

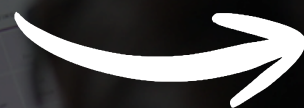
@janka.turzova

Jana Turzova

Pod * Povrchom

* Epizóda 16

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 16

Vitajte pri práci na sebe. Tento pracovný list je sprievodcom šestnástou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Dnes sa pozrieme na najnenápadnejšiu brzdu podnikateľa: Sklenený strop úspechu.

Klienti prichádzajú, čísla rastú, tím funguje. Namiesto radosti však cítite v žalúdku zvláštny nepokoj. Odkladáte podpis zmluvy, pohádate sa kvôli banalite, alebo ochoriete presne v deň dôležitej konferencie. Nie je to smola – je to sofistikovaná sebasabotáž. Psychológ Gay Hendricks ju nazýva Problém horného limitu. Každý z nás má vnútorný „termostat na radosť“, nastavený na určitú hladinu šťastia, peňazí a úspechu, akú dokážeme uniesť. Keď túto hranicu prekročíme, podvedomie spanikári a vyrobí krízu, aby nás vrátilo späť do zóny známeho stresu.

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

- Prečo pre vaše podvedomie úspech neznamena len viac peňazí, ale stratu starého, známeho „ja“.
- 4 masky sebasabotáže: Hľadanie chybičiek krásy, Zrazu dôležité odbočky, Zámerná neefektivita, Fyzický kolaps.
- Jonášov komplex: strach z vlastnej veľkosti a z plne rozvinutého potenciálu.
- Konkrétny protokol Joy Soak [kúpeľ v radosťi].

Tento zošit vám pomôže odhaliť, kde je váš osobný horný limit a ako ho posunúť.

**Pretože odpoveďou nie je zmenšovať firmu,
odpoveďou je zväčšiť seba.**

I. Rýchla diagnostika:

Funguje u vás vnútorný termostat?

Prečítajte si nasledujúce tvrdenia a zaškrtnite tie, v ktorých sa spoznávate za posledných 90 dní:

- Paradox úspechu:** Po rekordnom výsledku som namiesto radosti cítil úzkosť alebo „čakanie, kedy to spadne“.
- Chybičky krásy:** V týždni, keď sa všetko darilo, som vyvolal drámu kvôli banálnemu detailu [preklep, drobný konflikt].
- Rozbitý fokus:** Hlavná služba začala rásť a ja som si vymyslel úplne nový paralelný projekt, ktorý mi rozbil pozornosť.
- Zámerná neefektivita:** Začal som meškať, zabúdať na maily, nedelegovať akoby som si dokazoval: „Na vyššiu ligu nemám.“
- Fyzický kolaps:** Presne pred najdôležitejším dňom [konferencia, pitch, launch] som mal migrénu, chrípku alebo vyčerpanie.

II. Reflexia:

Mapovanie môjho horného limitu

1. Moja rekordná hodnota:

Aký je najväčší úspech alebo najlepší mesiac, ktorý ste vo firme doteraz zažili? Čo sa stalo v nasledujúcich 7–14 dňoch?

2. Moja obľúbená maska:

Ktorá zo 4 masiek sebasabotáže je u mňa najčastejšia? Odkiaľ sa dedí môj termostat [aké vety o peniazoch a úspechu zneli v detstve]?

3. Jonášov test:

Predstavte si, že ste zdvojnásobili obrat a máte 3x väčší tím. Aký pocit vo vás táto myšlienka vyvoláva – radosť, strach, vina, únava?

III. Protokol týždňa: Joy Soak (Kúpel' v radosti)

Úlohou tohto týždňa nie je dosiahnuť väčší úspech. Úlohou je vytrénovať nervovú sústavu uniesť ten, ktorý už máte:

1. Pomenujte sabotéra: Keď sa pristihnete pri hľadaní chýb alebo odkladaní dôležitého kroku, povedzte si nahlas: „Aha, teraz sa cítim príliš dobre a môj termostat panikári. Toto nie je objektívny problém – toto je môj horný limit.“

2. Joy Soak [3–5 minút]: Keď sa vám niečo podarí, nebežte ďalej. Odložte telefón, ruku položte na srdce a dýchajte do pocitu hrdosti. Povedzte si: „Toto je moje. Som v bezpečí, aj keď sa mi darí.“ Zostaňte v pocite, kým telo neprestane vyskakovať von.

3. Upgrade identity [Verzia 3.0]:

- Kto je človek, ktorý ten úspech už unesie s ľahkosťou?
- Ako sa ráno zobúdzá, komunikuje s tímom, deleguje, odpočíva?
- Vyberte si jeden návyk tejto verzie a zavedte ho tento týždeň.

IV. Zapamätajte si:

**„Naším najhlbším strachom nie je to, že sme neschopní.
Naším najhlbším strachom je, že sme nadmieru mocní.
Naše svetlo nás desí viac než naša tma.“**

V. Na záver:

Vyberte si jednu konkrétnu situáciu z nasledujúcich 7 dní, kedy budete vedome praktizovať Joy Soak:

Môj oslobodzujúci krok:

Tento týždeň si dovoľm zostať v pocite úspechu 5 minút dlhšie v situácii:

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Pracovať sám so sebou na hornom limite je ťažké. Sklenený strop je zákerný v tom, že je priehľadný – sami ho zvnútra vidíte len vtedy, keď doňho narazíte. Vonku, pri niekom, kto ho vidí z boku, sa rozbije oveľa rýchlejšie.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväznú stretnutie, kde pôjdeme pod povrch vášho skleneného stropu. Zmapujeme vašu obľúbenú masku sebasabotáže a odkiaľ sa vzala. Pozrieme sa, ktoré presvedčenie tvorí základ vášho horného limitu. Zistíme, či vám môj mentoringový program **Nabitý Líder** pomôže nastaviť termostat tak, aby uniesol verziu vás a vašej firmy o úroveň vyššie.

TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* **rezervácia rozhovoru**

Zostaňme v spojení

Prestaňte brzdiť vlastný rast. Dovoľte si uniešť úspech.

Každý týždeň prinášam nástroje pre váš návrat k sebe:

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

**„Váš horný limit nie je strop sveta.
Je to strop, ktorý ste postavili, aby vás chránil.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk