

@janka.turzova

Jana Turzová

Pod Povrchom

 **Epizóda 36**

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 36

Tento pracovný zošit je sprievodcom tridsiatou šiestou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorým hlava vo dne aj v noci hrá tie isté vety a ktorí už zistili, že zakázať si ich nefunguje.

To je mechanika, nie slabosť. Daniel Wegner pokusom s bielym medveďom ukázal, že čím viac sa snažíme na niečo nemyslieť, tým častejšie to hlava pripomína. Aaron Beck popísal automatické myšlienky, ktoré neznejú ako názor, ale ako konštatovanie.

Kým im veríte ako faktom, rozhodujú za vás. Steven Hayes ponúka posun, ktorý vás od nich oddelí: namiesto „som neschopný“ poviete „mám myšlienku, že som neschopný“.

V tomto zošite nájdete:

- Vašu rýchlu diagnostiku: fakt alebo predpoved'?
- Tabuľku na zachytenie vlastných myšlienok.
- Protokol „Mám myšlienku, že“ v štyroch krokoch.
- Otázky pre tých, čo idú hlbšie.

**Myšlienka nie je fakt.
Je to návrh.**

I. Rýchla diagnostika: Fakt alebo predpoveď?

Pri každej vete zakrúžkujte F (fakt, potvrdil by ho aj niekto zvonka) alebo P (predpoveď).

1. Najväčší klient od nás minulý mesiac odišiel. F / P
2. Teraz odídu aj ďalší. F / P
3. Na účte je o tridsaťtisíc menej, než som čakal/a. F / P
4. Neozval sa, určite je nespokojný. F / P
5. Prezentácia nebola dokonalá, takže som zlyhal/a. F / P
6. Dvaja ľudia z tímu mi tento týždeň povedali, že nestíhajú. F / P

Riešenie: 1 F · 2 P, katastrofizácia · 3 F · 4 P, čítanie myšlienok · 5 P, všetko alebo nič · 6 F

Predpoveď môže znieť presvedčivo ako fakt. Rozhodovať podľa nej netreba.

II. Reflexia: Moje myšlienky tento týždeň

Zapíšte tri vety, ktoré vám tento týždeň hrali v hlave. Doslova, nie učesane. Ku každej doplňte predponu, rozhodnite fakt alebo predpoveď a dajte jej názov ako pesničky.

1. Veta doslova: _____
S predponou: Mám myšlienku, že _____
Fakt alebo predpoveď? _____ Názov pesničky: _____
2. Veta doslova: _____
S predponou: Mám myšlienku, že _____
Fakt alebo predpoveď? _____ Názov pesničky: _____
3. Veta doslova: _____
S predponou: Mám myšlienku, že _____
Fakt alebo predpoveď? _____ Názov pesničky: _____

III. Protokol týždňa: Mám myšlienku, že

Krok 1: Zachyťte ju doslova

Pri najbližšej negatívnej myšlienke si ju zapíšte presne tak, ako vám znie. Nie učesane, nie diplomaticky. Neopravujte ju a nehádajte sa s ňou.

Moja veta doslova: _____

Kedy a kde mi hrá najčastejšie? _____

Krok 2: Pridajte predponu

Pred vetu napíšte „mám myšlienku, že“ a potom „všímam si, že mám myšlienku, že“.

Všetky tri verzie si prečítajte nahlas.

Nahlas to znie: ☐ rovnako ☐ vzdialenejšie ☐ ako niekto iný

Mám myšlienku, že _____

Krok 3: Fakt alebo predpoveď?

Potvrdil by to aj niekto zvonka? Ak nie, je to predpoveď.

Pri predpovedi pomenujte, akú chybu robí.

Moja veta je: ☐ fakt ☐ predpoveď

Chyba: ☐ katastrofizácia ☐ čítanie myšlienok ☐ všetko alebo nič

Krok 4: Pomenujte pesničku

Dajte myšlienke názov ako pesničke, napríklad „Zase hrá Rozsype sa to“. Pesničku nemusíte vypnúť. Stačí vedieť, že hrá rádio, a nie správy.

Názov mojej pesničky: „_____“

IV. Zapamätajte si:

**„Biely medveď z hlavy neodíde,
keď ho budete vyháňať. Odíde,
keď ho prestanete kŕmiť pozornosťou.“**

V. Pre tých, čo idú hlbšie:

V tichu si odpovedzte na tri otázky:

Ktorá myšlienka ma za posledný mesiac stála najviac spánku? _____

Koľkokrát sa reálne vyplnila? _____

Ktorú vetu som už niekedy počul/a, len nie od seba? Od koho? _____

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak ste si pri tomto zošite všimli, ktoré vety vám hrajú v hlave, ste ďalej, než býva väčšina majiteľov. Odkiaľ sa vzali a prečo majú nad vami takú moc, to 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 prestať veriť vetám, ktoré za vás rozhodujú.

👉 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.
- Kvíz Aký ste líder? na www.janaturzova.sk/aky-ste-typ-lidra
- **Web:** www.janaturzova.sk

**„Myšlienka nie je fakt. Je to návrh.
A návrhy nemusíte prijímať.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

