

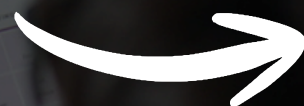
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 28

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 28

Tento pracovný list je sprievodcom dvadsiatou ôsmou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorých hlava nevypne ani keď telo spí. Pokračuje sériou o vyhorení podľa talentov. Otvára doménu Myslenia: vyhorenie, ktoré nevidno, lebo nemá mozole, má len nespavosť a hlavu, čo sa nedá zhasnúť.

Psychologička Susan Nolen-Hoeksema to v psychológii pomenovala cez rumináciu: prežúvanie myšlienok, ktoré sa krúti donekonečna a nikam nevedie. Spaľovanie paliva naprázdno.

Robert Sapolsky pridáva telesný dopad: telo nerozlišuje medzi reálnym levom a levom vo vašej hlave. A Bluma Zeigarniková zistila, že nedokončené úlohy si myseľ drží otvorené ako slučky, ktoré žerú kapacitu, aj keď spíte.

V tomto zošite nájdete:

- Test ruminácie: prežúvanie verzus premýšľanie.
- Mapu otvorených slučiek strategických talentov.
- Protokol Vypnutá hlava v troch krokoch.
- Vetu Roberta Sapolskyho, ktorá vysvetlí všetko.

**Vaša myseľ je úžasný sluha.
Ale hrozný pán.**

I. Test ruminácie: Prežívam alebo premýšľam?

Vypíšte 3 témy, na ktoré ste tento týždeň najviac mysleli. Označte, koľko z nich vás priviedlo k rozhodnutiu, a koľko sa točilo dokola:

Rozhodnutia [premýšľanie]: ____ / 3

Kruživé myšlienky [prežívanie]: ____ / 3

Bezsenné noci tento mesiac: ____ / 30

Denných aktivít pre telo: ____ / 7

Môj hlavný žrút je: _____

Zaškrtnite, ktorý žrút sa vo vašom živote vracia najviac:

- ☐ „Ešte raz to premýšľam.“ [Intelekt]
- ☐ „Musím mať nápad na všetko.“ [Nápady]
- ☐ „Zbieram viac dát, ešte nemôžem rozhodnúť.“ [Zberateľ]
- ☐ „Prehrávam scenáre, ktoré sa nikdy nestanú.“ [Strategický]

Która z viet sedí najpresnejšie? Pomenujte ju vlastnými slovami:

II. Reflexia: Štyri žrúti strategických talentov

Intelekt: hlboké premýšľanie sa mení na nekonečné prežívanie bez výstupu. O ktorej téme prežívate najviac?

Nápady: 40 otvorených nápadov, nič dokončené. Ktoré nedokončené rozhodnutie vám najviac visí?

Zberateľ: hromadenie faktov namiesto rozhodnutia. Aké dáta zbierate namiesto toho, aby ste rozhodli?

Strategický: prehrávanie scenárov, ktoré sa nikdy nestanú. Ktorý scenár vás prebudza o tretej ráno?

III. Protokol týždňa: Vypnutá hlava

Krok 1: Večerný offload

Každý večer pred spánkom dajte myšlienky z hlavy na papier. Nie plánovanie, ale doslova vyloženie. Aký papierový formát si vyberiete [denník, A4, zápisník]?

Krok 2: Pravidlo uzavretej slučky

Doplňte vetu „Ja vyháram, keď...“ Bud'te konkrétni, nie „keď mám veľa práce“, ale napríklad „keď cítim, že bez mojej kontroly to spadne“.

1. -----
2. -----

Krok 3: Denná aktivita pre telo

Vaša myseľ stíchne, keď zamestnáte telo bez stratégie: chôdza, varenie, šport. Aká aktivita mi pomôže zapnúť telo a vypnúť hlavu?

1. -----
2. -----
3. -----

Bonus: Prvá noc bez otvorenej slučky

Ktorú konkrétnu myšlienku dnes večer položím na papier a už sa k nej dnes nevrátim?
Aký nový plán jej dám?

IV. Zapamätajte si:

**„Vyhorenie nie je dôkaz, že ste slabí.
Je to dôkaz, že ste boli príliš silní v jednej veci.“**

V. Na záver:

Vaša myseľ je úžasný sluha. Keď ju riadite vy, tvoríte stratégie, ktoré menia firmy. Keď riadi ona vás, nezaspíte o tretej ráno kvôli problému, ktorý ešte neexistuje. V ďalšej epizóde [E29] ideme do domény Exekutívy a Vplyvu: keď sa hodnota rovná výkonu.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak cítite, že tá únava je hlbšia než jeden zlý týždeň a chcete sa pozrieť na svoj konkrétny talentový profil so sprievodcom, nemusíte to riešiť sám/sama.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na váš talentový podpis vyhorenia. Pomenujeme, kade vám praská poistka a postavíme cestu von, ktorá sedí na vaše talenty. Zistíme, či vám môj mentoringový program **Nabitý Líder** je pre vás. Vráťte si energiu, ktorá vám roky ticho odteká v suteréne vašich talentov.

👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* rezervácia rozhovoru

Zostaňme v spojení

Pozrite sa na svoju firmu inými očami.

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

„Vaše telo medzi reálnym levom a levom vo vašej hlave
nerozlišuje.“ (Robert Sapolsky)

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

