

@janka.turzova

Jana Turzová

Pod Povrchom

 **Epizóda 35**

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 35

Tento pracovný zošit je sprievodcom tridsiatou piatou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorých niekto vo firme vytáča viac, než by mal, a ktorí sú ochotní pozrieť sa, prečo.

To, čo vás na druhom človeku najviac irituje, je spravidla to, čo si sami nedovolíte. Nie to, čo je na ňom objektívne zlé.

Kým to nevidíte, riešite toho druhého. Tento pracovný zošit vás prevedie štyrmi krokmi, na konci ktorých budete vedieť, čo je jeho práca a čo je vaša.

V tomto zošite nájdete:

- Vaše tri vlastnosti bez diplomacie a ich otočenie na seba.
- Mapu dvoch kôp: čo poškodzuje firmu a čo len vašu náladu.
- Vaše vety o druhých, otočené technikou obrátenia.
- Otázky pre tých, čo idú hlbšie.

**Nie je to o ňom.
Je to o vás.**

I. Rýchla diagnostika:

Čo je iritácia a čo problém?

Pre seba: zistite, či ide o objektívny problém, alebo o iritáciu.

O objektívnom probléme viete hovoriť pokojne. Iritácia má neúmerný zvyšok. Spoznáte ho takto:

1. Reagujem silnejšie, než si situácia žiada.
2. Vraciam sa k tomu v hlave aj večer.
3. Mám na to hotovú vetu, ktorú počulo päť ľudí.
4. Iné: _____

Moja hotová veta o ňom: _____

Prečítajte si tvrdenia a zaškrtnite tie, ktoré platia:

- ☐ Hnevá ma to, aj keď to na firmu nemá žiadny vplyv.
- ☐ Rozprávam o ňom doma, aj keď mám voľno.
- ☐ Pri ňom nie som sám/sama sebou.
- ☐ To, čo mu vyčítam, som v inom týždni urobil/a sám/sama.
- ☐ Jeho chybu vidím ako charakter, svoju ako okolnosti.
- ☐ Tlak mi stúpa skôr, než otvorí ústa.

Počet zaškrtnutých: ____ / 6

3 a viac znamená, že ide skôr o iritáciu než o objektívny problém.

II. Reflexia:

Moje tri vlastnosti

Napište tri vlastnosti toho človeka. Konkrétne, tak ako by ste to povedali medzi svojimi. Ku každej: kedy ste ju naposledy použili vy.

1. Vlastnosť: _____ Kedy som ju použil/a ja: _____
2. Vlastnosť: _____ Kedy som ju použil/a ja: _____
3. Vlastnosť: _____ Kedy som ju použil/a ja: _____

Ak sa vám zdá, že nikdy, napíšte, kedy ste ju použiť chceli a nedovolili ste si to. Tá druhá odpoveď býva zaujímavejšia.

Kde v mojom živote mám tieto veci zakázané:

III. Protokol týždňa:

Tri vlastnosti

Krok 1: Zoznam bez diplomacie

Napište tri vlastnosti človeka, ktorý vás štvie. Papier to ustojí. Konkrétne, tak ako by ste to povedali medzi svojimi.

Moje tri vlastnosti: _____

Čo z toho ma hnevá najviac? _____

Krok 2: Otočenie na seba

Ku každej vlastnosti napíšte, kedy ste ju naposledy použili vy. Ak nikdy, napíšte, kedy ste ju použiť chceli a nedovolili ste si to.

Použil/a som ju: ☐ tento týždeň ☐ tento mesiac ☐ chcel/a som ☐ nikdy

Kde to mám zakázané: _____

Krok 3: Dve kopy

Všetko, čo vám na ňom prekáža, rozdeľte: firma, alebo nálada?

Prvú kopy riešte manažérsky. Druhá nie je jeho práca, je vaša.

Kopa 1, firma: _____

Kopa 2, moja nálada: _____

Krok 4: Pre tých, čo idú hlbšie

Obrátenie: vetu „on ma nerešpektuje“ otočte na „ja nerešpektujem jeho“ a potom na „ja nerešpektujem seba“.

Moja veta otočená na seba: _____

Koho som v živote odsúdil/a najtvrdšie a na koho som sa pri tom v skutočnosti pozeral/a?

IV. Zapamätajte si:

**„Ten človek len stojí
na mieste, kde vy
nesmiete.“**

V. Na záver:

V tom človeku vidíte to, čo si sami nedovoliť. Iritácia je najlacnejšia diagnostika, akú máte. Keď ju otočíte na seba, prestane byť reakciou a stane sa informáciou. Prvú kopy riešte na porade. Druhá je vaša.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak ste si pri tomto zošite uvedomili, čo si sami nedovolíte, ste ďalej, než býva väčšina majiteľov. Vlastný tieň však zvnútra neuvidíte, aspoň nie 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 uvidieť to, čo si sami nedovolíte, 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

**„Iritácia je najlacnejšia
diagnostika, akú máte.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

