

AKO ZVLÁDNUŤ STRES

NÁVOD NA
POHODOVÝ
ŽIVOT

FRANK RITTER

AKO ZVLÁDNUŤ STRES

FRANK RITTER

AKO ZVLÁDNUŤ STRES

NÁVOD NA
POHODOVÝ
ŽIVOT

 **IKAR**

AKO ZVLÁDNUŤ STRES

FRANK RITTER

AKO ZVLÁDNUŤ STRES

NÁVOD NA
POHODOVÝ
ŽIVOT

IKAR

Original title: Kill deinen Stress: Wirkungsvolle Methoden für ein entspannteres Leben

First published as Kill deinen Stress: Wirkungsvolle Methoden für ein entspannteres Leben by Frank Ritter © 2019 by Redline Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany. www.redline-verlag.de. All rights reserved.

Cover design © Michaela Bakytová

Translation © 2022 by Katarína Bobříková

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Obsah

Úvod	7
Franky, ZABIJAK STRESU	8
Model úspešnej zmeny	9
Metóda SMR – holistický prístup	14
Ako s knihou pracovať čo najefektívnejšie	23
I. Fáza analýzy – S-poznanie stresu	29
Čo je stres?	31
Stres, otázka perspektív	31
Definícia stresu	34
Model správania pre dosiahnutie zmien	48
Stres na bunkovej úrovni	53
Stres v minulosti verzus v súčasnosti	55
Čo je vlastne normálne?	74
Je stres pozitívny alebo negatívny?	79
II. Fáza analýzy – M-eranie stresu	83
Objektívne meranie stresu	85
Spánok a regenerácia v noci	91
Regenerácia počas dňa	93
„Always on“	103
III. Fáza redukcie – R-edukcia stresu	107
Zabi svoj stres racionálne	109
Zabi svoj stres fyzicky	150
Zabi svoj stres mentálne	218
O autorovi	260
Poďakovanie	261
Register	262
Literatúra	265

Úvod

Predslov



ZABIJAK STRESU

Stres – je to módný výstrelok alebo problém, ktorý treba brať vážne? Ide o ezoteriku či vedu? Existuje reálne alebo je len neviditeľný? Na nijakú inú otázku súvisiacu so zdravím nie sú pohľady také odlišné ako na stres.

Siahli ste po tejto knihe, lebo ste preťažení, sústavne vás tlačí čas, zoznam naplánovaných aktivít máte preplnený a vôbec netušíte, kde začať? Na chrbát vám dýcha strach, že nesplníte všetky požiadavky, že nie ste dosť dobrí a že napokon zlyháte. Máte pocit vyhorenia, nevidíte svetlo na konci tunela a život okolo vás je smutný a šedivý. Vo vnútri by ste sa chceli zastaviť, vychutnať si chvíľu pokoja a konečne si vydýchnuť. Chceli by ste raz a navždy vniest svetlo do temnoty stresu?

Fakt 1: V odborných kruhoch sa o strese diskutuje ako o chorobe 21. storočia – a to kontroverzne. Poukazuje naň čoraz viac vedeckých štúdií, prieskumov nezávislých inštitútov a hodnotení veľkých zdravotných poisťovní – zjavne oprávnené.

Fakt 2: Stres je zabijak. Z dlhodobého hľadiska je spúšťačom, spolupôvodcom a niekedy dokonca „jazýčkom na váhach“ mnohých smrteľných civilizačných chorôb. Zo štúdií vyplýva, že príčinou 75 percent všetkých návštev u lekára je chronický stres.

Je najvyšší čas zbaviť sa ho skôr, než vás zabije.

Aby ste v budúcnosti dokázali čeliť stresu a stresory (príčiny stresu) jeden po druhom odstránili, osvojte si podľa tejto knihy metódu SMR, ktorá je mojím dielom.

Metóda SMR je komplexný, jednoduchý a pragmatický prístup, ako odstrániť už vzniknutý stres a ako sa v zárodku zbaviť nových stresových podnetov.

S Spoznanie: Táto kniha vám chce pomôcť, aby ste komplexne pochopili tému stresu. V akých situáciách vzniká a prečo? Od ktorých faktorov presne závisí, či pocítite stres? Len vtedy, keď si v stresových situáciách všimnete spúšťače, budete ich vedieť zmeniť.

M Meranie: Táto metóda vám umožní merať stres, aby ste vedeli, na ktorom mieste stresového rebríčka sa nachádzate. Ste uvoľnení, alebo je už o päť minút dvanásť, prípadne sa nebudaj už rúťte voľným pádom?

R Redukcia: Kniha vám ponúka nástroje a techniky, aby ste sa vyhli stresu. Pomôže vám tiež cielene redukovať už vzniknutý stres. Naučíte sa mu čeliť na troch úrovniach: na racionálnej úrovni – vychádzajúcej z vedy, na mentálnej úrovni – s účinnými technikami vychádzajúcimi z výkonnostného športu – a na somatickej úrovni, ktorá nám všetkým bola daná už od malička.

Veľa rokov, najprv ako osobný tréner a neskôr ako kouč a zdravotnícky pracovník, som sa učil, skúšal, zavádzal a rozvíjal jestvujúce prístupy, nástroje a techniky súvisiace s témou stresového manažmentu.

Zo skúseností vychádzajúcich z individuálneho koučingu a zo seminárov, ktoré som viedol mnoho rokov, som vypracoval metódu SMR. Teraz by mala podporiť aj vás, aby vaše ďalšie kroky boli správne – aby ste sa vymanili zo stresu.

Franky, ZABIJAK STRESU

Stres je pre vás zrejme závažnou témou, veď inak by ste po tejto knihe nesiahli.

Z výskumu vzdelávania dnes vieme, že s vtipom a s radosťou sa učíme lepšie, uvoľnenejšie a jednoduchšie. Veda zaoberajúca sa stresom už dávnejšie konštatovala, že troška vtipu a pousmianie

pozitívne vplývajú na hladinu stresu a na pohodu. Úsmev spôsobuje, že mozog prostredníctvom nervových impulzov prispieva k produkcii hormónov v rozmanitých častiach tela, čo ovplyvňuje emócie a tiež hladinu stresu. Všetko to riadi vegetatívny (autonómny) nervový systém. Nie, nejde o „nezmysel“, dá sa to merať.

Pre mňa sú to dobré dôvody, aby som tému stresu v tejto knihe predstavil so štipkou humoru a s každodennými príkladmi z praxe. Dovoľte, predstavím sa:

„Som Franky, *ZABIJAK STRESU*,
a podporím vás.“



Pretože váš úspech je naším spoločným cieľom, rozhodol som sa, že v knihe budem sústavne uvádzať príklady z praxe. Moje rady sú iba drobnosti. Prichádzam z výkonnostného športu, a preto viem, že o víťazstve či porážke veľmi často rozhodujú maličkosti (centimeter alebo tisícina sekundy). Prial by som si, aby ste patrili k víťazom.

Pri čítaní tejto knihy sa neberte veľmi vážne. Ak v mojich príkladoch objavíte seba, iných alebo situácie z každodenného života, môžete sa pousmiať a pritom ich kriticky prehodnotiť.

Model úspešnej zmeny

Rozhodli ste sa vyriešiť problém so stresom. Radi by ste niečo zmenili, aby jeho hladina klesla a aby ste boli uvoľnenejší.

Bolo zdravie už niekedy dôvodom k zmene vo vašom živote? Zmenili ste stravovanie, skúsili ste niečo vynechať (napr. sladkosti), zapracovať do denného rozvrhu viac pohybu, do pracovného času integrovať pravidelné prestávky na relax, prípadne sa naučiť nejakú relaxačnú techniku a pravidelne ju praktizovať? Bolo to jednoduché? Fungovalo to dlhodobo alebo ste niekedy upadli do starých zvyklostí?

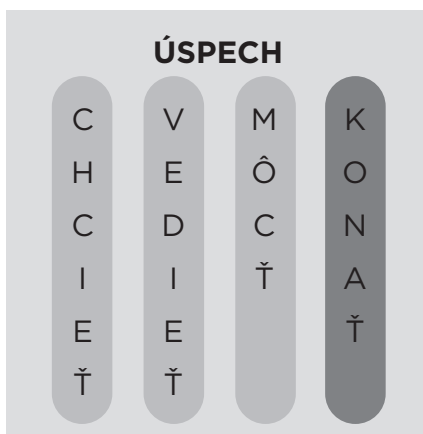
Do nabitého každodenného života nie je vôbec ľahké implementovať hoc aj malé zmeny. Nie ste v tom však sami, pretože mnohí majú rovnaký problém. V kapitolách *Vedomie/podvedomie*, ako aj *Ciele* nájdete o tom detailné informácie. Chcel by som na tomto mieste podať krátke vysvetlenie, aby ste od samého začiatku vedeli s knihou cielavedome pracovať.

Zmena nie je jednoduchá, inak by to dokázal každý. Nechcem vás strašiť, ani na vás tlačiť. Taká je skutočnosť. Nie je na nej nič pozitívne ani negatívne. Vymaňte sa z hodnotenia. Hodnotíme priveľmi rýchlo, a preto si často stojíme v ceste.

Státisíce ľudí sa dokázali zmeniť a obohatili tak svoj život. Ešte viac sa ich pokúšalo niečo zmeniť, no stroskotali. Do ktorej skupiny budete patriť, rozhodne jediná osoba – vy! Vy rozhodnete! Vy máte tú moc!

Táto kniha vám ponúka manuál, ktorý vám krok za krokom objasní, ako funguje trvalá zmena. Ak by ste opísané princípy zmeny chceli uplatniť aj v iných oblastiach, neváhajte, choďte do toho. Fungujú totiž nielen pri téme stresu.

Štyri piliere zmeny



Obrázok 1: Model úspechu

Prvý pilier je **chcieť**. Zistili ste, že chcete niečo zmeniť, a pomocou tejto knihy ste s tým aj začali. Je to skvelé!

Umením je udržať si chcenie dlhodobo. Rozhodnutie, že aktívne vezmete do rúk vlastnú hladinu stresu, aby ste ju znížili, a preto si kúpite moju knihu, je veľmi jednoduché. Človek by neveril, koľko neprečítaných kníh zapadá prachom na policiach. Úplne iná vec je však prečítať túto knihu súvislo, pracovať s ňou, a cvičenia, ktoré sú pre vás vhodné, pravidelne integrovať do každodenného života. Preto mi záleží na tom, aby som vás už na tomto mieste oboznámil s modelom úspechu. Už teraz by ste mali pochopiť určité súvislosti. Pre trvalú zmenu potrebujete aj ďalšie tri piliere.

Druhý pilier je **vedieť**. Ak nevíete, ako dačo funguje, dokážete to len ťažko implementovať do praxe. My ľudia máme v sebe potrebu veciam rozumieť. Mozog sa pokúša sústavné vytvárať logické súvislosti tak, aby dostali zmysel. Ak zmysel nemajú, mozog je zmätený, čo vôbec nemá rád. Ako stres vlastne funguje, čo sa pri ňom v tele deje a ako sa mení jeho hladina, o tom všetkom sa dočítate v knihe.

Keď som na seminári stresového manažmentu pre vedúcich pracovníkov – čo boli často ľudia pracujúci s číslami, údajmi, faktami –, bez upozornenia predviedol nejakú dychovú techniku na redukciiu stresu, minimálne 50 percent účastníkov pozeralo na mňa, ako by som prišiel z inej planéty. Namiesto toho, aby cvičili, začali ťukať do smartfónov. (Vyskúšal som to a výsledok nebol dobrý.)

Keď najprv vysvetlím súvislosť medzi dýchaním a autonómnym nervovým systémom (ANS), ako aj medzi biochemickými vplyvmi, účastníci seminára pochopia zmysel cvičenia. V prípade, že uvediem praktický príklad dychovej techniky z výkonnostného športu, všetci zrazu začnú cvičiť so mnou, pričom zistia: „Ach, veď to funguje.“

Žiaľ, samotné znalosti a jednorazové vyskúšanie na trvalú zmenu nestačia. So samotnými znalosťami sa v procese premeny človek nedostane ďalej, najmä nie v tematickom komplexe, ktorý sa týka zdravia. Je veľa inteligentných ľudí, ktorí svoje znalosti nea-

plikujú a stroskotajú. Poznáte úslovie: „Znalosť je sila!“? V praxi to nie je úplne pravda. Znalosť je sila len vtedy, keď sa aj uplatňuje.

Keď mala naša dcéra 1 rok, presťahovali sme sa na niekoľko rokov z Hamburgu do malej dediny. Deti sa tu hrajú vonku. Sú tu stajne a každý pozná každého. Sme tu noví, a tak sa postupne zoznamujeme so susedmi. O ulicu ďalej býva majster v grilovaní, tak ho v dedine poznajú. Griluje celý rok, potom k sebe pozýva susedov. Keď som sa s ním zoznámil, porozprával mi o svojom povolání. Bol to jeden z tých okamihov v živote, ktorý mi vyrazil dych a neveriacky som naň pozeral. Je profesorom kardiológie (*srdcový špecialista*) na veľkej klinike. Čo je na tom také nezvyčajné? Profesor je malý, územčistý muž. Vyzerá, akoby prehltoť melón. Nemá krk. Nie je tučný. Nie, je vypasený! Má vysoký krvný tlak. Od určitého štádia to možno aj vidieť, a tlak netreba ani merať. Je dýchavičný, nedostáva sa mu dychu, keď potrebuje s podnosom mäsa vyjsť po piatich schodoch z pivnice. Pije rád a veľa, pivo aj whisky. Motto „Mäso je zelenina mužov“ by mohlo pochádzať od neho. Na jeho mäsovom podnose sa nachádza všetko, od skvelých steakov cez rebierka, masťný bôčik a klobásky rôznych druhov. Ochutná zo všetkého, aby sa ubezpečil, že aj jeho hosťom bude chutiť. Vo voľnom čase sa pohybuje tak málo, ako sa len dá. Nefajčí. To je však vari jediný rizikový parameter srdcovo-cievnych ochorení, ktorý nemá. Ešte raz, je profesor kardiológie a šéflekár v nemocnici. Denne operuje smrteľne choré srdcia, vidí utrpenie svojich pacientov a napriek povesti, že je veľmi dobrý lekár, smrťka mu pravidelne odnáša pacientov z operačného stola. Profesor vie o kardiovaskulárnom systéme určite desaťkrát viac ako ja. A čo mu je to platné z hľadiska zdravia? Je rizikový pacient číslo 1 a spomedzi všetkých hostí má na grilovačkách štatisticky najbližšie k tomu, aby pristál na vlastnom operačnom stole. Jeho znalosti mu pre zdravie neprispeli ničím, lebo ich nevyužíva.

Prosím, prosím, prosím. Urobte to lepšie ako pán profesor. Využite znalosti, ktoré už máte, aj tie, ktoré vám ponúka moja kniha.



Frankyho rada:

„Znalosť je sila?!“

Ja hovorím: „Hlúposť!“

Znalosť je sila len vtedy, keď sa aj využíva.

Aplikovanie vedie znalosť k cieľu. A odteraz dôsledne uplatňujte svoje znalosti.

Tretí pilier je **môcť**. Veľa účastníkov mojich seminárov má s ním problém. Dostatočne si neveria, majú strach zo zlyhania, cítia hanbu alebo majú nejakú inú výhovorku. Až keď zakúsia, že to dokážu, povestný spínač sa preklopí. Do piliera **môcť** sa človek dostane až vtedy, keď odsunie bokom pochybnosť, pozbiera odvahu a vystúpi zo svojej komfortnej zóny.

Aby ste zakúsili, že to dokážete, musíte **konať**. To je štvrtý a súčasne najťažší pilier. Pravidelne konať a trénovať, a týmto spôsobom integrovať do života nové správanie, resp. zmeniť starý vzorec správania – to je ako dostať sa do Ligy majstrov. Na tomto bode mnohí stroskotávajú.

Prosím vás preto: Realizujte uvedené praktické cvičenia. Aj keď vám niekedy prídu na um myšlienky, čo vás odrádzajú od praktického konania, lebo ste ešte nezistili jeho zmysel, alebo si myslíte, že práve nemáte čas, prípadne by ste radšej pokračovali v príjemnom čítaní namiesto toho, aby ste teraz sami seba trénovali... Bez piliera **konať** sa nedostanete do piliera **môcť** a cieľ sa odsunie do ďalekej budúcnosti.

„Preklopiť spínač“ – ťažko to vysvetliť slovami. Dá sa to dosiahnuť iba cvičením. Naučiť niekoho plávať len sprostredkovaním znalostí, bez toho, že by vošiel do vody, to predsa nemôže fungovať. Rovnako nefunguje redukovanie stresu len pomocou pár faktorov uvedených v tejto knihe a pomocou vôle.

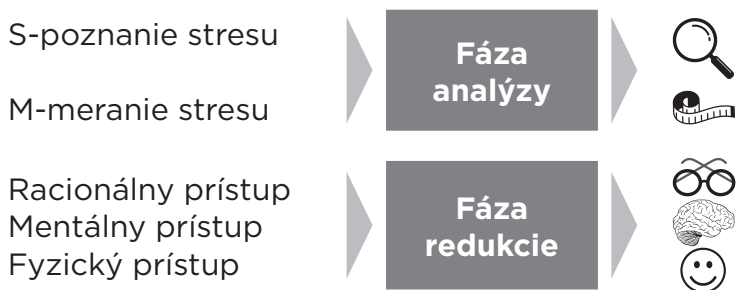
Ak neplavcovi sprostredkujeme teóriu aj prax, vojdeme s ním do vody a necháme ho **konať**, začne zrazu plávať – **môže**, je toho schopný. Nepodariť sa to síce pri prvom a ani pri druhom pokuse, ak ho však necháme **konať** viackrát, začne ho voda nadnášať – ako

šibnutím čarovného prútika. Najprv prepláva len niekoľko metrov a pritom si ujasní, čo robil nesprávne. Oveľa dôležitejšie je, že cíti, že plávať môže. Triumf. Úspech je radosť a motivácia pokračovať. Ak vydrží **konať**, časom sa zlepší v plávaní. Teraz už pokračuje bez trénera. Zmenil sa z neplavca na plavca.

Mechanizmus, ktorý sme opísali v príklade, sa nazýva intrinzičná (vnútorná) motivácia. A práve ju človek potrebuje, aby porazil stres. Preto by som rád prebudil vašu motiváciu:

- aby ste sa nevzdávali
- aby ste aj v zlých dňoch mali niečo, čoho sa môžete pevne chytiť
- aby ste svoje úsilie úspešne zakončili a dosiahli vytýčené ciele.

Metóda SMR



Obrázok 2: Metóda SMR

Metóda SMR – holistický prístup

Metóda SMR je jednoduchý a pragmatický prístup holistického zmapovania komplexnej témy stresu. V prvom kroku ide o zanalyzovanie vlastného stresu. Patria sem body **S**-poznanie stresu a **M**-meranie stresu. Z praxe viem, že tieto body sa často podceňujú a zanedbávajú. Aby dobre fungoval druhý krok, t. j. **R**-edukcia stresu, je dôležitý ako základ prvý krok.

R-edukcia stresu je možná tým, že sa zníži záťaž. Ide o často používanú metódu prístupu, ktorá funguje. Aby sa splnila holistická požiadavka, upriamime pohľad ešte aj na zdroje. Aké sú zdroje, ktorými možno predísť stresu? Ak sa vybudujú alebo posilnia, tak nám pomôžu odpružiť budúce stresové podnety. Výsledok: Stres sa zredukuje.

S-poznanie stresu



Poznáte ľudí, ktorí sa ustavične ponáhľajú, jednodaj ich tlačí čas, lapajú po dychu a sústavne chodia neskoro? Poznáte ľudí, ktorí stále šomrú a stále majú zlú náladu? Všetko je hlúpe, všetkého je priveľa, všetko je veľmi namáhavé a na vine sú vždy tí druhí. V podstate sa cítia ako obeť vonkajších okolností. Poznáte ľudí, ktorí odrazu idú vyskočiť z kože a partnera, kolegu, suseda, dieťa alebo škrečka chcú roztrhnúť ako žabu? Poznáte ľudí, ktorí zásadne chcú všetko vybaviť na „jednotku s hviezdikou“, ktorí chcú byť v každej situácii perfektní, majú od seba aj ostatných enormne vysoké očakávania? Majú strach zo zlyhania a pod týmto tlakom sa dostávajú do stresu? Poznáte ľudí, ktorí sú ochotní kedykoľvek si vypočuť iných a ktorí sú pre iných stále v pohotovosti? O všetkých naokolo sa starajú a opatrujú ich? Všetci v ich okolí sa majú dobre, iba oni sami sústavne narážajú na svoje limity.

Vynorili sa vám pri týchto príkladoch nejaké spomienky? Vidíte v mysli situácie s osobami z vášho okolia? Áno, sú ľudia, tam kdesi vonku, ktorí sa takto správajú. Našťastie, vy ste iní.

Spoznať stres na iných ľuďoch je jednoduché. Človek si tu sedí, pozoruje správanie druhých a čuduje sa, prečo sa tá osoba stresuje kvôli nejakej situácii. Sám nie je emocionálne zasiahnutý, je uvoľnený a okamžite má pripravené riešenie.

Tak toto poznám, keď čakám na kolegyňu. Tanja je samoživiteľkou dvoch detí, má hnedého labradora a stále mešká. Našťastie je fit, inak by pravdepodobne mala vážny problém so srdcom. Že zabudla psa v supermarkete alebo nechala dieťa sedieť v zmrzlíni, sa zatiaľ ešte nestalo. Ak si s Tanjou dohodnem stretnutie

v kaviarni, tak prídem zvyčajne o 10 minút neskôr. Napriek tomu prídem prvý a pokojne dopijem prvú šálku čaju, keď sa ona v behu vynorí spoza rohu. Prisdne si k stolu zadýchaná, s červenými lícami. Zakaždým si vymyslí nové a bláznivé výhovorky, prečo sa „trošku oneskorila“. Tvárim sa, že jej verím, ale vnútri sa uškriňam: „Prečo sa občas nepozrie na hodinky? Prečo sa nevyberie na cestu o 10 minút skôr? Veď iné samoživiteľky to dokážu. Bolo by to pre ňu oveľa jednoduchšie a menej napäté.“ Tiež poznáte takéto alebo podobné situácie? Ste v pozícii uvoľneného pozorovateľa, vidíte stres na okoloidúcom a v hlave máte okamžite námety na riešenie, ktoré sú z vášho pohľadu jasné.

Sme vystresovaní, keď sa dostaneme do hektickej situácie, v dôsledku čoho sa musíme venovať viacerým aktivitám. A presne toto je ten hlavný problém, ktorý na svojich seminároch a koučingoch sústavne zažívam. Ako môžete predísť stresu, vyhnúť sa v budúcnosti stresovým stimulom alebo ich znižovať, ak absolútne netušíte, kedy sa vlastne dostávate do stresu? Je to tak, že ho vôbec nevnímame, alebo si ho nechcete pripustiť?

„Čo konkrétne vás stresuje a prečo?“ Pri tejto otázke zavládne na mojich seminároch najprv ticho. Keď potom nalieham, dostanem zopár vágnych a paušálnych odpovedí – avšak, málokedy niečo konkrétne. Bez hmatateľných indícií týkajúcich sa problému od-búravana stresu však nemožno pracovať.

Štatistické údaje o stresoroch ani informácie o najčastejšie sa vyskytujúcich záťažových podnetoch vás neposunú ďalej. To, čo stresuje druhých, je, pri všetkej úcte, pre vašu hladinu stresu a pre vaše zdravie úplne fuk. Čo stresuje vás, kedy a prečo? Iba tieto parametre vplývajú na hladinu vášho stresu. A pre každého sú iné. Aby ste ich v budúcnosti mohli dobre implementovať, potrebujete získať znalosti o stresovom systéme podnet-reakcia, o funkčných súvislostiach v organizme a o téme vedomia a podvedomia. S týmito základnými znalosťami napokon zúčtujeme s vašimi každodennými návykmi pri strese.

M-eranie stresu

Sú takzvaní ČÚF-ludia (*čísla, údaje, fakty*), ktorí životom prechádzajú náročnejšie, než citovo založení ľudia. Pri spoznávaní stresu vám môže pomôcť meranie jeho hladiny. U ČÚF-ludí býva často pocitová hladina stresu a skutočne nameraná hladina dosť vzdialená. Zaoberám sa preto subjektívnym a objektívnym meraním stresu.


Vzrušujúca je pritom súvislosť medzi stresom a regeneráciou na jednej strane a medzi mozgom a chémiou tela na druhej strane. Tieto súvislosti možno vizualizovať modernými metódami merania. Z nich sa potom dajú abstrahovať zaujímavé behaviorálne opatrenia.

Ste človek skôr citovo založený a priveľmi vás nezaujímajú čísla, údaje a fakty? Bez problémov dokážete prijať cvičenia a praktické rady uvedené v tejto knihe a rýchlo zistíte, čo vám prospieva? Tak stačí, ak kapitolu o meraní stresu len rýchlo očami preletíte a ušetríte si tým čas.

R-edukcia stresu

Po tom, čo ste vo fáze analýzy spoznali svoje stresory a pochopili ste, v čom spočívajú vaše problémy, dostávate sa k hlavnej časti. V nej sa všetko krúti okolo redukcie vlastného stresu a všetko je podstatne praktickejšie. Nájdete tu veľa rád, trikov, cvičení a techník.

Veda zaoberajúca sa stresom pozná tri rôzne prístupy k redukcii stresu:

1. **ZABIJAK STRESU 1 – racionálny** : Racionálnym prístupom pristúpite prostredníctvom stratégií cielavedomo ku konkrétnym stresorom, aby ste zmenili hladinu stresu. Ak patríte skôr k ČÚF-luďom – mohol by vám tento prístup vyhovovať.