

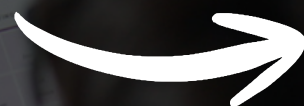
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 29

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 29

Tento pracovný list je sprievodcom dvadsiatou deviatou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorým sa hodnota ako človeka nenápadne zrovnala s výkonom. Voľný deň vyvoláva vinu, každý ďalší úspech teší kratšie a po splnenom ciele prichádza otázka „a čo teraz musím dokázať“.

Psychologička Jennifer Crockerová to nazýva podmienená sebahodnota: stav, keď platí „mám hodnotu, AK uspejem“. Brickman a Campbell k tomu pridali hedonický bežiaci pás: na úspech si rýchlo zvykneme.

Tal Ben-Shahar to dopĺňa klamom cieľa („až keď dosiahnem to, budem spokojný“). Arthur Brooks pojmom prekliatie šplhajúceho: najvýkonnejší ľudia bývajú najnešťastnejší, lebo hodnotu naviazali na krivku výkonu, ktorá nemôže rásť donekonečna.

V tomto zošite nájdete:

- Diagnostiku, na akú podmienku ste si naviazali hodnotu.
- Audit hedonického bežiaceho pásu.
- Tieň talentov výkonu a vplyvu.
- Vlastný „zoznam hotového“ s nevýkonovými výhrami.

**Ste oveľa viac než váš zoznam úloh.
Vašu hodnotu si nemusíte denne zaslúžiť.**

I. Podmienená sebahodnota (Jennifer Crockerová)

Doplňte vetu „Mám hodnotu, AK _____.“ Vypíšte 3 až 5 vlastných podmienok, ktoré si dávate na to, aby ste sa cítili „dobrí“:

1. Mám hodnotu, AK _____
2. Mám hodnotu, AK _____
3. Mám hodnotu, AK _____
4. Mám hodnotu, AK _____

5. Mám hodnotu, AK _____

Ktorá z podmienok je najtvrdšia? Tá, pri ktorej najmenej dýchate?

Która podmienok pre vás odchádza najbolestivejšie? Popíšte, čo sa vo vás deje, keď ju nespĺníte:

II. Hedonický bežiaci pás (Brickman a Campbell)

Spomeňte si na 3 ciele, ktoré ste si v posledných rokoch splnili. Pri každom napíšte, ako dlho vám radosť reálne vydržala:

Cieľ 1: _____ Radosť: _____

Cieľ 2: _____ Radosť: _____

Cieľ 3: _____ Radosť: _____

Klam cieľa [Tal Ben-Shahar]: aká bola veta „až keď dosiahnem TOTO, konečne budem...“, ktorú ste si vtedy hovorili?

III. Protokol týždňa: Reset metriky

Krok 1: Oddel'te „som“ od „stihol som“

Akú vetu si poviem, keď ma napadne „dnes som nič nestihol“? Začnite napr. slovami „Dnes som urobil málo, a moja hodnota s tým nemá nič spoločné.“

Krok 2: Nová definícia výhry

Vytvorte si vlastný „zoznam hotového“ pre tento týždeň so 7 položkami, z ktorých minimálne 3 NIE SÚ výkonové (vzťah, telo, oddych, radosť).

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

Krok 3: Rituál uznania

Aké úspechy som si tento mesiac NEDOPRIAL osláviť [kým som už bežal ďalej]? Keď sa niečo podarí, zostaňte v tom úspechu o 5 minút dlhšie.

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

Bonus: Tieň talentov výkonu a vplyvu

Označte talent, ktorého suterén poznáte zo seba [balkón = sila, suterén = pasca]:

☐ Produktívny ☐ Maximalizujúci ☐ Súťaživosť ☐ Významnosť ☐ Zodpovednosť

IV. Zapamätajte si:

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

V. Na záver:

Tieto talenty z vás urobili to, čím ste. Problém nie je v nich. Problém je, keď sa z „robím skvelé veci“ stane „som niečím, len keď robím skvelé veci“. Vaším cieľom nie je byť menej ambicióznym, ale ambíciu poháňať, nie sa nou nechať spáliť. V poslednej epizóde série [E30] sa pozrieme na líderstvo bez vypálenia tímu.

* 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

„Riešením nie je viac úspechu. Je to zmena toho, čo považujeme za úspech.“ (Arthur Brooks)

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

