

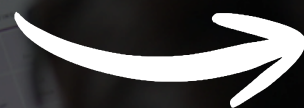
@janka.turzova

Jana Turzova

Pod * Povrchom

* Epizóda 6

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 6

Vitajte pri práci na sebe. Tento pracovný list je sprievodcom šiestou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Dnes ideme ku koreňu vašej motivácie a k zdroju vášho vnútorného kompasu - k vašim hodnotám.

Väčšina firiem má hodnoty napísané na stene, ale v skutočnosti nimi nežije. V osobnom podnikaní je to ešte kritickejšie. Ak sú vaše rozhodnutia v rozpore s tým, čo je pre vás skutočne dôležité, vzniká tiché napätie. To napätie nazývame únavou, prokrastináciou alebo vyhorením. Ale v skutočnosti je to len volanie po návrate k sebe.

V tejto epizóde [a práve tu v zošite] sa pozrieme na to:

- Ako rozoznať vnútorný konflikt medzi tým, čo „by sa malo“ a tým, čo skutočne chcete.
- Rozdiel medzi hodnotou [vnútorné CHCEM] a presvedčením [vonkajšie MUSÍM].
- Ako objaviť svoje skutočné hodnoty cez analýzu momentov „flow“ a momentov vyčerpania.
- Ako použiť hodnoty ako praktický filter pri výbere projektov, klientov a cenotvorby.

Tento zošit vám pomôže upratať si v prioritách a začať robiť rozhodnutia, ktoré nemusíte obhajovať pred sebou ani pred svetom.

**Pretože kde je súlad s hodnotami,
tam prúdi prirodzená energia.**

I. Rýchla diagnostika: Žijete v súlade so sebou?

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

- Robím rozhodnutia, ktoré „na papieri“ vyzerajú skvele, ale necítim pri nich úľavu.
- Som unavený/á z vecí, ktoré by ma objektívne mali tešiť.
- Často sa pristihnem pri myšlienke:
„Robím to dobre, ale nie som to celkom ja.“
- Cítim vnútorný odpor, keď mám niečo robiť presne podľa
„overenej šablóny“.
- Mám problém povedať NIE ponukám, ktoré mi finančne dávajú zmysel,
ale vnútorne ma vyrušujú.
- Často vysvetľujem a obhajujem svoje rozhodnutia pred ostatnými
aj pred sebou.

Počet zaškrnutých: ... / 6

II. Hľadanie vzorcov Moja osobná archeológia

Moment FLOW: Spomeňte si na situáciu v podnikaní, kedy ste sa cítili absolútne „nažive“. Veci išli ľahko, cítili ste zmysel. Čo tam bolo prítomné? [Sloboda? Jasnosť? Ľudskosť? Rýchlosť? Ticho?]

Moment ODPORU: Spomeňte si na situáciu, kedy ste boli vyčerpaní, hoci ste robili „bežné“ veci. Čo vám tam chýbalo? Ktorá vaša časť bola potlačená?

MUSÍM vs. CHCEM: Napíšte jednu vec, ktorú v podnikaní robíte, lebo „sa to tak má“ [presvedčenie], ale vnútorne s vami nerezonuje.

III. Mini protokol: Kalibrácia kompasu

Hodnoty nie sú len slová, sú to kotvy.

Skúste tieto tri kroky na prepojenie hodnôt s praxou:

- 1. Analýza frustrácie:** Prehrajte si posledné 2–3 situácie, kedy ste cítili podráždenie. Aká hodnota tam bola porušená? [Např. ak vás vytočil neohlásený call, vašou hodnotou je pravdepodobne pokoj alebo autonómia].
- 2. Výber týždennej hodnoty:** Vyberte si jednu hodnotu [např. Sloboda, Jasnosť, Radosť], ktorú chcete tento týždeň vedome chrániť.
- 3. Rozhodovací filter:** Pred každým novým „áno“ sa opýtajte: „Bude toto rozhodnutie v súlade s mojou hodnotou [vybraná hodnota]?“ Ak cítite stiahnutie v tele, odpoveď je pravdepodobne NIE.

IV. Zapamätajte si

„Vaše hodnoty nie sú marketingový slogan. Je to váš operačný systém. Keď fungujete v súlade s ním, prestávate strácať energiu kvôli vnútornému boju.“

V. Na záver: Závazok na tento týždeň:

Napište si jedno vedomé rozhodnutie, ktoré dnes urobíte na základe vašej hodnoty:

Kvôli svojej hodnote [např. Pokoj] dnes urobím toto:

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Spoznať svoje hodnoty je jedna vec, ale mať odvahu podľa nich žiť v tlaku biznisu je druhá. Ak cítite, že potrebujete niekoho, kto vám pomôže tieto hodnoty jasne pomenovať a integrovať do vašej stratégie, som tu pre vás.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné 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