

V Ý Z V A

TÝŽDEŇ SEBAROZVOJA



AKO NA KARIÉRU

DEŇ 1 - KTO SOM DNES 1

DEŇ 2 - HODNOTY 2

DEŇ 3 - SILNÉ STRÁNKY 3

DEŇ 4 - VÍZIA 4

DEŇ 5 - VYTRVALOSŤ 5

DEŇ 6 - MOTIVÁCIA 6

DEŇ 7 - TVOJ CIEĽ 7

7-DŇOVÁ VÝZVA

Vitaj vo výzve, ktorá ti pomôže zastaviť sa, nazrieť do seba a spraviť vedomé kroky k tomu, kým chceš byť.

Či už sa nachádzaš na začiatku svojej kariéry, prechádzaš zmenami alebo sa len potrebuješ nadýchnuť a určiť správny smer - táto výzva je práve pre teba.

Nemusíš mať voľný týždeň, ani si brať dovolenku.

Stačí ti pár minút denne po 7 dní. Každý z nich je venovaný jednej dôležitej oblasti tvojho rozvoja.

Každý deň ťa čaka niekoľko jednoduchých krokov.

Prečo sa do toho pustiť?

- **Budeš lepšie rozumieť sebe, svojim hodnotám a cieľom**
- **Získaš nový pohľad** aj podnety k zamysleniu
- **Urobíš si priestor pre seba** - bez výčitiek a tlaku
- **A hlavne - začneš**, pretože zmena k lepšiemu sa začína rozhodnutím

Zober si zápisník, stiahni si PDF do tabletu, alebo si výzvu vytlač, a pod' do toho vo svojom tempe. Neexistuje správne alebo nesprávne riešenie.

Pod' si nájsť čas iba pre seba.

DEŇ 1 - KTO SOM DNES

Možno si zaneprázdnený, možno trochu unavený. Život beží a ty ideš s ním. Ale dnes sa na chvíľu zastavíš.

Sebapoznanie nie je o nálepkách, ale o úprimnom pohľade do vlastného vnútra.

Kto si práve teraz? Ako sa máš – nie povrchné, ale naozaj? Čo ťa definuje? A čo už ti neslúži?

Častokrát **žijeme podľa očakávaní okolia, a nie podľa vlastných cieľov.**

Moja momentálna realita

Ako by som opísal môj aktuálny život v 3 vetách?

Aké sú moje hlavné role v živote? (napr. syn/dcéra, partner/ka, manažér, študent...)

Ktorá rola ma najviac vyčerpáva? A ktorá mi dodáva najviac energie?

DEŇ 1 - KTO SOM DNES

Vnútorňý stav

Aké tri slová najviac vystihujú môj vnútorňý stav za posledné týždne?

.....

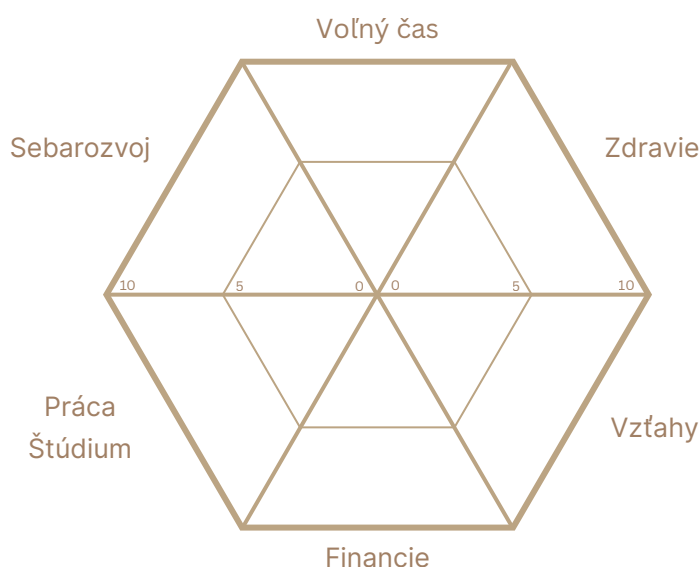
Aké myšlienky mi najčastejšie chodia hlavou?

.....

.....

Spokojnosť v živote

Označ, ako veľmi si spokojný s každou oblasťou (0 = vôbec, 10 = úplne)



Do ktorej oblasti chcem najviac vniešť pozitívnu zmenu?

.....

Aký malý krok by som mohol urobiť už dnes?

.....

.....

DEŇ 2 - HODNOTY

Každý z nás má svoje hodnoty – vedomé či nevedomé.

Keď s nimi žijeme v súlade, cítime sa naplnenejší, pokojnejší, istejší.

Ak ich však zanedbávame alebo potláčame, objaví sa frustrácia, pocit prázdnoty alebo neustále vnútorné napätie.

Dnes sa pozrieme dovnútra a objavíme tvoje ozajstné hodnoty.

Nie také, ktoré by si "mal mať". **Záleží iba na tom, čo naozaj cítiš.**

Kedy som sa cítil najviac sám sebou?

Čo som vtedy robil? Prečo som sa cítil skvele?

Čo mi najviac prekáža alebo ma trápi vo svete okolo mňa? Prečo?

Ktorých 10 vlastností, hodnôt či kvalít najviac obdivujem u iných?

DEŇ 2 - HODNOTY

Zoznam hodnôt

Vyber 3-5 hodnôt z predchádzajúcej strany, ktoré sú ti najbližšie.

Ako často sú tieto hodnoty prítomné v tom, čo robím a ako konám?

Čo môžem spraviť, aby som konal v súlade s tým, na čom mi záleží?

Cítim sa lepšie, keď o nich viem vedome?

Ako mi môže uvedomovanie si vlastných hodnôt pomôcť pri rozhodovaní v mojom živote?

DEŇ 3 - SILNÉ STRÁNKY

Často sa sústredíme na to, čo nám nejde. Porovnávame sa, kritizujeme. Dnes sa pozrieme na to, čo nám ide – a čo si možno ani neuvedomujeme, že je **dar**.

Silné stránky nie sú len to, čo vieš. Môžu to byť aj tvoje postoje, či spôsob myslenia. Každý z nás má niečo, čím prirodzene obohacuje svet.

Spomeň si na 2–3 situácie, kedy si niečo robil a všetko plynulo prirodzene, s ľahkosťou. Čo si robil? Prečo ti to išlo tak dobre?

Čo na mne obdivujú alebo oceňujú ostatní? (napr. “vieš to vždy dobre vysvetliť”, “si pokojný človek”, “si spoľahlivý”)

Čo robím rád, čo možno beriem ako samozrejmosť a čo iní možno nevedia tak dobre?

DEŇ 3 - SILNÉ STRÁNKY

Moje silné stránky v každodennom živote

Skús vymenovať 5 svojich silných stránok a rozpiš ich nižšie.
Ak si nie si istý, požiadaj o pomoc niekoho, komu veríš.

Silná stránka	Ako sa prejavuje	Kde ju môžem využiť
Napr. systematické myslenie	Vždy viem vytvoriť prehľad alebo plán	Pri organizácii väčších projektov

DEŇ 3 - SILNÉ STRÁNKY

Ktoré silné stránky môžem naďalej rozvíjať

Ktoré prirodzené talenty by som chcel posilniť?

Ktoré svoje kvality som doteraz podceňoval?

Ako sa cítim, keď sa sústredím na to, čo mi ide?

Čo som si o sebe uvedomil, a čo by som si chcel zapamätať?

Vyber si jednu silnú stránku a popremýšľaj

Ako ju budem rozvíjať?

Kde ju tento týždeň vedome využijem?

DEŇ 4 - VÍZIA

Mať víziu nie je o dokonalosti. Je to **orientačný bod**, ktorý ti udáva smer, a **dodáva motiváciu a odvahu**. Predstav si, že sa potuluješ bez mapy a bez cieľa. Môžeš sa síce hýbať, ale nikam konkrétne sa nedostaneš. Rovnako funguje aj život bez vízie.

Preto dnes budeš otvorene snívať o svojej budúcnosti.

Kým sa chcem stať? Aký život chcem žiť?

Akým človekom som v tejto verzii svojho života?

Aké hodnoty žijem?

Ako rozmýšľam, konám, čo je pre mňa dôležité?

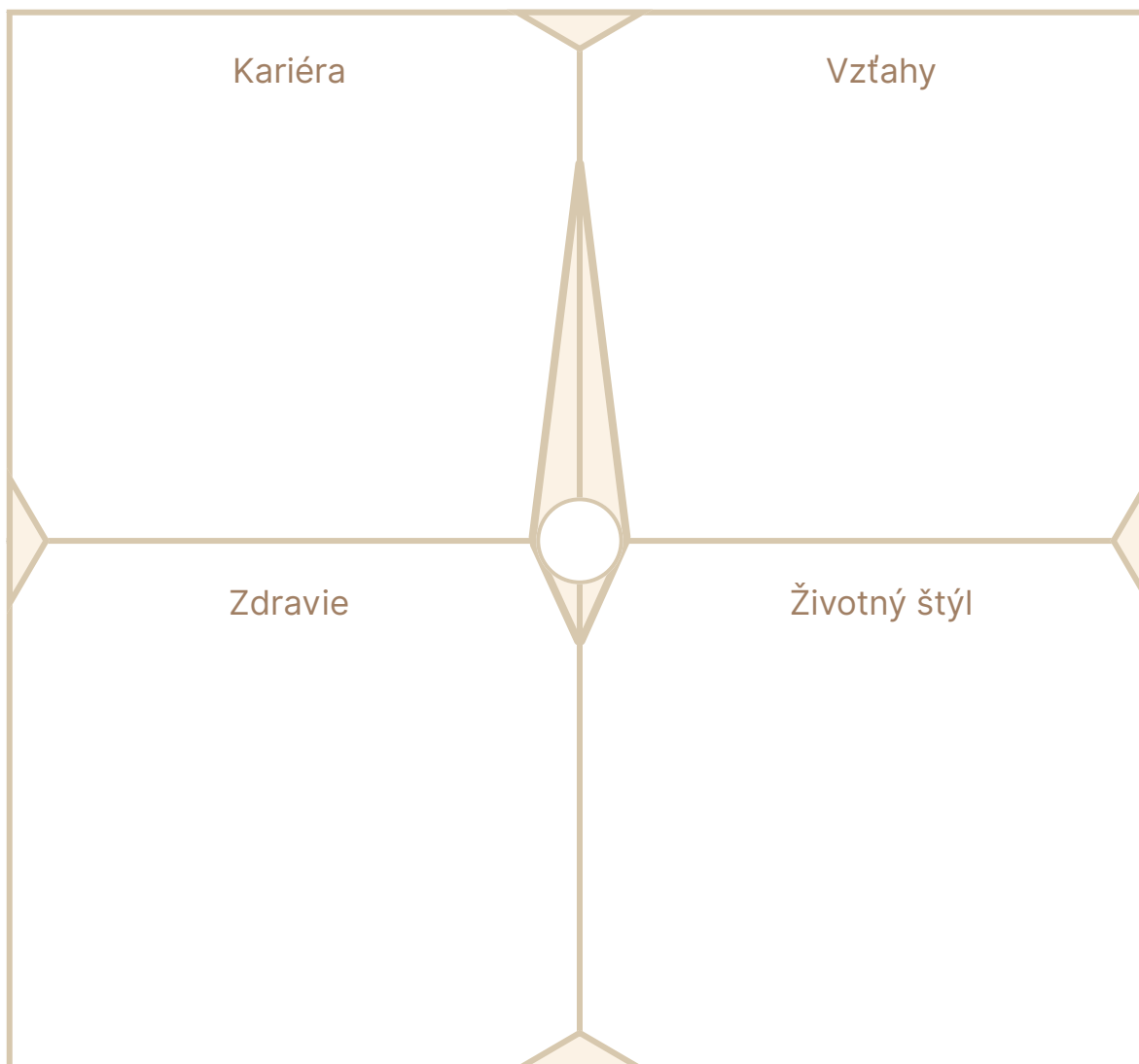
Čo pre mňa znamená "úspech"?

Čo pre mňa znamená "radosť"?

DEŇ 4 - VÍZIA

Kompas vízie

Popíš, ako by vyzerali životné oblasti nižšie v ideálnej verzii tvojej budúcnosti.



DEŇ 4 - VÍZIA

Moja vízia

Toto je smer, ktorým chcem ísť...

Táto vízia ma láka, pretože...

Aký je to pocit - vedieť, kam chcem smerovať?

Čo som sa o sebe dnes naučil?

Ktoré časti mojej vízie sú pre mňa najdôležitejšie?

List z budúcnosti

Napíš pre seba list z pohľadu tvojej verzie v ideálnej budúcnosti, ktorá už tvoju víziu žije.

Čo by ti odkázalo tvoje budúce „Ja“? Čo ti funguje? Na čo si hrdý?

Tip: V úlohe ti pomôžu AI chat nástroje ako je ChatGPT, Copilot a podobne. Tieto nástroje sú vynikajúce v tom, že keď do nich vložíš svoje ciele, hodnoty atď., môžeš požiadať AI aby ti odpovedalo na otázky ako tvoje ideálne budúce „Ja“. Doporučujem skúsiť!

DEŇ 5 - VYTRVALOSŤ

Každý, kto sa chce posunúť vpred, sa stretáva s prekážkami.
Niekedy sú **vonkajšie (kritika, neúspechy, nečakané udalosti)**,
inokedy **vnútorné (pochybnosti, únava, strach)**.

Dôležité je vedieť ich prijať, rozpoznať a vedieť s nimi pracovať,
namiesto aby nás paralyzovali.

**Vytrvalosť nie je o tom byť perfektný každý deň, ale nezastaviť sa
ani po chybe či neúspechu.**

Aké prekážky som už na svojej ceste prekonal?

Čo mi pomohlo pokračovať?

Ak som sa vzdal, prečo? Naučili ma skúsenosti niečo, čo by mi
pomohlo uspieť, ak tomu dám ďalšiu šancu?

Aké vnútorné prekážky (pochybnosti, strach, únava) sa objavujú, keď
chcem urobiť krok vpred?

DEŇ 5 - VYTRVALOSŤ

Ako ich rozpoznáš?

.....

Ako na ne reaguješ?

.....

Môj plán vytrvalosti

Prekážky a neúspech sú prirodzenou súčasťou života a učenia sa. Jednoducho boli v školách označené ako zlé.

Potom máme na problémy a chyby negatívny pohľad po celý život.

Rozpíš si prekážky a myšlienky ktoré ťa obmedzujú, a vymysli stratégie, ako napriek pochybnostiam spravíš o krok viac.

Potenciálna prekážka	Ako ju rozpoznám	Ako s ňou budem pracovať
Napr. vnútorný kritik	Myslím si, že nie som dosť dobrý / nadaný / múdry...	Zaznamenám si tento pocit. Vyhľadám pozitívne dôkazy v denníku úspechov.

DEŇ 5 - VYTRVALOSŤ

Aké sú jednoduché stratégie, ako ostať motivovaný a vytrvať?

- **Pripomínaj si svoje „prečo“:** Napíš si na viditeľné miesto, prečo si začal túto cestu.
- **Rozdeľ si cieľ na malé kroky:** Každý malý pokrok je úspech.
- **Oslavuj malé víťazstvá:** Pochváľ sám seba, aj keby to nikto iný nespraví. Buď svojim podporovateľom a fanúšikom.
- **Nastav si rituály:** Každodenné návyky pomáhajú udržať smer.
- **Buď k sebe láskavý:** Vytrvalosť nie je o neustálom nátlaku, ale o trpezlivosti a rešpekte k sebe samému.

Tu napíš vlastné stratégie:

-
-
-
-

Čo urobím inak, keď nabudúce príde ťažký moment?

.....

.....

.....

Nakresli si „strom vytrvalosti“ na čistý papier

- Koreňmi sú tvoje hodnoty a motivácie, ktoré ťa držia.
- Kmeň je tvoja vôľa a rozhodnutia.
- Vetvy sú stratégie, ktoré používaš, aby si pokračoval vpred.
- Listy sú malé úspechy a radosti na tvojej ceste.



DEŇ 6 - MOTIVÁCIA

Motivácia je ako oheň v krbe - ak ju necháš bez starostlivosti, vyhasne. Ak však pravidelne prikladáš, **môže horieť aj v najchladnejších dňoch**. Dnes budeš hľadať, čo ťa naozaj poháňa a ako túto energiu môžeš udržať stále živú.

Naučíš sa spoznať svoje zdroje motivácie a využiť ich naplno.

Čo ma naozaj baví a naplňa?

Aké aktivity, myšlienky alebo ľudia mi prinášajú energiu?

Kedy sa cítim najlepšie?

Kedy som bol v minulosti najviac motivovaný?

Čo mi dalo silu pokračovať aj napriek ťažkostiam?

Čo mali tieto veci alebo situácie spoločné?

Ako sa môžem každý deň trochu viac priblížiť k tomu, čo ma motivuje?

DEŇ 6 - MOTIVÁCIA

Motivačné zdroje a rituály

V tabuľke nižšie nájdeš niekoľko príkladov, aké motivačné zdroje môžeme pravidelne využívať v dennom živote. Zapiš si do nej svoje obľúbené zdroje motivácie, alebo tie, ktoré by si chcel skúsiť.

Zdroj motivácie	Ako ma podporuje	Ako tento zdroj môžem pravidelne využiť
Napr. inšpiratívne knihy	Poskytujú mi nové nápady a povzbudenie	Každý večer si prečítam aspoň jednu stránku
Napr. podpora blízkych	Cítim sa menej sám, a mám motiváciu pokračovať	Zavolám kamarátovi raz týždenne

DEŇ 6 - MOTIVÁCIA

Plán udržateľnej motivácie

Napiš si 3 konkrétne kroky alebo zvyky, ktoré začneš praktizovať, aby si si udržal motiváciu:

1.
2.
3.

Kroky do budúcnosti

Ktoré motivačné zdroje som dnes objavil, ktoré môžem využívať?

.....
.....

Čo ma dnes posunulo najviac vpred?

.....
.....

Ako budem oslavovať svoje malé víťazstvá?

.....
.....

Tip: Založ si denník úspechov

Väčšina z nás má zoznam úloh, ktoré musíme spraviť. Denník úspechov je pravý opak a zapisuješ si do neho všetko, čo si dokázal. Vždy keď sa budeš cítiť, že niečo nezvládneš, pozri sa do zoznamu. Je to nevyvrátiteľný dôkaz pre našu myseľ, že toho dokážeme viac, než si občas myslíme.

DEŇ 7 - TVOJ CIEĽ

Ak chceš uspieť, potrebuješ nielen motiváciu a víziu, ale aj konkrétne ciele ktoré ti budú značiť, že si na správnej ceste.

Dnes sa pozrieme na tvoj cieľ a spoločne vytvoríme plán, ktorý bude realistický, udržateľný a motivujúci zároveň.

1. Ako by vyzerala moja ideálna budúcnosť o niekoľko rokov?

Kde som?

.....

Čo robím?

.....

Ako sa cítim?

.....

Kto je pri mne?

.....

2. Aké sú 3 najdôležitejšie oblasti môjho života, ktorým chcem venovať pozornosť? (Např. kariéra, vzdelanie, zdravie, vzťahy, osobný rozvoj...)

.....

.....

3. Čo je mojou najväčšou motiváciou pokračovať na tejto ceste?

.....

.....

DEŇ 7 - TVOJ CIEĽ

Môj SMART cieľ

Vyber si jeden hlavný cieľ, na ktorý sa chceš sústrediť.

Rozdeľ ho na SMART kritériá:

S (Specific) Konkrétny - čo presne chcem dosiahnuť?

.....

M (Measurable) Merateľný - ako zistím, že som na správnej ceste?

.....

A (Achievable) Dosiahnuteľný - je reálne ho splniť v danom čase?

.....

R (Relevant) Relevantný - prečo je pre mňa dôležitý?

.....

T (Time-bound) Časovo ohraničený - do kedy ho chcem dosiahnuť?

.....

Plán krokov na nasledujúce mesiace

Napíš si 3–5 konkrétnych krokov alebo návykov, ktoré ti pomôžu postupovať k tvojmu cieľu:

1.
2.
3.
4.
5.

ZÁVER

Blahoželám ti! Práve si úspešne dokončil 7-dňovú výzvu, počas ktorej si sa venoval dôležitým témam ako je sebaopoznanie, objavovanie svojich hodnôt, rozvoj silných stránok, nastavenie cieľov a motivácie.

Tento týždeň bol твоjím prvým krokom na ceste, ktorá vedie k hlbšiemu sebaopoznaniu, väčšej spokojnosti a naplneniu v živote. Pamätaj, že sebarozvoj nie je len cieľ, ale cesta - a každý malý krok, ktorý urobíš, je významným posunom vpred.

Čo som sa o sebe naučil počas týchto 7 dní?

Ako sa zmenil môj pohľad na vlastný rast a rozvoj?

Aký je najbližší krok, ktorý urobím hneď zajtra?



Prajem ti veľa úspechov!

Tento dokument je len začiatok. **Pridaj sa k ďalším ľuďom, ktorí si budujú kariéru vedome a s rešpektom k sebe. Sleduj nové materiály, tipy a návody.** Tvoja budúcnosť sa začína rozhodnutím niečo urobiť dnes.

Hľadáš niečo viac?

[Prejsť na web Ako na Kariéru.sk](http://www.akonakarieru.sk)

Viac zdrojov a možností nájdeš na www.akonakarieru.sk

Veronika

www.akonakarieru.sk