



Spánek jako superpower

Proč je pro leadership důležitý
kvalitní spánek

www.jakubchomat.cz

Obsah

O mně	3
Úvod	4
Proč je spánek kriticky důležitý	5
Co získáme díky kvalitnímu spánku	9
Klíčová poznání a na co si dát pozor	13
Doporučení a tipy	16
Závěr - Spánek jako strategie	20

O mně

Jmenuji se Jakub Chomát a celý můj příběh je o **hledání rovnováhy mezi výkonem a zdravím**.

Od dětství jsem se bál zimy, často marodil a žil v přesvědčení, že úspěch je odměnou za dřinu a tlak. Sport mě naučil **disciplíně**, korporát **výkonu** – ale ani jedno mi nedalo klid. Až vyhoření, ztráta energie a pocit prázdna mě přivedly k otázce, proč vlastně pořád běžím.

Postupně jsem objevil, že skutečná síla neleží v rychlosti, ve výkonu, ale v souladu. Že tělo, dech a mysl nejsou tři oddělené světy, ale jeden propojený systém. A že právě **spánek** je nejtišší, ale **nejmocnější nástroj regenerace**, který máme.

Dnes provázím lidi, týmy i lídry k tomu, aby se naučili řídit energii, ne čas. Skrze spánek, dech, chlad a vědomé návyky ukazují, jak zpomalit, aby mohl vzniknout prostor – pro **energii, zdraví i udržitelný výkon**.



Jakub Chomát

Průvodce vědomým leadershipem
a energy managementem

Úvod

Proč tento e-book vznikl?

Dnešní svět běží v rytmu notifikací, termínů a nekonečných požadavků. Manažeři, lídři, zakladatelé – všichni se snaží držet tempo. Jenže **rychlost bez regenerace** se časem mění ve **zmatek, únava** a mlhu v hlavě.

Moderní věda o spánku nám dnes umožňuje vidět to, co dříve bylo neviditelné – jak **každá noc doslova přepisuje náš mozek, emoce i schopnost rozhodovat**.

Máme k dispozici data, nástroje i přístup k informacím, které dříve patřily jen laboratořím Stanfordu nebo Harvardu. A přesto se většina lidí ráno budí unavená.

Tento e-book vznikl jako průvodce, ne jako manuál. Nechci vás učit, jak “spát správně”. Chci vám otevřít prostor, kde **spánek** přestává být pasivním odpočinkem a stává se **vědomým nástrojem vedení** – sebe i druhých.

O čem tento e-book je?

Tento e-book vznikl jako pozvání ke zpomalení.

Prozkoumáme:

- Co dnes víme o spánku z pohledu neurovědy a biologie.
- Jak ho ovlivnit světlem, teplotou, pohybem a dechem.
- Jak si vytvořit prostředí a rytmus, který vás podrží i ve vysokém výkonu.
- A jak spánek propojit s vaší osobní strategií energie.



1. Proč je spánek kriticky důležitý

Spánek je biologická základna každého rozhodnutí.

Ovlivňuje, jak se soustředíme, komunikujeme i jak vedeme své týmy.

Bez spánku není dlouhodobý výkon. Bez regenerace není růst.

- Nedostatek spánku zvyšuje stres, snižuje empatii a zpomaluje reakce.
- Ovlivňuje hormony, imunitu i schopnost zvládat tlak.
- Krátkodobě se dá nahradit vůlí. Dlouhodobě vždy přijde účet – v podobě vyhoření, nemoci nebo ztráty jasnosti.

Věda dnes potvrzuje, že **spánek je aktivní proces obnovy**, během něhož mozek třídí, čistí a přepojuje.

Je to **reset systému**, který rozhoduje o tom, jak kvalitně prožijeme dalších 16 hodin dne.

a) Co dnes víme ze světových dat

Za posledních dvacet let se spánek stal jedním z nejcennějších, ale i nejpodceňovanějších zdrojů energie moderního člověka.

Globální studie ukazují, že **většina z nás dnes spí méně, než naše tělo i mysl skutečně potřebují.**

Podle výzkumu [Gallup Institute \(2024\)](#) přiznává více než **57 % dospělých Američanů**, že by se cítili lépe, kdyby spali víc. Průměrná délka spánku klesla na **6,5 hodiny za noc**, zatímco ještě před několika dekádami to bylo přes osm.

Zároveň prudce narostl hlášený **stres**, který spánkový deficit dále prohlubuje – a tak vzniká začarovaný kruh: čím hůř spíme, tím hůř zvládáme tlak.

IKEA Sleep Uncovered Report přidává zajímavý kulturní pohled. Celosvětově lidé spí zhruba o **1 hodinu 20 minut méně**, než by chtěli. Země, které vykazují nejvyšší kvalitu spánku – jako je pevninská Čína nebo Nizozemsko – mají jedno společné: **pravidelný rytmus, dřívější časy usínání a vědomý přístup k večerní rutině**. Na opačné straně žebříčku stojí Spojené státy, kde je spánek obětován výkonu.

Platforma Sleep Cycle, která analyzovala více než **105 milionů nocí spánkových dat**, potvrzuje stejný trend: globální kvalita spánku rok od roku klesá.

Kdo chodí spát později, má nepravidelný režim a vystavuje se večer umělému světlu, spí hůř – bez ohledu na věk nebo pohlaví.

A co z toho vyplývá pro nás, pro lídry, týmy a rodiny?

Méně spánku znamená **méně jasnosti, více chyb, horší náladu a nižší schopnost empatie**.

Spánek se tak stává strategickým nástrojem, ne osobní preferencí. Studie IKEA mluví o „šesti esenciálech zdravého spánku“: **světlo, teplota, hluk, vzduch, rytmus a digitální prostředí**.

Kdo tyto prvky dokáže sladit, zpravidla nepotřebuje žádné doplňky ani další “hacky”. Stačí pravidelnost, ticho a respekt k vlastnímu tělu.

b) Co říká věda a ti, kdo ji učí žít

Profesor **Matthew Walker** z Berkeley – autor knihy *Why We Sleep* a řečník slavného TEDx talku *Sleep is your Superpower* – popisuje spánek jako “**životní podpůrný systém**”.

Podle něj každá noc představuje sérii cyklů, v nichž se střídají fáze **NREM** (hluboká regenerace) a **REM** (mentální a emoční reset). Během těchto cyklů mozek doslova “uklízí”: odplavuje toxiny, třídí vzpomínky a znovu kalibruje hormonální rovnováhu.

Walker upozorňuje, že i jediná noc špatného spánku **snižuje vůli, emoční stabilitu a kognitivní výkon**. Spánek není odměna za odpracovaný den, ale **základní biologická potřeba**, která rozhoduje o naší schopnosti vést, rozhodovat a zvládat stres.

Jeho doporučení zní prostě:

držte konzistentní rytmus, udržujte ložnici chladnější, omezte alkohol a kofein ve večerních hodinách.

Zatímco Walker mapuje biologii spánku, **Andrew Huberman** ze Stanfordu přináší praktické “návody na použití těla”.

Ve svém **Sleep Toolkit** shrnuje několik návyků, které mají podle výzkumů největší efekt:

- **Světlo** – do **30–60 minut** po probuzení vyjít ven a nechat oči zaznamenat přirozené denní světlo. Večer naopak tlumit jas, eliminovat modré a zelené spektrum.
- **Kofein** – počkat **90–120 minut** po probuzení, než si dáte první kávu, a vysadit všechny stimulanty **8–10 hodin** před spaním.

- **Teplota** – ráno krátké ochlazení nebo pohyb, aby tělo „nastartovalo motor“. Večer teplá sprcha či sauna, která paradoxně sníží tělesnou teplotu a uvolní cestu ke spánku.
- **“Landing routine”** – vědomé “přistání” do spánku: bez obrazovek, s tím svého dechu, klidem, knihou.

Hubermanův přístup není o dokonalosti, ale o **rituálu**, který dává tělu signál: „*Můžeš zpomalit, je to v pořádku.*“

Shrnutí

Spánek je **nejsilnější formou regenerace, kterou máme zdarma**. Moderní věda i data z celého světa ukazují, že spánková deprivace je novou civilizační epidemií – ale zároveň i nejrychleji léčitelnou.

Stačí začít tam, kde to má největší dopad: u světla, tepla, ticha a vědomého rozhodnutí dát tělu to, co mu nejvíc chybí – odpočinek.



2. Co získáme díky kvalitnímu spánku



V době, kdy se oslavuje bdělost, multitasking a výkon, se **spánek** často tváří jako luxus. Ve skutečnosti je to **zásadní forma růstu**.

Spánek totiž neznamená jen regeneraci těla – je to **strategie**, jak být ve dne moudřejší, klidnější a výkonnější.

a) Mozek, který spí, se učí rychleji

Profesor **Matthew Walker** v knize *Proč spíme?* popisuje spánek jako proces, během něhož mozek **třídí a ukládá informace** podobně jako dobrý projektový manažer.

Během **NREM** fáze se z krátkodobé paměti stávají trvalé vzpomínky.

V **REM** fázi se naopak spojují souvislosti, vznikají nové nápady a kreativní vhledy.

„Spánek je mentální Photoshop, který vyhlazuje emoce a zjasňuje obraz reality.“ – M. Walker

Nedostatek spánku snižuje schopnost učení až o **40 %**. Naopak, jediná noc kvalitního spánku **zlepšuje konsolidaci paměti** a zvyšuje citlivost na pozitivní zážitky.

Proto špičkoví sportovci, investoři i kreativci považují spánek za **součást tréninku, ne odpočinku**.

b) Emoční stabilita a rozhodování

Bez spánku přebírá řízení mozku **amygdala** – centrum emocí a impulzů. Chybí nám nadhled, trpí empatie i schopnost rozhodovat v klidu.

Walker přirovnává spánkový deficit k “**emoční opilosti**” – jsme podráždění, přehnaně reagujeme a hůře zvládáme tlak. Kvalitní spánek naopak posiluje **prefrontální kůru**, která tlumí stresové reakce a podporuje logické uvažování.

Díky tomu dokážeme lépe komunikovat, odolávat tlaku a vidět věci v kontextu – což je **pro lídry a manažery klíčová dovednost**.

c) Regenerace těla a imunity

Během hlubokého spánku probíhá **buněčná obnova**, vyplavuje se **růstový hormon** a aktivuje se **lymfatický systém**, který z mozku odvádí toxiny. Tělo opravuje poškozené buňky, regeneruje svaly, posiluje imunitu.

Stačí pár špatných nocí a imunitní systém klesne až o **70 %**. Lidé, kteří spí pravidelně **7–9 hodin**, mají nižší riziko vzniku diabetu, kardiovaskulárních nemocí i obezity.

Spánek navíc pomáhá **vyrovnat hormonální hladiny**
– leptin a ghrelin ovlivňují chuť k jídlu, kortizol hladinu stresu.

Nespavost tak není jen problém hlavy, ale **celého systému**.

d) Cirkadiánní rytmus – vnitřní kompas

Profesor **Satchin Panda** (host Hyde parku České Televize), autor knihy *Cirkadiánní kód*, ukazuje, že každý orgán v těle má svůj **vlastní biologický čas**.

Když jíme, spíme a pracujeme v rozporu s tímto rytmem, tělo se dostává do „časového jet lagu“, i když nikam necestujeme. Panda doporučuje:

- **Ráno** vystavit se přirozenému světlu (spouští signál pro bdělost).
- **Večer** ztlumit světlo a jít spát ve stejný čas.
- **Jíst** v rámci 8–10hodinového okna, ideálně přes den, ne v noci.

Tím synchronizujeme vnitřní hodiny těla – **spánek se stává hlubším, trávení efektivnějším, energie stabilnější**.

Spánek tak není izolovaná událost, ale součást rytmu dne.

e) Spánek jako tajná zbraň leadershipu

Dlouhodobý spánkový deficit vytváří falešný pocit výkonu. Cítíme se “v pohybu”, ale klesá přesnost, empatie a strategické myšlení. Všechno se stává urgentním.

Naopak lídři, kteří spánek chrání jako svůj kapitál,

- rozhodují s větším nadhledem,
- jsou odolnější vůči stresu,
- vnímají jemné signály lidí kolem sebe.



Otestujte svůj vlastní spánek

Než se pustíte do změn, je užitečné vědět, kde právě jste.

Kolik spánku skutečně máte?

Jak dlouho trvá, než usnete?

Kdy se vaše tělo probouzí přirozeně a kdy ze zvyku?

👉 Vyzkoušejte bezplatný **Sleep Test** od Sleep Cycle:

Udělat si Sleep Test

Získáte přehled o tom, jak spíte, a první doporučení, jak svůj spánkový rytmus vyladit. To je první krok k tomu, aby se spánek stal vaším vědomým spojencem.

„Spánek není pasivní stav. Je to nejaktivnější forma regenerace, kterou známe.“
– A. Huberman



3. Klíčová poznání a na co si dát pozor



1) Klíčové vhledy z knih *Cirkadiánní kód* a *Proč spíme?*

Obě knihy – *Proč spíme* (Matthew Walker) a *Cirkadiánní kód* (Satchin Panda) – přinášejí zásadní vědecké poznání, které se dá shrnout jednoduše:

☛ **spánek není pasivní proces, ale aktivní biologická investice do zdraví, výkonu a dlouhověkosti.**

a) Tělo funguje v rytmu světla a tmy

Panda ukazuje, že každá buňka v těle má své vlastní hodiny – **cirkadiánní rytmus**. Když jíme, pracujeme a spíme mimo tento rytmus, tělo ztrácí orientaci.

Světlo je nejsilnějším „dirigentem“: ranní světlo startuje bdělost, večerní tma spouští melatonin.

Kdo tyto cykly ignoruje, narušuje hormonální rovnováhu, trávení i regeneraci.

*„Naše tělo není stroj, ale orchestr. Potřebuje dirigenta –
rytmus.“ – Satchin Panda, Cirkadiánní kód*

b) Každá noc je úklid mozku

Walker popisuje spánek jako úklidovou službu mozku. Během **NREM** fáze mozek „vysává“ toxiny (včetně beta-amyloidu, který souvisí s Alzheimerovou chorobou). Během **REM** fáze pak zpracovává emoce a konsoliduje vzpomínky – díky tomu máme po noci „mentální reset“.

**Nedostatek REM spánku zvyšuje úzkost, emoční
přecitlivělost a oslabuje vůli.**

c) Výkon bez spánku = iluze efektivity

Oba autoři se shodují, že **spánkový dluh** nelze “dospat o víkendu“.

Trvalé ponocování mění metabolismus, snižuje testosteron, zhoršuje inzulinovou citlivost a zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Kvalita rozhodování, empatie i kreativita prudce klesají už po jediné noci s méně než 6 hodinami spánku.

2. Na co si dát pozor

- **Nepravidelný rytmus.** Tělo nemá rádo chaos. Chodte spát i vstávejte ve stejný čas, i o víkendech.
- **Večerní světlo.** Modré a zelené spektrum z obrazovek blokuje melatonin až o 80 %. Řešením jsou brýle, filtry nebo prostě tma.
- **Kofein a alkohol.** Kofein má poločas 8–10 hodin. Alkohol sice uspí, ale rozbíjí REM fázi – ráno se probouzíte “rozbití”.
- **Teplota.** Ideální ložnice má 18–20 °C. Tělo musí při usínání klesnout o ~1 °C, jinak neusne hluboko.
- **Digitální hluk.** Posledních 30–60 minut před spaním by mělo být bez obrazovek – místo toho kniha, klid, dech.

3. Zjednodušeně

Suma sumároum: Čím hlubší a pravidelnější spánek, tím vyšší dlouhodobá výkonnost a nižší stresová zátěž.

Naopak, při zkracování spánku dochází k paradoxnímu jevu: člověk má pocit, že pracuje efektivněji, ale objektivní výkon, přesnost a empatie klesají.

Lepší spánek



lepší zdraví
více energie
silnější vůle
emoční stabilita
méně demotivace
lepší nálada



4. Doporučení a tipy

Jak přenést poznání do praxe a proměnit spánek v každodenní spojení.

a) Spánkové pravidlo 8-2-2-1-0

Toto jednoduché pravidlo shrnuje pět kroků, které mají **největší vliv na kvalitu spánku**.



b) Tracking – nástroje větší jasnost

Měřit znamená porozumět. Když začnete svůj spánek sledovat, dostanete cennou **zpětnou vazbu** – uvidíte, jak malé změny ovlivňují energii, soustředění i náladu.

For HIM – WHOOP

WHOOP měří variabilitu srdečního rytmu (HRV), regeneraci, spánek i stres. Je ideální pro muže, kteří chtějí řídit energii jako výkonový zdroj. Ukazuje, kdy tělo potřebuje odpočinek, kdy může jet “na výkon”.



WHOOP

For HER – OURA RING

Oura sleduje nejen spánek a HRV, ale i menstruační cyklus a hormonální změny. Pomáhá ženám pochopit, v jaké fázi cyklu mají vyšší nebo nižší energii – a jak s tím vědomě pracovat.



OURA RING

“30denní výzva Fokusu na spánek”

Pro ty, kteří chtějí jít jednoduše a zdarma. Každé ráno si zapisujte: čas usnutí, probuzení, pocity po ránu, stres, alkohol, cvičení. Po 30 dnech uvidíte souvislosti – a často zjistíte, že největší změna přichází s nejmenší úpravou.



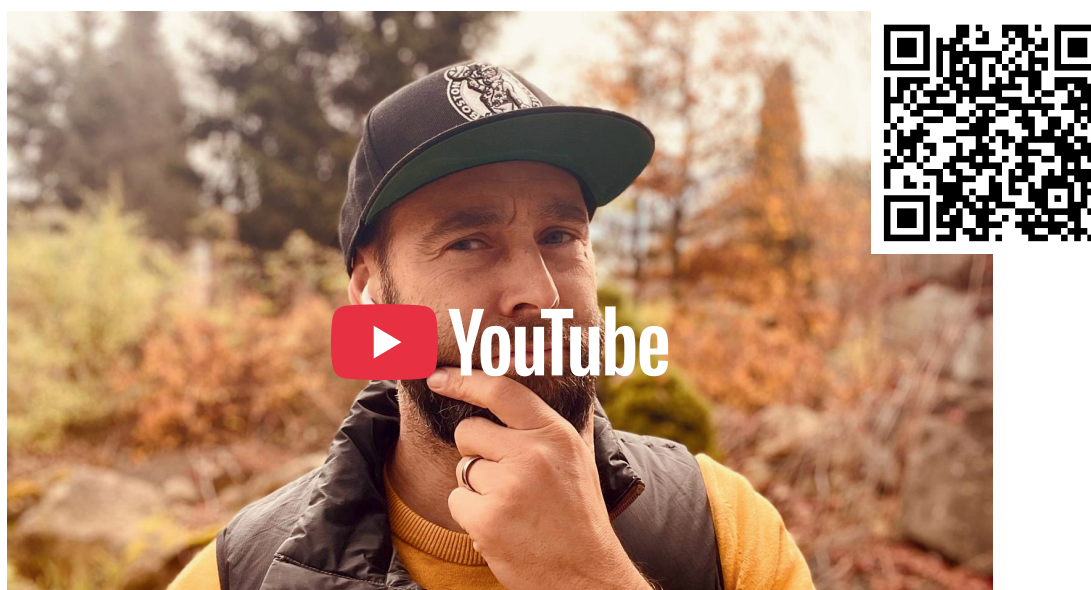
30 DENNÍ VÝZVA

„To, co měříme, tomu věnujeme pozornost. A pozornost je začátek změny.“

c) Vzdělávejte se

Čím víc rozumíte svému tělu, tím lépe s ním dokážete spolupracovat. Spánek je fascinující oblast, která se dnes rozvíjí díky neurovědě, biologii i psychologii.

🎥 Podívejte se na moje video – „**Jak se naučit spát jako lídr**“:



📖 Pořídte si **zásadní (audio) knihy o spánku** se slevou:



Dárkový poukaz

Platnost do 31. 12. 2025

Sleva na audioknihu (20 %)

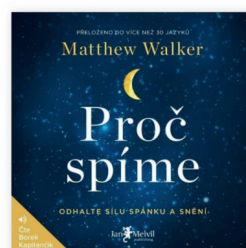
JAKUBKOD



Použijte QR kód nebo:

1. přejděte na www.progresguru.cz
2. vložte audioknihu do košíku
3. uplatněte kód a dokončete objednávku

Audioknihy zakoupené na progresguru.cz jsou vaší podepsanou kopií. Sazte se o ni, neporušujte zákon a nepodílejte se na nelegální distribuci.



Dárkový poukaz

Platnost do 31. 12. 2025

Sleva na audioknihu (20 %)

JAKUBSPI



Použijte QR kód nebo:

1. přejděte na www.progresguru.cz
2. vložte audioknihu do košíku
3. uplatněte kód a dokončete objednávku

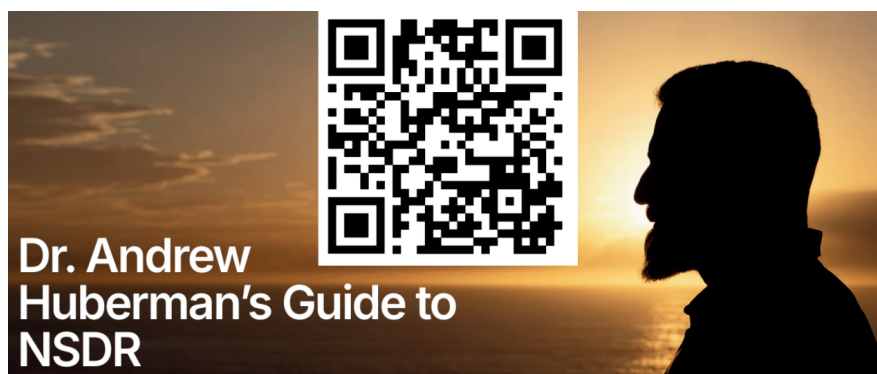
Audioknihy zakoupené na progresguru.cz jsou vaší podepsanou kopií. Sazte se o ni, neporušujte zákon a nepodílejte se na nelegální distribuci.

d) Odpočívajte i přes den - NSDR

Kvalitní odpočinek není pro slabé – je to trénink nervového systému. Krátké pauzy během dne, mikrosnánky nebo řízená relaxace pomáhají tělu **vrátit se do rovnováhy**.

🎧 Poslechněte si: Huberman Lab podcast s Mattem Walkerem:
The Science & Practice of Perfecting Your Sleep | Dr. Matt Walker

Prostudujte si Hubermanův **návod jak na NSDR**:



e) Dopřejte tělu kvalitní výživu a suplementaci

Spánek nezačíná večer, ale během dne – v tom, co jíme, pijeme a jak tělo vyživujeme.

Já doporučuji značky, které sám používám:

🥦 **Flow Nutrition** – čisté doplňky
pro mozek a spánek (např. Magnesium Threonate, Glycin, Theanin). Při objednávce využijte můj kód
JAKUB15 - získáte 15 % slevu na celý váš nákup!



FLOW NUTRITION

🧠 **Brain Market** – přírodní produkty
pro nervový systém, regeneraci a duševní pohodu.



BRAIN MARKET



5. Závěr - Spánek jako strategie



Možná jste si během čtení všimli, že spánek není jen biologická nutnost, ale **strategická dovednost**.

Dovednost, kterou se můžeme učit, rozvíjet a kultivovat. Stejně jako řízení týmu, komunikaci nebo leadership.

Cílem tohoto e-booku nebylo vám říct, kolik hodin musíte spát, ale nabídnout vám nový pohled – že **energie je váš nejcennější kapitál** a spánek je způsob, jak ji obnovovat s jasností a klidem.

Pokud jste dočetli až sem...

Zastavte se na chvíli. Zeptejte se sami sebe:

„Co z toho, co jsem právě četl, mohu vyzkoušet už dnes večer?“

Chcete jít dál?

CHCETE FIREMNÍ WORKSHOP (60–120 min)?

Napište mi – připravím pro vás praktický workshop o energii, regeneraci a leadershipu, který může proměnit, jak váš tým funguje, komunikuje a regeneruje.

Pomohlo vám to?

Napište mi, sdílejte, nebo se pochlubte – pošlete mi vyplněnou měsíční 30denní výzvu Fokusu na spánek. Rád uvidím, jak se vaše večery i rána mění.

Myslíte to vážně? Chcete víc – nebo personalizovaný přístup?

Rezervujte si se mnou **individuální konzultaci přes Calendly**.

Podíváme se společně na váš rytmus, prostředí i energii a vytvoříme rámec, který bude udržitelný – pro vás, ne pro algoritmus.

„Spánek je síla, která se probouzí v tichu.“

Jakub Chomát

www.jakubchomat.cz



Jakub Chomát

Průvodce vědomým leadershipem a energy managementem



jakub.chomat@gmail.com



[in/jakub-chomat/](https://www.linkedin.com/company/jakub-chomat/)



+420 602 632 396

