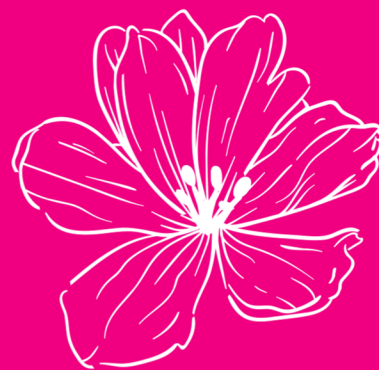


Mij

WELL-BEING

workbook

aplikující PERMA5



Jana KOČI, PH.D.

WWW.UNIWELLSITY.COM

První publikace 2025
Uniwellsity s.r.o.
Praha, Česká republika, Evropa

© 2025 Jana Koci

Právo Jany Kočí, autorkou tohoto díla bylo uplatněno v souladu s paragrafy 77 a 78 Zákona o autorských právech, průmyslových vzorech a patentech z roku 1988.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být znovu vytištěna, reprodukována ani využívána v žádné formě či jakýmikoliv elektronickými, mechanickými nebo jinými prostředky, ať již známými nebo teprve vynalezenými, včetně kopírování a nahrávání, ani uchovávána v informačních systémech či systémech pro vyhledávání informací, bez písemného souhlasu vydavatele.

Tato kniha **“Můj Well-being Workbook: aplikující PERMA5”** je pracovním sešitem pro knihu *Well-being and Success for University Students: Applying PERMA+4* (Koci & Donaldson, 2024)

Kontakt: jana@uniwellsity.com a [@janakociphd](https://www.instagram.com/janakociphd)

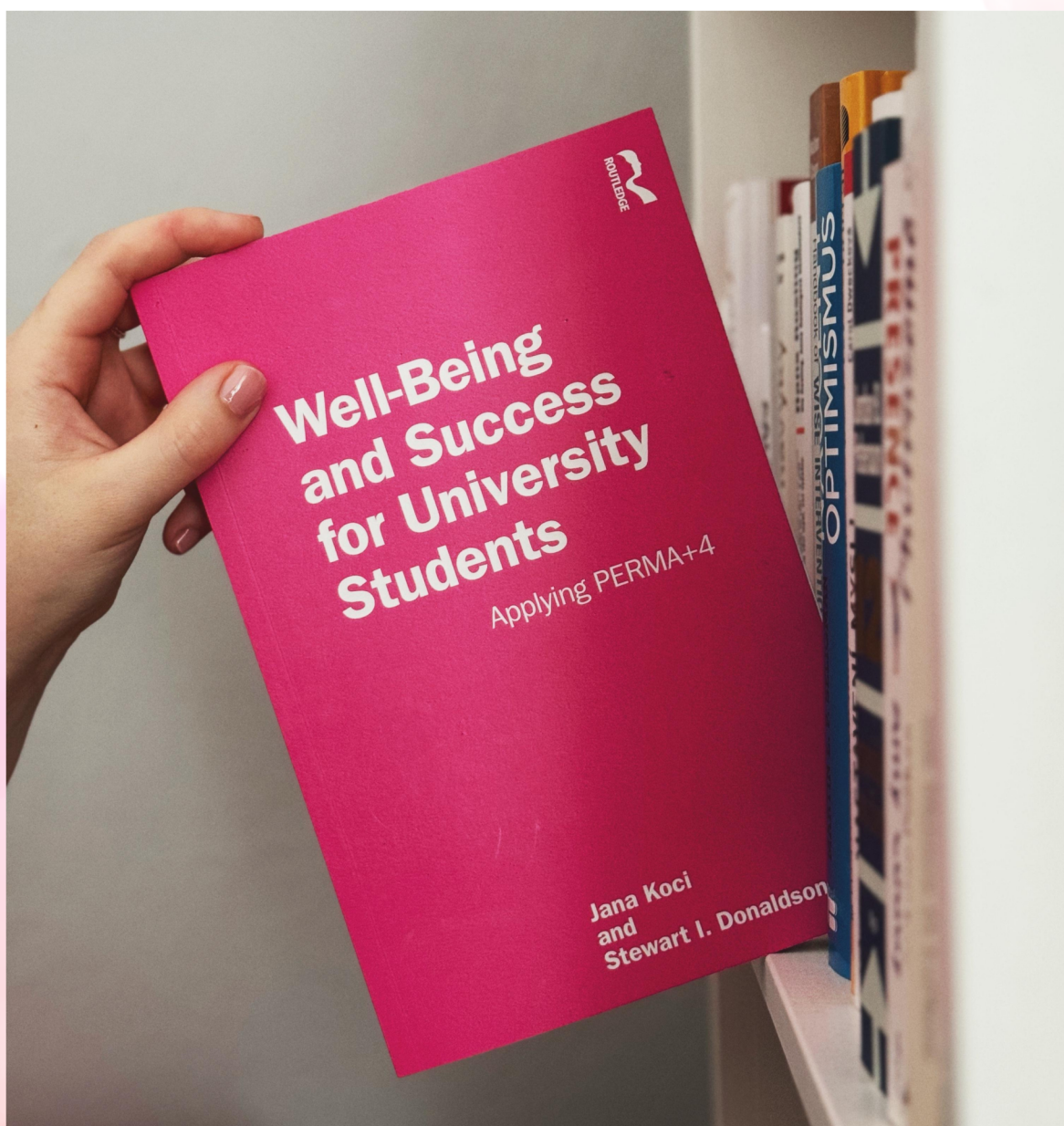
Uniwellsity s.r.o., Praha, 2025
ISBN: 978-80-909415-1-9

Citace: Koci, J. (2025). *Můj Well-being Workbook: aplikující PERMA5*. Praha: Uniwellsity. ISBN: 978-80-909415-1-9

Ať už hledáš praktický nástroj, jak posílit svůj well-being, nebo tě prostě zajímá duševní zdraví a chceš se o něm dozvědět víc, věřím, že si tento workbook opravdu užiješ.

Postupně se seznámíš s vědou stojící za jednotlivými stavebními bloky well-beingu. Až si vyplníš svou „květinu“, ať už společně v kurzu, nebo v knize objev důkazy podložené aktivy a strategie, které ti pomohou růst v různých oblastech života a podpořit tvoje zdraví, spokojenost i studijní úspěch. Tato kniha i workbook vychází z vědeckých poznatků well-beingu a pozitivní psychologie a vznikli z dlouhodobé lásky k výzkumu i k práci se studenty, jako jsi ty. Ráda tě provedu tím, jak můžeš vědomě posilovat své zdraví a well-being a jak si svou studijní cestu udělat příjemnější, smysluplnější a úspěšnější. Užij si čtení!

Jana



tvůj **WELL-BEING**

Krásný den, milá studentko a milý studente, mám na tebe otázku. Co pro tebe vlastně znamená well-being? Jak může dobré duševní zdraví prospět univerzitním studentům? A co můžeš udělat pro to, abys nejen zvýšil/a svou životní spokojenost, ale také podpořil/a svůj akademický úspěch? Ráda bych tě pozvala ke zhlédnutí videa, které ti odpoví na tyto otázky a připraví tě, abys o svůj well-being pečoval/a svým jedinečným a krásným způsobem.

Podívej se na video:

Naskenuj QR kód nebo přejdi na video:

<https://youtu.be/Ggtpr6q51XI?si=94Fm-jMhqiHx86eW>

Pravda je, že univerzitní studenti často žijí dynamickým a rozmanitým životním stylem, který může být velmi náročný. Cílem tohoto videa je pomoci ti zvládnout všechny výzvy studentského života snadněji. Ráda ti pomohu s péčí o well-being tak, aby ti to nejlépe vyhovovalo a pomohlo ti být „well“.

Well-being představuje dobrý život. Je měřitelný, a přestože se v průběhu času mění, existují určité oblasti našeho života, které nám pomáhají tvořit štěstí. Tyto oblasti lze rozvíjet a pečovat o ně.

Jsi připraven/a prozkoumat svůj well-being na hlubší úrovni zábavným a poutavým způsobem?

Těším se na tebe!



PERMA5 *novodobá teorie well-beingu*

V roce 2011 přinesla průlomová vědecká zjištění návrh, že PERMA (pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysl a dosažení) tvoří pět měřitelných složek, které generují náš well-being (Seligman, 2011). V roce 2019 nám výzkum (Donaldson et al.) představil další čtyři ověřené stavební kameny well-beingu (fyzické zdraví, nastavení mysli, prostředí a ekonomické zabezpečení). Skoro úplně, že? Abychom se cítili dobře, samozřejmě potřebujeme být fyzicky zdraví, mít nastavení mysli, které nám prospívá, žít v harmonickém prostředí a cítit se ekonomicky zajištěni.

Ale já pevně věřím, že existuje ještě jeden stavební kámen studentského well-beingu, který musí být zahrnut. Na základě několika semestrů výuky studentů, jak budovat svůj well-being, každodenních diskusí o tématu well-beingu a našeho výzkumu well-beingu studentů na všech 17 fakultách Univerzity Karlovy, věříme, že autenticita může být klíčovým determinantem well-beingu vysokoškolských studentů.

PERMA5 (Kocí, 2023) nyní představuje komplexní rámec deseti stavebních kamenů, které přispívají k well-beingu studentů, uznávaný nástroj a mnohem víc. Zároveň ti představíme jednoduchý nástroj, který ti pomůže zábavnou a poutavou formou zhodnotit vlastní well-being.

Představ si svůj well-being jako živou květinu s deseti jedinečnými okvětními lístky, z nichž každý představuje klíčový stavební kámen dobrého života. Mluvíme o pozitivních emocích, zaujetí a zábavě, kvalitních vztazích, smysluplných okamžicích, dosažení cílů, silném fyzickém zdraví, nastavení mysli, které odemkne tvůj potenciál, harmonickém prostředí, ekonomické jistotě a možnosti vyjádřit své pravé já – dohromady pečujeme o tuto květinu well-beingu.

References:

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Donaldson, S. I. (2019). *Evaluating employee positive functioning and performance: A positive work and organizations approach*. Doctoral Dissertation, Claremont Graduate University.
- Koci, J. (2023) *How to Build Well-being in University and College Students: Methodology of Academic Well-being Promotion*. Rectorate of Charles University in Prague, 2023, ISBN: 978-80-87489-38-3

Pojďme se společně podívat na video, kde ti představím tuto novou teorii well-beingu!

Stačí naskenovat QR kód níže nebo si pustit video:

https://youtu.be/F6n5iM2s_HA?si=P3_pzpjmnDH5bNHQ



TVŮJ workbook

Gratulujeme!

Teď už víš, jak používat terč well-beingu a jak si vytvořit svůj vlastní květinový diagram, abys mohl/a prozkoumat každý stavební kámen svého well-beingu.

Možná si ale říkáš: A co teď?

Co bys řekl/a na to, že bychom se podívali na každý stavební kámen well-beingu podrobněji? Co kdybys mohl/a vytvořit svůj vlastní květ pro pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysl, dosažení, fyzické zdraví, nastavení mysli, prostředí, ekonomickou jistotu a autenticitu? Cítíš se připraven/a vydat se na cestu sebepoznání a rozkvést do své nejlepší verze?

Nemůžu být šťastnější, když vím, že máš svůj vlastní

Well-being Workbook 2.0.

Doufám, že máš rád/a růžovou, protože my ji milujeme! Ale neboj se, pokud růžová není tvá barva. Svůj workbook si můžeš stáhnout v jiné barvě. Vyber si tu, která ti nejvíce vyhovuje, na tomto odkazu:

<https://www.uniwellsity.eu/workbook>

A proč 2.0? Protože tato vylepšená verze workbooku zahrnuje i autenticitu.

A tu rozhodně nechceme opomenout, že?

Pojďme se společně podívat na video, abys přesně věděl/a, jak svůj workbook co nejlépe využít:

Naskenuj QR kód nebo si pusť video:

https://youtu.be/ua64SkXqj5c?si=Ot_PR8HNJuyf8R8F

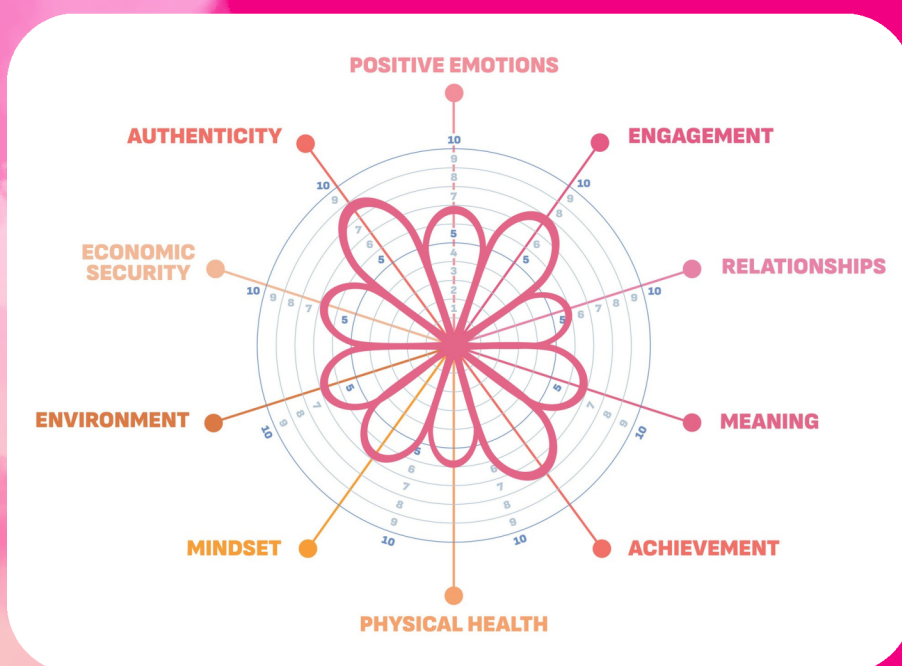


TVOJE WELL-BEING *květina*

Aby ses mohl/a věnovat budování svého well-beingu co nejúčinněji, je důležité zhodnotit, kde se momentálně nacházíš. Vyplnění kola well-beingu ti umožní zamyslet se nad tím, co by mohlo tvůj well-being zlepšit a jak bys chtěl/a, aby vypadal v budoucnu, aby byl vyváženější.

Vyplň svůj vlastní květinový diagram s deseti stavebními kameny tvého well-beingu. Hlavní květina well-beingu se podle mě jmenuje Magnólie (květina na obálce), protože je to nejen největší květ, jaký znám, ale také můj nejoblíbenější. Pojďme se tedy podívat na tvou osobní magnólii well-beingu. Jak bys ohodnotil/a své pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysl, dosažení, fyzické zdraví, nastavení mysli, prostředí a ekonomickou jistotu? Představ si žebřík s příčkami očíslovanými od 0 (nejnižší hodnocení: V této oblasti bych chtěl/a na sobě více zapracovat) až po 10 (nejvyšší hodnocení: V této oblasti se mi opravdu daří).

Poté, co zhodnotíš všechny stavební kameny svého well-beingu, nakresli svůj vlastní květ well-beingu! Zakroužkuj výsledná čísla každého stavebního kamene na žebříčku. Potom nakresli tvar okvětního lístku od středu kola přes všechny hodnoty na jednotlivých žebříčcích, abys vytvořil/a svůj jedinečný květ.



TVOJE WELL-BEING *květina*

Zde je sada tvrzení, která ti mohou pomoci zhodnotit, jak se cítíš ohledně jednotlivých stavebních kamenů svého well-beingu:

Pozitivní emoce

(Prožívání štěstí, radosti, lásky, vděčnosti atd. v přítomném okamžiku.)

Obecně často prožívám pozitivní emoce (štěstí, radost, lásku, vděčnost, zájem atd.), ať už sám/sama nebo s ostatními. Celkově jsem spokojený/á se svým životem, věnuji dostatečný čas svým koníčkům a zájmům a užívám si, co dělám v práci nebo ve škole.

Zaujetí

(Být plně pohlcen nebo zažívat flow při aktivitách svého života.)

Obecně často zažívám flow a zaujetí během každodenních činností, v práci a ve škole. Cítím se zaujatý/á, když se věnuji svým koníčkům, trávím čas s ostatními lidmi nebo i když jsem sám/sama.

Vztahy

(Schopnost navázat a udržovat pozitivní a pečující kvalitní vztahy s ostatními, charakterizované láskou a oceněním.)

Obecně mám kvalitní vztahy se svým nadřízeným, spolužáky, kolegy, přáteli, členy rodiny a svými blízkými. Mám také skvělý vztah sám/sama se sebou.

Smysl

(Zážitek propojení s něčím větším než je vlastní já nebo služba vyššímu účelu.)

Obecně zažívám smysl v každodenních aktivitách, životní účel, smysl v aktivitách ve škole a smysl ve studiu. Buduji smysluplné vztahy a účastním se smysluplných aktivit ve své komunitě. Mám víru a rozvíjím svůj duchovní rozměr.

Úspěch

(Prožívání pocitu mistrovství v určité oblasti zájmu nebo dosažení důležitých či náročných cílů v životě/práci, stejně jako dokončování jednoduchých úkolů každodenního života.)

Obecně rozpoznávám a oslavím své menší i větší úspěchy a přijímám své neúspěchy. Jsem celkově spokojený/á se svými osobními, vzdělávacími, vztahovými, seberozvojovými a finančními úspěchy.



TVOJE WELL-BEING *květina*

Fyzické zdraví

(Definované jako kombinace vysoké úrovně biologických, funkčních a psychologických zdravotních předpokladů.)

Obecně se cítím fyzicky zdravý/á, zohledňuji pohyb těla, držení těla, výživu a spánek, dokážu se uvolnit a správně dýchat. Úspěšně se vyhýbám rizikovému chování, jako je kouření, konzumace alkoholu nebo nadměrné používání sociálních sítí.

Nastavení mysli

(Osvojení růstového nastavení mysli, které se vyznačuje optimistickým, na budoucnost orientovaným pohledem na život, kde jsou výzvy či neúspěchy vnímány jako příležitosti k růstu.

Toto může být také funkcí pozitivního psychologického kapitálu.)

Obecně se cítím odolný/á, sebevědomý/á, zodpovědný/á, plný/á naděje, optimistický/á, zaměřený/á na budoucnost, vytrvalý/á a vášnivý/á ve svých dlouhodobých cílech. Mám růstové nastavení mysli v důležitých oblastech svého života.

Prostředí

(Kvalita fyzického prostředí, zahrnující prvky jako přístup k přirozenému světlu, čerstvému vzduchu, fyzické bezpečí a pozitivní psychologické klima, které odpovídají preferencím jednotlivce.)

Obecně zažívám pozitivní, zdravé a podporující prostředí doma, v rodině, v práci nebo ve škole, v komunitě i online. Trávím uspokojivé množství času venku v přírodě.

Ekonomická jistota

(Vnímání finanční jistoty a stability potřebné k uspokojení individuálních potřeb.)

Obecně se cítím finančně zajištěný/á s ohledem na své příjmy, úspory, investice a přístup ke kvalitní zdravotní péči. Dobře zvládám své finanční výdaje.

Autenticita

(Schopnost být pravdivý/á k sobě i ostatním. Neustále poznávat sám/sama sebe, vyjadřovat, kým opravdu jsem, sdílet, co si skutečně myslím, a být zranitelný/á.)

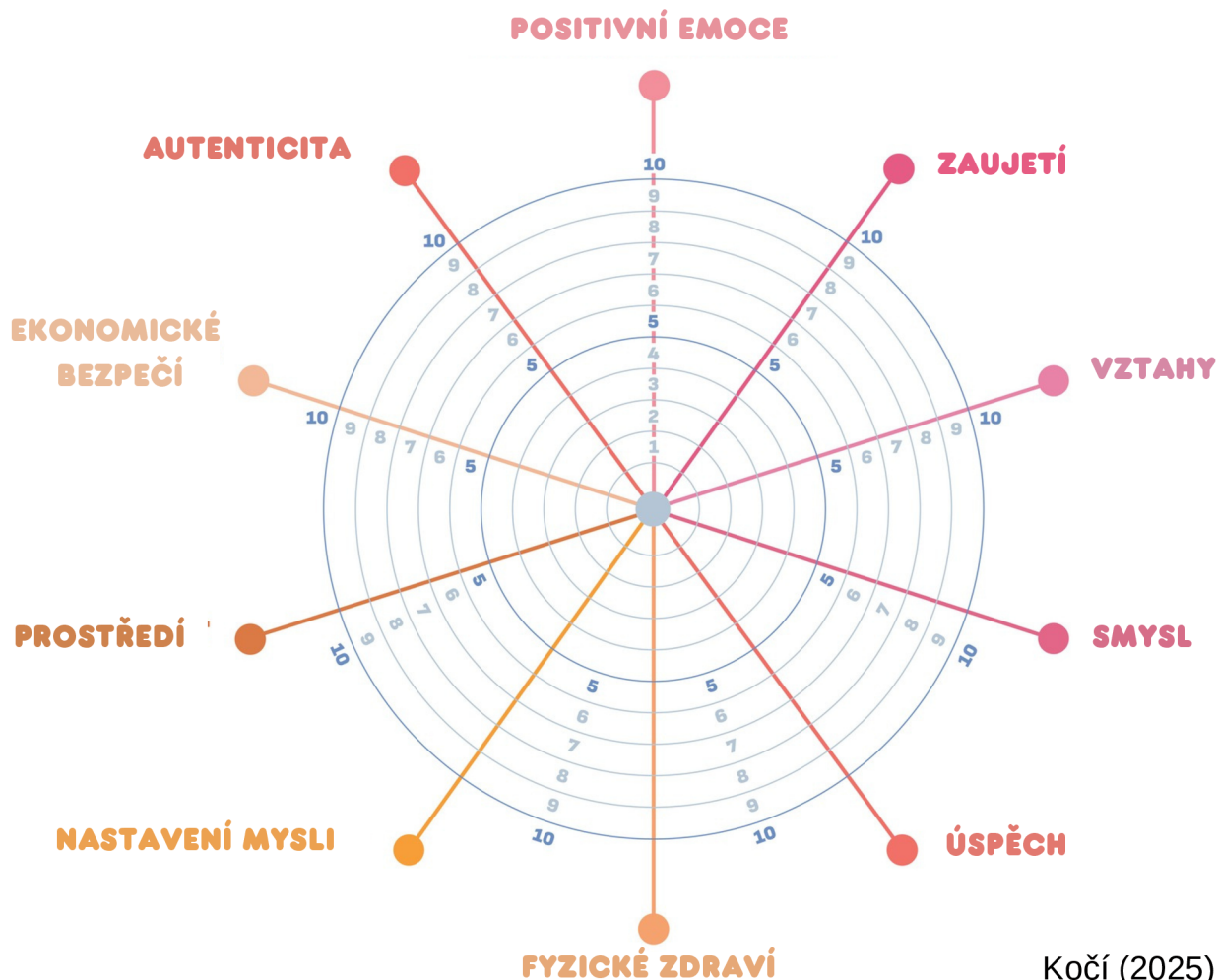
Znám sám/sama sebe a mám se rád/a takového/takovou, jaký/á opravdu jsem. Znám své hodnoty a vášně a jednám podle nich. Nastavuji hranice a vyjadřuji, co si opravdu myslím nebo cítím, i když je to nepohodlné. Jsem sám/sama sebou ve svých vztazích a jsem ochotný/á být zranitelný/á. Beru odpovědnost za své činy.



MŮJ WELL-BEING

DATUM: _____

P Ú S Č P S N



Kočí (2025)

ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

POSITIVNÍ EMOCE

ZAUJETÍ

VZTAHY

SMYSL

ÚSPĚCH

FYZICKÉ ZDRAVÍ

NASTAVENÍ MYSLI

PROSTŘEDÍ

EKONOMICKÉ BEZPEČÍ

AUTENTICITA

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

ZE 100

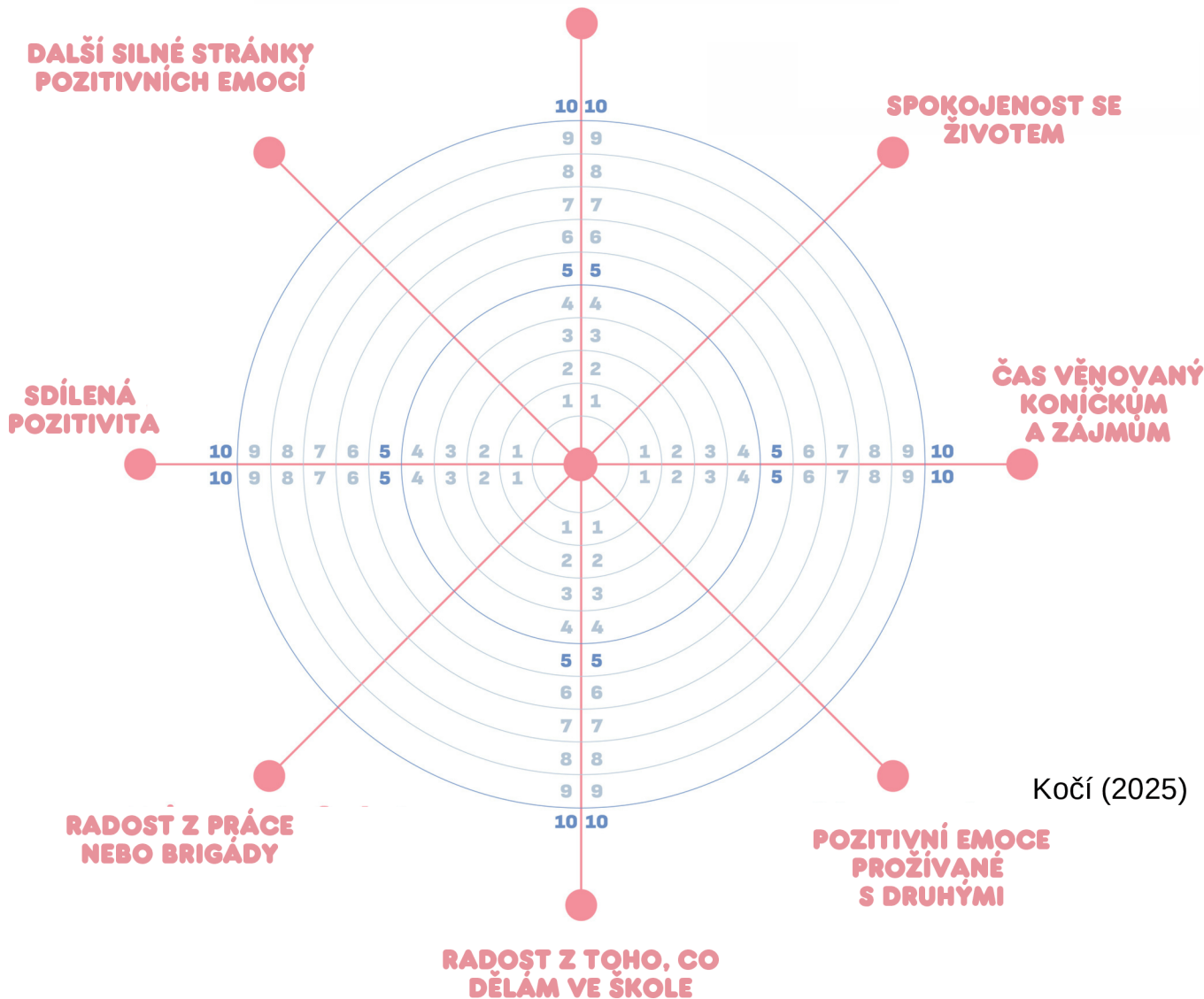


MÉ POZITIVNÍ EMOCE

DATUM:

P Ú S Č P S N

PROŽÍVÁNÍ POZITIVNÍCH EMOCI
(RADOST, ŠTĚSTÍ, LÁSKA,
VDĚČNOST AJ.)



ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

PROŽÍVÁNÍ P.E.

RADOST VE ŠKOLE

SPOKOJENOST

RADOST Z PRÁCE

KONÍČKY A ZÁJMY

SDÍLENÁ POZITIVITA

P.E. S DRUHÝMI

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

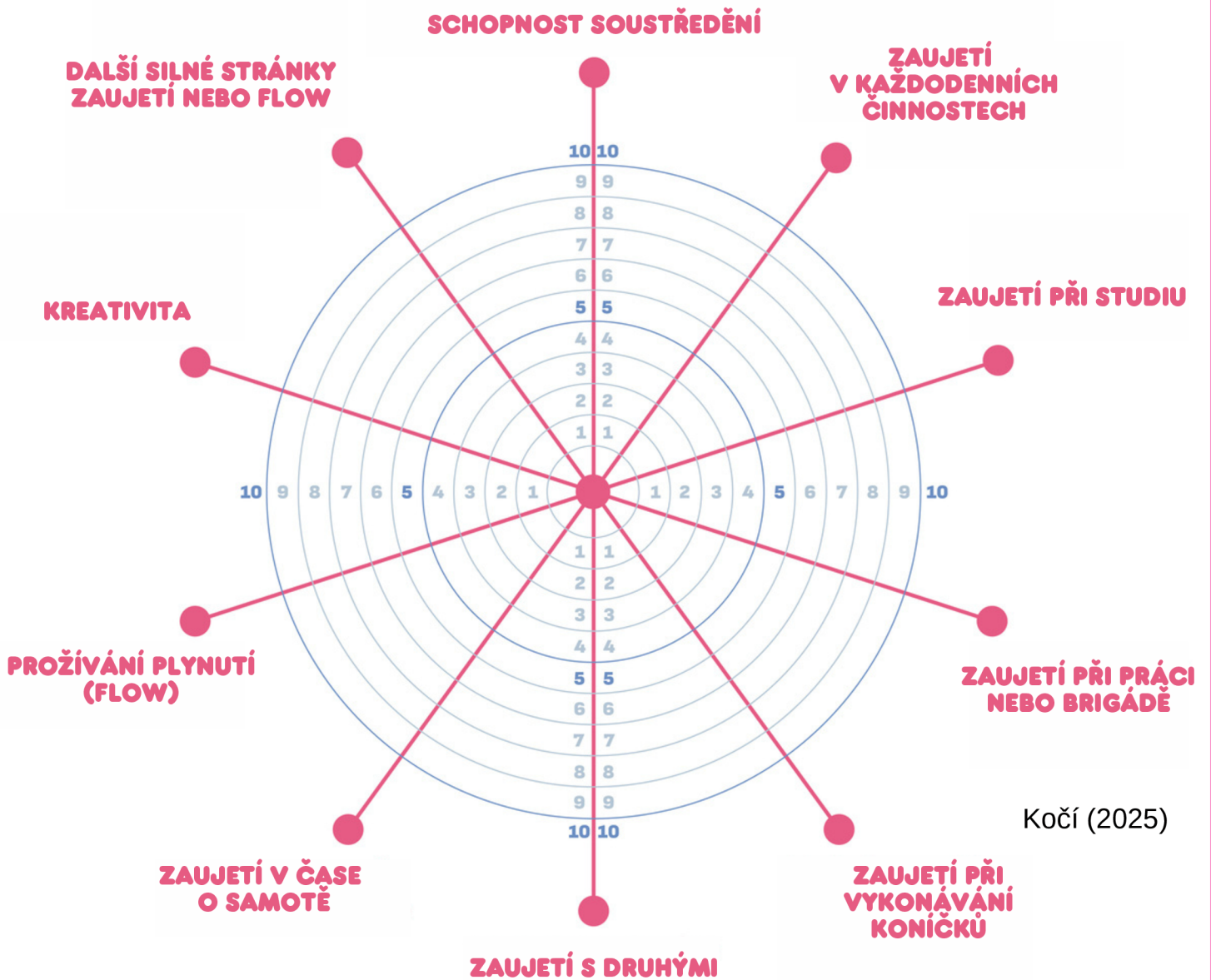
ZE 70



MÉ ZAUJETÍ

DATUM:

P Ú S Č P S N



ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

SCHOPNOST SOUSTRĚ.

KAŽDODENNÍ ČINNOSTI

ZAUJETÍ PŘI STUDIU

ZAUJETÍ PŘI PRÁCI

ZAUJETÍ PŘI KONÍČCÍCH

ZAUJETÍ S DRUHÝMI

ZAUJETÍ V ČASE O SAMOTĚ

FLOW

KREATIVITA

DALEŠÍ SILNÉ STRÁNKY

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

Z 90



MÉ VZTAHY

DATUM:

P Ú S Č P S N

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY VZTAHŮ
(NAPŘ. SE ZVÍŘATY, DOMÁCI MI
MAZLIČKY NEBO PŘÍRODOU)

KVALITNÍ VZTAHY SE
SPOLUŽÁKY

KVALITNÍ VZTAHY
S UČITELI

SKVĚLÉ SOCIÁLNÍ
DOVEDNOSTI

KVALITNÍ VZTAHY
S VEDOUCÍM NEBO
NADRŽENÝM

KVALITNÍ VZTAHY
S LIDMI VE VAŠI
KOMUNITĚ

KVALITNÍ VZTAHY
S KOLEGY

KVALITNÍ VZTAH
SÁM(A) SE SEBOU

KVALITNÍ VZTAHY
S PŘÁTELI

KVALITNÍ VZTAHY
S PARTNEREM ČI
PARTNERKOU

KVALITNÍ VZTAHY
S PRODINOU

Kočí (2025)

ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

SPOLUŽÁCI

PARTNER(KA)

UČITELÉ

VZTAK K SOBĚ

VEDOUCÍ

KOMUNITA

KOLEGOVÉ

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

KAMARÁDI

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

RODINA

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

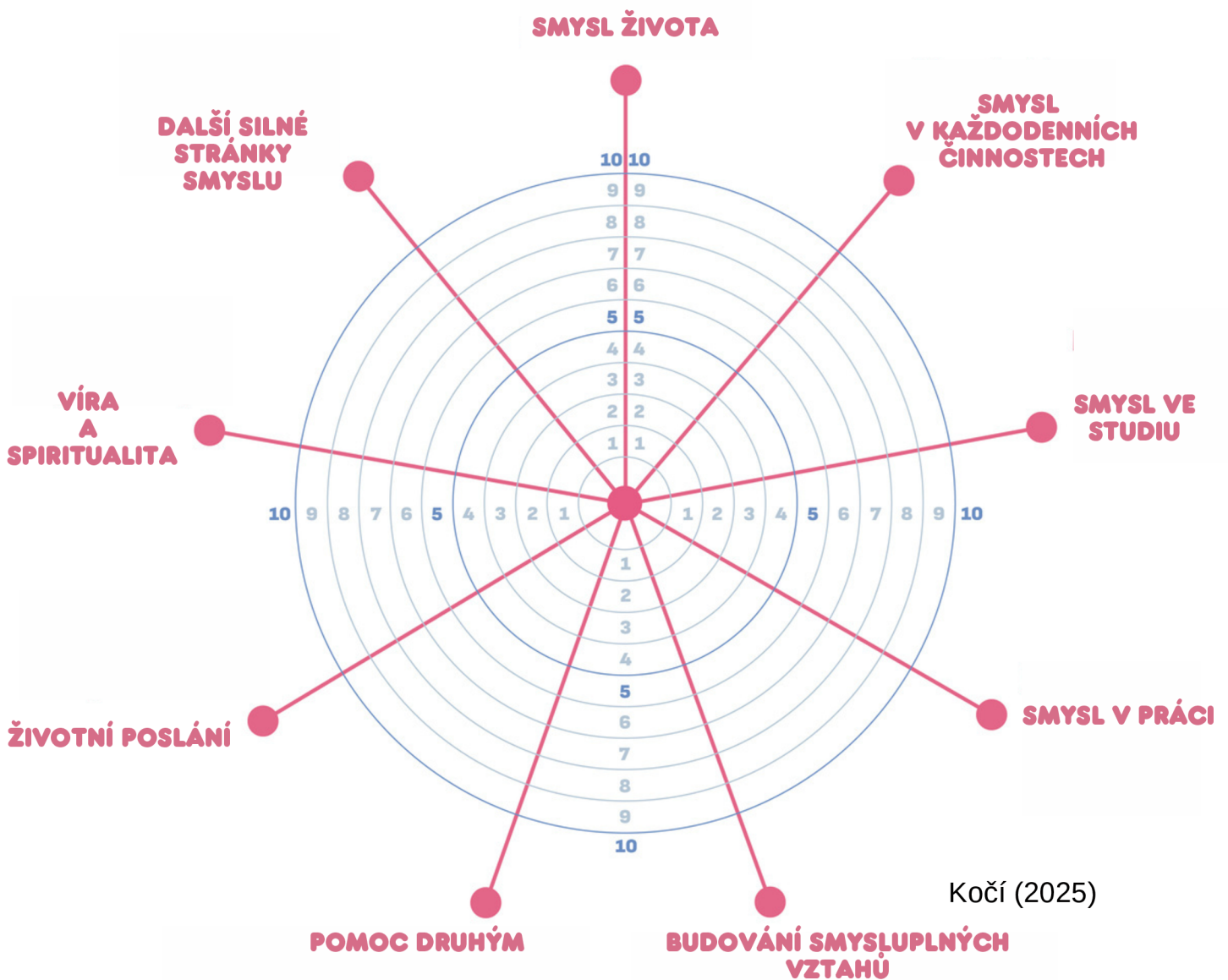
ZE 100



MŮJ SMYSL

DATUM:

P Ú S Č P S N



ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

SMYSL ŽIVOTA

POMOC DRUHÝM

SMYSL V KAŽDODENNÍCH ČINN.

ŽIVOTNÍ POSLÁNÍ

SMYSL VE STUDIU

VÍRA A SPIRITUALITA

SMYSL V PRÁCI

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

BUDOVÁNÍ SMYSLUPLN. VZTAHŮ

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

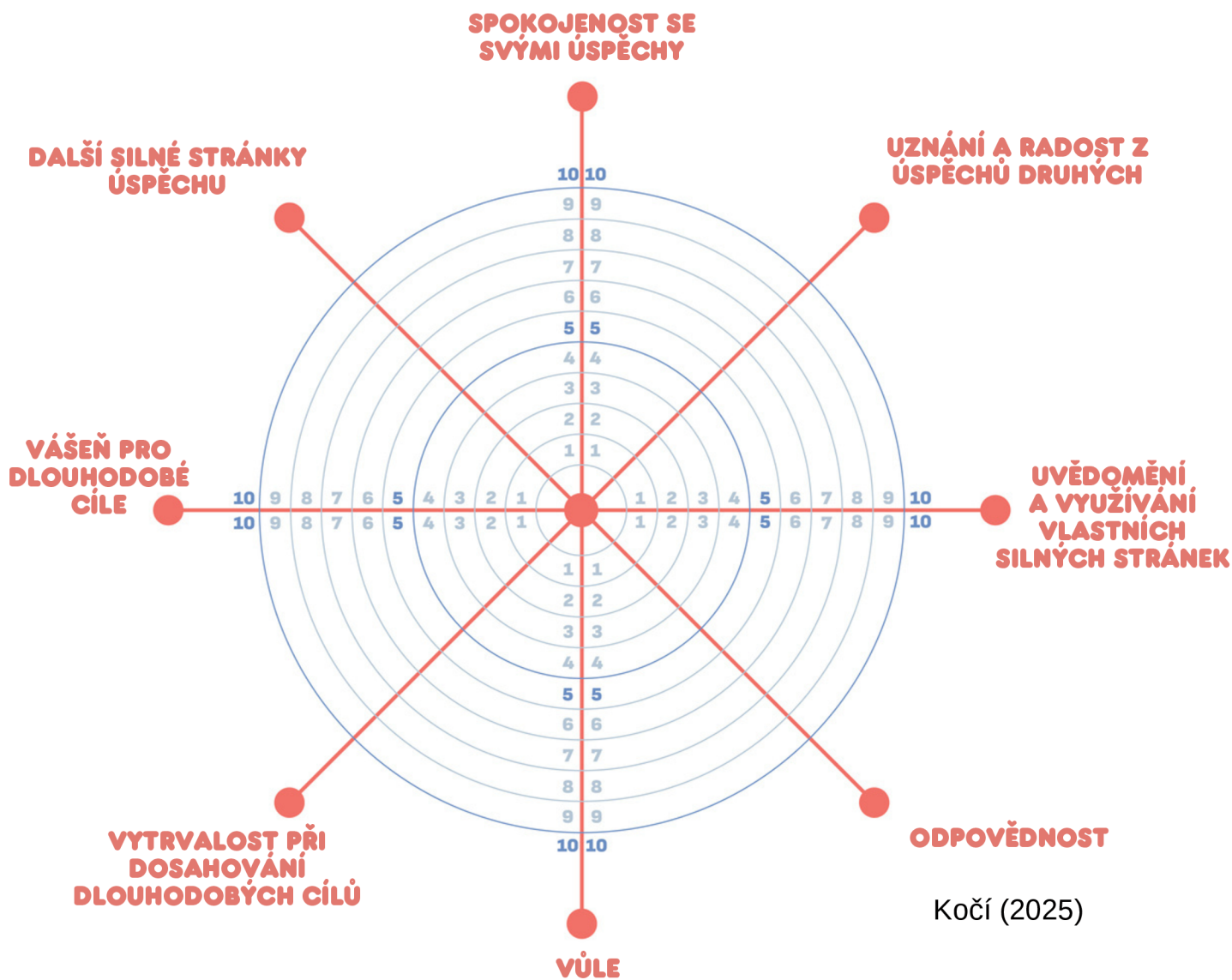
Z 80



MŮJ ÚSPĚCH

DATUM:

P Ú S Č P S N



ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

SPOKOJENOST SE SVÝMI

ÚSPĚCHY

UZNÁNÍ A RADOST Z ÚSPĚCHŮ

DRUHÝCH

VYUŽÍVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK

ODPOVĚDNOST

VŮLE

VYTRVALOST K

DLOUHODOBÝM CÍLŮM

VÁŠEŇ PRO DLOUHODOBÉ

CÍLE

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

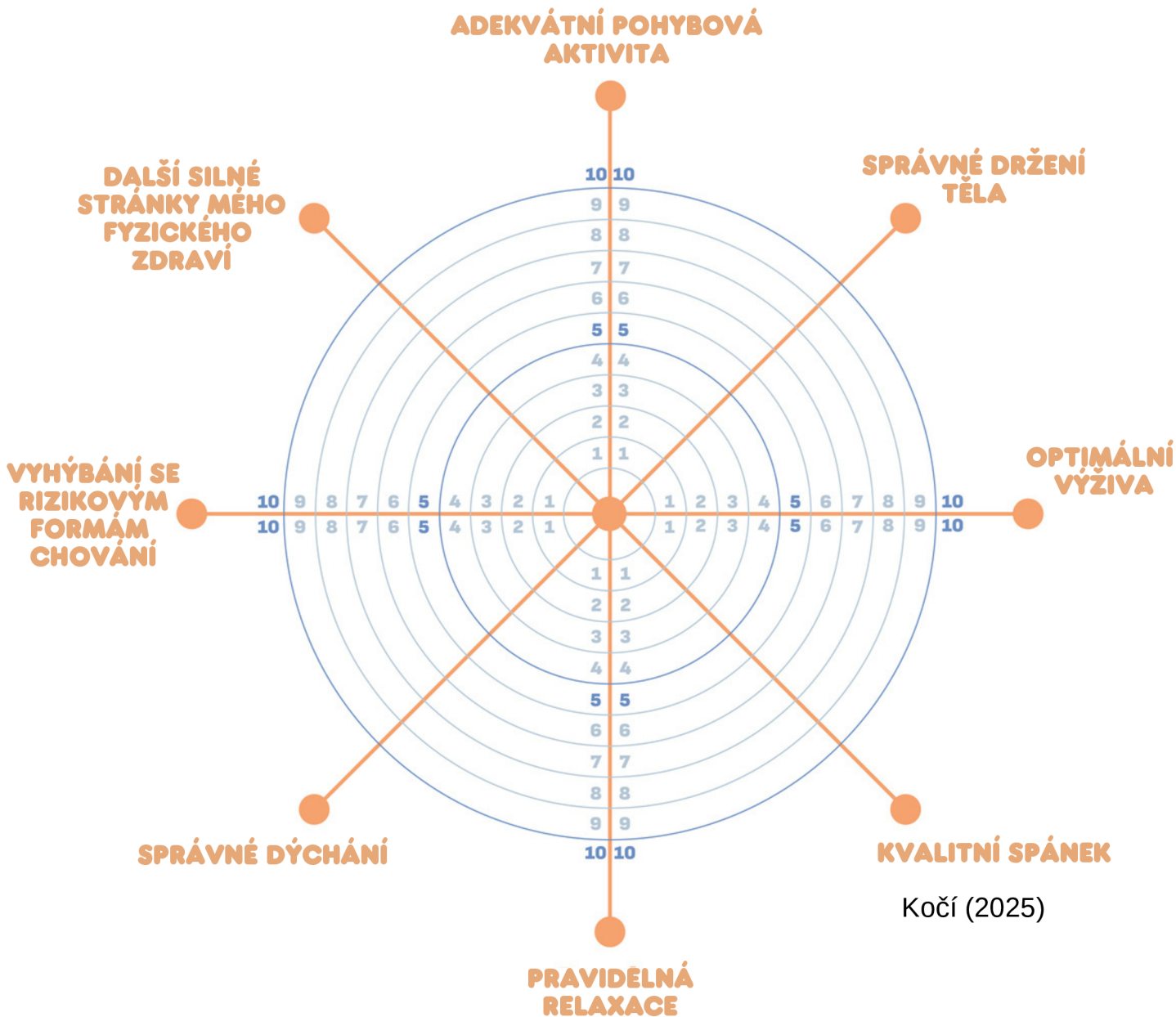
ZE 70



MÉ FYZICKÉ ZDRAVÍ

DATUM:

P Ú S Č P S N



Kočí (2025)

ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

POHYBOVÁ AKTIVITA

SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ

DRŽENÍ TĚLA

VYHÝBÁNÍ SE RIZIKOVÝM

OPTIMÁLNÍ VÝŽIVA

FORMÁM CHOVÁNÍ

KVALITNÍ SPÁNEK

JINÉ SILNÉ STRÁNKY

PRAVIDELNÁ RELAXACE

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

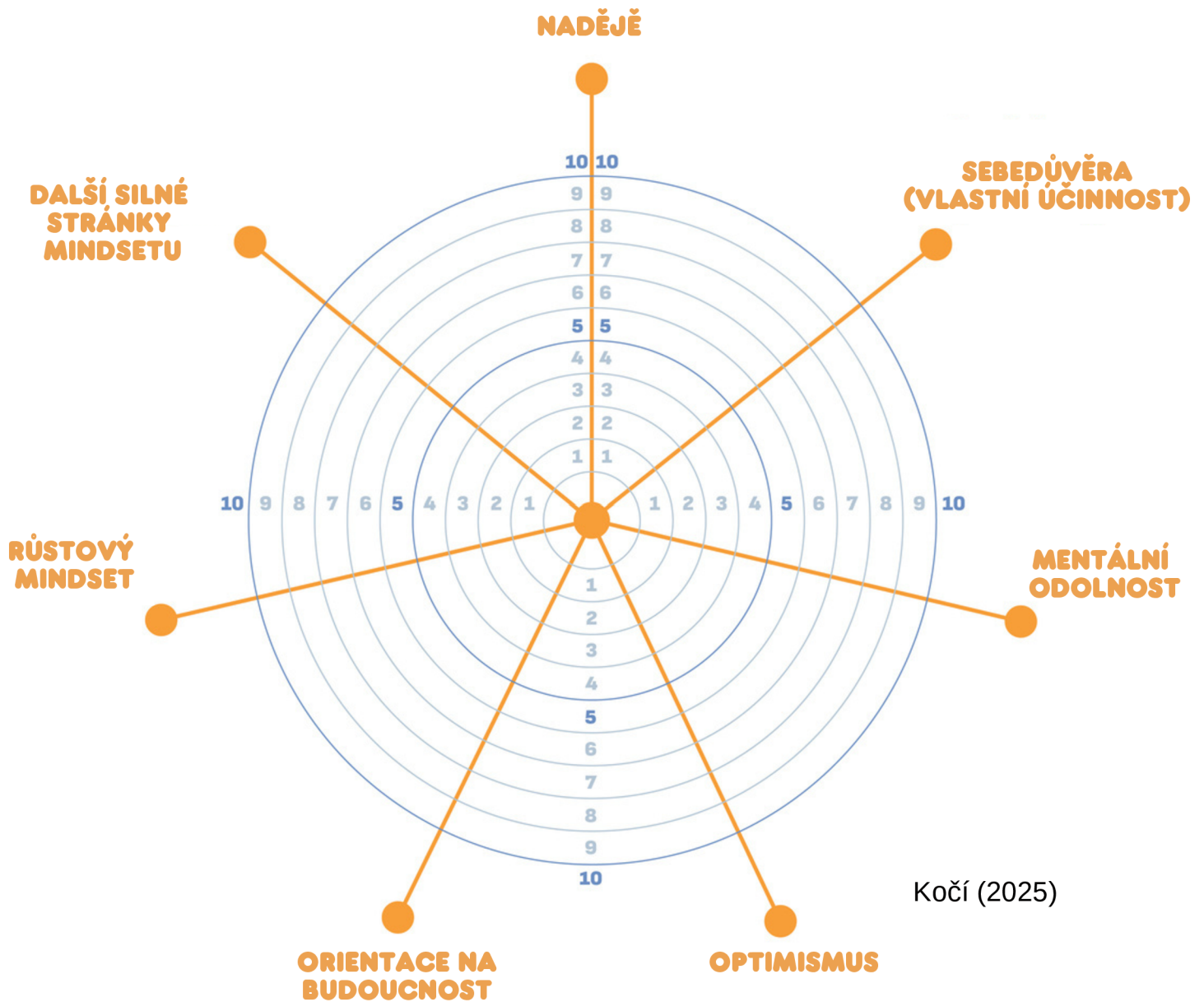
ZE 70



MŮJ MINDSET

DATUM:

P Ú S Č P S N



ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

NADĚJE

ORIENTACE NA BUDOUCNOST

SEBEDŮVĚRA

RŮSTOVÝ MINDSET

MENTÁLNÍ ODOLNOST

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

OPTIMISMUS

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

ZE 60

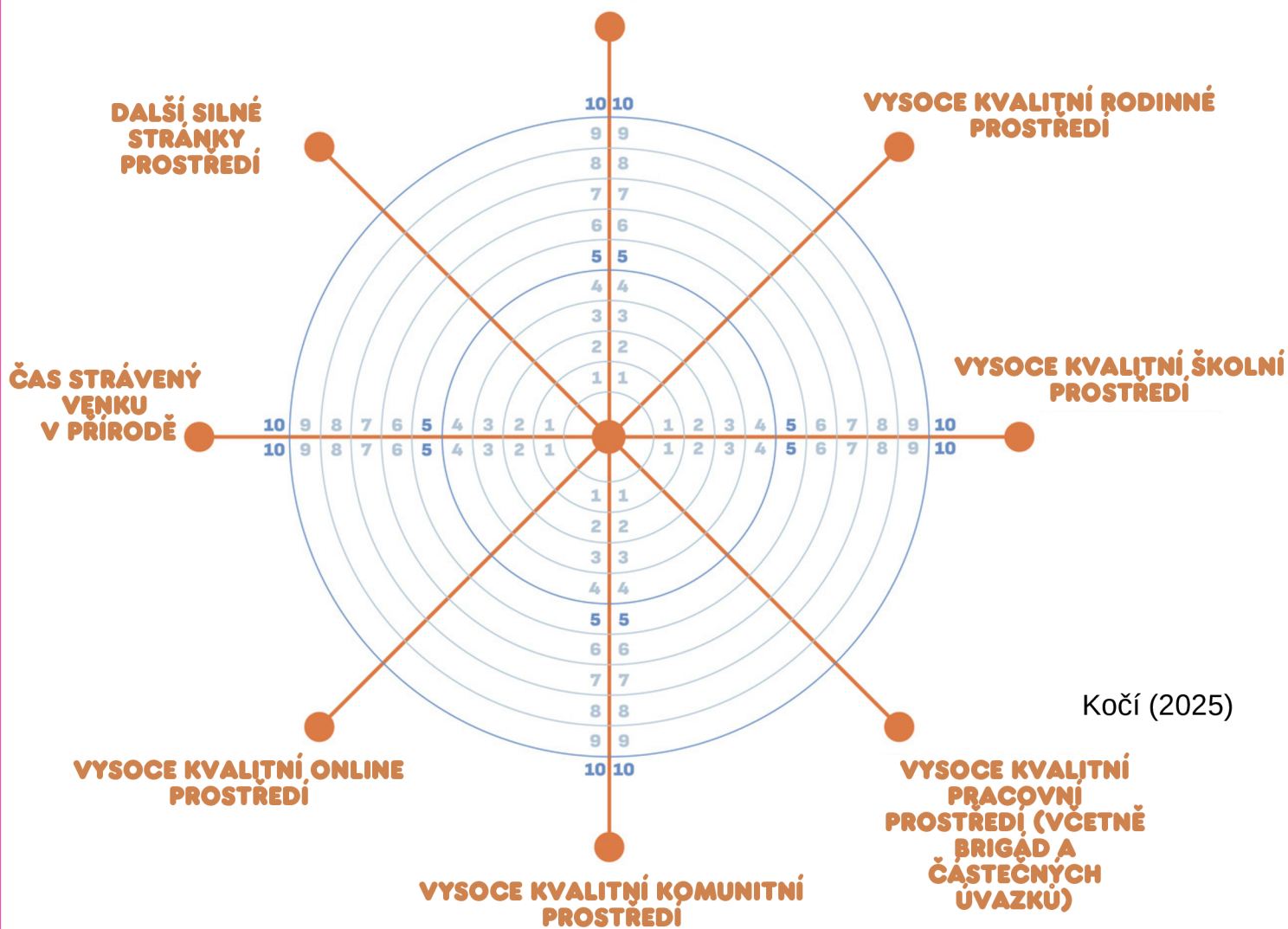


MÉ PROSTŘEDÍ

DATUM:

P Ú S Č P S N

VYSOCE KVALITNÍ DOMÁCI
A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



Kočí (2025)

ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

DOMÁCI A ŽIVOTNÍ P.

KOMUNITNÍ PROSTŘEDÍ

RODINNÉ PROSTŘEDÍ

ONLINE PROSTŘEDÍ

ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

ČAS STRÁVENÝ VENKU

PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

V PŘÍRODĚ

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

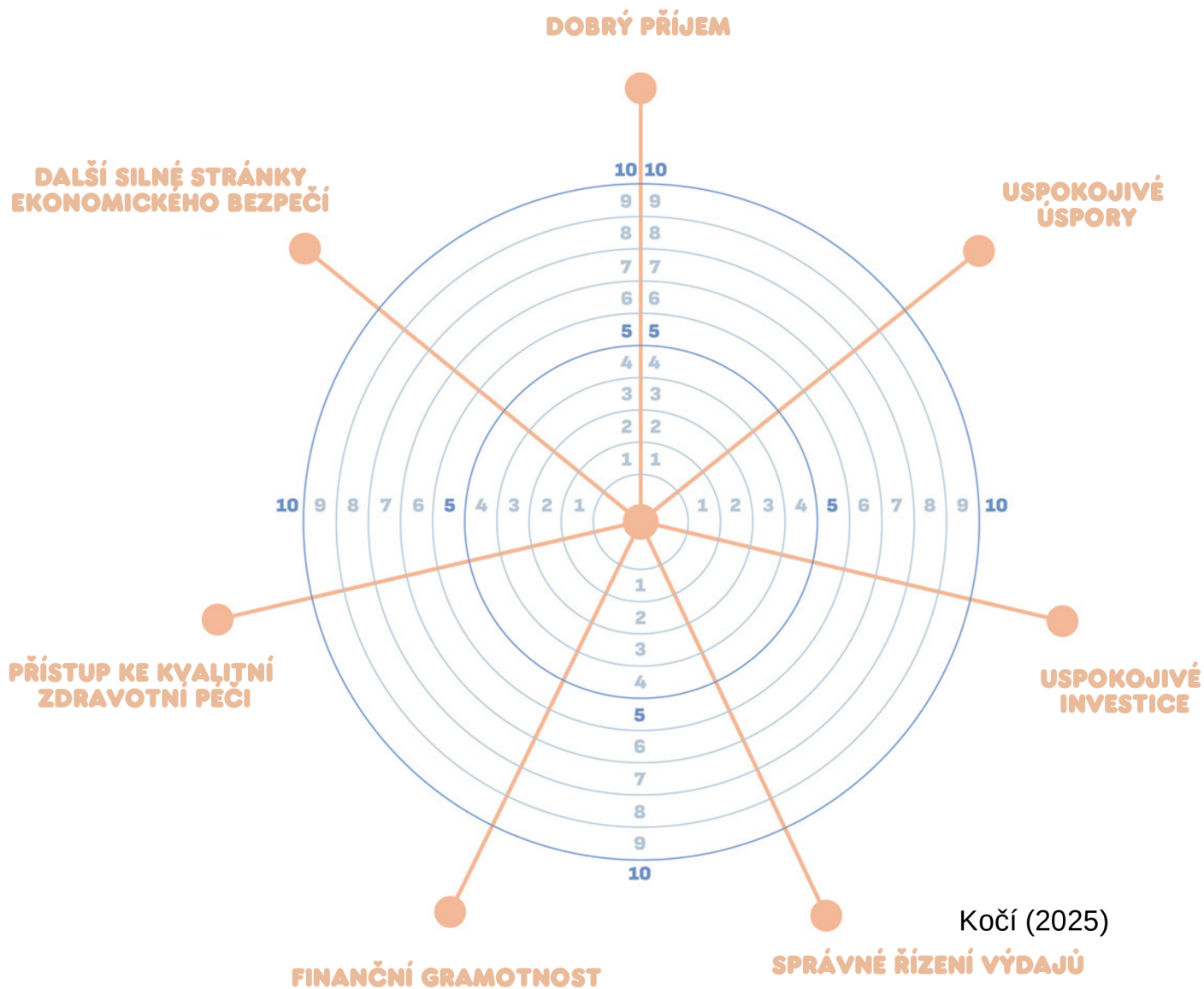
ZE 70



MÉ EKONOMICKÉ BEZPEČÍ

DATUM:

P Ú S Č P S N



ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

DOBRY PŘÍJEM

FINANČNÍ GRAMOTNOST

USPOKOJIVÉ ÚSPORY

PŘÍSTUP KE KVALITNÍ

USPOKOJIVÉ INVESTICE

ZDRAVOTNÍ PÉČI

SPRÁVNÉ ŘÍZENÍ VÝDAJŮ

DALŠÍ SILNÉ STRÁNKY

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

ZE 60

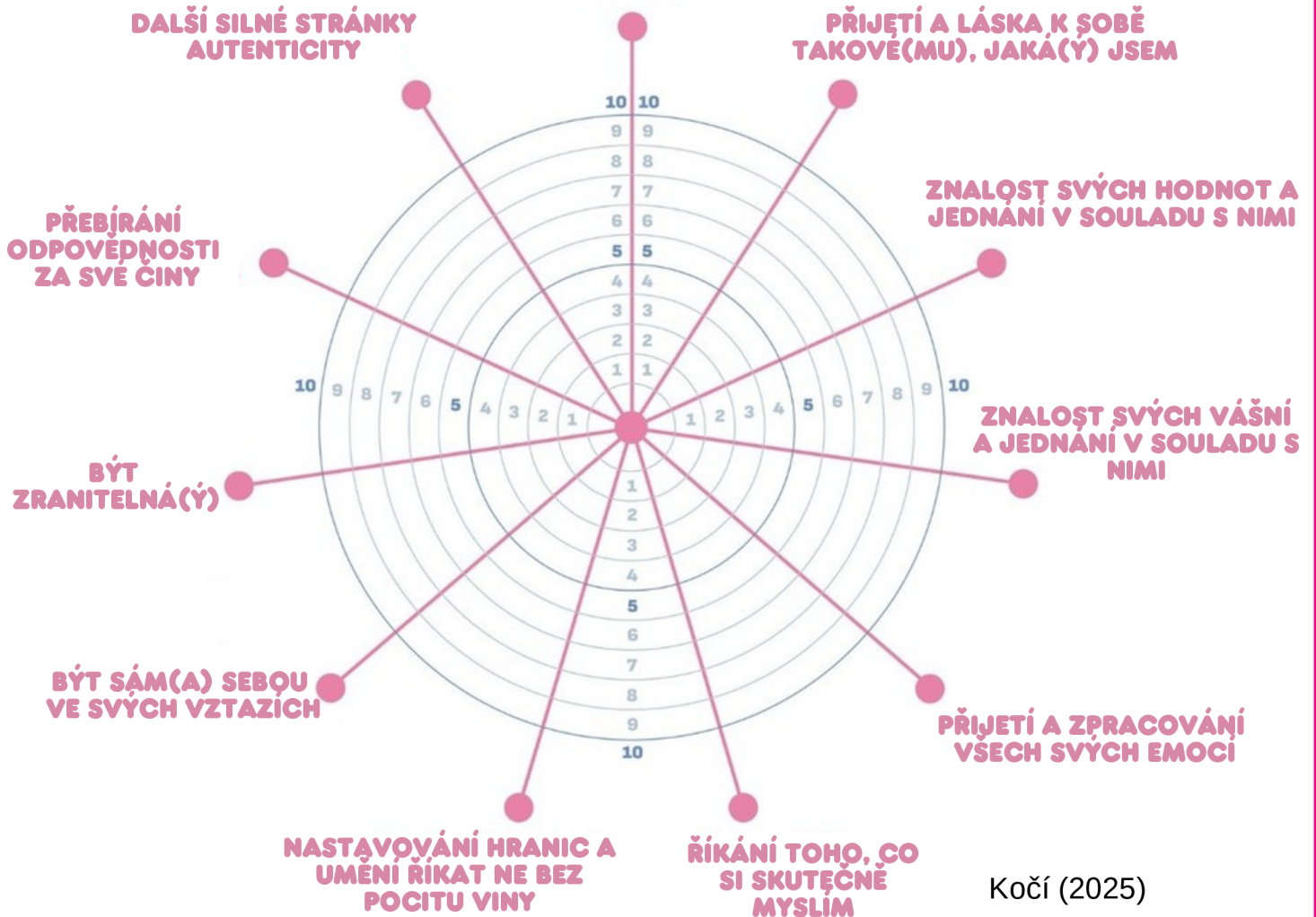


MÁ AUTENTICITA

DATUM:

P Ú S Ć P S N

SEBEPOZNÁNÍ A POROZUMĚNÍ SAM(A) SOBE



Kočí (2025)

ZAPIŠ SI HODNOTY A ZJISTI SVÉ SKÓRE:

SEBEPOZNÁNÍ A POROZUMĚNÍ

SÁM(A) SOBĚ

PŘIJETÍ A LÁSKA K SOBĚ

ZNALOST SVÝCH HODNOT

ZNALOST SVÝCH VÁŠNÍ

PŘIJETÍ A ZPRACOVÁNÍ VŠECH

SVÝCH EMOCÍ

ŘÍKÁNÍ TOHO, CO SI MYSLÍM

NASTAVOVÁNÍ HRANIC

A UMĚNÍ ŘÍKAT NE BEZ VINY

BÝT SÁM(A) SEBOU VE SVÝCH

VZTAZÍCH

BÝT ZRANITELNÁ(Y)

PŘEBÍRÁNÍ ODPOVĚDNOSTI

OTHER STRENGTHS

MOJE SKÓRE WELL-BEINGU JE

ZE 100



©UNIWELLSITY



WWW.UNIWELLSITY.COM
JANA@UNIWELLSITY.COM
@JANAKOCIPHD
@UNIWELLSITY

[HTTPS://POLLEV.COM/JANAKOCI466](https://pollev.com/janakoci466)



STÁHNI SI WORKBOOK



První publikace 2025
Uniwellsity s.r.o.
Praha, Česká republika, Evropa

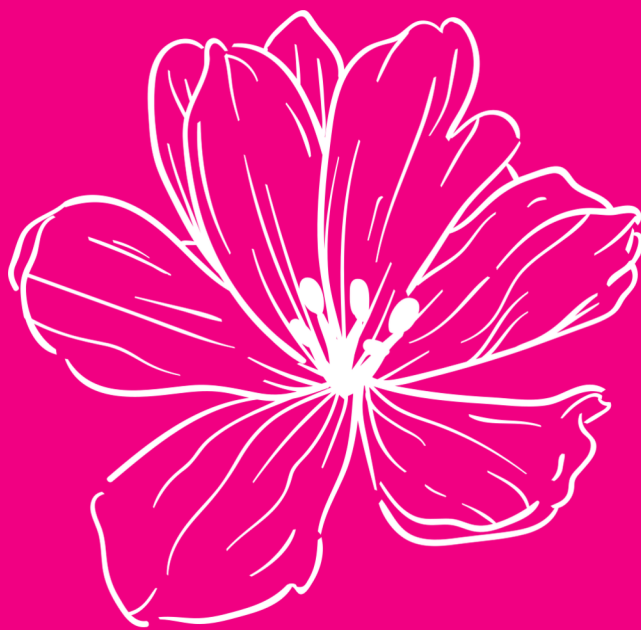
Citace: Koci, J. (2025). Můj Well-being Workbook: aplikující
PERMA5. Praha: Uniwellsity. ISBN: 978-80-909415-1-9

Můj Well-being Workbook je podpůrný materiál ke knize
Well-being and Success of University Students: Applying PERMA+4
od Jany Kočf a Stewarta Donaldsona (2024).

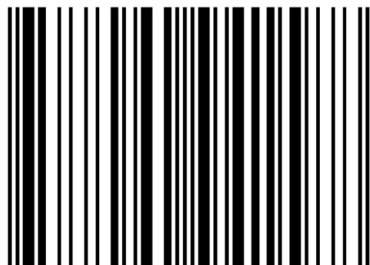
WWW.UNIWELLSITY.COM



Děkujeme, že pečuješ
o svůj well-being!



ISBN 978-80-909415-8-8



9 788090 941588

©UNIWELLSITY

WWW.UNIWELLSITY.COM

