

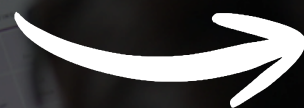
@janka.turzova

Jana Turzova

Pod Povrchom

 **Epizóda 4**

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 4

Vitajte pri práci na sebe. Tento pracovný list je sprievodcom štvrtou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený lídrom, ktorí majú pocit, že sú v neustálom kolotoči, ale večer nevidia za sebou skutočné výsledky.

Zaneprázdnenosť sa v našej kultúre stala statusom. Keď hovoríme „nestíham“ alebo „mám toho veľa“, podvedome tým svetu (aj sebe) hovoríme: „Som dôležitý. Som potrebný.“ Ale v podnikaní platí krutá pravda: **Činnosť sa nerovná výsledkom.**

V tejto epizóde (a práve tu v zošite) sa pozrieme na to:

- Prečo je zaneprázdnenosť často len naučený reflex a únik pred nepohodlím.
- Ako váš „akčný autopilot“ potichu zabíja vašu kreativitu a schopnosť strategicky viesť firmu.
- Skryté strachy, ktoré vás nútia mať neustále plný kalendár.
- Konkrétny Protokol Spomalenia, ktorý vám vráti kontrolu nad vašim dňom.
- Tento zošit vám pomôže rozlíšiť, čo je vo vašom dni skutočne dôležité a čo je len „hluk“, ktorým maskujete únavu alebo neistotu.

Tento zošit vám pomôže rozlíšiť, čo je vo vašom dni skutočne dôležité a čo je len „hluk“, ktorým maskujete únavu alebo neistotu.

**Pretože zaneprázdnenosť nie je stratégia.
Je to návyk.**

I. Rýchla diagnostika:

Ste obeťou akčného autopilota?

Prečítajte si nasledujúce tvrdenia a zaškrnite tie, ktoré o vás platia:

- Keď sa ma niekto spýta „Ako sa máš?“, automaticky odpovedám „Mám toho veľa“ alebo „Plno, nestíham“..
- Cítim sa vinný/á, keď cez deň nerobím nič „produktívne“ (en premýšľam).
- Moja hodnota je v mojich očiach priamo úmerná počtu vybavených úloh.
- Mám pocit, že ak sa zastavím alebo spomalím, všetko sa rozpadne.
- Kontrolujem e-maily a notifikácie aj počas času s rodinou alebo neskoro večer.
- Vyhýbam sa tichu a ničnerobeniu, pretože v ňom začínam cítiť únavu alebo pochybnosti, ktoré radšej potlačím prácou.
- Večer som vyčerpaný/á, ale neviem presne pomenovať, čo podstatné som dnes urobil/a.

Počet zaškrnutých: ... / 7

Čím viac odpovedí, tým viac je váš biznis riadený návykom zaneprázdnenosti a nie vašou víziou.

II. Reflexia:

Čo maskuje váš zhon?

1. Čoho sa v skutočnosti bojím, že by sa stalo, ak by som si v kalendári nechal/a každý deň 2 hodiny úplného voľna? (Např. strata kontroly, pocit zbytočnosti, strach z toho, čo zistím o svojom podnikaní...)
2. V akých situáciách používam prácu ako únik pred emóciami alebo únavou?
3. Ktorá dnešná úloha bola len „plytká práca“ (administratíva, reaktivita), ktorú som urobil/a len zo zvyku?

III. Mini protokol: Tréning spomalenia

Vystúpiť z rozbehnutého vlaku nejde naraz. Skúste tieto tri kroky na zvedomenie vášho dňa:

Audit falošných ÁNO:

Pozrite sa na dnešný deň. Čomu ste povedali „áno“ [stretnutie, úloha, call], hoci ste vnútorne cítili odpor? Zapište si to.

3-minútové NIČ:

Nastavte si časovač na 3 minúty. Posad'te sa a nerobte nič. Žiadny mobil, žiadna hudba. Len vnímajte dych a to, čo sa deje vo vašom tele. [Ak je to nepríjemné, práve vtedy to najviac potrebujete].

Dajte si pauzu pred odpoveďou:

Nabudúce, keď vás niekto o niečo požiada, nepovedzte hneď „jasné“. Použite vetu: „Ozvem sa ti neskôr, pozriem sa na svoje kapacity.“ Vytvorte si priestor na vedomé rozhodnutie.

IV. Zapamätajte si:

„Zaneprázdnenosť nie je stratégia. Je to reakcia. Reakcia na strach, na potrebu kontroly a na presvedčenie, že naša hodnota závisí od výkonu.“

V. Na záver:

Napište si jednu vec, ktorú dnes vedome neurobíte, aby ste si uchránili svoju energiu:

Môj záväzok:

Dnes si dovoľím 3 minúty ticha bez výčitiek v čase o: ..

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Samotné uvedomenie je prvý krok. Ale skutočná zmena prichádza až vtedy, keď sa rozhodnete konať inak. Ak cítite, že potrebujete jasnejší rámec, ako udržať energiu tam, kde má byť a prestať ju rozdávať všade okolo, rada vás týmto procesom prevediem.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväznú stretnutie, kde sa pozrieme na vašu aktuálnu situáciu.

- Pomenujeme vaše najväčšie energetické brzdy.
- Odniesete si aspoň jeden konkrétny vhľad, ktorý môžete aplikovať okamžite.
- Zistíme, či je pre vás vhodný môj mentoringový program Nabitý Líder.

👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* rezervácia rozhovoru

Zostaňme v spojení

Nenechajte svoju batériu vybiť do nuly. Každý týždeň prinášam nové vhľady a praktické protokoly pre vašu prácu a život:

- **Podcast Pod Povrchom:** počúvajte na Spotify a Apple Podcasts. Každú nedeľu nová epizóda o SEBAvedomom podnikaní.
- **LinkedIn:** pravidelne zdieľam tipy pre lídrov a majiteľov firiem.
- **Web:** www.janaturzova.sk

**„Skutočný leadership začína tým,
že začnete viesť sami seba s úctou k vlastnej energii.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk