

# CESTOVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

---

## 9 KLÚČOVÝCH MEDZIZASTÁVOK

NA CESTE K DOSIAHNUTIU VŠETKÝCH VAŠICH  
SNOV A CIEĽOV



## VEĽKÁ VÍZIA, MALÉ KROKY

Každý rok si želáme, aby ten nadchádzajúci bol lepší ako ten pred ním.

Ako to však urobiť? Čo je potrebné na to, aby bol rok 2024 tým najlepším rokom vôbec? Takým, že keď sa za ním ohliadnete späť, poviete si: „Wow, tento rok som toho dosiahol/dosiahla tak veľa, vôbec som nevedel/a, že sa mi niečo také môže podariť! To je presne to, čo som chcel/a”.

Za každým úspechom sa ukrýva vhodne zvolená stratégia. Osvedčená postupnosť krokov, vďaka ktorej sa už niekomu pred vami podarilo dosiahnuť svoje sny.

Sen však ostáva snom, dokým ho nepremeníte na cieľ. Cieľ je uchopiteľný a merateľný, má svoj časový rámec a konkrétny plán.

**Tento pracovný zošit vás prevedie overeným a prepracovaným 9-krokovým systémom, postavenom na 3 kľúčových pilieroch k dosiahnutiu všetkých svojich snov.**

Ide o unikátnu stratégiu, ktorá vám pomôže definovať ciele, získať fokus na skutočne dôležité veci, bude vám pripomínať, kto ste a čo je vaším poslaním. Bude vašou oporou, istotou a zároveň zrkadlom na ceste k vytvoreniu toho najlepšieho roku svojho života.

Sledujte špeciálne vysielanie a získajte podrobný návod, ako pracovať s týmto 9-krokovým systémom.

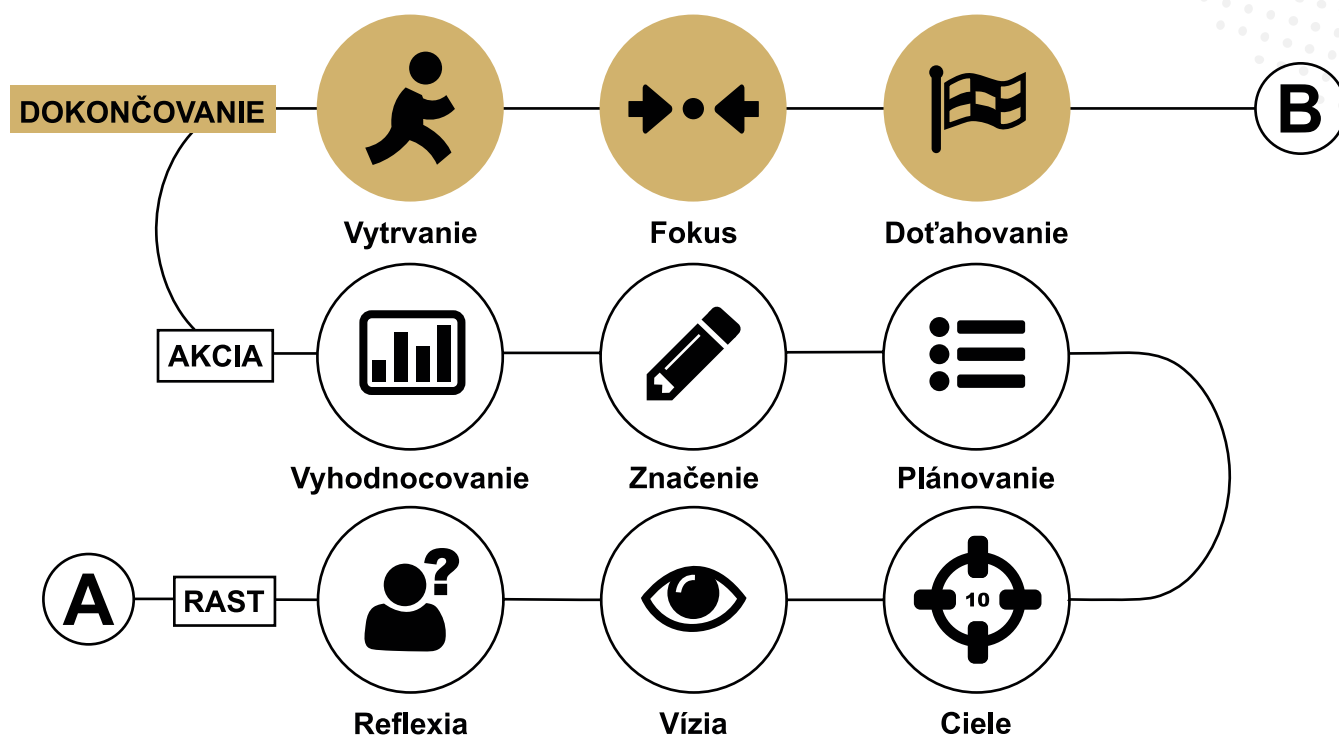
Ak ste tak ešte neurobili, **zabezpečte si ZDARMA miesto na vysielaní TU:**



Teším sa na vás



# 9-KROKOVÝ SYSTÉM, AKO PREMENIŤ SVOJE SNY NA SKUTOČNOSŤ





Čo by som robil/a, keby peniaze nehrali žiadnu rolu?

---

---

---

---

---

---

Prečo je to pre mňa vlastne dôležité?

---

---

---

---

---

---

### **Moje silné stránky**

Čo mi ide ľahko?

---

---

---

---

---

---

Čo milujem, čo je moja vášeň? Pri čom zabúdam na čas?

---

---

---

---

---

---

### **Moje slabé stránky**

Čo ma brzdí? Čo mi nejde?

---

---

---

---

---

---

# CESTA SNOV

Čo nechcem robiť?

---

---

---

---

---

Ktoré činnosti/návyky ma oddalujú od mojich snov a cieľov?

---

---

---

---

---

Čo môžem delegovať/predať/požiadať niekoho o pomoc?

---

---

---

---

---

## Moje vzťahy

Sme tým, s kým trávim svoj čas a aj výška našej odmeny je priemerom odmien našich piatich najbližších priateľov.

S kým teraz trávim čas a prečo?

---

---

---

---

---

S kým chcem tráviť čas a prečo?

---

---

---

---

---

## Môj životný štýl

Akú chcem mať kvalitu života?

---

---

---

---

---

---

Na čom mi záleží?

---

---

---

---

---

---

Ako vyzerá môj deň?

---

---

---

---

---

---

Mesiac?

---

---

---

---

---

---

Rok?

---

---

---

---

---

---

# CESTA SNOV

Vyjadruje to môj dom, priatelia a práca?

---

---

---

---

---

## Moje hodnoty

Aké hodnoty sú pre mňa v mojom živote dôležité?

---

---

---

---

---

Kedy a ako spoznám, že sú naplnené?

---

---

---

---

---









## 3. CIELE

V tomto kroku je čas **vydefinovať si 10 najdôležitejších cieľov pre ďalší rok.**

Sen zostáva snom, pokiaľ ho nepremeníte na cieľ. Konkretizujte ho a dajte mu časové ohraničenie. Ciele si stanovte tak, aby boli v súlade s vašou víziou a poslaním.

**Zapíšte si 10 cieľov na najbližších 12 mesiacov.** Svoje ciele si zapíšte v prvej osobe, v pozitívnom znení a v prítomnom čase. (napr.: môj mesačný príjem je 3 000 Eur, moja hmotnosť je 60 kg, mám nové strieborné auto Audi A4, 3,0 diesel a podobne)

Dátum o 12 mesiacov:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

### HLAVNÝ CIEĽ

Položte si otázku: „Ktorý z týchto cieľov bude mať najviac pozitívny vplyv na môj život?“

## 4. PLÁNOVANIE

Stáva sa vám niekedy, že je váš deň plný úloh, ktoré nie ste schopný zvládnuť ani za týždeň? Máte pocit presýtenia stresom, tlakom a pocitom, "že ste opäť nič nestihli?"

Bez systematického plánu a merania vášho rastu a úspechu bude každý deň nezastaviteľný kolotoč. Pokiaľ hovoríte, že nemáte dostatok času, nemáte jasno v prioritách.

**Zastavte sa a určte si 3 hlavné ciele týždňa.** Netlačte na pílu a vymedzte to naozaj podstatné, čo musí byť v daný týždeň hotové.

1. ....
2. ....
3. ....

Následne si každý deň stanovte **PRIORITU DŇA**, ktorá vás k naplneniu vytýčených cieľov priblíži.

Nie vždy nám veci vychádzajú presne podľa plánu, no plán nemožno flexibilne meniť, pokiaľ žiaden nemáte.

### Vytvorte si ideálny harmonogram dňa

Svoj čas si želám investovať takto:

SPÁNOK:

.....

.....

.....

.....

.....

VZŤAHY:

.....

.....

.....

.....

.....

PRÁCA A ŠTÚDIUM:

---

---

---

---

---

---

VOLNÝ ČAS/KONÍČKY/PRÁCA NA SEBE:

---

---

---

---

---

---

NEČAKANÉ UDALOSTI/CESTOVANIE:

---

---

---

---

---

---

### TIP!

Až raketovou rýchlosťou vás k vašim cieľom dokážu dopraviť podporujúce návyky a rituály. Je to jedno zo základných tajomstiev úspešných ľudí.

Vytvorenie návykov je úžasný systém, ktorý môže znamenať revolúciu vo vašom živote. Obzvlášť dôležité sú ranné rituály. Cieľom je prebudiť sa a naštartovať do nového dňa. Dodajte si motiváciu a pozitívne nastavenie úspešne zvládnuť celý deň.

Nemenej dôležité sú večerné rituály. Tie slúžia na zhodnotenie, uvedomenie, oslavu a ocenenie výsledkov. Cieľom je tiež oddych, upokojenie mysle a príprava na spánok.

### Vytvorte si zoznam svojich rituálov

Inšpiratívne tipy na zvyky, ktoré sám používam vám prezradím počas vysielania.

Povedať nestačí. Aby ste mali lepší prehľad a väčšiu kontrolu nad tým, čo sa u vás každodenne deje, všetky úspechy, ale aj neúspechy je potrebné si pravidelne zvedomovať, a to nielen na úrovni mysle.

Všetky aktivity a činnosti, ktoré stoja za vašimi výsledkami (pozitívnymi ale aj negatívnymi), si zapíšte.

**Pomôžu vám v tom kľúčové otázky:**

Ako vyzeral môj deň?

.....

.....

.....

Ako som sa cítil/a?

.....

.....

Čo ma dnešok naučil?

.....

.....

Príjmy:

Výdaje:

Moje biznis čísla:

Za čo som vďačný/á?

.....

.....

.....

### **TIP! Trénujte svoju vďačnosť**

Ihneď po prebudení býva náš mozog často ešte v alfa hladine, a preto to najlepšie, čo môžete urobiť, je nechať televíziu a rádio vypnuté a noviny bokom, aby ste nenasávali zbytočné negatívne správy, ktoré vám v živote nijak nepomáhajú. Namiesto toho trénujte svoju vďačnosť.

Zdravie, rodina, strecha nad hlavou či stabilná práca. To všetko sa postupom času stáva akousi samozrejmosťou. Akonáhle im prestaneme venovať pozornosť, ľahko ich stratíme.

Každé ráno sa zamyslite minimálne nad tromi vecami, za ktoré ste vďačný a zapíšte si ich.

Budete mať rozhodne väčšiu motiváciu a chuť do každého dňa, ktoré sa vám vďaka tomuto rituálu začnú zdať zrazu oveľa krajšie a farebnejšie.

## 6. VYHODNOCOVANIE

Približujete sa k naplneniu svojich cieľov? Aké sú vaše osobné a biznis čísla? Ako ste sa cítili a čo by ste urobili inak? V živote možno riadiť a mať pod kontrolou len to, čo meriate.

Vyhodnotenie je kľúčovým krokom pre váš rast, najmä z pohľadu dokončovania vecí a udržovania pozornosti na tom, čo je pre vás skutočne dôležité.

Pomôže vám to už nikdy nevybočiť z dráhy a krok za krokom si naplniť všetky ciele.

Vyhodnocujte svoje aktivity na týždennej, mesačnej a ročnej báze.

### 3 top úspechy

Vyberte z celého týždňa 3 najväčšie úspechy a tie si poznačte k danému týždňu.

### Týždenné a mesačné zhodnotenie

Naučte sa zastaviť, inak utečiete všetkému, čo za to stojí. Piatkové popoludnie venujte reflexii celého týždňa. Budete mať prehľad o dokončených a rozpracovaných úlohách a projektoch a naplánujete si ďalší týždeň.

Vždy v posledný piatok v mesiaci pridajte k vášmu týždennému zhodnoteniu aj hodnotenie mesačné.

**TIP!** Vytvorte si zápisník týždenného a mesačného zhodnotenia.

Podrobný návod nájdete na [www.diaruspechu.sk/bonusy](http://www.diaruspechu.sk/bonusy)



### Ročné zhodnotenie

Pozrite sa na predchádzajúci rok z nadhľadu. Definujte tie najdôležitejšie udalosti a momenty, ktoré sa vám udiali. Čo sa vám podarilo a čo naopak, nepodarilo? Čo ste sa naučili a čo urobíte v tomto roku inak? Aké nové rituály zavediete do vášho života?

**Vytrvalosť nie je danosť. Vytrvalosť je mať dôvod. Vytrvalosť je dôslednosť.**

Týždenné praktizovanie nebude mať žiadny efekt. Aby ste dosiahli svoje veľké ciele, potrebujete vytrvalosť. Aj po mesiacoch tvrdej práce sa vám môže zdať, že sa nič nedeje. To však nie je pravda a od svojho cieľa môžete byť len krôčik, preto buďte trpezliví. Výsledky sa dostavia.

Riadte sa prepracovaným systémom a vytrvajte na ceste k naplneniu svojich cieľov.

### **Cvičenie:**

Spomeňte si na 2 situácie z minulosti, kedy ste dokázali vytrvať a dosiahli ste vytýčený cieľ, ktorý ste si stanovili. Čo vás v týchto situáciách „motivovalo“ vytrvať?

1. ....
2. ....

V akej situácii, ktorú momentálne riešite, potrebujete vytrvať?

.....

.....

Čo je váš vnútorný hnací motor/dôvod dosiahnuť tento cieľ?

.....

.....

Čo sa stane, keď túto úlohu/cieľ dosiahnete? O čo bude váš život krajší?

.....

.....

Čo sa stane, keď túto úlohu/cieľ nedosiahnete? Aké následky to bude mať?

.....

.....

Akú pokutu/trest si dáte sami sebe, keď nedodržíte aktivity smerujúce k vášmu cieľu?

.....

.....

Čo by ste mali urobiť, aby ste vytrvali na ceste za vaším cieľom? Vypíšte si konkrétne kroky/úlohy, ktoré by vám pomohli dosiahnuť vytúžený cieľ:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



## 8. FOKUS

**Fokus je schopnosť dostať sa do FLOW (plynutia), kedy prestanete vnímať čas, priestor a okolité ruchy.** Nepúšťajte sa do mnohých projektov naraz. Chodte na to postupne, krok po kroku, jednu vec za druhou. Najprv dotiahnite jednu vec a až potom sa pustite do ďalšej.

**Upokojte svoju myseľ a telo. Použite na to vhodné dýchanie.**

10-krát sa pomaly nadýchnite, pričom každý jeden výdych je raz tak dlhý ako samotný nádych. V prípade potreby dýchanie opakujte viackrát.

“Rýchlosť vám pomáha udržiavať fokus.”

### Cvičenie:

Spomeňte si na 2 situácie z minulosti, kedy ste boli fokusovaný a dokázali ste sa sústrediť na prácu/ úlohu, ktorú ste si stanovili. Ako sa vám podarilo dostať do FLOW a nevnímať pritom čas ani okolité ruchy? Ako ste dokázali udržať svoje sústredenie/fokus?

1. ....
2. ....

Aká momentálne riešená situácia si vyžaduje vaše maximálne sústredenie a pozornosť?

.....  
.....

Aké sú hlavné dôvody, ktoré vám bránia sústrediť sa na danú úlohu a udržať sústredenie dlhší čas?

.....  
.....

Čo by ste si museli povedať alebo si predstaviť, aby ste sa dokázali sústrediť aspoň 2 – 3 hodiny na plnenie úlohy?

.....  
.....

Čo potrebujete na to, aby ste sa dokázali sústrediť na vykonanie danej úlohy?

.....  
.....

Rozdeľte si vašu úlohu na menšie konkrétne aktivity a vypíšte si ich. Nepúšťajte sa do ďalšej, kým nedokončíte prvú.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**TIP!** Vypnite si všetky upozornenia na počítači a mobile. Plne sa sústredte na úlohu pred vami. Nenechajte sa rozptyľovať odpoveďami na správy a telefonáty. Pracujte na úlohe, kým nebude dokončená.

## 9. DOŤAHOVANIE

Nestačí mať len úžasný vysnívaný plán so stratégiou, avšak bez ukončenia. **Práve na tom, že ľudia neukončujú svoje úlohy, krachuje väčšina ich snov a cieľov.**

Dotiahnite rozpracovaný cieľ do konca od A po Z vďaka tomu, že si ho rozdelíte na menšie časti. Nebudete jesť celého slona naraz, ale budete plniť jednu prioritu za druhou.

Ak chcete byť skutočne úspešný, dokončujte veci. Nepúšťajte sa do novej veci, kým neskončíte s rozpracovanou úlohou. Dotiahnite jeden projekt do konca a až potom sa vrhnite na ďalší.

Dokončovanie je finále, ktoré z vás robí víťaza. Cieľom je produkovať želané výsledky. Potvrďuje vám zmysel toho, čo robíte. Napĺňa vás pocitmi a významom. Uzatvára cyklus a dáva vám chuť pokračovať ďalej. Poučte sa z chýb a snažte sa veci neustále zlepšovať.

### Životné pravidlo: DOKONČUJ!

#### Oslavujte svoj úspech

Častou chybou je, že dosiahneme nejaký cieľ a hneď sa vrháme na ďalší. STOP! Váš mozog, Vaša bytosť potrebuje uznanie, ocenenie, oslavu, že to všetko úsilie malo význam a zmysel. Keď neoceníte to najdôležitejšie, prečo by vám nabudúce malo dať zo seba 100%?

Každý, aj ten najmenší úspech oslávte. Radujte sa z rastu. Tým si vytvárate pozitívny návyk a vytvárate motivujúce emócie. Oslava svojho úspechu vytvára motiváciu k ďalšiemu rastu a napredovaniu.

#### Cvičenie:

Spomeňte si na 2 situácie z minulosti, kedy sa vám podarilo dotiahnuť projekt/cieľ až dokonca. Čo bol váš hnací motor tento projekt dokončiť?

1. ....
2. ....

Ako ste sa vtedy cítili, čo ste si predstavovali, prípadne čo ste si povedali, keď ste ho dokončili? Oslávil ste to?

.....

.....

.....

Pred dokončením akého projektu/cieľa momentálne stojíte?

.....

.....

.....



Ujasnite si, prečo chcete dosiahnuť vaše ciele. Dajte si záväzok, že naplníte vaše sny a že pre to spravíte všetko, aj keby ste museli vystúpiť z vašej komfortnej zóny.

Intenzívna pravidelná aktivita, to je húževnatosť a pracovitosť. Nie vyčkávanie, ale okamžitá akcia.

**Napíšte si 3 akcie, ktoré podniknete, pretože vás k tomu podnietil tento webinár:**

1. ....

2. ....

3. ....

Čo som zažil/a?

Čo som si uvedomil/a?

Čo mi to dalo?

Ako to využijem v živote?