

DOBRÉ VECI PRÍDU K TÝM, KTORÍ SI POČKAJÚ

**Alebo ako vám môže neskoršie uspokojenie
pomôcť stať sa najlepšou verziou seba samého**



**Co-funded by
the European Union**

Vylúčenie zodpovednosti:

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výhradne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.



Toto dielo je licencované pod medzinárodnou licenciou Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0. Materiál môžete voľne kopírovať, zdieľať, upravovať a používať na nekomerčné účely, pokiaľ spĺňate nasledujúce podmienky: Musíte uviesť príslušný zdroj, poskytnúť odkaz na licenciu a uviesť, či boli vykonané zmeny. Môžete tak urobiť akýmkoľvek primeraným spôsobom, ale nie spôsobom, ktorý by naznačoval, že vás alebo vaše použitie schvaľuje organizácia Right to Remain. Materiál nesmiete používať na komerčné účely.

LEN NA DIGITÁLNE POUŽITIE; PROSÍME, NETLAČIŤ

Obsah

01

Modul 1: Časový manažment

- Prioritizácia úloh
- Rozvrhnutie záverečných termínov a vyhýbanie sa prokrastinácii
- Časové pasce a ako sa im vyhýbať

02

Modul 2: Riešenie problémov

- Reakcie na stres a nátlak
- Techniky rozdeľovania problémov na menšie kúsky
- Jasné myslenie v náročných momentoch

03

Modul 3: Sociálny vplyv na správanie

- Sociálny dôkaz a sociálne siete
- Rozvesnícky nátlak a rozhodovanie sa
- Algoritmy, influenceri a identita

04

Modul 4: Emocionálne uvedomenie a regulácia

- Rozpoznávanie emócií a ich vyvolávačov
- Emocionálne reakcie a voľby
- Techniky zvládania emócií

05

Modul 5: Sústredenie a koncentrácia

- Zóny sústredenia a budovanie koncentrácie
- Obrana pred rozptýleniami
- Trénovanie sústredenia a seba-disciplíny

Úvod

Drahí Priatelia,

S nadšením sa s vami delíme o tento obsah – praktickú príručku navrhnutú tak, aby vám pomohla rozvíjať zručnosti, ktoré sú v dnešnom rýchlo sa meniacom svete najdôležitejšie: sústredenie, trpezlivosť, emocionálne uvedomenie a inteligentné rozhodovanie pod nátlakom.

Tento súbor materiálov vás nenaučí byť dokonalými, ani vám nepomôže udržať krok s trendmi. Pomôže vám však naučiť sa ako sa zastaviť, zamyslieť a prevziať kontrolu nad svojím časom, energiou a rozhodnutiami. Prostredníctvom piatich starostlivo navrhnutých modulov preskúmate, ako zvládať termíny na poslednú chvíľu bez paniky, zachovať pokoj v stresových situáciách, rozpoznať a zvládať emócie, vyrovnať sa s nátlakom od rovesníkov a precvičiť si sústredenie vo svete plnom rozptýlení.

Vo vnútri nájdete jednoduché cvičenia, ktoré vám pomôžu:

- zostať organizovaní a sústredení, aj keď sa veci zdajú byť preťažujúce,
- rozdeliť veľké problémy na zvládnuteľné kroky,
- pochopiť, ako sociálne médiá a vplyv rovesníkov ovplyvňujú vaše rozhodnutia,
- zvládať silné emócie namiesto toho, aby ste sa nimi nechali ovládať,
- a posilniť vašu schopnosť čakať na dlhodobé ciele namiesto toho, aby ste sa poddali rýchlym riešeniam.

Toto sú životné nástroje, ktoré vás podporia v štúdiu, vzťahoch, budúcej kariére a každodennej pohode.

Vyzývame vás, aby ste si materiály prechádzali vlastným tempom.

Používajte ich čestne, kreatívne a spôsobom, ktorý sa vám zdá byť primeraný. Či už pracujete sami, v skupine alebo s mentorom, všetko tu je navrhnuté tak, aby vám pomohlo rásť tým, že budete robiť premyslené a silné rozhodnutia krok za krokom.

Ako používať?

Táto brožúra je určená pre vás. Je tu preto, aby vám pomohla dozvedieť sa viac o tom, ako myslíte, robíte rozhodnutia, zvládáte tlak a riadite veci, ako je čas, sústredenie alebo emócie – najmä vo svete plnom rozptýlení a okamžitých rozhodnutí.

Obsah je rozdelený do piatich modulov, pričom každý sa zameriava na inú časť bežného života, kde je odkladanie uspokojenia (chvíľa čakania, premýšľania, lepšieho rozhodovania) skutočne dôležité. Môžete si ich prejsť po poradí – alebo si vybrať tie, ktoré sa vám práve zdajú byť najužitočnejšie.

Každý model obsahuje:

- Krátky úvod, ktorý vysvetľuje, o čom je téma a prečo by sme jej mali venovať pozornosť.
- Aktivity, pri ktorých sa zamýšľate, kreslíte, píšete, mapujete veci alebo len premýšľate o vlastnej skúsenosti.
- Otázky (reflexiu), ktoré vám pomôžu všimnúť si vlastné zvyky, myšlienky a reakcie – neexistujú správne alebo nesprávne odpovede.
- Nástroje a nápady, ktoré si môžete vyskúšať vo svojom reálnom živote, v škole, doma, s priateľmi alebo len na premýšľanie.

Ako ich používať:

- Môžete skúšať sami, vo svojom voľnom čase, vlastným tempom.
- Môžete používať s ostatnými – v skupine, na workshope alebo s niekým, komu dôverujete (napríklad s pracovníkom pre mládež, učiteľom alebo priateľom).
- Nemusíte všetko dokončiť – stačí začať tam, kde to pre vás dáva zmysel, a robiť si prestávky, keď ich potrebujete.
- Majte po ruke niečo na písanie alebo kreslenie – zápisník, telefón alebo hárok papiera. To vám pomôže vyťažiť z daného zážitku maximum.

Modul 1

Časový manažment

Úvod

Medzi školou, koníčkami a spoločenským životom vám čas môže rýchlo ubiehať – niekedy vás to zanecháva v strese a preťažení. Ale čo keby ste mohli prevziať kontrolu? Tento modul je vašou tajnou zbraňou pre inteligentnejšie riadenie času.

Môžete sa naučiť, ako sa sústrediť na to, čo je skutočne dôležité, dodržiavať záverečné termíny bez paniky a vyhýbať sa zákerným rozptýleniam, ktoré vám kradnú produktivitu.

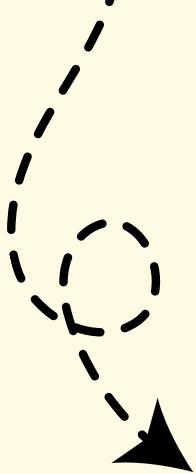
Pripravte sa objaviť ľahko sledovateľné stratégie, ktoré úspešní ľudia používajú každý deň. Naučíte sa identifikovať to, na čom skutočne záleží, zostať sústredení pod tlakom a natrvalo poraziť prokrastináciu. Toto sú životné zručnosti, ktoré vám pomôžu uspieť dlho po ukončení štúdia.



Späť

Ako tínedžer **žongluješ s domácimi úlohami, spoločenským životom, koníčkami** a možno aj s prácou - a to všetko popri tom, že o tvoju pozornosť bojujú rozptýlenia (áno, TikTok!). Ale tu je tajomstvo: produktivita neznamená robiť viac, znamená robiť **najprv to, na čom skutočne záleží.**

Naliehavosť nás núti **stresovať sa kvôli maličkostiam.** Toto cvičenie odhaľuje, ako váš mozog reaguje pod tlakom, aby ste mohli zostať pokojní a rozumne si stanoviť priority.



Späť

Aktivita 1

Začnite spísaním 5 úloh, ktoré potrebujete dokončiť **tento týždeň** (napr. “naučiť sa na test z matematiky”, “upratať si izbu”, alebo “odpísať na kamarátovu správu”).

Teraz si všimnite, ako vám záverečné termíny alebo urgentná textová správa môžu úplne zaplniť zoznam úloh. Táto aktivita vám ukáže, ako „falošná naliehavosť“ oklame váš mozog, aby sa ponáhľal za okamžitými požiadavkami a zároveň odsunul bokom to, čo je skutočne dôležité – napríklad vaše ciele alebo blahobyť.

Otestujme to s 3 scenármi:

Scenár 1: "Váš učiteľ práve presunul test z matematiky na zajtra!" Ktorá úloha sa práve stala naliehavou?



Scenár 2: "Tvoj kamarát je rozrušený a potrebuje sa s tebou IHNEĎ porozprávať." Čo má prioritu?

Scenár 3: "Máš voľnú hodinu bez šibeničných termínov." Akú dôležitú, ale nie naliehavú, úlohu by si mohol/mohla splniť?



Späť

Aktivita 1

Teraz sa nad tým zamyslime!



Boli nejaké dôležité úlohy (ako napríklad niektoré dôležité osobné ciele) stále ignorované?

Ako „falošná naliehavosť“ zmenila vaše priority?

Späť

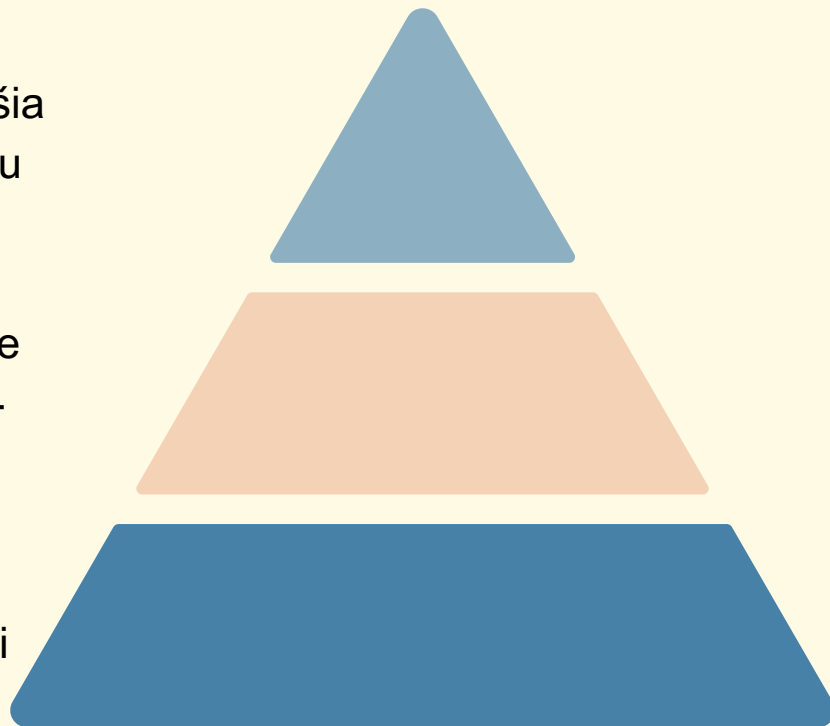
Aktivita 2

Nakreslite 3-vrstvovú pyramídu:

Vrch (1 úloha): Najdôležitejšia
(napríklad „Dokončiť prihlášku
na vysokú školu“).

Stred (3 úlohy): Dôležitá, ale
flexibilná (napríklad „Cvičiť 3-
krát tento týždeň“).

Spodok (5+ úloh): Nízka
priorita (napríklad „Prerobiť si
playlist“).



Pri každej úlohe si položte otázku:

„Bude na tom záležať aj o mesiac?“

„Je to priorita niekoho iného alebo moja?“

Domáca aktivita

Myslíte si, že máte svoj čas pod kontrolou? Poďme to zistiť. Jeden deň si zaznačte každý moment, kedy vás niečo vyvedie z plánu.

Sledujte rozptýlenia počas jedného dňa.

Príklad: "15:30 - Prestal som s domácou úlohou, aby som si na 20 minút pozrel TikTok."

Označte každé prerušenie:

U = Urgentné (napríklad "Volala mama")

NU = Nie urgentné (napríklad "zabudol som sa na YouTube")

Vypočítajte: Aké percento alebo koľko prerušení bolo skutočne urgentných?

Späť

Efektívne **rozvrhnutie záverečných termínov** je kľúčové pre zvládnutie školských úloh a povinností bez zbytočného stresu. Táto kapitola poskytuje praktické stratégie, ktoré vám pomôžu **zostať organizovaní a mať svoj čas pod kontrolou**. Pochopením toho, ako systematicky pristupovať k záverečným termínom, môžete znížiť tlaku a zvýšiť produktivitu.

Aktivita 1

Blížia sa záverečné termíny? Predtým, ako budete pokračovať, si rozoberme vaše nadchádzajúce úlohy, aby sme odhalili problémy ešte predtým, ako sa začnú. Táto 5-minútová príprava vám ušetrí hodiny stresu!

Uvedte tri zadania alebo projekty s blížiacimi sa termínmi odovzdania. Napríklad:

- Esej na angličtinu (odovzdať v piatok)
- Správa z vedeckého laboratória (budúci utorok)
- Matematická úloha (odovzdať v stredu)



Pri každej položke zvážte:

- Ktorá časť sa zdá byť najjednoduchšia? (Môžete začať s týmto)
- Čo by mohlo trvať dlhšie, ako očakávate?
- Aké rozptýlenia zvyčajne narúšajú tento typ práce?

Na chvíľu sa zamyslite nad tým: Pri ktorej úlohe budete s najväčšou pravdepodobnosťou prokrastinovať a prečo?

Späť

Rozvrhnutie záverečných termínov

Kapitola 2

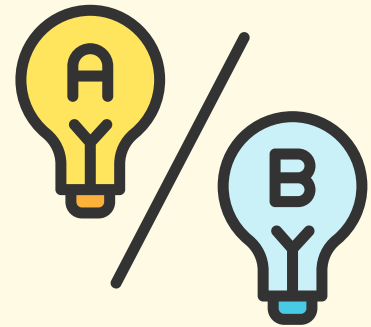
Aktivita 2

Experimentujte s rôznymi prístupmi k plánovaniu, aby ste zistili, ktorý vám najviac vyhovuje.

Vyskúšajte obe metódy počas jedného typického dňa:

Metóda A: Blokové plánovanie

- Rozdeľte si deň na hodinové segmenty
- Priradte ku každému časovému bloku konkrétne úlohy
- Zahrňte prestávky a osobný čas



Porovnávacie otázky:

- Ktorá metóda vám pomohla dosiahnuť viac?
- Ktorý prístup sa vám zdal menej stresujúci?
- Fungovala jedna metóda lepšie pri určitých typoch úloh?

Metóda B: Zoradenie priorít

- Zoradte všetky úlohy podľa dôležitosti
- Pracujte na nich postupne
- Umožnite flexibilitu v načasovaní



Späť

Rozvrhnutie záverečných termínov

Doma

Kapitola 2

Táto technika pomáha prekonať prokrastináciu rozdelením úloh na **malé, zvládnuteľné kroky**.

Vyberte si úlohu, ktorej sa vyhýbate.

Napríklad:

- Zčať písať vedeckú prácu na dejepis
- Zorganizovať si študijné poznámky
- Zčať s náročnou matematickou úlohou

SMALL STEPS
are **OKAY**

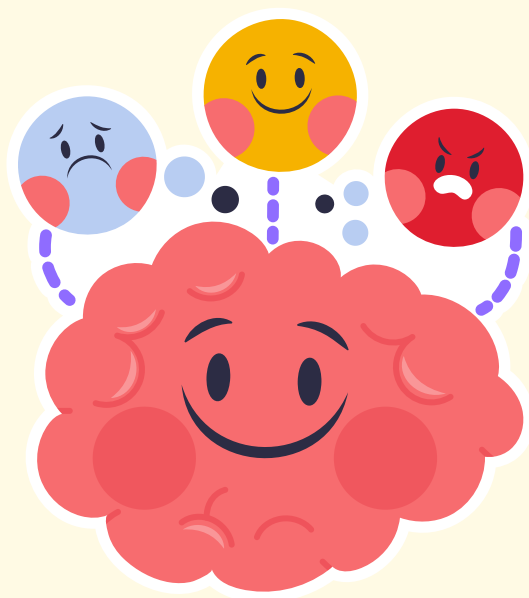
Nastavte si časovač na päť minút a:

- Dokončíte iba prvý malý krok (nájdite jeden zdroj, napíšte prvú vetu, vyriešte prvý problém)

Keď čas vyprší:

- Môžete pokračovať, ak ste motivovaní
- Alebo môžete bez výčitiek prestať, keď ste dosiahli pokrok

Zvážte: Ako tento prístup zmenil vaše vnímanie začiatku práce na úlohe?



Späť

Mali ste niekedy pocit, že ste pracovali celý deň, ale sotva ste si niečo splnili vo svojom zozname úloh? **Časové pasce** – tie zákerné rozptýlenia a zlé plánovacie návyky – vám pravdepodobne kradnú produktivitu bez toho, aby ste si to vôbec uvedomovali.

Aktivita 1

Rozdeľte sa do malých skupín (3 – 4 ľudí).

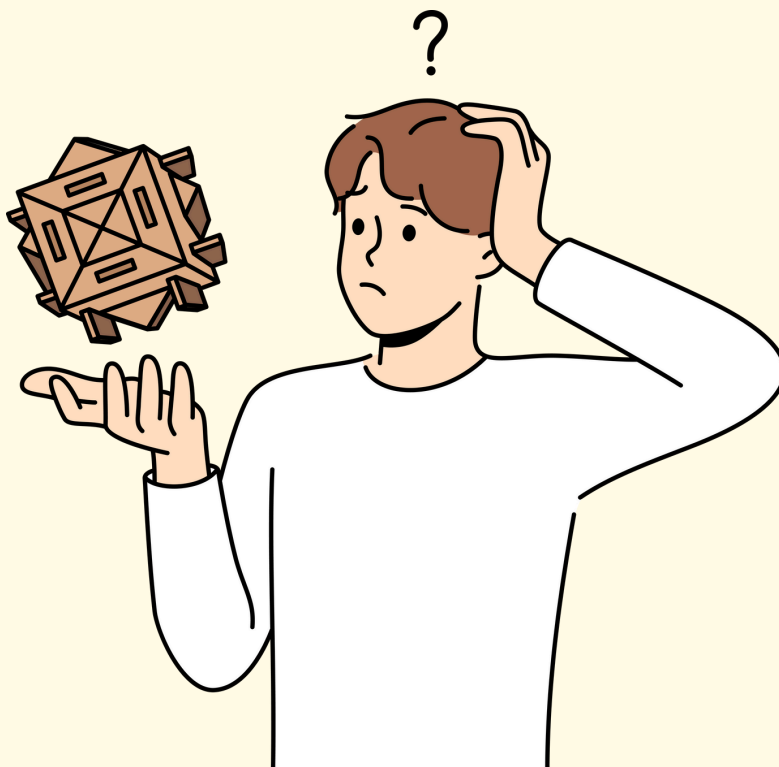
Vaša skupina potichu zahrá bežnú činnosť, ktorá vám kradne čas (ako je telefón alebo príliš veľa pozerania televízie).

Trieda bude hádať, čo predvádzate.

Po uhádnutí sa porozprávajte:

Prečo nás tieto aktivity rozptyľujú?

Akým jedným spôsob sa môžete tejto činnosti vyhnúť alebo ju obmedziť?



Späť

Aktivita 2

Roztried'te 10 kariet s úlohami do štyroch kategórií podľa naliehavosti a dôležitosti (napríklad „Učiť sa na test“ alebo „Pozrieť si YouTube“).

Roztried'te ich do štyroch kôpok::

1. Urobiť teraz: Naliehavé a dôležité
2. Naplánovať neskôr: Nie naliehavé, ale dôležité
3. Delegovať alebo urobiť rýchlo: Naliehavé, ale nie dôležité
4. Preskočiť alebo obmedziť: Nie naliehavé ani dôležité

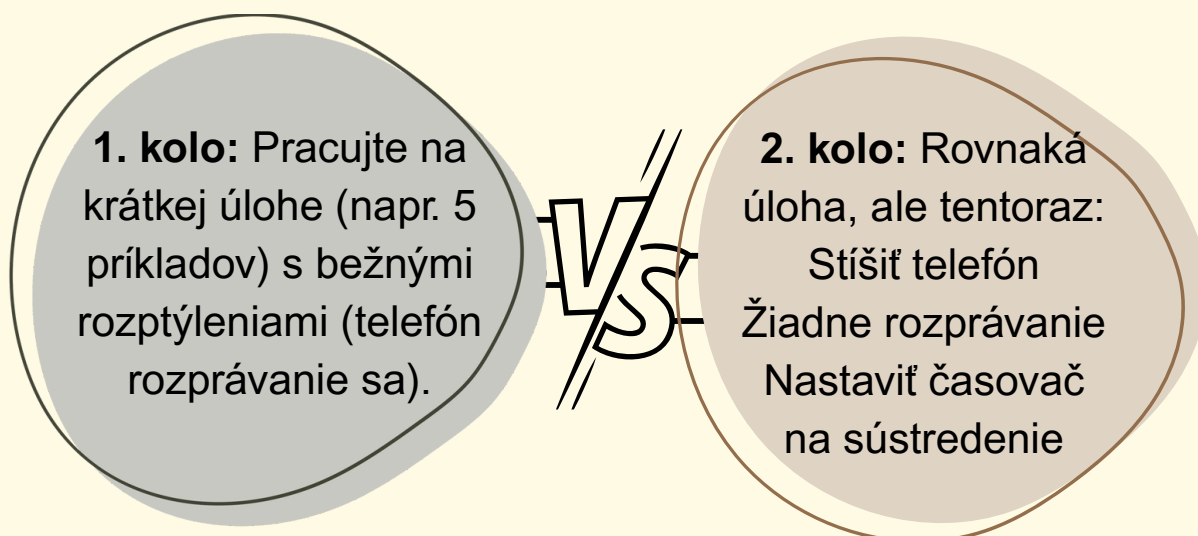


Zamyslite sa nad tým, prečo ste úlohy kategorizovali tak, ako ste ich kategorizovali. Porovnajte svoje rozhodnutia s ostatnými – súhlasili ste alebo nesúhlasili? (voliteľné)

Aktivita 3

Všimli ste si niekedy, ako sa niektoré vyučovacie hodiny zdajú byť produktívne, zatiaľ čo iné sa vlečú donekonečna? Tento rýchly experiment vám presne ukáže, ako veľmi prostredie ovplyvňuje vašu koncentráciu.

Tu je výzva: Tú istú úlohu dokončíte dvakrát – najprv s bežnými rozptýleniami a potom s podmienkami na plnú koncentráciu.



Po oboch kolách sa zamyslime: Ktoré kolo vám pomohlo pracovať rýchlejšie/lepšie? Ktoré rozptýlenia vás takmer dostali?

Späť

Modul 1

Časový manažment

Záver

Prešli ste si umením zvládania času – objavili ste, ako sa sústrediť na to, čo vás posúva vpred, plánovať s cieľom a vyhýbať sa pasciam, ktoré vám kradnú produktivitu. Každá lekcia vás vyzbrojila pracovnými stratégiami, ako prevziať kontrolu nad svojím rozvrhom, nie naopak. Pamätajte, že skvelý časový manažment spočíva v robení toho, na čom záleží. Pri napredovaní neustále zdokonaľujte svoj prístup, zostaňte flexibilní a sledujte, ako malé, dôsledné zmeny vedú k veľkým výsledkom. Ste schopní navrhnuť si život s priestorom pre úspech, rast a radosť. Hodiny sú teraz vaše – nech sa počíta každé tiknutie!



Späť



Sebareflexia



Čo ťa najviac prekvapilo na tom, ako si riadiš svoj čas?

Ktorý nástroj alebo aktivita z tohto modulu bola pre teba najužitočnejšia a prečo?

Ako by sa zmenila tvoja denná rutina, keby si začal niektoré zo stratégií používať pravidelne?

Akého zvyku alebo rozptýlenia, ktoré ti berie čas, by si sa mali zbaviť hneď teraz?

Modul 2

Riešenie problémov pod nátlakom

Všetci čelíme tlaku. Možno je to blížiaci sa záverečný termín, konflikt s niekým, na kom nám záleží, alebo dôležité rozhodnutie, z ktorého sa vám skrúti žalúdok. V takýchto chvíľach je ľahké cítiť sa zaseknutí, panikáriť alebo byť preťažení – a je ťažké jasne myslieť.

Riešenie problémov pod tlakom je schopnosť a ako každá iná zručnosť, sa s praxou stáva jednoduchším. Tento modul vám poskytne nástroje, ako zachovať pokoj, keď sa váš mozog cíti preťažený, rozdeliť problémy na zvládnuteľné kroky, keď sa zdajú byť príliš veľké, a nájsť účinné riešenia, aj keď je času málo alebo sú emócie prisilné.

Dozviete sa, ako tlak ovplyvňuje vaše telo a myslenie, objavíte spôsoby, ako sa dostať z „panického režimu“ a vytvoríte si jednoduchý postup riešenia problémov, ktorý môžete použiť kedykoľvek. Nemusíte byť dokonalí – musíte byť vnímaví, zvedaví a ochotní urobiť jeden malý krok vpred.



Späť

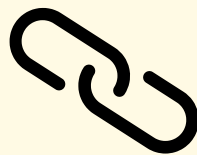
Každý niekedy cíti tlak – pred skúškou, počas hádky s kamarátom alebo keď sa nahromadí priveľa vecí naraz.



Keď sa to stane, váš mozog sa môže prepnúť do „režimu prežitia“, čo sťažuje jasné myslenie alebo pokojné konanie. Niektorí ľudia zamrznú, iní sa nahnevajú alebo chcú zo situácie uniknúť.



Preskúmanie toho, ako sa tlak prejavuje vo vašich myšlienkach, emóciách a tele a ako je rozpoznanie týchto znakov prvým krokom k ich zvládnutiu.



Tlaku sa nevyhnete, ale môžete sa naučiť reagovať naň spôsobom, ktorý vám pomôže, a nie ublíži.

Späť

Aktivita 1: Kontrola tlaku

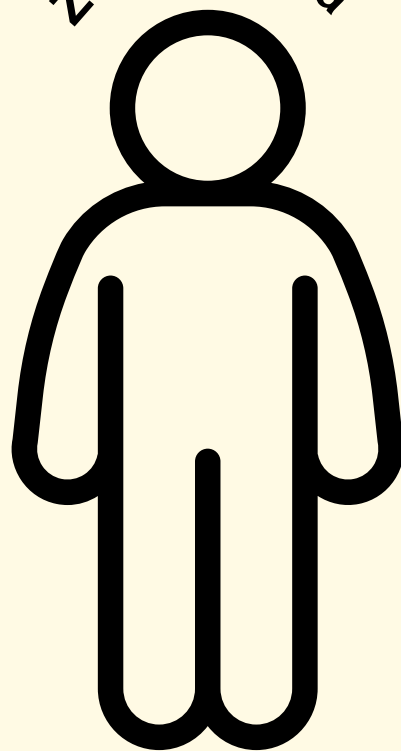
Ako sa **Vaše telo** cíti pod **Nátlakom**?

- Úloha: Označte príznaky, ktoré pociťujete pod tlakom (rýchly tep, prázdna myseľ, frustrácia...). Alebo pridajte svoje vlastné.

Rýchly tep	☐
Prázdno v mysli	☐
Napätie svalov	☐
Motýle v bruchu	☐
Túžba po úteku...	☐
...	☐



Zóny napätia



Nakreslite, kde cítite
Napätie vo svojom tele



Kedy zvyčajne
pociťujete príznaky
nátlaku?

Späť

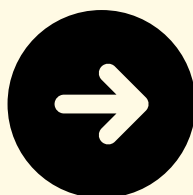
Aktivita 2: Zamrznúť/ Utiecť / Bojovať

- Úloha: Prečítajte si mini-scenáre. Rozdeľte ich do troch kategórií.



- Spolužiak si z teba robí srandu pred ostatnými.
- V triede ťa vyvolajú a zabudneš, čo máš povedať.
- Predstieraš, že si chorý, aby si sa vyhol náročnej prezentácii.
- Vojdeš do triedy a všetci sa k tebe otočia.
- Tvoj súrodenec ti berie veci bez opýtania.
- Vidíš, ako k tebe letí osa.
- Niekoľko ťa na chodbe schválne strčí.
- Bez varovania ťa požiadajú, aby si pred ostatnými vystúpil.
- Do triedy vojde spolužiak, s ktorým si sa pohádal.

Na chvíľu sa zamyslite: „Ktorý je váš obľúbený?“ „Aká by mohla byť pokojnejšia alternatíva?“



Späť

Aktivita 3: Osobný tlakový radar

Stres nepochádza z jedného miesta, môže sa prejavíť v škole, doma, v priateľstvách alebo dokonca pri samote.

Krok 1: Vyplňte radar

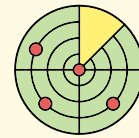
Nakreslite alebo označte veľký kruh rozdelený na 4 časti:

- 🏫 Škola
- 🤝 Priatelia
- 🏠 Domov
- 💭 Ja

Do každej časti napíšte alebo nakreslite:

- Čo vám tam spôsobuje tlak?
- Nedávny príklad, ktorý vo vás vyvolal napätie.

📌 (Tip: Použite farby, emoji alebo symboly, aby ste ukázali, ktoré sa zdajú väčšie alebo ťažšie.)



Môj **STRESOVÝ** radar



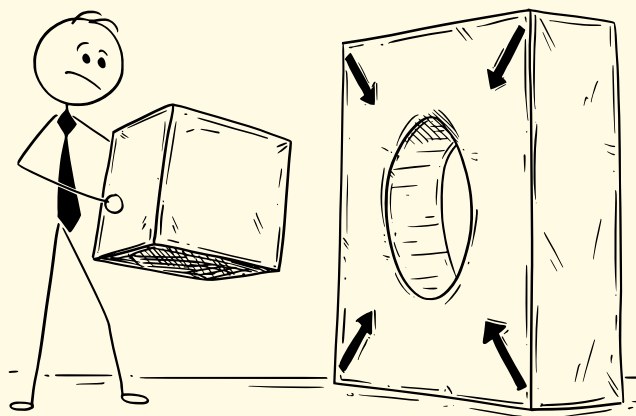
Krok 2: Venujte čas premýšľaniu o tom:

- Ktorá oblasť momentálne vytvára najväčší nátlak? Prečo?
- Čo môžete urobiť pre zníženie tohto nátlaku alebo pre získanie podpory?



Späť

Keď ste pod tlakom, aj malé problémy sa môžu zdať obrovské. Druhý pohľad vám pomôže rozdeliť veľký problém na niekoľko menších riešení.



Je to preto, lebo sa váš mozog snaží chrániť vás tým, že sa zameriava na stres namiesto toho, aby videl celkový obraz. Ale tu je dobrá správa: riešenie problémov je zručnosť, ktorú sa môžete naučiť a precvičovať.

Nemusíte mať všetky odpovede, musíte sa naučiť, ako urobiť ďalší krok s jasnosťou a sebavedomím. To vám pomôže prekonať problémy a stres z novej perspektívy.

Pamätajte:
„Nemusíte na to prísť naraz – stačí urobiť jeden správny krok.“



Späť

Keď sa cítime zahltení, naša myseľ dokáže vymyslieť príbehy, ktoré všetko ešte zhoršia – aj problémy, ktoré sa spočiatku zdajú malé, sa zrazu môžu zdať obrovské. Ale tu je tá vec: náš mozog má rád jasnosť. Zapisovanie si vecí nám pomáha spomaliť, urobiť krok späť a znovu získať kontrolu nad tým, ako myslíme a cítime.

Aktivita 1: Zápisník s 3 otázkami

Premeňte zmätok na jasnosť – jednu otázku za druhou.

Úloha v denníku

1. Čo sa deje?

- Napíšte o situácii, ktorá vás v poslednej dobe trápi.
- Vyjadrite sa – ešte ju nemusíte riešiť.

2. Čo najhoršie sa môže stať?

- Budte úprimní – aký strach alebo obava sa skrýva za stresom?
- Aký príbeh vám rozpráva váš mozog

3. Aké pravdepodobné to skutočne je?

- Nadýchnite sa a zamyslite sa: Je tento výsledok realistický?
- Aká je pravdepodobnosť, že sa to skutočne stane?

4. Čo by ste s tým mohli urobiť?

- Vymenujte čokoľvek – aj malé kroky, ktoré by ste mohli vyskúšať.
- Kto by vám mohol pomôcť? Čo je vo vašej moci?



Zamyslite sa nad:

- Čo ste sa naučili o tom, ako zvládať tlak?
- Na čo si chcete spomenúť, keď sa nabudúce budete cítiť preťažení?

Späť

Aktivita 2 - Strom časových rozhodnutí

Akými cestami by ste sa mohli vydať – a kam by mohli viesť?

Keď nás zasiahne tlak, často máme pocit, že existuje len jeden spôsob, ako konať. Ale to je zriedkakedy pravda. Strom rozhodnutí vám pomôže urobiť krok späť, vidieť možnosti a premyslieť si, kam by mohla každá cesta viesť.

Vizualizácia vašich rozhodnutí vám poskytne jasnosť a pomôže vám robiť lepšie, nie unáhlené, rozhodnutia.

Krok 1: Aký je váš aktuálny problém?

Sem ho napíšte:

● _____

● _____

Krok 2: Nakresli ho.

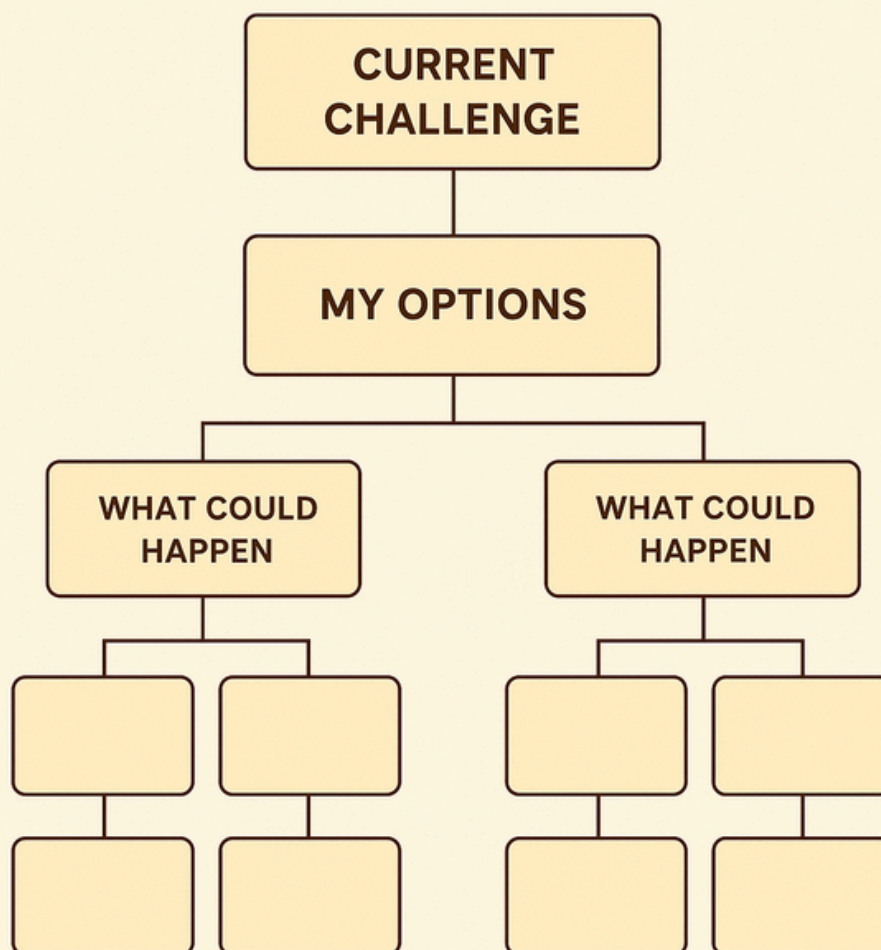
- Použite šablónu stromu na nakreslenie aspoň 2–3 možných rozhodnutí, ktoré by ste mohli urobiť.
- Potom pre každú možnosť nakreslite 1–2 možné výsledky – dobré, zlé alebo prekvapujúce.
- **Môžete ich označiť:**



Aktivita 2 - Strom časových rozhodnutí / Pracovní list

Decision Tree Time

What paths could you take –
and where might they lead?



Aktivita 3 - Mapa kontroly

“Čo je vo vašich rukách - a čo nie?”

Triedenie kruhmi

Krok 1: Nakreslite dva kruhy:

Vnútorňý kruh: Veci, ktoré môžem ovplyvniť.

Vonkajší kruh: Veci, ktoré nemôžem ovplyvniť.

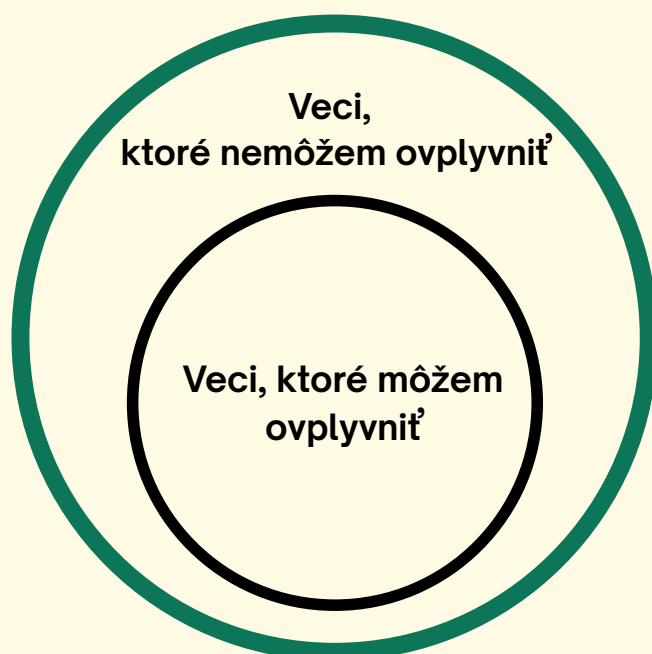
Krok 2:

Použite slová, ikony alebo krátke príklady na vyplnenie oboch polí.

Niekoľko otázok:

- Môžete ovplyvniť, čo niekto iný povie?
- Môžete ovplyvniť, ako na to zareagujete?
- Môžete ovplyvniť, kedy bude test?
- Môžete ovplyvniť, ako sa naň pripravíte?

Príklad:



Na ktorej z vecí z vnútorného kruhu môžeš dnes popracovať?

Aký je to pocit pustiť sa niečo z vonkajšieho kruhu?

Jasné myslenie pod nátlakom



Stresujúce situácie môžu vzniknúť rýchlo – náhla hádka, prekvapivý test alebo nepríjemná správa. V takýchto chvíľach môže váš mozog panikáriť, ale ak si pripravíte plán, budete presne vedieť, čo robiť.

Plán pokoja je súbor jednoduchých vecí, ktoré vám pomôžu zostať nohami na zemi – žiadne premýšľanie, len konanie. Každý plán vyzerá inak, ale mať jeden pripravený znamená, že ste o krok napred, keď sa veci zhoršia.

Aktivita 1: Vytvorte si plán pokoja

Nižšie si zaškrtnite alebo napíšte svoje obľúbené upokojujúce stratégie:

- ☐ Zhlboka sa 5-krát nadýchnite
- ☐ Vyjdite von na čerstvý vzduch
- ☐ Vypočujte si upokojujúcu pieseň
- ☐ Porozprávajte sa s niekým, komu veríte

veríte

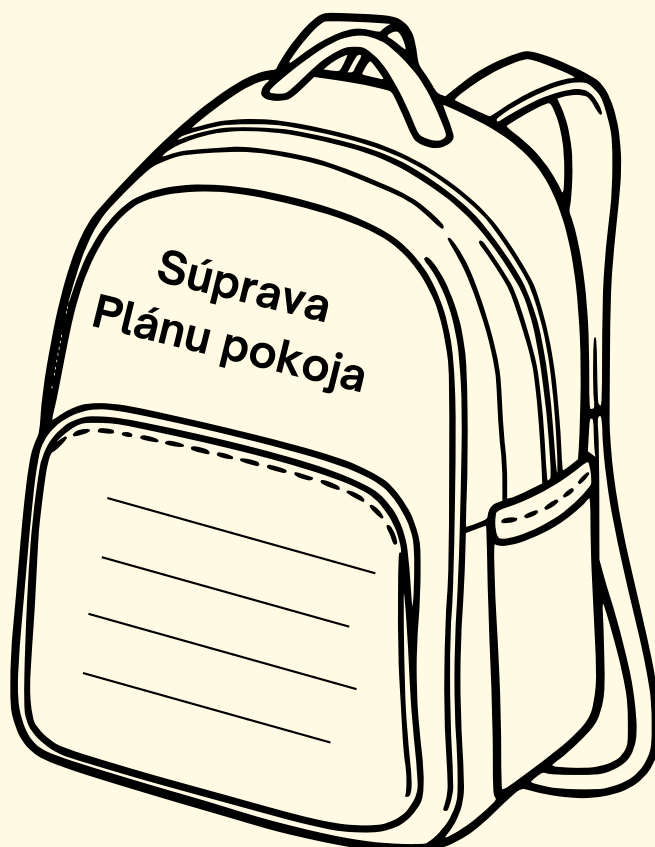
- ☐ Vypíšete si to do denníka
- ☐ Pomaly sa napíte vody
- ☐ Urobte 10 jumping jacks
- ☐ Pozrite sa na niečo krásne
- ☐ _____
- ☐ _____

Venujte chvíľu premýšľaniu

- Kedy by ste tento plán pokoja využili v reálnom živote?
- Ktorá stratégia vám môže najviac pomôcť?

Step 1: Brainstorming

Nakreslite alebo napíšte vaše 3 najlepšie stratégie do vašej “Súpravy Plánu pokoja”.



Späť

Aktivita 2: Sledujte skutočný moment nátlaku

Učte sa zo skutočných momentov - a budujte pritom tie lepšie.

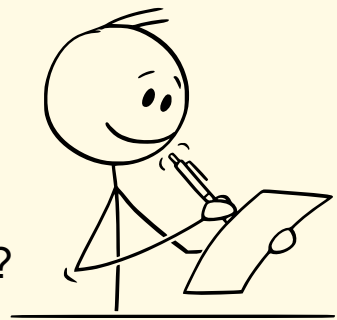
Rozptýlenia sa rady objavujú, keď sme pod tlakom, a zvyčajne nás odvádzajú od toho, na čom záleží. Ale vždy, keď si nejaké všimnete, máte šancu sa poučiť. Táto aktivita vám pomôže zamyslieť sa nad jedným skutočným momentom rozptýlenia a nad tým, ako by ste ho mohli nabudúce lepšie zvládnuť.

Krok 1: Pohľad naspäť

Pozrite sa, prosím, na nedávny prípad, kedy ste sa mali sústrediť, ale rozptýlili ste sa.

Napište o tom:

- Čo ste sa snažili urobiť?
- Čo vás rozptýlilo?
- Ako ste sa cítili po tom, čo sa to stalo?



Krok 2: Premyslite to ešte raz

Teraz si predstavte ten okamih znova – ale spravte zmenou.

- Čo ste mohli urobiť inak?
- Aká stratégia z vášho plánu pokoja mohla pomôcť?

Bonusová úloha (voliteľné)

Mohli by ste nakresliť rozptýlenie ako stvorenie alebo postavu?

💬 Čo vám rozpráva, aby vás rozptýlila?

💪 Akú silu môžete použiť na jej zablokovanie?



Otázky na zamyslenie:

- Ako si nabudúce lepšie ochránite svoju koncentráciu?
- Ako ste sa cítili pri pohľade na daný okamih bez posudzovania?

Modul 2

Riešenie problémov pod nátlakom

Práve ste si precvičili jednu z najsilnejších životných zručností: riešenie problémov pod nátlakom. Počas tejto cesty ste sa naučili, ako váš mozog a telo reagujú na stres, ako rozdeliť náročné situácie na zvládnuteľné kroky a ako zostať pokojný a jasne myslieť, aj keď sa veci zdajú byť príliš intenzívne.

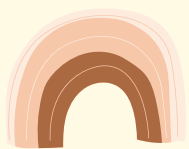
Pamätajte, že nátlak je súčasťou života – ale panika ňou nemusí byť. Teraz máte k dispozícii nástroje, ako je metóda 3 otázok, strom rozhodnutí, upokojujúce stratégie a reflexívne cvičenia, ktoré vám pomôžu zastaviť sa, všetko si naplánovať a s istotou sa pohnúť vpred.

Nemusíte mať všetky odpovede. Stačí vedieť, ako urobiť ďalší krok – a veriť si, že budete napredovať.

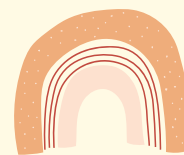
Pokračujte v používaní toho, čo ste sa tu naučili. Čím viac budete cvičiť, tým ľahšie bude zostať nohami na zemi, robiť inteligentné rozhodnutia a zvládať všetko, čo vám príde do cesty.



Späť



Sebareflexia



Ako teraz lepšie rozumieš svojim reakciám na nátlak?

Ktorý nástroj (napr. strom rozhodnutí, stresový radar, mapa kontrol) bol najužitočnejší alebo ti najviac otvoril oči?

Cítiš sa po tomto module istejšie pri zvládaní ťažkých okamihov? Čo sa zmenilo?

Čo urobíš inak, keď budeš nabudúce v strese alebo sa budeš cítiť preťažený?

Modul 3

Sociálny vplyv na správanie

Od virálnych trendov až po influencerov, algoritmy sociálnych médií až po nátlak od rovesníkov – mladí ľudia sú dnes obklopení neustálymi správami o tom, ako sa správať, vyzerať a myslieť. Je ľahké ísť ďalej bez toho, aby ste si všimli, do akej miery je vaše správanie formované zvonku.

Tento modul je vašim priestorom na zastavenie sa a opätovné prevzatie kontroly. Prostredníctvom kreatívnych aktivít a scenárov z reálneho života preskúmate, ako funguje sociálny vplyv, ako rozpoznať tlak a ako reagovať spôsobom, ktorý odráža vaše skutočné hodnoty. Či už ide o naučenie sa povedať „nie“, dvojité premyslenie si trendu alebo spochybňovanie toho, čo online je naozaj skutočné – každá aktivita vám pomôže budovať si silnejšie uvedomenie a sebavedomie.

Pozrime sa, čo vás ovplyvňuje – a ako si vybrať vlastnú cestu vpred.



Späť



Ľudia často kopírujú ostatných – pomáha nám to cítiť sa bezpečne a akceptovane.



Sociálny dôkaz je, keď veríme, že niečo je správne, pretože to robia iní.



Prejavuje sa v lajkoch, trendoch, hodnoteniach a virálnych príspevkoch – aj keď si to neuvedomujeme.

Aktivita 1

Preskúmate, do akej miery sú vaše rozhodnutia ovplyvnené inými.

Krok 1: Ohodnoťte svoju voľbu

Každú položku nižšie ohodnoťte 1–5:

1 = Vybral(a) som si úplne sám(a)

5 = Vybral(a) som si preto, lebo si to vybrali aj ostatní

Oblečenie, ktoré nosíte

☐

Pesnička, ktorú ste nedávno pridali do playlistu

☐

Výzva alebo trend, ktorý ste vyskúšali

☐

Značka/produkt, ktorý máte radi

☐

Miesto, ktoré ste chceli navštíviť

☐

Krok 2: Sledovač sociálnych dôkazov

Vyberte si jednu položku, ktorú ste ohodnotili „4“ alebo „5“. Odpovedzte na tieto otázky:

Kde si to videl/a prvýkrát?
(napr. na TikToku, u priateľa/priateľky, v reklame)

Prečo sa to zdalo byť cool alebo populárne?

Páčilo by sa ti to aj keby sa to nikomu inému nepáčilo?

Späť

Tlak rovesníkov a osobné rozhodnutia

Kapitola 2



Tlak rovesníkov je, keď vás ostatní ovplyvňujú ku správaniu sa určitým spôsobom, aby ste zapadli.



Môže byť priamy (niekto vám povie, čo máte robiť) alebo nenápadný (jednoducho túžba niekam patriť).



Poznanie našich hodnôt nám pomáha robiť lepšie rozhodnutia – aj pod nátlakom.

Aktivita 1

Prečítajte si každú situáciu nižšie. Ohodnoťte, aký veľký tlak by ste cítili pomocou tejto stupnice:



0 = Žiaden nátlak

1 = Málo nátlaku

2 = Veľa nátlaku



Potom odpovedzte: **Čo by ste naozaj urobili? Bud'te úprimní** – toto musí byť vaša skutočná reakcia, nie tá „správna“.

Situácia

Nátlak (0-2)

- Tvoji kamaráti vynechávajú hodiny, aby sa stretli a chcú, aby si išiel aj ty.
- Každý vo tvojej skupine si z niekoho uťahuje a ty sa cítiš neprijemne.
- Tvoj najlepší kamarát chce, aby si ho klamal a kryl ho.
- Tvoji spoluhráči chcú vynechať tréning, ale požiadajú ťa, aby si trénerovi povedal, že ste všetci chorí.

☐☐☐☐

Späť

Aktivita 2: Nakreslite si vlastné rázcestie

Nakreslite si rozdvojenú cestu – dve cesty, ktoré sa rozchádzajú.

Krok 1: Prečítajte si túto situáciu:

Ste pozvaní na večierok. Kamarát vám povie: „Len príď – nebuď nudný.“

Viete, že sa môže piť, a nepáči sa vám to.

Ste v rozpakoch: ísť, aby ste zapadli, alebo neprísť a zostať verný svojim pocitom.



Pod každú cestu nakreslite alebo napíšte:

Čo by sa stalo v krátkodobom horizonte?

Ako by ste sa cítili?

Aký by mohol byť dlhodobý výsledok?



Krok 2: Teraz nakreslite dve cesty (rázcestie):

- Cesta A = Chodte na párty, aby ste zapadli
- Cesta B = Povedzte nie

Opýtajte sa sami seba:

Ktorá cesta je lepšia pre teba - nie tvojich priateľov?

Ktorú z nich by si viac ľutoval?



Cestu, ktorú by ste si vybrali, môžete vyfarbiť.

Späť



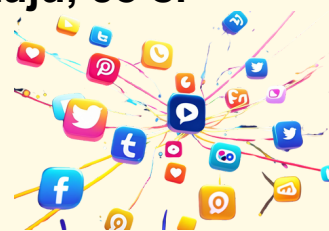
Sociálne médiá nám neukazujú všetko – ukazujú, čo si algoritmy myslia, že sa nám bude páčiť.



Influenceri sú platení za to, aby formovali názory – vrátane tých našich.



Ak si to neuvedomujeme, niekto iný formuje naše myšlienky.



Aktivita 1

Pozrime sa, ako algoritmy a influenceri ovplyvňujú váš feed. Vyplňte tabuľku nižšie na základe vašich osobných skúseností.

Otázky

Vaše odpovede

- Ktorí 3 influenceri sa najčastejšie objavujú vo vašom feede?
- Aké témy alebo trendy propagujú?
- Propagujú produkty alebo životný štýl? Aké?
- Aký máte pocit po zhliadnutí ich obsahu?
- Sú platení za to, aby hovorili to, čo hovoria? Vieš to s istotou?



Filter influencerov

Nakreslite jednoduchú ikonu filtra (ako napríklad filter na Instagrame alebo slnečné okuliare) a dovnútra napíšte slová alebo frázy, ktoré opisujú, ako influenceri filtrujú realitu, napríklad: „Ukazujú iba úspech“ alebo „Upravené obrázky“



Späť

Aktivita 2

Venujte chvíľu premýšľaniu o posledných 5 – 10 príspevkoch alebo videách, ktoré ste dnes videli na sociálnych sieťach. Môžu byť z akejkoľvek platformy.

V nižšie uvedených sekciách si rozoberte, čo vám hovorí váš feed – a čo chcete zmeniť (ak vôbec niečo).



Čo často vidíte?

Vymenujte 3 najčastejšie typy obsahu (napr. vtipné videá, móda, fitness, influenceri, výzvy, kritika).

		☐
		☐
		☐

Prečo to tam je?

Priradte ku každému príspevku jeden dôvod:

- 1 - Páči sa mi to/zaujíma ma to
- 2 - Je to trendy
- 3 - Sledujem niekoho, kto to zdieľa
- 4 - Nie som si istý

Čoho chcem viac?

Čoho by ste si priali vidieť viac vo svojom feede?

Vytvorte si vlastný „algoritmickej filter“ – čo by blokoval? Čo by posilňoval?

Nakreslite alebo použite označenia ako:

- ✓ Viac: Inšpiratívne príbehy, skutočné rozhovory, kreativita
- ✗ Blok: Falošná dokonalosť, stresové príspevky, negativita



Späť

Modul 3

Sociálny vplyv na správanie

Ponorili ste sa do skrytých síl, ktoré formujú vaše každodenné rozhodnutia – od nátlaku rovesníkov a skupinového správania až po influencerov a digitálne algoritmy. A čo je najdôležitejšie, naučili ste sa, ako sa zastaviť, zamyslieť a opýtať sa: „Som toto naozaj ja?“

Tento modul vám poskytol nástroje na kritické myslenie a priestor na definovanie vlastného hlasu. Naučili ste sa, ako zvládať tlak s istotou, vybrať si to, čo je v súlade s vašimi hodnotami, a byť si vedomí posolstiev, ktoré formujú váš feed a vašu identitu.

Čím viac tieto zručnosti využívate, tým ľahšie sa vám bude robiť vedomé a zmysluplné rozhodnutia – online, offline a všade medzi tým. Neustále myslíte sami za seba. Neustále ukazujete vaše skutočné ja.



Späť



Sebareflexia



Kedy si si všimol, že robíš rozhodnutia skôr za iných ako za seba?

Aký druh obsahu na sociálnych sieťach ťa najviac ovplyvňuje – a chceš ho zmeniť?

Čo pre teba po skončení tohto modulu znamená „byť sám sebou“, keď si vystavený nátlaku od rovesníkov?

Ako môžeš robiť rozhodnutia, ktoré zodpovedajú tvojim hodnotám – aj keď si iní myslia niečo?

Modul 4

Emocionálne uvedomenie a regulácia

Úvod

V dnešnom rýchlom svete môžu byť emócie ochromujúce a nepredvídateľné. Naučiť sa **rozumieť svojim pocitom a riadiť ich** vám pomôže udržať si kontrolu, keď čelíte nutkaniu okamžitej odmeny alebo rýchleho riešenia. Tu sa naučíte rozpoznávať svoje emócie, vidieť, ako ovplyvňujú rozhodnutia, a precvičiť si jednoduché spôsoby na upokojenie sa, keď sú vaše pocity prisilné. **Budovanie emocionálneho uvedomenia a regulácie** vám pomôže zastaviť sa, popremýšľať a vybrať si to, čo je najlepšie pre vaše dlhodobé ciele, namiesto toho, aby ste konali impulzívne. Tieto zručnosti vás podporia v ťažkých chvíľach, ale aj v priateľstvách, škole, koníčkoch a vašej budúcnosti.

V tomto module preskúmate tri kľúčové oblasti: rozpoznávanie svojich emócií, pochopenie toho, ako ovplyvňujú vaše rozhodnutia, a naučenie sa praktických techník na ich zvládanie. Pripravte sa prevziať kontrolu nad svojimi pocitmi, vybudovať si emocionálnu silu a rozvíjať trpezlivosť, ktorá vám pomôže uspieť – jeden krok, jeden nádech, jedna voľba za druhou.



Čo sú to
emócie?

- ☐ Mozgové signály (pocity, myšlienky, zmeny tela)
- ☐ Pomáhajú nám robiť lepšie rozhodnutia a uvoľniť napätie
- ☐ Uvoľňujú chemikálie, ktoré spôsobujú fyzické reakcie (zrýchlený tep, svalové napätie)

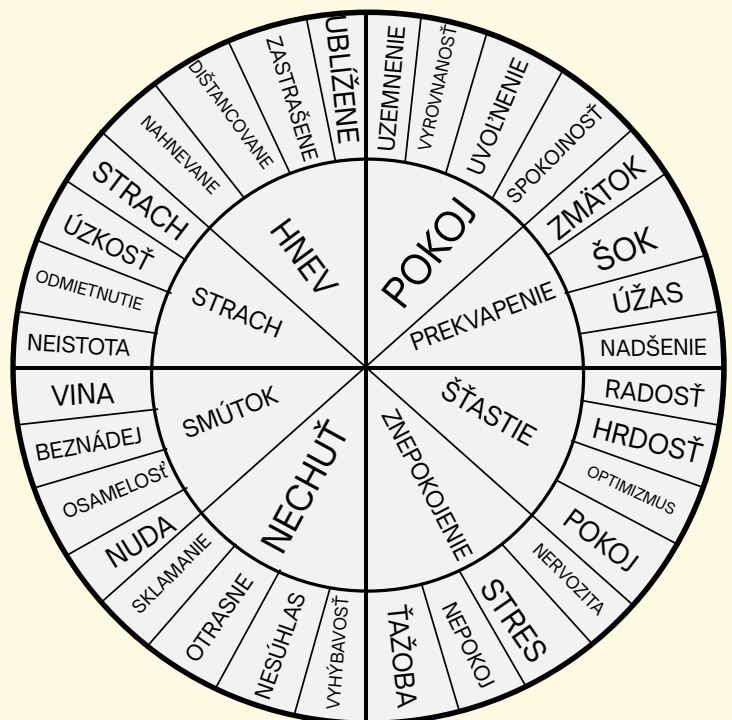
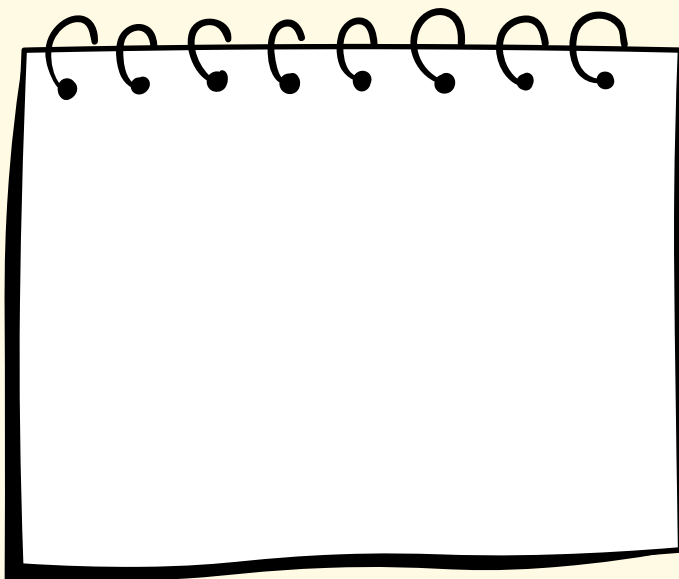


Aktivita 1

Nižšie vidíte kruh emócií so základnými pocitmi v strede a súvisiacimi emóciami okolo nich. Identifikujte a vyfarbite emócie, ktoré ste nedávno cítili.

Aktivita 2

Do priestoru nižšie napíšte alebo nakreslite okamih, keď ste pocítili jednu z týchto emócií.



Späť

Čo nás núti cítiť sa tak, ako sa cítime?



Spúšťač je niečo, čo vo vás vyvoláva silné emócie, ako napríklad dotyk v mozgu, ktorý vyvoláva určitý pocit. Môže to byť osoba, miesto alebo situácia, ktorá vo vašej mysli niečo spustí a vyvolá určitú emóciu.

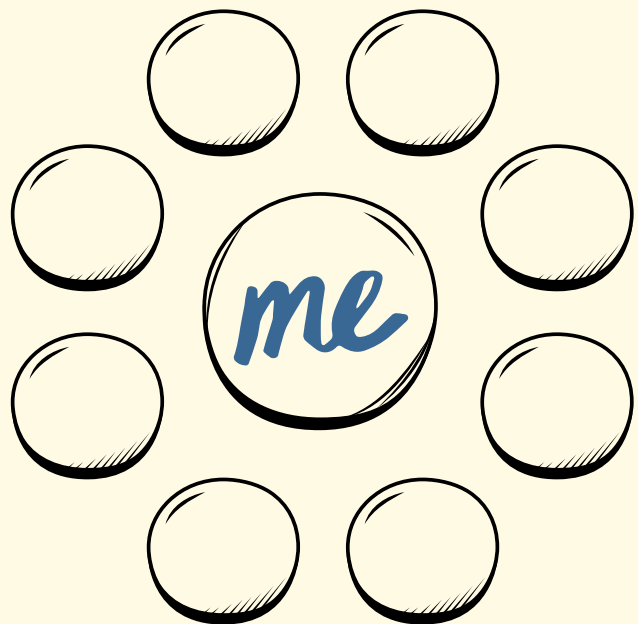
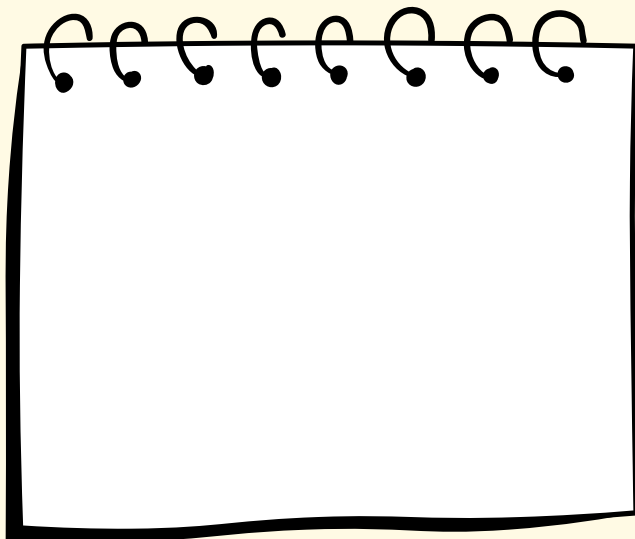


Aktivita 3

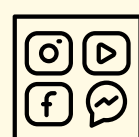
Do kruhov spojených s „Ja“ nižšie nakreslite symboly, ktoré predstavujú veci alebo situácie, ktoré spúšťajú vaše emócie.

Na chvíľu sa zamyslite::

Ako tieto spúšťače ovplyvňujú vaše pocity a čo zvyčajne robíte, keď sa objavia?



Príklady ikon, ktoré môžete využiť, ale pokojne si nakreslite aj vlastné



.....

Späť



Emócie



**Čakanie na
lepšie výsledky**



**Konanie bez
rozmýšľania**



Zastavovanie

Aktivita 1

Prečítajte si nasledujúci príbeh a vyberte si, čo by ste v tejto situácii urobili. Po výbere:

- Napíšte na oblak emócie, ktoré cítite pri čítaní tohto príbehu.
- Napíšte 2 alternatívne spôsoby, ako by ste mohli reagovať na danú situáciu okrem vašej prvej reakcie.

Jamie si prezerá sociálne siete a vidí, že populárny influencer práve zverejnil príspevok o novej vymoženosti, o ktorej všetci hovoria. Jamie cíti silné nutkanie si ju okamžite kúpiť, aby zapadol a cítil sa cool. Jamieho telefón je však starý, no stále funguje dobre a peňazí momentálne nemá veľa.

Možnosti:

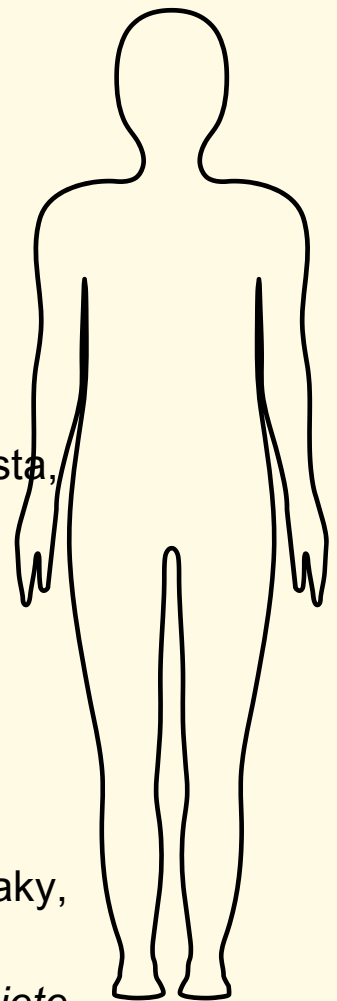
- A) Ihneď si vymoženosť kúpiť a vyrovnať sa tak kamarátom.
- B) Počkať a našetriť si peniaze na niečo dôležitejšie.
- C)
- D).....

Aktivita 2

Spomeňte si na situáciu, kedy ste mali podobnú dilemu ako v príbehu vyššie. Skúste sa zamyslieť: „Čo sa stalo?“, „Ako ste sa cítili?“, „Čo ste urobili?“, „Čo by ste mohli urobiť nabudúce?“



Znalosť signálov
vášho tela vám
pomôže včas
rozpoznať emócie
a rozhodnúť sa,
ako na reagovať.



Aktivita 3

Pozrite sa na obrys tela na stránke a označte si miesta, kde cítite zmeny, keď cítite

- hnev, 😡
- nervozitu, 😟
- a nadšenie. 😄

Aktivita 4 a reflexia

Z nasledujúceho zoznamu podčiarknite 3 fyzické príznaky, ktoré sú pre vás bežné.

- Zamyslite sa nad tým: *Kedy najčastejšie pociťujete tieto príznaky? Čo môžete urobiť, keď nabudúce pociťíte tieto fyzické príznaky?*

Zrýchlený tep srdca

Svalové napätie (napr. krk, ramená)

Motýliky alebo „trepotanie“ v žalúdku

Potenie dlaní

Plytké alebo prirýchle dýchanie

Zovretá čeľusť alebo škripanie zubami

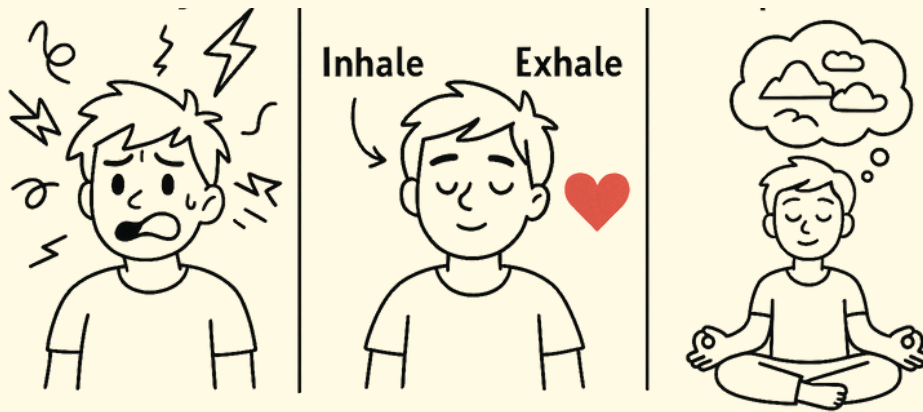
Začervenaná tvár alebo pocit horúčavy

Sucho v ústach

Pocit závratu alebo točenia hlavy

Trasenie sa alebo trasenie rúk

Späť



Aktivita 1

Vytvorte si emocionálny playlist s piesňami, ktoré odrážajú vaše rôzne emócie.



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....

Aktivita 2: Cvičenie na riadené dýchanie

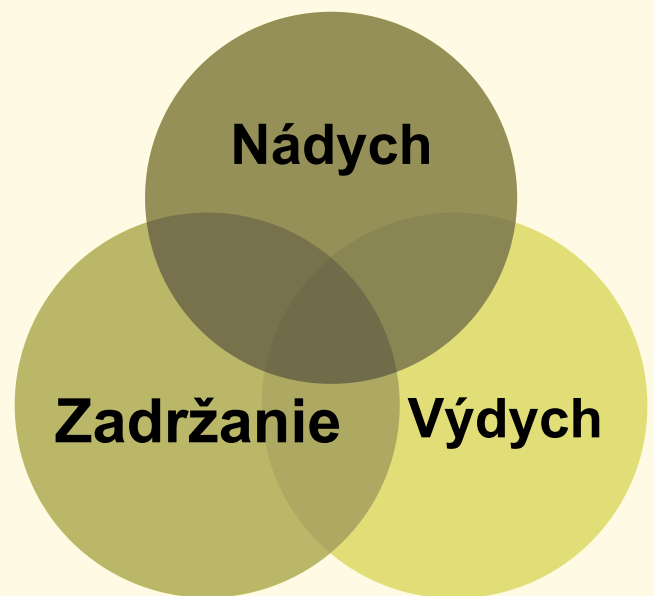
Pohodlne sa usadíte, zatvorte oči a sústredíte sa na svoje dýchanie. Pomaly sa nadýchnite, pričom počítajte do 4, zadržte dych na 4 sekundy a vydýchnite na 4 sekundy.

Čo ste sa cítili pred začatím?

Ako ste sa cítili potom?

.....

.....



.....

.....

.....

Kedy by ste mohli využiť dychové cvičenia vo svojom bežnom živote?

Späť

Aktivita 3: Vyzvite sa!

Vyskúšajte krátke a zábavné výzvy ako „Zhlboka sa nadýchnite 5-krát“, „Zapíšte si 3 pozitívne myšlienky“ alebo „Tancujte 2 minúty na svoju obľúbenú pesničku“.

Napíšte si na tabuľu nápady, s ktorými ste prišli a po dokončení si na zmiernenie stresu a zlepšenie nálady odškrtnite každú aktivitu.

Bonus:

Pracujte ako tím, odškrtnite si každú aktivitu a potom spoločne oslávte spoločný úspech!

CHALLENGE BOARD		
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Aktivita 4: Relaxácia skenovaním tela

Nájdite si pohodlné miesto a zhlboka sa nadýchnite. Zatvorte oči a sústreďte sa na každú časť tela, začnite od prstov na nohách až po hlavu. Všimnite si akékoľvek napätie a jemne ho uvoľnite.

Ohodnoťte svoju mieru relaxácie::

Pred aktivitou



Po aktivite



Späť

Reflexia: Napíšte list svojmu mladšiemu ja

Predstavte si, že ste dospelý človek, ktorý vie skvele zvládať svoje emócie. Napíšte list svojmu mladšiemu ja o:

- Ako zostávate pokojní počas stresu alebo frustrácie.
- Tipy na inteligentnejšie rozhodnutia

Modul 4

Emocionálne uvedomenie a regulácia

Záver

Naučili ste sa účinné techniky na zvládanie svojich emócií, ako sú dychové cvičenia a všímavosť. Každá kapitola vám pomohla budovať si pochopenie pre vaše pocity a to, ako sa prejavujú vo vašom tele.

Precvičovaním týchto nástrojov ste urobili dôležité kroky k lepšej kontrole emócií a rozhodovaniu. Pamätajte, že regulácia emócií znamená rozpoznať svoje pocity, zastaviť sa a vybrať si, ako reagovať.

Pokračujte v používaní toho, čo ste sa naučili, a čoskoro bude jednoduchšie zostať pokojný a sústredený, bez ohľadu na to, čo vám život postaví do cesty. Toto je len začiatok vašej cesty k emocionálnej sile a rovnováhe!



Späť



Sebareflexia



Aké emócie najčastejšie ovplyvňujú tvoje rozhodnutia – a uvedomuješ si ich teraz viac?

Ktoré upokojujúce stratégie (ako dýchanie, skenovanie tela, playlisty) sa ti zdali byť najužitočnejšie?

Ako sa zmenil tvoj pohľad na „ťažké“ emócie, ako je hnev, strach alebo smútok?

V akej situácii by si si chcel otestovať to, čo si sa naučil z tohto modulu?

Modul 5

Sústredenie

Úvod

Vo svete plnom vibrujúcich telefónov, nekonečných upozornení a lákavých rozptýlení sa môže zdať takmer nemožné udržať si sústredenie. **Sústredenie je ale schopnosť** – niečo, čo si môžete vybudovať, zvládnuť a prevziať nad tým kontrolu. V tomto module sa naučíte, ako rozpoznať, kedy sa vaša pozornosť rozptyľuje, ako blokovať rozptýlenia a ako trénovať svoju myseľ, aby zostala dlhšie sústredená. Prostredníctvom jednoduchých a praktických aktivít sa zlepšíte v uprednostnení dlhodobých cieľov pred krátkodobými pokušeniami.

Tieto zručnosti na budovanie sústredenia vám pomôžu nielen pri učení – môžu vás podporiť aj v športe, koníčkoch, vzťahoch a budúcich cieľoch.

Pripravte sa na zdokonalenie svojej pozornosti, precvičovanie sebadisciplíny a prevzatie kontroly nad svojím sústredením – po malých krôčikoch!



Späť

Všetci máme počas dňa rôzne úrovne sústredenia – akoby „zóny“. Niekedy sme v danej zóne úplne uzamknutí. Inokedy sa nám zdá, že náš mozog je zahmlený alebo roztrúsený. Prvým krokom k lepšiemu sústredeniu je naučiť sa **rozpoznať**, v ktorej zóne sa práve nachádzate.

„Žltá zóna“ -
rozptýlený

„Zelená zóna“ -
plné sústredenie

„Červená zóna“ -
veľmi rozptýlený

Aktivita 1

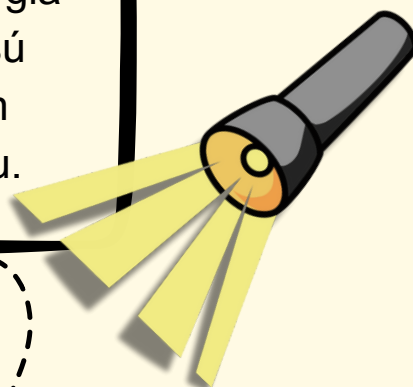
Nakreslite 3 kruhy: „Zelená zóna“, „Žltá zóna“, „Červená zóna“. Doplňte: Kedy počas dňa ste dnes boli v každej zóne? Čo ste robili?

Aktivita 2

Napíšte si zoznam 12 aktivít, ako napríklad „pozeranie YouTube“, „robenie domácich úloh“, „rozhovor s kamarátom“. Roztriedte ich do zón a zamyslite sa: „Treba niektoré presunúť?“

☐☐☐☐

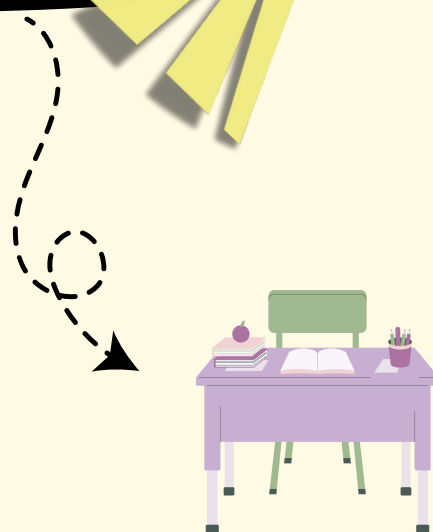
Pamätajte, že sústredenie je niečo, čo si **môžete vybudovať**. Predstavte si sústredenie ako baterku: funguje najlepšie, keď sú batérie, ako je vaša energia a prostredie, nabité. „**Zosilňovače sústredenia**“ sú malé návyky, nástroje alebo nastavenia, ktoré vám pomôžu udržať si kontrolu nad svojou pozornosťou.



Pred začatím si vyčistíte myseľ. Zhlboka sa nadýchnite.



Pitný režim, pohyb a spánok vám môžu pomôcť udržať pozornosť.



Pripravte si priestor – uprataný stôl, vypnuté upozornenia, dobré osvetlenie.

Aktivita 3

Môžete si vytvoriť vlastnú súpravu nástrojov na sústredenie – zoznam stratégií, ktoré vám pomôžu sústrediť sa, keď sa cítite rozptýlení, unavení alebo zahltení. Napíšte si aspoň 3 veci, ktoré chcete tento týždeň vyskúšať – odložiť telefón, počúvať koncentračnú hudbu, využiť uprataný priestor alebo niečo iné, čo chcete vyskúšať. Po otestovaní si zapíšte:

Ktoré zosilňovače fungovali najlepšie?

Prekvapil vás nejaký?

Čo by ste vyskúšali nabudúce?



Späť

Aplikácie sú navrhnuté tak, aby upútali vašu pozornosť. Kontrolu môžete získať späť nastavením hraníc.



Aktivita 1

Vymenujte 3 aplikácie, ktoré vás najviac rozptyľujú. Označte si, kedy a prečo ich zvyčajne otvárate.

Názov aplikácie	Kedy ju používam?	Prečo ju používam?	Skutočný benefit alebo len zlozvyk?



Váš mozog **prepína úlohy** vždy, keď si skontrolujete telefón. Každé prepnutie sťažuje sústredenie.

Aktivita 2

Nakresli čiaru a prirad' najlepšiu obranu ku každému digitálnemu rozptýleniu.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Používanie Snapchatu | Využitie obmedzovaču aplikácií |
| 2. Písanie si s kamarátom | Odloženie mobilu mimo dohľad |
| 3. Kontrolovanie Intagramu | Zapnutie módu nerušiť |
| 4. Pozeranie TikToku | Urobenie si prestávky na stretching |
| 5. Prichádzajúce upozornenia | Stíšenie chatov |

Aktivita 3

Nakreslite svoj ideálny priestor na sústredenie. Zamyslite sa:

- Kam by ste umiestnili telefón?
- Ktoré predmety vám pomáhajú sústrediť sa?
- Čo treba odstrániť alebo vypnúť?



Aktivita 4

Čo bolo dnes vašim najväčším zdrojom rozptýlenia?

Ako by ste ho mohli nabudúce zablokovať?

Ako sa cítite keď sa vám podarí udržať si sústredenie – hoci len na chvíľu?



Späť

Budovanie sústredenia postupom času

Kapitola 3

Koncentrácia znamená sústrediť svoju pozornosť **na jednu vec naraz**. Je to ako svietiť baterkou v tmavej miestnosti – keď je svetlo stále, vidíte jasne. Ak sa však trasie alebo poskakuje, je ťažké sa sústrediť.



Aktivita 1

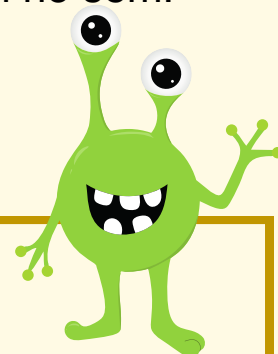
Nakresli a opíš, čo najviac narúša tvoju pozornosť.

Môže to byť tvoj telefón, TikTok, priatelia, hluk – alebo dokonca tvoje vlastné myšlienky.

Predstav si, že je to tvor, ktorý ťa neustále obťažuje. Nakresli ho sem:

Čo ti toto rozptýlenie „hovorí“?

Príklad: „Pozri si ešte jedno video!“

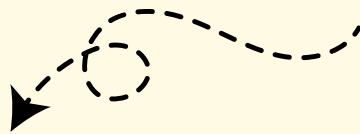


Späť

Váš mozog sa dokáže sústrediť len na krátky čas – najmä ak na to nie je zvyknutý. Ale rovnako ako pri behaní alebo zdvíhaní čínok, **čím viac cvičíte, tým dlhšie to vydržíte.**



Dobrá koncentrácia pomáha pri učení, práci, športe, koníčkoch – dokonca aj pri vzťahoch. Ale rovnako ako **svaly, aj ona potrebuje tréning.**



Aktivita 2

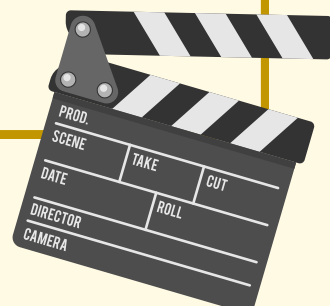
Vyberte si úlohu, ako je čítanie alebo písanie niečoho. Nastavte si časovač na **3 minúty**. Sústredte sa na úlohu bez prestávky. Keď čas uplynie, ohodnoťte, ako veľmi ste boli sústredení (1–10). Pridajte 1 minútu. Potom ešte jednu. Robte to, kým nedosiahnete 10 minút nepretržitej koncentrácie na svoju úlohu.

Aktivita 3

Zatvorte na minútu oči a predstavte si svoje myšlienky ako scény z filmu. Všimnite si, čo sa objavuje – spomienky, starosti, úlohy, piesne, náhodné veci.

Teraz si vyberte jednu scénu, pri ktorej zostanete. Napríklad stlačením tlačidla „**pauza**“ na ostatných.

Otvorte oči a nakreslite túto scénu – tú, na ktorú ste sa rozhodli sústrediť.



Späť

Module 5

Sústredenie

Záver

Preskúmali ste, ako funguje vaša pozornosť, naučili ste sa blokovať rozptýlenia a s pomocou každej kapitoly ste si precvičovali budovanie hlbšej koncentrácie.

S každou aktivitou ste urobili malé, ale dôležité kroky vo svojom poslaní stať sa sústredenejšími a disciplinovanejšími. Pamätajte, že sústredenie znamená byť si vedomý, robiť rozhodnutia a snažiť sa o to, na čom skutočne záleží.

Pokračujte v používaní toho, čo ste sa naučili, a zistíte, že bude ľahšie zostať na správnej ceste, aj keď sa život stane hlučným. Toto je len začiatok vášho silnejšieho a bystrejšieho ja!



Späť



Sebareflexia



Čo ti v minulosti sťažovalo sústredenie – a ako to vnímaš teraz?

Aké zmeny môžeš urobiť vo svojich zvykoch alebo prostredí, aby si si od dnes zlepšil sústredenie?

Čo pre teba po tomto module znamená skutočne venovať pozornosť jednej veci?

Čo by si chcel naďalej precvičovať, aby si posilnil svoj „sval sústredenia“?

Záver

Teraz ste možno dosiahli koniec tréningu – ale toto nie je skutočný „koniec“.

To, čo ste preskúmali v týchto moduloch, je len začiatkom niečoho oveľa osobnejšieho: spôsob, akým myslíte, reagujete na výzvy, vyberáte si to, na čom vám záleží, pred tým, čo sa v danom okamihu cíti dobre.

Oddaľovanie okamžitého uspokojenia znamená uvedomiť si, čo riadi vaše rozhodnutia, pochopiť svoje emócie a vyberať si tie s väčším zámerom – aj keď to nie je jednoduché.

Ak ste sa na chvíľu zamysleli, vyskúšali niečo nové alebo ste sa na situáciu len pozreli inak – už to je pokrok. A práve na to je toto školenie.

Nie je potrebné zvládnuť všetko naraz. Vráťte sa k častiam, ktoré vás oslovili. Používajte nástroje, keď ich potrebujete. Podelte sa o ne, ak vám pomohli. Teraz máte k dispozícii nové spôsoby myslenia – a to je niečo, čo s vami zostane dlho po skončení tohto školenia.

Kontakty

Foundation Ornament
ornament.fund@wp.pl



Coaching Bulgaria Association
elmiramandajieva7@gmail.com



Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com



Life4YOU
life.reborn82@gmail.com



Flexskill
flexskill22@gmail.com



Sky centre
galena.robeva@ragina.net

