



Od chaosu k systému

Som mama 2-ročného syna, som kariérna konzultantka, študentka marketingu, lektorka, koučka aj dobrovoľníčka – znie to ako chaos? A predtým to tak aj vyzeralo.

Môj život predtým – korporát, výkon, deadline, neustále dokazovanie.

A čo sa zmenilo? Priorita. Energia. Prítomnosť.

Kým kedysi bol systém kalendár a úlohy, dnes je to moja mentálna mapa života.



Falošné očakávanía vs. realita



Očakávanía

Musíš zvládnuť všetko, byť všade, odpovedať na každý e-mail.



Príznaky chaosu

Únava, zábudlivosť, pocit zlyhania, zero focus, výčitky.



Ale chaos nevzniká z úloh.

Chaos vzniká z absencie priestoru, energie a priorít.

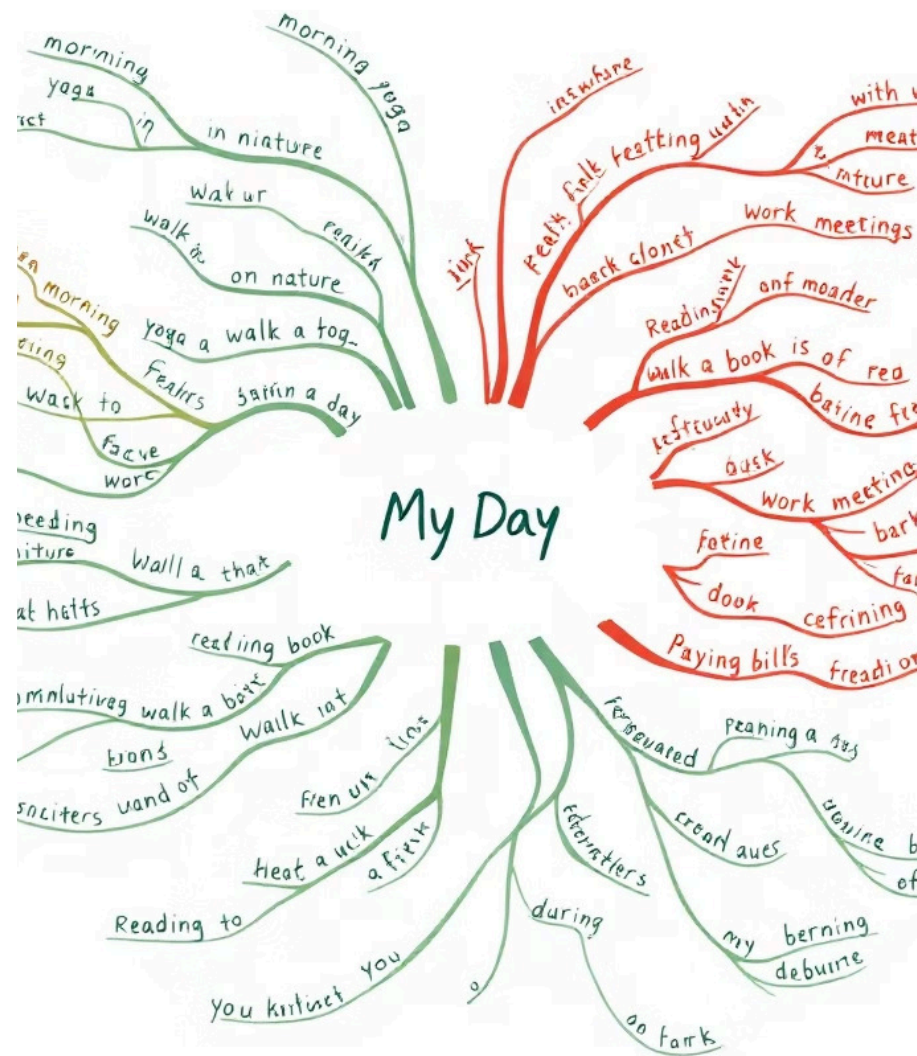
Cvičenie: Mapa času – kde ti uniká život

Úvodná vizualizácia:

„Zavri oči. Predstav si svoj týždeň. Kde si bol/a? Čo si robil/a? Kedy si bol/a v pohode? A kedy na pokraji síl?“

Vytvor si myšlienkovú mapu času:

- Do stredu napíš: „Môj deň/týždeň“
- Rozdeľ vetvy na bloky: spánok, práca, domácnosť, deti, e-maily, scrollovanie...
- Použi farby na označenie:
 - Červená = vyčerpávajúce
 - Zelená = dobíjajúce
- Dôležitý je **pocit**, nie presnosť.



System, ktorý funguje





Mini cvičenie

Energia

Kedy mám v týždni najviac energie?

Role

Aké 3 role sú teraz v mojom živote najdôležitejšie?

Priorita

Ktorá 1 priorita by mi budúci týždeň najviac zjednodušila život?

Priestor

Kde potrebujem viac priestoru – a kde viem niečo vypustiť?

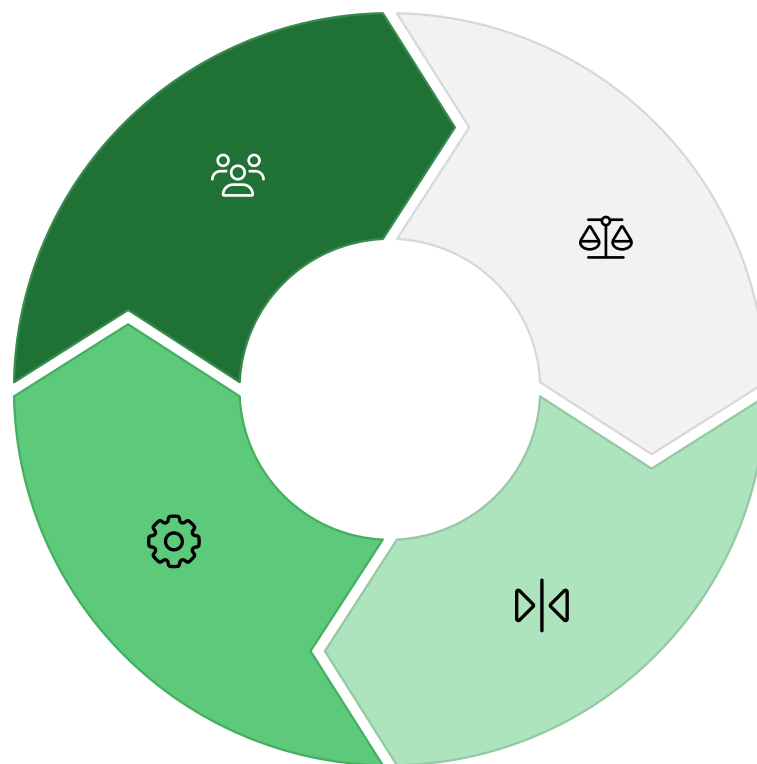
Moje ponaučenia

Podpora

Partner/ka, komunita, mentori,
kamaráti

Nástroje

Kalendár, energy & task tracking,
pravidelné reflexie



Rovnováha

Nemôžem dať 100% všade

Sebapoznanie

Zvedomenie vlastných limitov aj
silných stránok



Výzva a pozvanie

Program Od chaosu k systému

Nie je to škola produktivity, ale návrat k sebe. Spolu nastavíme systém, ktorý rešpektuje vaše tempo.

Začíname 5. mája

8 týždňov vedenia, praktické návody, priestor na vaše otázky, individuálna konzultácia.

▼ Cena

418 EUR → 299 EUR (15.4)

Zmeň svoj spôsob fungovania

Nie svoju osobnosť. Chceš systém, ktorý ťa podrží aj v chaose?

Záver a otázky

System nie je o kontrole

Ale o vedomom rozhodovaní. Aj ja som stále na ceste.

Ďakujem za pozornosť

Máte otázky? Môžete sa prihlásiť rovno teraz.