

Úspešná podnikateľka

2/2021.



V časopise nájdete:

- ✓ Ako žiť svoj život naplno
- ✓ O radosti života
- ✓ Viete, aký typ osobnosti ste Vy?
- ✓ Psychická odolnosť v troch krokoch
- ✓ Kúzelné upratovanie

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažérok, IČO: 36069795, tel.: 0948/226 993, mail: zdruzenie@zpam.sk, www.uspesnezeny.sk, ISSN 1337-9739, EV3340/09. V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom.

Milé dámy,

s teplejším počasím prichádza aj zlepšenie situácie a celkovo môžeme cítiť aj lepšiu atmosféru. Konečne prišli aj slnečné dni, ktoré nás naplňajú energiou a radosťou.

Počas pandemickej doby sme si mnohé uvedomili, že život ide ďalej a žiť aj podnikať sa musí a dá aj inak. Pomaly príde čas, keď si budeme môcť vynahradiť všetko to, čo sme nestihli prípadne nemohli zrealizovať minulý rok. Osobné stretnutia, návštevy, neskôr aj cestovanie.

Steve Jobs raz povedal, že úspešní ľudia sa líšia od neúspešných tým, že sú vytrvalí. Ja by som doplnila, že nielen vytrvalosť ale aj odolnosť je v dnešnej dobe dôležitá.

V našom aktuálnom čísle Úspešná podnikateľka prinášame inšpirácie, motiváciu a seba rozvoj prostredníctvom článkov a rozhovorov.

Mnohé z nás sa pýtajú, ako žiť svoj život naplno. Ako na to, nám poradí trénerka Mindfulness MBSR Mária Bořanská.

V článku od koučky Eleny Moravčíkovej sa dozvieme **O radosti života, alebo či by sme sa dostali do neba.** Môžeme sa zamyslieť, či sme šťastné a či prežívame radosť.

Aký typ osobnosti ste Vy? Dominantný, Influencer, stabilný alebo sociálny typ? Aké povolania sú pre dané typy najvhodnejšie? To sa dočítame v článku nám povie článok od inšpiratívnej trénerky, koučky a lektorky Jaroslavy Vaculčíkovej.

Hovorí sa, že kto chce v dnešnom uponáhlanom svete plnom stresu uspieť, musí byť psychicky odolný. **Čo je to psychická odolnosť** sa dozvieme v článku od trénerky komunikačných zručností Ivany Miklovič.

Prajeme príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová
Riaditeľka
Združenia podnikateliek a manažérok
www.uspesnezeny.sk

**„Ak sa naučíme vnímať život v prítomnosti
s tým, čo aktuálne žijeme, vnímame svoj život
ako plynú z momentu na moment. Vnímame
ako sa cítime, uvedomujeme si seba
samého.“**

**Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária
Boťanská.**

Ako žiť svoj život naplno



Aj Vy sa zamýšľate nad tým, čo robiť so svojim životom? Ako nájsť svoje vlastné šťastie? Hľadáte? Čítate? Analyzujete svoju minulosť, svoje detstvo? Alebo si necháte urobiť výklad budúcnosti?

Mám pre vás skvelú správu. Nemusíte vedieť „čo robiť so svojím životom“. Nepotrebuje desaťročný plán. Nemusíte čakať, až sa tam „dostanete“, alebo čakať, až „raz príde ten čas“.

Stačí byť prítomní v každom okamihu, tu a teraz. Každý deň si uvedomujte a prijmite to, čo sa objaví. A budete žiť svoj život naplno.

Náš život je tu vždy s nami, tak ho skúsme žiť naplno

Skúsme rozmýšľať o svojom živote ako o kruhu, nie ako o lineárnom živote, ktorý vychádza z bodu A a ide do bodu Z, pričom všetky ostatné písmena preskakujeme. Cieľom je nejaké pomyselné Z.

Teraz si nemôžem užívať život, lebo najskôr musím dosiahnuť kariérnu priečku. Teraz nie, lebo musím zarobiť na auto, na nový telefón... Ale život nie je o tom, čo máme dosiahnuť, ale o tom, čo sa máme naučiť. Nie v škole, ale v našom živote. Možno byť viac láskavý, alebo odpúšťať, možno pokore alebo prijatiu. Alebo len ako žiť naplno.

Náš život je prebiehajúci proces hry a experimentovania so životom, neustálym učením, sebareflexiou a zdokonaľovaním.

Žiť naplno znamená nepretržitý tanec so životom, nie závod o cieľovú čiaru.

Ak sa naučíme vnímať život v prítomnosti s tým, čo aktuálne žijeme, vnímame svoj život ako plynie z momentu na moment. Vnímame ako sa cítíme, uvedomujeme si seba samého. Takto sa oslobodzujeme od perfekcionizmu a zúfalých pokusov mať všetko pod kontrolou. Kto to chce? Naše JA alebo naša hlava? Naša hlava plná predsudkov, porovnávaní, reklamy?

Ak sa príliš pevne držíme svojich túžob, keď „potrebujeme vedieť“ alebo „sa tam dostať“, uviazame neustálom behu vpred a v nespokojnosti s tým, kde sme teraz. A každé teraz uplynie tak rýchlo, že sa po rokoch spamätáme a zistíme, že to za čím sme sa hnali je len ilúzia a náš život je preč. Nič z toho, za čím sme sa hnali, si na druhý breh nezoberieme.

Zabúdame na to, že život je hra, skúmanie, ale aj riskovanie a skúšanie nových vecí. Ale najhoršie zo všetkého je, že zabúdame žiť svoj život. Tú krásu, ktorá je vždy v nás a okolo nás, len je zahmlená našimi túžbami byť niekým iným, mať niečo iné, dosiahnuť niečo, čo ani sami nevieme pomenovať.

Náš život sa odohráva v prítomnosti

Namiesto toho si môžeme plne uvedomovať to, čo sa deje v prítomnom okamihu. Možno je pri nás naše dieťa a čaká pohladenie. Možno náš partner alebo priateľ čaká láskavé slovo a pochopenie. Možno na prechádzke spievajú vtáčiky, kvitnú kvety. Možno naše srdce čaká láskavý prístup k sebe samému. Možno sa stačí usmiať alebo prejaviť súcit niekomu inému.

A keď vnímame, že sme úplne prítomní, môžeme reagovať na to, čo sa deje najlepšie ako vieme. Môžeme cítiť aj to, že sa necítíme dobre. Môžeme vnímať, čo nám chce život povedať. A takto sa oslobodzujeme od celej našej predstavy, že náš život je taký a onaký. Od ľútosti seba samého, pretože nie sme takí ako by sme chceli byť. Ak berieme svoj život ako neustálu hru v prítomnosti, seba ľútosť nemá priestor. Len nové skúsenosti a nová múdrosť.

Náš život je plynie svojim vlastným tempom.

Existuje jedno staré príslovie: „Ak chcete, aby sa Boh smial, povedzte mu svoje plány.“ To poukazuje na skutočnosť, že život je zo svojej podstaty nepredvídateľný a neistý. Aj keď to neradi pripúšťame, často je mimo našej kontroly. Naše najlepšie plány často zlyhajú, napriek veľkej snahe. A potom prichádza hnev, výčitky, sebaľútosť.

Nehovorím o tom, že nie je dobré mať svoj životný plán, svoje sny. Ale nie s nim bojovať. Nikdy nevieme, prečo nám do cesty príde situácia alebo človek, ktorého sme nevolali. Možno je to len naša skúška, že ten sen a životný plán myslíme vážne.

Prijatie predchádza akejkolvek zmene a odpor vytvára ďalší odpor. A prijať situáciu môžeme len tým, že si ju uvedomíme v tomto prítomnom okamihu. A s uvedomením a prijatím máme vždy na výber. Môžeme si vybrať žiť svoj život naplno. Práve teraz. Tak ako prichádza. V každej chvíli je tu pre nás niečo pekné. Len si to stačí uvedomiť.

A tak tancujte so svojim životom.

Hrajte sa, experimentujte, reagujte na každý podnet s láskavosťou, zrkadlite lásku a vychutnajte si jazdu svojim vlastným životom.

Autorka článku:

Ing. Mária Boňanská

Trénerka Mindfulness MBSR

<https://akomyslietpozitivne.sk/>

Zdroj: www.actionforhappiness.org



„O radosti života...alebo dostali by sme sa do neba?“

Hovorí sa, že kým egyptskí bohovia niekoho pustili do neba, tak sa ho spýtali dve otázky :

„Zažil si počas svojho života radosť?“

„Spôsobil si počas svojho celého života radosť niekomu inému?“



Podľa toho, ako znela odpoveď, sa daný človek dostal do neba alebo nie.

Na prvý dojem sa zdajú obe otázky jednoduché. Na sebe si uvedomujem, že to tak nie je .

Keď som bola malá, pravidelne sme chodili do kostola a tam som často v rámci omší, určených deťom počula tri slová- Radosť Rozdávaním Rastie! „RRR“

Vtedy som si to neuviedomovala, ale postupom času áno, je to tak, teda u mňa určite. Ak som ja radostná, veselá, nejakým zázračným spôsobom sa to prenáša aj na ostatných a teda samotná radosť rastie. O to vzácnejšie je to v pracovnom prostredí a v pracovnom procese. V práci, kde sme obklopení kolegami, s ktorými trávim väčšinu času z celého dňa a preto je o to dôležitejšie, ako tento čas prežijeme. Či budeme plní radostných emócií alebo naopak, necháme sa ovládať zlobou, závišťou, nenávišťou, zlosťou a inými pocitmi.

RADOSŤ- odborníci ju radia k pozitívnym emóciám. Je jedna z tých najpríjemnejších. V Beethovenovej Óde na radosť sa spieva o tom, že radosť, dcéra večnej lásky, jej kúzlo dokáže zázraky. Je tomu naozaj tak? Je náš život naplnený radosťou?

Čo vnímame ako radosť?

Uvedomujeme si ju vôbec?

Radosť sa zvyčajne prejaví, keď je naplnená naša potreba po pocite šťastia, keď sú uspokojené naše potreby, či už spoločenské alebo individuálne. Keď máme priestor venovať sa tomu, čo nás naplňuje, baví, kde sa môžeme realizovať, tvoriť, žiť...

Ved' aj Sokrates povedal: „Radosť musíme čerpať zo seba, nie z iných!“.

U každého jedinca je to iné. Niečo iné nám spôsobuje radosť.

V tejto náročnej „covid“ dobe žijeme tak zvláštne, inak ako doteraz. Máme nový normál a nie vždy je jednoduché nájsť v takýchto chvíľach zdroje radosti, zdroje potešenia.

Čo je však potešujúce, je to, že šťastie a radosť môžu prísť aj vtedy, keď to najmenej čakáme. Budhizmus hovorí, že radosť je skutočná vtedy, ak vychádza zo samotnej mysle. Ak myseľ je radostná, potom vieme ľahšie znášať problémy spojené s materiálnym svetom.

Ja sama nachádzam radosť v maličkostiach. Smiech, ktorý je prejavom radosti, je esenciou života. Nielenže pôsobí na nás dobre po zdravotnej stránke, ale aj zlepšuje našu náladu. Zasmiať sa tak schuti od srdca je priam zázračný liek. Uvoľnia sa nám hormóny šťastia a život sa hneď zdá jednoduchší a krajší.

Ak by som dnes mala odpovedať egyptským bohom na ich dve otázky, moja odpoveď by v oboch prípadoch znela – ÁNO, aj napriek okolnostiam.

Šíriť radosť, úsmev, šťastie je oveľa lepšie ako podliehať negatívnym emóciám a nechať sa ťahať emočne dolu.

Výstižne to poňala Matka Tereza, ktorá povedala:

„Radosť je modlitba, radosť je sila, radosť je láska, radosť je z lásky upletená sieť, do ktorej sa dajú chytiť duše. Boh miluje radostného darcu. Ten, kto dáva s radosťou, dáva najviac.“

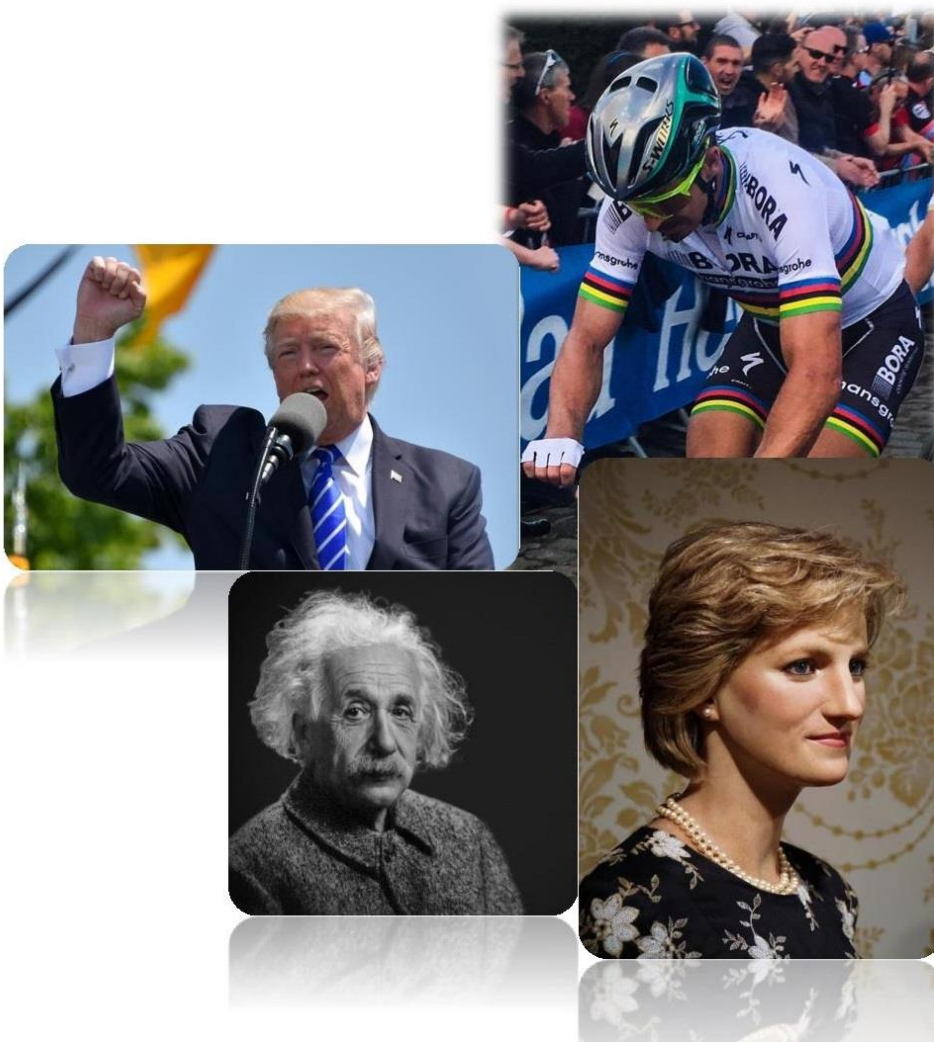
Priatelia, radujme sa spoločne, nájdime si dôvod na úsmev- obohacuje nás to a naša duša potom spieva!



Autor: PaedDr. Elena Moravčíková, ACC
Koučka, mentorka, trénerka soft-skillových zručností
www.sowires.sk

Viete, aký typ osobnosti ste Vy?

Čo si myslíte? Na obrázku nižšie, ktorý obrázok predstavuje ktorý typ osobnosti? D – Dominantný, I – Influencer, S – Sociálny a C – Konštruktívny?



Viete, aký typ osobnosti ste Vy? Ako byť efektívnejší a odomknúť svoj potenciál.

Raz som na konferencii počula riaditeľa nemenovanej banky rozprávať o zásadných zmenách, ktorými ich banka prechádza. V súvislosti so zmenami musel urobiť aj zmeny na riadiacich pozíciách. Povedal, že sa snažil do banky získať top ľudí. **Podarilo sa mu získať niekoľko špičkových ľudí z konkurenčných bánk. Boli to profesionáli a top ľudia vo svojom odbore. Bol však sklamaný z toho, že po čase väčšina z nich odišla.** Skrátka množstvo zmien a nastavovanie procesov od začiatku nezvládli. Hneď mi prebyslo hlavou, že keby on a jeho tím poznali princípy osobnostnej typológie DiSC, pravdepodobne by si vybrali iných ľudí a boli by ušetrení tejto určite veľmi drahej skúsenosti. Ak Vás zaujíma, kde urobili chybu, čítajte ďalej. Poďme ale postupne.

Zjednodušené povedané, ľudia dosahujú výnimočné výsledky vtedy, keď robia a rozvíjajú to, čo ich baví a na čo majú prirodzený talent. Vtedy sú výkonní, naplnení, motivovaní, angažovaní a sú inšpiráciou pre ostatných. Ráno vstávajú s nadšením a tešia sa do práce, pretože vidia zmysel v tom, čo robia. Aká je však realita?

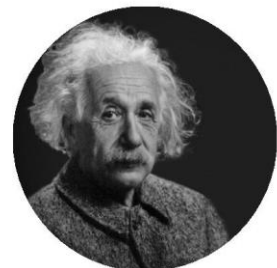
Robíte Vy alebo ľudia vo Vašej firme naozaj to, čo Vás baví a v čom ste prirodzene dobrí? Ak si nie ste istí, DiSC osobnostná typológia vám pomôže odhaliť vaše silné a slabé stránky, aký typ práce je pre vás vhodný, ako byť efektívnejší a aj to, ako si zlepšiť vzťahy s inými ľuďmi.

4 základné osobnostné typy podľa metodológie DiSC:

DiSC rozdeľuje ľudí do 4 základných typov :

- D – Dominantný,**
- I – Influencer,**
- S – Stabilný alebo Sociálny typ**
- C – Konštruktívny typ.**

D a I sú viac extrovertné profily, C a S viac introvertné.



Čo si myslíte, ktorý typ ste VY?

Ľudia s profilom D a C sú viac zameraní na výsledky a fakty a ľudia s profilmi I a S zasa na ľudí a vzťahy.

Je dôležité si uvedomiť, že neexistuje horší alebo lepší profil. Každý profil je dôležitý a je potrebný v každom dobre fungujúcom tíme alebo komunite. Je ale veľmi dôležité poznať svoj profil a svoje silné a slabé stránky. Pretože aj zo silnej stránky sa môže stať slabá stránka, pokiaľ sa nesprávne používa.

D – Dominantný typ



Dominantné typy ľudí sa zameriavajú na výsledky. Sú rázni, akční, sebavedomí. Nemajú radi rutinnú prácu, skôr vítajú prekážky a výzvy, ktoré dokážu svojou odhodlanosťou a silou vôle prekonať. Dominantní ľudia sú extrovertní, radi rozprávajú, keď majú pocit, že je „o čom“. Sú to vizionári a obvykle majú veľmi dobré strategické myslenie. Myslia rýchlo a problémy pre nich nie sú prekážkou, ale výzvou. Výborne sa hodia na riadiace pozície a rozbiehanie projektov. Keď sa ale dostávajú do rutiny, robia to isté dookola, sú zavalení administratívou, nemajú dostatok právomoci a zodpovednosti, niekto im zadáva príkazy, kontroluje ich alebo sa cítia zviazaní, ich potenciál vyhasína. Títo ľudia sú obvykle skvelí lídri a majú úžasný potenciál, keď si uvedomia svoje silné aj slabé stránky a popracujú na nich. Keď však v rámci firmy umiestnite takéhoto človeka na nesprávnu pracovnú pozíciu alebo do nesprávneho tímu alebo do nesprávnej fázy projektu, postupne stratí motiváciu a vyhorí.

I – Influencer



„Influenceri“ sú veľmi spoločenský, výreční, šarmantní a radi nadväzujú nové kontakty. Vedia si rýchlo získať ľudí, sú optimistickí, energickí, dokážu ostatných nadchnúť a motivovať. Radi veľa rozprávajú, „kávičkujú“, sú priateľskí, zábavní a potrebujú sa stále obklopovať ľuďmi a pracovať v tíme. Sú to obvykle výborní obchodníci, komunikátori, hovorcovia, ľudia pracujúci v PR alebo marketingu. Radi začínajú nové projekty, majú množstvo nápadov, sú kreatívni. Medzi ich slabé stránky patrí, že majú problém s dokončovaním projektov, plnením úloh načas a efektivitou. Môžu byť nezodpovední, čo sa týka plnenia úloh načas. Skôr totiž uprednostnia zábavu pred povinnosťami. Sú radi stredobodom pozornosti a potrebujú pochvalu a uznanie.

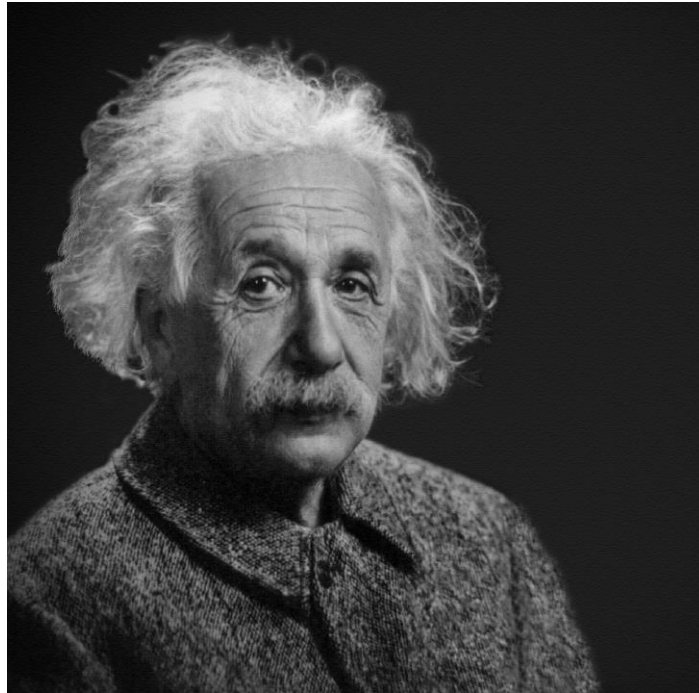
S – Stabilný typ (sociálny)



Stabilné/sociálne typy ľudí sú väčšinou introvertné a veľmi sociálne orientované. Sú to podporovatelia, ktorí podporujú ostatných členov tímu. Sú starostliví a snažia sa každému pomáhať. Potrebujú pracovať v tíme, podporujú iných, viac im záleží na ostatných, ako sa sebe. Majú radi stabilitu a zle zvládajú akékoľvek zmeny. Sú trpezliví, pracujú konzistentne, sú spoľahliví a zodpovední. Ťažko znášajú prekážky, problémy či výzvy. Dokážu dobre počúvať a trpezlivo vyjednávať. Nie je pre nich jednoduché nadväzovať nové vzťahy, skôr dokážu harmonizovať a prehľbovať existujúce vzťahy. Sú obvykle nerozhodní, nemajú vlastný názor, premýšľajú skôr krátkodobo, ako dlhodobo. Nie sú to typy, ktoré dokážu posúvať biznis dopredu, sú ale nenahraditeľní pre každý tím, pretože ho dokážu stmeliť. Sú to dobrí sociálni pracovníci, sestričky, asistentky vo firmách, pracovníci na oddeleniach služieb zákazníkov, učители. Nevadí im rutinná práca. Často sa stáva, že trpia pocitom menejcennosti a majú nízke sebavedomie.

Ich prínos pre firmu alebo akúkoľvek komunitu totiž nie je veľmi viditeľný. Keď oni sami ani ich okolie nerozumie typológii a nedokáže rozpoznať a oceniť ich silné stránky, cítia sa nedocenení, neužitoční a demotivovaní.

C – Konštruktívny typ (analytický)



Ľudia s osobnostným profilom C sú konštruktívne, analytické typy. Sú väčšinou introvertní, zameraný na detaily. Sú presní, kritickí, stále premýšľajú, zvažujú za a proti a hľadajú negatíva. Sú to perfekcionisti, odborníci a experti, ktorí fungujú dobre, keď majú jasne vymedzené pravidlá. Sú systematickí a majú radi kvalitu. Radšej pracujú samostatne. Dokážu s ľuďmi jednať diplomaticky a v konfliktoch používajú nepriame prístupy. Potrebujú istotu a sú efektívni, keď všetko funguje v rámci vychodených „koľají“. Sú konzervatívni, nemajú radi zmeny, výzvy a neistotu. Potrebujú mať všetko pod kontrolou, sú zodpovední, ale ťažko si dokážu priznať chybu. Nevadí im rutinná práca. Sú to dobrí účtovníci, právnici, vedci, analytici alebo bankári.

Aj ten najtalentovanejší človek môže zlyhať, keď robí nesprávnu prácu

Vráťme sa teraz k nášmu príkladu z banky na začiatku článku. V banke si pravdepodobne vybrali skvelých odborníkov, ktorí mohli byť profil C - profesionáli, systematickí, presní, analytickí. Títo ľudia však fungujú výborne už v zabehnutom systéme a nemajú radi zmeny. Nebavilo ich „stavať na zelenej lúke“. Podľa všetkého nepoznali ani oni sami svoje silné a slabé stránky a správne to neodhadla ani banka, ktorá ich prijímala. Do banky, ktorá prechádza výraznými zmenami a nastavuje nové systémy a procesy, sú vhodné Dominantné typy ľudí, ktorí majú radi nové projekty, výzvy a prekážky a dokážu tieto prekážky efektívne prekonávať a dosahovať výsledky. Ľudia s profilom C by boli pre banku užitoční možno o pár rokov, keď bude všetko stabilizované a oni prídu do zabehnutého systému, kde už sú nastavené jasné pravidlá a štandardy.

Ako funguje DiSC ?

Osobnostnú typológiu DiSC si môžete vypracovať online dotazníkom. Výsledkom je podrobná cca 25-stranová analýza silných a slabých stránok a možností ich ďalšieho rozvoja. Každý má obvykle jeden prirodzený profil D, I, S alebo C, ktorý ho najviac vystihuje. Dôležité je vedieť, ktorý to je. Ten sa najlepšie ukáže najmä v stresových situáciách. Iba keď fungujeme podľa neho, môžeme využívať maximálne svoj potenciál. Mnoho ľudí si počas života „adaptuje“ iný profil, aby sa prispôbil okoliu, práci, ktorú robí, kolegom, partnerom a pod. Z dlhodobého hľadiska ho ale fungovanie v tomto profile ubíja, stresuje a demotivuje. Keď robíme niečo, čo pre nás nie je prirodzené, spotrebúvame oveľa viac energie ako keď robíme to, čo nám ide prirodzene dobre. To má za následok demotiváciu, postupné vyhorenie, depresie alebo iné fyzické či psychické ochorenia. Dá sa tomu predísť tým, že objavíme svoje silné a slabé stránky a začneme fungovať v súlade so svojím profilom, teda so samým sebou.

Čo je ale nesmierne cenné, je dokázať rozpoznať okrem svojich silných a slabých stránok aj silné a slabé stránky iných. Preto každému odporúčam absolvovať DiSC seminár, na ktorom pochopia celú psychológiu nielen svojho profilu, ale aj iných. Naučia sa rozpoznávať profily iných, lepšie im porozumieť a prispôbiť im komunikáciu. Tým sa zlepšia vzťahy na pracovisku aj v súkromí. Absolventi dokážu využiť DiSC pri predaji, pri jednaní so zákazníkmi, nadriadenými, či podriadenými. DiSC je skvelým nástrojom aj na zostavenie a vedenie efektívneho a motivovaného tímu. Každý dobrý tím musí totiž obsahovať každý profil. DiSC sa často používa pri nábore zamestnancov, ale je rovnako dôležitý aj pri vedení tímu. Tomu sú prispôbené aj možnosti reportov, ktoré DiSC poskytuje. Medzi najvyužívanejšie patrí DiSC analýza silných a slabých stránok, DiSC leadership profil, DiSC predajný profil alebo DiSC tímový profil.

Vedecký základ DISC profilu bol vyvinutý na univerzite v Minnesote v r. 1960. Viac ako 30 rokov výskumu je zárukou vysoko kvalitného osobnostného profilu, ktorý je v súčasnosti najrozšírenejším nástrojom na osobné hodnotenie na svete. Ročne ho využíva viac ako milión ľudí a doteraz bol použitý viac ako 50 miliónov krát.



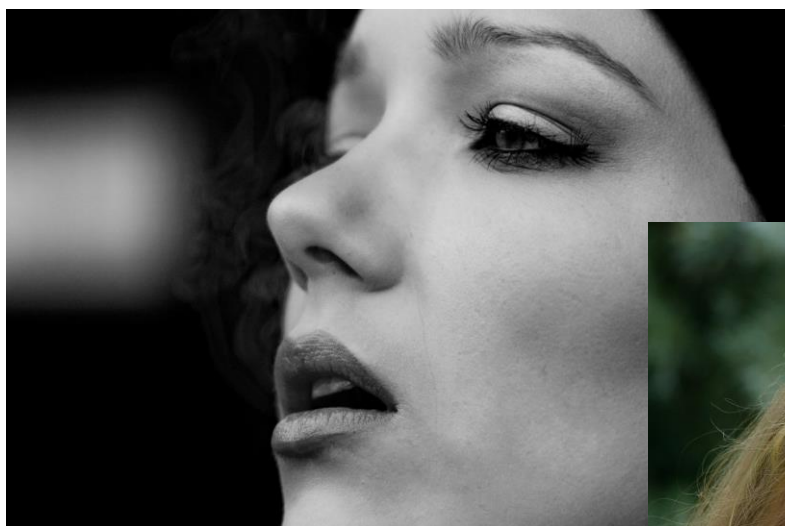
Autorka článku:

Ing. Jaroslava Vaculčiaková, PhD.

Inšpiratívna trénerka, koučka a konzultantka v oblasti komunikácie, osobného rozvoja a zvyšovania ľudského potenciálu.

www.jaroslavavaculciakova.sk

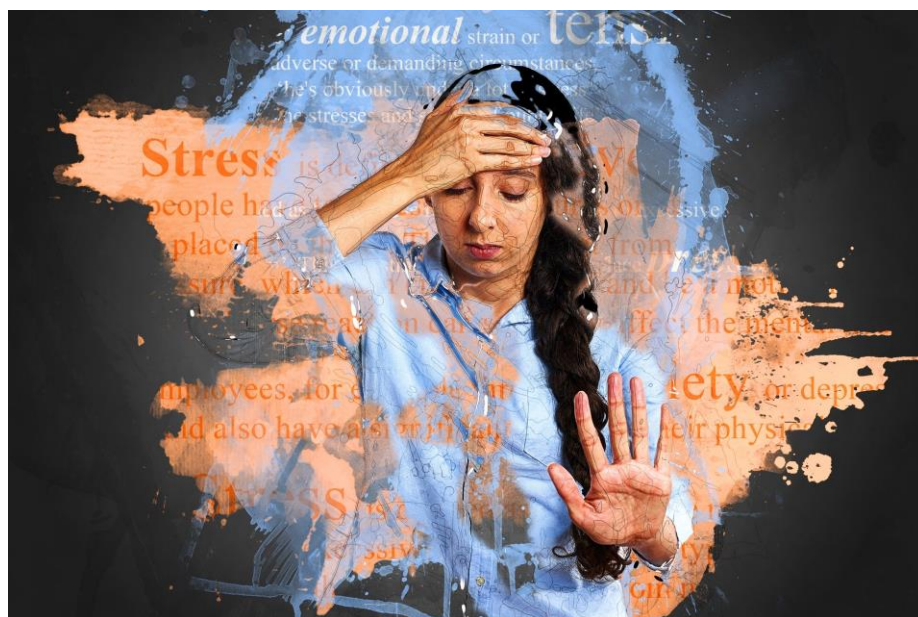
www.discprofil.sk



Psychická odolnosť v troch krokoch

V súčasnosti sme oveľa viac testovaní, než kedykoľvek predtým, v našej psychickej odolnosti. Za posledný rok sa udialo mnoho zmien: neočakávaný vírus, zmeny v podnikateľskom prostredí, o ktorom sa nám ani nesnívalo, strach o budúcnosť...

Na to, aby človek preplával v živote v psychickom zdraví a bol vnútorne stabilný potrebuje **psychickú odolnosť**. Doposiaľ sa o psychickej odolnosti veľa nehovorilo - viac sa rozoberala téma zvládania stresu. Psychická odolnosť je však v pozadí zvládania stresu či životných kríz. Je to schopnosť zostať mentálne silný, zvládať svoje emócie, zamerať sa správnym smerom aj napriek tomu, čo sa deje, ako aj schopnosť byť disciplinovaný, a pokračovať smerom k cieľu napriek prekážkam.



Psychická odolnosť je schopnosť. A ako každá schopnosť sa dá trénovať. Chce to však jednu vec: cvik.

3 spôsoby rozvoja duševnej odolnosti:

1. Využívajte zázračnú silu dýchania

Dýchame neustále. Ani si to neuvedomujeme. Podobne, ako trávenie, termoregulácia, žmurkanie, aj dýchanie je autonómnou funkciou nášho tela. Tým, že ide o autonómny proces, nemusíme sa rozhodovať, či to urobíme ... naše telo to robí za nás.

Všimli ste si, čo sa stane s vaším duchom, keď ste nahnevaní, nervózni, vystresovaní?
Dych sa zrýchľuje a skracuje.

A tu nastáva zaujímavý moment. Hoci dýchanie je automatický proces, to ešte neznamená, že ho nie je možné vedome ovládať. Je to podobné ako v prípade Tesly, ktorá jazdí na autopilota, stále šofér môže brzdiť a má kontrolu nad vozidlom.

Rovnako je to aj s dýchaním. Hoci je dýchanie automatický proces, svoj dych môžete ovládať a následne, prostredníctvom dychu, ovládať svoje emócie a myseľ.

Trénujte sa v správnom dýchaní.



Kedykoľvek počas dňa sa zastavte a aspoň na minútu trénujte malé dychové cvičenie, ktoré učia aj vojakov v Navy Seals (špeciálnych amerických bojových jednotkách):

4 doby výdych
4 doby pauza
4 doby nádych.

Plne sa sústreďte na svoj dych. Vnímajte, ako vám vzduch naplnia pľúca, brucho, kam sa až dostane.

Sledujte body obratu, kedy sa nádych zmení na výdych.

Sledujte, ako pomaly vypúšťate vzduch.

Zdá sa to byť malé neškodné cvičenie, má však veľký dopad na budovanie psychickej odolnosti. Prečo? V situáciách, keď budete nervózni, vás práve správne dýchanie (pomalé, hlboké) vie upokojiť. Správne dýchanie vie zabrániť automatickej stresovej reakcii (potenie sa, bolesti v žalúdku, či v hrudníku). **Chcete byť predsa v nadhľade, či nie? V krízových situáciách je kľúčové vedieť zostať pokojný a správne sa rozhodovať.**

Preto správne dýchajte – nech sa upokojíte.

Trénujte toto cvičenie kdekoľvek: len tak, počas dňa, po dokončení bloku práce, pri prechádzke, pred spaním, pri pustení si studenej sprchy (opäť len správne dýchanie a nasmerovanie mysle nie na studenú vodu, ale napríklad na to, čo ste v živote vďačný, vám pomôže zvládnuť malú výzvu), keď vás niečo/niekoľko nahnevá.

Ak budete počas dňa využívať mini zastavenia a trénovať správne dýchanie, následne v situáciách, keď vás niečo znepokojí, už hravo siahnete po tomto nástroji a dokážete zostať mentálne silný.

2. Zamerajte svoju myseľ správnym smerom

Jedným z najjednoduchších spôsobov, ako zistiť, kto je psychicky silný a kto je psychicky slabý, je dať človeku výzvu a sledovať, na čo sa zameriava.

Psychicky slabí sa zameriavajú na negatívne veci, ktoré spôsobia pokles ich šťastia, znižujú zameranie sa správnym smerom, čo celkovo znižuje ich produktivitu:

- Obviňujú ostatných, hľadajú vinníka
- Zameriavajú sa na minulosť
- Na svoj vlastný stres, bolesť utrpenie
- Veci mimo ich kontroly
- Neistotu
- Na to, aká veľká a náročná je úloha pred nimi

Mentálne silní upierajú svoju pozornosť iným smerom. Zameriavajú sa na:

- Riešenia – ako vyriešiť situáciu, pred ktorou stojím?
- Na nasledujúci krok – čo je najmenší krok, ktorý môžem urobiť, aby som sa posunul správnym smerom?
- Vďačnosť
- Na to, čo môžu ovplyvniť
- Na vyšší zmysel, svoje „prečo“ pri plnení úlohy

Na čo sa zameriavate vy, keď prídu ťažké chvíle?

V ťažkých situáciách nasmerujte myseľ tým správnym smerom. Zaobchádzajte so svojou myseľou ako so zbraňou. Ak ju nasmerujete správnym smerom, zlepšíte výkonnosť a ľahšie preplávate náročným obdobím. Ak ju nasmerujete na nesprávne veci, ublížite si a spomalíte proces postupu vpred.



3. Pokračujte ďalej – cez mikro ciele

Viete aký je ďalší rozdiel medzi psychicky silnými a slabými? V tom ako vnímajú, čo môžu v náročnej situácii urobiť.

Mentálne silní ľudia sa zameriavajú na najbližší krok, ktorý môžu urobiť. Postupujú krok za krokom. Mentálne slabí sa zameriavajú na milión rôznych vecí naraz, vnímajú úlohu ako komplex, ktorý im naháňa strach. Zostanú paralyzovaný veľkosťou výzvy, ktorá je pred nimi, prokrastinujú, myseľ im zaplaví hmla a nevedia, čo robiť.

Kandidáti, ktorí sa chcú stať súčasťou elitných jednotiek Navy SEALs prechádzajú „Pekelným týždňom“. Pekelný týždeň trvá 5 a 1/2 dňa od nedeľnej noci do piatkového rána.

50% z kandidátov skončí iba v tomto jednom týždni. A tu je to, čo je zaujímavé: v každej skupine 99% ľudí, ktorí skončili počas pekelného týždňa, opustilo triedu pred utorkovým ránom. Ak sa na to pozriete – pekelný týždeň trvá 132 hodín a väčšina kandidátov sa vzdá svojho sna za prvých 36 hodín. Zaujímavé, nie?

Možno sa pýtate, ako sa to môže stať? Nemalo by to byť tak, že sú ľudia viac vyčerpaní na konci týždňa?

Dôvodom skorého ukončenia je to, že kandidáti SEAL, ktorí skončili, nedokázali zvládnuť úlohu po úlohe. Rozhovory s ľuďmi, ktorí skončili v Pekelnom týždni, ukazujú, že väčšinou skončili z rovnakého dôvodu: „Stále som premýšľal o tom, čo všetko ma ešte čaká, a cítil som, že to už to viac nezvládnem.“

Jediné, čo mohli kandidáti urobiť je, že mali urobiť ďalší krok - či už jeden výpad, ďalší push up alebo ďalšia minúta ležanie v chladnej vode. Ale prestali, pretože sa **sústredili** na oveľa väčší diel výzvy, pred ktorou stáli. Zamerali sa na to, že musia zvládnuť ďalšie štyri alebo päť celých dní bez spánku. A pretože sa zameriavali na takú obrovskú a strach naháňajúcu výzvu, ich **mysle** prestala s nimi spolupracovať (nie telo!). Nehovoria o ukončení, pretože doslova nemohli chodiť alebo nemohli dýchať. Boli to ich mysle - ich zhodnotenie toho, čo považovali za možné, ktoré spôsobilo, že sa vzdali; nie ich skutočné schopnosti.

Na čo sa zameriavate? Necháte sa paralyzovať veľkosťou úlohy, alebo sa zameriavate na to, čo máte pod kontrolou – **urobiť najbližší krok?**

Rozdelenie veľkej úlohy na mikro ciele je ďalším zo stavebných kameňov, ako si vybudovať mentálnu odolnosť.

Áno, je dôležité myslieť strategicky, z nadhľadu vnímať, kam sa máte dostať. To je dôležité pri plánovaní.

Pri vykonávaní úlohy je dôležité sústrediť sa iba na nasledujúci krok. Akonáhle dokončíte plánovanie, trénujte sa v tom, aby ste sa sústredili iba na nasledujúcu mikro úlohu – dopíšte len tento mail, zrealizujte iba jedno stretnutie, vybavte iba jeden telefonát, urobte ešte jedno opakovanie pri cvičení, naštudujte si len jednu tému. Odovzdajte tejto mikro úlohe všetko, čo máte. Potom, keď to skončíte, postúpte ďalej. Nikdy nedovoľte, aby sa vaše myslenie zatúlalo nad rámec daného kroku. To platí pre prácu, šport, učenie, všetko.

Mikro ciele sú jednou z najúčinnejších techník, ktoré sa môžete naučiť, ak sa ocitnete zaseknutí na jednom mieste. Takže ak sa najbližšie zľaknete výzvy, zastavíte, položte si otázku. „Čo je najbližší krok?“ a urobte ho.

Na psychickej odolnosti záleží

Povedali sme si o troch základných prvkoch budovania psychickej odolnosti: správne dýchanie v situáciách výzvy, zameranie mysle správnym smerom a prvku, ktorý vás udrží v akcii a posune správnym smerom: rozdeľte úlohu na mikro ciele a urobte len jeden krok vpred.

Trénujte sa v budovaní silných mentálnych svalov. Veď ide o vašu pohodu v živote!

Autorka článku:

Ivana Miklovič

GtoG, s.r.o

<https://gtog.eu>

**Pozývame Vás na bezplatný webinár:
WEBINÁR: SOM MANAŽÉRKA. AKO SA MÔŽEM PRESADIŤ?**



Ak ste žena na vedúcej, riadiacej, manažérskej pozícii a chcete sa dozvedieť ako sa úspešne presadiť tak, aby sme boli spokojné, prípadne aby naša práca bola ohodnotená podľa našich predstáv, tento webinár je určený práve pre Vás.

KEDY: Dňa 29.6.2021 (utorok) od 16,00 – 17,30, na platforme ZOOM

Jazyk: český

Cena: bezplatný

Získate praktické a overené rady & tipy:

- **Ako spoznať a predať našu pridanú hodnotu**
- **Ako prezentovať svoje výsledky pred kolegami a nadriadenými**
- **Ako hovoriť o svojich úspechoch bez pocitov viny a cítiť sa pri tom komfortne**
- **Ako požiadať o zvýšenie platu prípadne o povýšenie**
- **Čo robiť a čo nerobiť a ako komunikovať.**

Webinárom nás prevedie skúsená lektorka Alena Huberová.

Alena Huberová je lektorka komunikačných zručností a leadershipu. Je zakladateľkou programu SHELeads pre ženy v manažmente. Alena pomáha ženám zvýšiť sebavedomie, líderské zručnosti a tak byť spokojná a úspešná manažérka. Alena má bohaté skúsenosti v oblasti predaja, komunikácie, marketingu. Pracovala a žila v 5 rôznych krajinách v Európe a v Ázii. Tiež vystupovala na konferencii TEDx UNYP 2018 a umiestnila sa na druhom mieste v súťaži rečníctvo v Českej republike.

„Cieľom Kúzelného upratovania nie je zbaviť sa všetkých vecí. Cieľom je zastaviť sa a zamyslieť sa, ako chcem žiť. Keď si toto ujasníme, tak upratovanie bude jednoduchšie a prinesie nám dlhodobú zmenu“

Mária Verešová, KonMari konzultantka



Kúzelné upratovanie domácnosti nám pomôže sa zbaviť stresu a získať pohodu a šťastie – rozhovor s profesionálnou organizátorkou a certifikovanou KonMari konzultantkou, Majkou Verešovou.

Majka, čo je to vlastne KonMari metóda upratanie?

Metóda vznikla v Japonsku a jej autorkou je Marie Kondo. Čím sa líši táto metóda od iných metód upratovania? Tým, že sa pri upratovaní pýtame jednu dôležitú otázku a to: **Robí mi táto vec radosť?** Hlavným cieľom tejto metódy je pomôcť vám poupratovať si tak, aby ste mali doma (alebo aj na pracovisku) len veci, ktoré máte radi a používate. **Pokiaľ sa budete obklopovať len vecami, ktoré máte radi a používate, tak váš život bude mnohých oblastiach jednoduchší. Budete mať viac času, pretože ho nebudete tráviť neustálym upratovaním a hľadaním vecí. Budete produktívnejší a budete sa vedieť lepšie sústrediť, pretože haraburdie a neporiadok vás nebudú rozptyľovať. A dokonca aj ušetríte, pretože budete robiť lepšie rozhodnutia pri nakupovaní.** A mnoho ďalších benefitov pre vaše psychické a fyzické zdravie. Preto sa tomuto upratovaniu hovorí aj Kúzelné upratovanie.

Kde si sa prvýkrát stretla s Kúzelným upratovaním?

S Kúzelným upratovaním som sa prvýkrát stretla na jar v roku 2015. Čítala som vtedy knihu Life changing magic of tidying up v angličtine. V tom čase ešte neexistoval jej slovenský preklad. U nás bola kniha preložená pod názvom Kúzelné upratovanie. Toto slovné spojenie sa u nás na Slovensku tak akosi prirodzene udomácnilo. Z knihy som bola nadšená a motivovala ma stať sa profesionálnym organizátorom. V tom čase sa ešte nevedelo, že Marie Kondo začne školiť svojich KonMari konzultantov.

A ďalej...

ku kúzelnému upratovaniu som sa dostala v období, keď som sa stala mamou a narodilo sa mi druhé dieťa. Mnohé mamy budú určite súhlasiť, že to nie je jednoduché obdobie a ja som prišla na to, že si ho dobrovoľne ešte viac komplikujem. Ako? Tým, že som dovolila veciam, aby ma vlastnili. Keď si niečo prinesiete domov, tak to znamená, že sa musíte o to starať. Musíte tej veci nájsť miesto, kde bude bývať odložená, musíte ju čistiť a venovať jej svoj čas a energiu. **Čím viacej tých vecí máte, tým viac času a energie vám táto starostlivosť zaberá.** Ja som sa rozhodla, že takýto vzťah s vecami sa mi nepáči a že ich radšej budem mať menej a také, ktoré naozaj robia môj život lepší. Táto zmena priniesla do môjho života viac kludu a pozitívne ovplyvnila fungovanie v našej domácnosti.



Marie Kondo je z Japonska a Japonci sú známi svojim minimalizmom. My máme oproti nim oveľa viac vecí, kníh a iných vecí. Je metóda KonMari vhodná aj pre nás?

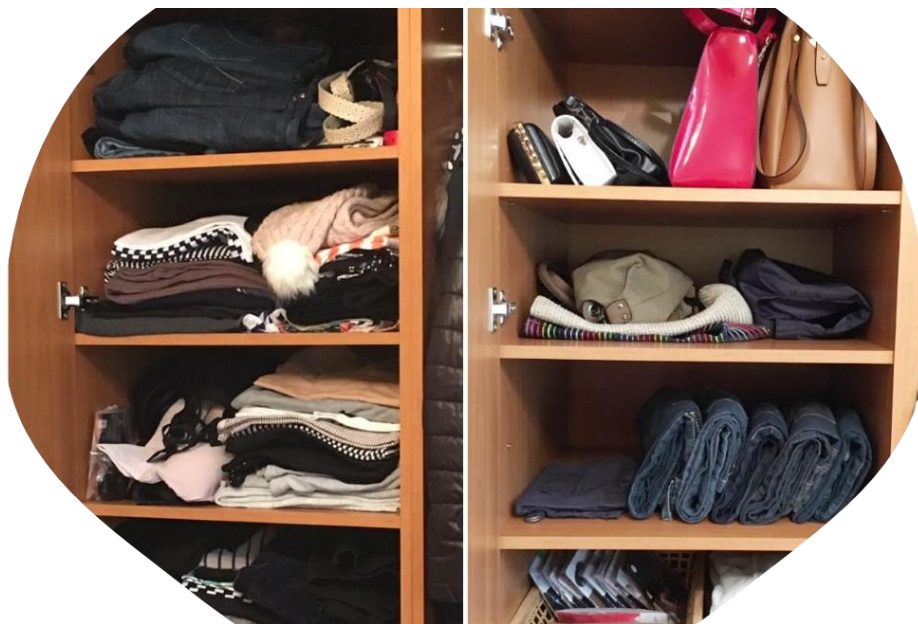
Úžasné na tejto metóde je, že je vhodná pre všetkých. Táto metóda nás učí vedieť si vybrať a rozhodnúť sa, čo je pre nás dobré a čo nám robí radosť. Keď si to „nacvičíte“ pri upratovaní vášho fyzického priestoru, môžete túto zručnosť aplikovať aj na iné oblasti vášho života. Prácu, financie, vzťahy alebo termíny v kalendári. Problémom dnešnej doby je, že máme všetkého veľa a doslova sa v tom topíme. Keď si vieme vybrať, tak nám odpadne mnoho problémov a zbytočného stresu.

Majka, ty si certifikovaná KonMari Konzultantka. Marie Kondo je japonská spisovateľka, poradkyňa a propagátorka minimalistického životného štýlu. Prebiehali školenia v Japonsku?

Sama Marie Kondo už nežije v Japonsku. So svojím manželom a tromi deťmi žije v Amerike v Kalifornii. Semináre prebiehajú na dvoch miestach v Amerike a potom v Európe v Londýne. Ja som sa zúčastnila semináru v roku 2018 v Londýne.

Skoro všetci radi nakupujeme, skladujeme a ťažko sa zbavujeme nepotrebných vecí, pretože k veciam máme citový vzťah. Poradiš nám nejaké triky ako si úspešne upratať?

Najväčšiu chybu, ktorú pri upratovaní robíme je, že najprv veci organizujeme a ukladáme. Upratovanie vždy začnite triedením a zbavovaním sa zbytočností. Výsledkom kúzelného upratovania by malo byť prehodnotenie vašich doterajších nákupných návykov a toho, čo si nosíte domov. Nestačí, že zmena nastane len vo vašom šatníku, musí aj vo vašom myslení.



Prečo je upratovanie dôležité?

Keď si poupratujeme, tak ako keby sme urobili inventúru nášho života. Zhodnotíme kde som bola, kde som teraz a kam chcem ísť. Zo svojho života dajme preč veci, ktoré nám už neslúžia a nechajme si tam len tie, ktoré sú v súlade so životom, ktorý chceme žiť. Keď odstránime nepotrebné a nemilované, tak vytvoríme priestor pre nové. Či už veci, príležitosti alebo myšlienky.

Majka, dá sa „upratovať“ naučiť?

Tak ako čokoľvek iné, upratovanie je zručnosť.

Odporúčam začať niečím jednoduchým. Nikdy nezačnite upratovať veci sentimentálneho charakteru. Tie si nechajte nakoniec. Začnite napríklad šatníkom a ak nemáte veľa času, tak sa pustite len do jednej zásuvky a tú poupratujte. Dôležité je začať. Začiatky bývajú ťažké, ale s každou jednou upratanou zásuvkou alebo skriňou bude vaša sebadôvera a motivácia rásť.

Ako sú tvoje skúsenosti?

Pomôže upratanie domácnosti priniesť klud a pohodu do rodiny?

Je dôležité vždy začať upratovať najprv svoje veci.

Buďte vzorom pre vaše okolie.

Vysporiadajte sa najprv so svojimi vecami, potom partnerove a detské veci. Ak chcete „nakaziť“ aj ostatných členov rodiny, tak sa vyzbrojte trpezlivosťou a rozprávajte o tom. Rozprávajte sa ako rodina o tom ako chcete, aby to u vás doma vyzeralo, ako sa tam chcete cítiť, čo chcete doma robiť, aké to bude mať benefity pre každého. Odporúčam nečakať, kým budú deti väčšie. Už ako trojročné sú deti schopné odkladať po sebe hračky a oblečenie. Učíť deti starať sa o svoje prostredie, byť ohľaduplný voči ostatným a mať zodpovednosť je niečo, čo sa im v živote určite zíde.



Ako nám vieš, prípadne môžeš pomôcť?

Verím, že uprataný a zorganizovaný domov nám môže významne zlepšiť kvalitu každodenného života. Preto je mojím cieľom pomáhať ľuďom zmeniť ich vzťah k veciam a k ich prostrediu. Nikdy nehodnotím a nesúdim, ale hľadám riešenia. Každý sme iný a jedinečný, preto pristupujem ku každému s ohľadom na jeho individuálne potreby.

Cieľom Kúzelného upratovania nie je zbaviť sa všetkých vecí. Cieľom je zastaviť sa a zamyslieť sa ako chcem žiť. Keď si toto ujasníme, tak upratovanie bude jednoduchšie a prinesie nám dlhodobú zmenu.

Raz mi klientka po spoločnom pracovnom stretnutí napísala, že pre ňu toto upratovanie bolo ako terapia, pretože nielenže sa zbavila haraburdia, ale aj predsudkov a chaosu, ktorý mala v iných oblastiach života.

Majka, posledná otázka. Ako na kúzelné upratovanie reagovala tvoja rodina?

Mám rada poriadok a tak ma všetci poznajú. Mojim cieľom nie je, aby môj domov vyzeral tip top. Ale aby sa nám dobre bývalo. Čiže, aby sme nemali zbytočne veľa vecí, ale aby každý vedel, kde čo má, aby sme veci odkladali. A pretože sme sa ako rodina už niekoľkokrát sťahovali, tak aj sami vedia, že to má veľa výhod.

Kontakt na Máriu Verešovú: //harmonickebyvanie.sk

odporúča začínajúcim podnikateľkám, ale aj skúseným manažérkam a konateľkám sa poradiť prípadne vyskúšať bezplatnú konzultáciu:

Začnite podnikat' s istotou a radosťou. S nami dosiahnete v podnikaní úspech!

- Chcete si zrealizovať sen, naštartovať svoje podnikanie a rozbehnúť úspešne váš **START – UP**?
Máte nápad, sen na podnikanie a nevíete, kde začať? Nechcete robiť v podnikaní chyby?
- Nemáte na nič čas a vaše úlohy sa vám začínajú kopíť?
Nefunguje vám time-manažment? Zhoršuje sa vám zdravie, nemáte čas na rodinu, koníčky a aj tak vašu prácu nestíhate?
- Dlhodobo podnikáte a **firma stagnuje** a prestala rásť?
Máte firmu a nefunguje úplne podľa vašich predstáv?
Potrebujete využiť krízový manažment na zvládnutie terajšej situácie?
- Funguje vaša firma na 100% **počas vašej neprítomnosti**?
Chcete mať vo firme zavedený systém práce?
- Ste si istí, že vo Vašej firme každý robí to, za čo ho platíte?
Podľa čoho platíte svojich zamestnancov? Viete, kto je vo vašej firme nenahraditeľný ešte predtým ako vám dá výpoveď?
- Ako sa dá jednoducho zvýšiť efektívnosť pracovného tímu?
- Chcete odovzdať svoju fungujúcu firmu nasledovníkom?

So všetkými týmito otázkami Vám vieme pomôcť.

Objednajte si bez rizika bezplatnú konzultáciu na

www.affida.sk na 0905 58 99 56 a dosiahnete zaslúžený rast.