

@janka.turzova

Jana Turzová

Pod Povrchom

 **Epizóda 34**

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 34

Tento pracovný zošit je sprievodcom tridsiatou štvrtou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorí občas urobia rozhodnutie, ktoré o tri dni nedáva zmysel ani im samým.

Ten istý mail vás v pondelok rozhodí a vo štvrtok nie. Nezmenil sa mail, zmenil sa stav, z ktorého ste sa naň pozerali.

Kým ten stav nevidíte, považujete ho za názor. Tento pracovný zošit vás prevedie štyrmi krokmi, na konci ktorých budete mať vlastné pravidlo dvadsiatich štyroch hodín.

V tomto zošite nájdete:

- Vaše najčastejšie spúšťače a to, kedy vás rozhodia.
- Mapu tela pod tlakom a tri slová na pomenovanie.
- Vaše pravidlo dvadsiatich štyroch hodín.
- Otázky pre tých, čo idú hlbšie.

**Nerozhoduje situácia.
Rozhoduje váš stav.**

I. Rýchla diagnostika:

Čo ma rozhodí a kedy?

Pre seba: zistíte, kedy vás tá istá vec rozhodí a kedy nie.

Medzi udalosťou a rozhodnutím stojí stav, ktorý sa spúšťa sám. Pomenujte ho telom, tri slová stačia:

1. Tlak v hrudi, zovreté hrdlo, zaťaté čeľuste.
2. Horúčava v tvári, zrýchlený dych.
3. Studené ruky, ťažké brucho.
4. Iné: _____

Moje tri slová pod tlakom: _____

Prečítajte si tvrdenia a zaškrtnite tie, ktoré platia:

- ☐ Ten istý mail ma raz rozhodí a inokedy mi je jedno.
- ☐ Keď som rozrušený/á, necítim sa tak. Cítim, že mám pravdu.
- ☐ Poslal/a som mail, ktorý by som dnes radšej nechal/a do rána.
- ☐ Rozhodol/a som o človeku v ten istý deň, keď ma nahneval.
- ☐ Večer som vyžmýkaný/á a neviem povedať prečo.
- ☐ Keď mám pocit, že musím konať hneď, konám hneď.

Počet zaškrtnutých: ____ / 6

3 a viac znamená, že vaše rozhodnutia robí skôr stav než situácia.

II. Reflexia:

Moje spúšťače

Posledný mesiac. Vypíšte tri situácie, ktoré vás rozhodili viac, než by mali. Ku každej: kedy to bolo a v akom stave ste boli.

1. Situácia: _____ Kedy a v akom stave: _____
2. Situácia: _____ Kedy a v akom stave: _____
3. Situácia: _____ Kedy a v akom stave: _____

Teraz sa na tie tri riadky pozrite naraz. Bol to pondelok ráno? Nevyspatý deň? Tri porady za sebou?

Čo majú spoločné (pokojne škrtajte):

III. Protokol týždňa:

Áno, už zase

Krok 1: Pomenovanie

Pri prvom napätí dňa si v duchu povedzte, čo cítite v tele. Tri slová. Nie prečo, nie či je to vina. Nič viac nerobte.

Moje tri slová dnes: _____

Kde v tele to cítim najčastejšie? _____

Krok 2: Pravidlo dvadsiatich štyroch hodín

V pomenovanom stave neodchádza žiadny mail, ktorý sa nedá vziať späť, a nepadá žiadne rozhodnutie o ľuďoch ani o peniazoch. Napíšte, uložte do konceptov, ráno sa vráťte.

Platí pre: ☐ výpoveď ☐ mail klientovi ☐ zmluvu ☐ investíciu ☐ iné: _____

Kam ukladám koncepty: _____

Krok 3: Dokončenie cyklu

Keď sa niečo zaplo a nedalo sa to dokončiť, doprajte telu pohyb. Lev je preč.

Príklad: dvadsať minút svižnej chôdze, schody, čokoľvek fyzické.

Moje dokončenie: _____

Kedy ho prvýkrát použijem: _____

Krok 4: Pre tých, čo idú hlbšie

Tento týždeň nič neriešate inak. Pri každom napätí si všimnite, čo sa zaplo, a povedzte si v duchu: áno, už zase.

Ktorá moja reakcia je staršia než moja firma? _____

Keby som sa nepýtal/a „kto za to môže“, ale „čo sa vo mne práve zaplo“, ktoré rozhodnutie by dopadlo inak?

IV. Zapamätajte si:

**„Keď musíte konať okamžite,
je to dôkaz, že práve teraz
konať nemáte.“**

V. Na záver:

V kríze nerozhoduje situácia. Rozhoduje vaše rozpoloženie. A rozpoloženie vždy prejde. Rozhodnutie zostáva. Kým svoj stav nevidíte, považujete ho za názor. Keď ho pomenujete, mail počká do rána.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak ste si pri tomto zošite uvedomili, že niektoré vaše reakcie sú staršie než vaša firma, ste ďalej, než býva väčšina majiteľov. Odkiaľ sa vzali, sa však málokedy rozlúšti silou vôle a osamote.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na to, čo vo vás pod tlakom rozhoduje. Zistíme, čo vás to stojí. Aj to, či vám môj mentoringový program **Nabitý Líder** pomôže ten stav zachytiť včas a prestať zaň platiť.

👉 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.
- Spoznaj svoje skutočné Ja: 6. až 8. 11. 2026, Žilina.
- **Web**: www.janaturzova.sk

**„Rozpoloženie vždy prejde.
Rozhodnutie zostáva.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

