



# Seba poznanie

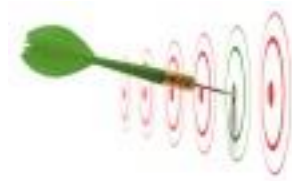
# Otázky

---

- Ako **zmenšiť časový stres**?
- Ako nájsť **pevné body**, od ktorých by sa dal jednoducho usporiadať **pracovný a súkromný čas**?
- Ako **plánovať**, aby to nebolo odtrhnuté od reality, aby reagovalo **na zmeny** a viedlo nás po **našej ceste**.
- Ako **získať pocit pokoja** a pritom **stihnúť všetky** dôležité aktivity?
- Ako si **chrániť svoj čas, svoje rozhodnutia, ako sa zbaviť stresu**, keď sa nám nedarí?
- Ako dať **do súladu** neľahkú realitu dnešnej doby so silnými **pocitmi a emóciami** v nás?
- Ako s vynaložením rovnakého množstva energie znásobiť **efektivitu našej práce**?



- **Nebudeme sa iba učiť, ale budeme:**
  - prežívať
  - premýšľať
  - meniť návyky
  - poučovať sa z minulosti
  - pozeráť do budúcnosti
  - zaoberať sa osobnosťou, kvalitou a rastom človeka s perspektívou zmeny k lepšiemu



- **Námetom témy je **cesta**, ako sa stať:**
  - najlepším manažérom
  - duchovným vodcom (seba) a zrelou osobnosťou
  - dobrým partnerom
  - vyhľadávaným spolupracovníkom
  - cteným priateľom
- **Budeme sa venovať **time managementu****
  - v kontexte **osobného rastu**, prístupom, ktorý **nie je o technikách a znalostiach**, ale je intenzívnejší a hlbší - až na úrovni **základných postojov a hodnôt**.



# Múdrosť

- **Sú tri cesty k získaniu **múdrosti**:**
  - Prvá je cesta **skúseností**, to je cesta **najťažšia**.
  - Druhá je cesta **napodobením**, to je cesta **najľahšia**.
  - Tretia je cesta **rozumového pochopenia**, to je cesta **najušľachtilejšia**.

## ***Konfucius***

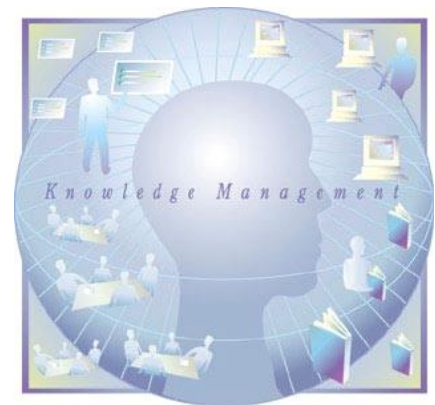


**Nie je cieľom byť dokonalý, ale má zmysel niekam smerovať, ísť po svojej ceste. Stojí to za to!**

# Program D1

---

- **Manažér a čas**
- **Princípy time managementu**
- **Celistvý človek**
- **Sebapoznanie**
  - Myseľ z hľadiska štruktúry
  - Myseľ z hľadiska kmitočtu
  - Myseľ z hľadiska emócií a rozumu
  - Myseľ z hľadiska pohody a stresu





# Manažér a čas

# Manažér a čas

---

- **O čase** - od prvej k tretej generácii
  - Čas
  - Prečo sa väčšinou nedarí
  - Princípy I. - III. generácie
- **O nás** - štvrtá generácia
  - Kompresia času a jej dôsledky
  - Každý bude manažérom
  - Nepreberné množstvo možností
  - Chýbajú jasné a vžitie vodíka





- Čas nemôžeme kúpiť, ušetriť, zastaviť.
- Času je málo.
- Čas potrebujeme.
- Na nedostatok času si sťažuje skoro 1/2 ľudí v priemyselných krajinách, na nedostatok peňazí iba 1/4.
- S časom nič nenarobíme, zamerajme sa tam, kde je možné pracovať: na ľuďoch.
  - Potom s údivom zistíme, že čas si môžeme kúpiť, ušetriť a plne využiť.



Iba tí, ktorí nepoznajú skutočnú cenu času, hovoria:  
Čas sú peniaze.

# Čas

---

- Čo si myslíte o **usporiadaní vášho času**?
- **Ako dlho** ten stav trvá?
- **Čo s tým robíte**?



# Prečo sa väčšinou nedarí

---

- Hlavným dôvodom je to, že **výrazná zmena k lepšiemu** nie je daná púhym rozhodnutím používať rozumné a prepracované techniky, ale **zmena nás samotných**.
  - Nie je to otázka rozhodnutia a naučeného správania, ale **vlastností**, ktoré sa dotýkajú **samotnej podstaty nášho života, našich najintímnejších a najemotívnejších vzťahov: tolerancie, porozumenia, disciplíny**.
  - Nestačí iba vedieť, ale je treba objaviť, prežiť a navyknúť si.
  - Je potrebné zmeniť, transformovať sa.
  - Nie je to jednoduchý proces, ak ide o zmenu k lepšiemu.
- **Slová môžu klamať, ale telom sa dá klamať iba veľmi ťažko.**



# Prečo sa väčšinou nedarí

---

- Je to **rozsiahla záležitosť**, chápe sa rozdielne, **neexistuje jednotný a jednoduchý predpis**, ktorou cestou ísť.
  - Snažíme sa rýchlo orientovať a absorbovať naraz všetko, čo nás zaujalo, a to sa samozrejme nedarí.
  - Môžeme postupne, bod po bode, návyk po návyku, myšlienku po myšlienke meniť svoj postoj, ale nemôžeme si zo dňa na deň osvojiť systém, ktorý sa skladá z 50, hoci dobrých a lákavých úloh.
- **Okolie nás strháva späť do priemeru.**
  - Nie je jednoduché udržať svoju líniu v podniku, kde neexistuje spoločná predstava výsledku a etáp.



# Kompresia času a jej dôsledky

---

- Ak hlavnou témou 80-tych rokov bola **kvalita**.
- V 90-tych rokoch sa všetko točilo okolo **reengineeringu**.
- Prvé desaťročie 21.storočia bude úplne zamerané na **rýchlosť**.
- Zväčšuje sa **objem vedomostí**.
- Každé 4 roky sa na svete **zdvojnásobí množstvo informácií**.
- **Dokonalejšie technológie** umožňujú rýchlo pripraviť výrobu, produkovať a zmeniť výrobný program.
- **Trh** je nasýtený výrobkami a začína tvrdý **boj o zákazníka**.
- Končí vek industriálny a začína **doba digitálna**.



# Kompresia času a jej dôsledky

---

- **Podstatný rozdiel medzi týmito dobami je kompresia času.**
  - Ak som mal v minulosti na nejakú činnosť hodinu, dnes mám na ňu  $\frac{1}{4}$  hodiny, pretože **nároky sa radikálne zvýšili**.
- **Sféra podnikania vyžaduje **rýchlo** realizovať **zmeny**.**
- **V súčasnosti žijeme vo svete **nestability**.**
- **Zmeny a ich rýchlosť** sa stávajú **normou** života.



# Kompresia času a jej dôsledky

---

- **Čo sa však nezmenilo je človek.**
- **Nemá výkonnejší mozog, ani viac rúk.**
- **A preto je prirodzené, že trpíme.**
- **Sme navrhnutí pre **stabilitu**, určité množstvo **podnetov**, **zotrvačnosť**.**
- **Príroda nestačí meniť človeka tak **rýchlo**, ako by to vyžadoval **vývoj**, ktorý sám človek podnecuje.**



**Ak sa má zmeniť svet, musí zmena prebehnúť v nás samotných.**

# Každý bude manažérom

---

- **Stratégiu** je možné robiť na **2-3 roky** dopredu.
- Firemné systémy nemôžu byť vyladené na 100%.
- **Nie je na to čas!**
- Znamená to, že pracovné náplne, zodpovednosti, činnosti, komunikačné kanály **nemôžu byť presne definované.**
- Bude jasných iba 70%.
- Zvyšok bude **závislý na ľuďoch, firemnej kultúre, schopnosti dorozumenia, improvizácie, tvorivého riešenia problémov a prevzatia zodpovednosti.**
- **Kvalita ľudí** sa dostáva do popredia záujmu firiem.





# Každý bude manažérom

---

- **Štruktúry firiem sa splošťujú**, čo umožňuje docieľiť rýchlu výmenu informácií, zodpovednosti u každého pracovníka, flexibilné zostavenie skupiny šitej na mieru projektu, úlohy.
- Väčšina z nás je členom malých pracovných jednotiek, tímov, ktoré majú jedinou úlohu: **efektívne pracovať** na všetkých projektoch.
- Znamená to, že sa staneme **sami sebe manažérmi** a opäť je potrebné dostať **našu kvalitu do popredia záujmu**.
- Musíme byť **obchodníkmi**, aby sme sa predali, **odborníkmi**, aby sme efektívne pracovali, ale aj **manažérmi**, pretože si sami budeme **koordinovať prácu** vo viacerých tímoch.



# Každý bude manažérom

---

- A každá táto funkcia je vlastne **novou odbornosťou**, meradlom **našej kvality**.
- Tam, kde končia tabuľkovo predpísané činnosti, **začína človek**.
- Tam sa začína uplatňovať **time management** ako náš **osobný nástroj**.
- Dôsledkom kompresie času je **skrytý workoholizmus**.
- Firmy **podporujú rozvoj závislosti**.
- Práve pre úctu, ktorej sa teší, je **závislosť na práci jednou z najnebezpečnejších závislostí**.



# Nepreberné množstvo možností

---

- Stresujúcim dôsledkom digitálnej doby je nepreberné množstvo možností.
  - Jednoduchá prechádzka mestom znamená **útok na naše zmysly**.
  - **Veľa ponúk** - veľa času na výber.
  - Aj keď nič nechceme, **narúša to náš pokoj**.
  - **Máme stres**, aby sme niečo neprepásli.
  - Najlepší psychológovia sa nestarajú o naše blaho, ale o to, **aby na nás pôsobili**.



# Chýbajú jasné a vžité vodíka

---

- Stále viac sa vytráca odveký dôraz na duchovnú stránku človeka - slobodu konania s uvedomovaním si vnútorných hodnôt.
- Vymizli ukazovatele cesty.
- Človek bez pevnej väzby sa ťažko orientuje v množstve možností a lákadiel.
- Rozširuje sa nesúlad medzi myslením a konaním, víziou a každodenným životom.
- Ľudia neveria firme ani sebe.
- 10 prikázaní je time managementom pre veriaceho človeka.
  - Z 1000 ľudí je: 67 neveriacich, 329 kresťanov, 178 moslimov, 132 hinduistov, 60 budhistov, 90 ostatných.



# Chýbajú jasné a vžité vodíka

---

- V súčasnosti sa dostávajú do popredia **dve nové slová**:
  - **holotropný** - smerujúci k **celistvosti**, hľadaniu súvislostí
  - **transformácia** - hlboká premena
- **Všetko súvisí so všetkým.**



**Nové poznanie umožňuje preklenúť rozpor medzi západnou vedou a múdrosťou tradičných duchovných systémov a vydať sa na cestu po spoločnej ceste.**

# Cvičenia

---

- Úvodná diagnóza
- Vyhnutie sa workoholizmu





# Princípy time managementu

# Princípy time managementu

---

- **Princípy I. - III. generácie**
- **Nedostatky III. generácia time managementu**
- **Princípy IV. generácie**
  - Človek je viac ako čas
  - Cesta je viac ako cieľ
  - Zvnútra je viac ako zvonka
  - Pomaly je viac ako rýchlo
  - Celok je viac ako časť
- **Etapy cesty**





# Princípy I. - III. generácie

---

- I. generácia - **čo** sa má robiť.
- II. generácia - **kedy** sa to má robiť.
- III. generácia - **ako** sa to má robiť.



## Nedostatky III. generácia time managementu

---

- Je tak prepracovaná, že **je až neľudská**.
- Má v **pozornosti dnešok**, aktuálne problémy, pričom **sa vytráca prevencia, koncepcia a kreativita**.
- Človek sa ľahko stáva **zajatcom operatívneho riadenia**.
- Aj keď **pracuje s cieľmi**, nedáva ich do súvislosti s hodnotami, rolami a poslaním jednotlivca.
- Je **orientovaná na výsledky, nie na človeka**.
- **Je stará**, čas pokročil dopredu: **v možnostiach, v chaose a nárokoch**.



**Modlou III. generácie time managementu sú ciele a čas.**

# Nedostatky III. generácia time managementu

---

- **Zložitosť plánovania.**
- **Neľudskosť, neakceptovanie prirodzených vlastností našej mysle, emócií, stresu.**
- **Odtrhnutie cieľov, vízie a prianí od skutočného života.**
- **Nedostatočná príprava človeka na spôsob života, ktorý príroda nepredvídala - zmeny, rýchlosť.**
- **Povrchné techniky, ktoré neobstoja v podmienkach kompresie času.**



# Princípy IV. generácie

---

## ■ Nová paradigma:

- Správny výsledok - cieľ - je z hľadiska človeka menej dôležitý, ako **správna cesta k nemu**.
- Výsledok nie je iba „dielo“, ale i **spokojnosť** toho, kto na ňom pracuje.
- Uspokojovanie každodenných **ľudských potrieb, priateľské vzťahy a milé zážitky dlhodobo prinesú lepšie konkrétne výsledky**, ako dogmatické sledovanie času a dosahovanie cieľov.
- Takto sa stretol **záujem človeka a firmy: spokojnosť s efektivitou**, obidve strany majú z toho prospech.



**Prosperita začína tým, že sa cítim dobre.**

# Princípy IV. generácie

---

- Nová generácia sa **nezaoberá iba tým, čo a ako naplánovať**, ale **zasahuje do nášho života d'aleko viac**.
- Prijatie **celej filozofie** predstavuje vlastne vytvorenie **nového životného štýlu**.
- Jeho základom je **5 princípov**:
  - Človek je viac ako čas
  - Cesta je viac ako cieľ
  - Zvnútra je viac ako zvonka
  - Pomaly je viac ako rýchlo
  - Celok je viac ako časť



# Človek je viac ako čas

---

- Výsledky **nedosahujeme striktnejším plánovaním**, ale okrem práce samotnej tiež **starostlivosťou o vlastnú spokojnosť, kondíciu, pracovnú pohodu.**
- **Spokojnejší, motivovanejší a vyrovnanejší človek vďaka svojej výkonnosti automaticky pracuje lepšie.**
- **Od sústredenia na úlohy a čas prenáša pozornosť na celý kontext života: efektivitu, vzťahy, kondíciu, spokojnosť.**
- **Je to jednoduché, ale ťažké.**
- **Nefunguje to hneď, ťažko sa meria, je to cesta okľukou a vyžaduje si osobnú investíciu, nedá sa kúpiť za peniaze.**
- **K efektívite sa tak dostáva spokojnosť, pocity.**



# Človek je viac ako čas

---

## ▪ Sú 4 skupiny ľudí:

- **Veľmi efektívni s prevládajúcimi stresujúcimi pocitmi:** to je väčšina z nás, odvádzame výkony, cítime sa zle.
- **Veľmi efektívni s prevažne pozitívnymi pocitmi:** tých veľa nie je, ale my sa k nim pridáme, to je naša cesta.
- **Neefektívni s prevládajúcimi stresujúcimi pocitmi:** cítia ťažkosti a chcú na sebe pracovať.
- **Neefektívni s prevažne pozitívnymi pocitmi:** zaslepení, nevedomí, necítia potrebu zmeny.



# Človek je viac ako čas

---

- Sledovanie **pocitov a výsledkov** je prepojené a navzájom sa ovplyvňuje.
- Pokiaľ to ide, **nerozhodujeme v strese, emóciách.**



**Dosiahnutie výsledku a zdokonalenie ľudí má rovnakú váhu.**



# Cesta je viac ako cieľ

---

- Zahľadní do budúcnosti, na ciele, často znamená, že **podceňujeme kvalitu dní**, ktoré k cieľu vedú.
- **A to je chyba.**
- Splnenie cieľa môže trvať i niekoľko rokov, preto je dôležité **venovať pozornosť každému dňu, ktorý prežívame.**



# Cesta je viac ako cieľ

---

- Väčšina ľudí sa snaží mať **najprv peniaze, vzdelanie, byť, večeru, vzhľad, kariéru.**
- **A potom sa môže stať tým, kým skutočne chce byť.**
- To je nekonečné, **lepšie je byť, než mať.**



- **V praxi to znamená naplňovať dva aspekty:**
  - na **prežívanie** skôr ako na **ciele**
  - navonok **orientácia na výsledky (čo)**, skôr ako na **činnosti (ako)**.

# Zvnútra je viac ako zvonku

---

**Úspech v akejkoli'vek oblasti je podmienený osobnou kvalitou.  
Úspech nie je iba záležitosťou znalostí, skúseností a techník  
v danom obore, ale súhrou pevného základu (charakteru)  
a návykov (správania), ktoré z toho vyplýva.**

**V stresových situáciách nestačí iba vedieť, ako by sme sa  
zachovali, pretože naše vlastnosti a z nich vyplývajúce návyky  
v emočných chvíľach zákonite vítazia.**



# Zvnútra je viac ako zvonku

---

- Jedinou možnosťou je preto náš **rast, čo je zmena návykov.**
- Nie je to pôsobenie zvonka, ale **pomalá vnútorná premena**, aby sme postupným smerovaním k celistvosti sami aktívne konali, namiesto toho, aby iní rozhodovali za nás.
- Ak dáme **do poriadku seba**, môžeme sa zaoberať okolím, vzťahmi, v ktorých náš čas ubieha.



**Pokiaľ si myslíme, že šťastie príde od vonkajších vecí, alebo od iných ľudí, nikdy sa nedočkáme.**

**Jediná cesta je zvnútra von.**

**Šťastie začína vo vnútri.**

# Pomaly je viac ako rýchlo

---

- Ak **riešenie problémov je v nás**, tak rýchlosť a veľké riešenia nefungujú.
- Každý z nás je svojim lekárom a bude podporovať tie liečivé sily, ktoré v sebe má.
- Ak doteraz sa **proces zmeny** dial samovoľne, je možné **prevziať zodpovednosť** a tento proces **držať aspoň čiastočne pod kontrolou**.
- **Stačí sa uviesť do pohybu.**



# Pomaly je viac ako rýchlo

---

- Tisíckilometrová púť začína **prvým krôčikom**.
- Ak si na **rast zvykneme**, je zaujímavejší ako trvalý stav.
- Stačí začať na sebe **pomaly pracovať** a ďalšie vhodné námety prídu samé.
- **Zákon neustálej premeny** hovorí, že všetko sa neustále mení nezávisle na tom, či si to prajeme, alebo nie.
- Pri zameraní na seba to znamená: **Buď sa zlepšujeme, alebo zhoršujeme.**
- Každý okamžik **nevyužitý pre zlepšenie pracuje proti nám**.
- **Nechce to mnoho, ale to málo chce trvalo.**
- **Postupné, drobné, nenásilné zmeny** našej činnosti budú mať **dlhodobo** trvajúci výsledok.



# Celok je viac ako časť

---

- Väčšina ľudí sa snaží skultivovať svoj **pracovný čas**.
- Neuvedomuje si, že i ten **súkromný** podlieha rovnakým zákonitostiam.
- Je ho treba tiež **zahrnúť do svojho uvažovania**.



# Etapy cesty

---

- **Sebapoznávanie, aby sme nešli zbytočne v každodennom živote proti zákonitostiam mysle.**
  - Znamená vedieť, **čo a ako** prežívame: rozum, emócie, návyky, sústredenie, radosť, motivácia, stres
- **Vedenie, aby sme svoje zdroje zamerali správnym smerom.**
  - Znamená **poznať správne veci**: smer, poznanie dôležitého, koncepcia, stratégia, hodnoty, nadhľad, cesta, rozhodovanie
- **Riadenie, aby sme tento smer naplňovali v každodennom živote.**
  - Znamená **robiť správne veci**: súlad dôležitého a operatívny, optimalizácia plánovania, kultivácia požieračov času.





# Etapy cesty

---

- **Nemusíme byť usilovnejší, ale byť iný.**
- **Nie pracovať usilovnejšie, ale skôr ináč rozmýšľať.**



# Etapy cesty

---

- Pre štvrtú generáciu je prioritný **správny smer**, pretože život ide tak rýchlo, že jednotlivosti nerozhodujú, ale je nutné čerpať silu z pocitu, že ideme **správnym smerom - symbolom je kompas**.



**Zásadným princípom IV. generácie je spokojnosť.**

# Etapy cesty

---

- Bud' budeme stáť v **rade pasívnych**, ktorí slobodne a bez námahy **kritizujú čas, okolie, všetko ...**



- Alebo prevezmeme **zodpovednosť**, pripravíme sa na trochu **bolesti** a odnesieme si **bohatú úrodu**.



# Etapy cesty

---

## ■ Čo získame:

- Nový spôsob myslenia sústredený na podstatu.
- Efektívne pracovné návyky.
- Väčšiu citlivosť a odolnosť.
- Prirodzené sústredenie energie na dôležité veci.
- Vyššiu výkonnosť, menšie straty, dlhší život.
- Uvoľnenie vnútorných regeneračných síl.
- Punc solídnosti, authority.
- Rovnováhu medzi pracovným a voľným časom.
- Funkčnú pomôcku na usporiadanie času.

**Úspešní sa vyznačujú nežnou láskou k času.**





# Celistvý člověk

# Celstvý člověk

---

- **Pocity**
- **Emočná inteligencia**
- **EQ - emocionálna inteligencia**
- **PQ - fyzická inteligencia**
- **MQ - morálna inteligencia**
- **IQ - intelektuálna inteligencia**



- **Tretia generácia** time managementu pracuje s **IQ človeka**.
- Tento **technický pohľad na ľudskú myseľ** nestačí na pochopenie, čo sa v nás odohráva.
- Pri otázke **čo očakávate** od time managementu sa dostávame k **otázke pocitov**.
- **Je niečo viac ako rozum**.
- Výskum mysli sa prikláňa k prameňom **východnej kultúry**.
- To, čo je pre nás podnetné - **pochopenie mysle človeka, význam životných hodnôt, rast osobnosti, psychohygiena, zachovanie kondície, mystické očisťovanie a liečenie** majú tieto kultúry za **1000 rokov** rozpracované.



# Emočná inteligencia

---

- Preto vznikol nový pojem - **emočná inteligencia - EQ**, ktorá zahŕňa v sebe **emócie, vnútornú energiu, motiváciu**.
- Je obdobou IQ v **citovej oblasti**.
- Zahŕňa schopnosť porozumieť pocitom a emóciám vlastným a iných ľudí tak, aby nám tieto pocity prinášali **potešenie**.
- Vysoká **emocionálna inteligencia** umožňuje riešenie **zložitých problémov medziľudských vzťahov a vnútornej citovej nevyrovnanosti**.



**Byť je viac ako mať, v živote ide o niečo menej o výsledky a viac o pocity.**



# Emočná inteligencia

---

- **Vedomie** je na úrovni **IQ**.
- **Emočná inteligencia** je na úrovni **pocitovej, pudovej**, ktorá je **vývojovo staršia**, preto tiež **mocnejšia**.



**Kto sa vyzná v sebe, ľahko pochopí, čo sa deje vôkol neho.**

# EQ - emocionálna inteligencia

---

## ■ **Celistvý človek vo vzťahoch:**

- Má povesť solídneho partnera pre spoluprácu, je vítaným spoločníkom, dokáže šíriť dobrú náladu.
- Je slušný, tolerantný a cháajúci, vie vľúdne ale rozhodne zverejniť svoje hranice a hájiť svoje oprávnené požiadavky.
- Praje druhým, má vlastné hodnoty, nezávidí ostatným.
- I pri akceptovaní práva na samotu žije uprostred ľudí, ktorí sú mu partnermi, spoločníkmi, pomocníkmi a inšpirujúcou silou.



# PQ - fyzická inteligencia

---

## ■ Fyzická podstata celistvého človeka:

- Pozná svoje telo a dôveruje mu, je jeho najbližší spojenec, správa sa k nemu šetrne a rozumne, môže sa na neho spoľahnúť.
- Sleduje reakcie svojho tela na pohyb, životosprávu, únavu, i odpočinok a rešpektuje jeho potreby.
- Vie, ako zmobilizovať sily k veľkému výkonu a potom dokáže primerane odpočívať, vie sa pripraviť na spánok a preto dobre spí.
- Pracuje uvoľnene, necháva pracovať iba nutné časti tela, zvyšok necháva uvoľnený, pokojný, odpočívajúci.



## ■ **Duchovná podstata celistvého človeka:**

- Uvedomuje si svoju podstatu, svoje hodnoty, roly, poslanie a dokáže sa na ne každý deň zamerať.
- Je čestný, svoje správanie dokáže zladať so svojimi hodnotami bez ohľadu na momentálnu nevýhodnosť tohto prístupu.
- Navonok sa javí ako silná osobnosť i v obtiažnych situáciách, má prirodzenú autoritu, správa sa prirodzene, je svoj.
- Je veľmi citlivý, otvorený, vnímavý, vie, že nie je nikdy hotový, prijíma všetky podnety a reviduje svoje názory.
- Pripúšťa veci na hranici logického chápania, má svoju vieru, ktorá ho posilňuje, dokáže prekonať ťažké životné situácie.
- Svoju predstavu nediktuje ostatným.



# IQ - intelektuálna inteligencia

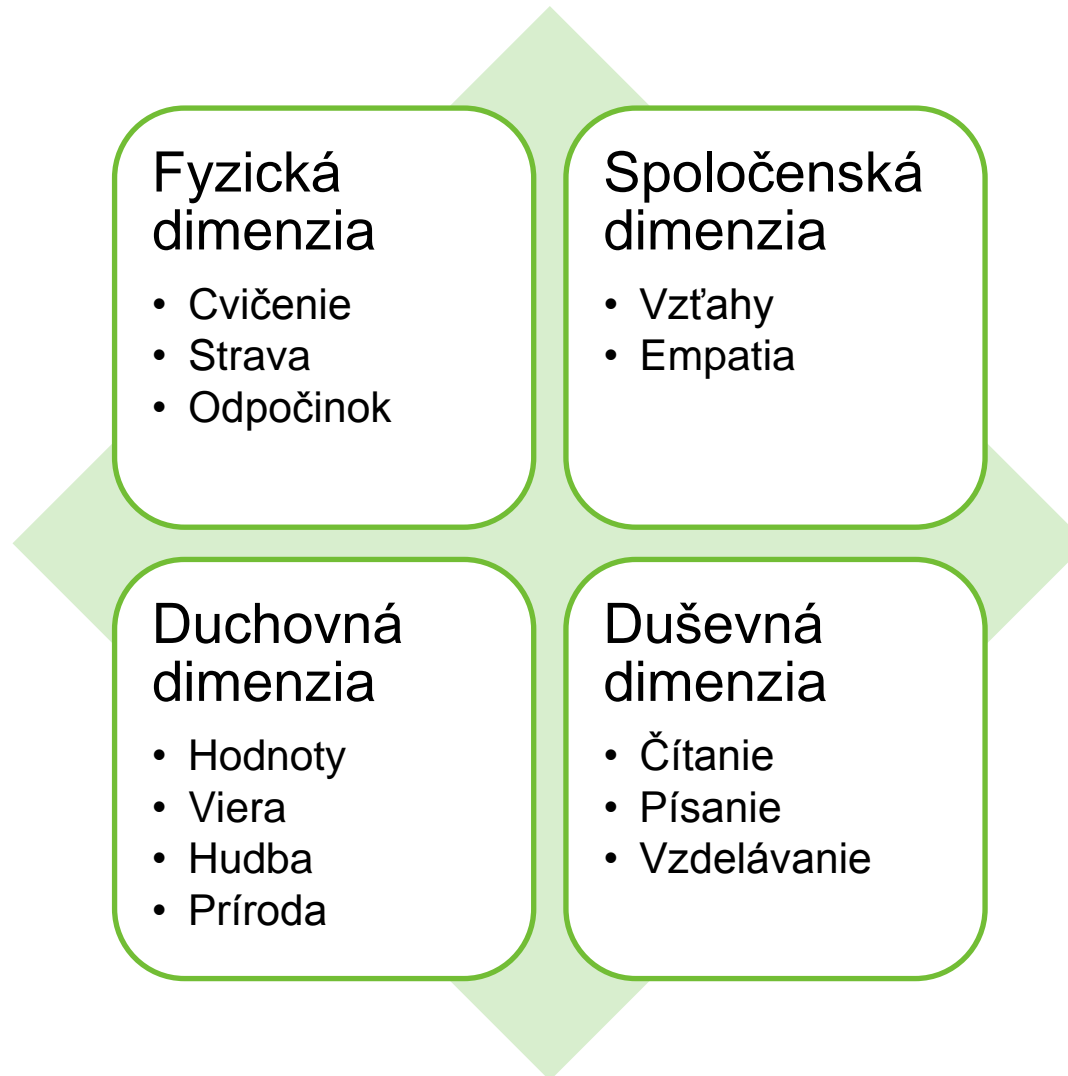
---

- **Duševná podstata celistvého človeka:**
  - Pozná možnosti svojej mysle a ďalej ju kultivuje.
  - Pracuje v rovnováhe, pozná techniky, ako usilovne pracovať a udržať únavu, stres a bolesti v rozumných medziach.
  - Dokáže pracovať s veľkým sústredením i v nepriaznivých podmienkach.
  - Je disciplinovaný, dodržiava sľuby a záväzky dané sebe a druhým.
  - Dokáže aktívne a účelovo ovplyvňovať veci, na ktoré má vplyv, dokáže nájsť cestu ako žiť s problémami, na ktoré má vplyv.
  - Vie využívať príležitosti, naladiť sa na deň ktorý prichádza a žiť podľa svojich predstáv.
  - Robí chyby, ale omyly neberie ako tragédiu, dokáže sa z nich poučiť.



# Zásady obnovy síl

---



# Cvičenie

---

- **Zásady obnovy síl**





# Sebapoznanie



# Sebapoznanie

---

- Myseľ z hľadiska **štruktúry**
- Myseľ z hľadiska **kmitočtu**
- Myseľ z hľadiska **emócií a rozumu**
- Myseľ z hľadiska **pohody a stresu**



# Myseľ z hľadiska štruktúry

---

- **Hladiny mysle**
  - Vedomie
  - Podvedomie
  - Nevedomie
- **Tri životné roly**
  - Rodič
  - Dospelý
  - Dieťa
- **Dve mozgové hemisféry**
  - Ľavá - logika
  - Pravá - cit



- Vedomie je „**bdelý strážca**“ našej psychiky, ktorý sa zaoberá tým, čo je práve teraz v centre pozornosti - na čo sa **sústredíme**, **o čom premýšľame**, **čo sledujeme**.
  - Vedomé procesy súvisia so **sústredením**.
  - **V našom vedomí môže byť v danom okamžiku vždy iba jedna myšlienka**.
  - Prepínanie ovládame, ale **nie je to efektívne**.
  - K rozumne odvedenej práci, pri ktorej je potrebné rozmýšľať, človek potrebuje dostatočne **dlhú dobu bez vyrušovania**.



- **Rozum skutočne nie je silou ovládajúcou nižšie, menej dokonalé sily a neprikazuje im.**
  - Je iba slabým ukazovateľom smeru.
  - V skutočnosti sa nesprávame tak, ako velí rozumová úvaha, ale aké emócie sa vynoria z našej mysle.



# Podvedomie

---

- Podvedomie **nie je aktívnou mysliacou štruktúrou**, je iba ohromnou **databankou prvkov a väzieb**, s ktorými môže vedomie v prípade potreby pracovať.
- **Je tu všetko**, čo sme **zažili**, čo sme sa **naučili**, o čom **premýšľame**.
- Riadi tiež naše **základné životné funkcie a návyky**, to čo sa robí **rovnakým spôsobom**.



# Podvedomie

---

- Vďaka väzbám, je obrovským **zdrojom nápadov a tvorivosti**.
- Pozná riešenie všetkých **problémov**.
- A navyše **nepozná odpočinok, pracuje**, či bdieme, alebo sníme.
- **Sny** sú prejavom činností nášho podvedomia.
- Podvedomie **vie pracovať na viacerých aktivitách súčasne** - na takých, na ktoré máme už uložený program, postup, návyk.



# Podvedomie

---

- Človek sa s niektorými základnými programami **už rodí**, maximum sa vytvára v **rannom detstve**, ďalšie v priebehu života **dotvára**, alebo **prepisuje tie zastarané**.
- Podvedomá reakcia na rozdiel od vedomej **je rýchlejšia**, efektívnejšia tým, že naraz **môže prebiehať viac činností**.
- Má však jednu veľkú **nevýhodu**.
- Pri podvedomej reakcii **stagnujeme**, nemôžeme robiť nič po novom, alebo horšie, niekedy spustíme program, ktorý je nevhodný, **je zlozvykom**.



# Nevedomie

---

- Je **tajomná vrstva** našej psychiky.
- Nie je možné si ju priamo uvedomiť, skontrolovať a môžu sa tam objaviť veci mimo naše logické myslenie.
- Informácie sú uložené **hlbšie** a zároveň majú d'aleko **väčšiu dôležitosť (energiu)**.
- Nezaoberá sa **jednotlivost'ami**, ale obecným nadhľadom, zákonitosťami nášho bytia.
- Sú tu zobecnené nielen **skúsenosti nášho života**, ale aj **predchádzajúcich generácií a možno aj celého ľudstva**.
- V nevedomí sú **dve oblasti**, ktoré prinášajú **silné emócie opačných polarít**.





# Nevedomie

---

- Pozitívna energia sa vytvára v oblasti základných **hodnôt, viery, vízie.**
- Každý človek, ktorý žije svoj život v súlade so svojimi **hodnotami**, je v každodennom živote blízko svojej **vieri**, jeho činy podporujú jeho **vnútornú stratégiu**, tak **cíti veľkú energiu, pokoj, nadhľad.**
- Kontakt s **hodnotami** posilňuje **energiiu, istotu a jednoznačnosť**.



**Ľudia sa dopúšťajú jedného **omylu**.**

**Boh síce dokáže zázraky, ale nemá ani ručičky, ani nožičky, tie majú iba ľudia.**



# Nevedomie

---

- **Je teda múdre verit', ale je tiež nutné pre to niečo urobiť.**
- **Táto myšlienka sa veľmi viaže na time management IV. generácie.**
- **Vytvorením silnej vnútornej vízie, viery, priorít nastavujeme svoju myseľ do pohody a v tomto rozpoložení s využitím sily istoty dokážeme efektívnejšie pracovať:**
  - lepšie sa sústrediť
  - odolávať stresu
  - perspektívnejšie rozhodovať



## ■ **Rodič:**

- V nás zhromažďuje pravidlá vo forme **zákazov a príkazov**, ktorým sme v priebehu svojho vývoja vystavovaní.
- Je ochráncom, **čo je a čo nie je dobré**.
- Má zapamätané všetky **etické zásady**.
- **Kontroluje, prikazuje, dohliada, súdi**.
- Vo väčšine vzťahových situácií však skôr škodí - **kritikou, radami a posudzovaním**, čo sú nástroje direktívneho riadenia a v ňom nerastie dobre ani podriadený, ani dieťa.

## ■ **Rola rodiča je dobrá pre dva režimy:**

- Pre **rozhodovanie**, pretože má blízko k hodnotám, rozhoduje väčšinou **bez emócií a správne**.
- V **krízach**, kedy dokáže zachovať chladnú hlavu, prevziať zodpovednosť a viesť.



# Dospelý

---

- **Dospelý:**

- V nás je naša **vlastná myseľ a vôľa**, ktoré nám dávajú schopnosť **myslieť a rozhodovať** o nás samých.
- Pohybuje sa na úrovni **vedomia a podvedomia**.



# Diet'a

---

- **Diet'a:**
  - Je prítipólom rodiča.
  - Je v nás charakteristické **emocionálnymi reakciami**, je agresívne, tvorivé, jeho požiadavky sprevádza veľká energia.
  - Operuje v **blízosti nevedomia**.
- **Práve **oblasť nevedomia a prejavy diet'at'a** nemá naša západná kultúra dobre zvládnuté.**
- **Pri **tvorivej práci, učení a odpočinku** je treba **počúvať diet'a** v nás a pustiť uzdu jeho potrebám.**



# Ľavá a pravá hemisféra

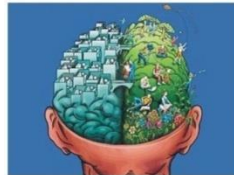
---

- **Ľavá hemisféra - logika**

- Je **pomalšia** a vyjadruje sa v **slovách**.
- Denná činnosť, riadenie, plynulá energia

- **Pravá hemisféra - emócie**

- Zaisťuje **mimovedomé funkcie**.
- Je sídlom **abstrakcie, emócií, fantázie, rytmu, farieb, predstavivosti, hudby, obrazov ...**
- Býva spájaná s **vnútorným svetom, s duchovným rozmerom, potrebou ticha a rozímania, vízie a poslania.**
- **Nadhľad, vnútorné smerovanie, vedenie, výbušná sila**



**Ak začnú **pracovať** obidve naše hemisféry nastáva **psychická synergia**.**

# Myseľ z hľadiska kmitočtu

---

- **Delta:**
  - 0,5 - 4 Hz
  - Je stav **hlbokého spánku**
- **Theta:**
  - 4 - 7 Hz
  - Je stav **ľahkého spánku**, pri ktorom si môžeme uvedomiť svoje **sny**.
- **Alfa:**
  - 7 - 14 Hz
  - Stav zmeneného stavu **vedomia**
  - Realitu vnímame inak, cez emócie, mizne čas, mení sa priestor
  - Otvára sa **podvedomie a nevedomie**

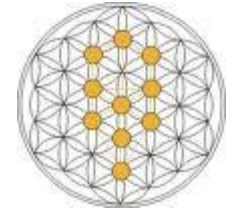




# Myseľ z hľadiska kmitočtu

---

- **Beta:**
  - 14 - 21 Hz
  - Je to náš **bežný denný stav**
- **Beta1:**
  - Okolo 20 Hz
  - Vlastnosti:
    - **chaos, stres, podráždenosť, nepokoj, únava, nesústredenie**
  - Ladenie:
    - **von a budúcnosť**
- **Beta2:**
  - Okolo 14 Hz
  - Vlastnosti:
    - **pokoj, vlhah, sústredenie, tvorivosť, energia, odpočinok**
  - Ladenie:
    - **dovnútra a v súčasnosti**, veľmi pozorne sledujeme, vizualizujeme, prežívame, čo sa deje práve teraz v mysli.



# Myseľ z hľadiska kmity

---

- Zvyšujúcim sa kmity rastie **chaos** v nás a to nie je dlhodobo dobré - **stres**.
- Stav **v blízkosti alfa** je pre nás **d'aleko lepší** ako v hektickej bete.
- Nielen že sa **cítime lepšie**, ale sme tiež **výkonnejší**.



# Myseľ z hľadiska emócií a rozumu

---

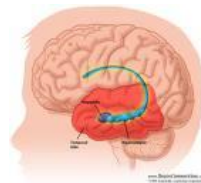
- **Mozgová teória**
- **Emócie**
- **Rozdelenie emócií**
- **Úloha emócií**
- **Nebezpečie emócií**
- **Práca s emóciami**



# Mozgová teória

---

- Najprv existovali z nejakého dôvodu emócie bez rozumu a až potom sa vyvinul **mysliaci mozog**.
- Súčasťou limbického systému je orgán **amygdala**, ktorý je **centrom emočnej pamäti** a zmyslu pre citový význam udalostí.
- **Amygdala**
  - **Nepretržite sleduje** všetky informácie prichádzajúce zo zmyslových orgánov a hľadá krízové situácie a **porovnáva ich s minulosťou**.
  - Ak nájde podobnosť, **reaguje rýchlosťou blesku** a vysieľa do všetkých častí mozgu burcujúce signály o krízovej situácii.
  - Má v mozgu funkciu **dohliadača na city**, ktorý v krízovej situácii je schopný prebrať vládu nad zvyškom mozgu a „prebiť ho“.
  - Čím je väčšie podráždenie amygdaly, tým silnejší je následný **pamäťový otisk**.



# Mozgová teória

---

- **Mozog má dva pamäťové systémy:**
  - Pre **obyčajné fakty**
  - Pre udalosti s **citovým obsahom**
- **Amygdala často funguje ako spúšťač emočnej reakcie.**
- **Šedá kôra mozgová pôsobí opačne, ako vypínač emócií.**
- **Ťažko kontrolované vnútorné reakcie nastávajú v dvoch prípadoch:**
  - Keď sú napadnuté naše **vnútorné hodnoty**.
  - Keď sa situácia dotýka nejakých **nevyriešených emočných situácií v nás**.



# Emócie

---

- **Emócie:**
  - Vznikajú až po zhodnotení situácie - sú spätnou väzbou.
  - Vznikajú okamžite.
  - Môžu sa prejavovať pozitívne alebo negatívne.



# Rozdelenie emócií

---

- **Pud**
  - Nutí nás smerovať určitým smerom.
- **Nálada**
  - Môže pretrvávať dlhšie.
- **Cit**
  - Môže pretrvávať ešte dlhšie.
- **Vášeň**
  - Silný cit.



# Úloha emócií

---

- **4 základné funkcie:**

- **Popud** - motivácia - nutkanie pudu.
- **Hodnotenie situácie** - rýchle porovnanie s predchádzajúcimi skúsenosťami.
- **Pokračovanie** - povel k príprave organizmu na pokračujúce akcie.
- **Kompletné prežitie**.





# Nebezpečie emócií

---

- Naše reakcie na podnet bývajú často **zastarané a nevyhovujúce**.
- Nevhodnosť emócií v určitých situáciach **ľudia cítia** a často ich **negujú, nepripúšťajú si ich, nezverejňujú**.
- **To je zlé, pretože vzniká:**
  - V prvej fáze **hromadenie vnútornej energie**, ktorá buď vybuchne, alebo sa somatizuje v podobe nejakej nemoci.
  - V druhej fáze vzniká **necitlivosť, odstup**. Trvalá ľahostajnosť k negatívnym a i pozitívnym podnetom.
  - Tretím nebezpečím je, že často si mylne myslíme, **že emócie stoja proti nášmu rozumu**, že nám bránia k dosahovaniu cieľov.
  - To však nie je nesúlad emócií a rozumu, ale **súboj niekoľkých vplyvov**, pričom každý má svoju **logiku a emočnú odozvu**.



# Práca s emóciami

---

- **Emócie, áno, či nie?**
- **Áno, ale musíme vedieť s nimi pracovať - uvedomovať si ich.**
- **Pozitívne emócie zintenzívniť a predĺžiť.**
- **Negatívne emócie zmierniť:**
  - **Zapieranie** - potláčanie - škodlivé
  - **Sebapohltenie** - pracujem s nimi - škodlivé
  - **Akceptovanie** - pomalé
  - **Pretváranie emócií - perspektívne**
- **Negatívne emócie**
  - **Sú rýchlejšie** než vedomie, nemožno im predíjsť.
  - **Sú energiou** a musia ísť von.
  - Zbavovať sa emócií na **úkor druhého** je neperspektívne a neetické.
  - **Treba sa naučiť s nimi pracovať.**



# Myseľ z hľadiska pohody a stresu

---

- **Pohoda**
  - Úspech
  - Šťastie
  - Zmena
  - Odmena
- **Stres**
  - Príčiny stresu
  - Prečo žijeme v strese
  - Prejavy stresu
  - Ohrozenia
  - Riešenie stresu



# Pohoda

---

- Jedným z princípov time managementu 4.generácie je **starostlivosť o pohodu človeka**, snaha o to, aby sa človek **cítil dobre**.
- **Cítiť sa dobre sa spája s pocitmi - vnútorná záležitosť**.



# Úspech

---

- **Úspech sa spája s vonkajšími aspektami života.**
  - V predstave **úspechu**, ako prostredníka **šťastia**, robíme často podivné veci: Snažíme sa všetko stihnúť, vykonať a dokončiť.
  - Bohužiaľ **princípy pohody** vyžadujú trošku iný prístup.
- **K pocitu pohody a spokojnosti ako nášho prevládajúceho stavu vedie celá filozofia time managementu.**



- **Za akých okolností sa **cítime dobre** ?**
  - O príjemné pocity sa postará zvýšená **koncentrácia určitých látok - endorfínov v našej mysli**.
  - K zvýšenej koncentrácii dôjde iba vtedy, ak dôjde k **pozitívne vnímanej zmene oproti súčasnému stavu**.



- **Toto je zákonitosť z ktorej vyplývajú dva závery:**
  - Je mylná predstava, že život bez problémov a konfliktov bude šťastný.
  - **Nebude.**
  - Ak nie sú určité **dna**, nemôže prísť k **pozitívnej zmene** a trvalo dobrý stav radosť neprináša.
  - Rovnako je mylná predstava, že stále lepšie vonkajšie podmienky prinesú lepšie pocity.
  - **Rozumný rast a občasný nadštandard** prinášajú pohodu.
  - Len zároveň narastá obava, že o neho môžeme prísť.
  - **Žiť šťastne sa dá pri akejkolvek základni.**



# Zmena

---

- Hovorí sa, že „**zmena je život**“ a princíp pohody to potvrdzuje.
- **Ale pozor.**
- Našej mysli **stačia malé zmeny, aktivity, drobnosti**, alebo len aktivity **vnútorné, v mysli**.
- **Veľké zmeny** spravidla **nevnímame dobre**, pretože narúšajú zabehané stereotypy a súbežné myslenie sa zaoberá skôr obavami ako príležitosťami.





- **Automaticky dostávame odmenu pohody v prípadoch, keď:**
  - Vykonávame aktivity, ktoré príroda potrebuje - jedlo, pohyb, milovanie ...
  - Sme v prostredí, ktoré v nás zakódovalo 50 000 generácií - príroda, les, záhradka ...
  - Prežívame situácie, ktoré rozozvučia naše hodnoty, vieru, krásno - hudba, deti, umenie ...
- **S našou pomocou dostávame odmenu pohody, keď:**
  - Sme naladení na **hladinu alfa** - sústredenie, kreativita, pokoj.
  - Plne prežívame situáciu, ktorá práve prebieha - dovnútra a teraz.



# Odmena

---

- **Radovať sa** môžeme prakticky **zo všetkého**.
- Stačí jediné **sústredenie mysle** na danú vec, aktivitu.
- Na **spokojnosti** nemôžeme **pracovať priamo**, lebo je vedľajším produktom určitých činností.
- **Účelom** nášho **života** nie je **všetko stihnúť** a nevšímavo bežať za **stanovenými cieľmi**.
- Je potrebné **radovať sa** z každého **kroku našej cesty**.



**Boh je v každej maličkosti.**

# Stres

---

- Je pradávny mechanizmom určeným k **mobilizácii našich fyzických síl pre účinný boj alebo útek.**
- Stres bol „vymyslený“ pre **aktiváciu našej pripravenosti na životné ohrozenie, alebo nepriaznivé podmienky.**
- V minulosti bol adekvátnou reakciou na stres **boj alebo útek.**
- Stres je **prípravou na fyzickú aktivitu, ale nepodporuje viac potrebnú psychickú výkonnosť.**
- Dnešná doba však vyžaduje **psychickú pripravenosť a výkonnosť.**
- Tým, že nemáme adekvátnu reakciu na stres (boj, útek), odznieva stres d'aleko dlhšie, **škodíme tým svojmu zdraviu a sme náchylní k ďalšiemu stresu.**

**Stres je negatívny jav.**



# Príčiny stresu

---

- Stres vzniká vtedy, keď **sme vystavení podnetom či nárokom, ktoré sú väčšie, ako naša aktuálna odolnosť, adaptabilita.**
- Hranice našej odolnosti sú veľmi premenlivé.
- Záleží na **kondícii a aktuálnej nálade.**



# Prečo žijeme v strese

---

- Chýbajú nám **znalosti a zručnosti**.
- Máme **škodlivé názory a predsudky**.
- Jedinou školou sú **nazbierané skúsenosti, prežívaný život a niekedy učenie v dospelosti**.
- Máme **pevne zakorenené zlovyky**.



# Prejavy stresu

---

- **Stres** sa tak môže stať **chronickou súčasťou nášho života** a prejavuje sa:
  - Nesústredenie.
  - Zvýšená podráždenosť.
  - Sebapohltenie v emóciách.
  - Možnosť agresie.
  - Kožné problémy.
  - Abnormálne stravovacie návyky.
  - Spomalenie trávenia.
  - Nevoľnosť, búšenie srdca, dýchacie problémy, zrýchlený tep.



# Ohrozenia

---

- Stres nám k efektívnemu riešeniu situácie nepomáha, ale škodí, tým, že ho sprevádzajú **negatívne emócie, nesústredenosť**.
- Negatívna energia, bojové látky v tele **nemajú kam ísť**, a tak ich **odovzdávame, väčšinou partnerovi**.
- **V zlosti a strachu je dohoda nemožná.**
- Ak je v nás stres, je **znížená naša odolnosť** a sme **chytľavejší na ďalší stres**.



**Stres sám seba živí a posilňuje.**

# Riešenie stresu

---

- **Máme dve možnosti riešenia stresu:**
  - **Prevenčia** - pri ktorej zvyšujeme odolnosť
  - **Akcia** - kultivovaná práca so stresom





# Riešenie stresu - prevencia

---

## ■ Prevencia

- Preventívnym opatrením proti stresu je **osobný rast**, pri ktorom sa zvyšuje naša odolnosť.
- Odolnosť, podobne ako spokojnosť je vedľajším produktom životného štýlu.
- Odolnosť je podmienená **prácou na sebe, rastom**.
- Rast je vždy sprevádzaný istou **osobnou záťažou, násilím na sebe, tréningom**.



# Riešenie stresu - akcia

---

## ■ **Dynamika**

- Akčným opatrením pri strese je dynamika - náhrada boja a úteku.
- Slúži k spáleniu stresorov a následnému upokojeniu, ktoré pomôže myslí dostať sa späť do rovnováhy.
- Musíme si nájsť svoj neškodný boj, svoje peklo, kde môžeme bezpečne páliť energiu, ktorá nás obťažuje - námaha, náročný šport, pokrik ...
- Cieľom je dostať sa na chvíľu pri aktivite na svoju fyzickú hranicu.

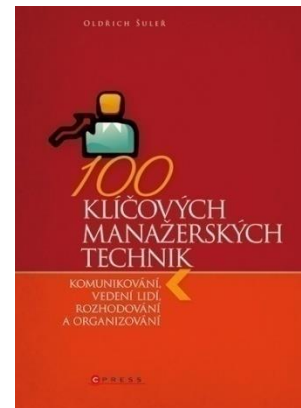
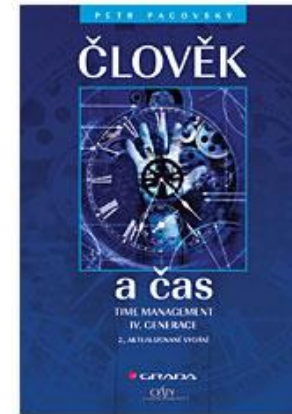
## ■ **Upokojenie**

- Zahŕňa väčšinou prácu s mysl'ou - relaxácia, dychové cvičenie, masáž, rituály čaju, prechádzka, pripomenúť si svoje hodnoty.



# Knihy

- **Petr Pacovský**
  - Člověk a čas
- **David Gruber**
  - Time management
- **Beatris Uhlig**
  - Time management
- **Dita Zandl**
  - Life management
- **Oldřich Šuleř**
  - 100 klíčových manažerských technik



# Ďakujem za pozornosť



## **RNDr. Marta Krajčiová**

konzultantka Business Process Management

e-mail: [mail@krajciova.sk](mailto:mail@krajciova.sk)

web: [www.krajciova.sk](http://www.krajciova.sk)

blog: [martakrajciova.blogspot.com](http://martakrajciova.blogspot.com)

blog: [martaseminare.blogspot.com](http://martaseminare.blogspot.com)

blog: [martaknihy.blogspot.com](http://martaknihy.blogspot.com)

blog: [martaznalosti.blogspot.com](http://martaznalosti.blogspot.com)

mobil: +421 911 556 331

