovacích návyků. Pro fyzické zdraví je prospěšné rozvíjet fyzickou sílu, flexibilitu a také vytrvalost. Stejně tak je ale důležitý pravidelný odpočinek a věnování času péči o sebe sama. Fyzické wellness nabádá člověka k odpovědnosti za vlastní zdraví a léčbě menších zdravotních obtíží. Je však nutné umět rozpoznat, kdy je třeba navštívit lékaře. Na cestě za fyzickým wellness se naučíte sledovat základní životní funkce a porozumíte varovným signálům Vašeho těla.



Porozumíte a doceníte vztah mezi výživou a tím, jak Vaše tělo funguje. Mezi výhody dobrého fyzického zdraví patří nejen výborný vzhled, ale i to, že se budete cítit skvěle, což vede k lepšímu sebevědomí, sebekontroli a odhodlání k dalším činnostem.

Fyzické wellness vychází z následujících předpokladů:

- Je lepší vybírat si potraviny a nápoje, které podporují zdraví než ty, které mu škodí.
- Je lepší být fyzicky fit než ve špatné tělesné kondici.

Sociální wellness

Sociální složka vybízí člověka k podpoře okolního prostředí a komunity. Klade důraz na kvalitu vztahů mezi lidmi navzájem, ale také mezi lidmi a přírodou. Na cestě k sociálnímu wellness se stanete vnímavější k Vašemu postavení ve společnosti, ale také k tomu, jak společnost můžete aktivně ovlivňovat. Budete se aktivně podílet na zlepšování světa zdravým životním stylem a lepší komunikací si lidmi ve Vašem okolí. Budete ochraňovat rovnováhu a krásu přírody, a to mimo jiné tím, že zapracujete na osobních vztazích a přátelstvích, a tím vybudujete lepší prostředí pro život i svou komunitu.

Sociální wellness vychází z následujících předpokladů:

- Je lepší přispět k obecnému užitku naší komunity než myslet jen na sebe.

- Je lepší žít v souladu s ostatními i naším životním prostředím než vytvářet konflikty.

Intelektuální wellness

Intelektuální wellness lidské mysli dopřává kreativní a stimulační aktivity. Čas, který strávíte aktivitami rozvíjejícími Vaši mysl, obohacuje a stimuluje Váš intelektuální růst. Svoje znalosti a dovednosti můžete rozvíjet zejména tehdy, kdy objevíte, jak přínosné je podělit se o ně s ostatními. Po cestě za wellness se naučíte, jak být kreativní, jak se lépe učit nebo řešit problémy. Strávíte více času Vašimi oblíbenými aktivitami, hrami, vycházkami za kulturou nebo čtením knih a budete mít přehled o aktuálním dění ve světě kolem vás. Když budete rozvíjet svou zvědavost a budete aktivně pracovat na rozvíjení své mysli, budete mít hodně inspirace pro další tvořivé činnosti.

Intelektuální wellness vychází z následujících předpokladů:

- Je lepší dávat naší mysli intelektuální a kreativní výzvy než být pasivní a nespokojený.
- Je lepší zjistit podstatu problému a vybrat odpovídající řešení založené na dostupných informacích než čekat, strachovat se a potýkat se se závažnými problémy později.

Duchovní wellness

Duchovní wellness pomáhá člověku na cestě k nalezení smyslu jeho života. Tato cesta zahrnuje rozvoj našich schopností vnímat hloubku jak života, tak i přírodních sil či vesmíru. Vaše hledání bude harmonicky sjednocovat Vaše pocity, emoce i překážky na Vaší cestě k wellness. Na této cestě můžete pocítit pochyby, strach, zklamání, zoufalství, ale také radost, štěstí a objevení něčeho nového. Všechny tyto pocity jsou důležité k vlastnímu pochopení a nalezení hodnot, které přináší smysl Vaší existenci. Duchovně se Vám daří tehdy, kdy Vaše chování a činy odpovídají Vaší víře a Vaším hodnotám.

Duchovní wellness vychází z následujících předpokladů:

- Je lepší přemítat o životě a být tolerantní k víře ostatních než jejich myšlenky a hodnoty odmítat.
- Je lepší žít každý den v souladu s vlastními hodnotami a vírou než činit opak a cítit se neupřímně sám k sobě.

Emoční wellness

Emoční složka zahrnuje vnímání a přijetí vlastních pocitů a vede k pozitivnímu vnímání sebe sama a vlastního života. Získáte možnost ovládat své pocity a s ním spojené chování i vzhledem k aktuálním možnostem, souvislostem či prožívanému stresu. Vnímání a přijetí vlastních pocitů a pocitů ostatních je nedílnou součástí Vašeho wellness. Na cestě k emočnímu zdraví se naučíte svobodně vyjadřovat své pocity a budete schopni dělat rozhodnutí založená na Vašich vlastních pocitech, myšlenkách či filosofii. Budete schopni s ostatními udržovat vztahy založené na vzájemné důvěře, respektu a zodpovědnosti. Budete žít a pracovat nezávisle a zároveň si budete vědomi důležitosti vyhledávání a ocenění pomoci ostatních. Budete přijímat výzvy, riskovat a rozpoznáte, kdy i konflikt může přinést něco pozitivního. Když převzmete zodpovědnost za své činy, bude daleko jednodušší vidět svůj vlastní život jako vzrušující, dobrodružný a plný naděje.

Emoční wellness vychází z následujících předpokladů:

- Je lepší být si vědom vlastních pocitů, než je potlačovat.
- Je lepší na život pohlížet pozitivně než negativně.

Využívání myšlenek wellness může být prospěšné prakticky pro každého v jeho profesním či osobním životě. Vědomá péče o wellness člověka v něm buduje odolnost a schopnost růst a prospívat i uprostřed životních výzev. Jako cesta k optimálnímu životu se principy wellness používají v oborech rozvíjejících celkové zdraví člověka. V dnešní době vidíme nárůst tzv. "pomáhajících profesí", které zahrnují poradenství, koučink a různé další metody a přístupy v péči o člověka.

Následující tři otázky vám mohou pomoci zhodnotit, do jaké míry je wellness zahrnuto v určitém přístupu nebo programu:

- Pomáhá tento program lidem k dosažení jejich plného potenciálu?
- Rozvíjí tento program celého jedince (na více úrovních)?
- Podporuje tento program člověka v rozvoji jeho pozitivních kvalit a možností?

Český wellness institut © Bill Hettler, MD
přeloženo se souhlasem National Wellness Institute

Více o wellness:

www.ceskywellnessinstitut.cz