



Sebapoznanie

Program

- **Sebapoznanie-1**
 - Otázky
 - Ciele
 - Cesta
 - Múdrost'
 - Manažér a čas
 - Princípy time managementu
 - Celistvý človek
 - Myseľ z hľadiska štruktúry
 - Myseľ z hľadiska kmitočtu
 - Myseľ z hľadiska emócií a rozumu
 - Myseľ z hľadiska pohody a stresu



Otázky

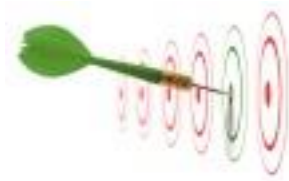
■ Otázky

- 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 klľudu** 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**?



Ciele

- **Nebudeme sa iba učiť, ale budeme:**
 - Prežívať
 - Premýšľať
 - Meniť návyky
 - Poučovať sa z minulosti
 - Pozerať 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.
 - Ide 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!



Manažér a čas

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 vžité vodíka



■ Čas

- 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 ľudí.
 - 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

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



Prečo sa väčšinou nedarí

■ 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

■ 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

■ 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

■ 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

- **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

■ 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

■ 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 jedinú 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

■ 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

▪ **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 klud**.
 - **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

■ 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

▪ 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 vydat' sa na cestu po spoločnej ceste.



Princípy time managementu

Princípy time managementu

- **Princípy time managementu**
 - Princípy I. - III. generácie
 - Nedostatky III. generácia time managementu
 - Princípy IV. generácie
 - Etapy cesty



Princípy I. - III. generácie

- **Princípy time managementu**
 - I. generácia
 - **Čo** sa má robiť.
 - II. generácia
 - **Kedy** sa to má robiť.
 - III. generácia
 - **Ako** sa to má robiť.



Nedostatky III. generácie time managementu

■ Nedostatky III. generácie 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. generácie time managementu

- **Nedostatky III. generácie time managementu**
 - Zložitosť plánovania.
 - Neľudskosť, neakceptovanie prirodzených vlastností našej mysle, emócií, stresu.
 - Odrhnutie cieľov, vízie a prání 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

■ Princípy IV. generácie

- Nová generácia sa **nezaobrá** 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

■ 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: efektívnosť, 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 efektívnosti 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

- **Človek je viac ako čas**
 - Sledovanie **pocitov a výsledkov** je prepojené a navzájom sa ovplyvňuje.
 - Pokiaľ to ide, **nerozhodujme v strese, emóciách**.



Dosiahnutie výsledku a zdokonalenie ľudí má rovnakú váhu.

Cesta je viac ako cieľ

■ Cesta je viac ako cieľ

- Zahľadení 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

■ Cesta je viac ako cieľ

- Väčšina ľudí sa snaží mať najprv peniaze, vzdelanie, byt, 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 akejkol'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 vyplývajú.**

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



Zvnútra je viac ako zvonku

▪ 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

- **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

■ 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 **dlhodobu** trvajúci výsledok.



Celok je viac ako časť

- **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

■ 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, nadvhľad, cesta, rozhodovanie
- **Riadenie**, aby sme tento **smer naplňovali v každodennom živote**.
 - Znamená **robiť správne veci**: súlad dôležitého a operatívy, optimalizácia plánovania, kultivácia požieračov času.



Etapy cesty

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



Etapy cesty

■ 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

■ Etapy cesty

- Buď 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

Celistvý člověk

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



Pocity

■ Pocity

- 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 pociťov**.
- 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, psychohygienu, zachovanie kondície, mystické očisťovanie a liečenie majú tieto kultúry za 1000 rokov rozpracované.



Emočná inteligencia

■ 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

- **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 povest' solídneho partnera pre spoluprácu, je vítaným spoločníkom, dokáže šíriť dobrú náladu.
- Je slušný, tolerantný a chápací, 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, kľudný, odpočívajúci.



MQ-morálna inteligencia

▪ **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 zladit' 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.

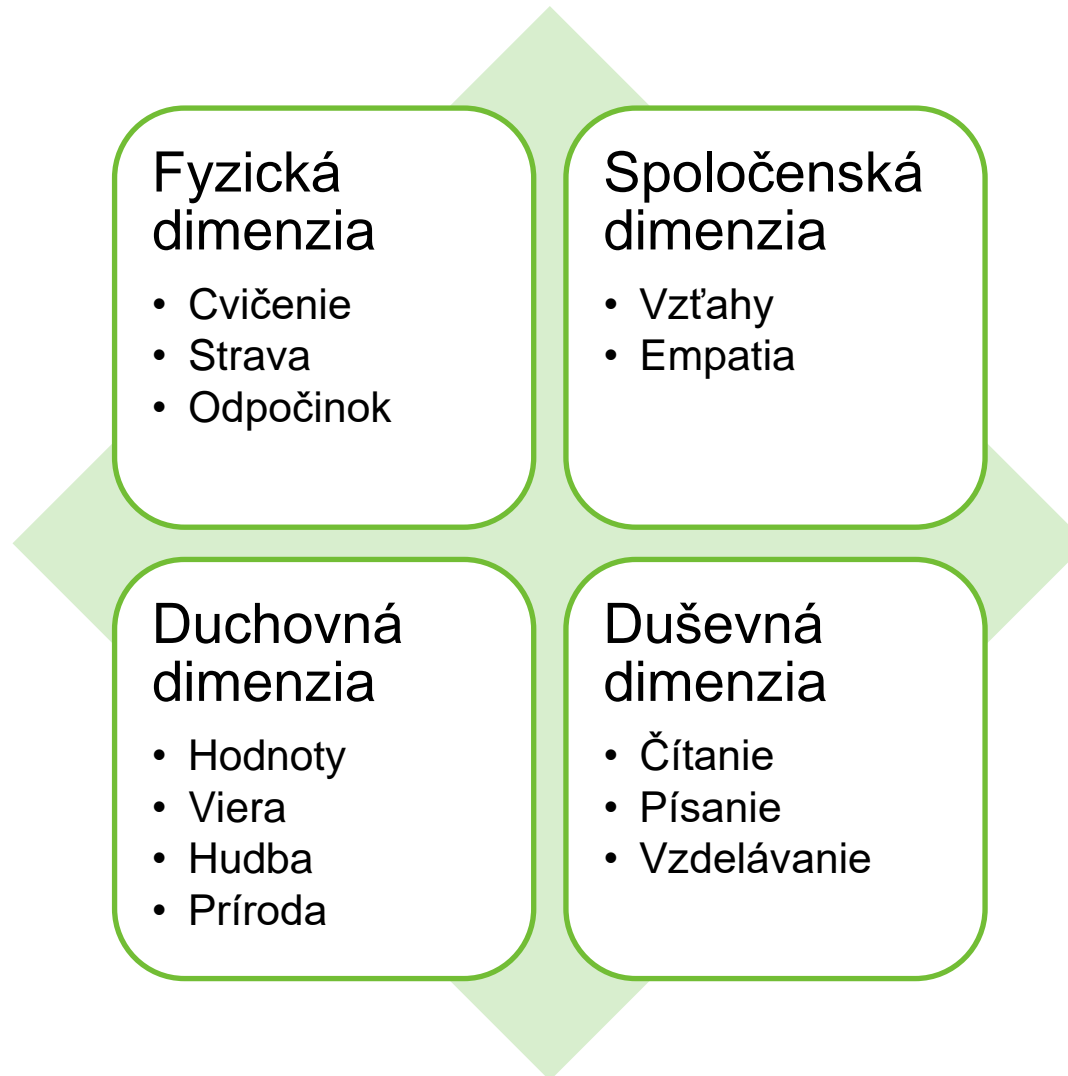


IQ-intelektuálna inteligencia

- **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





Myseľ z hľadiska štruktúry

Myseľ z hľadiska štruktúry

■ Myseľ z hľadiska štruktúry

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



Vedomie

■ 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**.



Vedomie

■ Vedomie

- 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

■ Podvedomie

- Vďaka väzbám, je obrovským **zdrojom nápadov a tvorivosti**.
- Pozná riešenie všetkých **problémov**.
- A navyac **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

■ 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 zlovykom**.



Nevedomie

■ 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 ďaleko **väčšiu dôležitosť (energiu)**.
- Nezaoberá sa **jednotlivosťami**, 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

■ 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 **viery**, jeho činy podporujú jeho **vnútornú stratégiu**, tak **cíti veľkú energiu, klud, nadhľad**.
- Kontakt s **hodnotami** posilňuje **energiu, istotu a jednoznačnosť**.



Nevedomie

Ľudia sa dopúšťajú jedného omylu.

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



Nevedomie

■ Nevedomie

- Je teda múdre veriť, 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 rozpolžení 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**.



Dieťa

■ Dieťa

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



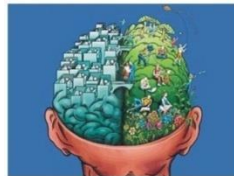
Ľavá a pravá hemisféra

■ 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

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

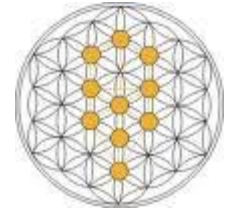
- 14 - 21 Hz
- Je to náš **bežný denný stav**

■ Beta1

- Okolo 20 Hz
- Vlastnosti:
 - **chaos, stres, podráždenosť, neklud, únava, nesústredenie**
- Ladenie:
 - **von a budúcnosť**

■ Beta2

- Okolo 14 Hz
- Vlastnosti:
 - klud, vľah, sústredenie, tvorivosť, energia, odpočinok
- Ladenie:
 - **dovnútra a v súčasnosti**, veľmi pozorne sledujeme, vizualizujeme, prežívame, čo sa deje práve teraz v mysli.



Myseľ z hľadiska kmitočtu

■ Myseľ z hľadiska kmitočtu

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





Myseľ z hľadiska emócií a rozumu

Myseľ z hľadiska emócií a rozumu

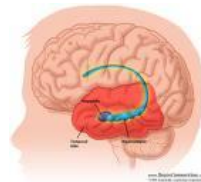
- **Myseľ z hľadiska emócií a rozumu**
 - Mozgová teória
 - Emócie
 - Rozdelenie emócií
 - Úloha emócií
 - Nebezpečie emócií
 - Práca s emóciami



Mozgová teória

■ 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 vysiele 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

- **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

■ Rozdelenie emócií

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



Úloha emócií

■ 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

■ 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

■ 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

Myseľ z hľadiska pohody a stresu

■ Myseľ z hľadiska pohody a stresu

– Pohoda

- Úspech
- Šťastie
- Zmena
- Odmena

– Stres

- Príčiny stresu
- Prečo žijeme v strese
- Prejavy stresu
- Ohrozenia
- Riešenie stresu



Pohoda

- **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**.



Šťastie

■ Šťastie

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



■ Šťastie

- 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

■ 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.



■ Odmena

- **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, kl'ud.
 - Plne prežívame situáciu, ktorá práve prebieha - **dovnútra a teraz.**



Odmena

■ 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

■ 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 ďaleko dlhšie, škodíme tým svojmu zdraviu a sme náchylní k ďalšiemu stresu.

Stres je negatívny jav.



Príčiny stresu

■ 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

- **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 zlozvyky**.



Prejavy stresu

■ 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

■ 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

- **Riešenie stresu**

- Máme dve možnosti **riešenia stresu**:
 - **Prevenca**-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**

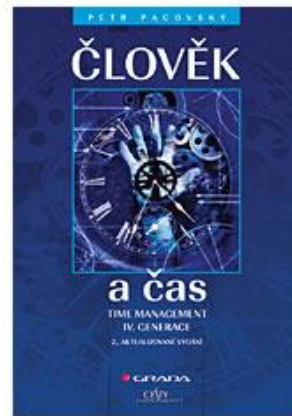
- Akčným opatrením pri strese je dynamika - náhrada boja a úteku.
- Slúži k spáleniu stresorov a následnému skludneniu, ktoré pomôže myslí dostať sa späť do rovnováhy.
- Musíme si nájsť svoj neškodný boj, svoje peklo, kde môžeme bezpečne páliť energiu, ktorá nás obťažuje - námaha, náročný šport, pokrik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

■ **Skľudnenie**

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



- **Petr Pacovský**
 - Člověk a čas



Ďakujem za pozornosť

RNDr. Marta Krajčiová

konzultantka Business Process Management

e-mail: mail@krajciova.sk

mobil: +421 911 556 331



web: www.krajciova.sk

blog: martakrajciova.blogspot.com

blog: martaknihy.blogspot.com

blog: martaznalosti.blogspot.com

blog: martaseminare.blogspot.com

blog: martasloboda.blogspot.com