

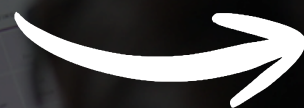
@janka.turzova

Jana Turzova

Pod * Povrchom

* Epizóda 12

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 12

Vitajte pri práci na sebe. Tento pracovný list je sprievodcom dvanástou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Dnes ideme pod povrch vašich presvedčení – k neviditeľnému sklenenému stropu, ktorý ste si postavili sami.

Myslíte si, že váš rast brzdí trh, konkurencia alebo ekonomika? Pravda je často iná. Najväčšie limity nemáte vonku. Máte ich vo vlastnej hlave. Váš mozog nehľadá pravdu – hľadá dôkazy o tom, že to, čomu už veríte, je realita.

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

- **Čo je „sklenený strop“** – neviditeľná hranica vo vašej mysli, ktorá definuje, čo je pre vás možné, bezpečné a „zaslúžené“.
- **Fixed vs. Growth Mindset [Carol Dweck]** – prečo jedni vidia v chybe brzdu a druhí spätnú väzbu.
- **Ako váš mozog filtruje realitu [RAS]** – prečo nevidíte príležitosti, aj keď stoja priamo pred vami.
- **Konkrétny protokol** – Detektor lži – 3-krokový Neuro-Audit, ktorý premení limitujúce presvedčenie na posilňujúce.

Tento zošit vám pomôže identifikovať presvedčenia, ktoré riadia vaše rozhodnutia bez vášho vedomia, a prepísať ich na také, ktoré vám pomáhajú rásť.

**Pretože sklenený strop neexistuje.
Je to len myšlienka, ktorú ste si kedysi osvojili.**

I. Rýchla diagnostika:

Ktoré presvedčenie vás práve brzdí?

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

- Hovorím si „na to nemám“, aj keď objektívne mám skúsenosti a výsledky.
- Keď sa mi začne dariť, čakám, kedy príde „háčik“ alebo kedy sa to pokazí.
- Verím, že veľké peniaze sa zarábajú len tvrdou drinou a nedokážem prijať ľahko dosiahnutý zisk.
- Hovorím si, že nemôžem mať úspešnú firmu aj šťastný osobný život – musím si vybrať.
- Nezvyšujem ceny, lebo „všetci klienti odídu“.
- Nedelegujem, lebo „nikto to neurobí tak dobre ako ja“.
- Keď ma niekto pochváli, automaticky to zľahčujem alebo hľadám, čo som mohol/a urobiť lepšie.

Ak ste označili 3 a viac tvrdení, vaše presvedčenia pravdepodobne riadia vaše rozhodnutia viac, než si uvedomujete.

II. Reflexia:

Identifikujte svoj sklenený strop

Aký typ presvedčenia vás najviac brzdí? Označte to, ktoré vás najviac vystihuje:

- „Nemám na to.“** – Verím, že moje schopnosti sú dané a nemôžem sa zásadne zmeniť. Chyby sú dôkazom mojej neschopnosti.
- „Musím si to zaslúžiť.“** – Verím, že úspech musí byť ťažký. Keď príde ľahko, niečo je zle. Peniaze, beriem toxických klientov, neprestávam pracovať.
- „Nemôžem mať všetko.“** – Verím, že musím obetovať jednu oblasť života, aby iná fungovala. Firma alebo rodina. Peniaze alebo sloboda.
- „Čo ak ma odhalia?“** [Impostor syndróm] – Keď sa darí, podvedome to sabotujem.
- „Trh je nasýtený. / Nie sú ľudia. / Je kríza.“** – Verím, že problém je vonku. Nevidím, že to môže byť len projekcia mojich vnútorných limitov.

Napište jednou vetou, presvedčenie, ktoré vás v podnikaní najviac drží na mieste:

III. Mini protokol: Detektor lži (3-krokový Neuro-Audit)

Vezmite presvedčenie, ktoré ste identifikovali vyššie, a prejdite ho týmito tromi krokmi:

Moje limitujúce presvedčenie:

KROK 1: Odchyťte myšlienku (The Catch)

Napište svoje limitujúce presvedčenie presne tak, ako vám znie v hlave. Používajte slová, ktoré reálne používate [VŽDY, NIKDY, MUSÍM, NEDÁ SA]. Čím konkrétnejšie, tým lepšie.

1. -----

2. -----

3. -----

KROK 2: Súdny proces (The Challenge)

Ste právnik na súde. Musíte toto **tvrdenie obhájiť** pred porotou.

Napr.: Existuje na svete aspoň jeden človek v mojom odbore, ktorý má dvojnásobné ceny a klienti mu neodíšli?

1. -----

2. -----

3. -----

KROK 3: Prepísanie kódu (The Reframe)

Vytvorte nové, posilňujúce presvedčenie. Pozor – musí byť uveriteľné aj pre vašu logiku. Žiadne ľacné afirmácie.

1. Moje nové presvedčenie:

2. Moje nové presvedčenie:

3. Moje nové presvedčenie:

Výzva na tento týždeň: Zachyťte aspoň jedno svoje „NEDÁ SA“ a prejdite ho cez Detektor lži. Možno zistíte, že ste sa roky riadili pravidlom, ktoré už dávno neplatí.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

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

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na vašu aktuálnu situáciu. Pomenujeme, ktoré presvedčenie vás práve brzdí a prečo sa cyklicky vracia. Zistíme, či ide o reálny limit alebo o starý vzorec z minulosti. Pozrieme sa na to, či vám môj mentoringový program Nabitý Líder pomôže prejsť od limitov k rastu.

TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* rezervácia rozhovoru

Zostaňme v spojení

Nenechajte staré presvedčenia riadiť váš život. 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