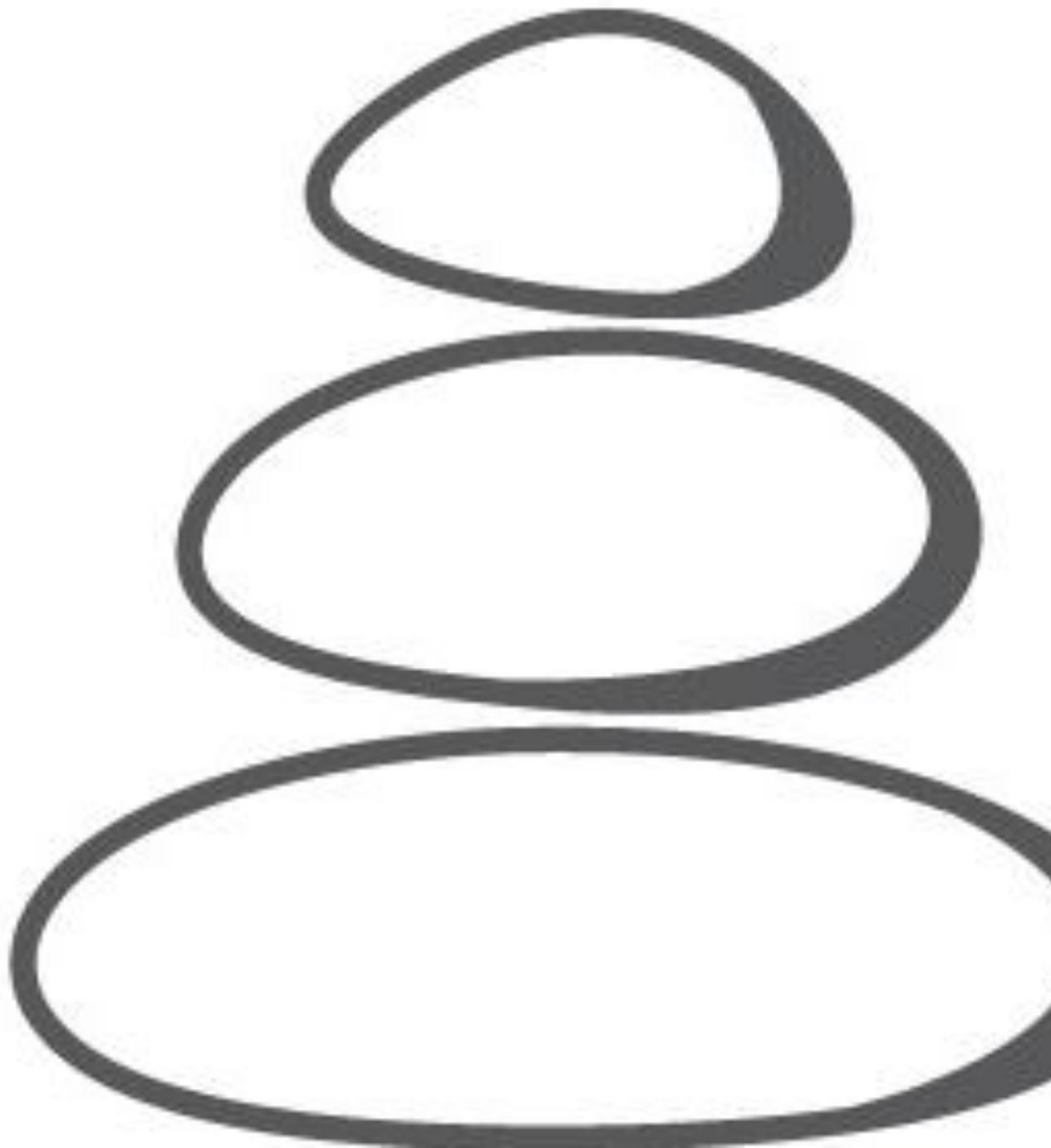


# SelfManager II.

CVIČENIA/ WORKSHEET





# OBSAH

**SPOMIENKY** na starý SelfManager..... 3

**Úvod** a **odporúčany postup**..... 9

## Zoznam cvičení:

1. Cvičenie: Zvýš svoje sebavedomie alebo

Budeš paralyzovaný strachom..... 10

2. Cvičenie: Work smarter, not harder.....

3. Cvičenie: Buduj Líderské schopnosti.....

4. Cvičenie: Vzorec úspechu.....

5. Cvičenie: Focus na správne otázky.....

6. Cvičenie: Pochop lepšie seba aj ostatných.....

7. Cvičenie: Mapovanie času/ aktivít týždňa.....

8. Cvičenie: Mapovanie času s ľuďmi alebo nájdí svojich TOP 5..

9. Cvičenie: Mapovanie kvality a objemu pohybu.....

10. Cvičenie: Mapovanie stravy.....

11. Cvičenie: Mapovanie hospodárenia s €.....

12. Cvičenie: Buď láskavý, milý a ľudský, buď „Carnegie“.....

13. Cvičenie: Vysnívaný partner.....

14. Cvičenie: Súčasný partner.....38



# Spomienky na SelfManager 2017

- pár myšlienok a obrázkov z prvej verzie SelfManager, ktoré v novom už nenájdete.  
V prípade, že sa vám niektoré myšlienky vryli do pamäte, môžete si ich pripomenúť, zapísať a použiť neskôr. Ak si želáte prejsť rovno na **pracovný zošit**, prejdite prosím na **stranu č. 8**

sobota 31. december/2016 nedela 1. január

Dobré ráno priateľu. Ďakujem, že som sa mohol prebudiť do tohto krásneho dňa. Práve teraz prebieha to, čo ma sa hovorí život. Urobím to najlepšie to aktuálne je v mojich silách. Dnes vytvorím niečo užitočné. Zvládnem a dokončím to najlepšie. Zmením do budem múdri.

Na čo úroveň na ktorú sa dnes teším? Niečo sa nenapadá? Začni deň pozretím na obrazovku resp. aktualizuj zoznam 101 cieľov.

Dennej harmonogram na 18 hod. str. 3 Najťažšie úlohy dňa str. 3

Kritické ciele do 100 dní str. 3

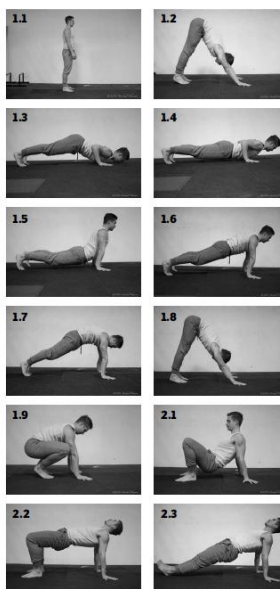
Nové informácie, nápady, novinky

JANUÁR

1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

27

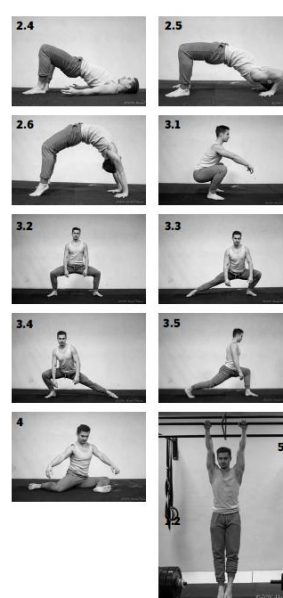
Berte, prosím, nasledovné cviky ako vzor pohybov, vhodných na ráno, večer, pred TV, rozvočku pred tréningom. Sú to pohyby, ktoré naše telo potrebuje v rámci udržby (využitie väčšiny smerov v kĺboch a rovnovážne zapojenie svalov). Bez nich len ťažko budeme silní, zdraví, potrebné ohybní a funkční. Vyskúšaj aspoň 3 - 5 krát za sebou.



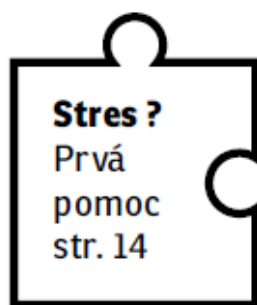
Neberte ich prosím ako samostatný tréning. Spoločne s tréningovými videami s vlastným telom Level 1 - 5 si môžete pozrieť na [tommyovajkan.com](http://tommyovajkan.com)

Zapojte plynulo celé telo, skvele sa cífe, týmto spôsobom pomerne príjemne a zábavne rozohýbate a uvoľnite celé telo.

24



25



## Ďakujem za toto ráno alebo ranná sprcha vďačnosti

Život je dar. A tento dar určite objavíš pri vyskúšaní a vybudovaní zvyku

striedavej  
rannej sprchy (studená, teplá, studená).  
Teraz vážne. **Čo je v živote možné ?**

1. **To čo si dokážeš (tvoja myseľ) predstaviť / zvizualizovať.** Náš vonkajší svet je odrazom toho vnútorného. Všetko naokolo bolo najprv myšlienkou. Už to, že to vidíš, znamená, že to zasahuje do tvojho života a dáva ti to šancu. To platí o kozmickej lodi alebo dlhonohej blondýnke, či domčeku s bielym plotom.

2. **To čo prijmeš ako svoj zámer/ svoju súčasť.** Nie si o tom len tak snívaj, ale brať to reálne, ako ísť do obchodu po rožky resp. na tržnicu po niečo kvalitnejšie ·

3. **Uveríš, že si to zaslúžiš.** Jednoducho sa tak ohodnotíš. Každý chlapec mal na stene



izby Porsche, Lamborghini alebo nejakých slávnych športovcov. Ale ohodnotiť sa na tieto méty, vžiť sa s nimi, to chce dozretie (veľa pokusov a sklamaní), to je umenie. Pretože rodičia, učitelia, spoločnosť, neustále pracujú na tom aby bol človek skromný, poslušný a veľmi si nevyskakoval – to si nezaslúžiš, na tamto nemáš, zle si sa učil, nie si pekná, si tlstá a podobne....

4. **Ísť si za tým.** Nepustiť svoj cieľ zo zreteľa, nech sa deje čo sa deje. Myseľ vedome či nevedome pracuje s miliónmi informácií na okolo. Buď ju nakŕmiš tým čo chceš alebo budeš pasívnou obeťou toho čo sa deje a čo ju obklopuje (TV, FB, rádio, noviny, znechutení spoluobčania...). Vesmír tvoje skutočné túžby preverí, či si za svojim zámerom pevne stojíš. Väčšinou je to v podobe krízy, ktorá príde tesne pred naplnením cieľa... Stojí to za to

„Ráno vstávaj s myšlienkou ako je to výsada byť nažive, dýchať, myslieť, radovať sa, milovať, tvoriť.“ Marcus Aurelius

**Skús úprimne precítiť vďačnosť za čokoľvek čo si vážiš. Už len samotné prebudenie je príležitosť a nový začiatok, istota, že dnes máš kde prespať, čo zjesť, čo piť, máš nejaké peniaze, môžeš sa zhlboka nadýchať, cítiť vône a dotyk, slobodne vyjsť do sveta bez mreží za oknami, počúvať melódie, spoľahnúť sa na druhých ľudí, vidieť a čítať tieto riadky - vytvárať si svoj život podľa svojich predstáv. Na svete sú miliardy ľudí, ktorí také šťastie nemajú. Taký BOHaTY si. Peniaze a materiálne statky sa dajú obnoviť, tvoje zdravie, životný čas, telo a dôvera s druhými len ťažko.**

Nepremrhaj viac ani sekundu. To, že si na svete je zázrak a neuveriteľné bohatstvo. Vesmír je priateľské miesto a má s tebou len tie najlepšie úmysly. Existencia má s tebou zámer, a ten zámer nemôže byť zlý, pretože všetko v tomto vesmíre je založené na raste, zmene, tvorení a zdokonalovaní. Nepotrebuješ meniť svet, úplne stačí, keď zmeníš seba.

„Bohatstvo je schopnosť prežiť naplnený život.“ Henry David Thoreau

Základným vesmírnym princípom je zákon zachovania energie, čo dáš, to dostaneš. **Funguje ako ozvena v horách.** Zakričíš „Si úžasný“ to sa ti vráti. Zašepkáš „Si k ničomu“. Aj to sa ti vráti. Rovnako sa to dá opísať hádzaním lopty o stenu. Čím silnejšie hodíš tým silnejšie sa vráti. Pracuj teda rozumne s emóciami, ktoré ťa ovládajú. Dôvod prečo potrebuješ ovládať svoje emócie je, že **emócie** sú iskra. Podľa toho či sú negatívne alebo **pozitívne** vznietia **pozitívne** alebo negatívne **myšlienky**. Z tých plynú **slová a činy** a nakoniec dostaneš **výsledky**. **Preto buď vnútornú silu uvedomenia.** Jedno-duché, však ?

**Tento deň uvítaj s láskou v srdci.** Smiech a humor sú bránami, ktorými sa dá do ľudí prepašovať mnoho dobrého. Hnev je len sklamaním z očakávania. Hnev a strach sú nedostatkom lásky a radosti. Tma neexistuje, je len nedostatok svetla. Tma nepohltí sviečku, ale sviečka rozptýli tmu.

**Vytrvaj kým neuspeješ.** Problémy neexistujú. Sú len prekážky a výzvy. Prekážka je len previerka. Nehovorí nič o tom kto si, umožňuje ti len zistiť čo máš zlepšiť. Zasmej sa dnes svetu. Všetky ťažkosti čo si doteraz zažil pominuli. Prečo by nemala aj táto ? Každý deň bude nádherný ak tvoj úsmev vyvolá úsmevy iných. Pretože frustrácia, depresia, hnev - úsmev druhým nevyvolá.

**Tvoje sny sú bezcenné, tvoje plány prachom a ciele nedosiahnuteľné ak ich nenasleduješ činom.**

Ak si sa už nastavil, dôveruj vesmíru ·

Pamätaj na ono z Biblie (knihy života).

„**Lebo kto má (je šťastný), tomu sa pridá a bude mať nadbytok. Kto však nemá (nechce byť šťastný), tomu vezmú aj to, čo má.**“

**Stres manažment alebo myšlienky, ktoré vedú k uvoľneniu.**



Zakaždým si prosím pripomeňme nasledujúce vety:

- **Nič nie je tak hektické, ako to vyzerá**
- **Nič nestojí za oslabenie nášho zdravia**
- **Nič nie je také hrozné, aby nás to otráвило stresom, zlosťou, smútkom a zúfalstvom**

„Úspešní ľudia pochopili, že si pozitívnu energiu vedľa ľahko vyrobiť, uvoľnením keď sú sami a objímaním, podporovaním, keď sú s druhými.“

1. STOPNI činnosť, myšlienky, ktoré ti nerobia dobre. Pošli ich preč z hlavy. Nemysli na to čo **nechceš** alebo **nevieš vyriešiť hneď teraz**. NAJPRV sa uvoľni, hľadaj potešenie, činnosť, ktorú môžeš robiť teraz a ktorá ťa naplní.

Inšpirácia **pre mužov**: šport, činkáreň, šoférovanie, porada so skúsenejšími, sauna, otužovanie, sex, hudba, príroda, káva, podporujúci priatelia, dobré jedlo, úžasná žena, kniha, zmena činnosti, futbal, adrenalín, yoga, beh -niečo pri čom sa zhlboka za/na - dýchaš tanec, spánok...

Inšpirácia **pre ženy**: rozhovor s priateľkami, milujúci partner, zvieratá, hudba, prechádzka v prírode, masáž, káva, beh, fitko, yoga, hudba, tanec, meditácia, dýchanie ručné a domáce práce

2. Čo nemáš - vizualizuj. Buď šťastný s tým čo máš. V biblii sa píše „Kto má, bude mu pridané, kto nemá, bude mu odňaté aj to čo má.“ Táto lekcia sa ti bude dovedy opakovať až kým ju nepochopíš a nevryje sa do teba. Život ti bude dovedy brať až kým to nepochopíš, že chce aby si sa tešil. Ak budeš negatívny, ľudia ti nebudú chcieť pomáhať. Nikto nemá rád negatívnych ľudí. S negatívnymi myšlienkami a emóciami jednoducho pozitívne výsledky nedosiahneš. Sám si zodpovedný za svoje pocity.

3. Ľudia by nikdy nemali vidieť neistotu a pochybnosti.

4. Realitu si tvoríme sami, konaním, založeným na emóciách, ktoré nás ovládajú.

5. Nikdy nepochybuj! O sebe, že niekomu za nič nestojíš. Väčšinou, keď sme smutní len zabúdame na to, kto sme, koho máme, a čo sme už dokázali. Tieto lekcie (pocity) sa budú opakovať až kým ich nepochopíme.

6. Biznis – zarabanie peňazí je ako hra/ šport. Potrebuješ sa zlepšovať, dostať do najlepšieho tímu, užívať si, baviť divákov, nerobiť zbytočné chyby (nesiliť) a vytvoriť prepracovaný systém založený na automatizácii. Trénuj, regeneruj, buduj dobré vzťahy a obohacuj ľudí.

7. Sústreď sa na pokoj. Dôveruj vesmíru, odovzdaj sa životnému prúdu, nebojuj. Nesil. Niečo sa práve deje na základe toho čo si robil doteraz (to predsa nie je nič) a čoskoro sa to dozvieš.

15

8. Zjednodušuj a eliminuj. Väčšinou čo je v živote správne je jednoduché.

9. Ak prežívame úzkosť a ľútosť, žijeme v minulosti. Ak sa bojíme, žijeme v budúcnosti. Včera a zajtra sú dni, ktoré neexistujú. Okamih kedy prebieha život a tvorí budúcnosť je teraz.

10. Ešte sa nikdy nenaplnilo najhoršie.

11. Vnútorne šťastie je vďačnosť za život. Pokoj vychádza z lásky k všetkému živému aj neživému.

12. Porovnávaj sa len so sebou. PREDSTAV si ako sa pozeráš na seba z hora. Oceň to v čom si sa zlepšil a porozmýšľaj, v čom chceš byť lepší. Ego je prešibané. Robí mu dobre porovnávanie s lepšími aj horšími. To, ale nerozvíja teba.

13. Tajomstvo úspechu spočíva v uvoľnení v každej situácii a budovaní mentalita hojnosti a vďačností. Vypäté situácie budú prichádzať celý život. Ale už vieš o čom je úspech – o prekonávaní samého seba a budovaní sily uvedomovať si a uvoľňovať negatívne emócie.

14. Čo môžeš (najlepšie, najdôležitejšie) urobiť práve teraz? Aký malý krok aby si sa posunul k svojmu cieľu?

15. Čo robiť, keď musíš pracovať pod tlakom? Nie každá práca vyžaduje tvorenie a kreativitu.



Pod tlakom urob to pri čom sa posunieš, ale nemusíš tvoriť napr. upratovanie, administrácia, úprava, emaili.

16. Má problém riešenie ? Potom žiadna starosť. Nemá problém riešenie ? Starosti nepomôžu. Rieš čo môžeš zmeniť teraz. Ak ťa už bolí hlava je čas sa uvoľniť a nechať to tak.

17. Optimisti, nežijú na inej planéte. Len vždy majú nejaký cieľ a sen, ktorý stojí za to nasledovať. Vždy je niekto, komu môžu pomôcť. Vždy majú čo rozvíjať a na čom pracovať.

18. Silní ľudia neprehrávajú, len zisťujú čo funguje a čo nie.

19. Pozitívne emócie generujú pozitívne myšlienky z ktorých pramenia pozitívne slová a činy, ktoré vedú k pozitívnym výsledkom. Preto z negatívnych emócií, nemôžu byť nikdy pozitívne výsledky.

20. Cesta k nášmu cieľu sa skladá s malých krokov. Robme ich najlepšie ako vieme. Nemusíme mať nadhľad celú cestu, ale neprestávajme ísť. Na vrchole hory úspechu často krát uvidíme v horizonte ďalšie vrchy. Preto si užívajme cestu každý deň. Vždy je najťažší prvý krok, pretože je od ničoho k niečomu.

21. Problémy neexistujú. Sú len výzvy a dočasné prekážky, ktoré sa väčšina aj tak odohráva v našej hlave. Prekážky všeobecne hovoria len o tom, kde sme teraz, nie kto sme a kde sa môžeme dostať.

22. „Nevystresovaného muža spoznáš tak, že strávi s rodinou celý víkend bez pocitu viny.“

23. „Správny čas na odpočinok je vtedy, keď na neho nemáme čas.“

24. „Keď zatúžime po živote bez ťažkostí, pozrime sa na duby, ktoré silnejú proti vetru, a na diamanty, ktoré skrásľujú pod tlakom.“

**25. Negatívne udalosti často považujeme za opak pozitívnych. V skutočnosti, ale negatívne udalosti neexistujú. Existuje iba udalosti, ktoré negatívnymi nazývame. A nazývame ich tak preto, že v danej chvíli nevieme byť pozitívnymi.**

## **Špeciálne pre vzťahy**

Niekoľko princípov a zákonov partnerských (osobných aj pracovných) vzťahov, ktoré oslabujú naše egá a posilňujú vzájomnú láskavosť, rešpekt a porozumenie.

„Úprimné vzťahy sú najväčším bohatstvom, základom úspechu a naplnením“.

1. Kde nie je komunikácia, nie je vzťah. Dôvera a komunikácia sú najdôležitejšie piliere vzťahu.

2. Slová sú ako tehly. Správne sa stavajú za seba a vytvárajú medzi ľuďmi most. Nesprávne resp. žiadne sa kladú na seba a vytvárajú stenu.

3. Na svete by bolo oveľa menej problémov, keby sa ľudia naučili rozprávať jeden s druhým, nie jeden o druhom.

4. Budovať vzťah sa dá len so silným a uvedomelým partnerom. Musí byť jasne cítiť, že OBAJA chcú problém vyriešiť a nájsť cestu k sebe, dokiaľ majú jeden druhého, nie až keď oňho prídu.

5. Dokonalý vzťah neexistuje. Je to idylická predstava neskúseného človeka. Existujú len nedokonalí ľudia, ktorí chcú vzájomne pracovať na dokonalom vzťahu – oceňovať svoju podobnosť a rešpektovať svoju odlišnosť.

6. Každý má právo na svoju chybu, omyly a teda aj svoju skúsenosť a rásť. Rešpektujme ho a milujme aký je alebo radšej odíďme. Nie je možné druhého meniť podľa vlastných egoistických predstáv.

7. Domnienky a očakávania sú zločinom, ktorý páchame na druhých. A sklamanie trestom, ktorý vykonávame na sebe.

8. Kvety, úsmev, bozk, ospravedlnenie sú najlepším spôsobom ako mať v hádke posledné slovo.

9. Nevyžiadaná rada je najhoršia rada.

10. Nikdy sa nehádaj, nekritizuj a nevyčítaj. Nás nutkavý horký preslov totižto vždy dostihne rozum, ktorí nám po vychladnutí (neg.) emócií položí jednoduché otázky: 1. Prečo



ubližuješ niekomu koho miluješ ? 2. Prečo ubližuješ sebe tým, že od seba odháňaš toho koho miluješ ?

11. Trestaj konštruktívnou kritikou v súkromí, oceňuj verejne. Tak to si vždy umožníš druhému zachovať si tvár aj keď chyboval a dovoľíš mu zlepšiť sa. Rovnako tým vyrobíš sebe aj druhému dobré pocity. Naopak nikomu nepomôžeš mudrovaním, poučovaním, ponižovaním, povyšovaním sa, závidením a zhadzovaním pre inými. Len tým pred ostatnými odhalíš aký si. Robia to neskúsení ľudia, ktorí svoju hodnotu zvyšujú znižovaním druhého. Lenže takto naša hodnota v skutočnosti nerastie.

12. Vo vzťahu je zdieľaná radosť dvojnásobná radosť a zdieľaná starosť polovičná starosť.

13. Ak chceš skvelého partnera, najprv sa takým musíš stať. Nemôžeš sa deliť a dávať, to čo sám nemáš.

14. Pravá láska nemá šťastný koniec, pretože pravá láska nikdy nekončí. Nechať ju odísť je tiež jedným zo spôsobov, ako povedať „Milujem ťa“. Milujem ťa je viac o dokazovaní ako rozprávaní.

17

15. Rozdiel medzi skutočnou láskou a závislosťou na láske je v bolesti. Skutočná láska nebolí, závislosť vždy.

16. Smiech, humor a úsmev sú brány, ktorými vieme do človeka prepašovať veľa dobrého.

17. Porozumenie EGU prebudí muža a spraví viac emotívnym prejavujúcim láskavosť. Ženu zas prebudí príroda, ktorá je s ňou bližšie prepojená. Získanou uvedomelosťou dokáže lepšie ovládať negatívne pocity.

18. Muži sú z Marsu a ženy z Venuše. Obe pohlavia potrebujú porozumieť vzájomným odlišnostiam. Muž je od prirodzenia opravár a zakladá si na svojich schopnostiach a samostatnosti, preto chce rešpekt. Ženy sú starostlivé a chcú byť milované. Keď muž urobí chybu, potrebuje oporu a pocit, že je potrebný. Neznáša pocit neschopnosti. Keď je žena rozladená, potrebuje objatie a vypočutie, nie rady a riešenia na jej problémy.

19. Úprimnosť neznamená hovoriť všetko. Úprimnosť je keď to čo povieme si naozaj aj myslíme.

20. Zatiaľ čo slová môžu byť lžou, skutok je vždy pravda.

**21. Akých 7 viet vysvetľuje nedorozumenia a upevňuje vzťahy ?**

**1. Milujem ťa** – slovo, ktoré môžeme vidieť aj bez počutia. Je ho význam totižto dokazujú iba skutky.

**2. Ďakujem ti** – je najmocnejšie slovo, ktoré vyjadruje naše posilňujúce uvedomenie za to dobré aj zlé

**3. Rešpektujem ťa** – slovo, ktoré hovorí, že mi na tebe záleží aj napriek tomu, že si iný/á, dokonca aj keď z môjho pohľadu zjavne vidím, že robíš chybu, ale rozumiem, že to potrebuješ zistiť sam/a.

**4. Stojím pri tebe** – slová, ktoré vyjadrujú silu. Slabé páry totiž problémy rozdeľujú, silné upevňujú.

**5. Spolu to dokážeme** – sú slová, ktorými sa nedívame druhému len do očí, ale rovnakým spoločným smerom.

**6. Ospravedlňujem sa.** Chce silného človeka. Je to kúzelné slovo, pretože uľavuje dvom ľuďom naraz – tomu, kto sa cíti ublížený aj tomu, kto sa možno previnil. Pocit viny je ako rana, k torá mokrú. Je jedno, či sa vinný, cítíme sami, alebo či nám vinu prisudzuje druhý. Často krát nepomáha sa hádať a nepomáha ani mlčať. V prvom prípade sa rána rozrypáva a v druhom neriešený problém hnisá. Ospravedlnenie je najlepší spôsob ako mať v každom spore posledné slovo.

**7. Odpúšťam ti.** Je odpoveď človeka ešte silnejšieho. Preto búrka vo vzťahoch dokáže páry k sebe zomknúť pod jeden dáždnik ešte viac. Odpustenie je oslobudzujúcim liečivom rán, kedy minulosť sa stáva len užitočnou spomienkou toho čo sme prekonali a neprenáša sa do prítomnosti. Hovorí totiž, že „Beriem na vedomie, že ľudia chybujú. Odpúšťam ti, že sa potrebuješ niečo naučiť – napr. ako sa chovať k tým, ktorým na tebe záleží. A seba odpúšťam, že som taktiež človek, ktorý chybuje napr. tým, že cudzie slová a činy si berie osobne – že stále verím, že druhých ovplyvním alebo zmením, aj napriek tomu, že to nie je možné“.

## **Manažment hnevu alebo uvedomenie si a kontrola negatívnych emócií**



Nieko alebo Niečo ťa vytočili ? Máš chuť kričať, biť sa, ponížiť, ublížiť.. a riadne, veď právom, nie ?

Ale máš ešte jednu možnosť. Neurobiť NIČ (negatívne). Nepovedať ani slovo. Len nádych a výdych. Trvá to 5 sekúnd a v nich môžeš urobiť svet o trochu lepším miesto a taktiež vyjadriť KTO si, KÝM chceš byť a AKO si ťa ľudia majú pamätať. **Zistíš, že nie je nutné vždy vyhrať boj, ale žiadny nezačať.** Niekedy je lepšie vnímať situáciu cudzími očami a cudzím srdcom, reagovať tak, ako by som chcel aby ľudia reagovali voči môjmu zlyhaniu. Pamätaj. Prejavovaním negatívnych emócií, ich tvoríš aj v druhých. Zlo, plodí zlo. Nehovor tomu úprimnosť. Skutočná vnútorná sila je súcitiť a zvládanie samého seba. **Empatia** znamená vidieť očami niekoho druhého, počuť ušami niekoho iného a cítiť srdce niekoho iného.

*„Ľudia, ktorí študujú druhých sú bystrí, ale tí, ktorí študujú seba sú múdri, osvietení a **vnútorne silní.**“*

Prijmime fakt, že nemáme moc nad životom, ale máme **voľbu ako zareagujeme**. Nikdy neovplyvníme všetky okolnosti v živote a obzvlášť správanie druhých ľudí voči nám, pretože ľudia a nič ľudského nie je dokonalé.

Takže, keď - uviazneme v zápche, stretneme s bezohľadným šoférom, hlúpo oblejeme kávou, zmeškáme stretnutie, niečo zabudneme, na niekoho čakáme, buďme hlavne ľuďmi, najprv naslúchajme, potom reagujme. Možno sa ponáhľal do nemocnice s dieťaťom na zadnom sedadle. Snažme





# Úvod

Tieto cvičenia slúžia ako **samoštudijný vzdelávací materiál a praktický doplnok** k diáru **SelfManager** pre ďalší sebarozvoj a sebapoznávanie. Sú postavané na kľúčových témach: SEBAROZVOJ, VZŤAHY, PROSPERITA, ZDRAVIE, MENTALITA ÚSPECHU.

## Odporúčaná postup

- 1.** Prejdi si a vyber cvičenia podľa **aktuálnej potreby**, ktoré riešiš alebo **záujmu**
- 2.** **Vytlač** si všetky alebo konkrétne cvičenia.
- 3.** Ak sa už pre cvičenie rozhodneš, tak ho začni a dokonči (1. Pravidlo každého úspechu - GTD). A rozhodne s ním pracuj spôsobom, že si na tomto formulári, v diári alebo iných miestach **zapisuješ odpovede, poznámky, dáta** (2. Pravidlo – koncentrácia) (a 3. Čo je už raz na papieri, to je dané).
- 4.** Niektoré cvičenia vyžadujú aspoň týždeň (napr. č. 11), iné dokážeš vyplniť na posedenie. Odporúčam otestuj spôsob aký ti vyhovuje. Cvičenie pokojne zopakuj s odstupom času. To, ktoré ťa zaujme je dosť možné, že sa zapíše do tvojho podvedomia (myseľ bude nad niektorými otázkami pracovať) a odpovede budú prichádzať kedykoľvek a kdekoľvek.

Dokážeš týždeň pracovať s jedným cvičením a s tými istými otázkami ? Čo si zistil po dni a čo po týždni kladení tých istých otázok ?

**Budem rád ak mi dáš vedieť na mail: [tommy@tommypovajean.com](mailto:tommy@tommypovajean.com)** , čo si sa naučil, čo ti dali cvičenia, ako sa ti páči SelfManager. Rád ti poradím aj s nejasnosťami, ALE odpovedám len na **stručné, zrozumiteľné a pripravené otázky**. Ďakujem za pochopenie.

Tommy



## **1. Cvičenie:** Zvýš svoje sebavedomie alebo Budeš paralyzovaný strachom

Cvičenie nie je limitované časom. Dôležité je písomne čo najserióznejšie, úprimenejšie a premyslenejšie odpovedať na otázky.

Ľudia dnes trpia kritickým nedostatkom **sebadôvery**/ sebaistoty/ sebavedomia/ sebalásky a zároveň vysokou dávkou **pochybností o sebe**. Pri tom je to nevyhnutelná ingrediencia úspechu. A teraz sa ne bavíme o extrovertoch alebo introvertoch, ani o narcisme.

Myslíme si, že nie sme dosť pekní, dosť bohatí, dosť príťažliví, dosť chytrí, dosť spoločenski... **Fakt** je taký, že vždy bude niekto bohatší, svalnatejší, chudší, zábavnejší, mať viac energie, , bude lepšie vyspatý, mať krajší účes, lepšie auto, lepší v športe...

AKO ZVÝŠIŤ VLASTNÉ SEBAVEDOMIE, SPOKOJNOSŤ SAMÉHO SO SEBOU ?

Vždy záleží s kým sa budeme porovnávať. Porovnávať sa s horšími, aj s lepšími vedie vždy k frustrácii a prázdnote. Pretože sa zameriavame viac na životy druhých ako svoj vlastný **Nepocitujeme naplnenie z posúvania seba samého**. Ďalšou chybou, ktorú ľudia robia je, že sa porovnávajú s dokonalým človekom, ktorý neexistuje. Chcú byť ako Ronaldo, zároveň mať po svojom boku Charlieho Anjela, neobmedzene cestovať, mať charizmu ako George Clooney, bývať v svojom rodnom meste, zároveň svoj život so svojou rodinou a priateľmi. A chceme to mať hneď. Keby sme sa pozreli bližšie, zistili by sme, že každý poriadny úspech trvá 10 až 20 rokov. To neznamená, že sa nám to nemôže podariť, ale nemôžeme chcieť život 10 super osobností sveta hneď teraz. Riešením je **inšpirácia** (učiť sa od lepších), **zodpovedanie otázok** tohto cvičenia a **porovnávať sa so sebou**. Nie je nič lepšie ako tvorenie svojho života podľa svojich predstáv, pekne postupne krok za krokom. Naučiť sa pozerať na seba zhora – pozorovať svoj progres v čase, vizualizovať budúcnosť a mať na zreteli za čím si idem.

Za deň nám prebehnú hlavou desaťtisíce myšlienok. Všetky sú navyše pochtivo prefiltrované našimi presvedčeniami (o sebe, čo je správne, ...). Tento filter alebo program bol v nás vytvorený 1. Primárne výchovou rodičov (láska, násilie, príkazy, pochvaly...?) 2. Školou – boli sme hodnotení a porovnávaní medzi sebou. Trestali sa a hľadali viac chyby, ako oceňovalo úsilie a pokrok. 3. Prostredie a kamaráti (prví priatelia a lásky) 4. Média (FB, TV, reklamy) šíri viac strach a boj, ako lásku a mier. 5. Čo čítam, od koho a odkiaľ sa vzdelávam (prijímam informácie, kým sa obklopujem?)

AKO SI VYTVÁRAŤ SVOJU REALITU PLNÚ HOJNOSTI, LÁSKY A DOBRA ?

Prezradím vám svoj filter vnímania / vzorec myslenia, ktorý som si naprogramoval do hlavy.



Tento vzorec volám **univerzálna rovnica vesmíru** a písal som o ňom aj v [knihe Puzzle Života](#). Vždy budú v živote situácie, na ktoré nebudeme 100% pripravení = budeme mať pochybnosti. Alebo dokonca aj pri známych situáciách sa budeme cítiť zle (unavení, chorí...). No s týmto programom budete vnútorne silnejší. Budete sa vedieť lepšie rozhodnúť do čoho ísť a do čoho neísť. Na základe svojich emócií (ako sa cítite) budete lepšie predpokladať možné výsledky.

### ČO JE STRACH ?

Podľa niektorých psychológov sa rodíme len s dvoma strachmi (z hluku a pádu), všetky ostatné získavame počas života. Ďalším oprávneným typom strachu je pud sebazáchovy – strach z ohrozenia života, ktorý údajne môžu riadiť centrá mozgu tzv. pozostatky dino-mozgu. Nech je ako chce. Dnes žijeme v dobe, kedy nie sme vystavení priamemu ohrozeniu života. **Strach je emócia, strach je negatívna predstava/ obraz našej mysle.** Strach nie je dobrý ani zlý, strach nás chráni. Otázka je pred čím ?

Už vieme, že strach je emócia. Strach nás informuje o možnom nebezpečenstve. Úlohou rozumu by malo byť posúdiť o akú veľkú prekážku ide. Hrozí nám fatálny následok ? Chystáme sa vykradnúť banku ? Sadnúť opitý za volant ? Alebo ide o zdravý risk - vidíme isté súvislosti, čo môžeme získať, čo stratiť. Niekedy sa strach môže ukryť v obyčajnej výzve - v niečom čo ideme robiť prvý krát napr. prezentácia projektu vo firme alebo v škole. Pravdepodobne vyhoríme ak si neveríme, strápnime sa. Niekedy veci, na ktoré nie sme pripravení jednoducho nezlomíme. Nejde preskočiť prirodzené dozretie

V každom prípade, to čo chceme urobiť je od tejto emócie sa oslobodiť/ uvoľniť ju. Niekedy to pôjde rýchlejšie, inokedy pomalšie. Záleží od situácie. **Preto každý neúspech je návod ako to urobiť lepšie. Každá skúsenosť je tým pádom pre nás prínosná.**

„Neexistuje silná osobnosť, bez ťažkej minulosti. Silní ľudia neprehrávajú, len zisťujú, čo funguje a čo nie“.

AKO PREPROGRAMOVAŤ TOTO MYSLENIE ? AKO SA NAUČIŤ STRACH ROZBIŤ NA SEBAISTÉ KROKY ?

Úspech nie je nič iné ako dosahovanie toho čo chceme. Aby sme dosiahli to čo chceme, musíme vedieť **kam ideme** (mať ciele v najdôležitejších oblastiach, či sú reálne a v akej dohľadnej dobe – je už vec analýzy, tak ako veľkosť strachu/ prekážky).



Všetky ciele v živote nedosiahneme, pretože na každom vrchole hory úspechu na horizonte uvidíme ďalší vrchol. Naším cieľom by mala byť zmysluplná cesta. Robiť to čo nám prináša najväčšie naplnenie a podľa toho robiť rozhodnutia a kroky. Ako ich spoznáme? Tak, že nám prinášajú dobré pocity aj napriek úsiliu. Dôležité je aby nás vidina cieľov každý deň vnútorne hnala a tešila. Aby sme sa priblížili k daným cieľom, ktoré nás momentálne prevyšujú, potrebujeme robiť deň čo deň, **postupné kroky a dosahovať postupné víťazstvá**. A aby sme vedeli **odkiaľ začať** musíme vedieť kde sme.

„Môžeme mať mapu k tomu najväčšiemu pokladu, no bude nám k ničomu, pokiaľ nebudeme vedieť, kde sa presne nachádzame (**naše zdroje, kontakty, vedomosti, schopnosti, predpoklady, kapitál...**).“

Základná **stratégia proti strachu** (predstavám) v rôznych oblastiach:

**ZDRAVIE** – najistejším spôsobom zbavovania sa neistoty a strachu v oblasti zdravia a potenciálnych chorôb je vyšetrenie, diagnostika modernými prístrojmi a testami. Na čo sa trápiť a hrabať medzi katastrofálnymi prognózami na internete? (Sám som zažil. Z časti asi nevyhnutné a dobré, mať prehľad a medzi 90% bullshit zdrojmi sa človek dopracuje aj k autoritám. Ale to čo by som urobil dnes vtedy, by bolo pobehať vyšetrenia a diagnostiky na viacerých pracoviskách). Na čo vytvárať negatívne predstavy a strachovať sa? Jednoducho si urobím základný prieskum a objednam sa na špeciálne vyšetrenie. Ak nie som spokojný vyskúšam inde. Uzatváranie sa do seba a vnútorné trápenie je najistejším spôsobom k vzniku ďalších psychosomatických problémov a hypochondrizmu.

**VZŤAHY** – ak máme akékoľvek pochybnosti v pracovnom (šéf, kolega) alebo partnerskom vzťahu, nie je nič lepšie ako sa pýtať a domnienku si nechať vysvetliť druhou stranou. Ak sa pýtame a nedostávame priamu odpoveď, pravdepodobne nie sme vo vzťahu, ktorý má budúcnosť. Bez komunikácie a dôvery nie je vzťah. Pokiaľ s nami druhá strana nechce komunikovať, tak potom nemá cenu sa trápiť (ľahšie sa hovorí ako realizuje – ale aj toto je lekcia, ktorú často krát potrebujeme zažiť. Naučiť sa rešpektovať druhých a zároveň nestrácať svoju hodnotu tým, že sa správame lacno - doprosovaním sa).

**POCHYBNOSTI O SEBE** – Jeden vzťah sme si doteraz nespomenuli a to možno ten najdôležitejší v našom živote. Lebo zatiaľ, čo vzťahy s ostatnými sú dočasné, ten náš je dokonca nášho života. Sami voči sebe ( náš vlastný vnútorný dialóg). Opäť súvisí so sebadôverou/ sebavedomím a otázkou: **Som dosť dobrý na ... ?** Otázka s ktorou bojuje každý z nás predovšetkým v rovine vlastnej sebarealizácie/ podnikaní či práci. **Univerzálnou odpoveďou** je vlastné sebahodnotenie, svoj pohľad späť. Kam sme sa posunuli za predošlý rok, 5, 10? Pokiaľ vytrvalo dennodenne pracujeme na svojich snoch veľmi pochybujem, že tento progres je zanedbateľný. Toto uvedomenie je dokonca kľúčové pri naberaní ďalších síl. Ak ide o aktuálnu prácu/ nábor/ skúšku atď. Treba to brať ako previerku. Úspech treba osláviť. Neúspech treba brať ako poznatok, ktorý nám hovorí čo treba zlepšiť. Nič viac. Nie to kým môžeme byť zajtra.



Čo sa týka partnerských vzťahov je to ešte jednoduchšie. Je naivné si myslieť, že s niekým musíme byť celý život. Ako ľudia sa meníme celý život, menia sa naše hodnoty aj záujmy. Je naozaj šťastie natrafiť na partnera s ktorým sa obohacujeme celý život, ale prečo sa trápiť v nefungujúcom vzťahu alebo preto, že sme dočasne sami, resp. nás niekto odmieta ? Ako ľudia sa prirodzene priťahujeme. Ak chceme skvelého partnera najprv sa skvelými musíme stať. Musíme byť šťastní so sebou aby sme sa dokázali o šťastie deliť. Inak nastane vo vzťahu nerovnováha. Ak pre niekoho nie sme dosť dobrý, neznamená to, že sme zlí. Sme len zlí/ nevhodní pre daného človeka. A to isté platí aj opačne. **Pamätajme na to, až sa rozhodneme niekoho meniť alebo robiť zo seba niekoho iného.**

**FINANCIE** – máš strach čo by sa stalo, keby si prišiel o prácu, keby si zbankrotoval, čo bude po tvojom štúdiu ? Spomeň si koľko krát za život si bol bez peňazí od detských čias až doteraz. Prežil si ? Jednou z možností je **núdzový scenár** –reálne si predstaviť rozmýšľať čo by si urobil: Išiel by si do zahraničia ? Hľadal prácu na internete ? Mal by si núdzu o prácu s tvojimi schopnosťami ? Máte nejaké rodinné majetky, ktoré v krajnom prípade môžu poslúžiť ? Máš úspory ? Máš známych, ktorí by ťa podržali ? Máš rozbehnuté iné projekty, ktoré sa môžu neskôr zúročiť resp. poslúžiť ako rezerva ? Poďme teraz k **želanému scenáru**: Prečo by malo dôjsť k najhoršiemu, ak sú tvoji zákazníci spokojní ? Čo môžeš urobiť teraz aby si predišiel najhoršiemu ? Ak sa neustále vzdelávaš a buduješ svoje zručnosti – tvoja cena neustále rastie. Mnohí milionári padli na dno a zbankrotovali a vždy sa odrazili a dostali sa ešte ďalej – pretože na svojej ceste spoznali ľudí, ktorí boli vysoko, sami sa stali schopnými...

**ZDRAVÉ RISKOVANIE** – bojíte sa niečo začať (podnikať, športovať, tancovať, spievať, investovať, prednášať, zoznamovať sa...) ? Dovoľ aby som začal odpoveďou na to, čo je zdravé alebo inteligentné riskovanie. Málo čo je v živote isté, ale štatisticky pravdepodobné to už je druhá vec. Pravdepodobnosť nie je nič iné ako premenné a vzorce.

Výška nášho sebavedomia často krát určuje aké riziko sme ochotní podstúpiť. Naše sebavedomie je také vysoké nakoľko sa cítime pripravení alebo aké veľké máme skúsenosti (aké vzorce sme už objavili). Suma sumárum inteligentné riskovanie nie je nič iné, ako premyslenie si do čoho idem. Rozumiem danej oblasti ? Čo chcem z toho získať a čo môžem stratiť ? Je rozdiel ak sa niečomu venujem 20 rokov a 1 rok. Tak isto je rozdiel chcieť hneď vedieť profesionálne tancovať alebo prednášať, keď sme bez jedinej skúsenosti. **Začnime v malom**, zaplaťme cenu za najťažší prvý krok – od ničoho k niečomu, zlepšujeme sa a vyhneme sa tak fatálnym chybám a sklamaniam.

Ak vám nestačili tieto súvislosti okolo strachu, odporúčam vám prečítať podrobný článok [\*\*STRES MANAŽMENT ALEBO 2 SPÔSOBY AKO HO LEPŠIE ZVLÁDAŤ\*\*](#)

--



**ÚLOHA: Otázky smerom k sebe, svojim silným stránkam, k tomu čo chcem a svojim strachom:**

1. Čo si v detstve robil najradšej (okolo 6r.) ?
2. Pokračuješ v tom aj teraz ? Vynikáš v tom ? Je šanca stať sa v tejto oblasti TOP 10% ?
3. Aké sú ďalšie tvoje záujmy ? Koreluje tvoja práca/ štúdium s týmito záujmami ? Je šanca dostať sa do TOP 10% ? Čo by si robil aj zadarmo ? (*Niektoré výskumy ukazujú, že v mnohých oblastiach, ktoré človeka fascinujú a doslova nimi žije, vie sa dostať do TOP 10% v priebehu 5 – 10 rokov*).
4. Kam to chceš dotiahnuť ? Koľko rokov odhaduješ, že to môže trvať ?
5. Poznáš osobne ľudí, ktorí si prešli tvojou cestou a mohli by ti poradiť (pomôcť, spolupracovať, mentorovať..) ?
6. Aké aktivity máš rád ?
7. Ako rád oddychuješ? Vieš oddychovať ? Ako zvládaš stres ?
8. Akú máš rád hudbu ? Ako ťa ovplyvňujú rôzne žánre ?
9. Aké ďalšie veci ťa priťahujú, čo nové by si sa chcel naučiť ?
10. Aký máš rád pohyb (šport) ?
11. Čo ťa nebaví robiť ? Čo ťa oberá o energiu ?
12. Čo môžeš urobiť práve teraz aby si sa posunul k svojim cieľom ? (verím, že už si nad nimi premýšľal a máš ich vypracované v SelfManageri, rovnako ako víziu a mindmapu).
13. Aký máš aktuálny kapitál ? (môže mať rôznu formu: finančnú, šikovných kamošov tzv. hlavy, tvoja osobnosť, zručnosti napr. športové, práca s PC, organizátorské, tvoje vedomosti/ dlhoročné skúsenosti a poznatky...). Nezapadni, že vzdelávanie je ako ťaženie zlata alebo bitcoinu ☺ Potrebuješ len správne zdroje/ miesto/ knihy a svoj čas.
14. Rozmýšľaš o výzvach ako o nových skúsenostiach ? Napr. cielene oslovuješ dievčatá, pretože vieš, že s každým pokusom sa naučíš improvizovať, lepšie komunikovať, predvídať, zlepšovať šance, zvyšovať sebavedomie.. Alebo snažíš sa situácie premietiť do herných Levelov? .. Si na 1, tak len ťažko uspeješ na 10. Riziko je veľké. Šanca takmer nulová. Hrozia trvalé následky. Preto riskuješ zdravo a inteligentne. Hľadáš príležitosti okolo Levelu 2, 3, 4 a analyzuješ. To platí pri všetkom..
15. Menuj tri ne/žijúce vzory/ osobnosti, ktoré majú vo svojej osobnosti niečo čo obdivuješ. Aké ďalšie vlastnosti by si chcel mať a ako by ti potom pomohli priblížiť sa k svojim cieľom ?



Kde a ako ich získaš (učeníím, skúšaním, trénovaním, stretávaním sa s takými ľuďmi, špeciálnymi krúžkami) ?

16. Spomeň si akým strachom si naposledy čelil (z chudoby ? zamestnania ? z budúcnosti ? z odmietnutia ? z hanby ? straty zdravia ? choroby? prejavu? Straty partnera alebo blízkeho ?)

17. Teraz pouvažuj, čo by si spravil keby si náhodou o to zamestnanie prišiel ? Išiel by si do zahraničia ? Uplatnil sa inde ? Máš rodinné majetky ? Zrealizoval by si záložné biznisy a plány ? Naozaj by si skončil na ulici ?

18. Aké sú tvoje slabé stránky (fyzické, umelecké, prejavové, či osobnostné), ktoré obmedzujú tvoju predstavu o sebe ? Je niekto alebo spôsob kto by ti s nimi vedel pomôcť ? Aký malý krok vieš urobiť smerom k prekonaniu tohto nedostatku na ktorý si veriš ? (príklad: hanbíš sa cvičiť/ behať na verejnosti ? tak si naštuduj základy a choď si to vyskúšať v čase, keď budeš mať súkromie. Oslov niekoho komu veriš, kto ti poradí).

19. Predstav si, že sa stal zázrak. Veci, ktorých si sa bál sú preč. Si tam kde si chcel byť. Čo by bolo iné ? Ako sa cítiš ? Ako sa zmenilo tvoje správanie a správanie ostatných ? Čo už nebudeš robiť ? Ako sa zmenili okolité podmienky ?

## **REKAPITULÁCIA: 4 kroky ako zvýšiť sebavedomie a znížiť strach**

### **1. Uvedomenie emócie strachu**

**2. Zastavenie činnosti.** Cieľ >>> chcem sa zbaviť strachu, chcem sa cítiť dobre.

### **3. Riešenie**

**3.1 Analýza strachu:** z čoho mám strach ? Analýza prekážky. Mám na to? Čo musím urobiť ?

**3.2 Príprava:** musím urobiť niečo, čo mi pomôže cítiť sa lepšie (plán, hudba, príprava, šport, oddych, spánok, podpora priateľov/ mentora...)

**4. Rozhodnutie a vyhodnotenie:** a) Idem do toho (načasovanie) b) Nejdem do toho c) Prijatie = rešpektovanie = zmierenie = Nemám na výber (nemám čas sa pripraviť alebo zariadiť)

## **2. Cvičenie: Work smarter, not harder**

Niet väčšej pravdy ako ľudová múdrosť „všetko s mierou“. Ale koľko je príliš veľa a koľko príliš málo ? Ako to zistíme? Ako zdravo riskovať aby to nemalo fatálne následky ? Budovať disciplínu ? Bojovať proti vlastnej vôli alebo ostať pasívnymi a riadiť sa „všetko je tak ako má



byť“ ? Čo tak robiť len to čo ma baví ? Ako milovať to čo „musím“ robiť ? Kedy oddychovať ? Toľko protikladných prístupov.

Všetci sme v inej fáze života, na inej úrovni poznania a vedomia. Preto toľko odporúčaní. Moja skúsenosť je, že týchto otázok sa nikdy na vždy nezbavíme. V každom životnom období prídu iné výzvy (problémy, lekcie), s ktorými sa budeme učiť pracovať/ hľadať riešenia. Kedykoľvek môže prísť choroba, padne projekt, zmení sa náplň úlohy natoľko, že sa nám nebude dariť na nej pracovať v režime ako sme boli zvyknutí, v blízkosti začnú hlučné búracie práce a mnoho mnoho iného..

**Toto cvičenie vám však môže pomôcť lepšie sa pripraviť na neočakávané situácie, eliminovať negatívne pocity a získať prehľad.**

*„Šťastie praje pripraveným“.*

**1. KROK = ZÁKLAD** vždy bol a bude – Cítiť sa dobre. Začať deň endorfínmi. Na každého platí niečo iné. Zatiaľ čo niekomu stačí káva alebo prechádzka so psom, iný potrebuje beh, ďalší yogu a tretí kontrastnú sprchu. Je to výrazne individuálne, čo na koho platí. A každý si túto otázku potrebuje vyriešiť (čím sa lepšie poznáme tým lepšie). Vekom sa tieto preferencie tak isto menia. Čo spája veľa úspešných a skúsených ľudí je fyzická aktivita z rána alebo doobeda, pretože okysličené, prekrvené, rozhýbané telo a mozog jednoducho fungujú výkonnejšie a spokojnejšie. Často krát sa nám osvedčená rutina zunuje, alebo sme unavení na pohyb, ktorý nám zafungoval včera. Treba byť pripravení, že plán padne. Preto je fajn mať v zásobe ďalšie potešenia.

**2. KROK.** Je vždy vrátiť sa **k cieľom a prioritám**. To nám dáva silu (koncentrácie), musíme vedieť prečo robíme čo robíme. A či to má zmysel. Má to čo robím teraz zmysel alebo sa chystám urobiť ? V čom mi to pomôže ? V čom ma posunie ?

**3. KROK.** Nič tak nefrustruje ako pocit straty času, zúfalosť, neistota, nerozhodnosť. Netrápte sa. Je to ilúzia. Ešte to zažijeme veľa krát. Prehodnoďte koľko tisícok hodín od detstva doteraz vám ušlo pomedzi prsty, koľko precestujete, koľko preležíte, koľko prečakáte... To, že presne o 10:00h nemakáte na úlohe v To DO liste je ilúzia. Je dobré mať rutinu, úspešný zvyk vždy pracovať na najdôležitejších úlohách z rána, ale treba mať aj plán B, C, D – byť človekom, nie robotom. Z toho dôvodu nestačí len plánovať, ale aj pripravovať sa dopredu a vyhodnocovať, prioritizovať na základe čerstvých informácií a udalostí. Nebudeme predsa robiť niečo, čo už nie je aktuálne alebo, že vieme, že nám nerobí dobre a taký bude aj výsledok našej práce. V tomto cvičení sa za chvíľu dozviete môj recept. No veľké ciele vždy pozostávajú z menších a tie **z najdôležitejších úloh a krokov**.

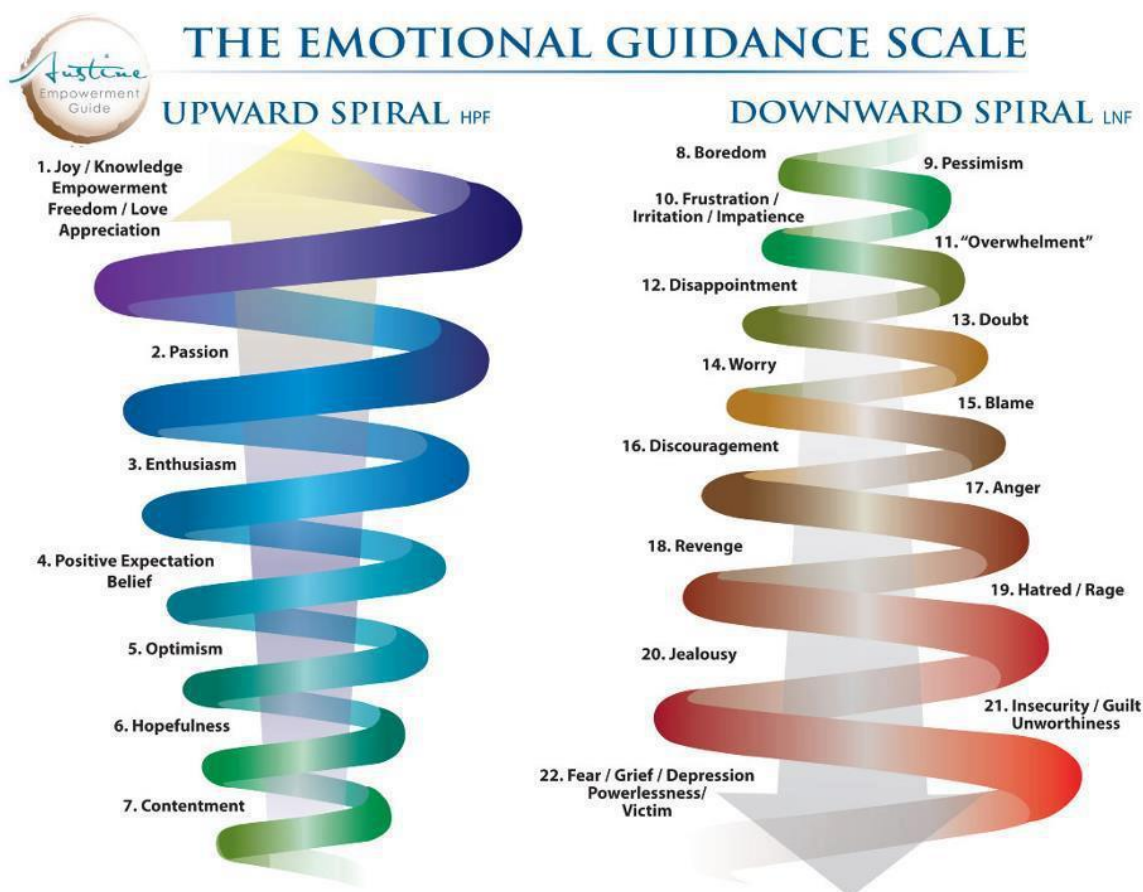
**4. KROK.** Ak nepracujeme na dôležitých úlohách alebo neriešime niečo nevyhnutné v oblasti našich hodnôt/ bohatstiev/ priorít. Všetko ostatné sú vyrušovače a rozptylovače, ktoré nám





odoberajú **mentálnu energiu**, ktorej **kapacita** je obmedzená (nehovoriac o kapacite a schopnosti sa sústrediť, byť nastavení v pravej hladine) a treba ich **eliminovať**. Osobne napr. mám už niekoľko rokov nonstop vypnuté zvonenie na mobile. Momentálne pracujem na tom aby som dokázal eliminovať aj FB Messenger a whatsapp.

Ďalšie rušivé vplyvy nemusia byť externé, ale interné. Náš psychicko – emocionálny stav („racing mind“, stres, tlak, poprípade aj fyzická únava...). Sú a budú aj takéto dni. Nebude sa nám to páčiť. Často krát to môže byť práve vtedy, keď si to budeme želať najmenej, ale môžeme (a musíme) byť pripravení (prijatť stratu, byť trpezlivými...). V tomto momente máme dve možnosti **a)** dať sa dokopy, niečím čo nám rýchlo psychicky pomôže **b)** venovať svoju pozornosť ďalším cieľom (101 cieľov) a úlohám, ktoré nepotrebujú **kreatívny, pokojný** stav. Inak to bude boj a pravdepodobne sa vám potvrdí vesmírny zákon, že z negatívnych emócií, nemôžete očakávať pozitívny výsledok.



Základom života je **špirála** – DNA, rast rastlín, pohyb človeka, vír vody, okvetie rastlín, slimáčia ulita, vesmírne struny... Špirála funguje vo všetkom, keď sa nám darí, špirála nás nesie hore a keď sme dole, tak na nás aj hajzlík spadne. Tak to jednoducho funguje a tak to je. Nazýva sa to tiež zákon rezonancie a príťažlivosti. Preto má taký význam začínať deň v pohode – ideálne údržbou svojho tela. V opačnom prípade stačí, že nám naše plány prekazí



zápcha, neschopnosť koncentrácie, termín a už sa vezieme... Pomôže jedine **uvedomenie**, že človek do takej špirály nastúpil a potom môže urobiť nasledovné:

Mať spísaný zoznam cieľov a krátkodobých cieľov (selfmanager). Ciele abstraktne rozpísané v niekoľkoročných až mesačných etapách v mindmape. A odtiaľ vytiahnuté **krátkodobé ciele** a k nim vypracované **najdôležitejšie úlohy** podľa nasledovných kategórií:

- 1) Krátkodobé ciele, projekty a najdôležitejšie úlohy
- 2) Zoznam kreatívnych úloh, ktoré vyžadujú koncentráciu a pokojnú myseľ (napr. tvorba obsahu, popisov, webových stránok, dizajn, plánovanie, osobná komunikácia a iné...)
- 3) Administratívne činnosti k dôležitým úlohám (emaili, zhromažďovanie dát, delegácia...)
- 4) Aktivity, ktoré nám robia dobre a uvoľňujú napätie (šport, káva, stretnutia s podporujúcimi ľuďmi, samota, meditácia, yoga, sex, wellness, prechádzka, hudba, masáž, čítanie...)
- 5) Veci, ktoré dlhodobo odkladáte, ale viete, že by sa vám zišli spraviť a keď treba tak si na ne neviete spomenúť (napr. upratanie stola/ izby/ kancelárie. Predaj, darovanie, odstránenie nepotrebných vecí. Údržba auta/ bicykla, PC/ mobilu, upratanie disku a podobne. Dokončenie článkov, ozvanie sa ľuďom, ktorých sme dlho nevideli. Propagácia našej značky, produktov, článkov. Aktualizácia emailovej databázy a mnoho iného...)



### 1. Krátkodobé ciele a projekty

- 1. kniha Puzzle Života
- 2. gym
- 3. planche, back/ front/ side lever
- 4. web

### 2. Kreatívna činnosť

- 1. obsah, weby, popisy, marketing, distribúcia, harmonogram
- 2. koncept
- 4. úprava hlavnej stránky

### 5. Čo mám rád:

- tréning
- wellness
- káva a jedlo
- sex a priatelia
- tanec
- hra
- rodina
- hudba
- bicykel
- čítanie a vzdelávanie
- yoga
- vizualizácia
- plávanie

### 3. Administratívna činnosť

- 1. úprava, komunikácia s partnermi
- 2. zhromažďovanie materiálu
- 3. zapisovanie do denníku
- 4. úprava

### 4. Vedľajšia činnosť

- údržba auta, PC a pamäte
- recyklácia prebytočných vecí
- promo
- email. databáza

Takže našim cieľom nie je bojovať proti sebe, ale byť pružnými. Áno niekedy to chce premôcť sa. Niekedy nebudeme vedieť, či zmeniť činnosť. Niekedy nebudeme vedieť rozpoznať emóciu akú cítíme. No moja skúsenosť je pohyb. Pohyb rozpútava emócie.

„Emotion is created by motion“.

Ak už mám problém myslieť, je dosť možné, že som v špirále padol na úroveň **z analýzy do paralýzy**. A už som kúsok od depresie a iných neželaných pocitov. Takže pohyb, skúsenosti. Idem von, idem medzi ľuďmi, idem niekam, kde mi bude dobre. Hľadám, objavujem a (seba)poznávam.

„Najlepší čas na oddych je presne vtedy, keď žiadny nemáme“.

Hovorí sa, že veci, na ktoré jednoducho nie sme pripravení, tak s nimi nepohneme. Takže odkladanie je prirodzené. Ale to je dobré, bude v nás rásť nespokojnosť, až kým sa v nás nezlomí. Jednoducho niekedy kopanec potrebujeme. **Príklad:** viem, že by som chcel začať behať, ale odkladám, odkladám. Nikdy sa mi nechce. Pokiaľ niečo začíname, mali by sme najprv vyskúšať a nájsť niekoho, kto je skúsený, kto prešiel našou cestou. To je najrýchlejší



a najefektívnejší spôsob vo všetkom. Je rozdiel byť profesionálnym atlétom a bojovať s nechuťou do tréningu. Tento človek už pozná svoje dolné aj horné hranice. Tuší, prečo to nie je jeho tréningový deň.

To čo chceme je budovať **úspešné zvyky**. To znamená dávať si priority, ciele a pracovať na najdôležitejších úlohách. Takýmto spôsobom získame cenné skúsenosti na základe, ktorých zistíme čo nám funguje a čo nie. Kde sú naše dolné hranice a koľko je už príliš. Aj z tohto dôvodu nájdete v týždennom harmonograme (zlo)zvyky a krátkodobé ciele, ktoré nám majú pripomínať, čo chceme zmeniť.

Zároveň si potrebujeme uvedomiť, že operujeme na viacerých frontoch. Chceme byť úspešní (šťastní) aj v rovine vzťahov, v práci, osobnom naplnení aj starať sa o svoje zdravie. Preto je **nevyhnutné mať svoj zoznam činností**, ktorí vieme **prispôbiť** okolnostiam/ situáciám, urobiť **zmenu**, **budovať úspešné zvyky** a nemrhať svojim časom, či podliehať iným odpútavačom našej pozornosti (napr. FB, telefonáty, TV), ktoré sú pre nás menej prospešné ako upratanie stolu, urobenie nákupu, vyčistenie pamäte v telefóne alebo PC.

Svoje dni, týždne, životy si môžeme plánovať, ale rátajme s tým, že prídu neočakávané zmeny. Učme sa byť pružnými. Len vďaka **príprave**, sa **môžeme stať dobrými improvizátormi**.

*„Ak chceš boha rozosmiať, povedz mu svoje plány do budúcnosti“.*

Dlhodobé ciele si takýmto spôsobom môžeme zaznačiť do Mindmapy, krátkodobé (do 100 dní) potrebujeme pravidelne aktualizovať.



### **3. Cvičenie:** Buduj Líderské schopnosti

Odporúčaný čas aplikácie min. 1 týždeň. Každý deň si zopakuj tieto vlastností a pokús sa ich aplikovať v tvojom dni.

#### **10 vlastností lídra:**

1. Nechce druhých ľudí meniť na silu. Rešpektuje ich. Zameriava sa na seba. **Chce byť** pozitívnym **vzorom**, pracovať na sebe a inšpirovať podobných ľudí. Necháva im voľbu učiť sa, pýtať sa, robiť vlastné chyby a naprávať ich = získavať svoje skúsenosti. Riadi sa pravidlom: *Slová sú dôležité, no zatiaľ čo môžu byť ľžou, činy sú vždy pravda.*

2. **Zdieľa** svoje **vízie**. Myslí vo veľkom a **má bohatú fantáziu**. Vie, že všetko okolo nás, raz bolo niekoho myšlienkou (koleso, lietadlo, počítač, auto...). Kvôli tomu potrebuje plánovať kroky, ktorými rozkúskuje svoje ciele na zrealizovateľné úlohy. Vzdeláva sa, analyzuje a učí sa z minulosti, vizualizuje budúcnosť a koná v prítomnosti. Vie, že malé alebo žiadne ciele ho budú stáť oveľa väčšie straty času. Sú cestou k (pod)priemernosti a nevyužitiu svojho potenciálu.

3. Svoje pochybnosti, obavy a neistoty sa snaží neukazovať. Zásadne sa **nestažuje**. Úsmev na jeho tvári vztýčená hlava, nie vždy odzrkadľujú jeho náladu, ale viac jeho silu, trpezlivosť a víziu. Vie, že najťažšie boje sa dejú v našej hlave a je to jeho bremeno, ktoré musí uniesť aby sa stal silnejším. Vie, že jediný, kto môže negatívne myšlienky odstrániť je on. Jediné čo potrebuje si ich uvedomiť a pracovať na sebe. No zároveň nemá problém **požiadať o pomoc** skúsenejšieho človeka, ktorému verí.

4. Z tohto dôvodu **podporuje** ďalších. Aby im pomohol nájsť silu v sebe a pochopiť, že každý dokáže svoje problémy riešiť sám.

5. Líder objavil tajomstvo viery a silu pozitívnych pocitov. Vie, že ľudia dnes trpia kritickým nedostatkom sebavedomia/ sebadôvery/ sebaistoty. Dokáže sa uvoľniť, vyrobiť si pocity podľa potreby. Rozumie, že keď sa bude cítiť dobre a sebaisto, dokáže si vyrábať energiu, čo mu pomôže správať sa spôsobom aby prekonával vlastný strach, domnelé predstavy, prekážky a výzvy. Verí, že všetko sa deje pre jeho dobro, že vesmír je priateľské miesto a aj negatívne skúsenosti (lekcie) ho posilnia a posunú v ďalšom raste. Dobrým príkladom vytvárania vlastnej reality a pozitívnych emócií je hudba (na rovnakom princípe fungujú aj drogy a iné psychotropné látky, ich rizikové následky a vedľajšie účinky však musí každý zvážiť).

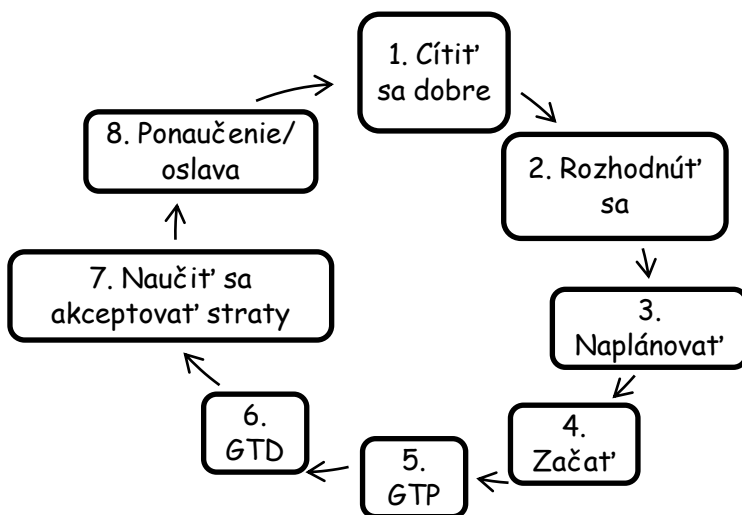
6. Líder neprehráva, neustále zisťuje len čo funguje a čo nie. Kedy sa cíti dobre a čo mu nerobí dobre. Cielene si vyberá ľudí, ktorí ho obohacujú, podporujú, s ktorými sa cíti dobre. Rovnako to platí o informáciách, ktoré prijíma.



7. **Neustále sa snaží zlepšovať a vzdelávať.** Analyzuje, prehodnocuje aké zvyky vybudovať a aké činnosti eliminovať. Snaží sa hľadať medzi vecami súvislosti, čo mu pomáha pri improvizáciách a automatizáciách.

8. Najvyšším princípom akým sa riadi líder je LÁSKA vs. STRACH „Čo má práve teraz poháňa? Aké pocity ma privádzajú k rozhodnutiu?“.

## 4. Cvičenie: Vzorec úspechu



Podnikatelia, ktorých rešpektujem sa držia troch hlavných pravidiel:

**1.) Dokončovanie vecí** (GTD – get things done) a

**2.) Sústreďenie sa na 1 vec/ cieľ/ činnosť** (GTP – get to point)

**3.) Pozitívne emócie** > Pozitívne myšlienky > Pozitívne slová a činy > Pozitívne **výsledky**

V tomto cvičení si, ale ukážeme, že aby sme boli schopní GTD a GTP, tieto dve pravidlá potrebujeme doplniť tzv. vyššími princípmi (pokoj, láska, cítiť sa dobre...) a tak uzavrieme kolobeh celoživotného rastu (striedanie lekcií a úspechov – dni keď sa učíme a dni, keď sa tešíme a oslavujeme). Jedným slovom skúsenosti.

### 1. Cítiť sa dobre

- aby sme dokázali ovládať emócie a myšlienky, potrebujeme si ich najprv **uvedomiť** „Ako sa cítim? Prečo? Tieto myšlienky mi pomáhajú alebo ma brzdia. Viem, čo mi robí dobre aj zle a v akých situáciách?“.

- dôležitý je štart dňa, preto veľa ľudí športuje, medituje, behá... každému pomáha niečo iné, preto je **dôležité** neustále **sa vnútorne poznávať** (káva, sex, studená sprcha, venčenie, prechádzka, hudba, ráno s rodinou, vďačnosť, plánovanie, dobrý spánok, spoločnosť ľudí...).

### 2. Rozhodnúť sa



- každé rozhodnutie je odmietnutie/ obetovanie/ výmena niečoho iného
- rozhodnutiu by mala predchádzať logická analýza, ale aj intuícia (súbor nadobudnutých skúseností). Potrebujeme mať jasno, čo riskujeme (zdravé a inteligentné riskovanie). Osobne si to rád premietam do športu. Učiť sa hneď dvojité salto bude asi nezmysel, zatiaľ čo skákať do molitánovej jamy, bude lepší štart. A takto si to premietam aj do pracovných situácií (aký je môj level a o aký sa pokúšam?) Ďalším problémom býva **prioritizácia**. Uprednostniť business pred rodinou? Zobrať kšeft aj keď poruším dohodu, resp. stratím dôveru? Ísť s dcérou na tréning aj keď ma to bude stáť vlastný čas? Veľa váhaní. No riešením je len **určenie priorit, a efektívne nakladanie s časom** (resp. s vlastnými emóciami – selfmanagement).

### 3. Naplánovať

- plánovanie je dôležitý krok, pretože nám môže ušetriť mnoho omylov a časovej či inej straty. **Plánovanie je príprava**. Plánovanie je také malé hľadanie mikrozorcov. Pomocou neho si premyslíme kroky dopredu, urobíme štruktúru, lepšie premyslíme detaily, eliminujeme vznik chýb a vecí, ktoré by sme mohli zabudnúť.
- plánovanie zahŕňa opätovné zoradenie priorit (aktualizácia), stanovenie dôležitých úloh a eliminovanie tých, ktoré nás rozptyľujú a oberajú o energiu. Bill Gates múdro hovorí: *„Nepletme si aktivitu s produktivitou. Byť upracovaný, nie je to isté ako robiť pokroky smerom k svojmu cieľu“.*

### 4. Začať

- veľa úspešných ľudí odporúča začínať s tými najťažšími úlohami z tých najdôležitejších hneď ráno – kým je náš zdroj energie plný. Samozrejme to závisí od druhu činnosti. Osobne pokiaľ mám plán, vytvorím si podmienky, kedy a kde sa cítim najlepšie a vtedy pracujem. Ak sme rozhodnutí začať, máme plán, cítíme sa dobre, potom je to pomerne jednoduché.
- horšie je to, keď okolnosti nejdú podľa našich predstáv. Potom nasleduje ako sme si už niekoľko povedali (zoznam činností z cvič. 2) **a) uvoľnenie** – zvolím aktivitu, ktorá mi urobí dobre, aj keď plán hovorí niečo iné **b) pracujem** na iných úlohách, ktoré ma posunú k niektorému z cieľov.

### 5. GTP – sústrediť sa na jednu vec

- sústredenie na 1 vec je kľúčová schopnosť a veľmi podceňovaná. Samozrejme si vyžaduje vnútorný stav mysle aj vonkajšie podmienky, ktoré nás nevyrušujú. V tomto sú nevyhnutné skúsenosti (vedieť kedy je vhodný čas, kde pracovať, ako si urobiť príjemné prostredie) a zároveň pomocou disciplíny eliminovať rušivé elementy ako sociálne siete, mobil a iné.



- niektorí podnikatelia sa riadia pravidlom, že nevykonávajú **1 súvislú koncentrovanú prácu dlhšiu ako 2 hod.**, potom nasleduje zmena (šport, zmena činnosti, prestávka, pohyb...) A zároveň na počkanie (urgentne) vybavujú len tie veci, ktoré im zaberú **max. 2 min.**

- pointa je jednoduchá: „Ak budeme v jednom momente naháňať dvoch a viac zajacov naraz, pravdepodobne skončíme naprázdno a vyčerpaní. Ak sa zameriame na jedného je veľká šanca, že ho chytíme.“ Byť slniečkom, ktoré vydáva na každú stranu svoju energiu je pekné, ale také zdroje nemáme. Je oveľa efektívnejšie pracovať s lúčmi ako laser, ktorého presnosť a silu poznáme z brúsenia diamantov, operácií očí či nádorov.

## 6. GTD – dokončovanie vecí

- úspešní ľudia, ktorých študujem a pozorujem ma inšpirovali svojou schopnosťou zameriavať sa na dokončovanie vecí bez prílišného sledovania času k stanovenej úlohe. Sústredia sa na **kvalitu práce a postupný pokrok**. Nechať si pred prácou odhadnúť termín dokončenia je dôležité, ale kvôli rozplánovaniu procesu čiastočných úloh. Tak má každý jasno, na čo sa treba zamerať a je vytvorená rezerva v prípade neočakávaných okolností. Naháňanie termínov nás len vystresuje a určite pôjde na úkor kvality či zbytočných chýb.

## 7. Naučiť sa akceptovať straty

- vždy sa môže stať, že sa zvýšia náklady, zlyhá ľudský zdroj (meškanie, choroba, úrazy, porušenie dohody...).

- takže akceptovanie straty nás učí neustále lepšie predvídať, uzatvárať presnejšie a písomné dohody, inteligentne riskovať a pracovať so svojimi emóciami ako aj spolupracovníkmi

## 8. Ponaučenie z lekcie alebo oslava úspechu

„Dve veci ťa definujú. Tvoja trpezlivosť, keď nemáš nič, a tvoj postoj, keď máš všetko.“

**ÚLOHA:** Napíš si zoznam svojich hodnôt (môžeš si vybrať z uvedeného zoznamu a zorad' si ho podľa seba. Niektoré môžu byť na rovnakom mieste). **Buď konkrétny. Ku každému stavebnému kameňu napíš to najdôležitejšie.** (napr. pre dobré zdravie, dbám o svoj spánok, nefajčím, behám...) **Buď úprimný = napíš, ako sa o tieto hodnoty skutočne staráš.** (Naozaj chodíš z práce skôr aby si bol s partnerom ? Premýšľaš o tom ako sa cíti, čo má rád, čo ho poteší ? Navštevuješ starých/ rodičov ? ozývaš sa starým skutočným priateľom ? )

ZOZNAM: [zdravie (čo pre neho robíš?), rodina, priatelia (kto presne?), čas (aké záujmy), financie (koľko chceš zarábať, akým spôsobom, aké su jednotlivé kroky?), ..., výzor, práca/ kariéra... ]





## **5. Cvičenie:** Focus na správne otázky

**Týždňové cvičenie. Možné pravidelne opakovať a meniť podľa potreby. V diári vpravo hore je vyhradený priestor pre otázku (O) dňa/ týždňa alebo a afirmáciu (A).**

*„Kto sa pýta správne otázky, môže dostať lepšiu odpoveď.“*

Toto cvičenie je integrované aj do **harmonogramu** týždňa, kde je vyhradený priestor na zaznačenie otázky, ktorú si chceš počas nasledovného týždňa pripomínať a klásť. Môžeš sa inšpirovať týmto zoznamom alebo použiť vlastnú, či z iných zdrojov. Kladenie správnych otázok slúži na **budovanie zvyku a zručnosti Uvedomovania dôležitých vzorcov, situácií, udalostí, ponaučovania sa a neopakovaní zbytočných chýb. Afirmácie slúžia na budovania sebadôvery a odstraňovania pochybností.**

1. Aké zamestnanie (činnosť) máš rád natoľko, že by si ho robil aj zadarmo ? (Ujasni si v čo najmladšom veku, čo máš rád a sústreď okolo toho celý svoj život. Uvažuj ako si touto činnosťou môžeš zarobiť).
2. Uvedomuješ si ako sa k sebe prihováraš počas celého dňa ? Pomáhajú ti tieto myšlienky k dosahovaniu toho čo chceš alebo brzdia ? Motivujú ťa k činu alebo paralyzujú obavami a neistotou ? (už vieš, že riešením, nie je premýšľanie, ale vytvorenie pozitívnych emócií a potom premýšľanie spojené s činmi...)
3. Vieš čo ti robí dobre a čo ti spôsobuje negatívne emócie ?
4. Vďačnosť je návrat domov. Uvedomuješ si každý deň aký si bohatý ? Aké privilégium je mať zdravé telo, všetky zmysly, zdravé ruky a hlavu, ktorou môžeš zrealizovať čokoľvek po čom skutočne túžiš ? Koľko ľudí je okolo teba, ktorí ti radi pomôžu a koľko ich je, ktorým môžeš pomáhať ty ?
5. Ako by mal vyzeráť tvoj ideálny pracovný život a kariéra ? Aké tri naj schopnosti potrebuješ získať aby si sa priblížil k svojim cieľom ?
6. Čo potrebuješ robiť pre svoje zdravie, aby si sa cítil fyzicky aj psychicky dobre, spokojne a naplnene ?
7. Menuj troch ľudí ne/žijúcich, ktorých obdivuješ pre niektorú vlastnosť alebo schopnosť.
8. Keby si už dnes bol svojim lepším JA o 10 rokov, v čom by si bol iný, v akých situáciách by si sa správal inak ?
9. Aká vlastnosť/ prívlastky by mali ľuďom prísť na um, keď sa spomenie tvoje meno ?
10. Čo by si urobil so svojim životom inak, keby si mal na svojom účte 1 mil. €, ale len 5 rokov života ?



- 11.** Aké kroky potrebuješ urobiť vo svojej oblasti aby si sa dostal do TOP 10% ?
- 12.** V každej voľnej chvíli sa pýtaj otázku: Ako najlepšie viem využiť svoj čas TERAZ ?
- 13.** Ako môžeš pomôcť alebo urobiť krajší deň niekomu ďalšiemu ?
- 14.** Aké problémy majú ľudia v tvojom okolí/ zákazníci/ klienti ?
- 15.** Aké systémy, softwary, nástroje potrebuješ k tomu aby si uspokojil a pomohol čo najviac klientom, čo najkvalitnejšie, čo najjednoduchšie aby si sa z toho nezbláznil ?
- 16.** Ako si predstavuješ rok 20XX ?
- 17.** Čo by si urobil inak ,keby si vedel, že toto je tvoj posledný deň/ týždeň/ mesiac ?
- 18.** Pýtaj sa otázku a hľadaj odpoveď v každej negatívnej udalosti: V čom je prínos pre mňa ?
- 19.** Čo dôležité som dnes nestíhol/ neurobil ? Aké iné aktivity ma „okradli o čas“ ? Čomu som venoval pozornosť miesto toho, čo je pre mňa dôležité. A znač si ponaučenia.
- 20.** Na čo sa dnes teším (1-3 veci) ?
- 21.** Ktoré 1 – 3 veci, keby sa dnes podarili by môj deň urobili úspešným ?
- 22.** Čo sa mi dnes podarilo ? Čo sa dnes super stalo (1-3 veci) ?
- 23.** Čo som dnes mohol urobiť lepšie (1-3 veci) ?



## **6. Cvičenie:** Pochop lepšie seba aj ostatných

**Maslowova pyramída (potrieb)** je hierarchia ľudských potrieb, ktorú definoval americký psychológ **Abraham Harold Maslow** v roku 1943. Podľa tejto teórie má človek päť základných potrieb (od najnižších po najvyššie - spolu teda tvoria akúsi „pyramídu“):

1. fyziologické potreby
2. potreba bezpečia, istoty
3. potreba lásky, prijatia, spolupatričnosti
4. potreba uznania, úcty
5. potreba seberealizácie



Prvé štyri kategórie Maslow označuje ako **nedostatkové potreby** (strach) a piatu kategóriu ako **potreby bytia** (láska) alebo rastové potreby. Všeobecne platí, že nižšie položené potreby sú významnejšie a ich aspoň čiastočné uspokojenie je podmienkou pre vznik menej naliehavých a vývojovo vyšších potrieb. Toto však nie je možné tvrdiť bezvýhradne a je dokázané, že uspokojovanie vyšších potrieb (estetických, duchovných) môže napomôcť v krajných situáciách ľudského života, v ktorých je možnosť uspokojovania nižších potrieb obmedzená (napr. v prostredí koncentračných táborov, o čom referovali napr. Viktor Frankl alebo Konrad Lorenz). Za najvyššiu považuje Maslow potrebu seberealizácie, čím označuje ľudskú snahu naplniť svoje schopnosti a zámery.

Abraham Maslow vychádzal z presvedčenia, že výkon pracovníkov je možné zvyšovať až k prirodzeným fyziologickým hraniciam, ak budú uspokojované nielen materiálne, ale i sociálne potreby, t. j. potreby seberealizácie, sebaaktualizácie, sebauskutočnenia, sociálnej spolupatričnosti k niekomu alebo niečomu, tvorivosti, bezpečia, istoty, postavenia a pod. K saturácii (naplneniu, uspokojeniu) väčšiny potrieb dochádza práve v pracovnom procese. Prínosom tejto školy je, že sa snaží brať organizáciu ako systém zaisťujúci integritu osobných záujmov a záujmov organizácie. Paradoxom, je, že mnohí o seberealizáciu nestoja, sú motivovaní len nižšími fyziologickými potrebami, pokojom a pohodlím.

Nedostatkové potreby

### **Fyziologické potreby**

Fyziologické potreby sú potreby organizmu a majú najvyššiu prioritu. Skladajú sa prevažne z týchto potrieb:



- potreba dýchania
- potreba regulácie telesnej teploty
- potreba vody
- potreba spánku
- potreba prijímania potravy
- potreba vylučovania

### **Potreba bezpečia, istoty**

Hneď ako sú naplnené fyziologické potreby, začnú narastať potreby istoty:

- istota zamestnania
- istota príjmu a prístupu k zdrojom
- fyzická bezpečnosť - ochrana pred násilím a agresiou
- morálna a fyziologická istota
- istota rodiny
- istota zdravia

### **Potreba lásky, prijatia, spolupatričnosti**

Po naplnení fyziologických potrieb a potrieb bezpečia prichádza tretia vrstva - sociálne potreby. Tie sa vo všeobecnosti skladajú z citových vzťahov ako napr.:

- priateľstvo
- partnerský vzťah
- potreba mať rodinu

### **Potreba uznania, úcty**

Napĺňaním citových vzťahov rastie ďalšia vrstva sociálnych potrieb :

- potreba uznania
- potreba úcty
- potreba ocenenia

Potreby bytia

---

### **Potreba seberealizácie**

Sebaaktualizácia (pojem zaviedol Kurt Goldstein, niekedy sa označuje ako seberealizácia) je inštinktívna potreba naplniť svoje schopnosti a snaha byť najlepším akým len človek môže byť.

Maslow definoval seberealizovaných ľudí takto:

- Prijímajú okolnosti života (vrátane seba) namiesto toho, aby ich odmietali alebo sa im vyhýbali.
- Sú spontánni v tvorbe myšlienok a činov.
- Sú tvoriví.
- Zaujímajú sa o riešenie problémov, často aj o riešenie problémov iných ľudí. Riešenie týchto problémov hrá v ich živote často kľúčovú rolu.

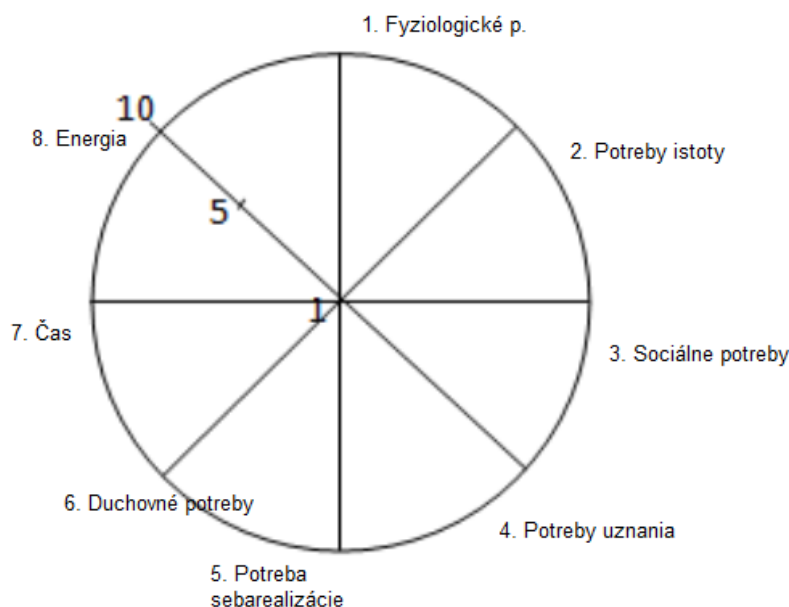


- Cítia blízkosť iných ľudí a všeobecne si vážia život.
- Majú vnútornú etiku, ktorá je nezávislá od vonkajšej autority.
- Posudzujú iných bez predsudkov, spôsobom, ktorý možno považovať za objektívny.

### Sebatranscendencia

Na vrchole pyramídy sa nachádza sebatranscendencia, niekedy nazývaná aj duchovné potreby.

Maslow verí, že by sme mali skúmať a rozvíjať vrcholné zážitky (krátke a zriedkavé momenty inšpirácie, extázy, uvoľnenia tvorivej energie) ako cestu k dosahovaniu osobného rastu a naplnenia. Jednotlivci s najväčšími predpokladmi k dosahovaniu vrcholných zážitkov sú sebaaktualizovaní, zrelí, zdraví a sebanaplnení. Každý človek je schopný mať vrcholné zážitky. Tí, ktorí ich nemajú, ich nejakým spôsobom potlačili alebo zabránili ich vzniku. [1]



**ÚLOHA:** Podľa popisu vyššie, urob si vlastnú analýzu spokojnosti s jednotlivými potrebami alebo bohatstvami. Použi mieru **od 1 – 10** a spojnicami vyplň svoje koleso spokojnosti/šťastia. Zistíš v akých oblastiach cítiš rezervy a v ktorých naplnenie. Pomocou tejto analýzy/sebareflexie, si možno uvedomíš, na čom chceš popracovať, čo si o sebe nevedel a čo ťa možno ešte len čaká. Toto cvičenie si môžeš zopakovať napr. **každého polroka**.

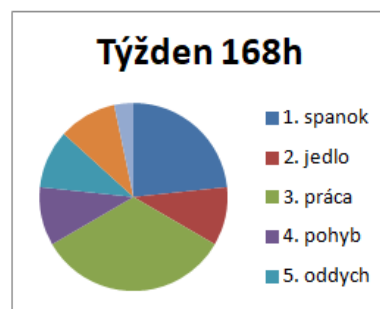


## 7. Cvičenie: Mapovanie času/ aktivít týždňa

Už si si niekedy urobil podrobnú analýzu toho ako využívaš svoj bdely čas ? Je jedno či študuješ, máš zamestnanie alebo podnikáš. Denne nám prejde hlavou údajne okolo 50 000 myšlienok. To je ohromná sila ak vieme aspoň isté % zamerať na svoje ciele a to čo je pre nás dôležité.

**ÚLOHA:** Použi túto tabuľku alebo si urob/ prispôsob vlastnú. Každý deň si zaznamenaj ako tráviš svoj čas v nasledovných činnostiach: 1. Spánok 2. Príprava, nákup a stravovanie 3. Práca 3.1 zamestnanie 3.2 práca na svojich cieľoch a raste 4. Fyzické aktivity 4.1 nízko-intenzívne 4.2 stredne 4.3 náročné a intenzívne 5. Pasívny oddych (samota) 5.1 wellness 5.2 PC alebo TV 5.3 hudba 5.4 odborné vzdelávanie a čítanie 5.5 (meditácia, vizualizácia, plánovanie, premýšľanie) 6. Aktívny čas 6.1 Rodina a priatelia 6.2 domáci miláčik 6.3 krúžky, kurzy, hobby 7. Cestovanie, transport, čakanie, nákupy

Na konci týždňa si urob koláčový graf (oddeľ si farbou kategórie), ktorý bude predstavovať 168h. Niektoré aktivity sa môžu prekrývať napr. príprava jedla s rodinou, či premýšľaním alebo prácou. Ide o celkový prehľad. Niečo sa o sebe dozvedieť.



1. Si spokojný so svojim time managementom ?
2. Využívaš svoj pracovný čas max. efektívne ?
2. Chcel by si aby sa niektoré činnosti eliminovali či zväčšili ?
3. Vieš niektoré aktivity prepojiť alebo lepšie využiť ?

Cvičenie je možné zopakovať s odstupom času.

	P	U	S	Š	P	S	N	Sumárum
1. Spánok								
2. Jedlo								
3. Práca								
4. Pohyb								
5. Oddych								
6. Aktivity								
7. réžia								



## **8. Cvičenie:** Mapovanie času s ľuďmi alebo nájdi svojich TOP 5

**Úloha:** Identifikuj vo svojom okolí 5 ľudí (môžeš aj viac), s ktorými tráviš osobne, virtuálne, knižne najviac času. Ak je tých ľudí viac, snaž sa odhadnúť časový horizont a taktiež vedomú pozornosť, ktorú venuješ týmto ľuďom (niekoho si všímame cielene viac, niekoho menej). Na získanie dostatočného množstva dát je vhodný **jeden týždeň**.

Je preskúmané, že naše najbližšie okolie má obrovský vplyv na to KTO SME, čo robíme, ako sa cítime, ako premýšľame, ako sa so sebou rozprávame, ako sa správame, ako komunikujeme...

*„Sme priemerom 5 najbližších ľudí s ktorými sa stretávame. Ak sa chceš naučiť lietať, pýtaj sa orlov, nie sliepok“.*

Po identifikácií TOP 5 si polož nasledovné otázky:

1. Si so svojim TOP 5 spokojný ?
2. Pozoruješ na sebe, že máš podobné vlastnosti/ prejavy/ vyjadrovanie ako niekto z týchto ľudí ?
3. Chcel by si mať niektorú z charakteristík od týchto ľudí ? (vystupovanie, vyjadrovanie, gesta, premýšľanie, zvyky...)
4. Sú v tvojom okolí ľudia, ktorí ťa priťahujú, ale netráviš s nimi čas ? Vieš to zmeniť ?
5. Chcel by si mať nejaké vlastnosti, ktoré majú niektoré osobnosti, ktoré poznáš z médií ? Píšu (audio)knihy ? Majú blog ? Robia videá ?

**Pokračovanie úlohy:** Doplň do diára 101 cieľov > stĺpec KTO SOM: svoje vytúžene vlastnosti, schopnosti, charakteristiky.

## **9. Cvičenie:** Mapovanie kvality a objemu pohybu

Chceš lepšie vyzerat' ? Byť lepší v športe ? Schudnúť ? Nabrať svaly ? Byť zdatnejší, silnejší, rýchlejší, výkonnejší ? Cítiť sa lepšie ? Máš na seba vysoké nároky a ešte väčšie ciele ?

Tak potom nepomôže iba nejaká hýbať, nejaká trénovať. Potrebuješ si viesť denník a minimálne sám prehodnocovať svoje postupy. S takýmito dátami o sebe ti oveľa ľahšie pomôže aj nejaký odborník alebo športovec.



**Úloha:** Jednoducho každý deň si zapíše všetky aktivity vrátane chôdze, sedenia a regenerácie (spánok, wellness, masáže) . Zaznamenaj potrebné údaje napr. počet km, celkový čas, ale aj skladbu tréningu rozdelenú na I. Warm Up (WU), II. Hlavná časť (HČ) a III. Cool down (CD). Do HČ napíše cviky, váhy, počty sérií a opakovaní. Neváhaj si písať poznámky, čo si zistil. **Po týždni** vyhodnoť svoje dáta. Skús prehodnotiť ako si sa cítil, zistiť o sebe, či máš dostatok energie a stíhaš regenerovať resp. či trénuješ dostatočne tvrdo.

Samozrejme ak po týždni tohto cvičenia uvidíš zmysel a prínos, môžeš v ňom (v upravenej forme) pokračovať ako súčasť zvyku. Ja sám si robím poznámky o vlastnom tréningu. Tréningy klientov zaznamenávam všetky.

**BONUS:** Nalep si v pravo do obdĺžnika človeka, ktorý je tvoj vzor po fyzickej stránke. Je na tebe či ide o estetiku, šport a jeho výkonnosť, či iné schopnosti. Polož si otázky a hľadaj na ne odpovede: Ako a koľko trénuje tento človek ? Je to pre mňa vhodný cieľ a vzor ? Čo robí INAK alebo ROVNAKO ako ja ? Prečo nemám podobné výsledky ? Pýtaj sa a poraď sa so skúsenejšími v tejto oblasti.



## **10. Cvičenie:** Mapovanie stravy

Chceš sa lepšie stravovať ? Chceš schudnúť ? Lepšie sa cítiť ? Byť zdravší ? Zaujíma ťa výživa ? Chceš viac pre svoju rodinu ? **A máš vôbec prehľad o tom ako sa stravuješ ? Čo piješ ? Kde sa stravuješ ? Čo nakupuješ ? Z čoho varíš ? Čo máš doma ? Aké máš najväčšie neresti ? Aké sú hlavné najväčšie spoločné príčiny nadváhy, civilizačných chorôb, závislostí, poklesov energie ?**

**ÚLOHA:** urob si toto jednoduché, ale poctivé cvičenie, ktoré ti odhalí všetko podstatné. Urob si tabuľku 7 dní a každý deň si zaznamenaj všetky aktivity (harmonogram dňa), ale hlavne čas celého svojho stravovacieho režimu.

Toto je mimochodom **základný krok k spolupráci s každým lepším** konzultantom či odborníkom na výživu. Potrebujeme vedieť nie len to, čo jeme a pijeme, ale poznať súvislosti v širšom kontexte (čo predchádzalo výberu tohto jedla, aká aktivita nasledovala, aký je celkový spôsob života).





Celotýždňový monitoring nám samozrejme môže odhaliť najväčšie stravovacie chyby, ktoré potom TY alebo niekto iný (odborník, poradca, lekár, skúsenejší) vie pomôcť upraviť zmenami, ktoré ti budú, ale chutiť a zároveň ťa nebudú obmedzovať (optimalizácia). Online alebo vypracovaný [fixný jedálniček](#) je bez prihliadnutia na spôsob života dlhodobo neudržateľným spôsobom.

Strava je totižto veľmi úzko spojená s našimi **zvykmi, presvedčeniami, centrami uspokojenia, emóciami, získanými vedomosťami, s našim denným harmonogramom**, ako aj sekundárne s našou výchovou, chuťovými preferenciami, individuálnymi zvláštnosťami (alergie, choroby, intolerancie, senzitivity...). Preto získanie presných informácií o životnom štýle sú prvým krokom.

*\*V Selfmanageri nájdeš zoznam ne/vhodných potravín, návod ako si zostaviť vlastný jedálniček a ťahák v podobe zásobníka svojich vylepšených obľúbených jedál a nápojov. V knihe Puzzle Života a článkoch zase nájdeš viac súvislostí, princípov a konkrétnych mechanizmov o výžive, základnej fyziológii, biochémií a metabolizme človeka.*

Mojou **filozofiou** nie je obmedzovať sa, ale **hľadať chutné prirodzené alternatívy**. Pochopiť základné princípy výživy, ktoré začínajú napr. týmto článkom [www.tommyповajejan.com/evolucion](http://www.tommyповajejan.com/evolucion)

Výživa je len jedným nástrojom, no veľmi mocným a významným z hľadiska našej životosprávy a kvality života. Nesprávne voľby vedú spôsobiť, že sa nám napr. nebude chcieť pracovať alebo hýbať. Takže spoznať sa po tejto stránke má určite svoj význam.

## **11. Cvičenie:** Mapovanie hospodárenia s €

Máš prehľad vo svojom hospodárení s peniazmi (príjem, výdavky, náklady, investície, straty) ? Čo tak si urobiť týždenné cvičenie a zaznamenať si každý cent.

Mnoho bohatých a finančne gramotných ľudí hovorí, aby sme sa 1. nezadlžovali pasívami, 2. nekupovali veci, ktoré nepotrebujeme a 3. nemíňali viac ako zarobíme.

Samozrejme nie je to len o šetrení a obmedzovaní sa, ale hlavne **o schopnosti zarábať viac, vedieť sa predať, pomáhať druhým, tvoriť hodnotu, inteligentne investovať do aktív a riskovať rozumné sumy, získať dostatok skúsenosti ako obchodovať a stať sa osobou, ktorá jednoducho veľa zarába.**

**Úloha:** Vytvor si tabuľku 7 dní a zaznamenaj si pohyb každého € vrátane debetnej karty.

\*existuje aplikácia *MoneyLover*, ak si viac appkovejší typ.

Samozrejme výsledky tejto úlohy budú skreslené ak máš jednorázovú výplatu alebo nastavené inkasa, či faktúry za jednotlivé účty chodia nárazovo v určité dni.

Prvý týždeň ide skôr **o uvedomenie a pozornosť**. Ak v tomto cvičení uvidíš zmysel, pokojne ho predĺž na celý mesiac a pozoruj či zistíš nejaké zaujímavé údaje. Ak chceš zapoj do toho aj ostatných členov domácnosti či partnera.



1. Koľko dokážeš ušetriť ?
2. Koľko investuješ do seba ? A čo považuješ za investíciu (ako sa ti to má vrátiť) ?
3. Koľko vzniklo zbytočných výdajov ?
4. Ktoré výdavky by sa dali eliminovať ?

## **12. Cvičenie:** Bud' láskavý, milý a ľudský, bud' „Carnegie“

Toto cvičenie je o tom, využiť poznatky a princípy jednej z najväčších osobností medziľudských vzťahov, líderstva, rečníctva a poradenstva najväčších firiem. Ako sám hovorí Dale Carnegie, to jediné čo funguje stať sa prirodzeným, sebavedomým, spontánnym a uvoľneným, nie sú žiadne pravidlá, ale **prax**.

**ÚLOHA:** Vyznač si, prepíš si na papier alebo SelfManagera nasledovné pravidlá, ktoré sa ťa najviac týkajú. A snaž sa nimi vedome riadiť celý deň. Samozrejme, že na to občas zabudneš alebo si nespomenieš na kľúčovú myšlienku. Cieľ nie je bezchybnosť, ale pozorovať zmeny vo svojom správaní aj v správaní nášho okolia.

### **Bud' lepší priateľ**

1. Nekritizuj, neodsudzuj, nesťažuj sa.
2. Úprimne a otvorene vyjadri svoje uznanie za niečo čo ti imponuje
3. Začni sa úprimne zaujímať o druhých
4. Prirodzene sa usmievaj a šír dobrú náladu
5. Oslovuj druhých svojim krstným menom alebo prezývkou, ktorú majú radi
6. Bud' dobrým poslucháčom, nadväzuj na debatu a pýtaj sa k veci.
7. Hovor o tom, čo zaujíma druhých.
8. Vzbudzuj v druhých pocit, že sú dôležití – rob to úprimne, pretože v každom je unikátnosť

### **Získaj si ľudí, aby mysleli ako ty**

1. Najlepšia cesta ako vyhrať hádku je vyhnúť sa jej. Druhá najlepšia cesta je humor.
2. Preukazuj rešpekt k názorom druhých. Nikdy nepovedz: Vy sa mýlite.



3. Ak sa druhý očividne mýli, umožni druhému aby si na verejnosti zachoval tvár. A ak mu chceš naozaj pomôcť, povedz mu v súkromí v čom sa mýli. Predlož fakty, uved' chyby a ponúkni riešenie.
3. Ak sa zmýliš, rýchlo a dôrazne omyl priznaj.
4. Snaž sa vety formulovať tak, aby si druhého naviedol na pozitívny súhlas či pritákavanie typu „Áno, áno...“.
5. Nechaj väčšinu času rozprávať partnera.
6. Úprimne sa snaž vidieť veci z pohľadu partnera.
7. Maj pochopenie pre nápady a túžby partnera.
8. Zameriavaj sa na ušľachtilé ciele.
9. Nadchni sa pre svoje nápady.
10. Predstav problém, ktorý treba riešiť.

### **Staň sa lídrom**

1. Začínaj pochvalou a úprimným ocenením
2. Hovor o vlastných chybách, skôr ako začneš kritizovať druhých.
3. Namiesto kritizovania, klad' otázky.
4. Oceň aj malé zlepšenie a každé zlepšenie pochváľ. Ak súhlasíš rob to z celého srdca. Ak chváliš nešetri slovami.
5. Prispievaj k dobrej reputácii ostatných.
6. Podporuj druhých. Naznač im, že každá chyba sa dá **napraviť**.

### **Základné princípy, ako prekonávať obavy**

1. Zaoberaj sa len aktuálnymi záležitosťami.
2. Ako sa vyrovnávať s problémami:
  - a) Spýtaj sa sám seba: „Čo najhoršie sa môže stať“ ?
  - b) Predstav si a pripomeň aké najväčšie obavy a prekážky si už zdolal. Zdoláš aj túto! Ak sa vôbec naplní.



- c) Priprav sa, aby si dokázal prijať najhoršiu možnosť.
- d) Snaž sa vždy poučiť z najhoršej možnosti.

3. Nezabúdaj na vysokú cenu, ktorú za obavy zaplatíš svojim zdravím. Nič nestojí za oslabenie nášho zdravia. Nič nie je také hektické ako to vyzerá. Nič nie je také hrozné, aby nás to otrávil zúfalstvom a hnevom.

### **Základné techniky analýzy obáv**

1. Zhromaždi všetky informácie
2. Zváž všetky skutočnosti – potom sa rozhodni.
3. Len čo sa rozhodneš, začni konať.
4. **Zapíš** (čo je napísané, to je dané) si odpovede na nasledujúce otázky:
  - a) čo je problém ?
  - b) aké sú príčiny problému ?
  - c) aké má problém riešenia ?
  - d) aké je najlepšie možné riešenie ?

### **Porazte zvyk zaoberať sa obavami, skôr než oni porazia vás**

1. Zváž či ide o fakt alebo domnienku.
2. Faktom venuj len toľko pozornosti koľko treba. A domnienku zmeň za vizualizáciu, želanej situácie.
3. Nezaoberaj sa minulosťou.
4. Odkloň pozornosť iným činnostiam. Zaoberaj sa niečím iným.

### **Cibri svoje postoje, ktoré prinášajú pokoj a šťastie**

1. V mysli sa zaoberaj pokojom, odvahou, zdravím a nádejou
2. Nikdy sa nesnaž vyrovnáť nepriateľom a porovnávať sa s druhými.
3. Buď pripravený na nevďak.
4. Sústreď sa na šťastie, ktoré ťa stretlo (vd'ačnosť), nie na problémy a chtivosť (strach ega).
5. Nenapodobňuj iných.



6. Snaž sa poučiť z vlastných chýb.
7. Rob druhých šťastných.

### **Dokonalá cesta k víťazstvu nad obavami**

1. Vizualizuj (ver, dôveruj).
2. Neboj sa kritiky. Nezaslúžená kritika je skrytý kompliment.
3. Vždy sa usiluj o najlepší výkon.
4. Analyzuj vlastné chyby a kritizuj sa.

### **Nepripusti aby ťa ovládla únava a obavy. Buď plný energie a nadšenia.**

1. Oddýchni si, skôr než ťa prevalcuje a premôže únava.
2. Nauč sa pri práci relaxovať.
3. Chráň si zdravie a staraj sa o vlastný vzhľad, tým, že doma oddychuješ.
4. Uplatňuj tieto dobré pracovné návyky:
  - a) odstráň zo stola všetky materiály, ktoré nesúvisia s aktuálnym problémom.
  - b) úlohy vybavuj podľa dôležitosti
  - c) keď stojíš pred problémom a máš k dispozícii dostatok info, okamžite ho rieš.
  - d) nauč sa organizovať si prácu, delegovať úlohy a kontrolovať druhých.
5. K práci pristupuj s nadšením
6. Snaž sa optimalizovať svoj spánok. ([www.tomypovajean.com/spanok](http://www.tomypovajean.com/spanok))

## **13. Cvičenie: Vysnívaný partner**

Podobné priťahuje podobné. To je zákon. Dnes čelíme spoločenskému tlaku, ktorý privádza ľudí do depresie z toho, že 1.) nikoho nemajú, 2.) resp. nevedia, či čakať alebo zabudnúť, 3.) zostávajú s niekým s kým nie sú šťastní, len preto aby neboli sami 4.) majú obavy odísť alebo začať s niekým novým.

Čo tak byť k sebe úprimný a eliminovať budúce vzťahové problémy, tým, že si ujasníme koho hľadáme, čo ponúkame a aké sú naše predstavy ?



„Chceš skvelého partnera ? Najprv sa ním staň“.

Pokiaľ partner s nami chce budovať vzťah, je ochotný otvorene komunikovať o tom, čo nám alebo jemu chýba, čo sa nám alebo jemu páči. Chce budovať vzťah v ktorom je radosť dvojnásobná a smútok polovičný. V prípade, že nie, nie je to partner s ktorým nás čaká pekná budúcnosť, aspoň nie teraz. Možno keď odídeme.

**ÚLOHA:** Pracuj jeden týždeň na tom, že si napíšeš zoznam všetkých vlastností a črt, ktoré si praješ aby mal tvoj partner. Miesto negatívnych vlastností napr. nie je hysterická/ nie je násilník. Uveď pozitívne opaky: je chápvavá/ je láskavý a pozorný. A takto pracuj celý týždeň. Buď detailný/á a podrobný/á. Inšpiruj sa nasledovnými otázkami:

1. Ako vyzerá tvoj vysnívaný partner ?
2. Ako sa správa v rôznych konkrétnych situáciách ?
3. Aké vlastnosti a črty ho vystihujú ?
4. Čo má rád ? Čo robíte spolu ? V čom ste odlišní ?
5. Aké máte predstavy o živote (koľko detí, kde bývate, pracujete obaja?)?

## **14. Cvičenie:** Súčasný partner

Ľudia sa často trápia otázkou, či vydržať vo vzťahu, pracovať na jeho zlepšení a dúfať v zmenu partnera alebo odísť. Nevedia, či je to ten pravý. Je dôležité si uvedomiť, že ako ľudia sa meníme a rastieme celý život. Mení sa náš zvlhľad, záujmy, priatelia, hodnoty, práca... Nikde nie je napísané, že musíme zostarnúť s jedným človekom, aj keď nás k tomu od mala vedú všetky rozprávky. No nikde nie je napísané, že náš život nemôže byť rozprávka so šťastným koncom.

To čo by nás malo zaujímať, je či máme po svojom boku partnera, ktorý **1. chce s nami budovať vzťah teraz a 2. má rovnaké predstavy o budúcnosti**. Ako to zistiť ? Dva piliere menom vzťah tvoria 1.) komunikácia 2.) dôvera. Je normálne, že vo vzťahu vznikne akýkoľvek problém. Musí vzniknúť, vzťah je dobrovoľná voľba dvoch odlišných ľudí – to sa musí nutne prejavíť.

Ako vo vzťahu nie je komunikácia, resp. funguje len jednosmerka z našej strany, už dávno to nie je vzťah. Druhá strana zložila telefón, spojenie je prerušené. Buď jej na vás nezáleží alebo jej vyhovuje vaša závislosť.

Ak tento scenár nie je váš prípad, ste vo vzťahu, kde **obaja hľadáte cestu k sebe, toto cvičenie** vám môže pomôcť **objaviť cestu**.



**ÚLOHA:** Sadni si a zamysli sa, čo sa ti na partnerovi najviac **páči**. Za čo si **vdáčný**. Spomeň si ako ste sa k sebe správali **na začiatku vzťahu** a čo si robil TY. Napíš si každú maličkosť (ako a kedy ťa vie rozosmiať, kedy sa cítiš s ním najlepšie, aké prekvapenia a pozornosti ti robí, čo pekné ste spolu zažili, čo ťažké ste prekonali. Daj si na tom **záležať**. Sám si stanov, koľko toho napíšeš.

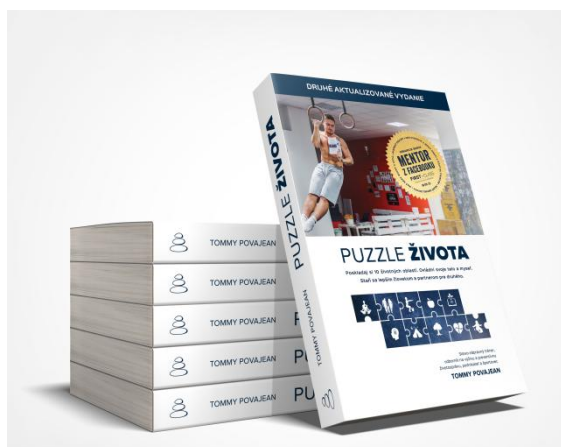
Nájdi si na túto úlohu vhodnú a pokojnú chvíľu. Potom sa na tento zoznam **sústred'**. Spomínaj na pekné chvíle. Je to jednoduché, začni na partnerovi oceňovať to, čo na ňom miluješ a daj mu to najavo. Rešpektuj jeho odlišnosť alebo mu povedz, čo ti vadí, **čo je za tvojou hranicou**. Aj tu platí, čomu nevenujeme pozornosť to zaniká. Láska je ako kvetina. Ak sa o ňu nestaráme zahynie.

## Ďakujem a prajem veľa zábavy pri sebarealizácii

Svoje návrhy otázky, návrhy na vylepšenie, správy mi môžeš napísať na:  
tommy@tommypovajean.com

Ak ho ešte nemáte, svoj **SelfManager II.** si môžete objednať tu:

[www.diar.tommypovajean.com](http://www.diar.tommypovajean.com)



## Ďalšie z dielne:

Najaktuálnejšia kniha o **životospráve** a **sebarozvoji** na slovenskom trhu. Obsahuje **manuál s nástrojmi**, ktoré vám môžu pomôcť vybalancovať a poskladať **10 dôležitých oblastí prirodzenej, inteligentnou a zábavnou cestou**.

[www.kniha.tommypovajejan.com](http://www.kniha.tommypovajejan.com)

**Vzdelávací a tréningový videoprogram**, ktorého cieľom nie je vám prikazovať čo robiť, ale naučiť lepšie rozumieť svojmu telu. Tréningový program je jeden zo spôsobov akým môžete rozvíjať svoj fyzický potenciál. Viac info:

[www.tommypovajejan.com/videoprogram](http://www.tommypovajejan.com/videoprogram)

