

Zuzana Ježková – Životní průlom

Skrytý zdroj energie • promyšlená příprava

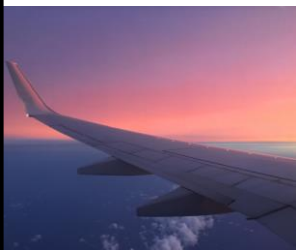
Týden 3



Životní průlom
Revoluční cesta k lepšímu já

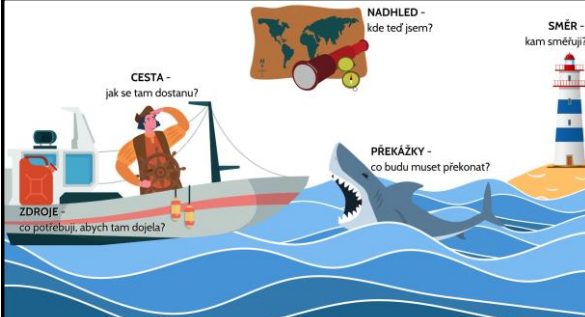
73

Příště už to bude rychlejší



- To, co jsme teď děláli první 2-3 týdny, příště dělat nemusíte
- Už to bude hotovo – už máte pojmenované hodnoty apod.
- K tomu se stačí vrátet jednou za čas (jednou za rok nebo i za pár let)

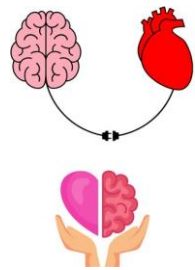
74



CESTA - jak se tam dostanu?
ZDROJE - co potřebuju, abych tam dojela?
NADHLED - kde teď jsem?
SMÉR - kam směřuju?
PŘEKÁŽKY - co budu muset překonat?

75

Finální výběr rituálu




- V mysli
 - Představím si, vymyslím, řeknu, ...
 - Pochopení motivace vnitřní x vnější
 - Finální checklist
- V těle
 - Emoční centra nekomunikují skrze řeč, ale skrze nervová spojení do tělesných orgánů
 - Proto máme obvykle první přístup k emocím v těle
 - Ověříme, zda jste na svůj nový rituál skutečně připraveni

76


Energie

- Pro změnu potřebujeme energii.
- Možná nemusíte energii získat.
- Stačí, když jí nebudete plynout.




77

Krok 1



TIME MANAGEMENT



PLÁN TÝDNE

78


Zuzana Ježková – Životní průlom

Tipy k plánování

- Vyhodnocení minulého týdne (růstový pohled, ocenění)
- Nezapomeňte, že time management je cyklický
- Speciální otázka pro tento týden:

**Jaké věci nemusím dělat já?
Co mohu delegovat?**

Vymyslete aspoň 1!



79

Co mohu delegovat? Co nemusím dělat já?

- Delegování vždy souvisí s:
 - Odpovědností (za co jsem ochotná pustit odpovědnost)?
 - Perfekcionismem (co se stane, když to nebude tak dokonalé)?
- První delegování mě obvykle stojí víc energie, než kdybych si to udělala sama
 - Ale když to udělám teď, budu mít následující týdny prostor na své rituály ☺
- Delegovat mohu dolů, do boku i nahoru ☺
- Delegovat mohu za peníze, za dobré slovo, nebo prostě jen tak

80

Základní typy k delegování

ZAČNĚTE U SEBE



- Kontext úkolu**
 - Smysl úkolu
 - Proč
 - Souvvislosti
 - Motivační typ
- Zadání úkolu**
 - Co, kdy, kde, jak
 - Zadání úkolu
- Průběžné sjednocování**
- Vyhodnocení výsledku**
- Hodnocení výsledků**

Plamínek, J.

81

Efektivní delegování zaměřené na výsledky = VYPZON

- Výsledky**
 - Popis toho, co má vzniknout (SMART)
- Pravidla**
 - Hranice, rizika, souvislosti
- Zdroje**
 - Co může využít k plnění úkolu
- Odpovědnosti**
 - Jak bude probíhat kontrolování
- Následky**
 - Co přinese splnění či nesplnění úkolu

Covey, S.

82

Jak na to?



TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

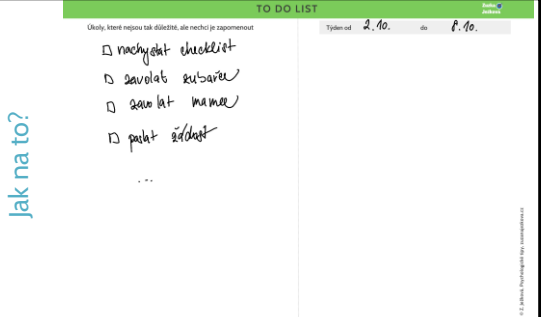
Nepřesahující úkoly týdně

Týden od 2.10. do 8.10.

Neděle 8.

83

Jak na to?



TO DO LIST

Úkoly, které nejsou tak důležité, ale nechci je zapomenout

Týden od 2.10. do 8.10.

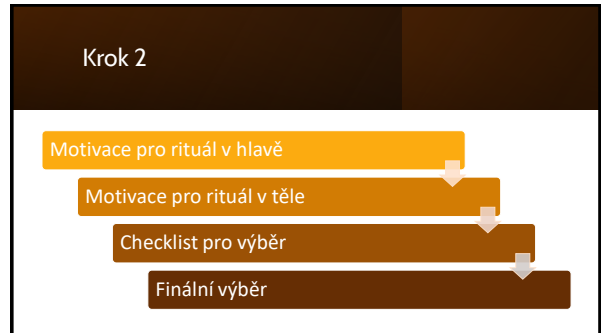
- nachečkat chledek
- zavolat svářeč
- zavolat malíře
- pažit přidat
- ...

84

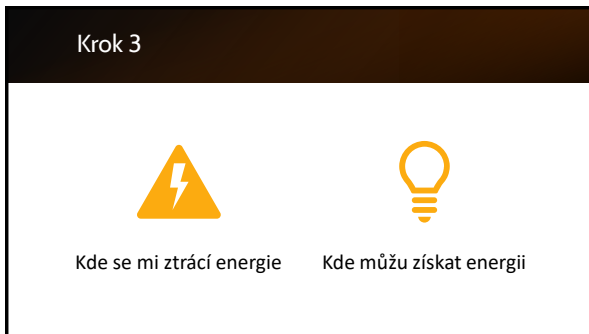
Zuzana Ježková – Životní průlom



85



86



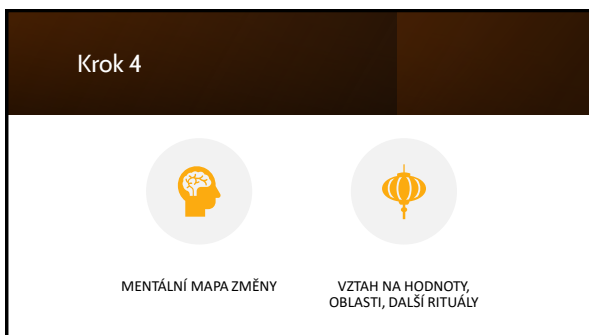
87

Energie

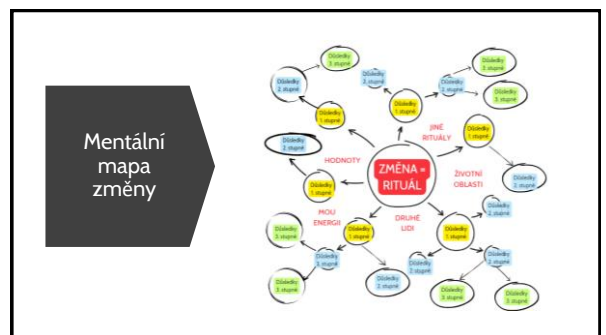
- Kde mi nejvíc utíká energie?
 - Co mi teď v životě bere nejvíc energie?
 - Co mě stojí moc energie, protože to dělám ve špatném case nebo ve špatném pořadí?
 - Co mě stojí moc energie, protože to není v souladu s mými hodnotami nebo charakterem?
- Jaký člověk/vztah mi bere příliš mnoho energie?
- V čem na sebe možná příliš tlačím a okrádám se tak o cenu energií?
- V které části dne mi chybí energie nejvíc? Čím to je?
- Kde jsem zbytečně perfekcionista/tka? Kde jsem zbytečně nerozhodný/á?
- Jaké grobnosti mi dodají radost nebo energii v průběhu dne?

• Sami jste si už ta místa možná papsali do pracovního listu *Moje plavba (prekážky)*

88

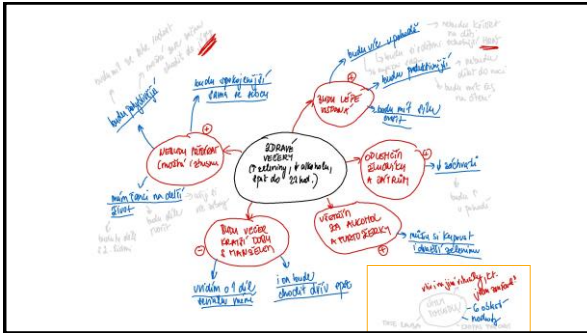


89




90

Zuzana Ježková – Životní průlom




91

Krok 5





SOUČASNÝ STAV –
VŠÍMAVOST



SOUČASNÝ STAV – V
OBLASTI RITUÁLU

92

Krok 5



• Tvorba akčních podskupinek

93