

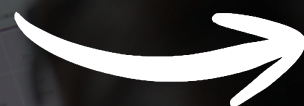
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 18

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 18

Tento pracovný list je sprievodcom osemnástou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorí cítia, že majú v hlave priveľa hluku na to, aby mohli efektívne strategicky myslieť – ale netušia, ako si vziať svoju pozornosť späť.

Vaša pozornosť je najcennejšia komodita, ktorú vlastníte. A vy ju rozdáвате zadarmo algoritmom. Kým ste v stave neustáleho vyrušovania – tzv. „kontinuálnej čiastočnej pozornosti“ – váš mozog nikdy neprepne do režimu hlbokkej práce, kde vznikajú strategické rozhodnutia.

Najťažšie na pozornosti nie je vypnúť notifikácie. Najťažšie je priznať si, koľko mentálnej kapacity každý deň strácame na rozptýleniach – ktoré nás v nedeľu večer už ani nezaujímajú. Tento pracovný list vás prevedie auditom vašich digitálnych návykov a dá vám 4-krokový plán, ako si vziať myseľ späť.

V tomto zošite nájdete:

- Audit o tom, kde každý deň strácate svoju pozornosť.
- 3 masky digitálneho preťaženia – Informovaný líder, Dostupný mentor, Pseudo-produktivita.
- 4 kroky digitálneho pôstu – od prvej hodiny dňa po informačnú diétu.
- Konkrétny plán, ako si vziať pozornosť späť už počas 24 hodín.

Vaša jasná myseľ je vaša najväčšia konkurenčná výhoda.

I. Rýchla diagnostika:

Koľko mojej pozornosti zjedol algoritmus?

Pre seba: zaznamenajte aktuálny stav vašej pozornosti.

Priemerný čas na telefóne za včerajšok: ____ hodín

Počet otvorení obrazovky za deň: ____

Prvá vec po prebudení: _____

Prečítajte si tvrdenia a zaškrtnite tie, ktoré platia:

- ☐ Posledný raz som sa sústredil/a na jeden problém viac ako 25 minút – pred mnohými dňami.
- ☐ V nedeľu večer si nepamätám, kedy som naposledy robil/a hlbokú prácu.
- ☐ Mám pocit, že musím sledovať každý trend, inak mi niečo ujde.
- ☐ Mám zapnuté push notifikácie, aby som mohol/a okamžite odpovedať tímu.
- ☐ Odpisujem na maily počas obeda, vo výťahu alebo medzi stretnutiami.
- ☐ Prvé minúty po prebudení sú scrolling správ alebo sociálnych sietí.

Počet zaškrtnutých: ____ / 6

3 a viac je signálom začať digitálny pôst už dnes.

II. Reflexia: Mapa môjho informačného smogu

Otázka 1: Tri najväčšie zdroje môjho rozptýlenia [otvorte Screen Time / Digital Wellbeing]: aplikácia + čas za deň.

1. _____ / ____ min. 2. _____ / ____ min. 3. _____ / ____ min.

Otázka 2: Aké rozhodnutia robím v unavenej hlave? Aký je rozdiel medzi rozhodnutím po prvej hodine v tichu vs. po hodine scrollingu?

Otázka 3: Audit notifikácií. Otvorte Settings → Notifications. Koľko aplikácií má dovolené vás vyrušiť? Ktoré z nich naozaj musia?

Otázka 4: Zaškrtnite vašu obľúbenú masku digitálneho preťaženia:

- ☐ Informovaný líder – musím vedieť o každom trende, inak mi niečo ujde.
- ☐ Dostupný mentor – musím byť stále online, aby som vedel/a okamžite reagovať.
- ☐ Pseudo-produktivita – odpisujem maily medzi stretnutiami, mám pocit, že šetrím čas.
- ☐ Ranný scrollovač – prvá vec po prebudení sú správy alebo sociálne siete.

III. Protokol týždňa: Digitálny pôst v 4 krokoch

Krok 1: Prvá a posledná hodina dňa

60 minút po prebudení a 60 minút pred spaním nepatrí svet, ale vám. Žiadne maily, žiadne notifikácie, žiadny scrolling.

Prvá hodina dňa – čo s ňou urobím? _____

Posledná hodina pred spaním – čo z neho odstránim? _____

Krok 2: Radikálne odstránenie notifikácií

Otvorte Settings → Notifications. Vypnite všetky push notifikácie okrem telefonátov.

Ktoré aplikácie ostanú zapnuté [a prečo]? _____

Ktoré idú do tichého režimu okamžite? _____

Krok 3: Analógové oázy

Aspoň jedna porada bez notebookov. Jeden obed bez obrazovky. Jedna prechádzka bez podcastu v ušiach. Dovoľte mozgu nudiť sa.

Moje 3 analógové oázy tento týždeň:

1. _____
2. _____
3. _____

Krok 4: Informačný detox

Odhláste sa z 90 % newsletterov. Sledujte 2–3 odborníkov namiesto stoviek. Zdroje, ktoré ostávajú [max 3]:

Newslettre/účty, z ktorých sa odhlásim do 7 dní: _____

IV. Zapamätajte si:

**„V dobe, kde sú všetci rozptýlení a reaktívni,
je človek, ktorý sa dokáže hodinu sústrediť, superhrdinom.“**

V. Na záver:

Štúdia University of California ukazuje, že po každom vyrušení trvá mozgu v priemere 23 minút, kým sa plne vráti k pôvodnej hlbokaj úlohe. Vypočítajte si, koľko hodín denne takto strácate a koľko strategických rozhodnutí robíte z fragmentovanej hlavy.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak máte pocit, že je vaša hlava priveľmi hlučná na to, aby ste mohli efektívne viesť svoju firmu – problém nie je vo vašej kapacite. Je v hluku, ktorý ste si nevedome dovolili. Som tu, aby sme spolu nastavili vaše digitálne hranice.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde pôjdeme pod povrch vášho informačného preťaženia. Zmapujeme vašu obľúbenú masku digitálneho preťaženia. Pozrieme sa, koľko mentálnej kapacity strácate denne. Zistíme, či vám môj mentoringový program **Nabíť Líder** pomôže prejsť z reaktívneho módu do hlbkej práce a strategického myslenia.

👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* **rezervácia rozhovoru**

Zostaňme v spojení

Stíšime hluk, aby ste konečne počuli vlastnú víziu.

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

**„Vaša pozornosť je najcennejšia komodita, ktorú vlastníte.
A vy ju rozdáвате zadarmo algoritmom.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk