

@janka.turzova

Jana Turzová

Pod Povrchom

 **Epizóda 37**

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 37

Tento pracovný zošit je sprievodcom tridsiatou siedmou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, ktorí tušia, že niektoré ich „musím“ a „to sa nerobí“ nie sú ich vlastné, len znejú ako zdravý rozum.

To nie je slabosť, to je výchova. Taibi Kahler pomenoval päť vnútorných príkazov, ktoré ľudia pod tlakom opakujú: Bud' dokonalý, Bud' silný, Snaž sa, Vyhov druhým a Ponáhľaj sa. Každý má skrytú podmienku: som v poriadku, iba ak.

Kým ich neprehodnotíte, rozhodujú za vás. Robert a Mary Gouldingovci ukázali, že pod príkazmi ležia zákazy z detstva a že čo raz bolo rozhodnuté, môže byť rozhodnuté znova.

V tomto zošite nájdete:

- Vašu rýchlu diagnostiku: ktorý príkaz je môj?
- Tabuľku na prepis vlastných viet.
- Protokol „Čí je to hlas“ v štyroch krokoch.
- Otázky pre tých, čo idú hlbšie.

**Máte právo
prehodnotiť vety.**

I. Rýchla diagnostika:

Ktorý príkaz je môj?

Zaškrtnite, čo na vás sedí. Kde máte najviac krížikov, tam je váš hlavný príkaz.

1. Buď dokonalý: ☐ nič nie je hotové ☐ prerábam prácu ☐ bojím sa chýb
2. Buď silný: ☐ nepriznám únavu ☐ o pomoc nežiadam ☐ doma vybuchnem
3. Snaž sa: ☐ veľa rozbehnutého ☐ ťažko dokončujem ☐ cením si námahu
4. Vyhov druhým: ☐ neviem povedať nie ☐ nízke ceny ☐ veľa výnimiek
5. Ponáhľaj sa: ☐ všetko naposledy ☐ skáčem do reči ☐ tím v poplachu
6. Môj hlavný príkaz: _____

Každý príkaz má skrytú podmienku: som v poriadku, iba ak som dokonalý, silný, snaživý, ústretový alebo rýchly.

Nevyčerpáva vás práca. Vyčerpáva vás podmienka.

II. Reflexia:

Moje vety

Zapište tri vety, ktoré začínajú na „musím“, „nesmiem“ alebo „treba“ a v práci vám znejú najhlasnejšie. Ku každej doplňte, či je to hlas, kedy dávala zmysel, a prepíšte ju na verziu dospelého.

1. Moja veta: _____
Čí hlas, kedy to bola pravda: _____
Ktorý príkaz je môj? _____ Verzia dospelého: _____
2. Moja veta: _____
Čí hlas, kedy to bola pravda: _____
Ktorý príkaz je môj? _____ Verzia dospelého: _____
3. Moja veta: _____
Čí hlas, kedy to bola pravda: _____
Ktorý príkaz je môj? _____ Verzia dospelého: _____

III. Protokol týždňa:

Čí je to hlas

Krok 1: Päť viet

Napište päť viet, ktoré začínajú na „musím“, „nesmiem“ alebo „treba“. Tie, ktoré v práci počujete najhlasnejšie, nie tie múdre.

Moja najhlasnejšia veta: _____

Kedy sa ozve najčastejšie? _____

Krok 2: Komu patrí

Pri každej vete napíšte, či je to hlas: meno, situácia, vek. Ak neviete, napíšte, ako znie.

Ten hlas znie: ☐ prísne ☐ ustarane ☐ unavene

Čí je to hlas: _____

Krok 3: Kedy to bola pravda

Kedy vás táto veta chránila? Neodsudzujte ju, oceňte ju.

Bez ocenenia sa s ňou nerozlúčite, budete s ňou bojovať.

Dávala zmysel, keď: _____

Chránila ma pred: ☐ odmietnutím ☐ výsmechom ☐ hnevom

Krok 4: Verzia dospelého

Prepíšte vetu tak, aby platila pre vás a vašu firmu dnes. Nemusí to znieť ako afirmácia. Musí to znieť pravdivo.

Moja nová veta: „_____“

IV. Zapamätajte si:

**„Firma je vaša.
Vety nemusia byť.“**

V. Pre tých, čo idú hlbšie:

V tichu si odpovedzte na tri otázky:

Ktorú vetu o peniazoch som doma počul/a najčastejšie? _____

Koľko ma dnes stojí, že ju poslúcham? _____

Ktorý zákaz som sa naučil/a bez slov? _____

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak ste si pri tomto zošite všimli, či hlas vo vás rozhoduje, ste ďalej, než býva väčšina majiteľov. Vedieť „toto je otcov hlas“ však ešte neznamená, že ten hlas prestane hovoriť. Nové rozhodnutie sa nerobí 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 prepísať vety, 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

**„Niektoré vety sú len staré rozhodnutia,
ktoré nikto nikdy neprehodnotil.“**

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

