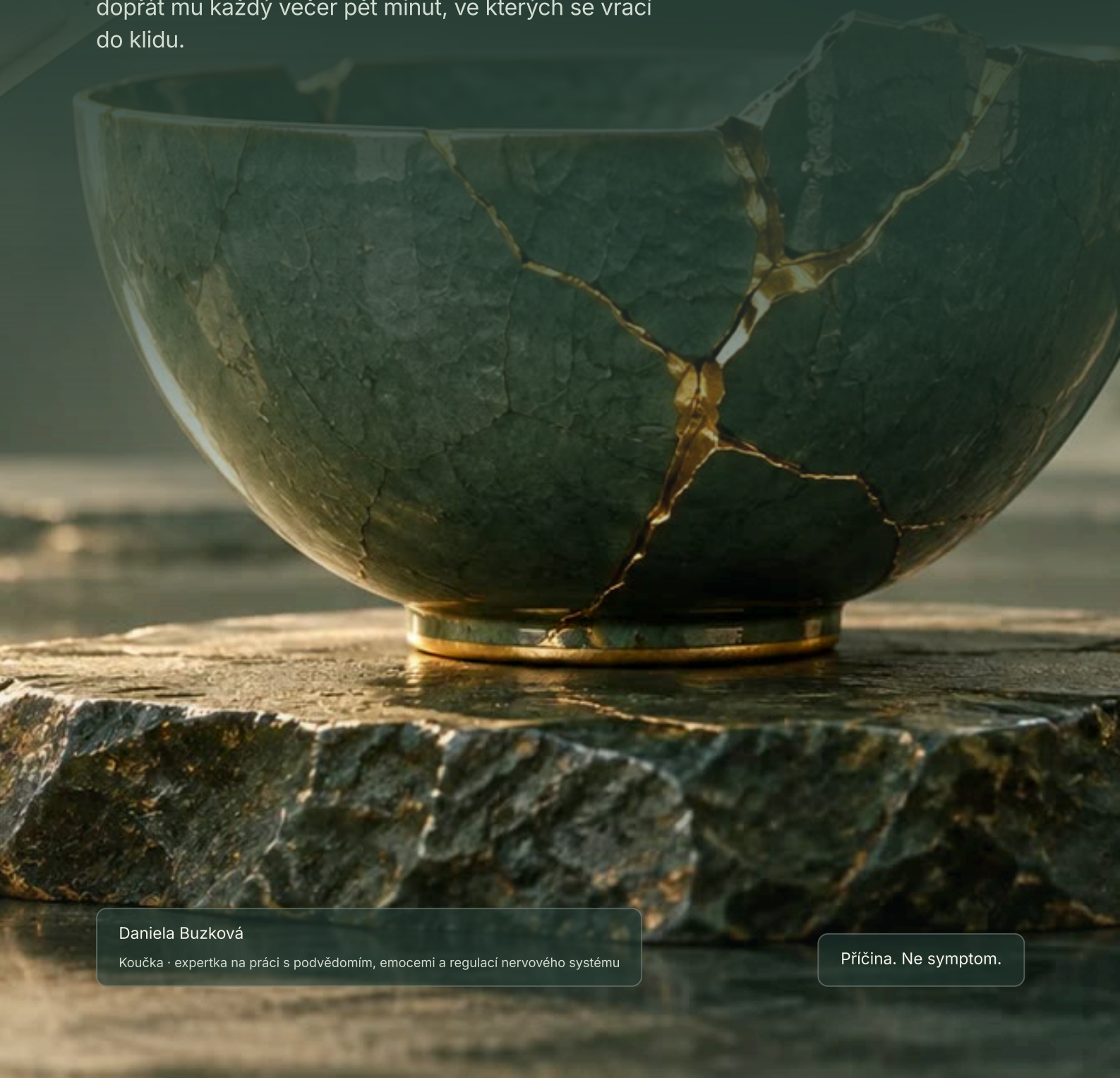
DANIELA BUZKOVÁ

SÉRIE PŘEDNÁŠEK · E-BOOK 4 ZE 6

Podvědomí a zdraví

Jak rozumět signálům těla dřív, než musí křičet, a dopřát mu každý večer pět minut, ve kterých se vrací do klidu.



Daniela Buzková

Koučka · expertka na práci s podvědomím, emocemi a regulací nervového systému

Příčina. Ne symptom.

Výsledky v pořádku. Tělo ne.

Krevní testy v normě, vyšetření bez nálezu. A bolest hlavy, žaludek, kůže nebo únava pořád trvají. Slyšíte „to bude ze stresu“, a nikdo už neřekne, co s tím.

Psychosomatika neznamená, že si potíže vymýšlíte. Znamená, že psychika a tělo jsou jeden systém propojený konkrétními biologickými drahami. Stres, který neodezní, mění hormony, trávení, imunitu i spánek.

V praxi spolupracuji s lékaři, psychiatry a neurology v Česku i v Polsku. **Moje práce lékařskou péči nenahrazuje**. Doplňuje ji tam, kde léčba zvládne příznak, ale potíže se vracejí.

V tomto průvodci najdete, jak tělo komunikuje stres, čtyři věci, které u dlouhodobých potíží v praxi vídám nejčastěji, a jemná cvičení pro každý den.

Daniela Buzková



V TOMTO PRŮVODCI NAJDETE

- tři dráhy, kterými stres mluví tělem
- proč právě migréna, žaludek a kůže
- sekundární zisk, vina, sabotéři a neodpuštění
- pět sabotérů vašeho zdraví
- test a tři cvičení

POTŘEBUJETE KLID HNED?

Večerní vypnutí na straně 7 trvá pět minut. Dlouhý výdech pomáhá tělu přepnout do klidového režimu.

Jak stres mluví tělem

Obor, který propojení emocí, nervů a imunity zkoumá, se jmenuje psychoneuroimunologie. Ukazuje, že **stres a tělo spojují konkrétní a změřitelné dráhy**.

- **Stresová osa hypotalamus, hypofýza, nadledviny.** Když je dlouho aktivní, drží kortizol vysoko, rozhazuje spánkový rytmus a oslabuje imunitu.
- **Autonomní nervový systém.** Sympatikus a parasympatikus se mají střídat. Když dlouhodobě převažuje režim boje, může se to projevit migrénami, tlakem, dráždivým tračníkem nebo bušením srdce.
- **Imunita a tichý zánět.** Chronický stres zvyšuje sklon k nízkostupňovému zánětu, který výzkum spojuje s řadou civilizačních onemocnění.

Migréna, žaludek a kůže mají něco společného: hustou síť nervových vláken a vysokou citlivost na stresové hormony. Střevo má navíc vlastní nervový systém s více než sto miliony neuronů, se kterým mozek komunikuje přes bloudivý nerv. Proto se stres tak rychle ukáže na trávení.



DĚTSTVÍ A ZDRAVÍ V DOSPĚLOSTI

Studie ACE lékařů Vincenta Felittiho a Roberta Andy sledovala přes 17 000 dospělých. Čím víc náročných zážitků v dětství lidé měli, tím vyšší bylo v dospělosti riziko řady onemocnění. Tělo si nese, co hlava dávno založila do minulosti.

Čtyři věci, které se u dlouhodobých potíží opakují

U lidí, jejichž potíže se vracejí, se v praxi často objevují čtyři vrstvy. **Nejsou vinou nikoho.** Jsou to způsoby, jakými se systém kdysi snažil přežít.

01

Sekundární zisk

Nemoc někdy dává něco, co si člověk jinak nedovolí: odpočinek, péči, právo říct ne, únik z nesnesitelné situace. Neděje se to vědomě. Když tuhle potřebu najdeme a naplníme jinak, tělo už nemusí křičet.

02

Pocit viny

Vina zatěžuje nervový systém jako tichý alarm, který nikdy nevypne. Někdy je to vina za konkrétní událost, jindy celoživotní pocit, že „jsem na obtíž".

03

Sabotéři

Část vás chce být zdravá, jiná část se bojí, co by uzdravení znamenalo: návrat do práce, konec péče, nová očekávání. Uzdravení se pak zasekává těsně před cílem.

04

Neodpuštění

Nevyřešený vztah k mámě, tátovi, partnerovi nebo k sobě drží v těle napětí roky. **Odpuštění neznamená schválit, co se stalo.** Znamená přestat to v sobě nosit.

Z PRAXE

„K Daniele jsem přišla naprosto vyčerpaná po třech letech šílených každodenních úzkostí. Po prvních sezeních jsem začala vnímat, že mi je lépe. Po dvou měsících jsem byla schopná vysadit léky."

Soňa Krejčová · úzkosti. Léky vždy upravujte jen se svým lékařem.



Sabotéři vašeho zdraví

Tělo posílá signály dlouho předtím, než onemocní. Sabotéři zařídí, abychom je neslyšeli, nebo abychom je slyšeli až příliš hlasitě.

SABOTÉR A JEHO HLAS	CO CHRÁNÍ	JAK SE PROJEVÍ NA ZDRAVÍ
Výkonný „Teď na to není čas.“	Chrání hodnotu přes výkon.	Signály těla ignorujete, dokud vás nesloží. Nemocní býváte hlavně na dovolené.
Pečující „Nejdřív ostatní.“	Chrání místo mezi lidmi přes službu druhým.	Staráte se o všechny kromě sebe. K lékaři jdete, až když to jinak nejde.
Ostražitý „Co když je to něco vážného?“	Chrání bezpečí přes kontrolu.	Strach z nemoci, který nezmizí ani po dobré zprávě. Hledání příznaků na internetu.
Tichý „Nechci obtěžovat.“	Chrání bezpečí přes neviditelnost.	Bolest snášíte potichu, emoce polykáte. Tělo pak mluví za vás.
Loajální „U nás to má každý.“	Chrání sounáležitost s rodinou.	Rodinná nemoc jako osud, který přijímáte předem. Geny přitom nejsou rozsudek.

Výzkum epigenetiky, například práce Michaela Meaneyho, ukazuje, že prostředí a zkušenosti ovlivňují, které geny se projeví. **Rodinná historie zvyšuje riziko, ale neurčuje osud**. Sabotér, který říká „u nás to má každý“, tak mluví jen zčásti pravdu.

JAK S NIMI MLUVIT

Když sabotéra zaslechnete, nebojujte s ním. Pojmenujte ho („aha, Ostražitý“) a zeptejte se, čeho se bojí. Pak udělejte o kousek menší krok, než jaký vám hlava velí, a u toho prodlužte výdech. Tělo tak zažije, že se nic zlého nestalo.

Jak moc vám tělo signalizuje stres?

U každého tvrzení zakroužkujte, jak často pro vás platí. Body nakonec sečtěte.

		skoro nikdy	občas	často
1	Mám potíže, pro které lékaři nenašli jasnou příčinu.	0	1	2
2	Potíže se zhoršují v náročných obdobích.	0	1	2
3	Bolí mě hlava, žaludek nebo záda, když jsem pod tlakem.	0	1	2
4	Budím se unavený/á, i když spím dost dlouho.	0	1	2
5	Nemocný/á bývám hlavně na začátku dovolené nebo po velkém výkonu.	0	1	2
6	Bolest nebo nepohodlí raději přejdu, než abych zpomalil/a.	0	1	2
7	Mám strach z nemoci, který nezmizí ani po dobrém výsledku.	0	1	2
8	Emoce spíš spolknu, než abych je dal/a najevo.	0	1	2
9	Cítím vinu, když si dopřeji odpočinek nebo péči.	0	1	2
10	V rodině se opakuje stejné onemocnění a počítám s ním i u sebe.	0	1	2

0–6 — Tělo je spojenec

Signály těla vnímáte a umíte na ně reagovat. Cvičení vám pomohou si to udržet.

7–13 — Tělo zvyšuje hlas

Stres se vám ukládá do těla a ozývá se čím dál častěji. Je dobré ho začít vybíjet a podívat se, co ho živí.

14–20 — Tělo mluví za vás

Signály jsou silné. Projděte je se svým lékařem a zároveň se podívejte na příčinu. Na 15minutovém hovoru zdarma spolu probereme, jaký další krok dává smysl.

Test není diagnóza. Je to orientační zrcadlo, které vám pomůže zachytit, jak silně vás v tomto tématu řídí podvědomé vzorce.

Cvičení pro naslouchání tělu



Tělo nepotřebuje, abyste ho opravovali. Potřebuje, abyste ho začali poslouchat dřív, než bude muset křičet.

01 Mapa těla 5 minut

Zavřete oči a projděte pozornost od temene hlavy k chodidlům. Kde cítíte napětí, tlak, chlad nebo prázdno? U nejsilnějšího místa se zeptejte: kdyby tohle místo mohlo mluvit, co by řeklo? Zapište si první větu, která přijde.

02 Večerní vypnutí 5 minut

Lehněte si, jednu dlaň položte na hrudník a druhou na břicho. Nádech nosem na čtyři doby, výdech na šest až osm. Dlouhý výdech zapojuje bloudivý nerv a přepíná tělo do režimu, ve kterém tráví, opravuje a hojí.

03 Co by mi potíže dovolily? 10 minut

Jemně, bez obviňování, si napište: „Kdyby tyhle potíže zmizely, musel/a bych…“ a „Díky nim si můžu dovolit…“. Odpovědi neukazují vinu. Ukazují potřebu, kterou se vyplatí naplnit jinou cestou.

Pokud se při cvičení objeví silné emoce nebo se cítíte hůř, přestaňte a vraťte se k dechu. U zdravotních potíží vždy postupujte ve spolupráci se svým lékařem.

MOJE POZNÁMKY

// Závěr

Tělo neprotestuje. Tělo informuje.

Bolest, únava a nespavost nejsou nepřátelé. Jsou to zprávy o tom, co se v systému nahromadilo a nemá kudy odejít.

Pracuji s tím, jak na vaše zážitky reaguje tělo doteď: s emocemi uloženými v tělesné paměti, s nervovým systémem v dlouhodobé pohotovosti a s podvědomými vzorci, které potíže živí. Vždy souběžně s péčí vašeho lékaře.

> „Danča mi pomohla v nejtěžší chvíli letošního roku okamžitě zpracovat novou situaci a velmi silné, až destruktivní emoce. Díky jejímu okamžitému zásahu jsem byla schopná prakticky do druhého dne normálně fungovat a vnímat věci z nadhledu."
>
> Kateřina Kučová · rodová zátěž

DOPORUČUJI ZAČÍT TADY

Konzultace 15 minut

zdarma

Řeknete mi, co se u vás opakuje. Zjistíme, jestli a jak vám můžu pomoci.

Objednat zdarma ↗

naskenujte a vyberte termín

PRVNÍ SEZENÍ

Vstupní konzultace

3 000 Kč · 50 minut

Zmapujeme vaše téma, najdeme, co reakci spouští, a doporučím další postup. Osobně nebo online.

Objednat telefonicky ↗

naskenujte a zavolejte

HLOUBKOVÁ SPOLUPRÁCE

Balíček sezení

3 · 5 · 10 sezení

7 500 Kč, 12 000 Kč nebo 25 000 Kč (10 sezení + proxy). Pro téma, které chcete dotáhnout do konce.

Objednat balíček ↗

nebo zavolejte

INDIVIDUÁLNÍ VIP SPOLUPRÁCE

Transformační 1:1

na míru vám

Pro témata, která se dotýkají víc oblastí najednou. Začínáme 30min hovorem zdarma.

Domluvit VIP ↗

naskenujte a vyberte termín

Chcete mě zažít osobně? Pozvěte mě do svého města.

Přednášku „Podvědomí a zdraví" přivezu do vaší firmy, spolku, školy nebo komunity. V Česku i v Polsku, téma přizpůsobím vašemu publiku.

Zavolejte nebo pošlete SMS
+420 602 264 143

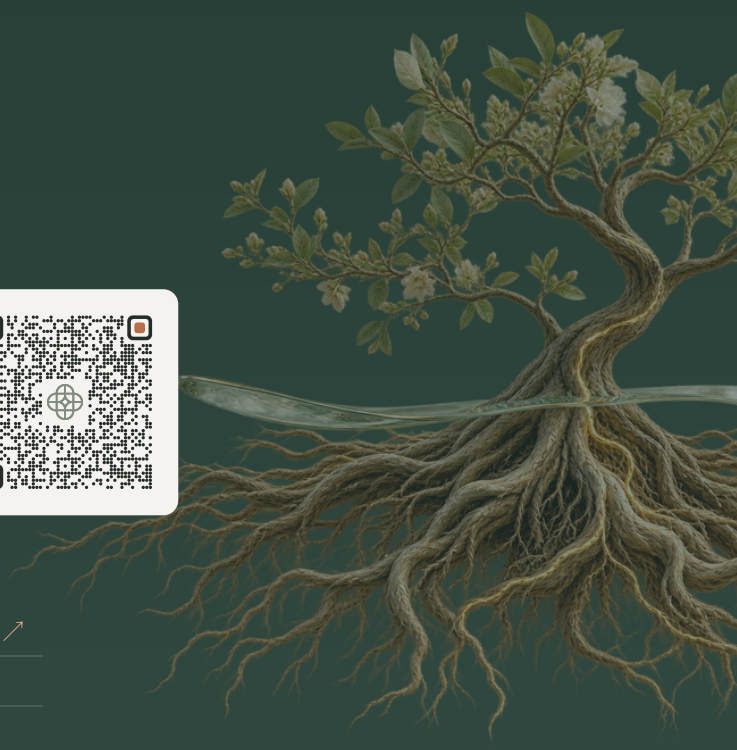
Polsko
+48 508 171 414

Napište mi
daniela@danielabuzkova.com

DANIELA BUZKOVÁ

Příčina. Ne symptom.

Pomáhám lidem, kterým se opakují stejné psychosomatické, emoční nebo vztahové potíže. Pracuji s nervovým systémem, tělesnou pamětí stresu a podvědomými vzorci.



www.danielabuzkova.com ↗

daniela@danielabuzkova.com ↗

+420 602 264 143 · +48 508 171 414

Instagram @danielabuzkova ↗

DALŠÍ PRŮVODCI

- Průvodce zdarma · Když hlava ví, ale tělo reaguje postaru · stáhnout ↗
- Jak podvědomí řídí váš život
- Jak podvědomí řídí vaše vztahy
- Jak podvědomí řídí váš byznys a vztah k penězům
- Co si od nás děti berou, i když to nechceme
- Proč nedokážete vypnout ani o víkendu
- Cena začíná uvnitř
- AI a podvědomí
- Emoce a podvědomí ve firmě
- Co řídí toho, kdo řídí

Z ČEHO PRŮVODCE VYCHÁZÍ

Vincent J. Felitti, Robert F. Anda a kol.: The Adverse Childhood Experiences Study, American Journal of Preventive Medicine (1998) · Michael J. Meaney, Moshe Szyf a kol.: Nature Neuroscience (2004) · Bessel van der Kolk: Tělo sčítá rány · Gabor Maté: When the Body Says No (2003) · Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory (2011) · Sabotéři vycházejí z pěti archetypů mé Diagnostiky podvědomí · vlastní praxe od roku 2011.

Tento průvodce má vzdělávací charakter. Nenahrazuje psychoterapii, lékařskou péči ani diagnostiku. Při zdravotních potížích se obraťte na svého lékaře.

© 2026 Daniela Buzková · IČO 73149560 · Horní Lištná 81, 739 61 Třinec