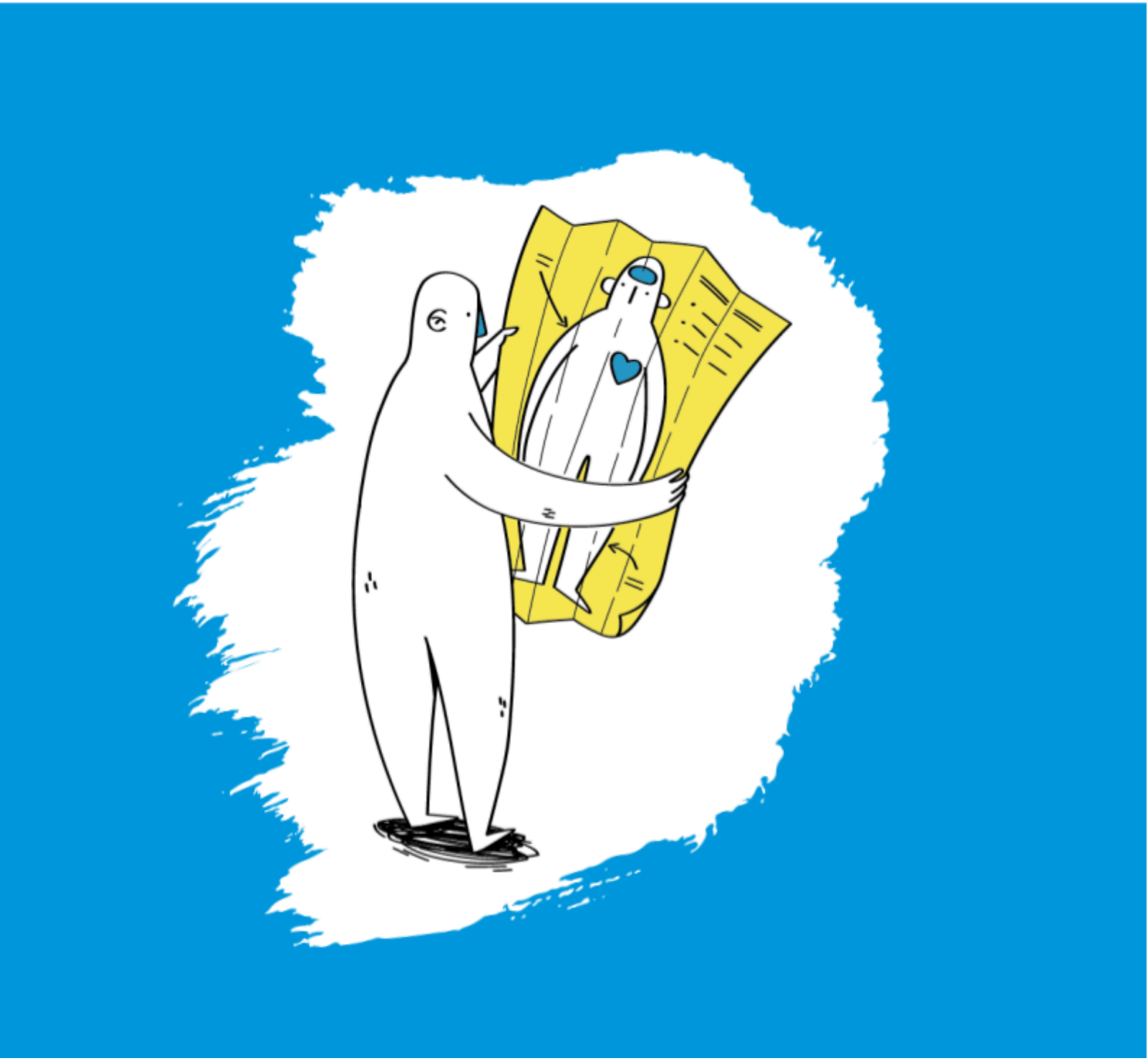
3. ScioCíl - Vyznám se v sobě



Vyznám se v sobě

3.1 Pracuji se svou myslí
- 3.1.1 Pozoruji a poznávám sám/sama sebe
  - 3.1.1.1 Pozoruji sebe sama
  - 3.1.1.2 Reflektuji své myšlení a jednání
  - 3.1.1.3 Skládám si obraz o sobě
- 3.1.2 Pracuji se svým rozumem
  - 3.1.2.1 Rozumím fungování mozku
  - 3.1.2.2 Rozumím fungování mysli
  - 3.1.2.3 Pracuji s pozorností a mentální kapacitou (5)
  - 3.1.2.4 Pracuji s pamětí
  - 3.1.2.5 Myslím divergentně
  - 3.1.2.6 Myslím konvergentně
- 3.1.3 Pracuji se svými emocemi
  - 3.1.3.1 Rozpoznávám emoce
  - 3.1.3.2 Prožívám a reguluji své emoce
- 3.1.4 Vedu sám/sama sebe
  - 3.1.4.1 Přebírám za sebe odpovědnost
  - 3.1.4.2 Buduji žádoucí návyky
  - 3.1.4.3 Odolávám dopaminovým pokušením
  - 3.1.4.4 Posuzuji riziko ztráty schopností

3.2 Mám radost ze života
- 3.2.1 Pečuji o kvalitu svého prožívání
  - 3.2.1.1 Dívám se na věci pozitivně
  - 3.2.1.2 Přináším si do života radost
  - 3.2.1.3 Vyjadřuji, co se ve mě děje
  - 3.2.1.4 Chráním si lidský prožitek v technologické éře

3.3 Vztahuji se k sobě
- 3.3.1 Vím, odkud přicházím
  - 3.3.1.1 Vztahuji se ke kulturním kořenům
  - 3.3.1.2 Vztahuji se k rodinným kořenům
- 3.3.2 Přijímám, kdo jsem
  - 3.3.2.1 Vnímám své potřeby
  - 3.3.2.2 Přijímám sebe sama
  - 3.3.2.3 Buduji sebedůvěru
- 3.3.3 Vím, na čem mi záleží
  - 3.3.3.1 Vyznám se ve svých přáních a snech
  - 3.3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách
  - 3.3.3.3 Hledám, co dává mému životu smysl
  - 3.3.3.4 Utvářím si vztah k duchovním otázkám

3. ScioCíl - Vyznám se v sobě

3. ScioCíl Vyznám se sobě je prvním ScioCílem v pilíři “učím se být”. Zaměřuje se na práci sám se sebou ze třech hledisek:

V části **3.1 Pracuji se svou myslí** se učíme orientovat pracovat s tím, co si sebou všude nosíme a co nás z velké části tvoří - s naší myslí. Učíme se ji pozorovat, poznávat, rozumět a aktivně s ní na různých úrovních pracovat.

V části **3.2 Nacházím radost ze života** se zaměřujeme na to, co lze do života přinést, abychom jej prožívali pokud možno radostně (den za dnem, okamžik za okamžikem). Sem tedy patří optimismus, různé “prostředky radosti” jako hry nebo umění a rovněž ochrana lidského prožitku v éře umělé inteligence.

V části **3.3 Vztahuji se k sobě** se zaměřujeme na porozumění tomu, co nás formuje a co je pro nás důležité, a přijetí těchto skutečností. Tedy spokojenost se sebou, s tím, čím jsme jako osobnosti, jako nositelé různých identit, jako lidé.

Většina kompetencí v tomto ScioCíli nemá stav „hotovo". Pozorovat vlastní mysl, regulovat emoce nebo si udržet dobrý vztah k sobě se podobá spíš tréninku než získání znalosti: dá se v tom dojít daleko, ale trvá to roky a bez praxe se úroveň zase snižuje. To není selhání — kdo se k praxi po přestávce vrátí, nezačíná od nuly. Zároveň jde o oblast, která zraje: některé věci o sobě prostě nelze vědět dřív, než je člověk zažije.

Jednotlivé stavební kameny se mírně liší v tom, jak “daleko” jdou při vymezování kompetencí v nich obsažených. Některé mají své “následovníky” v jiných ScioCílech - v takovém případě se v tomto ScioCíli zaměřujeme především na porozumění tomu “jak to mám já” a aktivní práci s tím necháváme na jiném ScioCíli. Jde zejména o kameny v dílčí kompetenci 3.3. Kameny v dílčích kompetencích 3.1 a 3.2 obsahují i aktivní složku - nejde tedy jen např. o to, rozumět svým emocím, ale o tom, umět s nimi pracovat (3.1.3 Pracuji se svými emocemi). Obdobně jde nejen o to, vědět, co mi přináší radost, ale i umět si to do života přinášet (stavební kámen 3.2.1).

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- základem svobody je vnitřní svoboda;
- moje názory, rozhodování a jednání jsou ovlivňovány i mechanismy, které nepodléhají vědomé kontrole; když jim budu rozumět, budu se na sebe moci mnohem lépe spolehnout;
- mé vnímání světa je vždy zprostředkováno mou myslí, mými zkušenostmi, představami a hodnotami; čím lépe budu rozumět sám/sama sobě, tím lépe budu rozumět světu.

3.1 Pracuji se svou myslí

První dílčí kompetence se zaměřuje na porozumění tomu, jak funguje naše mysl, na aktivní práci s ní.

Obsah této dílčí kompetence lze popsat metaforou jezdce a slona. Jezdec představuje naše uvědomované mentální procesy – plánuje, myslí logicky a dívá se do budoucnosti. Slon představuje naše neuvědomované procesy – je silnější než jezdec, žije přítomností a řídí ho emoce, instinkty a touha po okamžitém uspokojení. Slona nemůžeme ignorovat ani mu poroučet silou vůle – můžeme ho jen trénovat.

Slovy této metafory musíme nejprve umět jezdce i slona pozorovat (a popsat), o čemž je první stavební kámen. Druhý stavební kámen se soustředí na **"jezdce"**, tedy tu část mysli, kterou bychom mohli označit za rozum. Třetí naopak na důležitou část **"slona"**, tedy na emoční provesy. Poslední stavební kámen je opět průřezový a je o vedení sebe sama - tedy o práci sám/sama se sebou - na to, jak "jezdec" svého "slona" trénuje a vede.

3.1.1 Pozoruji a poznávám sám/sama sebe

Třetí ScioCíl začínáme kompetencí, pozorovat a poznávat sám/sama sebe. Seznámením se s tím, co se ve mne vlastně odehrává (první balíček), následným hodnocením těchto procesů (druhý balíček) a vyvozování závěrů o dlouhodobých charakteristikách naší osobnosti (třetí balíček) je na počátku každé vědomé práce sám se sebou.

Na tento kámen navazuje kromě dalších stavebních kamenů této dílčí kompetence zejména kámen 3.3.2 Přijímám, kdo jsem - který je o tom, akceptovat to, kým jsme - tedy mimo jiné i to, co jsme o sobě v rámci tohoto stavebního kamene vypozorovali.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.1.1 Pozoruji sebe sama	Považuji za užitečné všímat si, co se ve mně právě děje.	Znám techniky pozorování sebe sama.(1)		Umím sledovat, co se děje v mé mysli a popsat to.
0.	S pomocí dospělého si všimnu, jak se právě cítím, a pojmenuji základní pocit (např. „jsem šťastný/á", „bojím se").			
1.	Vím, že je dobré všímat si toho, co se ve mně děje. Znám jeden jednoduchý způsob, jak se zastavit a všimnout si svého dechu nebo pocitů v těle. S pomocí popíšu, jak se právě cítím.			
2.	Považuji za užitečné všímat si sám/sama sebe. Znám základní techniky sebepozorování, například vnímání dechu a tělesných pocitů. Samostatně si všimnu a popíšu své aktuální pocity i jednoduché myšlenky.			
3.	Znám více technik sebepozorování, například vnitřního pozorovatele nebo mindfulness. Umím sledovat své myšlenky, emoce i tělesné pocity a rozlišovat mezi nimi. Pravidelně si všímám toho, co se ve mně děje, a umím to výstižně popsat.			
4.	Vybírám a používám vhodnou techniku sebepozorování podle situace (vnitřní pozorovatel, vnímání těla, mindfulness). Umím popsat, co se ve mně odehrává, včetně jemnějších			

(1) Techniky: např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku.

	nuancí myšlenek a emocí.			
5.	Sebepozorování je přirozenou součástí mého každodenního života. Ovládám širokou škálu technik a volím tu nejvhodnější podle situace. Dokážu reflektovat své vnitřní prožívání a poznatky z něj využívat ve svém jednání.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
3.1.1.2 Reflektuji své myšlení a jednání	Považuji za užitečné ohlížet se za svým myšlením a jednáním. Jsem ochoten/na přiznat si chybu.	Znám techniky sebereflexe.(2) Vím, co sebereflexi brání. (4)	Vím, v čem se můj pohled na sebe obvykle liší od pohledu druhých.	Dokážu se na své myšlení a jednání podívat s odstupem.(3) Umím své myšlení a jednání vyhodnotit a vyvodit z něj závěr pro příště.
0.	S dospělýmsi povídám o tom, co se stalo a jak jsem se přitom cítil/a. Když udělám něco špatně, s pomocí to přiznám. S dospělým zkusím říct, co bych příště udělal/a jinak.			
1.	Vím, že je dobré si po čase povídat o tom, co jsem prožil/a a udělal/a. S podporou dospělého umím přiznat, že jsem udělal/a chybu. Znám jednoduchý způsob, jak si připomenout, co se povedlo a co ne (např. rozhovor s dospělým). Všímám si, že někdo jiný může vidět stejnou situaci jinak než já. S pomocí popíšu, co se stalo a jak jsem se rozhodoval/a, a zkusím říct, co příště udělám jinak.			
2.	Považuji za užitečné se sám/sama ohlížet za svým myšlením a jednáním. I když je mi to nepříjemné, dokážu si přiznat chybu. Znám a občas samostatně používám jednoduché techniky sebereflexe, například deník nebo sebereflektivní otázky. Všímám si, že u druhých lidí snadno vidím jejich chyby v uvažování, zatímco u sebe ne. Začínám vnímat, v čem se můj pohled na sebe liší od pohledu druhých. Dokážu zrekonstruovat, co jsem udělal/a a proč, a navrhnu, co příště udělat jinak.			
3.	Sebereflexe je pro mě přirozenou součástí učení se ze zkušeností. Umím si přiznat chybu i v situacích, kdy je to obtížné. Znám a používám více technik sebereflexe. Rozumím základním kognitivním zkreslením, která sebereflexi brání, například kognitivní slepé skvrně a egocentrickému zkreslení. Vím, v čem se můj pohled na sebe obvykle liší od pohledu druhých, a beru to v úvahu. Umím se samostatně podívat na své myšlení a jednání s odstupem, zrekonstruovat, jak jsem k něčemu došel/došla, vyhodnotit to a vyvodit poučení pro příště.			
4.	Aktivně vyhledávám příležitosti reflektovat své myšlení a jednání, i bez vnějšího podnětu. Chybu si dokážu přiznat rychle a bez zbytečné obrany. Volím vhodnou techniku sebereflexe podle situace a pravidelně využívám i zpětnou vazbu od druhých jako zdroj sebepoznání. Rozumím i subtilnějším překážkám sebereflexe – efektu podpory zvoleného a psychickým obranám – a vědomě si všímám, kdy se u sebe objevují. Systematicky pracuji s tím, v čem se můj pohled na sebe liší od pohledu druhých, a využívám to k přesnějšímu sebepoznání. Dokážu komplexně vyhodnotit své myšlení, jednání i emoce a poučení promítnout do konkrétních změn v budoucím chování.			
5.	Sebereflexe je hluboce zakotvenou hodnotou a přirozenou součástí mého fungování. Chyby přijímám jako samozřejmou součást učení a otevřeně si je přiznávám. Ovládám širokou škálu technik sebereflexe a pružně je kombinuji podle situace. Spolehlivě rozpoznávám vlastní kognitivní zkreslení a aktivně je koriguji, mimo jiné cíleným vyhledáváním zpětné vazby od druhých. Přesně rozumím tomu, v čem se můj pohled na sebe typicky liší od pohledu druhých, a tuto znalost vědomě využívám. Dokážu komplexně a s nadhledem zrekonstruovat i analyzovat své myšlení a jednání a systematicky z něj vytěžit poučení pro budoucí rozhodování.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**

(2) Např.: Deník, reflexe s průvodcem, sebereflektivní otázky; zpětná vazba od druhých jako další zdroj sebepoznání (SS 5).

(3) Např. umím zrekonstruovat, jak jsem k něčemu došel/došla, proč jsem něco udělal/a, proč jsem prožíval/a určité emoce, proč jsem chyboval/a.

(4) Kognitivní zkreslení:
1. Kognitivní slepá skvrna: Neschopnost uvědomit si a rozpoznat vliv zkreslení na sebe sama; u druhých je vidím snadno.
2. Egocentrické zkreslení: Posuzování sebe, svého chování a jednání shovívavěji a příznivěji než u druhých lidí.
3. Efekt podpory zvoleného: Zpětné dokreslování důvodů, proč bylo mé rozhodnutí správné — brání poučení z toho, jak jsem k němu vlastně došel.
4. Psychické obrany (k tomu viz 3.1.2.2).

3.1.1.3 Skládám si obraz o sobě	Považuji za užitečné se dobře znát.	Vím, co tvoří osobnost (5) člověka.	Znám své typické vzorce myšlení, prožívání a chování. Znám své osobnostní vlastnosti, rysy a temperament. Znám své silné a slabé stránky(6), své vlohy, předpoklady a limity. Znám své preference a touhy - vím, co chci, co nechci.	Umím poznatky z pozorování a sebereflexe skládat do celkového obrazu sebe sama. Umím svůj obraz o sobě ověřovat a aktualizovat.(7)	(5) Temperament, vlastnosti a rysy (6) Včetně "pastí" svých silných stránek. (7) Mj. konfrontací se zpětnou vazbou druhých a s novými zkušenostmi.
0.	Vím, co mám rád/a a co ne. S pomocí dospělého řeknu, co mi jde a co ještě ne.				
1.	Chci se dobře znát. Vím, že lidé mají různou povahu. Znám své záliby a to, v čem jsem dobrý/á. S pomocí si to skládám do jednoduchého obrazu o sobě.				
2.	Vím, co tvoří osobnost (temperament, vlastnosti, rysy). Začínám si všímat vlastních vzorců myšlení, prožívání a chování i svých silných a slabých stránek. Znám své preference. Sám/sama si z toho skládám obraz o sobě a s pomocí ho ověřuji.				
3.	Rozumím tomu, co tvoří osobnost. Znám své typické vzorce myšlení, prožívání a chování, své vlastnosti a rysy i své silné a slabé stránky, vlohy a limity – včetně toho, kdy mi silná stránka škodí. Vím, co chci a nechci. Umím tyto poznatky samostatně skládat do celkového obrazu sebe a ověřovat ho.				
4.	Mám ucelený a diferencovaný obraz vlastní osobnosti, svých vzorců, silných a slabých stránek i limitů, včetně jejich „pastí". Aktivně ho ověřuji a aktualizuji na základě zpětné vazby druhých a nových zkušeností.				
5.	Rozumím sobě komplexně a s nadhledem. Obraz o sobě je u mě propracovaný, ale otevřený – trvale ho konfrontuji s novými zkušenostmi a zpětnou vazbou a přiměřeně upravuji.				

3.1.2 Pracuji se svým rozumem

Stavební kámen se zaměřuje na porozumění a práci s tím, čemu říkáme „rozum" – s naší schopností myslet, pamatovat si, soustředit se a rozhodovat se. Otevírá jej balíček o mozku, orgánu, o který se všechny tyto schopnosti opírají - balíček krom toho obsahuje i základní znalosti o fungování mysli. Následuje balíčky řízení své pozornosti a mentální kapacity (tedy o aktivním směřování toho, čím se naše mysl tady a teď zaobírá. Dále obsahuje balíček o práci s pamětí - nikoli však o tom, jak si co nejlépe zapamatovat, co chceme (to je obsahem 1. ScioCíle), ale spíše o tom, jak z paměti "vydolovat" to, co je v ní již uloženo, a jak poznat, zda se na to lze spolehnout.

Další dva balíčky se věnují dvěma druhům myšlení - první myšlení divergentnímu, tedy rozbíhavému, tvořivému, jehož cílem je přinášet nové nápady, generovat nová řešení, a druhý

myšlení konvergentnímu (sbíhavému), tedy myšlení, jehož cílem je učinit si úsudek o nějaké skutečnosti (a např. se rozhodnout, jak budeme jednat, nebo jak budeme na určitou skutečnost nahlížet).

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.2.1 Rozumím fungování mozku		Vím, jak funguje mozek – znám jeho hlavní části a jejich funkce.(1) Chápu princip neuroplasticity. Vím, co podporuje a škodí činnosti mozku.(2)		Umím při duševní činnosti zohlednit základní potřeby a omezení mozku.(3)
0.	Vím, že myslím a cítím mozkem, a chráním si ho (např. helmou).			
1.	Znám základní části mozku. Vím, že potřebuje spánek, pohyb a jídlo.			
2.	Vím, které části mozku odpovídají za myšlení, emoce a paměť. Vím, že se mozek učením mění. Poznám, kdy jsem unavený/á, a řeknu si o přestávku.			
3.	Rozumím, jak mozek funguje při učení, emocích a rozhodování, a co mu prospívá a co škodí. Na evolučním nesouladu vysvětlím, proč nás lákají sladkosti nebo displeje. Úkoly si začínám plánovat podle toho, jak jsem odpočatý/á a soustředěný/á.			
4.	Rozumím roli odměnového systému, neurotransmiterů a hormonů v motivaci, návycích a závislostech. Poznatky o mozku vědomě využívám: náročné úkoly načasovávám podle svého stavu, respektuji limit soustředění i multitaskingu a v afektu odkládám důležitá rozhodnutí do zklidnění.			
5.	Orientuji se v aktuálních poznatcích o mozku a rozliším je od rozšířených neuromýtů. Poznatky o mozku samozřejmě zohledňuju v každodenním fungování. Dokážu je srozumitelně vysvětlit druhým.			

(1) např. prefrontální kůra – myšlení, plánování a sebeovládání; limbický systém a amygdala – emoce; hipokampus – paměť; odměnový systém odměny a dopamin – motivace, návyky a závislosti; vybrané neurotransmitery a hormony

(2) Podporuje – dostatek spánku, pohyb, vyvážená strava, pravidelné přestávky, nové podněty a učení (podrobněji viz 3.1.4). Škodí – chronický stres, spánkový deficit, návykové látky, dlouhodobé přetížení bez regenerace. Hranice: samotná péče o tyto potřeby patří do 3.1.4 – zde jde jen o znalost, co mozek k výkonu potřebuje.

(3) Zahrnuje např.:
- načasování náročných úkolů podle aktuálního stavu (odpočatost, nasycenost, míra stresu),
- respektování limitu soustředěného výkonu – po určité době klesá a je třeba přestávka;
- rozpoznání, že v afektu (strach, vztek) limbický systém dočasně omezuje racionální uvažování, a odložení důležitých rozhodnutí do zklidnění;
- vědomí, že mozek zvládá soustředěně jen jednu náročnou věc najednou (limit multitaskingu);
- odlišení příčiny poklesu výkonu (únava, hlad, přetížení) od nedostatku vůle.
Hranice: cílená práce s pozorností je 3.1.2.2, konkrétní postupy rozhodování 3.1.2.6 – zde jde o obecné povědomí, že mozek má potřeby a limity, které výkon ovlivňují.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.2.2 Rozumím fungování mysli	Počítám s tím, že se moje mysl může mýlit, i když si zrovna myslím, že ne.	Rozumím vztahu mezi vědomými a nevědomými procesy mysli. Orientuji se v druzích myšlení.(4) Vím, co jsou kognitivní zkreslení a jak fungují.(4a) Vím, jak se projevuje motivované myšlení.(4b) Znám základní obranné mechanismy mysli.(4c)		Umím poznat situaci, kdy myslím nebo mohu myslet motivovaně. Umím poznat, že na něco reaguji obranným mechanismem, a popsat, který to je.

(4) 1. Konkrétní vs. Názorné vs. Abstraktní
2. Analytické vs. Syntetické.
3. Konvergentní vs. Divergentní

(4a) Kognitivní zkreslení jsou systematické odchylky v myšlení a úsudku. Vznikají tím, že mozek pracuje úsporně — místo náročné analýzy sahá po rychlých zkratkách (heuristikách), které se většinou osvědčí, ale v určitých situacích vedou k předvídatelným chybám. Působí automaticky a mimo vědomou kontrolu, podléhají jim všichni a nejvíc ten, kdo je u sebe nepředpokládá. Znalost zkreslení je neodstraní; umožňuje ale zavést postupy, které jejich vliv omezí (ověřování, druhý pohled, myšlenkové experimenty). Znalost jednotlivých kognitivních zkreslení a dovednost omezovat jejich vliv je rozpracována napříč ScioCíli ke kompetencím, k nimž se daná zkreslení vztahují nejlépe. Nejvíce jich je v balíčku 3.1.2.6 Myslím konvergentně a stavebním kameni 2.1.1 Bráním se zkreslenému vnímání.

(4b) Motivované myšlení je

0.	Poznám, že jsem se spletl/a, i když jsem si nejdřív myslel/a, že mám pravdu.
1.	Počítám s tím, že se moje mysl může mýlit. Vím, že některé věci dělám automaticky, aniž bych o nich přemýšlel/a.
2.	Rozumím rozdílu mezi vědomými a nevědomými procesy mysli. Vím, že mohu přemýšlet konkrétně i abstraktně. Všímám si, že u druhých snáz poznám, když se v úsudku pletou, než u sebe.
3.	Orientuji se v druzích myšlení. Vím, co jsou kognitivní zkreslení a jak fungují, vím, že se týkají se i mě. Poznám, když uvažuji motivovaně. Znám a u sebe rozpoznám základní obranné mechanismy, například popření nebo racionalizaci.
4.	Rozumím tomu, jak vědomé i nevědomé procesy ovlivňují moje myšlení a chování. Spolehlivě poznám, kdy uvažuji motivovaně. Znám širší škálu obranných mechanismů a umím je u sebe popsat a pojmenovat.
5.	Rozumím fungování mysli, včetně jemných projevů kognitivních zkreslení, motivovaného myšlení a obranných mechanismů. Počítám s omylností své mysli i tehdy, kdy jsem si naprosto jistý/á, a aktivně s tím pracuji. Spolehlivě u sebe rozpoznávám motivované myšlení i obranné mechanismy a vědomě je koriguji.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.2.3 Pracuji s pozorností a mentální kapacitou (5)	Považuji za důležité se sám/sama rozhodovat, čemu věnovat svou pozornost a čemu ne.	Rozumím fungování pozornosti (6) a pracovní paměti. Vím, co soustředění a mentální výkon podporuje a co je narušuje.	Vím, za jakých podmínek se dokážu dobře soustředit. Znám své typické zdroje rozptýlení a přetížení. Znám velikost své pracovní paměti.	Umím zaměřit, udržet a podle potřeby přesouvat svou pozornost.(7) Umím si vytvářet podmínky pro soustředění a omezovat rušivé vlivy. Umím přizpůsobit způsob práce omezené mentální kapacitě.
0.	Chvíli se soustředím na jednu věc, i když mě zrovna láká něco jiného.			
1.	Vím, že je důležité rozhodovat se, čemu věnuji pozornost. Poznám, co mě při práci rozptyluje, a s pomocí to odstraním.			
2.	Vím, za jakých podmínek se mi dobře soustředí, a snažím se je vytvořit. Všímám si, co mou pozornost typicky odvádí jinam.			
3.	Rozumím, jak pozornost a pracovní paměť fungují a co ovlivňuje mou mentální kapacitu. Vím, co soustředění podporuje a co narušuje. Znám své typické zdroje rozptýlení a přetížení i velikost své pracovní paměti. Umím zaměřit a udržet pozornost a potlačit rušivý podnět, který mi brání v cíli.			
4.	Vytvářím si podmínky pro soustředění a aktivně omezuji rušivé vlivy. Pozornost podle potřeby přesouvám mezi úkoly. Způsob práce přizpůsobuji omezené mentální kapacitě, například dělením úkolů na menší části.			
5.	Práci s pozorností a mentální kapacitou mám pod kontrolou i v náročných a rušných podmínkách. Umím poradit druhým, jak si nastavit podmínky pro dobré soustředění.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

uvažování, jehož skutečným úkolem je dojít k závěru, který si přejeme. Poznávacím znakem je asymetrie úsilí: informace potvrzující naše přání přijímáme bez zkoumání, u nepříjemných hledáme chybu. Typické projevy: selektivní výběr důkazů, přísnější nároky na nevítaná zjištění, dodatečné hledání důvodů pro rozhodnutí, které už padlo, přisuzování vlastních úspěchů sobě a nezdarů okolnostem. Motorem je vyhýbání se nepříjemným emocím, ochrana sebeúcty a potřeba někam patřit.

(4c) Obranné mechanismy jsou nevědomé způsoby, jimiž mysl tlumí úzkost a chrání obraz sebe, když narazí na něco ohrožujícího (kritika, vlastní chyba, rozpor v tom, čemu věřím). Spouští se automaticky, krátkodobě přinášejí úlevu, dlouhodobě brání vidět situaci realisticky a poučit se z ní. Základní přehled:
1. Vytěsnění a potlačení — nepříjemný obsah se do vědomí nedostane, nebo jej z něj odsuneme. Popření — skutečnost odmítneme jako celek („to se nestalo“, „nic mi není“).
2. Minimalizace (bagatelizace) — skutečnost připustíme, ale zlehčíme („nic hrozného se nestalo“).
3. Racionalizace — pro své jednání dodáme rozumně zvučné důvody, které nebyly tím skutečným motivem.
4. Intelektualizace — téma převedeme do abstraktní, chladné roviny, aby se nemuselo prožívat.
5. Kompartmentalizace — dvě neslučitelné části života nebo dvě protikladná přesvědčení držíme oddělené, takže se nikdy nepotkají.
6. Štěpení — vidíme v extrémech: člověk či věc je buď zcela dobrá, nebo zcela špatná, bez odstínů; hodnocení se mezi póly rychle přepíná.
7. Projekce — vlastní nepřijatelný pocit nebo motiv přisoudíme druhému.
8. Přesunutí — reakci si vybijeme na bezpečnějším terči, než je skutečný zdroj.
9. Sublimace — nepřijatelný impuls převedeme do smysluplné činnosti (příklad zralé, funkční obrany).

(5) Zatímco v SC 1 jde o soustředění se na učení a v SC 2 o rozhodování o tom, jakým podnětům z vnějšího světa věnujeme svou pozornost, tady jde o práci s mentální kapacitou a pozorností jako procesem mysli v jakémkoli okamžiku

(6) Zahrnuje: Rozumím tomu, jak naši mentální kapacitu ovlivňuje množství podnětů, přepínání mezi úlohami a rušení.

(7) Zahrnuje Umím potlačit rušivý podnět nebo automatickou reakci, když mi brání v dosažení cíle.

3.1.2.4 Pracuji s pamětí	Ke své paměti přistupuji s přiměřenou důvěrou a počítám s její omylností.	Vím, jak si paměť informace ukládá, uchovává a vybavuje.(8) Znám typické chyby a zkreslení dlouhodobé paměti.(9)	Vím, na co se v mé paměti dá spolehnout a kde typicky chybuje.	Umím rozpoznat, kdy se nemám spoléhat jen na svou paměť, a důležitý údaj či vzpomínku ověřit. Umím používat vnější opory (10), abych nezapomínal/a na důležité věci.
0.	S pomocí dospělého vím, jak si mohu důležité věci připomenout.			
1.	Vím, že si někdy nepamatuji přesně. S podporou používám seznam nebo připomínku, abych na něco nezapomněl/a.			
2.	Rozumím, jak si paměť informace ukládá a vybavuje, a že vzpomínka se může časem změnit. Samostatně používám poznámky a připomínky. Všímám si, na co se v paměti spolehnout a na co ne.			
3.	Znám typické chyby a zkreslení dlouhodobé paměti. Vím, na co se ve své paměti spolehnout a kde chybuji nejčastěji. Důležité údaje si ověřuji a nespoléhám se jen na paměť.			
4.	Rozumím širší škále paměťových zkreslení a rozpoznávám je i u sebe. Systematicky rozlišuji, kdy je má vzpomínka spolehlivá a kdy je třeba ji ověřit. Vnější opory používám samozřejmě a účelně.			
5.	K vlastní paměti přistupuji s vyváženou důvěrou i skepsí. Spolehlivě rozpoznávám riziko zkreslení a důsledně ověřuji, co je důležité. Umím poradit druhým, jak pracovat s omylností paměti a využívat vnější opory.			

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
3.1.2.5 Myslím divergentně	Považuji za užitečné si vyhradit čas a prostor na vymýšlení nových nápadů a zkoumání nových možností.	Rozumím divergentnímu myšlení. Vím, co vznik nových nápadů podporuje a co jej omezuje. Znám některé postupy(12), kterými lze rozšiřovat prostor možných řešení.	Vím, za jakých podmínek mě napadají nové nápady.	Umím k otázce nebo problému vytvořit více různých nápadů, řešení či pohledů. Umím při vymýšlení oddělit tvorbu nápadů od jejich hodnocení. Umím používat techniky podporující divergentní myšlení.
0.	Rád/a zkouším dělat věci po svém.			
1.	Vymýšlím vlastní nápady a nebojím se je říct nahlas.			
2.	K jednomu problému vymyslím více řešení. Znám jednoduché techniky tvořivého myšlení (např. brainstorming) a vím, že se nápady nejdřív sbírají a až potom hodnotí. Všímám si, kdy mě nápady napadají snáz.			
3.	Používám techniky tvořivého myšlení, například myšlenkové mapy nebo změnu perspektivy. Vím, co tvořivost podporuje a co blokuje, včetně mých vlastních bloků. Spolehlivě rozlišim fázi vymýšlení od fáze výběru. Vím, za jakých podmínek mě napadají nové nápady.			
4.	Rozumím tvůrčímu procesu včetně inkubace a vědomě s ním pracuji – nechám problém „uležet". Používám širší škálu technik a záměrně kombinuji podněty z různých oborů.			
5.	Tvořivé myšlení používám přirozeně a pružně při řešení jakéhokoli problému. Vytvářím si podmínky, za kterých mě nápady napadají nejsnáz.			

(8) Zahrnuje: Vím, že vzpomínka není přesným záznamem minulosti a při vybavování se může měnit.

(9) Podle knihy Sedm smrtelných hříchů paměti: zapomínání, roztržitost, paměťový blok, záměna, sugestibilita (např. snadno jde člověka přesvědčit, že prožil něco, co neprožil), zkreslování a přetrvávání.
Paměťová zkreslení:
1. Dezinformační efekt: Vybavená vzpomínka je ovlivněna dodatečně přijatými informacemi, např. zaujatá otázka povede člověka k pozměnění vzpomínky tak, aby odpovídala pokládané otázce.
2. Efekt bizarnosti Bizarní materiál je lépe zapamatovatelný než materiál obyčejný.
3. Efekt nedokončené paměťové stopy: Nedokončené nebo přerušené úlohy jsou lépe zapamatovatelné než ty dokončené.
4. Google efekt Tendence zapomenout informaci, kterou lze snadno nalézt on-line prostřednictvím internetového vyhledávače.
5. Iluzorní korelace Tendence vztahovat k sobě dvě nesouvisející události.
6. Kryptomnézie Označuje situaci, kdy je člověk přesvědčen o tom, že jeho myšlenka je nová fantazijní představa, i když se ve skutečnosti jedná o zapomenutou vzpomínku.
7. Pozitivita Starší lidé upřednostňují více pozitivní než negativní informace ve svých vzpomínkách.
8. Spotlight efekt Tendence přeceňovat míru toho, čeho si ostatní lidé všimají na našem vzhledu či chování (např. mám pocit, že jsem byl opravdu hodně nervózní, ale ostatní to tak vůbec nevnímali).
9. Stereotypní zkreslení Paměť zkreslená stereotypem (např. rasovým či genderovým), například k "černě" znějícímu jménu je častěji přiřazován zločinec.
10. Teleskopický efekt Tendence k posunutí nedávné události zpět v čase a vzdálených událostí dopředu v čase, nedávné události se tak zdají být vzdálené a vzdálené události nedávné.
13. Von Restorff efekt: U položky, která nějakým způsobem vyčnívá, je vyšší pravděpodobnost zapamatování než u položek jiných.
Podle: https://wikisofia.cz/wiki/P%C5%99eh led_kognitivn%C3%ADch_zkreslen %C3%AD

(10) Poznámky, seznamy, připomenutí.

(12)Techniky podporující tvorbu nových nápadů: brainstorming a jeho pravidla, myšlenkové mapy, změna perspektivy, otázky „co kdyby", spojování vzdálených podnětů, SCAMPER.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.2.6 Myslím konvergentně	K úsudkům a důležitým rozhodnutím přistupuji s rozmyslem. Počítám s tím, že se mohu mýlit, a jsem připraven/a svůj úsudek změnit.	Rozumím principu a účelu konvergentního myšlení. Znám rozdíl mezi tzv. rychlým a pomalým myšlením (14). Znám typická kognitivní zkreslení při usuzování (15) a postupy, kterými se jim lze bránit.(16) Znám základní myšlenkové operace.(13) Znám jednotlivé kroky systematického rozhodování.(17)	Znám své typické sklony k unáhleným nebo zkresleným úsudkům.	Umím problém rozebrat, posoudit možnosti podle kritérií a dojít k odůvodněnému závěru. Umím rozlišit, kdy stačí rychlý úsudek a kdy rozhodnutí vyžaduje soustředěné přemýšlení. Umím rozpoznat riziko kognitivního zkreslení a omezit jeho vliv na úsudek.
0.	Roztřídím věci podle společného znaku.			
1.	Umím věci porovnat a rozdělit na části. Když si nejsem jistý/á, raději si to rozmyslím, než se hned rozhodnu.			
2.	Znám základní myšlenkové operace (analýza, syntéza, srovnávání, zobecňování). U jednoduchého rozhodnutí vyjmenuji možnosti a vyberu nejlepší. Vím, že se můžu splést, a jsem ochoten/na to přehodnotit.			
3.	Rozumím principu konvergentního myšlení a znám širší škálu myšlenkových operací. Znám kroky systematického rozhodování a použiji je u důležitějšího problému. Vím, že rychlé úsudky mohou být zkreslené, a znám některá kognitivní zkreslení při usuzování.			
4.	Znám rozdíl mezi rychlým a pomalým myšlením a rozliším, kdy stačí rychlý úsudek a kdy je třeba se soustředit. Znám širší škálu kognitivních zkreslení při usuzování i způsoby obrany proti nim. Znám své typické sklony k unáhleným úsudkům a u důležitých rozhodnutí na ně dávám pozor.			
5.	K úsudkům a rozhodnutím přistupuji s rozmyslem. Počítám s tím, že se mohu mýlit, a úsudek podle potřeby změním. Spolehlivě rozpoznávám riziko kognitivních zkreslení, i těch subtilnějších, a aktivně omezuji jejich vliv. Systematické rozhodování používám přirozeně i u komplexních problémů.			

(13) 1. Analýza - rozdělení, rozčleňování celku na jednotlivé části,vlastnosti a vztahy
2. Syntéza - spojování jednotlivých částí,vlastností nebo vztahů v celek
3. Dedukce - aplikace obecného poznatku na konkrétní případ
4. Indukce - vyvozování obecných závěrů na základě znalosti jednotlivých případů
5. Srovnávání - zjišťování podobnosti a rozdílnosti mezi jednotlivými předměty nebo jevy
6. Zobecňování (generalizace) - zjišťování společných souvislostí a znaků a vytváření nadřazených pojmů, kategorií
7. Analogie - vyvozování nového poznatku na základě podobnosti
8. Abstrakce - vyčlenění podstatného od nepodstatného
9. Konkretizace - aplikace podstatných a obecných vlastností předmětů a jevů na konkrétní předmět, patřící do této skupiny

(14) Rychlé vs. pomalé; Daniel Kahneman: Systém 1 (rychlé, intuitivní, podvědomé rozhodování) a Systém 2 (pomalé, analytické, racionální rozhodování).

(15) 1. Kotvení: První číslo nebo nabídka, která padne, se stane záchytným bodem, od kterého odvozuji, co je hodně a co málo.
2. Heuristika dostupnosti: Odhad pravděpodobnosti podle toho, co se mi snadno vybaví — proto se lidé bojí letadel víc než auta.
3. IKEA efekt: Přeceňování hodnoty toho, co jsem si sám sestavil nebo vymyslel, bez ohledu na kvalitu.
4. Status quo bias: Preference stávajícího stavu věcí, i když není výhodný; nerozhodnout se působí jako menší riziko.
5. Klam konjunkce: Předpoklad, že specifičtější a konkrétnější varianta je pravděpodobnější než obecnější.
6. Efekt zaměření: Rozhodování podle jednoho vytrženého aspektu na úkor celku.
7. Optimistické zkreslení: Systematické přeceňování příznivého vývoje a podceňování rizik.
8. Efekt nejednoznačnosti (anglicky Ambiguity effect): sklon volit možnosti, u kterých je známá pravděpodobnost příznivého vývoje (volím známou pravděpodobnost i za cenu horší střední hodnoty).

(16) Např. experimenty typu jak by to vypadalo, kdyby to řekl někdo jiný, kdyby byl na mém místě někdo jiný, kdyby si většina myslela něco jiného apod

(17)
1. Identifikace problému nebo cíle
2. Sběr relevantních informací
3. Určení alternativ
4. Vyhodnocení možností
5. Výběr nejlepší alternativy
6. Realizace rozhodnutí (akce)
7. Přezkoumání a vyhodnocení výsledků.

3.1.3 Pracuji se svými emocemi

Další důležitou složkou fungování naší mysli, která zpracovává podněty z prostředí zpravidla neuvědomovaně či nereflektovaně, jsou emoce. Emoce nám poskytují prvotní a hrubé "hodnocení" bezpečných nebo nebezpečných podnětů. Emoce mění naše tělesné rozpoložení a fyziologické funkce. Pokud emoce nereflektujeme, může se stát, že zkreslují naše vnímání reality a naše myšlenkové pochody a vedou k nereflektovánému rozhodování a impulzivnímu chování

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.3.1 Rozpoznávám emoce	Rozpoznání a pojmenování emocí považuji za užitečné.	Znám složky emocí.(1) Znám lidské emoce, jejich možné tělesné i psychické projevy (2) a jejich funkce.(3)	Vím, které podněty ve mně vyvolávají konkrétní emoce a jak je prožívám.	Dokážu své emoce vnímat, rozpoznat a vysledovat, co je spustilo.(4)
0.	Poznám a pojmenuji základní emoce (radost, smutek, strach, vztek) u sebe i na obrázku.			
1.	Považuji za užitečné své emoce pojmenovat. Znám více emocí a jejich tělesné projevy, například že mi při strachu buší srdce. Vím, co ve mně obvykle vyvolává radost nebo vztek.			
2.	Znám širší škálu emocí i jejich typické tělesné a psychické projevy. Rozumím, že emoce má čtyři složky – tělesnou, myšlenky, chování a prožitek. Vysleduji, co konkrétní emoci spustilo, a umím to popsat.			
3.	Začínám rozumět, k čemu jednotlivé emoce slouží a co nám signalizují. U většiny běžných emocí rozpoznám i jejich složky, u složitějších nebo smíšených pocitů mi to ještě dělá potíže. Všímám si, jaké podněty u mě typicky vyvolávají které emoce.			
4.	Rozumím funkci většiny emocí včetně složitějších (např. stud, závist, hrdost). Rozpoznávám jemnější odstíny svého prožívání a jejich složky, i když u smíšených nebo nejasných pocitů mi to trvá déle. Dobře znám své typické emoční spouštěče.			
5.	Emoce u sebe vnímám a rozpoznávám s jistotou, včetně jejich složitějších kombinací a funkcí. I u nejasných nebo protichůdných pocitů dokážu postupně rozklíčovat, co se ve mně děje. Rozumím svým emočním spouštěčům a vzorcům prožívání.			

(1) Tělesná složka (co se děje v těle), myšlenky, chování (k čemu nás emoce vede), prožitek (jak nám je).

(2) Rozdíl oproti předcházející znalosti je, že v ní jde o znalost těch čtyř složek, které jsou společné pro všechny emoce, zatímco zde jde o orientační znalost toho, jak se jednotlivé emoce projevují.

(3) K čemu ty emoce jsou (co nám signalizují).
Např. závist - upozorňuje nás na to, co chceme, po čem toužíme.
Radost - ponouká nás k tomu, pokračovat v tom, co děláme

(4) Popsat situaci, kterou emoce vyvolala

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.3.2 Prožívám a reguluji své emoce	Emoce nepotlačuji, dovolím si je prožít. Své emoce se snažím regulovat tak, aby jejich projevy byly přijatelné pro mne i pro okolí.	Znám techniky (5) regulace emocí. Znám způsoby vyjadřování emocí.	Znám své vzorce chování při silných emocích (6) Vím, které způsoby zklidnění a regulace emocí mi fungují.	Umím emoce autenticky prožít, a to i ty nepříjemné. Umím své emoce vyjádřit.(7) Umím regulovat intenzitu a projevy svých emocí přiměřeně situaci.
0.	S pomocí dospělého se zklidním, když mě emoce přemůže.			
1.	Emoce si dovolím prožít, i ty nepříjemné. Znám jeden jednoduchý způsob, jak se zklidnit (např. dýchání), a s pomocí ho použiji. Umím emoci vyjádřit pohybem, kresbou nebo hrou.			
2.	Znám víc technik regulace a vyjadřování emocí. Všímám si, jak se chovám, když mě emoce silně zaplaví. Zkouším, který způsob zklidnění mi funguje nejlépe.			
3.	Znám širší repertoár technik regulace emocí i způsobů jejich vyjadřování. Vím, které způsoby zklidnění mi nejlépe fungují. Emoce vyjadřuji tak, aby to bylo přijatelné pro mě i okolí.			
4.	Znám své typické vzorce chování při silných emocích. Emoce autenticky prožívám i vyjadřuji a přiměřeně situaci reguluji jejich intenzitu.			

(5) Např.: objektivní popis situace, potápěčský reflex, dechové techniky, práce s emoční mapou, časový odstup, opačná akce, fyzické cvičení, svalová relaxace, sdílení s jiným

(6) Výbuch, útěk, zamrznutí, uzavření se.

(7) Vyjádřením se rozumí slovo, psaní, tvorba, pohyb, hudba i hra. Pojmenovat emoci (3.1.3.1) a vyjádřit ji jsou dvě různé dovednosti; pro mnoho dětí je neverbální cesta dostupnější a bývá prvním krokem k tomu emoci uchopit.

5.	Emoce prožívám autenticky i v náročných situacích a citlivě vyvažuji autentičnost s ohledem na okolí. Své vzorce chování při silných emocích dobře znám a dlouhodobě s nimi vědomě pracuji včetně jejich proměny, pokud je to žádoucí.

3.1.4 Vedu sám/sama sebe

Tento kámen je o akční práci sám se sebou – o dlouhodobém řízení vlastního chování proti okamžitým impulzům. V metafoře mysli jako jezdce na slonovi se jedná o jezdce, který trénuje slona. Základem je postoj, že své jednání a svůj život řídím především já sám/sama (první balíček); na něj navazuje budování žádoucích návyků (druhý balíček) a obrana proti okamžitým pokušením, včetně závislostí, které nás svádějí z cesty, po které se chceme ubírat (třetí balíček). Poslední balíček řeší obranu proti jiným rizikům - nikoli proti rizikům spočívajícím v podlehnutí okamžitým pokušením, ale proti rizikům spočívajícím v "zakrnění" či "zastavení rozvoje" na základě toho, že budeme některé činnosti v přílišné míře svěřovat různým nástrojům, zejména umělé inteligenci a tím přijdeme o schopnost myslet, schopnost používat své tělo nebo jiné důležité kompetence, které bychom si přitom chtěli uchovat.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
3.1.4.1 Přebírám za sebe odpovědnost	Nestavím se do role oběti okolností; věřím, že svůj život utvářím především já. Usiluji o rozumnou míru sebeřízení a sebekontroly.(1)	Vím, co je těžiště řízení (2) a jak souvisí s odpovědností za vlastní život. Rozumím rozdílu mezi proaktivním a reaktivním (3) přístupem k životu.	Vím, které oblasti svého života mám ve svých rukou a které ne. Vím, ve kterých situacích mám sklon svalovat odpovědnost na okolnosti či druhé.	Umím zaměřovat své úsilí na to, co mohu ovlivnit.(4) Umím si poručit i se poslechnout.
0.	I když se mi něco nelíbí, s pomocí dospělého to zkusím udělat.			
1.	Umím si poručit a poslechnout sama sebe i u méně příjemných úkolů. Když se mi něco nepovede, s pomocí zkusím zjistit, co jsem mohl/a udělat jinak, místo abych svalil/a vinu na ostatní.			
2.	Věřím, že svůj život ovlivňuji především já. Rozliším, co ve své situaci mohu ovlivnit a co ne. Všímám si, kdy mám sklon svalovat vinu na okolnosti.			
3.	Rozumím pojmu ohnisko kontroly a vím, že vnitřní ohnisko souvisí s vyšší spokojeností a odolností. Rozumím rozdílu mezi proaktivním a reaktivním přístupem. Své úsilí zaměřuji na to, co mohu ovlivnit.			
4.	Nestavím se do role oběti okolností ani v náročných situacích. Spolehlivě rozpoznám, ve kterých situacích mám sklon svalovat odpovědnost na druhé, a pracuji s tím. Usiluji o rozumnou míru sebeřízení, aniž bych přebíral/a vinu i za to, co nemohu ovlivnit.			
5.	Přebírám odpovědnost za svůj život vyváženě a realisticky – bez sklonu k roli oběti i bez přeceňování vlastního vlivu. Své úsilí soustavně směřuji k tomu, co mohu ovlivnit, přímo i nepřímo. Sebeřízení a sebekontrolu mám zvládnuté i v zátěži.			

(1) Tento postoj je průřezový pro celý stavební kámen, ale protože máme všechny znalost, dovednosti a postoje v balíčcích, "parkuje" v tomto balíčku.

(2) Těžiště řízení (Rotter): vnitřní = přesvědčení, že výsledky mého života závisejí především na mém jednání; vnější = přesvědčení, že je určují okolnosti, náhoda či druzí. Vnitřní těžiště souvisí s vyšší spokojeností, výkonností i odolností; jeho extrém („mohu za všechno") ale škodí – cílem je realistické rozlišování. (Ludwig: Od chaosu ke smyslu, kap. Agency a ohnisko naší kontroly.)

(3) Reaktivní přístup: čekám, co se stane, energii věnuji stěžování si na to, co změnit nemohu (role oběti). Proaktivní přístup: ptám se „co s tím mohu udělat já" a jednám v prostoru, který ovlivnit mohu (Covey; Ludwig: Od chaosu ke smyslu; kap. Odpovědnost jako volba, Oběť vlastní víry).

(4) Možný nástroj - Mapy vlivu : rozkreslit si situaci do tří okruhů – co mohu ovlivnit přímo, co nepřímo (koho mohu požádat či přesvědčit) a co vůbec – a úsilí směřovat do prvních dvou. (Ludwig: Od chaosu ke smyslu)

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.4.2 Buduji žádoucí návyky	Uvědomuji si, že spíše než silná vůle je třeba dobrá strategie. Budování návyků považuji za užitečné.(5)	Vím, co jsou návyky a rutiny. Znám postupy, jak budovat, měnit a odbourávat návyky.(6)	Znám své návyky i zlozvyky.	Umím budovat žádoucí návyky a odbourávat ty nežádoucí.
0.	S pomocí dospělého dodržuji jednoduchou každodenní rutinu.			
1.	Vím, že se opakováním můžu něco naučit. S podporou si buduji jednoduchý žádoucí návyk.			
2.	Znám rozdíl mezi návykem a rutinou. Všímám si svých návyků i zlozvyků. Zkouším budovat žádoucí návyk v malých krocích.			
3.	Uvědomuji si, že spíš než silná vůle je potřeba dobrá strategie. Znám postupy, jak návyk budovat, měnit i odbourávat – malé kroky, důslednost, sledování pokroku. Samostatně buduji žádoucí návyky a odbourávám nežádoucí.			
4.	Budování návyků považuji za užitečné a systematicky ho využívám k dosahování svých cílů. Dobře znám své návyky i zlozvyky. Rutinu umím flexibilně přizpůsobit a udržet i po výpadku.			
5.	Vědomě a systematicky si buduji návyky podporující mé cíle i pohodu, a to i v náročných obdobích. Umím poradit druhým, jak si efektivně budovat žádoucí návyky.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.1.4.3 Odolávám dopaminovým pokušením	Usiluji o odolávání závislostem a jiným pokušením.	Vyznám se v závislostech(7), v mechanismech jejich vzniku a jejich rizicích. Rozumím tomu, jak mozek reaguje na lákavé podněty.	Vím, k jakým závislostem mám sklon a jakým pokušením mám sklon podléhat.	Umím odolat závislostem a jiným lákavým podnětům.(8)
0.	Respektuji hranice stanovené dospělými.			
1.	Chci umět odolat lákadlům, i když je to těžké. Znám jednoduché příklady závislostí (např. na sladkostech, obrazovkách) a jejich rizik. V základních situacích dokážu říct „ne". Začínám si všímat, co mě láká. .			
2.	Usiluji o odolávání pokušením. Rozumím hlavním typům závislostí a jejich rizikům. Vím, proč mě lákavé podněty táhnou – že za tím stojí mozek a jeho odměnový systém. Všímám si, které nezdravé návyky mě lákají, a používám jednoduché strategie pro odolání (přesměrování pozornosti, pravidla používání).			
3.	Rozumím mechanismům vzniku závislosti i tomu, jak mozek reaguje na lákavé podněty. Rozpoznám u sebe sklony k závislostem a preventivně s nimi pracuji. Volím účinnou strategii pro odolání nezdravým lákadlům a záměrně posiluji návyky, které mi v tom pomáhají.			
4.	Dobře se vyznám v závislostech – látkových i behaviorálních – včetně jejich mechanismů a rizik. Rozpoznám u sebe varovné signály vzniku závislosti. Poznám, kdy potřebuji podporu, a dokážu ji vyhledat. Zodpovědně přistupuji k návykovým, omamným a psychotropním látkám.			
5.	Plně ovládám své impulzy a digitální i jiné návyky. Udržuji si svobodu od závislostí i v krizích a náročných situacích. Rozpoznám a pomáhám řešit příznaky závislosti u jiných.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

(5) Podle Erica Sheningera jsou užitečné pro:
1. Zvýšená produktivita
Díky zefektivnění každodenních úkolů nám rutiny pomáhají soustředit se na to, na čem nejvíce záleží.
2. Snížení stresu
Rutiny poskytují pocit kontroly a předvídatelnosti, což může pomoci zmírnit stres. Jedinci, kteří dodržují strukturovaný denní režim, mají nižší hladinu stresového hormonu.
3. Zlepšené duševní zdraví
Zavedení rutiny může přispět k celkové pohodě (wellbeingu). Např. jedinci, kteří pravidelně cvičí, vykazují nižší míru deprese a úzkosti.
4. Úspěšnější dosahování cílů
Rutiny mohou sloužit jako odrazový můstek k dosažení našich cílů. Rozdělením větších úkolů na menší kroky zvládnutelné rutinou můžeme zůstat motivovaní a soustředit se na výsledek.
Podle: https://spomocnik.rvp.cz/clanek/24012/SILA-RUTINY-PODLE-SHENINGERA.html

(6) Rady dle Erica Sheningera:
1. Začněte v malém
Rutiny do svého dne přidávejte postupně. Začněte jen jednou nebo dvěma jednoduchými rutinami. Postupně zvyšujte jejich počet vždy tak, abyste nemuseli překonávat příliš velký odpor. Každá malá trvalá změna je velkou výhrou.
2. Buďte důslední
Důslednost je zásadní pro vytvoření trvalých návyků. Držte se svých rutin co nejvíce, a to i o víkendech nebo o prázdninách.
3. Buďte flexibilní
Rutiny sice poskytují vedení, ale flexibilita je důležitá. Život může být nepředvídatelný, takže buďte připraveni v případě nutnosti upravit své rutiny podle potřeby.
4. Sledujte svůj pokrok
Vedení deníku nebo používání aplikace pro sledování návyků vám může pomoci sledovat váš pokrok a nepřestávat.
Podle: https://spomocnik.rvp.cz/clanek/24012/SILA-RUTINY-PODLE-SHENINGERA.html

(7) Druhy závislostí — látkové (alkohol, nikotin a vaping, drogy, léky) i behaviorální (hry, sociální sítě, sázení, pornografie, nakupování). Odměnový systém, dopamin a bažení; „levný dopamin". Návykovost bývá do produktů a služeb zabudována záměrně.

(8) Zahrnuje:
Umím si upravit své fyzické i digitální prostředí tak, abych se nevystavoval/a lákadlům, kterým nechci podléhat.
Ovládám strategie, jak se vyhýbat drogám a jiným závislostem.

3.1.4.4 Posuzuji riziko ztráty schopností	Jsem ochoten/na se vzdát pohodlí, abych nepřicházel/a o své schopnosti nebo se rozvíjel/a.	Vím, že schopnost, kterou nepoužívám, slábne. Vím, které schopnosti jsou dnes nejvíc ohrožené tím, že je za mě zastanou nástroje.(10)	Vím, čemu se vyhýbám, protože je to pohodlné.(11) Vím, na kterých svých schopnostech mi záleží natolik, že si je chci udržet.	Umím posoudit, kdy je pro mě lepší obejít se bez usnadnění, a rozhodnout se podle toho. Umím postupovat i náročnější cestou.(12)
0.	Když mi něco nejde, zkusím to znovu, než požádám o pomoc.			
1.	Vím, že některé věci se musím naučit sám*sama, i když je za mě někdo nebo něco zvládne. S podporou vydržím u toho, co mi hned nejde.			
2.	Poznám, kdy jsem výsledek dostal/a hotový a kdy jsem k němu došel/došla sám/sama. Vím, že cvikem se schopnosti zlepšují a bez cviku slábnou. Všímám si, čemu se vyhýbám, protože je to pohodlnější.			
3.	Vím, které schopnosti jsou dnes nejvíc ohrožené tím, že je za mě zastanou nástroje a AI (např. myšlení, paměť, orientace v prostoru). Rozpoznám, o kterou svou schopnost bych se usnadněním mohl/a připravit, a někdy se kvůli tomu vydám těžší cestou. U zvolené cesty vydržím.			
4.	Jsem ochoten/na vzdát se pohodlí, abych o schopnosti nepřišel/přišla nebo se rozvíjel/a. V běžných situacích umím posoudit, kdy se vyplatí obejít se bez usnadnění, a rozhodnutí zdůvodnit. Vím, na kterých svých schopnostech mi záleží natolik, že si je chci udržet. Sleduji na sobě, kde se šetřím, a cíleně proti tomu něco dělám.			
5.	Vím, které schopnosti mysli i těla si chci udržet, a udržuji je i tehdy, když to po mně nic nevyžaduje. I když je to nepohodlné, vědomě volím náročnější cestu tam, kde mi na schopnosti záleží. Pomáhám druhým rozlišit, kdy jim usnadnění pomáhá a kdy je okrádá.			

(10) „Usnadněním" se zde rozumí dvojí: ulehčení (udělám totéž s menší námahou) i náhražka (udělám místo toho něco snazšího, co dá část téhož uspokojení bez jeho nároků). Dnes typicky ohrožené oblasti — myšlení a vlastní úsudek (AI; také přesná pravidla a návody použité místo vlastního posouzení); paměť (Google efekt, viz 3.1.2.3); pozornost a schopnost vydržet u jedné věci; vyjadřování a psaní (text vygenerovaný za mě); orientace v prostoru (navigace); počítání; tělesná zdatnost (auto, výtah, rozvoz); praktická soběstačnost; schopnost vést živý rozhovor (zpráva místo hovoru nebo setkání); schopnost něco doopravdy zažít (sledování místo dělání, dokumentování místo prožití — viz 3.2.1.2); schopnost skutečné blízkosti (náhražky vztahu a intimity — hranice viz SC5). Výčet se bude v čase měnit — smyslem není naučit seznam, ale rozpoznávací schopnost. Usnadnit si věc není chyba — riziko je tam, kde usnadnění přestane být volbou. Pohodlí není totéž co odpočinek: odpočinek schopnosti obnovuje, pohodlí je tam, kde si usnadněním beru schopnost, o kterou stát chci.

(11) Zahrnuje „vím, kdy za sebe nechávám myslet od AI a proč".

(12) Posouzení má dvě kritéria — zda o tu schopnost stojím a zda ji tato situace opravdu procvičí. Zahrnuje také: udržet si vlastní úsudek nad výstupem stroje (neberu ho automaticky za svůj); snést, že hned nevím; snést nečinnost a nudu, aniž bych je hned zaplnil*a (vhled často přijde, až když přestanu tlačit — viz 3.1.2.5). Hranice: soustavná péče o pohyb je Hýbu se, vytrvalost v učení je SC1, soběstačnost v praktických věcech je SC8 8.2.5.

3.2 Nacházím radost ze života

Většině z nás k tomu, abychom vedli naplněné a spokojené životy, nestačí jen pracovat s tím, co máme, ale rovněž k tomu potřebujeme něco přidat - "koření života", které způsobí, že životem jen "neproplujeme", ale že z jednotlivých prožívaných okamžiků třeba budeme mít radost.

3.2.1 Pečuji o kvalitu svého prožívání

Stavební kámen se zabývá kvalitou prožívání jednotlivých okamžiků, z nichž se skládá náš život. Stojí na předpokladu, že kvalitu prožitku neurčuje jen to, co nás potká, ale také to, jak se na to díváme a co a jak děláme.

První balíček je o **pohledu**. Patří sem realistický optimismus, dovednost přerámovat si nepříznivou událost, vděčnost jako pozornost k tomu, co máme, a humor. Zároveň platí, že se jedná o kompetenci, kterou můžeme ale nemusíme využít. Nemusíme se vždy nutit k optimismu, k humoru či k tomu, abychom si připomínali, co máme v životě dobrého. Někdy je třeba špatné věci prostě unést, a ani to jinak nejde.

Druhý balíček je o **konání** — o tom, co si do života přinášíme a jak to děláme. Jde o činnosti, které děláme pro ně samé, tedy pro prožitek, který přinášejí, nikoli pro výsledek, a o hloubku, s níž je prožíváme. Stranou zde dáváme poznávání (SC 1 a 2), vztahy (SC 5), konání dobra (SC 6), proměnu světa (SC 7) a řešení praktických záležitostí (SC 8), které mnoha lidem také přinášejí uspokojení.

Třetí balíček je o **sebevyjádření** — o dávání vnější podoby tomu, co se ve mně děje. Prostředkem může být cokoli od slova přes tvorbu po pohyb.

Poslední balíček je o kompetenci zachovat si esenci lidského prožitku v době, kdy mnoho věcí, které jsme doposud museli vykonávat jako lidé, za nás zvládají stroje, zejména umělá inteligence. Nyní však nejde o zachování svých mentálních schopnosti (jako v balíčku 3.1.4.4 Bráním se pohodlnosti, která mě oslabuje), ale o zachování si kvality našeho života.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

3.2.1.1 Vědomě pracuji s tím, jak nahlížím na situace	Uvědomuji si, že si mohu vybrat jak nahlížím na některé situace. Považuji za užitečné si všímat dobrých skutečností v mém životě. Pokládám za dobré se nad věcmi zasmát.	Rozumím tomu, jak výklad situace ovlivňuje mé prožívání a jednání.(1) Znám postupy (2), jimiž mohu svůj pohled vědomě proměnit, a jejich hranice.(3)	Vím, jak se obvykle dívám na to, co mě potká.(4) Vím, co mi pomáhá pohled na věc změnit. Umím odlišit, co můžu ovlivnit a pracuji s tím. Co nemohu ovlivnit, to se učím akceptovat.	Umím se zaměřovat na pozitivní stránky minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Umím si nepříznivou skutečnost přerámovat — najít na ní užitečný nebo přijatelný pohled. Umím si všímat toho dobrého ve svém životě a být za to vděčný/á. Umím věci brát s humorem.
0.	Všímám si, co mi dělá radost. Rád/a se zasměju.			
1.	Považuji za užitečné všímat si dobrých věcí. S pomocí najdu na nepříjemné situaci aspoň něco dobrého. Umím se zasmát i sám/sama sobě.			
2.	Uvědomuji si, že si mohu vybrat, jak se na situaci dívám. Vím, co mi pomáhá zlepšit náladu. Samostatně si všímám dobrých věcí a jsem za ně vděčný/á. Dokážu se zasmát i nepříjemné situaci.			
3.	Rozumím, jak výklad situace ovlivňuje mé prožívání – jestli si věci vykládám jako trvalé nebo dočasné, celkové nebo dílčí, způsobené mnou nebo okolnostmi. Vím, jak se obvykle dívám na to, co mě potká. Znám postupy přerámování a vděčnosti a používám je.			
4.	Znám hranice pozitivního myšlení – přerámování nenahrazuje řešení problému, vděčnost není povinnost cítit se dobře, humor není výsměch. Vědomě volím postupy, které mi fungují. Cíleně se zaměřuji na pozitivní stránky minulosti, přítomnosti i budoucnosti.			
5.	Realistický optimismus, vděčnost i smysl pro humor jsou přirozenou součástí mého pohledu na svět, i v náročných situacích. Spolehlivě rozpoznám, kdy pozitivní pohled pomáhá a kdy už sklouzává k nucené pozitivitě. Umím pomoci druhým najít lepší úhel pohledu.			

(1) Vysvětlovací styl (Seligman): jak si vykládáme příčiny dobrých a špatných událostí, a to ve třech osách — trvalost („je to navždy" × „je to teď"), všeobecnost („kazí mi to všechno" × „týká se to jedné věci") a osobní vztažení („jsem to já" × „byly to okolnosti"). Optimistický a pesimistický styl se liší tím, jak tyto osy nastavují u úspěchu a u nezdaru. Doloženě ovlivňují duševní pohodu, odolnost i vytrvalost. (Podle Ludwig: Od chaosu ke smyslu — 2. superschopnost.)

(2) Tři skupiny postupů:
1. Přerámování:tedy postup, jehož následkem dospějeme k tomu, že k případným nepříznivým skutečnostem zaujmeme jiný postoj. Může k tomu sloužit např. deník přerámování, otázka „jak by to viděl někdo jiný / jak to budu vidět za rok".
2. Vděčnost: „tři dobré věci" (na konci dne pojmenovat tři věci, které se povedly), dopis nebo vzkaz vděčnosti konkrétnímu člověku, vděčnost za obyčejné a samozřejmé.
3. Humor: odlehčení, nadsázka, sdílený smích, schopnost zasmát se sám sobě. Vděčnost i přerámování patří k nejlépe doloženým praxím duševní pohody.

(3) Hranice, bez nichž se balíček zvrhne v nucenou pozitivitu: – Přerámování nepopírá, že je něco špatně, a nenahrazuje řešení problému. Cílem je realistický optimismus, ne toxická pozitivita. – Vděčnost není povinnost cítit se dobře ani argument proti právu na nespokojenost. – Humor odlehčuje; výsměch a cynismus ne. Vazba: prožití a regulace nepříjemných emocí je v 3.1.3, zvládání zátěže a nepřízně v SC 4.

(4) Tedy zda mám sklon k optimismu či pesimismu a jaký je můj vlastní vysvětlovací styl.

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
3.2.1.2 Přináším si do života radost	Chci si dopřávat to, co mě těší. Záleží mi na tom, jak věci prožívám.	Znám široký repertoár činností, (5) které lidem přinášejí radost samy o sobě. Vím, co prožitek prohlubuje (6) a co ho ochuzuje.(7)	Vím, co mi přináší radost samo o sobě.	Umím si do života vnášet činnosti, které mi přinášejí radost. Umím mít radost z běžných věcí. Umím u příjemného zážitku vědomě prodlévat.(8)
0.	Mám radost z běžných věcí – hry, pohybu, jídla.			
1.	Vím, co mě těší, a chci si to dopřávat. Znám víc věcí, které mi dělají radost. S podporou si najdu čas na to, co mě baví.			
2.	Znám širší repertoár činností, které lidem přinášejí radost. Vím, co mi radost přináší samo o sobě. Samostatně si tyto činnosti vnáším do života.			
3.	Záleží mi na tom, jak věci prožívám. Vím, co příjemný zážitek prohlubuje a co ho ochuzuje. U příjemného zážitku se učím vědomě prodlévat.			
4.	Rozumím širšímu okruhu toho, co prožitek prohlubuje či ochuzuje, včetně stavu flow. Vědomě si vytvářím podmínky pro hluboký prožitek. U příjemných zážitků vědomě prodlévám.			

(5) Repertoár: hra, umění (jeho prožívání i vlastní tvorba), pobyt v přírodě, pohyb, smyslové požitky (jídlo, hudba, dotek), slavení a rituály, sběratelství a péče o něco. Hranice: umění a hra jsou tu jako zdroj radosti, ne jako tvůrčí výkon (tvořivé myšlení 3.1.2.5, tvoření nového SC 7); poznávání pro radost patří k SC 1 a 2, radost ze vztahů k SC 5.

(6) přítomná pozornost, zpomalení, pojmenování zážitku, sdílení s druhými, vzpomínání a těšení se, rituál a slavení, novost. Také stav flow (Csikszentmihalyi): stav úplného pohlcení činností. Vzniká při rovnováze mezi výzvou a dovednostmi, jasném cíli a okamžité zpětné vazbě; nepříznivě na něj působí rozptýlení a hodnocení vlastního výkonu během činnosti. Prakticky se dá připravit: odstranit rozptýlení, nastavit si přiměřeně obtížný úkol, vyhradit si dost času.

(7) spěch, dělání několika věcí zároveň, dokumentování zážitku místo jeho prožití, srovnávání s lepší variantou, návyk na „levný dopamin", který otupí citlivost k jemnějším potěšením.

(8) Vychutnávání (savoring) = záměrné prodlévání u příjemného zážitku: dát mu více času a pozornosti, než kolik si sám vynutí.

5.	Radost z běžných i výjimečných věcí je přirozenou součástí mého života. Vědomě si do života vnáším pestrý repertoár činností, které mi přinášejí radost samy o sobě, a chráním si podmínky pro hluboké prožívání i v uspěchaném životě.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.2.1.3 Vyjadřuji, co se ve mě děje	Sebevyjádření považuji za legitimní a hodnotnou součást života. Zvažuji, kdy a jak vyjádřit, co se ve mně děje, a kdy si to ponechat pro sebe.	Znám různé prostředky sebevyjádření.(9) Vím, co mi sebevyjádření může přinášet.(10)	Vím, jakými způsoby dovedu dobře vyjádřit, co se ve mně děje.	Umím dát vnější podobu tomu, co prožívám a co je pro mě důležité, způsobem, který je mi vlastní.

(9) Slovo a psaní, výtvarná tvorba, hudba a zpěv, pohyb a tanec, drama, hra, humor, styl či úprava věcí kolem sebe. Výčet je otevřený — prostředek je druhotný, podstatný je akt vyjádření.

(10) Radost a uvolnění, uchopení a zpracování toho, co se ve mně děje, sebepoznání, prožitek autenticity.

0.	Spontánně vyjadřuji, co prožívám — kresbou, zpěvem, pohybem nebo hrou.
1.	Rád/a se projevuji různými způsoby a zkouším nové. Všímám si, že mi vyjádření přináší radost nebo úlevu.
2.	Vím, že vnitřní prožitky lze vyjádřit mnoha prostředky, a vím, co mi to může přinášet – radost, úlevu, sebepoznání. Objevuji, které prostředky jsou mi blízké. S podporou se projevím i před ostatními.
3.	Vědomě sahám po vyjádření, když potřebuji prožitek uchopit nebo si udělat radost. Vím, které prostředky mi sedí. Vím, že hodnota sebevyjádření nestojí na kvalitě výsledku. Začínám rozlišovat, co chci vyjádřit veřejně a co si ponechat pro sebe.
4.	Sebevyjádření je běžnou součástí mého života. Skrze ně zpracovávám prožitky a dozvídám se o sobě. Dokážu se projevit autenticky i s vědomím, že to druzí uvidí. Vědomě zvažuji, kdy a jak vyjádřit, co se ve mně děje, a kdy si to ponechat pro sebe.
5.	Mám rozvinutý vlastní způsob sebevyjádření. Využívám ho i ke zpracování náročných prožitků a k prohlubování vztahu k sobě. Projevovat navenek, kým jsem, vnímám jako přirozenou součást autentického života.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.2.1.4 Chráním si lidský prožitek v technologické éře	Vážím si vlastního lidského prožitku.	Vím, jaká rizika a příležitosti plynou z technologií včetně AI pro lidské prožívání a jak se jim lze bránit.	Vím, kdy mi technologie prožitek prohlubují a kdy mě o něj připravují.	Umím se rozhodnout, kdy využiji technologii, a kdy se obejdu bez ní (11), abych si zachoval/a lidský rozměr činnosti. Umím si vytvářet prostor pro bezprostřední prožitek.(12)

(11) Např.: bez displeje, bez dokumentování, bez zprostředkování.

(12) bez displeje, bez dokumentování, bez zprostředkování.

0.	Umím si hrát i bez obrazovky.
1.	Vím, že je dobré trávit čas i bez obrazovky. Všímám si, že některé věci si víc užiji naživo.
2.	Vážím si vlastního prožitku. Všímám si, kdy mi technologie zážitek prohlubuje (např. hudba, hry) a kdy mě o něj připravuje (např. fotím místo prožívání). Zkouším si vytvořit chvíli bez displeje.
3.	Rozumím rizikům i příležitostem, které pro lidské prožívání přinášejí technologie včetně AI. Vím, kdy mi technologie prožitek prohlubují a kdy oplošťují. Umím se rozhodnout, zda u konkrétní činnosti technologii použít, nebo se bez ní obejít.
4.	Vědomě si chráním prostor pro bezprostřední prožitek – bez displeje, dokumentování či zprostředkování. Vím, jak se bránit rizikům technologií a AI pro lidský prožitek, a přiměřeně to uplatňuji ve svém životě.

5.	Vážím si lidského prožitku i v době, kdy technologie a AI nabízejí stále víc náhražek, a vědomě si ho chráním. Spolehlivě a přirozeně rozhoduji, kdy technologii využít a kdy se jí vzdát ve prospěch bezprostředního zážitku. Umím na to upozornit i druhé.

3.3 Vztahuji se k sobě

Dílčí kompetence je o budování vztahu k sobě - k našim kulturním a rodinným kořenům, naší osobnosti a identitě, k tomu, jaký v životě hledáme smysl a přesah a jaké máme přání a cíle. Součástí je i uvědomění si toho, co je dané a co na sobě můžeme měnit, a přijetí toho, jak to sami máme nastavené.

3.3.1 Vím, odkud přicházím

Stavební kámen je poznání svých rodinných a kulturních kořenů, uvědomění si toho, jak moc a jakým způsobem nás formují, a vědomé práci s tímto "dědictvím".

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.1.1 Vztahuji se ke kulturním kořenům	Uvědomuji si, nakolik mě utváří kultura společnosti, kde žiji a v níž mám kořeny.(1)	Vím, jak člověka formuje kulturní prostředí. Znám v základních obrysech dějiny své země a širšího kulturního okruhu. Vím, co tvoří kulturu společnosti, v níž žiji, a kulturu, v níž mám kořeny, a znám jejich odlišnosti od jiných kultur.	Vím, jak kultura ovlivňuje mé hodnoty, rozhodování a vnímání světa.	Umím rozlišit, co je obecně lidské, co je dané mou kulturou a co kulturami jinými. Dokážu rozlišit, co z kulturního dědictví mi slouží a co mě omezuje.
0.	Znám svátky, tradice a příběhy, které se v mé rodině slaví a vyprávějí.			
1.	Vím, že žiju v určité zemi a kultuře s vlastní historií. Znám některé důležité události a osobnosti z dějin své země.			
2.	Uvědomuji si, že mě kultura, ve které žiju, nějak utváří. Znám základní obrysy dějin své země a širšího kulturního okruhu. Vím, co tuto kulturu typicky charakterizuje.			
3.	Rozumím, jak člověka kulturní prostředí formuje. Znám odlišnosti své kultury od jiných kultur. Začínám rozlišovat, co je obecně lidské a co dané mou kulturou.			
4.	Vím, jak kultura ovlivňuje mé hodnoty, rozhodování a vnímání světa. Spolehlivě rozlišuji obecně lidské od kulturně podmíněného. Rozpoznávám, co z kulturního dědictví mi slouží a co mě omezuje.			
5.	Kulturním kořenům rozumím do hloubky, včetně jejich vlivu na mé hodnoty a vnímání světa. Vědomě si vybírám, co z kulturního dědictví přijímám a co ne, a tuto perspektivu dokážu nabídnout i druhým.			

(1) Zpravidla půjde o tutéž kulturu (českou, evropskou, popř. regionální v místě, kde se nachází škola), nicméně někteří mohou mít kořeny jinde - mohou pocházet z jiného etnika (Romové, Židé), z jiné země, z jiného regionu či být ze smíšených rodin. V takovém případě zahrnuje balíček poznání všech těchto kultur - jak té, ve které se nyní vyskytujeme, tak těch, kde máme kořeny.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.1.2 Vztahuji se k rodinným kořenům	Uvědomuji si, nakolik jsem utvářen/a svými rodinnými kořeny.	Vím, jak člověka formuje rodina a předci.	Vím, co tvoří kulturu rodiny, z níž pocházím, a znám její odlišnosti od jiných rodin. Vím, co jsem si z rodiny odnesl/a a co mě ovlivňuje, včetně hotnot a pohledu na sebe sama. Znám příběh své rodiny a předků.	Dokážu rozlišit, co z rodinného dědictví mi slouží a co mě svazuje.
0.	Znám jména a blízkých členů rodiny a dokážu o nich jednoduše vyprávět.			
1.	Znám některé zvyklosti a příběhy své rodiny a předků. Vím, že se rodiny mezi sebou v tom, jak žijí, liší.			
2.	Uvědomuji si, že mě moje rodina nějak utváří. Vím, co je pro mou rodinu typické, a všímám si odlišností od jiných rodin.			
3.	Rozumím, jak člověka formuje rodina a předci. Vím, co jsem si z rodiny odnesl/a, včetně některých hodnot. Začínám rozlišovat, co z rodinného dědictví mi slouží a co mě svazuje.			
4.	Dobře znám příběh své rodiny a předků i to, co jsem si z rodiny odnesl/a, včetně vlivu na můj pohled na sebe sama. Rozlišuji, co z rodinného dědictví mi slouží a co mě svazuje.			
5.	Rodinným kořenům rozumím do hloubky, včetně jejich vlivu na mé hodnoty a sebepojetí. Vědomě si vybírám, co z rodinného dědictví přijímám za své a co ne.			

3.3.2 Přijímám, kdo jsem

První balíček tohoto stavebního kamene je o vnímání a přijetí našich potřeb - tedy skutečností, které v našich životech potřebujeme, a pokud se nám jich nedostává, pak jsme frustrovaní. Záměrně je jen o jejich vnímání a rozpoznávání, otázka jejich naplňování je už otázka jednání a tedy je včleněna do 8. ScioCíle, dílčí kompetence 8.1.

Druhý balíček tohoto stavebního kamene je o porozumění a přijetí těch složek naší existence, které bychom mohli nazvat jako "já". Tedy o porozumění a přijetí naší osobnosti (našich dlouhodobých vlastností a rysů, jejichž poznání a popisu jsme se zaobírali ve stavebním kameni 3.1.1 Pozoruji a poznávám sám/sama sebe), identity (toho, za koho se sami považujeme, a co vychází mj. z našich kořenů, o kterých je předchozí stavební kámen) a svého těla. Třetí balíček se zaobírá posilováním sebedůvěry, jako něčeho, co tohoto sebepoznání a sebepřijetí vychází a co je základním předpokladem pro rozumné pohybování se mezi dalšími lidmi.

Pokud jde o hranice vůči SC5: zde jde o vztah k sobě — k vlastnímu tělu, genderové a sexuální identitě. Jakmile do věci vstupuje druhý člověk (souhlas, naplňování potřeb, mluvení o nich, bezpečný sex), jde o SC5.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.2.1 Vnímám své potřeby	Beru své potřeby vážně.	Vím, co jsou potřeby, pudy a instinkty. Znám základní kategorie lidských potřeb.(1)	Znám své potřeby.	Umím rozpoznat své naplněné i nenaplněné potřeby.
0.	Poznám a řeknu, když mám hlad, žízeň nebo jsem unavený/á.			
1.	Beru své potřeby vážně. Znám víc svých potřeb – i to, že potřebuji odpočinek, bezpečí nebo pozornost druhých.			
2.	Vím, co jsou potřeby, pudy a instinkty. Znám základní kategorie lidských potřeb (fyziologické, bezpečí, vztahy, uznání, seberealizace). Začínám rozlišovat, kdy je některá z mých širších potřeb naplněná nebo ne.			
3.	**Znám své potřeby napříč jejich kategoriemi. Rozpoznám, kdy je konkrétní potřeba nenaplněná, i když si to zprvu neuvědomuji (např. že jsem podrážděný/á z nedostatku odpočinku).**			
4.	Rozumím propojení mezi svými potřebami, náladou a jednáním. U složitějších nebo protichůdných potřeb (např. bezpečí vs. seberealizace) rozpoznám, která je právě nenaplněná.			
5.	Své potřeby dobře vnímám, včetně jejich jemnějších a méně zjevných podob. Rozumím tomu, jak se u mě nenaplněné potřeby projevují nepřímo, a dokážu to rozklíčovat i v nejednoznačných situacích.			

(1) fyziologické potřeby, bezpečí, vztahy, uznání, seberealizace; Maslow či jiné modely.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.2.2 Přijímám sebe sama	Chci se přijímat se takový/á, jaký/á jsem. (2) Přijetí sebe sama pro mě neznamená rezignaci na osobní rozvoj.	Vím, co tvoří identitu člověka.(3) Vím, které stránky osobnosti lze měnit a které ne. Znám typické podoby narušeného vztahu k sobě.(4)	Vím, kým se cítím být. Vím, co na sobě můžu změnit a co ne. Vím, co na sobě přijímám snadno a co obtížně.	Umím se vyrovnat s tlakem na to, jaký/á bych měl/a být. Dokážu k sobě být laskavý/á, i když se mi nedaří. (5) Umím přijímat sebe sama po psychické i fyzické stránce i v rámci proměn v čase.
0.	Rád/a si o sobě povídám a ukazuju, co umím, aniž bych se za sebe styděl/a.			
1.	Vím, co mi jde a co ne, a s pomocí to přijímám. Když se mi něco nepovede, dovolím si to nebrat příliš vážně.			
2.	Vím, jaké role v životě mám (jsem sourozenec, kamarád, žák). Rozlišuji, co na sobě mohu ovlivnit (chování, dovednosti) a co ne (výška, vzhled). Poznám, co na sobě přijímám snadno a co obtížněji.			
3.	Vím, co tvoří identitu člověka a začínám rozumět, kým se cítím být. I s proměnami těla v dospívání se snažím se přijímat. Znám některé podoby narušeného vztahu k sobě a všímám si jich u sebe.			
4.	Umím se vyrovnat s tlakem na to, jaký/á bych měl/a být, i když je silný (vrstevníci, sociální sítě). K sobě dokážu být laskavý/á, i když se mi nedaří. Přijímám sebe sama po psychické i fyzické stránce, aniž bych rezignoval/a na svůj další rozvoj.			
5.	Přijímám se takový/á, jaký/á jsem – po psychické i fyzické stránce, i se všemi proměnami v čase. Toto přijetí mi dává stabilitu, ne důvod přestat na sobě pracovat. Včas u sebe rozpoznám sklony k perfekcionismu nebo pocitu, že na úspěch „nemám nárok", a umím na			

(2) Přijetí se týká všech rovin toho, kým jsem: osobnosti (povaha, temperament, silné a slabé stránky), těla (vzhled, výkonnost, proměny v dospívání), identity (kým se cítím být) i původu a minulosti (návaznost na 3.3.1). Práce s balíčkem by měla postupně projít všemi těmito oblastmi; u konkrétního dítěte bývá v každé z nich jinde.

(3) Vrstvy identity — osobnostní, sociální, kulturní, genderová; identita vyrůstá z kořenů (3.3.1) a hodnot (3.3.2), ale její obsah si člověk určuje sám; člověk nese více rolí a příslušností současně.

(4) Nadměrná sebekritika a perfekcionismus (nic není dost dobré), syndrom podvodníka (úspěchy si nepřipisuji), závislost sebehodnoty na výkonu a uznání druhých, odmítání vlastního těla a vzhledu, narcismus.

(5) sebesoucit (Neffová) – laskavost k sobě namísto sebemrskačství, vědomí, že chybování je společné všem lidem, a všímavý odstup od vlastních pocitů. Není to sebelítost ani výmluva: laskavost k sobě rozvoj podporuje, ne brzdí.

	sebe být v takových chvílích laskavý/á.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.2.3 Buduji sebedůvěru	Věřím, že to dokážu. Sebedůvěru chápu jako něco, co mohu aktivně budovat.	Vím, jak sebedůvěra vzniká, co ji posiluje a co ji podkopává.(6)	Vím, v čem si věřím a v čem ne. Vím, co mou sebedůvěru posiluje a co ji sráží.	Umím se vypořádat s tím, co mou sebedůvěru podrývá. Umím svou sebedůvěru posilovat.(7)
0.	Když se mi něco nepovede, chci to zkusit znovu.			
1.	Věřím, že když si věc trénuji, půjde mi líp. Vím, v čem už si věřím a v čem ještě ne. Když se mi něco nepovede, zkusím to znovu místo toho, abych to vzdal/a.			
2.	Sebedůvěru chápu jako něco, co mohu budovat, ne jako danou vlastnost. Všímám si, co mou sebedůvěru posiluje (úspěch, pochvala) a co ji sráží (neúspěch, posměch). Opírám se o to, co už umím, abych se pustil/a i do těžšího úkolu.			
3.	Rozumím, jak sebedůvěra vzniká – že roste se zkušeností zvládnutí. Vím, v čem si věřím a v čem ne, i proč. Umím se vypořádat s tím, co mou sebedůvěru podrývá (např. neúspěch nebo kritika), a nenechám se tím odradit.			
4.	Rozlišuji sebedůvěru od sebehodnoty – vím, že důvěra ve své schopnosti není totéž jako vědomí vlastní ceny. Sebedůvěru si vědomě buduji – připomínám si, co jsem zvládl/a, stavím na silných stránkách a jdu po malých krocích.			
5.	Sebedůvěru mám postavenou na pevné sebehodnotě, takže obstojí i při neúspěchu. Systematicky ji posiluji i v nových a náročných oblastech a pomáhám v tom i druhým.			

(6) Sebedůvěra vs. sebehodnota: sebedůvěra = důvěra ve vlastní schopnosti a úsudek („na tohle mám"), roste se zkušeností zvládnutí; sebehodnota/sebepřijetí (3.3.2.2) = vědomí vlastní ceny nezávislé na výkonu („za něco stojím, i když se mi nedaří"). Zdravá sebedůvěra stojí na sebehodnotě – bez ní se z ní stává křehké sebepřeceňování.

(7) Např. připomínat si, co jsem zvládl, stavět na svých silných stránkách, zvládat postupně malé kroky.

3.3.3 Vím, na čem mi záleží

Tento stavební kámen se zaměřuje na poznání toho, co je pro nás v životě důležité.

První balíček je o orientaci ve vlastních **přáních a snech** – čeho chceme dosáhnout, čím se chceme stát, co chceme zažít, nebo čemu se naopak vyhnout; na něj akčně navazuje dílčí kompetence 8.1 Plním si své sny.

Druhý balíček je o orientaci ve vlastních **hodnotách** – tom, co považujeme za důležité a podle čeho se rozhodujeme; jednáním podle hodnot se zabývá stavební kámen 6.1.1 Jednám eticky.

Třetí balíček je o hledání toho, co dává našemu životu **smysl**. Lidé jej nacházejí v různém – ve vztazích a péči o druhé, v tvorbě a práci, v poznávání, ve víře; každý má svůj vlastní smysl, tedy to, pro co žije, a ten se navíc v průběhu života proměňuje.

A poslední balíček je o hledání **přesahu**. Ve ScioŠkolách netvrdíme, že všichni mají být křesťany, buddhisty, ateisty či muslimy, ale otázku víry a spirituality považujeme za důležitou a chceme dát každému nástroje k tomu, aby si k ní našel vlastní cestu (popřípadě konstatoval, že o ni nestojí).

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.3.1 Vyznám se ve svých přáních a snech	Dovolím si přát a snít.	Vím, jaký je rozdíl mezi potřebou, přáním a snem.	Znám svá přání a sny.	Umím svá přání a sny pojmenovat a třídit.
0.	Řeknu, co si přeji.			
1.	Znám svá přání a umím je pojmenovat.			
2.	Rozumím rozdílu mezi tím, co potřebuji, a tím, co si jen přeji. Znám i některé své větší sny (čím chci být, co chci zažít).			
3.	Rozlišuji potřebu, přání a sen. Znám svá přání a sny a umím je roztřídit (např. podle oblastí života nebo podle toho, jak jsou reálné).			
4.	Dovolím si snít i o věcech, které se zdají vzdálené nebo náročné. Dobře se orientuji ve svých přáních a snech a vím, jak spolu souvisí.			
5.	Ve svých přáních a snech se dobře vyznám, včetně těch, které si běžně nepřipouštím. Umím je pojmenovat a roztřídit i tehdy, jsou-li mezi sebou v rozporu.			

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti
3.3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách	Považuji za užitečné vědět, na čem mi záleží. Jsem otevřený/á přehodnocování svých hodnot.	Vím, co jsou hodnoty a jak se projevují v jednání. Orientuji se v různých hodnotových rámcích.	Znám svůj hodnotový žebříček.(1) Vím, které z mých hodnot jsou ve vzájemném napětí.(2)	Umím své hodnoty pojmenovat a seřadit. Umím se na své hodnoty dívat i kriticky a upravit je.
0.	Na konkrétní situaci umím jednoduše popsat, co je podle mě spravedlivé a co ne.			
1.	Považuji za užitečné vědět, na čem mi záleží. Umím pojmenovat některé věci, které jsou pro mě důležité (kamarádství, pravda).			
2.	Vím, co jsou hodnoty a jak se projevují v tom, jak se chovám. Postupně rozpoznávám svůj hodnotový žebříček – vím, co je pro mě důležitější a co méně.			
3.	Orientuji se v tom, že různí lidé a kultury mohou mít různé hodnotové rámce. Všímám si, když se mé hodnoty dostávají do vzájemného napětí (např. upřímnost a ohleduplnost). Své hodnoty umím pojmenovat a seřadit.			
4.	Dobře se orientuji v různých hodnotových rámcích a chápu, proč se liší. Vím, které z mých hodnot jsou typicky v napětí, a umím se s tím vyrovnat, aniž bych napětí musel/a úplně odstranit. Jsem otevřený/á přehodnocování svých hodnot.			
5.	Dobře znám své hodnoty a umím dobře pracovat s jejich vzájemným napětím. Na své hodnoty se dívám kriticky a podle zkušeností je upravuji. Rozumím širokému spektru hodnotových rámců a dokážu se v nich orientovat i při jednání s lidmi, kteří je mají jiné.			

(1) Tedy hodnoty a jejich hierarchii - jakou každé z nich přikládám důležitost.

(2) typické dvojice svoboda × bezpečí, upřímnost × ohleduplnost, výkon × pohoda, věrnost skupině × spravedlnost; zralost není napětí odstranit, ale vědět o něm a vědomě volit.

	Postoje	Znalosti	Sebeznalosti	Dovednosti

3.3.3.3 Hledám, co dává mému životu smysl	Otázku smyslu považuji za důležitou.(3)	Vím, v čem lidé nacházejí smysl života.(4)	Vím, co připadá smysluplné mně.	Umím si klást otázku po smyslu mého života.
0.	Mám věci a lidi, na kterých mi hodně záleží.			
1.	Vím, co mě baví a s kým rád/a trávím čas. Cítím, že některé věci mají pro mě větší význam než jiné.			
2.	Uvědomuji si, že některé činnosti a vztahy mi dávají pocit, že na nich záleží víc než na jiných. Začínám si klást otázku, co by mě v životě mohlo naplňovat.			
3.	Otázku smyslu považuji za důležitou. Vím, že lidé nacházejí smysl různě – v tvorbě a práci, ve vztazích, nebo v tom, jak se stavějí k těžkým situacím. Hledám, co je smysluplné pro mě.			
4.	Vědomě si kladu otázku po smyslu svého života a hledám na ni odpověď. Rozumím tomu, že smysl pomáhá zvládat těžké chvíle. Vím, v čem osobně smysl nacházím, i když se to může v čase měnit.			
5.	Otázku smyslu svého života si kladu průběžně a s hloubkou, i v náročných životních obdobích. Rozumím široké škále cest, kterými lidé smysl nacházejí, i tomu, že se může v čase proměňovat. Svůj vlastní smysl umím pojmenovat.			

(3) K vlivu smyslu: smysl jako „stabilní maják v bouřích" – lidé se smyslem lépe zvládají zátěž (vazba na SC4) a žijí déle a zdravěji (Ludwig: Od chaosu ke smyslu: kap. Od Aristotela k dlouhověkosti; Frankl: „kdo má proč, unese téměř jakékoli jak").

(4) Např.: Franklovy tři cesty – tvorba a práce, prožitek a vztahy (láska), postoj k nezměnitelnému utrpení; (Ludwig: kap. Kde se koncept důležitosti smyslu zrodil.)

	Postoje	**Znalosti**	**Sebeznalosti**	**Dovednosti**
3.3.3.4 Utvářím si vztah k duchovním otázkám	Duchovní otázky považuji za hodné zkoumání.	Orientuji se v základních podobách víry, náboženství a spirituality. Vím, jakou roli hrají víra, náboženství a spiritualita v životě lidí a kultur.	Vím, jak to mám s vírou a spiritualitou já.	Umím si utvářet vlastní vztah k duchovním otázkám.(5)
0.	Umím žasnout nad věcmi, které jsou větší než já (obloha, moře, hudba).			
1.	Vím, že lidé věří v různé věci a mají různá náboženství. Prožitek úžasu nad něčím velkým mě baví vyhledávat.			
2.	Duchovní otázky považuji za hodné zkoumání. Znám některé základní podoby víry a náboženství. Všímám si, kdy sám/sama zažívám pocit něčeho přesahujícího mě.			
3.	Orientuji se v základních podobách víry, náboženství a spirituality, včetně toho, že duchovní prožitek nemusí být náboženský. Přemýšlím o tom, jak to mám s vírou a spiritualitou já.			
4.	Rozumím tomu, jakou roli hrají víra, náboženství a spiritualita v životě lidí a různých kultur. Vím, jak to mám s vírou a spiritualitou já, i když se to může měnit. Aktivně si utvářím vlastní vztah k duchovním otázkám.			
5.	V otázkách víry, náboženství a spirituality se orientuji do hloubky a s respektem k jejich rozmanitosti. Mám promyšlený vlastní vztah k duchovním otázkám, ke kterému jsem došel/došla vlastním zkoumáním, a jsem otevřený/á jeho dalšímu vývoji.			

(5) Duchovní otázky nemusí být náboženské: zážitek „něčeho většího, než jsem já" zprostředkuje i příroda, vesmír, umění, hudba nebo pocit sounáležitosti s lidstvem (awe – posvátný úžas). Člověk je „homo duplex" – vedle sobecké roviny má vrozenou schopnost sebetranscendence, přepnutí do roviny „my" (Haidt; Ludwig: Od chaosu ke smyslu: kap. Homo duplex, Nadpřirozené = nad přirozeným a sobeckým).