

Průprava do psychologie

Štágl, Beránková

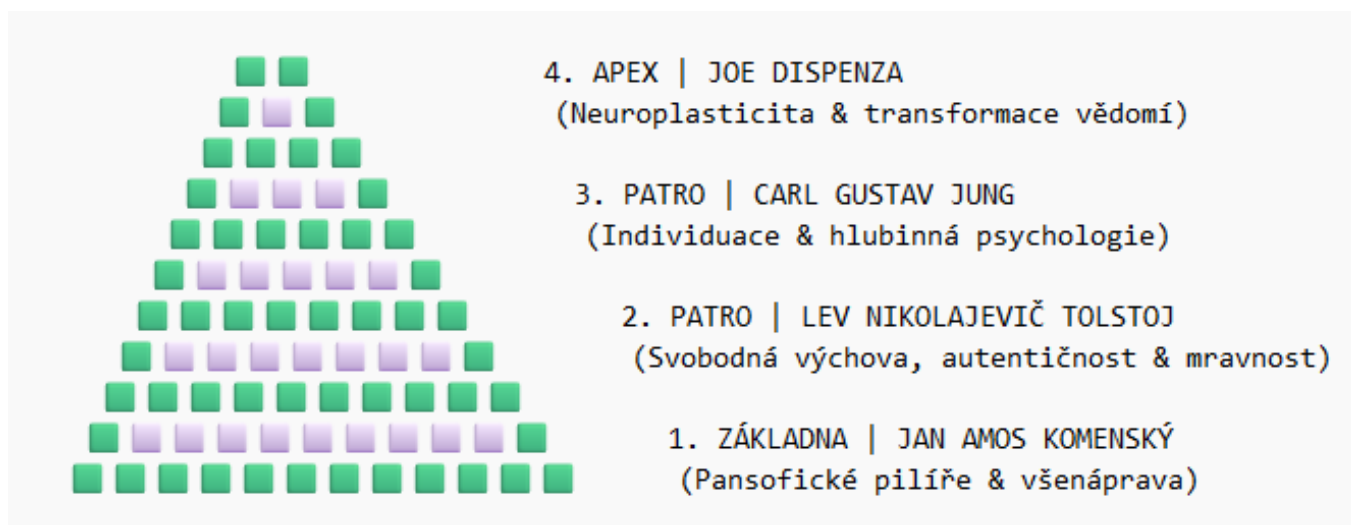
Tento metodický materiál slouží jako pracovní průvodce pro 1. ročník předmětu Psychologie na Střední pedagogické škole INSPIRA v Pohořelicích. Cílem modulu je ukázat v prvních deseti hodinách psychologii ne jako pouhou pasivní teorii, ale jako živou praxi sebereflexe, rozvoje autonomie a formování vědomého pedagoga. Modul zároveň napomáhá plynulému přechodu od základního ke středoškolskému vzdělávání – posouvá žáka od role pasivního posluchače učitelova výkladu k aktivní interiorizaci navrhovaných úvah spojených s psychickým fungováním člověka.

Tento materiál je inspirován knihou Dr. Joea Dispenzy *Breaking the Habit of Being Yourself* (2012; česky vyšla v roce 2015).

Grafická schémata v této přípravě byla vytvořena pomocí AI, Gemini.

Pohořelice, 9. 9. 2026

STRANA 1: METODICKÝ RÁMEC A FILOZOFICKÉ ZÁKLADY



Vytvořeno: AI, Gemini

4. Apex pyramidy: Joe Dispenza — Transformace vědomí a neuroplasticita Špička pyramidy představuje vizionářský přesah do pedagogiky 21. století. Zaměřuje se na vědomé přetváření návyků, propojení těla a mysli, neuroplasticitu a vědomou tvorbu budoucnosti. Student se učí nevycházet ze starých vzorců, ale tvořit svůj život i pedagogický přístup z pozice přítomného, vědomého tvůrce.

3. Třetí patro: Carl Gustav Jung — Individuace a hlubinná psychologie Jungovo patro tvoří most mezi vnitřním světem a vnějším jednáním. Klademe zde důraz na proces individuace — stávání se tím, kým člověk ve své podstatě je, na integraci stínu, práci s archetypy a objevování jedinečného potenciálu a nadání každého žáka.

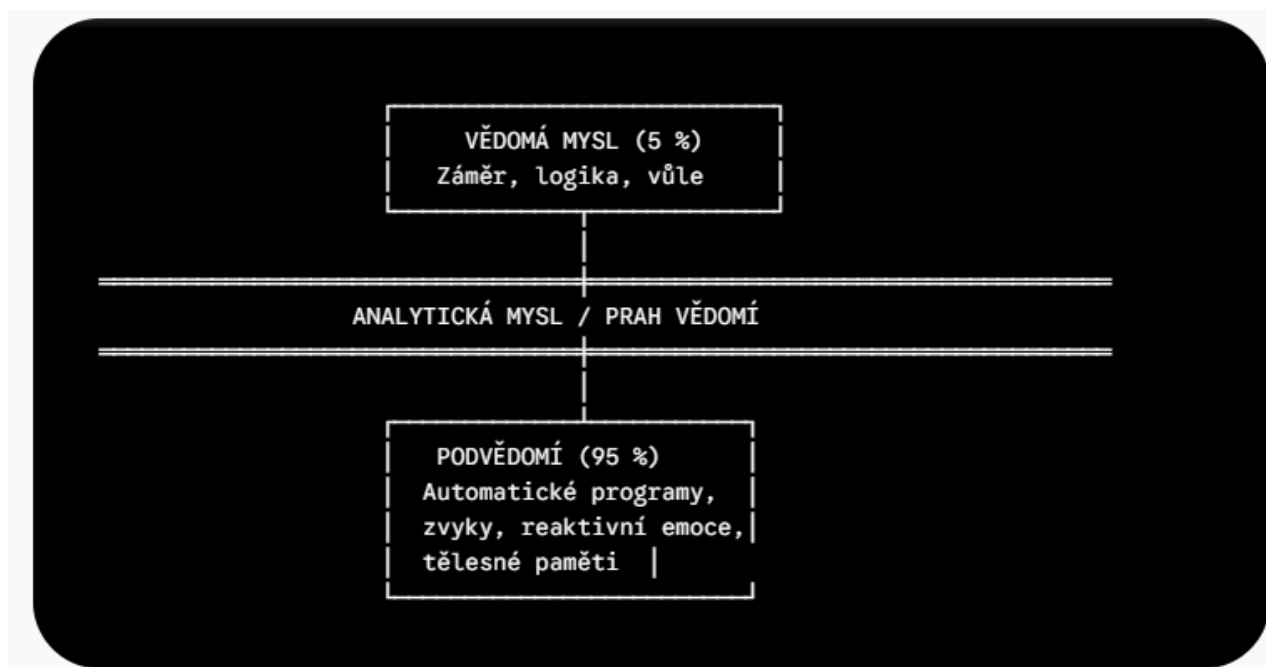
2. Druhé patro: Lev Nikolajevič Tolstoj — Svobodná škola a autentičnost Tolstoj přináší živý lidský rozměr, nenásilnou pedagogiku a hlubokou důvěru v přirozenou touhu dítěte po poznání. Vnímá školu jako prostor svobody, přirozenosti, mravní čistoty a vzájemného respektu bez dogmatického tlaku.

1. Základna pyramidy: Jan Amos Komenský — Pansofický fundament Široká a pevná základna školy INSPIRA stojí na vševýchovném systému Komenského, který propojoval člověka, přírodu a společnost v jeden celek:

- **Pansofie** (vševěda): Porozumění světu v jeho celistvosti a souvislostech.
- **Pampédie** (vševýchova): Vzdělávání všech lidí, ve všem, všemi způsoby a po celý život.
- **Panorthosie** (všenáprava): Náprava lidských záležitostí a společnosti skrze vzdělání a kultivaci ducha.
- **Panaugie** (všeosvícení): Prosvícení rozumu a duše duševním i duchovním světlem poznání.
- **Panegersie** (všeprůbuzení): Probuzení člověka z netečnosti k vědomému, odpovědnému a tvořivému životu.

STRANA 2: OTÁZKA „KDO JSEM JÁ?“ – AUTOMATICKÝ PROGRAM VS. VĚDOMÝ POZOROVATEL

Většinu našeho každodenního života neřídí vědomé rozhodování, ale soubor podvědomých paměťových struktur, návyků a tělesných reakcí.



Neurobiologická fakta ke zvědomění

- **60 000 až 70 000 myšlenek denně:** Denně nám hlavou projde obrovské množství myšlenek, přičemž 90 % z nich je naprosto stejných jako předchozí den.
- **Tělo jako řídící mysl:** Pokud opakujeme stejné myšlenky a emoce po celé roky, tělo se naučí paměťově prožívat minulost a stane se podvědomou myslí.
- **Vědomý Pozorovatel:** V okamžiku, kdy dokážeme pozorovat své myšlenky, pocity a reakce s objektivním odstupem, přestáváme být tímto automatickým programem a stáváme se čistým vědomím.

Pracovní list pro žáka: Zmapování mého denního programu

1. **Jaké myšlenky se mi v hlavě opakují každé ráno po probuzení?**
 - Odpověď žáka: []
2. **Jaké automatické emoce prožívám během školního dne? (např. spěch, obava z hodnocení, podrážděnost)**
 - Odpověď žáka: []

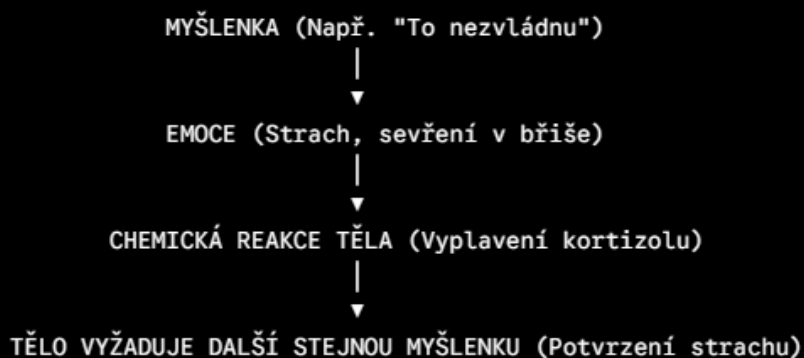
Poznámka: Pracovní listy si doporučujeme založit do svého portfolia

STRANA 3: ANATOMIE STARÉHO JÁ – STRES A REŽIM PŘEŽITÍ

Když žijeme v neustálém stresu, náš organismus se přepíná do reaktivního režimu "útoč nebo uteč". V tomto stavu je veškerá energie odčerpávána na záchranu života a nezbývá žádná kapacita pro tvorbu, růst a učení.

Typ stresu PDF	Příklady ze života žáka 1. ročníku	Spuštěná biochemická reakce
Fyzický stres	Nedostatek spánku, špatná strava, fyzické vyčerpání.	Zvýšený kortizol a adrenalin.
Chemický stres	Toxiny v prostředí, přemíra kofeinu, energetické nápoje.	Nekoherence orgánových soustav.
Emoční stres	Strach ze selhání, konflikty ve třídě, sociální sítě.	Chronická aktivace závislostního cyklu stresových emocí.

Závislost na stresových emocích: Stresové hormony zaplavují tělo chemickými látkami. Pokud je prožíváme opakovaně, tělo si na ně vybuduje chemickou závislost a podvědomě vyhledává situace, které ho do stavu frustrace či úzkosti znovu přivedou.



Sebereflexní cvičení

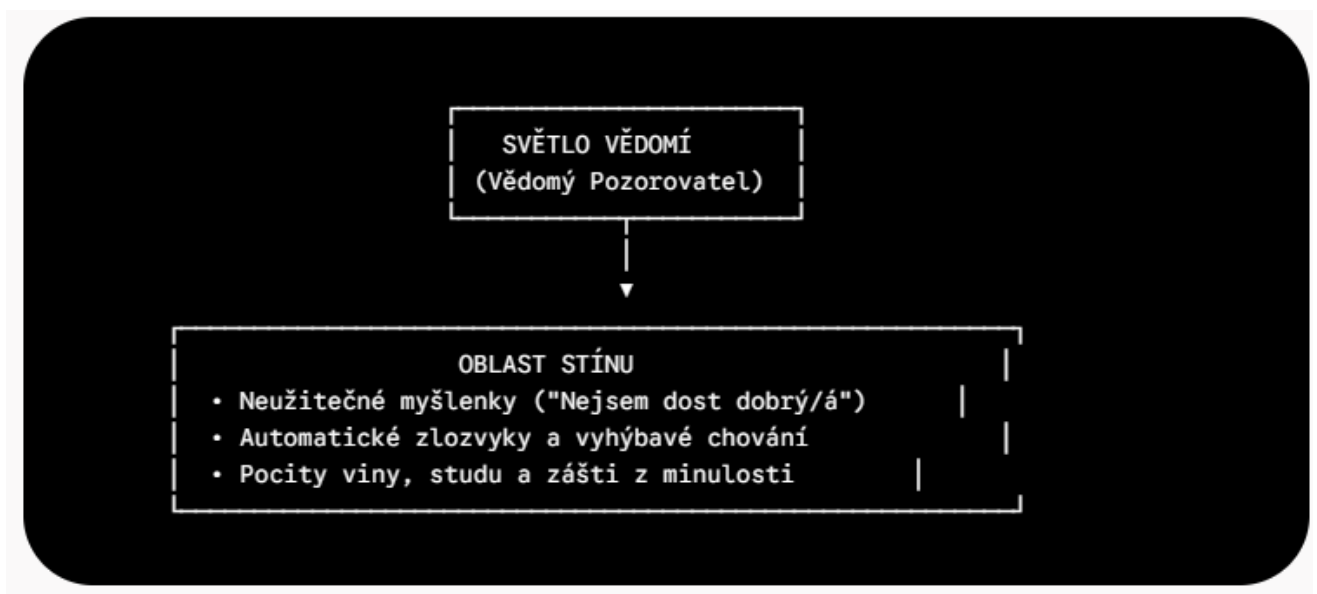
- Zapiš 3 hlavních emoce způsobené stresem, které u sebe pozoruješ nejčastěji:
 1. []
 2. []
 3. []

STRANA 4: NEUTRÁLNÍ POZOROVATEL A JUNGOVSKÝ STÍN

Proces individuace podle C. G. Junga vyžaduje odvahu posvítit si do neprozkoumaných koutů vlastní psycho-dynamiky (tzv. Stínu). Dr. Joe Dispenza tento krok definuje jako zvědomění podvědomých programů, které nás svazují s minulostí.

Propojení koncepcí

- **Jung:** Stín obsahuje potlačené emoce, nepřijaté vlastnosti a nevědomé vzorce. Dokud nevědomí neučiníte vědomým, bude řídit váš život a vy tomu budete říkat osud.
- **Dispenza:** Abyste se mohli proměnit z oběti na tvůrce, musíte přesně poznat své staré Já – jeho myšlenky, gesta i emoce – tak důvěrně, abyste už do starého programu nespadli.



Pracovní list: Inventura starého návyku

Když pozorujete své nitro z objektivní vzdálenosti, získáváte svobodu měnit se. Zapište myšlenky a chování, které již nechcete nechat nekontrolovaně proplovat svou myslí:

- **Myšlenky, které už nechci mít:** (např. *"To se nikdy nenaučím"*, *"Ostatní jsou lepší"*)
 - ☐
- **Reakce a chování, které chci opustit:** (např. *"Prokrastinace u telefonu"*, *"Utečení z diskuse"*)
 - ☐

STRANA 5: SLADKÝ STAV PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

Mezi známou minulostí a předvídatelnou budoucností existuje pouze jediný bod, ve kterém se otevírá prostor pro změnu: **Přítomný okamžik**.



Co znamená vstoupit do neznáma?

Většina lidí se neznáma bojí, protože tělo navyklé na staré biochemické prostředí vyvolává pocity nejistoty a nepohodlí. Tělo se snaží vrátit do toho, co zná, i když je to nefunkční.

1. **Překročení těla:** Zapomenout na fyzické pocity, bolesti či únavu.
2. **Překročení prostředí:** Odpoutat se od lidí, věcí, telefonů a místností.
3. **Překročení času:** Přestat myšlenkami tékat do plánů zítřka nebo vzpomínek včerejška.

Stát se "Nikým, Ničím, Nikde a v Bezčase": V tomto stavu rozpouštíme svou starou identitu a stáváme se čistým vědomím v nekonečném poli možností.

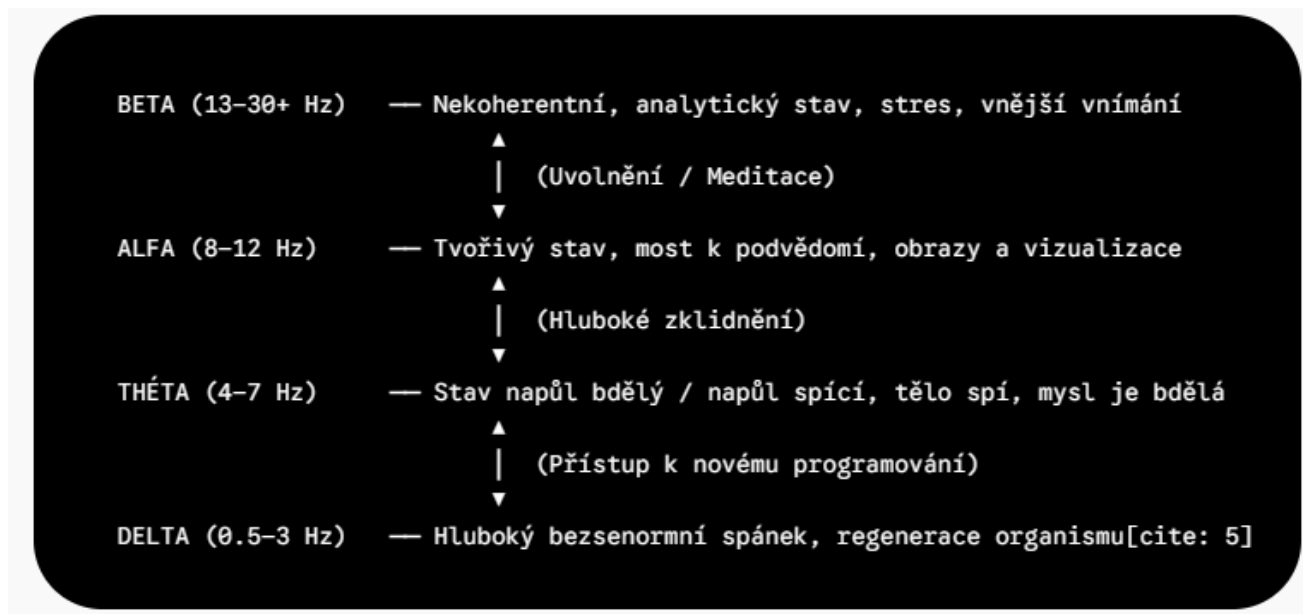
Cvičení přítomnosti (3 minuty ticha)

Zavřete oči. Vnímejte černočerný prostor za svýma očima. Kdykoliv vás myšlenka odvede k povinnosti, jemně ji zachyťte a vraťte se zpět.

- *Otázka pro sebereflexi:* Jak reagovalo mé tělo, když jsem se pokusil/a na chvíli zastavit?
 - []

STRANA 6: NEUROPLASTICITA A JEJÍ MOZKOVÉ VLNY

Náš mozek není neměnný modul, ale živá dynamická síť. To, jak myslíme a co trénujeme, fyzicky přepisuje neurologické zapojení.



Charakteristika frekvencí mozku

- **Vysoké frekvence Beta:** Typické pro stresové situace. Pozornost těká z jedné věci na druhou, mozek pracuje nekoherentně.
- **Vlny Alfa:** Analytická mysl polevuje. Začínáme vnímat vnitřní svět v obrazech a symbolech; jsme otevřeni tvořivosti.
- **Vlny Théta:** Brána do podvědomí se otevírá[cite: 5]. V tomto stavu lze měnit staré automatické vzorce a zapisovat do mozku nové sítě[cite: 5].
- **Vlny Gama:** Vyšší vědomí, stav hlubokého vhledu, jednoty a blaženosti.

Klíč k přeprogramování: Abychom změnili své podvědomí, musíte zpomalit mozkové vlny z Beta do Alfa a Théta.

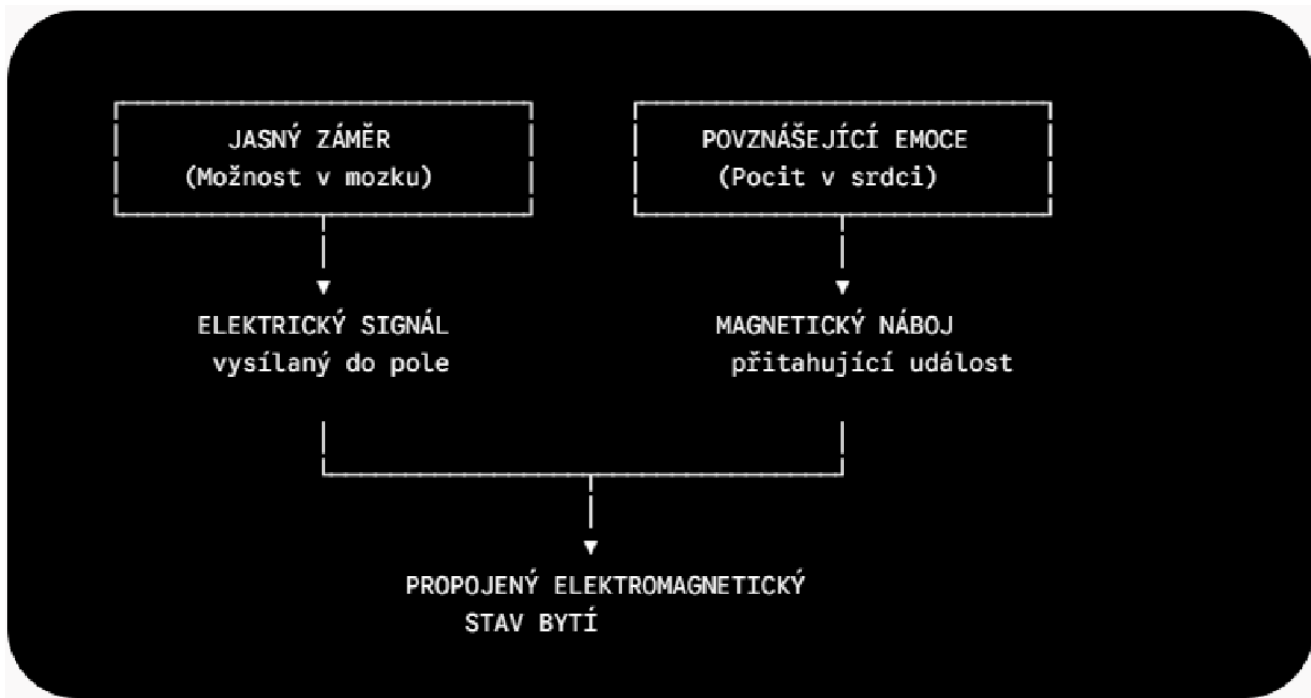
Cvičení přítomnosti (5 minut ticha)

Zavřete oči. Vnímejte černočerný prostor za svými očima. Kdykoliv vás myšlenka odvede k povinností, jemně ji zachyťte a vraťte se zpět.

- **Otázka pro sebereflexi:** Mám schopnost měnit své mozkové vlny? Pokud ano, jak se to dělá?
 - []

STRANA 7: KOHERENCE MOZKU A KOHERENCE SRDCE

Vytvoření nového stavu bytí vyžaduje spojení dvou klíčových složek: **jasného záměru (mysl)** a **povznášející emoce (srdce)**.



Porovnání stavů organismu

Režim Přežití (Nekoherence)	Režim Tvůrce (Koherence)
Rozpojení mozku a srdce, energie odtéká do těla.	Sjednocení frekvencí, roztahování elektromagnetického pole.
Tvoření z nedostatku, úsilí a tlaku.	Tvoření z celistvosti, vděčnosti a klidu.
Vnější okolnosti diktují vnitřní stav.	Vnitřní stav mění vnější realitu.

Praktické cvičení: Aktivace naladění srdce

1. Zaměřte pozornost do středu hrudníku (srdeční centrum).
2. Zpomalte a prohlubte dýchání – nádech na 5 sekund, výdech na 5 sekund.
3. Vyvolat vědomou povznášející emoci: vděčnost, radost, lásku ke způsobu života nebo úžas.

STRANA 8: KVANTOVÝ MODEL REALITY A EFEKT POZOROVATELE

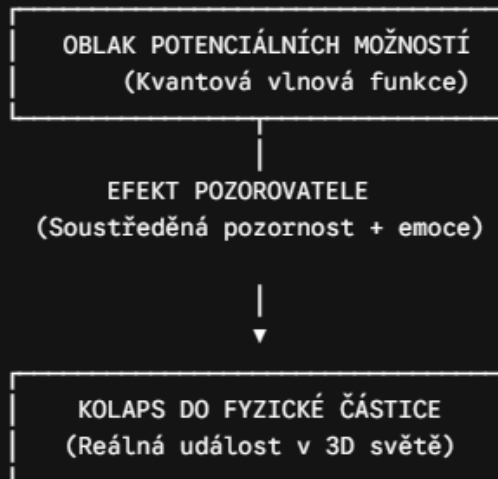
Tradiční newtonovská fyzika vnímala svět jako předvídatelný stroj spravovaný hmotou. Kvantový model ukazuje, že hmota a energie jsou neoddělitelně propojené.

NEWTONOVSKÝ MODEL

Hmotný svět (3D)
Náhoda / Příčina a následek
Tvorba skrze fyzické úsilí
[cite: 1, 6, 9]

KVANTOVÝ MODEL

Jednotné pole možností (5D)
Efekt pozorovatele / Vytváření následku
Tvorba změnou elektromagnetické frekvence
[cite: 1, 6, 9]



Efekt pozorovatele: Částice existují v kvantovém poli jako vlna možností. Teprve když se objeví Pozorovatel, vlna zkolabuje do konkrétní fyzické reality. Kde je vaše pozornost, tam je vaše energie.

Otázky k reflexi pro žáka

- Pokud věnuji 90 % své pozornosti starým obavám a problémům, do jakých částic kolabuje moje denní realita?
- Co se stane, když přestanu pozorovat svůj život starýma očima a otevřu se neznámu?

STRANA 9: NÁVRH NOVÉHO JÁ – MATICE BUDOUCNOSTI

V této fázi se žák stává architektem vlastní osobnosti. Vytváří si konkrétní symbol potenciální možnosti a propojuje ji s jasnými myšlenkami a pocity.



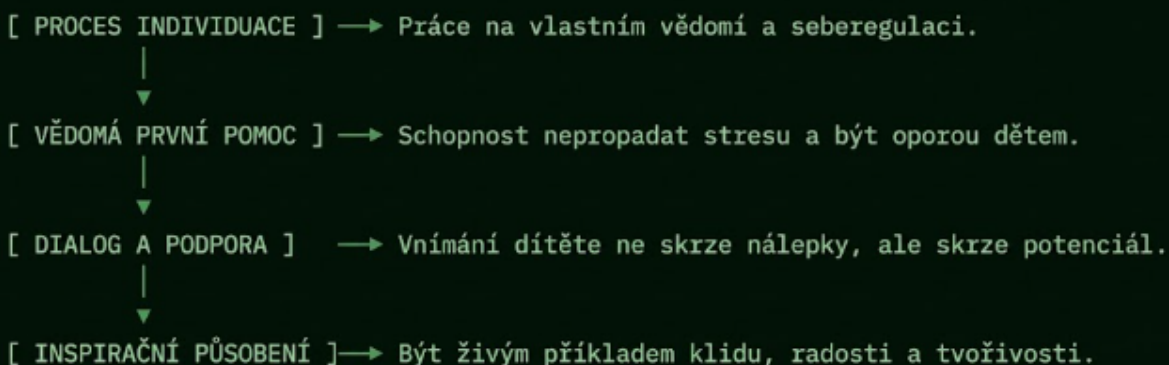
Pracovní list: Můj symbol možnosti

1. Zvol si cílový stav / hodnotu (např. Důvěra, Klid, Vědomý pedagog, Zdraví...):
 - Vybraný koncept: []
2. Napiš velké tiskací písmeno do středu kroužku jako svůj symbol:
3. Zapiš konkrétní záměry (Jak myslí mé nové Já?):
 - []
 - []
4. Zapiš vyšší emoce (Jak se moje nové Já cítí v těle?):
 - []
 - []

STRANA 10: INTEGRACE DO PEDAGOGICKÉ PRAXE BUDOUCÍHO UČITELE

Schopnost porozumět sobě samému je prvním předpokladem pro to, abychom dokázali provázet a inspirovat druhé. Výstupem psychologie na SPŠ INSPIRA je zralá osobnost vychovatele.

REFLENÍ SPIRÁLA BUDOUCÍHO PEDAGOGA



Desatero vědomého pedagoga školy INSPIRA

1. **Nereaguji z podvědomého programu:** Než zasáhnu v konfliktů dětí, vstoupím do přítomného okamžiku].
2. **Přeměňuji stres v koherenci:** Dříve než uklidňuji třídu, zklidním rytmus vlastního srdce.
3. **Vidím v dítěti potenciál, ne krizový stav:** Uplatňuji efekt pozorovatele – zaměřuji se na to nejlepší v žákovi.
4. **Rozvívám studijní autonomii:** Podporuji děti v hledání vlastní cesty a kladení otázek.
5. **Jsem tvůrcem prostředí:** Vytvářím ve třídě atmosféru bezpečí, kde je chyba vnímána jako podnět k růstu.

Závěrečný reflexní kompas pro 1. ročník

Podepiš svůj osobní závazek vůči vlastnímu rozvoji na SPŠ INSPIRA:

„Zavazuji se trénovat roli vědomého Pozorovatele. Být plně přítomen ve své práci, překračovat stará omezení a stát se inspirovaným průvodcem pro děti i pro své okolí.“

Datum:

Podpis žáka: