

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**2023**

**Karolína Sikorová**

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vědomou  
pozornost**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.**

Vypracovala:

**Bc. Karolína Sikorová**

Praha, květen 2023

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 26. 5. 2023

.....

Karolína Sikorová

# EVIDENČNÍ LIST

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **PODĚKOVÁNÍ**

Touto cestou bych ráda poděkovala Mgr. Radce Bačákové, Ph.D. za cenné rady a odborné vedení při zpracovávání této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří se zúčastnili studie i hlavnímu pořadateli Mindful kempu, Marku Vichovi, který mi umožnil využít Mindful kemp pro mou studii a pomohl mi při hledání respondentů. V neposlední řadě bych ráda poděkovala všem, kteří mi byli oporou při psaní této práce i při celém mém vysokoškolském studiu.

## ABSTRAKT

- Název:** Vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vědomou pozornost
- Cíle:** Zjistit jaký krátkodobý a dlouhodobý vliv měl outdoor kurz Mindful kemp na vědomou pozornost účastníků.
- Metody:** V práci je využito kvalitativního výzkumu ve formě semi-strukturovaných rozhovorů, které byly provedeny s pěti dospělými anonymními účastníky outdoor kurzu Mindful kemp, konajícího se 13. – 17. 7. 2022. Rozhovory byly provedeny před konáním kempu, těsně po něm a s pětíměsíčním odstupem od kempu. Pro analýzu a vyhodnocení výpovědí respondentů bylo využito metody otevřeného kódování.
- Výsledky:** Tři a půl denní outdoor kurz Mindful kemp měl pozitivní krátkodobý vliv na vědomou pozornost všech pěti respondentů. Dlouhodobý vliv na vědomou pozornost s pětíměsíčním odstupem od kempu pocíťovali jen dva z pěti respondentů, další dva jej nebyli schopni posoudit a jeden tázaný jej zamítl úplně. Nicméně venkovní prostředí bylo pro praktikování mindfulness a rozvoj vědomé pozornosti hodnoceno všemi respondenty jako velmi nápomocné a proces podporující, a to i přes pocíťované vyšší nároky, které kladlo venkovní prostředí oproti vnitřnímu.
- Závěr** Bylo potvrzeno, že Mindful kemp měl pozitivní krátkodobý vliv na vědomou pozornost všech pěti respondentů. Dlouhodobý vliv potvrdili jen dva z pěti respondent. Aby mohl být vliv dlouhodobý, tak je za potřebí, aby byl trénink vědomé pozornosti dlouhodobý a pravidelný a když jde o jednorázový kurz, tak aby měl alespoň čtyři dny. Všichni respondenti se shodli, že venkovní prostředí mělo na trénink vědomé pozornosti obecně pozitivní vliv.
- Klíčová slova:** Mindfulness, všímavost, bdělá pozornost, výchova v přírodě, aktivity v přírodě, venkovní prostředí

## **ABSTRACT**

- Title:** The impact of the Mindful camp outdoor course on conscious attention
- Objectives:** To investigate the short- and long-term impact the Mindful camp outdoor course had on participants' conscious attention.
- Methods:** This thesis uses qualitative research in the form of semi-structured interviews conducted with five anonymous adult participants of the Mindful camp outdoor course held 13-17 July 2022. The interviews were conducted before the camp, just after the camp, and five months after the camp. An open coding method was used to analyze and evaluate respondent's statements.
- Results:** The Mindful camp outdoor course had a positive short-term impact on the conscious attention of all five respondents. Only two of the five respondents felt a long-term impact on mindful attention five months after the camp. The other two were unable to assess the impact, and one respondent dismissed it completely. However, the outdoor environment was rated by all five respondents as very helpful and supportive of the process for practicing mindfulness and developing conscious attention, despite the perceived higher demands of the outdoor environment compared to the indoor environment.
- Conclusion** It was confirmed that Mindful camp had a positive short-term effect on conscious attention for all five respondents. Only two of the five respondents confirmed a long-term effect. In order for the effect to be long term, mindfulness training needs to be regular and long term and if it is a one-off course, it needs to be at least four days long. All respondents agreed that the outdoor environment had a generally positive effect on mindfulness training.
- Keywords:** Mindfulness, alert attention, outdoor education, outdoor activities, outdoor environment

# OBSAH

1	Úvod .....	10
2	Teoretická východiska .....	11
2.1	Mindfulness .....	11
2.1.1	Původ a význam pojmu mindfulness.....	11
2.2	Mindfulness z pohledu vědy .....	12
2.2.1	Způsoby dělení mindfulness.....	13
2.2.2	Mindfulness v kontextu pozornosti a uvědomování si .....	14
2.2.2.1	Pozornost.....	14
2.2.2.2	Vědomí .....	15
2.2.2.3	Vědomá pozornost.....	15
2.2.3	Mindfulness v terapii .....	16
2.2.3.1	Metoda MBSR.....	17
2.3	Zdraví.....	18
2.3.1	Zdravotní dopady aktivit v přírodě a tréninku mindfulness .....	18
2.3.1.1	Porovnání vlivu fyzické aktivity ve vnitřním a venkovním prostředí.....	18
2.3.1.2	Zdravotní dopady praktikování mindfulness.....	19
2.3.1.3	Porovnání efektivity MBSR ve vnitřním a venkovním prostředí .....	20
3	Cíle, výzkumný problém, úkoly a hypotézy práce .....	21
3.1	Cíl.....	21
3.2	Úkoly .....	21
3.3	Hypotézy .....	21
4	Metodika práce .....	22
4.1	Použité metody .....	22
4.2	Popis výzkumného souboru .....	22
4.3	Sběr dat .....	22
4.4	Analýza dat .....	24



5	Výsledky.....	25
5.1	Vyhodnocení otázek pokládaných před kempem .....	25
5.2	Vyhodnocení otázek pokládaných po kempu .....	28
5.3	Vyhodnocení otázek pokládaných pět měsíců po kempu .....	31
6	Diskuse .....	33
7	Závěr.....	37
	Seznam použité literatury .....	39
	Seznam tabulek a grafů.....	45
	Seznam příloh.....	46

## SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POJMŮ A ZKRATEK

Mindfulness	Pojem označující za první koncept vycházející z buddhistické meditace zahrnující rozličné praxe směřující k rozvoji vědomé pozornosti a dalších mentálních schopností, za druhé tento pojem může označovat i samotnou komplexní rozvíjenou kvalitu praktikanta mindfulness, která je těmito praxemi rozvíjena – bytí „mindful“. Vzhledem ke komplexnosti tohoto výrazu se pojem těžko překládá, a proto je v textu často ponechán v originálním znění, někdy se však obecně překládá jako všímavost, nebo vědomá či bdělá pozornost.
Outdoor	Venkovní prostředí
Outdoorové aktivity	Okruh činností zahrnující turistiku, sporty v přírodě, hry a cvičení provozované ve venkovním prostředí.
MBSR	„Mindfulness-Based Stress Reaction“ – Metoda redukce stresu založená na mindfulness.
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ – Kognitivní terapie založená na mindfulness
DBT	„Dialectical Behaviour Therapy“ – Dialektická behaviorální terapie
ACT	„Acceptance and Commitment Therapy“ – Terapie přijetí a odhodlání

# 1 ÚVOD

Pojem „mindfulness“ je dnes čím dál tím více známý a stále zvyšujícího se zájmu se mu dostává i na poli vědy a výzkumu u nás i v zahraničí. Toto téma jsem si vybrala především proto, že v současné době, přeplněné vjemy a podněty, je čím dál tím náročnější udržet pozornost, a právě mindfulness se její jako jeden z funkčních a vědou podložitelných nástrojů k tréninku vědomé pozornosti. Zajímavou odnoží této techniky je pak aplikace tréninku mindfulness ve venkovním prostředí. To má totiž dle předešlých výzkumů na rozvoj vědomé pozornosti pozitivní vliv.

Mindfulness má kořeny ve východních filozofiích, a to především v buddhistické meditaci. Jeho vznik je však spjat se Spojenými státy a pro „západního“ člověka představuje praktické využití filozofie buddhismu prostřednictvím meditačních praxí, které jsou ale oproštěny od náboženského kontextu a již po desítky let vědecky ověřovány jak na poli medicíny, tak i psychologie a dalších oborů.

S nově vzniklými výzkumy na toto téma vznikají i stále nové odnože a směry konceptu mindfulness. V této práci se však zaměřujeme na koncept mindfulness v obecné rovině a následně se částečně dotýkáme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reaction – Metoda redukce stresu založená na mindfulness), což byla jedna z prvních a dosud je to nejznámější detailně a odborně rozpracovaná metoda mindfulness, která pochází z lékařského prostředí a v mnoha zemích je běžnou součástí zdravotnického systému.

Praktikování mindfulness se z výzkumů ukazuje jako velmi nápomocným při léčbě i prevenci psychických i fyzických zdravotních komplikací, a to především díky svému vlivu na rozvoj vědomé pozornosti zaměřené na přítomný okamžik a procvičování dalších mentálních schopností jako je přijímání skutečností nehodnotícím způsobem, vděčnost, laskavost, soucit a další. Poměrně málo studií se však zabývá vlivem propojování mindfulness s pobytem ve venkovním prostředí.

Tato práce se v empirické části zaměřuje primárně na vliv praktikování mindfulness na vědomou pozornost a dále pak právě i na dopad tréninku mindfulness ve venkovním prostředí. Toho je docíleno prostřednictvím semi-strukturovaných rozhovorů provedených s pěti účastníky outdoor kurzu Mindful kemp, který se konal 13.- 17. 7. 2022. Tyto rozhovory se uskutečnily před konáním kempu, těsně po něm a s pětiměsíčním odstupem od kempu.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 Mindfulness

Pojem „mindfulness“ se posledních pár let stává čím dál tím více populární. Jeho kořeny však sahají až do tisíce let starých východních filozofií a náboženství. Techniky mindfulness vycházejí primárně z buddhistické meditace (Kabat-Zinn 1996), nicméně na rozdíl od buddhismu je koncept mindfulness oproštěn od náboženského kontextu (Harris 2017). Skrze praktikování mindfulness je dosahováno specifického způsobu prožívání (Cardaciotto 2005), ke kterému však stejnými či podobnými způsoby směřují i další východní (a nejen východní) nauky a filozofie jako je třeba i hinduismus skrze yogu a další (Rádhakrisnan 2013).

#### 2.1.1 Původ a význam pojmu mindfulness

Anglické slovo mindfulness se do českého jazyka překládá jako „všímavost, vědomá pozornost, bdělost, bdělá pozornost či plné uvědomování“ (Benda 2019; Michie a Vlčková 2016). Původně však tento pojem pochází z buddhistických textů, kde ho najdeme jakožto slovo „sati“, které má ovšem poněkud širší význam: „vědomí, pozornost, paměť“ (Katz 2014). Anglický pojem „mindfulness“ byl poprvé použit v roce 1921 (Siegel et al. 2009). Popularity se však začal postupně dočkávat až v 70. letech, kdy se zároveň začal využívat i pro léčebné účely v psychoterapii (Baer et al. 2006).

V češtině je nejčastěji používaným překladem pojmu mindfulness „všímavost“ (Harris 2017; Hytych 2010). Pro lepší srozumitelnost a z dalších níže uvedených důvodů byl však jako hlavní zkoumaný parametr v této práci vybrán pojem „vědomá pozornost“. Nicméně je těmito pojmy v kontextu této problematiky myšleno v podstatě to samé (Eysenck a Keane 2008).

I přes veškeré definice lze pojem mindfulness velmi obtížně vysvětlit, protože dokud jej jedinec skutečně vědomě neprožije a nezíská tuto zkušenost, tak jeho podstatu stejně plně nepochopí (Michie a Vlčková 2016). Komplikací při teoretickém vymezení pojmu mindfulness je i to, že pojem někdy označuje tento koncept jako celek, jindy zase samotné praktické techniky, které se v rámci tohoto konceptu využívají, a někdy tento pojem označuje míru schopnosti tohoto stavu dosahovat (Hytych 2010). Hyland et al. (2015) význam mindfulness shrnují jako akt vnímání věcí tak, jak jsou tady a teď bez hodnocení.

Dle Hytycha (2010) je mindfulness stavem mysli, který je v původních buddhistických naukách považován za primární schopnost lidské mysli. Z toho také vychází přístup Cardaciotta (2005), který bere mindfulness jako specifický „způsob bytí“.

Zajímavostí je, že v Číně, jakožto v jednom z center východních filozofií, je slovo všímavost složeno ze dvou znaků, z nichž první znamená „nyní“ a druhý znamená „srdce“, takže se zde v podstatě jedná o „přítomné srdce“ (Hick 2008). To zároveň souvisí i s tím, že techniky mindfulness jsou obecně silně založené na kultivaci kvalit laskavosti, nehodnocení a přijetí, a to jak k druhým tak i k sobě samým, protože právě to je dle buddhistické tradice cestou, jak dosáhnout onoho neposuzování a skutečných vhlédů do podstaty svého nitra a vnějšího okolí (Wallace 2001).

V buddhismu je všímavost tedy velmi úzce spjata s emoční vyrovnaností, etickými a prosociálními hodnotami a s učením o kvalitách soucitu, milující vlídnosti, empatické radosti a vyrovnanosti, což jsou ovšem kvality, které nejsou dobře měřitelné, což je nejspíše i jeden z hlavních důvodů, proč se těmito kvalitami věda příliš nezaobírá (Látalová a Pilárik 2014).

## 2.2 Klinicko-vědecké pojetí mindfulness

Jak už bylo řečeno, tak mindfulness vychází především z buddhistické meditace (Siegel et al. 2009). Nicméně tato práce se bude v následujících kapitolách zabývat pojetím mindfulness primárně z pohledu vědy a výzkumu.

Mindfulness neboli všímavost je běžnou schopností každého jedince, na které lze stále pracovat (Honzík 2010). Tento pojem je možné definovat mnoha způsoby, nicméně Kabat-Zinn (2014), který se významně zasloužil o vědecké renomé tohoto konceptu, definoval mindfulness následovně: *“Všímavost je věnování pozornosti v určitém směru: záměrné, zaměřené na přítomnost a bez hodnocení”* (Kabat-Zinn 2014, s. 34).

Další možnou definicí, která je obecně asi nejvíce přijímaná, je, že jde o: *„Věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to záměrně a bez posuzování”* (Michie a Vlčková 2016, s. 23). V této definici můžeme vidět tři stěžejní body. Za prvé je to **věnování pozornosti přítomnému okamžiku**, čímž je odkazováno na to, že jedinec není v myšlenkách ani v minulosti ani v budoucnosti, ani v jakýchkoli představách, ale je pozorností u vjemů, které jsou právě tady a teď, ať už to jsou vjemy smyslové, emoční či jiné (Bishop et al. 2004).

Druhým bodem je, že je toto věnování pozornosti **záměrné**. Pokud totiž není pozornost u konkrétních vjemů držena záměrně, začne mysl automaticky tékat od jedné myšlenky ke druhé (Michie a Vlčková 2016). Čím více jedinec tomuto tékání mysli podléhá, tím je dle studie Killingswortha a Gilberta (2010) méně šťastný („happy“). V této studii byly mapovány myšlenky, pocity a aktivity probandů a zjistilo se, že lidé přemýšlí o tom, co se právě teď neděje přibližně stejně často jako o tom, co se děje, a přišlo se na to, že čím více se lidé soustředí na přítomnost, tím jsou šťastnější (Killingsworth a Gilbert 2010).

Posledním bodem z této definice je **neposuzování**. Tím je míněno, že přicházející vjemy jedinec nijak neanalyzuje, neporovnává ani nerozebírá. Zkrátka je jen pozoruje a přijímá tak, jak přicházejí (Brown et al. 2016).

### 2.2.1 Způsoby dělení mindfulness

Složky mindfulness lze dělit různými způsoby. Na příklad Carmody (2015) obecně kritizuje slovníky, které jsou v souvislosti s mindfulness používány, a označuje je za zbytečně komplikované. Navrhuje popis mindfulness jednoduchými a známými pojmy a v návaznosti na to rozlišuje následující tři principy mindfulness:

1. Rozpoznávání složek prožitku
2. Emocionální rozrušení lze ovládat skrze regulaci pozornosti
3. Rozvoj decentrované perspektivy

**Rozpoznávání složek prožitku** vede jedince k rozlišování svých jednotlivých tělesných pocitů, myšlenek a emocí. Rozvíjením druhého principu – **emocionální rozrušení lze ovládat skrze regulaci pozornosti** – spolu s rozpoznáváním jednotlivých složek prožitku si jedinec čím dál tím lépe uvědomuje, ke kterým objektům je jeho pozornost více či méně přitahována a jak to souvisí s jeho emoční odezvou (Carmody 2015) a získává možnost ze své vůle u prožitku zůstat či pozornost přesunout k jinému objektu. Tím vzniká možnost měnit automatické cykly asociací (van Vugt 2015). **Rozvojem decentrované perspektivy**, jakožto třetího Carmodyho principu mindfulness, dochází k „odosobnění se“ od vlastních prožitků. Jinak řečeno jde o nebrání si věcí osobně, ale přistupování k událostem a jevům s jakýmsi odstupem (Carmody 2015). Tento postoj je velmi silně zakořeněn již v buddhistické meditaci a člověk tak získává jakýsi nezaujatý nadhled nad sebou samým a svým životem (Williams a Tribe 2011). Jiní autoři tento princip nazývají metakognice (Bishop et al. 2004) či decentering (Segal et al. 2018).

Rozvoj decentrované perspektivy je dle studie od Shapira et al. (2006) obecně spojována s pozitivními přínosy nejen pro psychické, ale i pro fyzické zdraví jedince.

Na to navazuje koncept od Bishopa et al. (2004), kteří vnímají mindfulness ve dvou dimenzích. První je **regulace vlastní pozornosti**, což vede k tomu, že je jedinec schopen udržet pozornost u momentálního prožitku. Druhá dimenze představuje **specifické nastavení mysli vůči prožívání přítomnosti** – otevřenost, zvědavost, přijetí (Bishop et al. 2004).

## **2.2.2 Mindfulness v kontextu pozornosti a uvědomování si**

O mindfulness je obecně uvažováno spíše jako o multidimenzionálním konceptu (Honzík 2010; Kabat-Zinn 2014; Carmody 2015; Baer et al. 2006). Nicméně všichni autoři se shodují, že centrálními prvky mindfulness jsou **pozornost a uvědomování si** (Quaglia et al. 2015). Z toho také vyplývá výběr sledovaného parametru této práce, kterým je vědomá pozornost. Následující kapitoly se tedy hlouběji zabývají rozбором těchto pojmů v kontextu mindfulness.

### **2.2.2.1 Pozornost**

Pozornost je s mindfulness velmi úzce spjata a v psychologii je jí obecně přikládána čím dál tím větší váha (Eysenck a Keane 2020). To, že se pozornosti dříve nepřikládala příliš velký význam, bylo způsobeno i tím, že ještě na začátku 20. století nebyla pozornost považována za samostatný faktor ovlivňující kognitivní funkce (Näätänen 1992; Chalupa 1971). V 70. letech 20. století se však zjistilo, že pozornost je samostatným komplexním kognitivním systémem (Chalupa 1971).

Pozornost je schopnost, díky níž je člověk schopen zpracovávat omezené množství informací z nepřehledného balíku dat do kterých spadají především údaje ze smyslových systémů, z dlouhodobé paměti a z mnoha dalších kognitivních procesů. Skrze pozornost je zároveň řízen jakýsi proud energie a informací (Sternberg 2002). Chalupa (1971) považuje pozornost za: *"dynamickou, regulační, kontrolní a koordinační funkci, charakterizovanou selektivitou, soustředěností a zaměřeností psychické činnosti člověka."* Pozornost je dle Eysencka a Keana (2008) jako namířený reflektor. Zásadní zde také je, že pozornost může být vědomá i nevědomá (Siegel 2007).

### 2.2.2.2 Vědomí

Dle Baštecké a Goldmanna (2001) je lidské vědomí: *"stav vnímání a plného uvědomování si sebe sama i okolí včetně adekvátních reakcí na vnitřní i vnější podněty"*. Takže člověk je v tomto stavu zároveň schopen jednat podle své vůle (Kulišťák 2003). Zásadní pro jakýkoli vědomý stav myslí je bdělost (Baštecká a Goldmann 2001). Člověk totiž nevnímá události obvyklým způsobem, pokud na příklad spí nebo je v bezvědomí či kómatu. A vnímá je zastřeně ve stavu ospalosti, spánku nebo změněného vědomí jako je trans, hypnóza a další (Baštecká a Goldmann 2001).

### 2.2.2.3 Vědomá pozornost

Pojmem vědomá pozornost je odkazováno na pozornost, kterou si v daný moment člověk uvědomuje (Sternberg 2002). Na vědomou pozornost lze pohlížet mnoha různými způsoby, kdy je možno se zaměřit například na vlastnosti pozornosti, na její spojitost s volným rozhodováním či na význam pozornosti z hlediska neurologie (Lokšová et al. 1999; Humpolíček a Šnorek 2013). Tato práce se zaměřuje na vědomou pozornost pouze z hlediska toho, jak ji u sebe respondenti subjektivně vnímali, pro což jsou zásadní především obecné vlastnosti pozornosti z psychologického hlediska, kterými jsou: selektivita (výběrovost), koncentrace (soustředěnost), distribuce (rozdělování), kapacita (rozsah) a stabilita (stálost) (Hunt et al. 2015).

Vědomá pozornost je zároveň procesem uvědomování si (becoming aware), který bývá v závislosti na kontextu označován různými pojmy: v psychologickém kontextu jako „reflexe“ (reflecting act), v kontextu fenomenologickém jako „redukce“ (reduction) a v buddhistické meditaci jako „všímavost“ (mindfulness) (Depraz et al. 2003; Nehyba 2015).

Trénink mindfulness vede jedince mimo samotné vědomé pozornosti ještě navíc i k pozorování této zaměřené pozornosti, čímž se daný jedinec zároveň stává „pozorovatelem“ své vědomé pozornosti a následně případně i „svědkem“ výsledků onoho pozorování, z čehož pak může plynout nový vhled, zkušenost jiného druhu, vyššího řádu než taková, která by vznikla bez onoho „pozorování“ vědomé pozornosti (Williams a Tribe 2011). To souvisí s již zmíněným pojmem metakognice (Bishop et al. 2004) či decenteringu (Segal et al. 2018), kdy jedinec získává jakýsi nezaujatý, neztotožňující se nadhled nad sebou samým a svým životem (Williams a Tribe 2011).



Vědomou pozornost lze rozvíjet pomocí opakovaného tréninku, při kterém jedinec vyvíjí úsilí, aby se po nějakou dobu soustředil na konkrétní podněty (Rozsypalová et al. 2003). Dle Brannagana (2010) by se měl trénink pozornosti soustředit na rozvoj jednotlivých výše zmíněných vlastností pozornosti zvláště, a to skrze odlišná cvičení, která jsou písemná, ústní a kresebná.

Pokud jde o skupinový trénink pozornosti, tak by měl začínat společným přivítáním a představením se navzájem. To napomáhá odbourání vzájemného ostychu a nedůvěry, což by jinak mohlo proces rozvoje vědomé pozornosti negativně ovlivňovat (Brannagan 2010).

### 2.2.3 Mindfulness v terapii

Tak jak v 70. letech 20. století začal pojem mindfulness postupně nabírat na popularitě, tak se postupně začal inkorporovat i do mnoha psychoterapeutických programů, které jsou dnes v zařízeních s psychologickou péčí hojně užívány (Benda 2019). Mnohé studie naznačují, že intervence spočívající v praktikování technik mindfulness jsou nápomocny v léčbě i u obtížněji léčitelných diagnóz jako je hraniční porucha osobnosti či psychóza (Baer 2003; Shapiro et al. 2006; Benda 2020). Avšak přestože se ukazuje, že mindfulness je velice funkčním prvkem psychoterapeutické intervence a je hojně využíván jako podstatný prvek léčby, tak nebývá jejich jedinou komponentou (Katz 2014).

Nácvik mindfulness je při dosahování terapeutických změn zřejmě tolik nápomocný především proto, že nabízí úplně jiný pohled na sebe a svět (Segal et al. 2018). A ukazuje se, že má pravděpodobně i preventivní efekt, a to hlavně proto, že díky zvýšené pozornosti se zvyšuje pravděpodobnost, že si jedinec případně včas všimne svého zhoršujícího se psychického stavu (Segal et al. 2018).

Tyto formy psychologické péče se dají dle Cardaciotta (2005) rozdělit do dvou hlavních skupin: **Intervence založené na nácviku mindfulness**, ke kterým patří například MBSR (Metoda redukce stresu založená na mindfulness) nebo MBCT (Kognitivní terapie založená na mindfulness). Druhou skupinou jsou **intervence obsahující mindfulness jako klíčovou složku**, což jsou na příklad DBT (Dialektická behaviorální terapie) či ACT (Terapie přijetí a odhodlání). Všechny tyto programy mají společné to, že konceptualizují mindfulness na soubor schopností a dovedností, které lze získat a rozvíjet nácvikem a učením, což směřuje k redukci psychických symptomů a zlepšení zdraví a životní

spokojenosti (Carmody a Baer 2008; Baer et al. 2006), a které směřují k tomu, aby jedinci postupně trénovali schopnost tolerovat své negativní emoční stavy a učili se se s nimi efektivně vyrovnávat (Baer 2003).

### **2.2.3.1 Metoda MBSR**

Nejznámější z metod rozvoje mindfulness používaných nejen v psychoterapii, ale i v osobnostním rozvoji je metoda MBSR („Mindfulness-Based Stress Reuction“ – Metoda redukce stresu založená na všímavosti – dále už jen MBSR), jejímž zakladatelem byl Dr. Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn 1990). Ten byl zároveň na konci 70. let 20. století hlavním průkopníkem pojmu mindfulness, kdy tento pojem začal postupně nabírat na popularitě. Metodu MBSR Kabat-Zinn finálně zformoval v roce 1979 na lékařské fakultě univerzity v Massachusetts (University of Massachusetts Medical School) (Kabat-Zinn 2003).

MBSR je léčebný program, jehož cílem je lepší zvládnání stresu a jeho projevů jako je úzkost, deprese a vyčerpání (Kabat-Zinn 2003). Původně byl však tento program vyvinut jako prostředek na zvládnání bolesti (Kabat-Zinn 1990). Z MBSR zároveň vychází řada dalších modifikací mindfulness programů - MBCT, ACT, MBAT, DBT (Schonert-Reichl 2016). Jen na pracovišti Dr. Kabata-Zinna prošlo programem MBSR na 20 tisíc pacientů a v USA a Evropě program poskytují stovky zdravotnických zařízení. V ČR zatím není nabízen v rámci veřejného zdravotnictví (Chýle 2023a).

Program je uzpůsoben pro jednotlivce či skupiny lidí s cílem postupně u účastníků rozvíjet všímavost – plné prožívání přítomného okamžiku. Toho je dosahováno pomocí různých meditačních cvičení, které se zaměřují na nehodnotící pozorování vnitřních i vnějších jevů. A zároveň se účastníci učí rozvíjet mentální schopnosti jako je vděčnost, soucit a laskavost (Santorelli et al. 2017).

U akutních patologických projevů může být velmi přínosná i každodenní vedená praxe mindfulness (Baer 2003). Běžnou formou MBSR programů pro veřejnost, které mohou absolvovat jak zdraví, tak nemocní jedinci, jsou osmitýdenní kurzy. Ty probíhají tak, že zúčastnění mají po dobu osmi týdnů jednou týdně vedené setkání na 2 - 2,5 hodiny a jeden celodenní seminář na cca 6 hodin, kde účastníci pod vedením zkušených lektorů praktikují cvičení a meditace zaměřené na rozvoj mindfulness (Chýle 2023b).///

## 2.3 Zdraví

Křivohlavý (2009) definuje zdraví jako: „...celkový – tělesný, psychický, sociální a duchovní – stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobného snažení druhých lidí“ (Křivohlavý 2009, s. 40). Kvalita zdraví je ovlivněna jednáním každého člověka, zdravím komunity, v níž člověk pracuje a žije, i globálním zdravím světa (Kovaříková a Marádová 2020).

Dnešní společnost a zdravotnictví se čím dál tím více zaměřují nejen na fyzické faktory ovlivňující zdraví, ale právě i na faktory psychické, sociální a behaviorální, jejichž vztahy jsou vzájemně složitě podmiňovány. K těmto tématům se také váží pojmy psychosomatika, životní spokojenost a další (Slováčková 2007). Šolcová a Kebza (2005) ve své studii zdokumentovali vztah životní spokojenosti a subjektivně vnímaného zdraví. Čím více zdraví prospěšných aktivit respondenti vykonávali, tím spokojenější se cítili a naopak.

To ve své studii potvrzuje i Slováčková (2007), dle které mezi klíčové zdraví prospěšné návyky patří: „fyzická aktivita, vhodná životospráva, omezená konzumace návykových látek, zvládání zdravotních obtíží úpravou životosprávy, pozornost věnovaná zdravotním obtížím, pravidelné návštěvy lékaře“ (Slováčková 2007, s. 5). Dále dle výzkumu Steptoe et al. (1994) jsou v přístupu ke zdraví obecně ženy více zodpovědné než muži.

### 2.3.1 Vliv tréninku mindfulness a aktivit v přírodě na člověka

Následující kapitola se zabývá shrnutím výsledů vybraných výzkumů a studií z oblastí zdravotních dopadů provozování aktivit v přírodě, tréninku mindfulness a jejich kombinace. Spousta studií již byla zmíněna v textu výše, nicméně tato kapitola má za cíl výčet studií rozšířit a uceleně shrnout to nejzásadnější před začátkem praktické části práce.

#### 2.3.1.1 Vliv fyzické aktivity ve vnitřním a venkovním prostředí

Systematická review (Thompson Coon et al. 2011) na téma, zda má fyzická aktivita ve venkovním prostředí větší pozitivní vliv na psychické zdraví než fyzická aktivita ve vnitřním prostředí, potvrdila u devíti ze třinácti zkoumaných studií, že tento pozitivní vliv je ve venkovním prostředí skutečně větší. V porovnání s cvičením ve vnitřním prostředí bylo cvičení v přírodním prostředí spojováno s větším pocitem revitalizace, také s větším snížením napětí, zmatení, vzteku a depresí a navýšením energie. Respondenti pocíťovali

díky outdoor aktivitám větší uspokojení a měli vyšší tendenci aktivity pravidelně opakovat než u aktivit provozovaných ve vnitřním prostředí (Thompson Coon et al. 2011).

### **2.3.1.2 Vliv praktikování mindfulness**

Výzkum od Shapiro et al. (2006) zkoumající účinnost intervencí ve zdravotnictví založených na praktikování mindfulness technik, ukázal, že tyto intervence jsou efektivní nejen pro léčbu psychických, ale i fyzických symptomů.

Jak už bylo zmíněno, tak jedním z hlavních pilířů tréninku mindfulness je otáčení pozornosti dovnitř do těla a vnímání co se v něm děje (Santorelli et al. 2017). Slováčková (2007) ve své studii podotýká, že zejména schopnost registrovat dění ve vlastním těle je významným předpokladem pro uplatnění zdraví prospěšných návyků, a právě proto je klíčové tuto schopnost kultivovat. „*Pokud člověk není schopen rozlišit, kdy se cítí lépe a kdy hůře, pak pro něj nemá význam respektovat zásady zdravého životního stylu. Jejich pozitivní efekt mu uniká*“ (Slováčková 2007, s. 8).

Dalším zásadním pilířem mindfulness je bytí v přítomném okamžiku. Ve studii od Killingswortha a Gilberta (2010), která sledovala emoce, pocity a myšlenky účastníků, se ukázalo, že čím více se jedinci soustředí na přítomný okamžik a ne na minulost či budoucnost, tím jsou šťastnější. Zároveň poukazují na to, že nesoustředěná mysl je spíše důvodem nespokojenosti, než že by byla jejím důsledkem. Dále z tohoto výzkumu vyplývá, že prožívaná spokojenost závisí spíše na tom co je obsahem mysli daného jedince než co se reálně děje v jeho vnějším prostředí (Killingsworth a Gilbert 2010).

Dle Vugta (2015) je značná část obsahu naší mysli tvořena tím, jak si mozek vytváří asociace. Pokud mechanismy vzniku těchto asociací automaticky generují převážně negativní myšleny, tak daný jedinec zkrátka nemůže být spokojený. Zásadní pro odbourávání těchto nefunkčních vzorců myšlení je zaprvé to, že si je jedinec uvědomí a za druhé schopnost uvažovat o podnětech i jinak než ve svých zajetých smyčkách uvažování, tedy otevření se novým způsobům pohlížení na jednotlivé jevy a situace (Vugt 2015), při čemž praktikování mindfulness se z výzkumů ukazuje jako jeden z funkčních nástrojů, jak tyto faktory ovlivňovat (Cardaciotto 2005; Baer et al. 2006; Hyland et al. 2015).

V neposlední řadě se jedinec v rámci praktikování mindfulness učí soucitu, jak ke svému okolí a druhým lidem, tak i k sobě samému. Benda (2020) ve své studii zjistil, že

nedostatek soucitu k sobě a tendence k prožívání studu souvisí s celou řadou duševních poruch jako jsou úzkosti, deprese, alkoholismus, poruchy příjmu potravy či hraniční porucha osobnosti, a že tito pacienti soucítí sami se sebou značně méně než zdraví probandi. Míra studu - tedy pocitu nedostatečnosti a méněcennosti s touhou někam se skrýt či zatajit vlastní nedostatky - byla u psychicky nemocných jedinců rovněž vyšší než u jedinců zdravých, kdy vznik studu je zároveň úzce spjat se zvýšenou sebekritičností (Benda 2020)

### **2.3.1.3 Efektivita MBSR ve vnitřním a venkovním prostředí**

Velmi zásadní pro tuto práci je pak studie od Choe et al. (2020) nazvaná „Zvyšuje přírodní prostředí efektivitu MBSR? Zkoumání duševního zdraví a pohody v závislosti na propojení s přírodou“. V rámci této studie respondenti (n=99) podstoupili šestitýdenní program MBSR (1h/týden). Respondenti byli náhodně rozděleni do tří skupin. První skupina podstoupila kurz v přírodním outdoor prostředí, druhá v umělém outdoor prostředí a třetí ve vnitřním prostředí. U respondentů bylo zjišťováno mentální zdraví a životní spokojenost před kurzem, po kurzu a s týdenním a měsíčním odstupem od kurzu.

Výsledky ukázaly, že zlepšení mentálního zdraví a pocitu životní spokojenosti je v případě kurzu v přírodním outdoor prostředí vyšší než u kurzů ve vnitřním prostředí, a i než v umělém outdoor prostředí. Respondenti, kteří absolvovali kurz v přírodním outdoor prostředí navíc vykazovali lepší hodnoty i co se týkalo setrvávajícího zlepšení měřených parametrů i s měsíčním odstupem od kurzu. Tato studie výrazně podporuje potenciální hodnotu využívání přírodního prostředí ve zdravotní péči a terapeutických intervencí s cílem jejich zefektivňování (Choe et al. 2020).

## 3 CÍLE, VÝZKUMNÝ PROBLÉM, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE

### 3.1 Cíl

Cílem práce je zjistit jaký krátkodobý a dlouhodobý vliv měl outdoor kurz Mindful kemp na vědomou pozornost účastníků.

### 3.2 Úkoly

- Vytvoření teoretického základu práce na téma mindfulness včetně rešerše dosavadních publikací o vlivu tréninku mindfulness na zdraví ve vnitřním i venkovním prostředí
- Sestavení rozhovorů na základě dostupné literatury
- Provedení rozhovorů s účastníky Mindful kempu před kempem, po něm a s pětíměsíčním odstupem od kempu na témata týkající se:
  - vlivu kurzu na jejich vědomou pozornost
  - významu praktikování mindfulness ve venkovním prostředí
- Vyhodnocení rozhovorů

### 3.3 Hypotézy

- H1:** Outdoor kurz Mindful kemp bude mít pozitivní krátkodobý vliv na vědomou pozornost všech respondentů.
- H2:** Outdoor kurz Mindful kemp nebude mít pozitivní dlouhodobý vliv na pozornost většiny respondentů.

## **4 METODIKA PRÁCE**

### **4.1 Použité metody**

Pro tuto práci bylo využito kvalitativního výzkumu ve formě polostrukturovaných rozhovorů. Kvalitativní výzkum je procesem získávání podrobných až detailních dat, týkajících se zkoumaného problému (Hendl 2012, s. 51). Tento typ výzkumu je procesem interpretace sociální reality respondenta (Disman 2011, s. 285). Forma výzkumu byla tedy vybrána s cílem hlubšího vhledu do daného problému skrze subjektivní vnímání reality respondenty.

Celý program Mindful kempu 2022, jehož účastníci byli respondenty této studie, se nachází v příloze této práce (viz Příloha 1).

### **4.2 Popis výzkumného souboru**

Do výzkumu se dobrovolně přihlásilo osm dospělých účastníků Mindful kempu 2022. Se třemi z nich se po již nepodařilo spojit, tudíž bylo respondentů nakonec celkem pět. Respondenti pak byli náhodně označeni R1 – R5.

Mezi respondenty se vyskytovali ženy i muži s různými formami a délkou zkušeností s konceptem a praktikováním mindfulness a s podobnými aktivitami rozvíjejícími vědomou pozornost.

### **4.3 Sběr dat**

Pro získání výpovědí o subjektivně pocíťovaném vlivu Mindful kempu na vědomou pozornost účastníků, byly zvoleny rozhovory s otevřenými otázkami (Hendl 1999; Veal 1997), neboli semi-strukturované interview (Gavora 2000). Otázky a jejich srozumitelnost byla konzultována s vyučujícími a studenty specializace Výchova v přírodě na UK FTVS.

Se všemi respondenty byly provedeny rozhovory ve třech fázích. V první fázi byly provedeny rozhovory před samotným konáním Mindful kempu, které obsahovaly pět otázek. Druhá fáze probíhala ihned po skončení Mindful kempu a obsahovala čtyři otázky. A poslední třetí fáze sběru dat proběhla s odstupem pěti měsíců po skončení kempu, kdy byli respondenti tázáni na jednu závěrečnou otázku.

Rozhovory probíhaly jak naživo, tak i online podle aktuálních možností respondentů. Všechny rozhovory byly nahrány na audiozáznam ve formátu mp3 pro možnost pozdějšího návratu k datům a jejich detailnímu zpracování.

Všichni respondenti byli před zahájením rozhovorů obeznámeni se skutečností, že je rozhovor nahráván a také se zaručením jejich anonymity v celé studii.

Polostrukturované rozhovory byly zaměřeny na vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vědomou pozornost respondentů a mimo to i na pocíťovaný vliv venkovního prostředí na vědomou pozornost. Nepodařilo se však získat respondenty, kteří by před kempem již všichni měli zkušenost i s tréninkem mindfulness ve vnitřním prostředí, aby tázaní mohli kvalifikovaně porovnat rozdíl mezi rozvojem vědomé pozornosti skrze praktikování mindfulness ve vnitřním a venkovním prostředí. Z tohoto důvodu nebylo toto téma přímo zařazeno mezi hypotézy. Nicméně práce se výsledků týkajících se tématu „vliv venkovního prostředí na rozvoj vědomé pozornosti“ rovněž dotýká.

Přesné znění pokládaných otázek bylo následující:

#### **Otázky pokládané před kempem:**

- Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?
- Co pro vás znamená pojem mindfulness?
- Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?
- Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?
- Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?

#### **Otázky pokládané ihned po kempu:**

- Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?
- Co ve vás Mindful kemp zanechal?
- Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?
- Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?

#### **Otázka pokládaná s odstupem pěti měsíců od kempu:**



- Pociťujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaši vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano, tak jaký?

## 4.4 Analýza dat

Pro analýzu nasbíraných dat bylo využito techniky otevřeného kódování, kdy se k částem textu přiřazují klíčová slova, symboly či kódy tak, aby se dalo jednodušeji pracovat s těmito částmi výpovědí (Bužgová a Plevová 2011) a bylo tak možné kdykoli snadno pracovat s většími významovými celky, které popisují jednotlivá klíčová data v analyzovaném textu (Flick 2022). Následně probíhala takzvaná kategorizace, což je proces seskupování a propojování souvisejících jevů do jednotlivých kategorií (Bužgová a Plevová 2011). Tímto způsobem byla v polostrukturovaných rozhovorech nalezena stejná či podobná témata a podtémata a tzv. významové jednoty – určitý vymezitelný úsek analyzovaného textu, který je nositelem nějaké informace vztahující se k hypotézám a zkoumaným tématům (Vévodová a Ivanová 2015). Prostřednictvím tohoto postupu byly ve výpovědích nacházeny spojitosti, které byly propojovány do větších celků. Dále následovala interpretace zjištěných skutečností, jejich popis a vyvozování závěrů, díky čemuž byly z dat postupně sestaveny výsledky studie. Interpretace kvalitativních dat je zde doplněna i o přímé citace částí rozhovorů pro prohloubení vhledů do vnímání dané problematiky respondenty (Bártlová et al. 2008).

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Vyhodnocení otázek pokládaných před kempem

**Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Délka a forma zkušeností jednotlivých respondentů byla před kempem následující:

Respondent	Délka zkušenosti před kempem	Zkušenost z vnitřního prostředí	Zkušenost z venkovního prostředí
R1	10 let	Ano	Ano
R2	2-3 roky	Ano	Ano
R3	1 rok	Ano	Ne
R4	1 rok	Ano (jen online)	Ne
R5	3 roky	Ano	Ano

*Tabulka 1: Zkušenosti respondentů s mindfulness*

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Tři z pěti respondentů uvedli, že je pro ně pojem spjat s bytím v přítomném okamžiku – prožíváním „tady a teď“ (R1, R2, R4). R1 navíc dodal, že je to pro něj: „*Bytí v přítomnosti nehodnotícím způsobem, s tím, že pak vzniká určitý vhled, uvědomění, přichází nějaká nová informace.*“

Dva respondenti uvedli, že je pro ně pojem mindfulness spojen se zdravím (R4, R5). R4 k tomu doplnila: „*...věřím, že jakmile je člověk skrze mindfulness neustále napojený sám na sebe, tak pak může neustále být v kontaktu s tím svým zdravím a potažmo k němu díky té vědomé pozornosti dle možností i co nejvíce směřovat.*“ Pro R5 pojem souvisí nejen se zdravím ale také s udržováním se v psychické rovnováze a s pocitem štěstí.

Dle R3 je mindfulness koncept, který se věnuje „*...způsobům, jak lépe prožívat svůj život*“, a také to pro něj vše souvisí se „*...všímavostí, plností, s láskou, s pocity*“. R1

uvedl, že: „*Když dělám „všímavost“, tak mi to dává obecně více prostoru a svobody v tom reagování na ty podmínky.*“. R4 vypověděla: „*Pro mě je to vlastně hodně spojené s tím tělem a s tím, co člověk cítí třeba i na emocionální úrovni, což s tím tělem hodně souvisí.*“.

R5 vypověděla, že ten pojem nemá vůbec ráda. „*...říkám tomu prostě meditace. Mám obecně odpor k anglickým názvům věcí, protože mám pocit, že jsou pro spoustu lidí nesrozumitelné.*“

### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Nejčastější odpovědí na to, proč se respondenti přihlásili na Mindful kemp bylo, že se chtějí setkat s podobně smýšlejícími lidmi, kteří také mindfulness praktikují (R2, R4, R5). R2 a R5 zároveň doplnily, že chtějí získat nové poznatky z oblasti mindfulness. R2 chce navíc na kempu získat novou motivaci k pravidelnému praktikování mindfulness praxí a také „dobít baterky“.

R1 se na kemp nepřihlásil sám, ale byl osloven pořadatelem, jestli by na Mindful kempu nechtěl účinkovat jako lektor, protože se věnuje psychoterapii a mindfulness v přírodě. R1 od pobytu zároveň očekával vytrhnutí ze zrychleného městského způsobu života. R4 od kempu zase očekávala, že „*...budu mít možnost být sama sebou bez nějakých masek, které musím občas v běžném životě mít. A že zase trochu víc poznám sama sebe...*“.

„*Přihlásila jsem se, protože miluji pobyt v přírodě... A jinak od toho očekávám nějakou hravost... Představuji si, že to pro mě bude podobné jako pro mě byly letní tábory.*“ (R5)

Respondent R3 se rovněž přihlásil mimo jiné kvůli pobytu v přírodě, a také protože ho zajímají outdoorové aktivity. Zároveň uvedl: „*sleduji pořadatele kempu, Marka Vicha, a zajímá mě jeho práce.*“ Mimo to uvedl, že od kempu nemá žádná očekávání, ale trochu se obává, jaké budou na kempu podmínky, co se týká například sociálního zařízení.

### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

R2 uvedla, že nejlépe se jí daří stavu mindfulness dosáhnout: „*Především při aktivitách, kdy je moje tělo zpomalenější... Jakmile dělám něco, kde potřebuji vyvinout hodně aktivity, tak tam už nemám mozkovou kapacitu na to všimnout si všeho toho, co se děje.*“

Pro R4 je dosažení stavu mindfulness rovněž spjaté se zpomalením těla a s pomalým kontrolovaným pohybem: „*Třeba při pomalé chůzi...Potom také například při sexuálním styku.*“ Podobně to má i R3: „*Nejlépe se mi tohoto stavu daří dosáhnout při sexu.*“

R3 dále také uvedl, že se mu stavu mindfulness daří dosáhnout, když je se zajímavými lidmi, což se prolíná i s odpovědí od R5: ...*“při rozhovorech s lidmi a při situacích, které obsahují humor – když se smějí.*“

Pro R4 je tou aktivitou pobyt v přírodě: „*...třeba když slyším ptáky, cítím vanoucí vítr.*“

Pro R1 je to pak mimo pobyt v přírodě ještě pohyb. Kde mu ale připadá, že dokáže být nejčastěji mindful, je: „*...v sauně, kdy mě ty změny teplot nejvíc vytrhnou a dostanou mě do toho tady a ted.*“

### **Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Všech pět respondentů uvedlo, že si myslí, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě nějakou přidanou hodnotu má. „*Jsem o tom přesvědčen, a to jak z vlastní zkušenosti, tak ze zkušeností klientů, a i z různých výzkumů...když jsou ty kurzy v přírodě, tak jsou efektivnější třeba i z hlediska nižší četnosti rušivých myšlenek.*“ (R1)

Pro R2 a R4 je přidaná hodnota propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě spjata s pohybem. Dle R2 je to proto, že tak člověk více zapojuje tělo. „*...protože přes tělo se dají lépe zpracovávat traumata, může se tělo více očišťovat.*“ (R2) To dle R4 souvisí i se vznikajícími mezilidskými vazbami: „*Přátelství navázaná při sdílení v mindfulness cvičení jsou skvělá, ale když jsme navíc v pohybu, tak to tělo tu zkušenost posouvá mnohem dál*“ (R2)

Pro R1 a R4 jsou aktivity v přírodě spjaté s vrácením se k lidské přirozenosti. „*...dostat se v přírodě k tomu „tady a ted“ a k tomu napojení, je snadnější díky tomu, že je to pro nás prostě přirozené.*“ (R1) Respondentka R4 k tomu uvedla: „*Dříve když byl člověk skutečně součástí přírody, tak musel být hodně v přítomnosti a mindful, protože jinak by v přírodě zkrátka nepřežil.*“ Na určitý návrat k přirozenosti odkazovala i R5: „*Pro mě je to propojení s přírodou, která je ve mně.*“ Zároveň také uvedla, že si myslí, že dříve lidé

místo meditace chodili jen tak po lese, a tak se do toho přítomného okamžiku dostávali přirozeně.

Dle R3 jsou lidé z měst primárně zvyklí na vnitřní prostředí a na všechny související vzorce myšlení a chování. Od těchto vzorců však najednou v přírodním prostředí musí upustit. „...a díky tomu se pak může stát nějaká ta změna ve vzorcích myšlení a v přístupu k životu obecně. Najednou mají možnost začít dělat věci „od nuly“, jinak, protože tam právě nemají tolik těch zajatých vzorců.“ (R3)

R4 vyjádřila i určitý pocíťovaný environmentální přesah: „Mám pocit, že když trénuji mindfulness v přírodě, tak pak pocíťuji i větší pocit sounáležitosti s tou přírodou, což pak vede i k potřebě o tu přírodu více pečovat.“ (R4)

## 5.2 Vyhodnocení otázek pokládaných po kempu

### Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?

Kemp splnil očekávání čtyř z pěti respondentů (R1, R2, R4, R5). Respondent R3 žádná očekávání neměl. Nicméně by býval ocenil, kdyby se šlo v jednotlivých tématech více do hloubky. „Kemp byl spíše takovou ochutnávkou všech možných technik, takže jednotlivé workshop na sebe moc nenavazovaly.“ (R3) S čím byla zase nespokojená R2, bylo to, že na kempu byly jen suché záchody.

R1 a R5 uvedli, že byli rádi, že se mohli zastavit a užít si společnost podobně smýšlejících, fajn lidí. R4 zase ocenila, že si mohla odpočinout v krásné přírodě během spousty mindfulness programu. Jen ve stravě jí chyběly bílkoviny a tuky: „...jejich místní veganská kuchyně vařila v podstatě jen ze sacharidů.“ (R4)

### Co ve vás Mindful kemp zanechal?

Tři z pěti výpovědí respondentů (R2, R4, R5) se týkaly toho, že v účastnících hodně zanechal kontakt s podobně naladěnými lidmi. R5 například potěšilo, že najednou měla pocit, že na věci není sama: „Že moje problémy nemám jenom já, ale že stejné problémy

*má spousta lidí. “ R4 k tomuto tématu uvedla: „ ...že jsem zase po delší době nacítla to, když je člověk ve skupině lidí, kteří jsou opravdu otevření a lační po sebepoznání a seberozvoji. “*

V R2 nejvíce zanechala metoda práce se svými démony, kterou zde představila Katarzyna Korda. I v R4 hodně zanechal samotný program a různé nové poznatky a zážitky z workshopů a přednášek. *„Byť už jsem spoustu těch věcí znala, tak bylo moc fajn zažít to znovu a vidět, jak to třeba vede někdo jiný, a ještě navíc v outdoor prostředí. “*

R1 se současně sám věnuje pořádání podobných akcí, takže v něm také hodně zanechalo vidět, jak probíhá akce stejného typu pod vedením někoho jiného. *„Z hlediska organizace té akce, jsem ale slyšel, že to vyžadovalo hodně úsilí. Ale zároveň jsem díky tomu viděl, že i když se organizátoři prý před kempem museli hodně potkávat a domlouvat co a jak bude vypadat, tak to nějak jde. “ (R1) Zároveň pro něj bylo inspirativní vidět, že takovýto kemp mohl fungovat, i když na něm spolu s účastníky bylo poměrně hodně dětí. „Zároveň tam ty děti někoho rušily míň, někoho víc. Mě zrovna ani moc ne. “ (R1)*

V R3 Mindful kemp zanechal: *„ ...dobrou náladu, pozitivní smýšlení, spoustu štípanců od komárů a únavu. “* V R5 zůstalo vědomí toho, že se dá odstoupit od svého komfortu a pak lidé mohou prožívat takováto neobvyklá setkání. Také v ní zůstaly různé obrazy z toho krásného přírodního prostředí. R1 vypověděl, že v něm kemp také zanechal vědomí, že praktikovat mindfulness je *„ ...v podstatě jednoduché, a že je to důležité se zpřítomňovat, a že to vlastně nestojí ani moc úsilí. “ (R1)*

### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Všichni respondenti vesměs vypověděli, že Mindful kemp měl na jejich vědomou pozornost pozitivní dopad. Respondenti R1 a R4 se ale zároveň shodují, že si z kempu neodnesli žádné nové poznatky z oblasti praxe mindfulness. *„Myslím si, že se zde moje pozornost spíše především obnovila, oprášila. “ (R1)* Respondentka R4 má pocit, že její vědomá pozornost byla určitě lepší přímo na kempu: *„ ...protože se to tam tak jako neslo celým tím prostorem. Nemám tam ale úplně velké věci, co bych si odnesla ve smyslu nějakých konkrétních kroků, co třeba dělat doma, abych se v mindfulness mohla po kempu dál posouvat. “ (R4)*

R2 má pocit, že byl kemp příliš krátký na to, aby mohl mít na vědomou pozornost nějaký větší dopad. „*Po čtyřech dnech Mindful kempu se ani nedají očekávat velké změny.*“ (R2)  
Respondent R3 zase změny ve své vědomé pozornosti pociťoval, a to i na různých úrovních: „*Cítím, že jsem obecně o trochu pozornější k vnějšmu prostředí, k tomu, co mě obklopuje. Také jsem vědomější ke svému tělu a k ostatním lidem... Celkově vnímám více detailů, ale zároveň se nenechávám tolik rozptylovat třeba při konverzacích.*“ (R3)

R5 pociťuje změnu v přístupu k vědomé pozornosti jako takové: „*...pocit, že mohu kdykoli vystoupit z těch problémů, které mám nebo z jakékoli životní situace, kterou žiji a dostat se do toho stavu vědomé pozornosti.*“ (R5) Přirovnává kemp k transportní stanici, která jí pomohla si uvědomit, že díky takovéto skupinové akci si pak může sama pomoci, aby vystoupila „*...ze svých představ a negativních programů.*“ (R5)

### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s pobytem v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

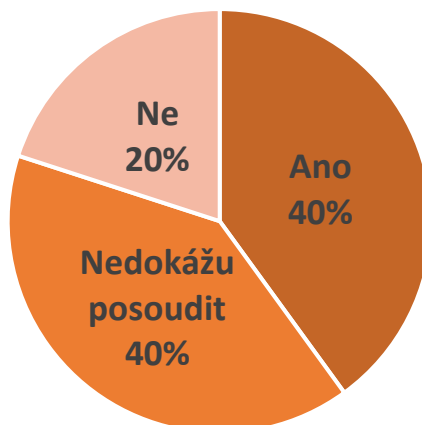
Všichni respondenti se shodli, že kombinování tréninku mindfulness s pobytem v přírodě má význam a přidanou hodnotu oproti provozování mindfulness ve vnitřním prostředí. Respondenti R2, R4 a R5 se shodli, že trénink mindfulness ve venkovním prostředí je oproti vnitřnímu prostředí blíže realitě, protože je zde více rušivých elementů tak jako v reálném životě, kdežto ve vnitřním prostředí je díky své sterilitě praktikování mindfulness jednodušší.

R4 vypověděla, že člověka ve venkovním prostředí psychicky uklidňují už jen ty přírodní barvy a čerstvý vzduch. Dále R4 ještě poukázala na pozitivní dopad tréninku mindfulness ve venkovním prostředí na pociťovanou vděčnost. „*...že je luxus ležet doma v posteli, a ne na karimatce nebo na zemi, že splachovací záchod je luxus... Přijde mi, že to vše podporuje i vztah ke svému tělu a k tělům jiných lidí.*“

Dle R3 trénink mindfulness obecně pomáhá k tomu být více ve spojení s přírodou, a to už jen tím že se člověk stává celkově více vědomým a citlivým. A pokud trénink mindfulness navíc probíhá v přírodním prostředí, tak je tento dopad ještě větší, což může dle R3 i o to pozitivněji ovlivnit i přístup k environmentálním problémům dnešní doby.

### 5.3 Vyhodnocení otázek pokládaných pět měsíců po kempu

Pocítujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaší vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?



Graf 2: Vliv kempu na vědomou pozornost s pětíměsíčním odstupem od kempu

Dva z pěti respondentů (R1 a R3) se s pětíměsíčním odstupem od kempu shodli, že Mindful kemp měl na jejich vědomou pozornost dlouhodobý vliv. R1 vypověděl, že když se přistihne, že je ve stresu, tak techniky z Mindful kempu používá už automaticky, pomáhají mu se dostávat do přítomného okamžiku a cítit se lépe. „Mám takovou menší tendenci se přepracovávat nebo sklouzávat do nějaké takové spirály nestíhání a frustrace. Je to pak i takové připomenutí si svých vlastních priorit, abych se měl dlouhodobě dobře, a ne aby mě nějaký dílčí úkol vytáhl z mého středu a nechal jsem se tím nějak negativně ovlivnit.“ (R1)

R3, který rovněž pocítoval pozitivní dlouhodobý vliv Mindful kempu na jeho vědomou pozornost, uvedl, že cítí změnu hlavně co se týká pozornosti k přírodě a k prostředí, ve kterém se nachází, ať už ve vnitřním nebo venkovním prostředí. Dále uvedl: „Také si myslím, že mě to ovlivnilo v tom, že jsem více upřímný k sobě i k ostatním lidem.“ (R3) To podle jeho výpovědi souviselo s tím, že lidé na kempu byli obecně více otevření a celá skupina díky tomu fungovala lépe, což dle jeho výpovědi mimo jiné souviselo s vyšší mírou vědomé pozornosti všech účastníků.



Dotazovaní R4 a R5 se shodli, že dlouhodobý vliv konkrétně Mindful kempu na jejich vědomou pozornost nedokážou posoudit, protože různých praxí vědomé pozornosti absolvovali před kempem i po kempu více. R4 zároveň vypověděla, že si myslí, že kemp byl příliš krátký na to, aby mohl mít nějaký větší dlouhodobý dopad. Také ale podotkla, že trénování mindfulness je pro ni ustavičný proces a Mindful kemp byl na této cestě za zvyšováním pozornosti důležitým milníkem. R5 uvedla, že byt' nedokáže dopad Mindful kempu na její vědomou pozornost posoudit, tak setkání s ostatními účastníky kempu, kteří se mindfulness praxím rovněž věnují, pro ni rozhodně bylo velkou motivací k intenzivnějšímu a pravidelnějšímu praktikování mindfulness.

I R2 byla názoru, že kemp může mít motivační efekt pro pravidelné praktikování mindfulness technik. Mimo to však zároveň jako jediná vypověděla, že si nemyslí, že by na ni měl Mindful kemp nějaký dlouhodobý dopad. „*Myslím si, že takováto jednorázová akce toto ani nemůže dokázat.*“ (R2) Samo o sobě to podle ní může mít jen krátkodobý dopad. „*Z dlouhodobého hlediska na mě mají vliv spíše drobné, dlouhodobé krůčky jako třeba i ten osmítýdenní kurz.*“ (R2)

## 6 DISKUSE

Tato práce se soustředila na krátkodobý a dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindfulkemp na vědomou pozornost. Všichni respondenti se v rozhovorech prováděných ihned po kempu shodli, že kemp měl na jejich vědomou pozornost pozitivní krátkodobý vliv. Z jejich výpovědí vyplývalo, že jsou pozornější jak k vnějšímu prostředí a druhým lidem, tak i sami k sobě, zároveň ale dokážou svou pozornost lépe zaměřit na to, na co potřebují a nenechávají se tolik rozptylovat.

Dle Hunta et al. (2015) má pozornost několik vlastností - selektivita (výběrovost), koncentrace (soustředěnost), distribuce (rozdělování), kapacita (rozsah), stabilita (stálost) (Hunt et al. 2015). Brannagan (2010) uvádí, že trénink pozornosti by se měl soustředit na rozvoj těchto jednotlivých vlastností pozornosti zvlášť, a to skrze odlišná cvičení, která jsou písemná, ústní a kresebná. Přestože jednotlivá cvičení na kurzu nebyla záměrně zaměřená na rozvoj jednotlivých vlastností pozornosti zvlášť, tak je z výpovědí získaných ihned po kempu patrné, že se u respondentů tyto jednotlivé vlastnosti pozornosti rozvinuly.

Brannagana (2010) dále poukazuje na to, že každý další trénink pozornosti by měl být náročnější a náročnější. Na Mindful kempu nebylo dosaženo ani tohoto parametru, protože jednotlivé části kempu byly vedeny různými lektory a nijak na sebe nenavazovaly. Toho si všimli i respondenti, kteří ve svých výpovědích ihned po kempu uváděli, že pocíťovaný vliv kempu na jejich vědomou pozornost byl kvůli tomu menší.

I přesto však respondenti potvrdili krátkodobý dopad kurzu na jejich schopnost metakognice (Bishop et al. 2004) neboli decenteringu (Segal et al. 2018), ke kterému trénink mindfulness mimo jiné směřuje. Rozvojem této schopnosti jedinec získává jakýsi nezaujatý, neztotožňující se nahléd nad sebou samým a svým životem (Williams a Tribe 2011), což je dle studie od Shapira et al. (2006) obecně spojováno s pozitivními přínosy nejen pro psychické, ale i pro fyzické zdraví jedince.

Dva z pěti respondentů ihned po kempu vypověděli, že se na kurzu nenaučili žádné nové techniky a kemp pro mě byl spíše prostředkem k připomenutí již v minulosti nabitých znalostí a dovedností v této oblasti. Ve výpovědích respondentů získaných ihned po kempu však nebyla nalezena žádná asociační pravidla související například s délkou jejich zkušenosti s konceptem mindfulness, ani s jinými získanými informacemi o respondentech.

Z výsledků vyplývá, že s odstupem času po kempu se vliv na pozornost účastníků zmenšoval. To potvrzují i Rozsypalová et al. (2003), kteří tvrdí, že rozvoje vědomé pozornosti je dosahováno prostřednictvím tréninku, který musí být pravidelný. To pravděpodobně vysvětluje výsledky rozhovorů prováděných pět měsíců po kempu, jelikož pouze dva z pěti respondentů dopad kempu na jejich vědomou pozornost potvrdili, dva nebyli schopni tento vliv posoudit a jeden respondent jej úplně zamítl. Stejně jako ve výpovědích získaných ihned po kempu, tak ani zde s odstupem pěti měsíců od kempu nebyla nalezena žádná asociační pravidla související se získanými informacemi o respondentech.

U respondentů, kteří nebyli schopni dlouhodobý vliv posoudit nebo jej zamítl, se objevovaly názory, že vzhledem k tomu, že se průběžně věnují i dalším aktivitám, které směřují k vědomějšímu a pozornějšímu prožívání přítomnosti, tak jim všechny tyto zkušenosti splývají dohromady a Mindful kemp pro ně byl tedy jen jedním z mnoha dílčích kroků na jejich cestě rozvoje vědomé pozornosti. Zároveň se však shodli, že setkání s ostatními účastníky kempu, kteří se mindfulness praxím rovněž věnují, pro ně bylo velkou motivací k intenzivnějšímu a pravidelnějšímu využívání mindfulness praxí.

Respondentka, která vliv kempu na svou pozornost zamítla, uvedla, že si myslí, že takováto jednorázová tří a půl denní akce sama o sobě může mít na vědomou pozornost pouze krátkodobý vliv, nikoli však dlouhodobý. To potvrzují i Krouwel a Goodwill (1994), dle kterých na to, aby mohl mít jakýkoli jednorázový seberozvojový kurz nějaký dlouhodobý dopad, tak je za potřebí, aby trval alespoň čtyři dny.

Tato respondentka, který dopad zamítla, zároveň vypověděla, že na ni mají vliv spíše drobné krůčky jako je třeba i klasická verze mindfulness kurzů, kdy se účastníci pravidelně schází jednou týdně po dobu osmi týdnů (Chýle 2023b), což se i z výzkumů ukazuje, jako účinnější verze tréninku mindfulness s dlouhodobějším dopadem na vědomou pozornost (Santorelli et al. 2017; Schonert-Reichl 2016).

Respondenti, kteří dlouhodobý vliv na jejich pozornost potvrdili, uvedli, že techniky z Mindful kempu používají, když potřebují redukovat míru stresu, a že jsou obecně více pozorní k přírodě a k venkovnímu, ale i k vnitřnímu prostředí. Jeden z respondentů zde vypověděl, že s odstupem pěti měsíců po kurzu vnímá díky této zkušenosti zvýšení upřímnosti k sobě i k druhým lidem, a to díky tomu, že všichni účastníci kempu byli velmi

otevření a celá skupina díky tomu fungovala lépe, což dle výpovědi souviselo i s vyšší mírou vědomé pozornosti všech účastníků.

Důležitost společenské roviny kurzu vyplynula i z výpovědí všech ostatních respondentů. Tázání vnímali, že na kurzu převládá velice pozitivní a přátelská atmosféra, která podle nich napomáhala většímu vlivu na jejich vědomou pozornost. To koreluje i s publikací od Brannagana (2010), dle kterého by se nemělo zapomínat na to, že skupinový trénink pozornosti by měl obsahovat prvky pro odbourávání ostychu a nedůvěry ve skupině, protože jinak může být rozvoj pozornosti negativně ovlivněn.

Odbourání těchto nežádoucích vlivů lze dosáhnout například tím, že skupinové praxe začínají společným přivítáním a představením se navzájem. Navázání vřelých mezilidských vztahů ve skupině totiž proces rozvoje vědomé pozornosti pozitivně ovlivňuje (Brannagan 2010).

A právě i tyto prvky, zařazené na Mindful kempu, dle výpovědí, proces tréninku vědomé pozornosti pozitivně ovlivňovaly. Z výsledků dále vyplývá, že navazování vřelých mezilidských vztahů bylo velmi podporováno i přírodním prostředím, protože nepříznivost podmínek a možnosti, které přírodní prostředí nabízí, dle výpovědí respondentů mezilidské vztah přirozeně utužovalo.

Z výsledků vyplynulo také to, že praktikování mindfulness podporuje i vztah k přírodě, a pokud praktikování probíhá ve venkovním prostředí tak je tento vliv o to silnější. Tento efekt dle výpovědi jednoho z respondentů navíc pozitivně ovlivňuje i přístup k environmentálním problémům dnešní doby.

Respondenti, kteří měli již před kempem zkušenost s tréninkem mindfulness ve venkovním i vnitřním prostředí, obecně hodnotili podmínky tréninku pozornosti ve venkovním prostředí jako náročnější. Dle Plhákové (2004) je jedním z hlavních parametrů vědomé pozornosti její soustředěnost neboli koncentrace. Čím více podnětů mozek přijímá v jednu chvíli, tím je koncentrace pozornosti obtížnější a naopak (Plháková 2004). To potvrzují i výpovědi respondentů, kteří hodnotili venkovní prostředí jako náročnější, protože je zde více rušivých elementů.

Vyšší náročnost však dle jejich výpovědí zároveň vedla ke větší možnosti zlepšení jejich vědomé pozornosti, a tedy i k efektivnější přípravě pro reálné životní situace, kde je rušivých podnětů rovněž mnoho. Vnitřní prostředí pak označovali například slovy jako „inkubátor“, který může být díky své „sterilitě“ vhodným prostředím pro ty, kteří

s tréninkem vědomé pozornosti a mindfulness začínají. I přes větší náročnost venkovního prostředí na koncentraci, však zároveň hodnotili venkovní prostředí oproti vnitřnímu jako přirozeně uklidňující, a to například i díky přírodním barvám a čerstvému vzduchu. To tréninku mindfulness naopak prospívalo, což potvrzuje i studie od Choe et al. (2020).

Dle výpovědí měl kemp díky tomu, že byl ve venkovním prostředí i větší vliv na rozvoj vděčnosti, při čemž rozvoj vděčnosti je jedním z hlavních pilířů tréninku mindfulness (Santorelli et al. 2017). Z výsledků vyplývá, že byl tento větší vliv na rozvoj vděčnosti způsoben tím, že venkovní prostředí skýtá mnohem větší proměnlivost a celkově drsnější podmínky pro lidský organismus, díky čemuž si pak jedinci více váží za své luxusu, který mají ve svém běžném životě a za druhé vzájemné důvěry a opory.

## 7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit jaký krátkodobý a dlouhodobý vliv měl outdoor kurz Mindful kemp na vědomou pozornost účastníků. Všechny stanovené úkoly práce byly splněny. V první části práce byl vytvořen teoretický základ zaměřující se na vymezení pojmů mindfulness a vědomá pozornost, a především na souhrn již zjištěných poznatků z oblastí tréninku vědomé pozornosti a vlivu praktikování mindfulness ve venkovním a vnitřním prostředí. Na základě této rešerše jsme formulovali cíle, úkoly a hypotézy práce.

Následně jsme sestavili rozhovory, které jsme poté provedli s pěti účastníky Mindful kempu, a to před konáním kempu, těsně po něm a s pětíměsíčním odstupem od kempu. Rozhovory se týkaly především pocíťovaného dopadu kurzu na jejich vědomou pozornost a zároveň se dotýkaly i vnímaného významu tréninku mindfulness ve venkovním prostředí.

Ne všichni respondenti však měli zkušenost s tréninkem mindfulness i ve vnitřním prostředí (pouze tři z pěti), aby mohli vliv vnitřního a venkovního prostředí na rozvoj pozornosti při praktikování mindfulness porovnat. Toto téma tedy nakonec nebylo mezi hypotézy zařazeno. Ve výsledcích a diskusi se však k této problematice rovněž vyjadřujeme.

Kvalitativní zaměření této práce přináší především zajímavé hluboké vhledy do způsobu smýšlení účastníků Mindful kempu o daných tématech. Práce může být tedy podnětná a přínosná především pro společenskovědní obory jako je psychologie, sociologie či filozofie.

Hypotézu H1 potvrzujeme. Z výsledků vyplývá, že outdoor kurz Mindful kemp měl pozitivní krátkodobý vliv na vědomou pozornost všech respondentů. Tento dopad potvrdilo všech pět dotazovaných. Ve výpovědích respondentů získaných ihned po kempu však nebyla nalezena žádná asociační pravidla související například s délkou jejich zkušenosti s konceptem mindfulness, ani s jinými získanými informacemi o respondentech.

Hypotézu H2 rovněž potvrzujeme. Outdoor kurz Mindful kemp neměl pozitivní dlouhodobý vliv na vědomou pozornost více než poloviny respondentů. Vliv na vědomou pozornost respondentů s odstupem pěti měsíců od kempu potvrdili je dva z pěti respondentů. Další dva jej nebyli schopni posoudit a jeden tázaný jej zamítl úplně. Ani

ve výpovědích týkajících se dlouhodobého vlivu kempu nebyla nalezena žádná asociační pravidla související se získanými informacemi o respondentech.

U respondentů, kteří dlouhodobý vliv nebyli schopni posoudit, či jej zamítli, se objevovaly výpovědi týkající se toho, že trénink vědomé pozornosti musí být dlouhodobý a pravidelný, anebo pokud jde o jednorázový kurz, tak je za potřebí, aby byl delší. To vyplývalo již z předchozí rešerše literatury.

Respondenti, kteří již měli zkušenost s tréninkem mindfulness i ve vnitřním prostředí (tři z pěti), hodnotili venkovní prostředí pro trénink mindfulness jako náročnější, protože je zde více rušivých elementů. O to však dle jejich výpovědí může mít toto pojetí větší přínos. Vnitřní prostředí pak hodnotili jako jednodušší variantu například pro začátečníky v oblasti konceptu mindfulness.

Na druhou stranu se shodovali, že přírodní prostředí má přirozený vliv na zklidnění mysli i těla a navázání vřelejších mezilidských vztahů, což naopak tréninku mindfulness obecně prospívá. Dále dle výpovědí praktikování mindfulness ve venkovním prostředí prospívá i vztahu k přírodě a prohloubení zájmu o životní prostředí a environmentální problémy dnešní doby.

Výsledky této práce byly limitovány tím, že respondenti měli vzájemně velmi odlišné předchozí zkušenosti s praktikováním mindfulness, takže vliv kurzu bylo poměrně náročné vzájemně porovnávat. Zajímavým navázáním na tuto práci by mohlo být získání více homogenní skupiny respondentů, kteří by již všichni měli zkušenost s tréninkem mindfulness ve vnitřním i venkovním prostředí, takže by bylo možné vliv na vědomou pozornost kvalitněji porovnat i s působením rozličných podmínek.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAER, Ruth A., 2003. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* [online]. **10**, 125–143. ISSN 1468-2850. Dostupné z: doi:10.1093/clipsy.bpg015

BAER, Ruth A., Gregory T. SMITH, Jaclyn HOPKINS, Jennifer KRIETEMEYER a Leslie TONEY, 2006. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* [online]. **13**(1), 27–45. ISSN 1073-1911. Dostupné z: doi:10.1177/1073191105283504

BÁRTLOVÁ, Sylva, Petr SADÍLEK a Valérie TÓTHOVÁ, 2008. *Výzkum a ošetrovatelství*. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-467-2.

BAŠTECKÁ, Bohumila a Petr GOLDMANN, 2001. *Základy klinické psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-550-7.

BENDA, Jan, 2019. *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Vydání první. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1524-0.

BENDA, Jan, 2020. Soucit se sebou a jeho role v regulaci emocí, udržování duševního zdraví a duševní pohody [online]. [vid. 2023-04-23]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/117277>

BISHOP, Scott R., Mark LAU, Shauna SHAPIRO, Linda CARLSON, Nicole D. ANDERSON, James CARMODY, Zindel V. SEGAL, Susan ABBEY, Michael SPECA, Drew VELTING a Gerald DEVINS, 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* [online]. **11**, 230–241. ISSN 1468-2850. Dostupné z: doi:10.1093/clipsy.bph077

BRANNAGAN, Anne, 2010. *Jak provádět trénink kognitivních funkcí: praktická příručka pro každého*. 1. vyd. Praha: Cerebrum - Sdružení osob po poranění mozku a jejich rodin. ISBN 978-80-904357-3-5.

BROWN, Kirk Warren, J. David CRESWELL a Richard M. RYAN, ed., 2016. *Handbook of mindfulness: theory, research, and practice*. Paperback edition. New York London: The Guilford Press. ISBN 978-1-4625-2593-5.

BUŽGOVÁ, Radka a Iona PLEVOVÁ, 2011. *Ošetrovatelství I*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3557-3.

CARDACIOTTO, Leann, 2005. Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance. In: [online]. [vid. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Assessing-mindfulness%3A-The-development-of-a-measure-Cardaciotto/251b715d6f3b67a3f74255b8b407fc1da294c920>

CARMODY, James, 2015. Reconceptualizing mindfulness: The psychological principles of attending in mindfulness practice and their role in well-being. In: *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York, NY, US: The Guilford Press, s. 62–78. ISBN 978-1-4625-1890-6.



- CARMODY, James a Ruth A. BAER, 2008. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine* [online]. **31**(1), 23–33 [vid. 2023-04-15]. ISSN 0160-7715, 1573-3521. Dostupné z: doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- DEPRAZ, Natalie, Francisco J. VARELA a Pierre VERMERSCH, ed., 2003. *On becoming aware: a pragmatics of experiencing*. Amsterdam ; Philadelphia: J. Benjamins. Advances in consciousness research, v. 43. ISBN 978-90-272-5167-1.
- DISMAN, Miroslav, 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Vydání první. Prague [Czech Republic]: Karolinum. ISBN 978-80-246-2619-2.
- EYSENCK, Michael W. a Mark T. KEANE, 2008. *Kognitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1559-4.
- EYSENCK, Michael W. a Mark T. KEANE, 2020. *Cognitive psychology: a student's handbook*. Eighth edition. Milton Park, Abingdon, Oxon ; New York, NY: Routledge. ISBN 978-1-138-48221-0.
- FLICK, Uwe, 2022. *An introduction to qualitative research*. Seventh edition. Thousand Oaks: Sage Publications. ISBN 978-1-5297-8132-8.
- GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-80-85931-79-2.
- HARRIS, Sam, 2017. *Spiritualita bez náboženství, aneb, Probuzení*. Vydání první. Přel. Kateřina CTIBOROVÁ. Praha: Dybbuk. ISBN 978-80-7438-173-7.
- HENDL, Jan, 1999. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-0030-7.
- HENDL, Jan, 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0219-6.
- HICK, Steven F., 2008. Cultivating Therapeutic Relationships - The Role of Mindfulness. *THEORY AND PRACTICE* [online]. **2008**. ISSN 212-431-9800. Dostupné z: <https://www.guilford.com/excerpts/hick.pdf?t=1>
- HONZÍK, Jan, 2010. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia. ISBN 978-80-7436-006-0.
- HUMPOLÍČEK, Pavel a Václav ŠNOREK, 2013. *Psychodiagnostika dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0363-6.
- HUNT, Morton M., Renáta MLÍKOVSKÁ a Ivo MÜLLER, 2015. *Dějiny psychologie*. Vydání čtvrté. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0898-3.
- HYLAND, Patrick K., R. Andrew LEE a Maura J. MILLS, 2015. Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice* [online]. **8**, 576–602. ISSN 1754-9434. Dostupné z: doi:10.1017/iop.2015.41

HYTYCH, Roman, 2010. *Východní vlivy v současné euro-americké psychoterapii* [online]. B.m.: Portál [vid. 2023-03-19]. ISBN 978-80-7367-682-7. Dostupné z: <https://is.muni.cz/publication/889676/cs/Vychodni-vlivy-v-soucasne-euro-americke-psychoterapii/Hytych>

CHALUPA, Bohumír, 1971. Problematika výzkumů pozornosti v současné psychologii [online]. [vid. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://digilib.phil.muni.cz/cs/handle/11222.digilib/112630>, <https://digilib.phil.muni.cz/cs/handle/11222.digilib/112630>

CHOE, Eun Yeong, Anna JORGENSEN a David SHEFFIELD, 2020. Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning* [online]. **202**, 103886 [vid. 2023-03-18]. ISSN 0169-2046. Dostupné z: [doi:10.1016/j.landurbplan.2020.103886](https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886)

CHÝLE, Jaroslav, 2023a. Centrum pro mindfulness – Organizace lektorů vědecky ověřených programů mindfulness v ČR. *Mindful* [online] [vid. 2023-03-19]. Dostupné z: <https://mindful.cz/>

CHÝLE, Jaroslav, 2023b. Mindfulness-Based Stress Reduction Program snižování stresu. *mbsr.cz* [online] [vid. 2023-04-27]. Dostupné z: <https://www.mbsr.cz/>

KABAT-ZINN, Jon, 1990. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, N.Y.: Delacorte Press. ISBN 978-0-385-29897-1.

KABAT-ZINN, Jon, 1996. *Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. 1. publ. London: Piatkus. ISBN 978-0-7499-1585-8.

KABAT-ZINN, Jon, 2003. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice* [online]. **10**, 144–156. ISSN 1468-2850. Dostupné z: [doi:10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)

KABAT-ZINN, Jon, 2014. *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. 10th anniversary ed., 1st Hachette Books ed. New York, N.Y.: Hachette Books. ISBN 978-1-4013-0778-3.

KATZ, Ellen, 2014. Mindfulness and Psychotherapy , edited by C. K. Germer, R. D. Siegel, and P. R. Fulton. *Smith College Studies in Social Work* [online]. **84**, 132–136. Dostupné z: [doi:10.1080/00377317.2014.861286](https://doi.org/10.1080/00377317.2014.861286)

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2005. Prediktory osobní pohody (well - being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie : časopis pro psychologickou teorii a praxi*. **49**(1), 1–8. ISSN 0009-062X.

KILLINGSWORTH, Matthew A. a Daniel T. GILBERT, 2010. A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)* [online]. **330**(6006), 932. ISSN 1095-9203. Dostupné z: [doi:10.1126/science.1192439](https://doi.org/10.1126/science.1192439)

KOVAŘÍKOVÁ, Miroslava a Eva MARÁDOVÁ, 2020. *Didaktika výchovy ke zdraví a bezpečí v kontextu kurikulární reformy a učitelského vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-142-5.

KROUWEL, Bill a Steve GOODWILL, 1994. *Management and development outdoors: a practical guide to getting the best results*. London: Kogan Page published in association with the Institute of Training and Development. ISBN 978-0-7494-1162-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

KULIŠŤÁK, Petr, 2003. *Neuropsychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-554-5.

LÁTALOVÁ, Veronika a Ľubor PILÁRIK, 2014. Overenie psychometrických vlastností a faktorovej štruktúry slovenskej verzie dotazníka FFMQ (five-facet mindfulness questionnaire). *Psychologie a její kontexty (Psychology & Its Contexts)* [online]. 5(2), 81–99 [vid. 2023-04-08]. ISSN 1805-9023 (on-line). Dostupné z: <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-41d0552e-9b14-423c-9e2c-9c802cc46445>

LOKŠOVÁ, Irena, Jakub DOBAL, Patricie KOUBSKÁ a Jozef LOKŠA, 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-205-6.

MICHIE, David a Petra VLČKOVÁ, 2016. *Proč je bdělá pozornost lepší než čokoláda: průvodce na cestě k vědomému životu*. Vydání první. Praha: Synergie. ISBN 978-80-7370-365-3.

NAATANEN, Risto a Risto NÄÄTÄNEN, 1992. *Attention and Brain Function*. B.m.: Psychology Press. ISBN 978-0-8058-0984-8.

NEHYBA, Jan, 2015. *Reflexe mezi diskurzy: Hledání atributů reflexe pro pedagogickou vědu* [online]. B.m. [vid. 2023-04-21]. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://theses.cz/id/z5prrn/?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DReflexe%20mezi%20diskurzy:%20Hled%3%A1n%C3%AD%20atribut%C5%AF%26start%3D1;iss hlret=Reflexe%3Bmezi%3Bdiskurzy:%3BHled%3%A1n%C3%AD%3B>

PLHÁKOVÁ, Alena, ed., 2004. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1086-5.

QUAGLIA, J.T., Kirk BROWN, Emily LINDSAY, J.D. CRESWELL a R.J. GOODMAN, 2015. From conceptualization to operationalization of mindfulness. In: *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. s. 151–170.

RÁDHAKRISNAN, Sarvepalli, 2013. *Bhagavadgíta*. 1. Praha 2: ONYX. ISBN 978-80-86788-59-8.

ROZSYPALOVÁ, Marie, Věra MELLANOVÁ a Věra ČECHOVÁ, 2003. *Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy*. Vyd. 1. Praha: Informatorium. ISBN 978-80-7333-014-9.

SANTORELLI, Saki F, Florence MELEO-MEYER, Lynn KOERBEL a Jon KABAT-ZINN, 2017. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide © 2017 [online]. Dostupné z: <https://www.tarkustekool.ee/wp-content/uploads/2021/09/CFM-Teaching-UMass-MBSR-Curriculum-Teaching-Guide-2017.pdf>

SEGAL, Zindel V., J. Mark G. WILLIAMS, John D. TEASDALE a Jon KABAT-ZINN, 2018. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Second edition, paperback edition. New York London: The Guilford Press. ISBN 978-1-4625-3703-7.

SHAPIRO, Shauna L., Linda E. CARLSON, John A. ASTIN a Benedict FREEDMAN, 2006. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* [online]. **62**(3), 373–386. ISSN 0021-9762. Dostupné z: doi:10.1002/jclp.20237

SCHONERT-REICHL, Kimberly, ed., 2016. *Handbook of mindfulness in education: integrating theory and research into practice*. New York: Springer. Mindfulness in behavioral health. ISBN 978-1-4939-3504-8.

SIEGEL, Daniel J., 2007. *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. 1st ed. New York: W.W. Norton. ISBN 978-0-393-70470-9.

SIEGEL, Ronald D., Christopher K. GERMER a Andrew OLENDZKI, 2009. Mindfulness: What is it? Where did it come from? In: *Clinical handbook of mindfulness* [online]. New York, NY, US: Springer Science + Business Media, s. 17–35. ISBN 978-0-387-09592-9. Dostupné z: doi:10.1007/978-0-387-09593-6\_2

SLOVÁČKOVÁ, Mgr Zuzana, 2007. *PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍHO CHO VÁNÍ* [online]. Brno. Filozofická fakulta Masarykovy univerzity. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/v6md3/Teze\\_disertacni\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/v6md3/Teze_disertacni_prace.pdf)

STEPTOE, Andrew, Jane WARDLE, Jan VINCK, Martti TUOMISTO, Arne HOLTE a Lars WICHSTRØM, 1994. Personality and attitudinal correlates of healthy and unhealthy lifestyles in young adults. *Psychology & Health* [online]. **9**(5), 331–343. ISSN 1476-8321. Dostupné z: doi:10.1080/08870449408407492

STERNBERG, Robert J., 2002. *Kognitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7178-376-3.

THOMPSON COON, J., K. BODDY, K. STEIN, R. WHEAR, J. BARTON a M. H. DEPLEDGE, 2011. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology* [online]. **45**(5), 1761–1772 [vid. 2023-03-18]. ISSN 0013-936X. Dostupné z: doi:10.1021/es102947t

VAN VUGT, Marieke K., 2015. Cognitive benefits of mindfulness meditation. In: *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York, NY, US: The Guilford Press, s. 190–207. ISBN 978-1-4625-1890-6.

VEAL, Anthony James, 1997. *Research methods for leisure and tourism: a practical guide*. 2. ed. London: Pitman. Leisure management series. ISBN 978-0-273-62052-5.

VÉVODOVÁ, Šárka a Kateřina IVANOVÁ, 2015. *Základy metodologie výzkumu pro nelékařské zdravotnické profese*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4770-4.

WALLACE, B. Alan, 2001. Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism. *Journal of Consciousness Studies*. **8**(5–7), 209–230.

WILLIAMS, Paul a Anthony TRIBE, 2011. *Buddhistické myšlení: úplné uvedení do indické tradice*. Vyd. 1. Praha: ExOriente. ISBN 978-80-904246-8-5.

## **SEZNAM TABULEK A GRAFŮ**

Tabulka 1: Zkušenosti respondentů s mindfulness ..... 25

Graf 1: Vliv kempu na vědomou pozornost s pětíměsíčním odstupem od kempu ..... 31

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Program a prostředí Mindful kempu 2022

Příloha 2: Výpovědi respondent

# PŘÍLOHA 1: PROGRAM A PROSTŘEDÍ MINDFUL KEMPU 2022

Kurz proběhl v termínu 14. – 17. 7. 2022 a konal se v Jurt campu (Vrábsko, okres Písek). Program probíhal částečně v jurtách a otevřeném stanu Jurt campu a částečně v okolní přírodě. Účastníci měli možnost nocování ve vlastních stanech, v místních jurtách či pod širým nebem. V areálu byly dostupné jen suché záchody, venkovní sprchy pouze se studenou vodou a venkovní jídelna s veganskou kuchyní krytá střechou.

<b>Čtvrtek</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	
	15:00	18:00	Příjezdy
	18:00	19:00	Večeře
	19:00	21:30	Společné zahájení – záměr, kruh, kakaová ceremonie
<b>Pátek</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	
	07:15	08:15	Ranní Jóga
	08:15	08:30	Meditace
	08:30	09:30	Snídaně
	09:30		Všímavý Checkin
	10:00	11:15	Mindfulness program
	11:15	11:30	Volno
	11:30	12:45	Mindfulness program
	12:45	13:00	Volno
	13:00	14:00	Oběd
	14:00	15:00	Volno
	15:00	16:15	Mindfulness program
	16:15	16:30	Volno
	16:30	17:45	Mindfulness program
	18:00	19:00	Večeře
	19:00	21:30	Večerní program – Ecstatic Dance



<b>Sobota</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	<b>Kruh</b>
	07:15	08:15	Ranní Jóga
	08:15	08:30	Meditace
	08:30	09:30	Snídaně
	09:30		Všímavý Checkin
	10:00	11:15	Mindfulness program
	11:15	11:30	Volno
	11:30	12:45	Mindfulness program
	12:45	13:00	Volno
	13:00	14:00	Oběd
	14:00	15:00	Volno
	15:00	16:15	Mindfulness program
	16:15	16:30	Volno
	16:30	17:45	Mindfulness program
	18:00	19:00	Večeře
	19:00	21:30	Večerní program – Ecstatic Dance
<b>Neděle</b>	<b>Začátek</b>	<b>Konec</b>	<b>Kruh</b>
	07:15	08:15	Ranní Jóga
	08:15	08:30	Meditace
	08:30	09:30	Snídaně
	09:30	10:00	Všímavý Checkin
	10:00	11:15	Mindfulness program
	11:15	11:30	Volno
	11:30	12:45	Mindfulness program
	13:00	14:00	Oběd
	14:00		Společné zakončení programu

## **PŘÍLOHA 2: VÝPOVĚDI RESPONDENTŮ**

### **Respondent R1**

#### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Mindfulness jsem se obecně začal věnovat v roce 2012. Moje zkušenost je v tomto dvojí, a to jak účastnická, tak lektorská. Tu účastnickou zkušenost mám z indoor i outdoor prostředí, a to v Čechách a v Austrálii, ať už to byli nějaké kurzy, nebo třeba i outdoor mindful festivaly.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Bytí v přítomnosti nehodnotícím způsobem, s tím, že pak vzniká určitý vhled, uvědomění, přichází nějaká nová informace. Když dělám „všímavost“, tak mi to dává obecně více prostoru a svobody v tom reagování na ty podmínky. Potom je to určitě i o tom být tady a teď, být jednotný a všímavý.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Na mindful kemp jsem se dostal, tak že jsem byl osloven, jestli bych na něm nechtěl vystupovat, protože jsem psycholog a pracuji ve zdravotnictví a mám terapeutický výcvik, zároveň se zabývám psychoterapií v přírodě, při čemž dělám i všímavost v přírodě. Co se týká mých očekávání, tak já se těším především na nějaké vytrhnutí z města i ve smyslu životního stylu a zrychleného způsobu života.

#### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

V přírodě a při sportu a pohybu, třeba při běhu, józe. Kdy mi připadá, že se mi daří být asi nejčastěji mindful je v sauně, kdy mě ty změny teplot nejvíce vytrhnou a dostanou mě do toho „tady a teď“.

## **Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Jsem o tom přesvědčen, a to jak z vlastní zkušenosti, tak ze zkušeností klientů, a i z různých výzkumů. Tu přidanou hodnotu vnímám v tom, že dostat se v přírodě k tomu „tady a teď“ a k tomu napojení, je snadnější díky tomu, že je to pro nás prostě přirozené. Třeba ty zvuky, které tam jsou, i přes to, že vlastně můžou být nahodilé, tak nás vedou více z těch našich myšlenek a z toho našeho vnitřního prožívání do toho „tady a teď“.

Ukazuje se právě i z výzkumů, že když jsou ty kurzy v přírodě, tak jsou efektivnější třeba i z hlediska nižší četnosti rušivých myšlenek.

## **Otázky pokládané po kempu:**

### **Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Já si myslím, že splnil. Byl jsem rád, že jsem mohl pobýt takto venku s fajn lidmi na čerstvém vzduchu a užít si trochu přítomnosti.

### **Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Zanechal ve mně to, že je to v podstatě jednoduché, a že je to důležité se zpřítomňovat, a že to vlastně nestojí ani moc úsilí.

Z hlediska organizace té akce, jsem ale slyšel, že to vyžadovalo hodně úsilí. Ale zároveň jsem díky tomu viděl, že i když se organizátoři prý před kempem museli hodně potkávat a domlouvat co a jak bude vypadat, tak to nějak jde. My jsme byli před tím pořádali konferenci Putování mezi stromy, kde se mě někteří lidé ptali, jestli si tam mohou vzít své děti a já jsem zmiňoval, že je to na nich. Hlavně aby to bavilo ty děti. A tady jsem viděl, že je to vlastně jedno. Zároveň tam ty děti někoho rušily méně někoho víc. Mě zrovna ani moc ne, tak to bylo takové inspirativní i v tomto aspektu.

### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Vliv to na mě určitě mělo, ale zároveň si nemyslím, že jsme se zde naučil něco úplně nového. Myslím si, že se zde moje pozornost spíše především obnovila, oprášila.

**Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Cítím to stejně jako před tím. Podle mě je to fajn a smysluplné a rozhodně bych to podpořil. To, co ve mě zarezovalo asi nejvíc bylo to, co říkal jeden lektor po mé lektorské části, a to, že by se příště mohlo dát do programu, že by každý musel jít povinně třeba na dvě hodiny jen tak do lesa. To ve mně ještě posílilo to, že to je fajn.

**Otázka pokládaná pět měsíců po kempu:**

**Pocít'ujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaší vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Určitě vnímám, že to na mě má nějaký vliv i po takhle dlouhé době. Mám pocit, že techniky, které jsem na Mindful kempu zažil, si tělo i mysl pamatují, a to i na podvědomé úrovni. A občas, když se přistihnu, že jsem ve stresu, tak právě vytáhnu už tak nějak automaticky některou z technik, které jsme na kempu dělali. Tělo to má tak nějak zažité, vyzkoušené a zapsané, že mu to pomůže. Vím, že mi to pomůže dostat se více do přítomnosti, zavnímat, co se děje v těle a případně to i zastavit, pokud se třeba necítím dobře, takže se pak zase cítím lépe. Mám takovou menší tendenci se přepracovávat nebo sklouzávat do nějaké takové spirály nestíhání a frustrace. Je to pak i takové připomenutí si mých vlastních priorit, abych se měl dlouhodobě dobře, a ne aby mě nějaký dílčí úkol vytáhl z mého středu a nechal jsem se tím nějak negativně ovlivnit.

## **Respondent R2**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

S mindfulness mám zkušenost již poměrně dlouho. S pojmem mindfulness jsem se poprvé setkala asi před 5 lety. A typický mindfulness jako meditaci všímavosti praktikuji asi 2 až 3 roky. Začala jsem praktikovat na kurzu osmitýdenního tréninku s Katarzynou Kordou. To byla kombinace indoor i outdoor. A potom jsem praktikovala s klienty v rámci své počáteční terapeutické praxe, ale vzhledem k tomu, že jsem na sobě cítila, že potřebuji jít v mindfulness více do hloubky, tak jsem se přihlásila do RMT (Relational Mindfulness Training), který vedl Max Fraenkl v Pardubicích. To byl také osmitýdenní kurz, také s kombinací indoor i outdoor. A potom jsem ještě pokračovala u stejného lektora v dalším kurzu.

Já to ale nemám ani tak o těch kurzech. Pro mě je to životní postoj, životní styl, že člověk mindfulness zapojuje v každodenním životě. Když jdu třeba na procházky s dcerou, tak si více všímám svých nohou, toho, co je kolem mě, co slyším, co vidím.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Všimát si právě teď a tady toho, co je. Ať už to jsou tělesné prožitky, emoce, pocity nebo myšlenky.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Protože tak nějak jednou za čas cítím, že potřebuji dobít baterky a vím, že tam je dobiji. A zároveň chci získat další motivaci k praktikování mindfulness, protože i když praktikuji každý den, tak někdy přijdou těžší životní situace, kdy je praktikování náročnější. Pak mi právě pomůže to dobít baterek – zklidnit se, zazdrojovat se - a to vím, že na kempu dostanu.

Další motivací je pro mě setkání se s jinými lidmi, kteří mindfulness praktikují, protože to jsou vždycky úžasná setkání. Také mi kemp dá nové poznatky – co je dobré praktikovat, jak se dál posouvat. Třeba letos se chci více věnovat tělu, tanci a uzemnění a koukala jsem, že tam na to budou aktivity. Také na kemp беру svoje děti, tak doufám,

že tam budou i další děti, aby si spolu mohly hrát a já měla prostor na meditaci.

**Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Především při aktivitách, kdy je moje tělo zpomalenější. Jakmile já jsem zpomalená, tak dokážu lépe vnímat a všimnout si toho, co se děje právě teď. Jakmile dělám něco, kde potřebuji vyvinout hodně aktivity, tak tam už nemám mozkovou kapacitu na to všimnout si všeho toho, co se děje. Nejlépe se mi stavu mindfulness daří dosáhnout při aktivitách jako třeba, když jdu s dcerou na procházku, když vařím, když se třeba s dětmi někde koupeme, nebo když jsme na hřišti. Zároveň ale trénuji i ve více zátěžových situacích, a to někdy jde a někdy nejde.

**Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

První, co mě napadá je, že když je člověk v přírodě a v pohybu, tak z mého pohledu více zapojuje tělo. A to je podle mě ta přidaná hodnota, protože přes tělo se dají lépe zpracovávat traumata, může se tělo více očišťovat. Přátelství navázaná při sdílení v mindfulness cvičení jsou skvělá, ale když jsme navíc v pohybu, tak to tělo tu zkušenost posouvá mnohem dál, a i navázání těch vztahů je silnější.

**Otázky pokládané po kempu:**

**Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Mindful kemp moje očekávání splnil. S čím jsem nebyla spokojená bylo to, že tam byly jen suché záchody. Ale co se týká programu, jídla, ubytování, tak to bylo fajn.

**Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Nejvíce ve mně zanechala metoda práce se svými démony, kterou tam představila Katarzyna Korda. A potom seminář od Jana Buriana, který vedl seminář o emoční krajině. A potom v mě hodně zanechali spíše lidi.

**Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Z krátkodobého hlediska to určitě význam mělo, z dlouhodobého hlediska stále pracuji. Po čtyřech dnech Mindful kempu se ani nedají očekávat velké změny.

**Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Myslím, si, že praktický přínos to má poměrně velký, protože člověk jakoby více žije v realitě a není v nějaké místnosti, kde má stabilní podmínky. Uvnitř se mnohem lépe medituje, protože má na to člověk klid. Za to venku kolem vás třeba bouří, běhají tam děti a je zde spousta dalších rozptylujících elementů. Takže si myslím, že trénink mindfulness venku má celkově větší význam a je více praktický.

**Otázka pokládaná pět měsíců po kempu:**

**Pocítujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaši vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Nemyslím si, že by na mě měl Mindful kemp nějaký větší dlouhodobý dopad, že bych kvůli tomu začala praktikovat každý den, že bych byla nějak extra soustředěnější, vnímavější. Myslím si, že takováto jednorázová akce toto ani nemůže dokázat. Může to fungovat a může to mít nějaký dopad na člověka, který má trochu jiný přístup než já, že prostě reálně každý den praktikuje a medituje, tak pak mu Mindful kemp může potvrdit, že to je správná cesta a podpořit ho praktikovat dál, ale samo o sobě si myslím, že to tak velký vliv mít ani nemůže.

Mindfulness techniky jako takové občas používám a ty na mě určitě dlouhodobý vliv mají, ale nedávala bych to do souvislosti s Mindfulness kempem jako takovým. Ten si myslím, že na mě měl vliv krátkodobě, ale z dlouhodobějšího hlediska na mě mají vliv spíše drobné, dlouhodobé krůčky jako třeba i ten osmitýdenní kurz. To má na mě tedy mnohem větší vliv než Mindful kemp.

## **Respondent R3**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Byl jsem na jednom semestrálním kurzu mindfulness v rámci vysoké školy v zimním semestru 2021, kdy celý kurz probíhal v učebně. Tehdy jsem se s konceptem mindfulness setkal poprvé. Před tím jsem trochu znal jen různé meditace, NLP a tak podobně. Takže ty principy jsem vlastně znal, ale nevěděl jsem, že existuje něco, co to všechno spojuje. V outdoor prostředí jsem mindfulness nikdy nepraktikoval.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Pro mě to znamená soubor principů, pojmů a konceptů, které se všechny věnují způsobům, jak lépe a plněji prožívat svůj život. Takže všechno to pro mě souvisí se všímavostí, plností, s láskou, s pocity.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Přihlásil jsem se, protože sleduji pořadatele kempu, Marka Vicha, a zajímá mě jeho práce. Také mě zajímá pobyt v přírodě a outdoorové aktivity. A přijde mi, že by to mohlo být fajn. Že by mi to mohlo něco předat.

Očekávání nemám žádná. Těším se, že to bude v přírodě. Jen se trochu obávám, jaké podmínky tam budou, co se týká třeba osobní hygieny – toalety, sprchy atd.

#### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Nejlépe se mi tohoto stavu daří dosáhnout při sexu. Dále pak také když jsem se zajímavými lidmi.

#### **Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Určitě ano. Myslím si, že lidé z měst jsou primárně zvyklí na to indoor prostředí a na všechny související vzorce myšlení a chování, ale v přírodě ti lidé od těchto svých naučených vzorců musí upustit a díky tomu se pak může stát nějaká ta změna ve vzorcích



myšlení a v přístupu k životu obecně. Najednou mají možnost začít dělat věci „od nuly“, jinak, protože tam právě nemají tolik těch zajetých vzorců.

### **Otázky pokládané po kempu:**

#### **Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Vzhledem k tomu, že jsem žádná očekávání neměl, tak je to ani splnit nemohlo. Nicméně čekal jsem asi, že se půjde v jednotlivých tématech více do hloubky. Přišlo mi to celé takové dost povrchové. Kemp byl spíše takovou ochutnávkou všech možných technik, takže jednotlivé workshop na sebe moc nenavazovaly.

#### **Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Zanechal ve mně dobrou náladu, pozitivní smýšlení, spoustu štípanců od komárů a únavu.

#### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Cítím, že jsem obecně o trochu pozornější k vnějšímu prostředí, k tomu, co mě obklopuje. Také jsem vědomější ke svému tělu a k ostatním lidem, se kterými se stýkám a povídám si s nimi. Celkově vnímám více detailů, ale zároveň se nenechávám tolik rozptylovat třeba při konverzacích.

#### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Myslím si, že mindfulness obecně pomáhá lidem více vnímat přírodu a že to může pomáhat jak v nějaký environmentálních problémech, tak právě třeba i ve vědomějším provozování aktivit a sportů v přírodě. Myslím si, že to má velký význam. Proč existuje turistika? Nebo proč lidé chodí do přírody? Myslím, že je k tomu více důvodů, ale věřím, že všechny ty důvody jdou znásobit tím, že ten člověk je více vědomý. Takže jestli někdo půjde na příklad bosý na turistiku a u toho bude ještě velmi vědomý a nebude u toho přemýšlet nad prací a podobně, tak to ten jeho záměr, proč tam šel naplní lépe.

## **Respondent R4**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Zatím s kurzy mindfulness nemám žádnou zkušenost na živo. Nicméně jsem si o tomto konceptu poslední rok hodně studovala online. Poslouchala jsem i různé podcasty s lidmi, kteří se tomuto tématu věnují. Pak jsem zkoušela různé praxe mindfulness vedené online. Mimo to se už roky věnuji józe, která má s technikami mindfulness mnohé společné. Bytí mindful je pro mě životním stylem, takže mindfulness zároveň běžně praktikuji v indoor i outdoor prostředí v každodenním životě.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Pro mě je to hlavně o bytí v přítomném okamžiku, kdy člověk není ani ve svých myšlenkách, ani v minulosti, ani v budoucnosti, ale je v přítomnosti, vnímá své smyslové prožitky a je zkrátka tady a teď, zároveň si uvědomuje sám sebe a svoje **tělo**. Pro mě je to vlastně hodně spojené s tím tělem a s tím, co člověk cítí třeba i na **emocionální** úrovni, což s tím tělem hodně souvisí.

Hodně je to pro mě spojené také se **zdravím**, protože věřím, že jakmile je člověk skrze mindfulness neustále napojený sám na sebe, tak pak může neustále být v kontaktu s tím svým zdravím a potažmo k němu díky té vědomé pozornosti dle možností i co nejvíce směřovat.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Já jsem se přihlásila na Mindful kemp především protože si myslím, že je mnohem jednodušší a efektivnější vidět se s lektory mindfulness naživo než online. Zároveň se chci setkat s lidmi, kteří mají podobný pohled na to, že trénink mindfulness má smysl. Očekávám, že si tam odpočinu, že budu mít možnost být tam sama sebou bez nějakých masek, které musím občas v běžném životě mít. A že zase trošku více poznám sama sebe skrze bytí sama se sebou v přírodě při meditačních praxích mindfulness atd.

**Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Nejjednodušeji asi když jsem nějakým způsobem v kontaktu se svým tělem, takže například třeba i skrze tělesnou bolest. Pak také při nějakém pomalém kontrolovaném pohybu. Třeba při pomalé chůzi. Dále také v přírodě - třeba když slyším ptáky, cítím vanoucí vítr. Potom také na příklad při sexuálním styku.

**Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Jak už jsem říkala, tak právě pobyt v přírodě je po mě jednou z těch aktivit, které mi velmi pomáhají v tom přítomném okamžiku být. Podle mě být v přírodě tady a teď je jednodušší než někde uvnitř. Věřím, že je to i tím, že nás ta příroda spojuje s nějakou naší přirozeností, která zase vede k tomu zpřítomňování. Dříve když byl člověk skutečně součástí přírody, tak musel být hodně v přítomnosti a mindful, protože jinak by v přírodě zkrátka nepřežil.

Mám pocit, že když trénuju mindfulness v přírodě, tak pak pocítuju i větší pocit sounáležitosti s tou přírodou, což pak vede i k potřebě o tu přírodu více pečovat.

**Otázky pokládané po kempu:**

**Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Nadmíru. Byla tam spousta mindfulness programu a bylo to v krásný přírodě. Moc jsem si to užila. Hodně jsem si tam odpočinula. Jen ve stravě mi chybělo více tuku a proteinu, protože jejich místní veganská kuchyně vařila v podstatě jen ze sacharidů.

**Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Pocit, že jsou tu lidé naladěni mindful směrem, se kterými se můžu později kdykoli zkontaktovat. A že jsem zase po delší době nacítila to, když je člověk ve skupině lidí, kteří jsou opravdu otevření a lační po sebepoznání a seberozvoji.

Pak také různé nové poznatky a zážitky z těch různých programů a přednášek. Byť už jsem spousta těch věcí znala, tak bylo moc fajn zažít to znovu a vidět, jak to třeba vede někdo jiný, a ještě navíc v outdoor prostředí.

### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Myslím si, že tam na tom místě jsem trochu více vnímala tu vědomou pozornost třeba i v průběhu dne, protože se to tam tak jako neslo celým tím prostorem.

Nemám tam ale úplně velké věci, co bych si odnesla ve smyslu nějakých konkrétních kroků, co třeba dělat doma, abych se v mindfulness mohla po kempu dál posouvat.

### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Určitě mi to dává smysl už jenom proto, že člověk se v přírodě zvědomí a zpřítomní úplně přirozeně. Ta příroda to krásně podporuje a dělat to někde ve městě by mi ani nebylo příjemné. Bylo by to rozhodně jiné a ten pobyt v přírodě tomu velmi pomáhá i v tom, že člověka uklidňují už jenom ty přírodní barvy, to pak souvisí i s emočním prožíváním, které je v přírodě také obecně lepší. Člověk zde také dýchá čerstvý vzduch. A vede to k takovému odpočinku od civilizace, od toho běžného života třeba v práci, od stresu. Evokuje to tak trochu dovolenou. A vede to člověka k té přirozenosti v tom smyslu, že třeba pocítí, že je v noci třeba zima, i když je léto a že je luxus ležet doma v posteli, a ne na karimatce nebo na zemi, že splachovací záchod je luxus a jaký to je vlastně v té přirozené variantě. Přijde mi, že to vše podporuje i vztah ke svému tělu a k tělům jiných lidí. Další věcí je, že se člověk může venku lépe uzemnit – doslova.

### **Otázka pokládaná pět měsíců po kempu:**

#### **Pocit'ujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaší vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Já nedokážu přesně posoudit, jaký dopad na mě s odstupem pěti měsíců měl zrovna Mindful kemp, protože těch aktivit týkajících se tréninku vědomé pozornosti dělám už roky průběžně více, ať už jde o jógu, meditaci nebo i trénování bytí v přítomném okamžiku obecně třeba skrze své smysly a další aktivity. Také si myslím, že Mindful kemp byl pro mě příliš krátký, než aby ve mně mohl dlouhodobě zanechat něco hlubšího. Myslím si ale, že cesta k vědomé pozornosti a k tomu být mindful je ústavičný proces, a že na tom člověk v tomto světě musí pravidelně pracovat a Mindful kemp byl pro mě na této cestě určitě jeden z těch větších kroků.

## **Respondent R5**

### **Otázky pokládané před kempem:**

#### **Máte nějaké zkušenosti s konceptem a kurzy mindfulness ve vnitřním či venkovním prostředí? Pokud ano, jaké?**

Zkušenosti mám asi tříleté. Vždy několikrát za rok navštívím nějaký retreat mindfulness, který je spojený s jógou, protože je mi blízká a mám velkou potřebu se ve volném čase zároveň pohybovat. A ty akce měly indoor i outdoor podobu.

#### **Co pro vás znamená pojem mindfulness?**

Nemám ten pojem vůbec ráda, protože je mi 46 let a říkám tomu prostě meditace. Mám obecně odpor k anglickým názvům věcí, protože mám pocit, že jsou pro spoustu lidí nesrozumitelné. Jinak pro mě je mindfulness pěstování nějaké výbavy k tomu, aby se člověk udržoval v psychické rovnováze a aby byl zdravý a šťastný.

#### **Proč jste se přihlásil/a na Mindful kemp a jaké od něj máte očekávání?**

Přihlásila jsem se, protože miluji pobyt v přírodě. Zároveň si v životě připadám poměrně osamělá, takže vyhledávám akce, kde se mohu setkat s lidmi. A jako přidaná hodnota mi přijde to, že se tam naučím i něco ohledně mindfulness a že mě někdo povede v meditaci, protože to jsou pro mě věci, které jsou pro mě poměrně nové. A jinak od toho očekávám nějakou hravost. Představuji si, že to bude podobné jako pro mě byly letní tábory.

#### **Jednou z hlavních myšlenek mindfulness je "bytí v přítomném okamžiku" při jakých aktivitách se vám tohoto stavu daří nejlépe dosáhnout?**

Daří se mi toho dosahovat při meditaci, také při rozhovorech s lidmi a při situacích, které obsahují humor – když se směji. Také ve chvílích, kdy se musím soustředit. Když třeba potřebuji postavit stan a k tomu prší. Nebo když se o sebe potřebuji postarat, najíst se a napít a jsem přímo ta osoba, která si to musí zařídit.

### **Myslíte si, že propojování tréninku mindfulness s pobytem a aktivitami v přírodě má nějakou přidanou hodnotu? Případně jakou?**

Pro mě je to propojení s přírodou, která je ve mně. Vždy, když medituji, tak si alespoň otevřu okno, protože chci dýchat čerstvý vzduch a mám pocit, že k tomu příroda napomáhá. Myslím si, že dříve lidé místo meditace chodili jen tak po lese v tom přítomném okamžiku.

### **Otázky pokládané po kempu:**

#### **Jak Mindful kemp splnil vaše očekávání?**

Nejela jsem tam s příliš velkými očekáváními. Bylo mi moc příjemné to, že jsem se zastavila a byla jsem s podobně naladěnými lidmi. Více jsem asi nečekala.

#### **Co ve vás Mindful kemp zanechal?**

Pocit, že podobně smýšlejících lidí, jako jsem já, je více. Že moje problémy nemám jenom já, ale že stejné problémy má spousta lidí. Také že se dá odstoupit od vlastního komfortu a že to klidně udělá i více lidí najednou a mohou prožívat takováto neobvyklá setkání. Také ve mě zůstaly různé obrazy z toho krásného přírodního prostředí.

#### **Jaký význam mělo absolvování Mindful kempu na vaší vědomou pozornost?**

Změnilo to určitě můj přístup k vědomé pozornosti – pocit, že mohu kdykoli vystoupit z těch problémů, které mám nebo z jakékoli životní situace, kterou žiji a dostat se do toho stavu vědomé pozornosti. Pro mě toto byla taková transportní stanice, která mi pomohla s tímto vědomím, že nemusím setrvávat v nějakém způsobu myšlení nebo v nějakých problematických životních situacích a že si můžu díky takovéto organizované skupině lidí sama pomoci, abych vystoupila ze svých představ a negativních programů.

### **Jaký si myslíte, že má význam kombinování tréninku mindfulness s aktivitami v přírodě po absolvování Mindful kempu?**

Pro mě to bylo celkem zajímavé, protože si myslím, že pro spoustu starších lidí mindfulness v podstatě znamená prostě jen procházka lesem. Že jim právě ta příroda dává to zastavení myslí, odevzdání se tomu přítomnému okamžiku. Takže si myslím, že ta příroda sama k tomu vybízí. Já jsem ale spíše vnímala, že to pro mě v tom outdoor prostředí není tak snadné. Člověk musí venku porážet různé nekomfortní situace a je to takové složitější. V uzavřeném prostoru je vlastně snadné dojít k tomu navnímání přítomného okamžiku, protože zde člověka nic nerozptyluje. Na druhou stranu zase díky tomu, že na kempu bylo více lidí, kteří v tom byli se mnou, tak mi to přišlo naopak zase snazší než v tom být sama. Ten význam propojovat trénink mindfulness s pobytem v přírodě je ale podle mě velký. V podstatě je to praktičtější.

### **Otázka pokládaná pět měsíců po kempu**

#### **Pocitujete dnes (po cca 5 měsících) nějaký dlouhodobý vliv outdoor kurzu Mindful kemp na vaši vědomou pozornost? Proč ano/ne? A pokud ano tak jaký?**

Před kempem i po kempu jsem praktikovala různé praxe a meditace mindfulness, které jsem znala již před kempem, takže nedokážu úplně posoudit, jaký dopad na mě měl právě tento kemp. Určitě ale na moje trénování mindfulness a potažmo i na mou vědomou pozornost mělo dopad to, že jsem se na kempu setkala a propojila s lidmi, kteří se také mindfulness věnují. Bylo mi velmi příjemné, že jsem součástí takové větší skupiny, která dělá to samé, co já. To mě do pravidelného praktikování určitě motivuje.