

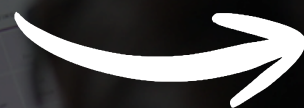
@janka.turzova

Jana Turzova

Pod Povrchom

 **Epizóda 11**

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 11

Vitajte pri práci na sebe. Tento pracovný list je sprievodcom jedenástou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Dnes otvárame trinástu komnatu každého lídra – strach.

Myslíte si, že čím je podnikateľ úspešnejší, tým menej sa bojí? Pravda je opačná. Strach nikdy nezmizne, len zmení svoju formu a stane sa sofistikovanejším. Na začiatku sa bojíte, že to nevyjde. Potom sa bojíte, že o všetko prídete. A nakoniec prichádza ten najzákernejší strach – strach, že bez toho zhonu a stresu nebudete ničím.

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

- **Ako sa strach lídra vyvíja** - od začiatkov [zlyhanie] cez rast firmy [strata kontroly] až po strach z vlastnej zbytočnosti.
- **Prečo váš mozog nerozlišuje** medzi útokom tigra a odoslaním faktúry [Amygdala Hijack].
- **Prečo si nevedome sabotujeme vlastný úspech** [Upper Limit Problem – Gay Hendricks].
- **Prečo čím väčšia je vaša vízia, tým silnejší je vnútorný odpor** [Resistance – Steven Pressfield].
- Konkrétny protokol - Fear Setting, ktorý premení neurčitú úzkosť na akčný plán.

Tento zošit vám pomôže vytiahnuť strach z hmly v hlave a premeniť ho na zoznam úloh, ktoré sa dajú riešiť.

**Pretože strach nezmizne.
Ale dá sa premeniť na zoznam úloh.**

I. Rýchla diagnostika:

Ktorý strach vás práve brzdí?

Prečítajte si nasledujúce tvrdenia a označte tie, v ktorých sa spoznávate:

- Odkladám dôležité rozhodnutie, pretože „ešte nemám dost' informácií“.
- Viem, čo mám urobiť, ale namiesto toho robím menej dôležité veci.
- Keď sa mi začne dariť, čakám, kedy sa to pokazí.
- Neodpisujem na nepríjemné maily alebo odkladám ťažké rozhovory.
- Nedelegujem, lebo „nikto to neurobí tak dobre ako ja“.
- Cítim tlak na hrudi, ale neviem presne pomenovať, čoho sa bojím.
- Keď mám voľno, cítim sa nesvoj/nesvoja – akoby som mal/a niečo robiť.

Ak ste označili 3 a viac tvrdení, strach pravdepodobne riadi vaše rozhodnutia viac, než si uvedomujete.

II. Reflexia:

Identifikujte svoj aktuálny strach

Na akej úrovni strachu sa práve nachádzate? Označte tú, ktorá vás najviac vystihuje:

- Strach zo zlyhania a výberu – Bojím sa začať, skočiť, riskovať.
„Čo ak to nevyjde?“
- Strach z bankrotu a nedostatku – Bojím sa o peniaze, beriem toxických klientov, neprestávam pracovať.
- Strach zo straty kontroly – Nedôverujem tímu, všetko musím skontrolovať.
- Strach z úspechu [Upper Limit Problem] – Keď sa darí, podvedome to sabotujem.
- Strach z irelevancie – Ak firma funguje bezo mňa... kto som potom?

Napište jednu vetu, čo konkrétne vás teraz v podnikaní drží na mieste:

III. Mini protokol: Fear Setting (Definovanie strachu)

Strach je ako hmla. Keď je všade okolo, nevidíte na krok. Ale keď ju chytíte do pohára, zrazu je to len problém na riešenie. Namiesto vizualizácie úspechu si dnes budete vizualizovať katastrofu. Paradoxne, je to tá najupokojujúcejšia vec, akú môžete urobiť.

Vyberte si jednu vec, ktorú odkladáte, lebo sa bojíte:

Čo odkladám: _____

KROK 1: Čo najhoršie sa môže stať?

Napíšte brutálne detaily – čím konkrétnejšie, tým lepšie.

1. Najhorší scenár: _____

Pravdepodobnosť (1-10): ____

2. Najhorší scenár: _____

Pravdepodobnosť (1-10): ____

3. Najhorší scenár: _____

Pravdepodobnosť (1-10): ____

KROK 2: Čo môžem urobiť TERAZ, aby som tomu predišiel/a?

Ku každej katastrofe napíšte jedno konkrétne preventívne opatrenie.

1. Preventívne opatrenie: _____

2. Preventívne opatrenie: _____

3. Preventívne opatrenie: _____

KROK 3: Ak by sa to predsa len stalo – čo by som urobil/a?

Komu zavolám? Z čoho to zaplatím? Ako to napravím?

1. Záchranný plán: _____

2. Záchranný plán: _____

3. Záchranný plán: _____

Tip: Väčšinou zistíte, že ten „koniec sveta“ je v skutočnosti len „neprijemný týždeň“ alebo „drahá lekcija“. A to sa dá zvládnuť.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Pomenovať strach je prvý krok. Ale ak cítite, že niektoré vaše strachy sú hlbšie, že sú to staré vzorce, ktoré vás držia v kruhu, niekedy stačí, aby sa na váš „obrovský strach“ pozrel niekto druhý, nezainteresovaný, a zistíte, že to bol len tieň na stene.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväznú stretnutie, kde sa pozrieme na vašu aktuálnu situáciu. Pomenujeme, ktorý strach vás práve brzdí a prečo sa cyklicky vracia. Zistíme, či ide o racionálne riziko alebo o emočnú paralýzu. Pozrieme sa na to, či vám môj mentoringový program Nabitý Líder pomôže prejsť od strachu k akcii.

☞ TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* rezervácia rozhovoru

Zostaňme v spojení

Nenechajte strach rásť vo vašej hlave. Každý týždeň prinášam nástroje pre váš návrat k sebe:

- **Podcast Pod Povrchom:** počúvajte na Spotify a Apple Podcasts. Každú nedeľu nová epizóda.
- **LinkedIn:** denná inšpirácia pre SEBAvedomých lídrov.
- **Web:** www.janaturzova.sk

**„Jaskyňa, do ktorej sa bojíte vstúpiť,
ukrýva poklad, ktorý hľadáte.“**

Joseph Campbell