

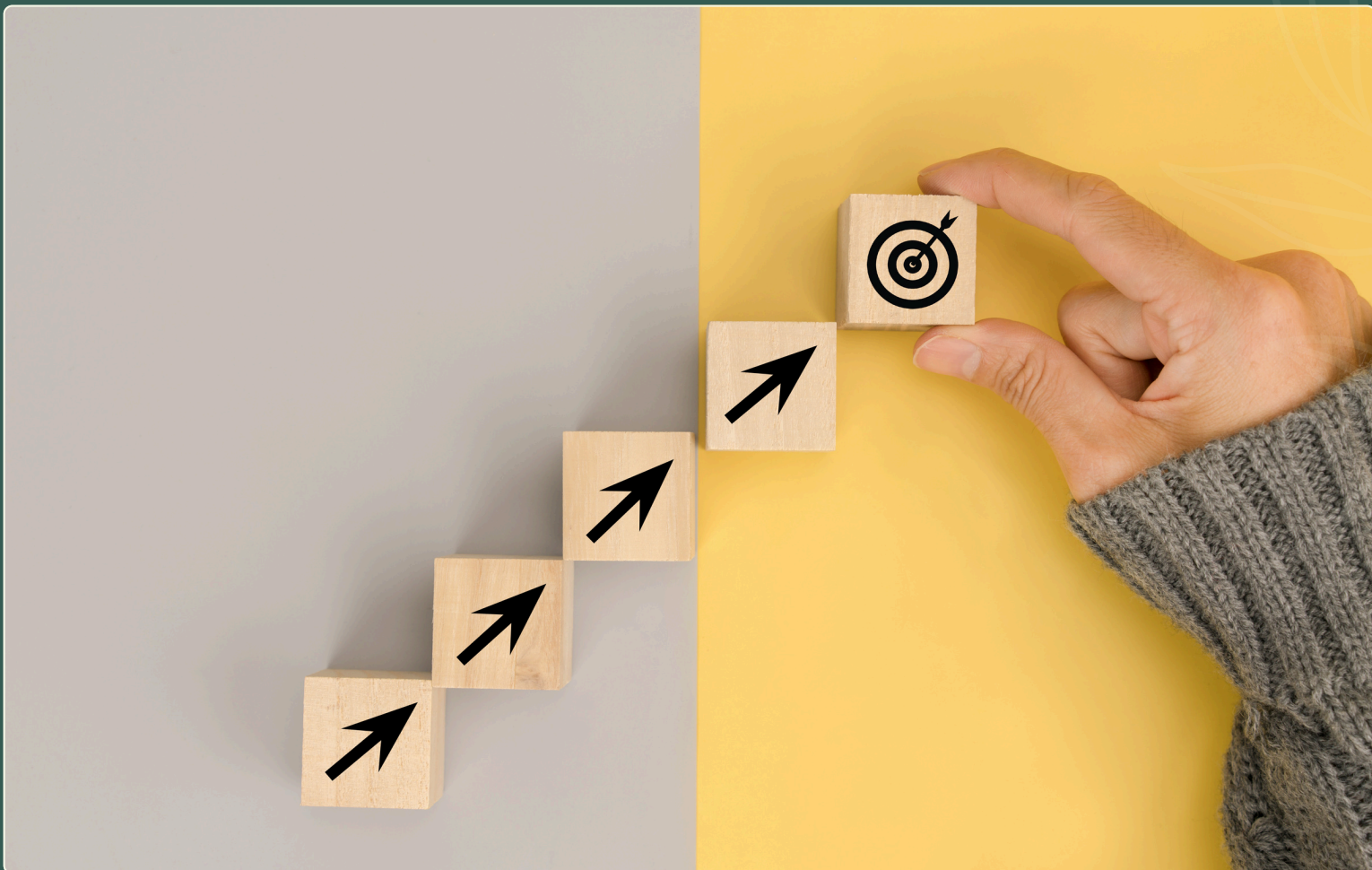
Jak najít lehkost, i když cítíš tlak na výkon



Výsledek nemáš vždy v rukou.

Procesní cíl

Soustřeď se na to, co máš pod kontrolou



- Dej si jasný cíl, který máš pod kontrolou
- Pak si řekni: Dal/a jsem to? Jaký mám pocit?

Příklad 1: „Uklidím celý byt, aby všechno zářilo.“

Procesní cíl: „Dám dohromady jen kuchyňský stůl a vynesu koš.“

Příklad 2: „Musím zvládnout 50 mailů a inbox na nule.“

Procesní cíl: „Dnes vyřídím 5 nejdůležitějších mailů.“

Radostní špioni

Hledej malé momenty radosti.



Místo hledání jen „velkých úspěchů“ si každý den najdi 3 drobnosti, které tě potěšily.

Práce:

- kolega se zasmál mému vtipu
- zvládla jsem poslat mail bez odkládání

Domácnost:

- stůl byl uklizený
- dítě mi dalo obejmutí

Mozek se učí vidět radost i mimo výsledky → menší tlak, víc lehkosti.

**Výsledek nemáš
vždy v rukou.**



**Který tip zkusíš příště:
procesní cíl,
radostního špiona,
kreativní twist**