

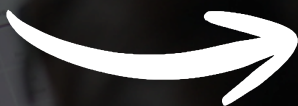
@janka.turzova

Jana Turzova

# Pod \* Povrchom

\* Epizóda 7

[www.janaturzova.sk](http://www.janaturzova.sk)



## \* Pracovný zošit: Epizóda 7

Tento pracovný list je sprievodcom siedmou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorí majú pocit, že robia desať vecí naraz, ale nič poriadne nedokončia. Neuroveda hovorí jasne: Multitasking neexistuje.

Existuje len rýchle prepínanie pozornosti, ktoré nás stojí obrovské množstvo energie a znižuje naše IQ. Ak chcete v dnešnej dobe uspieť, vašou najväčšou konkurenčnou výhodou nie je rýchlosť, ale schopnosť hlbokého sústredenia [Deep Work].

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

- Kto sú vaši najväčší „zlodeji pozornosti“ [externí aj interní].
- Ako si vyčistiť priestor a hlavu pred dôležitou prácou.
- Techniku „Parkovisko nápadov“ na zvládnutie vyrušení.
- Váš prvý protokol Hlbokej práce.

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

**Pretože skutočná hodnota nevzniká  
v rýchlosti prepínania,  
ale v hĺbke vášho sústredenia.**

# I. Audit vyrušení: Kto mi kradne čas?

Zamyslite sa nad svojim typickým pracovným dňom. Čo vás najčastejšie vytrhne zo sústredenia?

## 1. Digitálni upíri [Technológie]:

- Cinkanie notifikácií na mobile (WhatsApp, SMS, siete)
- Vyskakovacie okná e-mailov na monitore (Outlook, Gmail)
- Otvorené karty v prehliadači (tzv. "tab overload")
- Smart hodinky vibrujúce na zápästí

## 2. Ľudský faktor [Prostredie]:

- Kolegovia, ktorí chodia do kancelárie bez ohlásenia ("Máš minútku?")
- Hluk v open-space alebo doma
- Telefonáty, ktoré dvíham, aj keď nemusím

## 3. Vnútorný sabotér [Moja hlava]:

- Nutkanie skontrolovať sociálne siete (z nudy alebo zvyku)
- Odbiehanie myšlienok k iným úlohám ("Musím kúpiť mlieko", "Zabudol som na faktúru")
- Strach, že mi niečo ujde (FOMO), ak nebudem online

Počet zaškrnutých: ... / 10

# II. Výpočet straty

## Fakt z podcastu:

Po vyrušení trvá mozgu cca 23 minút, kým sa vráti do plného sústredenia.

Odhadnite, koľkokrát vás niečo vyrušilo za poslednú hodinu: \_\_\_\_\_ krát.

Ak je to viac ako 2-krát za hodinu, znamená to, že ste za poslednú hodinu nepracovali naplno ani minútu.

## III. Mini protokol: Môj checklist pre hlbokú prácu

Skôr než začnete pracovať na dôležitej úlohe (stratégia, písanie, analýza), prejdite si tento zoznam. Je to vaša „predletová príprava“.  
Skúste tieto tri kroky na prepojenie hodnôt s praxou:

### 1. Eliminácia (Príprava prostredia):

- Telefón je v režime „Lietadlo“ alebo v inej miestnosti.
- E-mailový klient je vypnutý (nie len minimalizovaný).
- Na dverách je oznam „Nerušit“ (alebo mám slúchadlá ako signál).
- Na stole mám len to, čo potrebujem k tejto jednej úlohe. \*\*

### 2. Mentálny reset:

Urobil/a som si **2 minúty ticha** (dychové cvičenie) na prepnutie do módu sústredenia.

### 3. Parkovisko nápadov (Brain Dump):

Pripravte si čistý papier vedľa seba. Keď vám počas práce napadne: „Musím zavolať Petrovi“, nevolajte mu. Napíšte to na tento papier a okamžite sa vráťte k práci. Vyriešite to až potom.

## IV. Zapamätajte si

**„Pozornosť je vaše palivo.**

**Kto ju vie udržať a nenechá sa roztrhať notifikáciami, ten vyhráva.“**

## V. Na záver: Tréning pozornosti

Vyberte si **JEDNU** prioritu na dnešok a venujte jej blok času bez prerušenia.

Úloha: \_\_\_\_\_

Časový blok [od - do]: \_\_\_\_\_

Moja odmena po dokončení: \_\_\_\_\_

# \* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Prepnúť z multitaskingu na hlbokú prácu môže byť zo začiatku nepríjemné. Váš mozog je závislý na dopamíne z noviniek a bude sa brániť. Ak cítite, že vaša pozornosť je taká roztrieštená, že nedokážete dokončiť dôležité veci, 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](http://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](http://www.janaturzova.sk)