

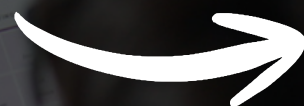
@janka.turzova

Jana Turzová

# Pod \* ~~~~~ Povrchom

\* Epizóda 13

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



## \* Pracovný zošit: Epizóda 13

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

Ak sa neviete sústrediť, nie je to preto, že ste lenivý. Pravdepodobne sa len snažíte „plávať proti prúdu“ vlastnej neurobiológie. Ak nemáte v top päťke talenty ako Disciplína alebo Sústredenosť, tradičné rady o tichu a izolácii vás môžu „zničiť“.

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

- Prečo sa **pozornosť nedá vynútiť**, ale dá sa „hacknúť“. Neviditeľná hranica vo vašej mysli, ktorá definuje, čo je pre vás možné, bezpečné a „zaslúžené“.
- Ako nájsť **správne palivo pre váš mozog** [ľudia, akcia alebo učenie].
- Prečo je niekedy **prokrastinácia** pre určité talenty [Adaptability] tou najlepšou **stratégiou**.
- Ako si vytvoriť „**most**“ od odporu **k hlbokému sústredeniu** [Flow]. Detektor lži – 3-krokový Neuro-Audit, ktorý premení limitujúce presvedčenie na posilňujúce.

Tento zošit vám pomôže prepísať váš osobný návod na obsluhu tak, aby ste tvorili hodnotu s ľahkosťou, nie silou.

**Pretože sústredenie nie je o sebazaprení,  
ale o sebapoznaní.**

# I. Rýchla diagnostika

## Prečo utekáte od práce?

Keď si sadnete k dôležitej úlohe a po piatich minútach robíte niečo iné – prečo to robíte? Zaškrtnite, čo vo vás najviac rezonuje:

- ☐ Samota ma dusí: Chýba mi kontakt, potrebujem vedieť, komu touto prácou pomáham.
- ☐ Už ma to nebaví: Úloha je monotónna, nič nové sa pri nej neučím, chýba mi v nej objavovanie.
- ☐ Nehorí mi pod zadkom: Chýba mi adrenalín, súťaž alebo jasne ohraničený krátky úsek.
- ☐ Je to príliš rigidné: Plán na 4 hodiny ma paralyzuje, potrebujem reagovať na prítomný okamih.

## II. Reflexia:

### Kto sú vaši „spojenci“ v pozornosti?

#### 1. Môj prirodzený štýl:

V akom prostredí sa mi doteraz pracovalo najlepšie? [V kaviarni? V tichu? S niekým na linke? Pod extrémnym tlakom termínu?]

#### 2. Moja motivácia:

Čo ma vie „zdravo naštartovať“? [Zodpovednosť voči inému? Túžba byť v niečom najlepší? Zvedavosť, ako to funguje?]

#### 3. Môj najhlučnejší talent:

Vyberte si jeden zo svojich TOP 5 talentov. Ako by vám práve tento talent mohol pomôcť pri práci, ktorú odkladáte?

### III. Mini protokol:

## Talentový trik na sústredenie

Vyberte si jednu úlohu, ktorú tento týždeň odkladáte (napr. strategický plán, maily, administratíva).

**1. Identifikujte blok:** Čo tejto úlohe chýba, aby ju váš mozog prijal? (Ľudia? Adrenalin? Novinka? Deadline?)

**2. Vyberte si „Žolíka“:** Ktorý váš talent dnes použijete ako motor?

**3. Vytvorte MOST:** Prepojte úlohu s potrebou vášho talentu.

- Príklad pre Vzťahy: „Tento rozpočet nerobím pre čísla, ale pre pokoj v tíme.“
- Príklad pre Aktivátora: „Dám si 20-minútový šprint, koľko riadkov stihnem?“
- Príklad pre Učiaci sa: „Idem zistiť, ako túto analýzu spraviť pomocou novej AI.“

**4. Upracte si „Parkovisko“:** Majte pri sebe papier. Každý rušivý nápad si zapíšete a hneď sa vrátte späť.

## IV. Zapamätajte si:

**„Hlboká práca nie je jedna univerzálna miestnosť.  
Je to stav mysle, do ktorého vedie 34 rôznych dverí.  
Nájdite tie svoje a prestaňte sa dobýjať dnu cez zamknutú disciplínu.“**

## V. Na záver

Napíšte si, ako si dnes „hacknete“ svoje prostredie pre prácu:

**Môj trik na sústredenie:**

Pri úlohe \_\_\_\_\_  
využijem svoj talent \_\_\_\_\_  
tak, že \_\_\_\_\_.

# \* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Sústredenie nie je o tom, že sa zmeníte na robota. Je o tom, že pochopíte svoj „softvér“. Ak cítite, že stále bojujete s vlastnou hlavou a chcete si nastaviť systém práce, ktorý vás bude dobíjať, som tu pre vás.

## Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je stretnutie, kde sa pozrieme na váš talentový profil a denný rytmus.

- Pomenujeme vaše unikátne cesty k Flow.
- Zistíme, prečo vás tradičné metódy produktivity doteraz vyčerpávali.
- Nastavíme váš biznis tak, aby rešpektoval vašu neurobiológiu.

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

**„Vaša pozornosť je vaše najvzácnejšie aktívum.  
Chráňte si ju spôsobom, ktorý je vám prirodzený.“**

**Jana Turzová**

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

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