

Pevný bod v rozkývanom svete

Praktická príručka psychickej odolnosti pre moderný pracovný svet

Lucia Karliková

2026

Úvod: Prečo držíš v rukách túto príručku?

Ak si túto príručku otvoril/a, niečo ťa k tomu priviedlo. Možno únava, ktorá ráno neodíde ani po dostatočne dlhom spánku. Možno ten tichý pocit, že zvládaš všetko – a zároveň nič naozaj dobre. Možno len intuícia, že takto to ďalej nejde.

Niekedy sa zamyslíš: kedy sa to stalo? Kedy sa z normálneho dňa v práci stal neustály boj s notifikáciami, správami, ktoré ťa rozhodia ešte pred prvou kávou, a tichým strachom niekde vzadu v hlave – tým, ktorý nikdy celkom neodíde.

Mám pre teba dôležité priznanie: Nie si v tom sám/sama. Táto príručka nevznikla preto, aby ťa naučila, ako „viac makať“ alebo ako si lepšie usporiadať tabuľky v Exceli. Vznikla ako reakcia na reálne potreby ľudí, ktorí sa pod tlakom vonkajších okolností začínajú strácať. Mojim cieľom je ponúknuť ti bezpečný priestor a praktické nástroje, ktoré ti pomôžu žiť lepšie v súlade so sebou a svojimi potrebami.

Čo v tomto texte nájdeš?

Prechádzame spolu piatimi témami – nie v poradí dôležitosti, ale v poradí, v akom to dáva zmysel:

1. **Pochopenie dnešnej reality:** Pozrieme sa na to, prečo je dnešný svet taký vyčerpávajúci a čo sa reálne deje v tvojom mozgu, keď si pod tlakom.
2. **Digitálna a informačná obrana:** Naučíš sa, ako si chrániť hlavu pred toxickými správami a úzkosťou z moderných technológií.
3. **Hranice a zdravý životný štýl:** Ukážeme si, ako oddeliť prácu od domova (aj keď pracuješ z obývačky) a ako do dňa vtesnať pohyb, ktorý ťa zachráni.
4. **Terapeutický toolkit:** Dostaneš do rúk konkrétne techniky prvej pomoci, ktoré môžeš použiť priamo na meetingu, keď ťa prepadne úzkosť.
5. **Vzťahy a komunikácia:** Naučíš sa, ako si v práci budovať spojenectvá, ako sa nenechať vyčerpať toxickými kolegami a ako si vypýtať pomoc.

Ako túto príručku čítať?

Toto nie je ďalší HR manuál, ktorý si prečítaš a zabudneš. Je to rozhovor. Zastavuj sa. Keď ťa niečo zasiahne, daj si chvíľu.

- **Neponáhľaj sa:** Ak ťa niektorá téma zasiahne viac, zostaň pri nej dlhšie.
- **Využívaj cvičenia:** Na konci každej kapitoly nájdeš praktickú úlohu. Skús ich nevynechať – vedomosti sú dôležité, ale skutočnú úľavu prinesie až akcia.

- **Buď k sebe láskavý/á:** Už len to, že investuješ čas do čítania týchto stránok, je dôkazom, že ti na sebe záleží. A to je ten najlepší východiskový bod.

Svet sa možno tak skoro nezmení. Ale ty sa môžeš. Krok po kroku, deň po dni. Poďme začať.

Kapitola 1: Nie si v tom sám/sama

Poznáš ten pocit? Zazvoní budík, vonku je ešte šero a ty už v prvej sekunde dňa cítiš na hrudi jemný, ale nepríjemný tlak. Ešte si si ani neurobil/a kávu, no tvoja myseľ už beží maratón. Premýšľaš nad termínom, ktorý horí, nad e-mailom, ktorý si včera nestihol odoslať, a kdesi v pozadí ti hlavou preblesne správa o ďalšom konflikte vo svete alebo o tom, ako umelá inteligencia čoskoro zmení tvoju pracovnú pozíciu na nepoznanie.

Ak sa takto cítiš, mám pre teba prvú a najdôležitejšiu správu tohto ebooku: **Je to v poriadku. Nie si pokazený/á. Tvoja reakcia na dnešný svet je úplne prirodzená.**

Svet, ktorý sa „utrhol z reťaze“

Ešte pred desiatimi rokmi sme v knihách o psychológii práce čítali najmä o tom, ako lepšie delegovať úlohy alebo ako zvládnuť nepríjemného šéfa. Dnes je to iné. Problémy, ktorým čelíme, už nie sú len „v práci“. Sú všade.

Žijeme v ére, ktorú vedci nazývajú **BANI svet**. Tento akronym dokonale vystihuje to, čo pravdepodobne cítiš aj ty:

- **B (Brittle – Krehkosť):** Veci, ktoré sa zdali stabilné (istota zamestnania, dodávateľské reťazce, mier v Európe), sa môžu kedykoľvek rozpadnúť.
- **A (Anxious – Úzkosť):** Pocit neustáleho napätia, že niečo dôležité nám uniká alebo že sa stane niečo zlé.
- **N (Non-linear – Nelineárnosť):** Malá udalosť na druhom konci sveta (napríklad zaseknutá loď v Sueze alebo jeden tweet o AI) má obrovský dopad na tvoj život.
- **I (Incomprehensible – Nepochopiteľnosť):** Snažíme sa nájsť logiku tam, kde nie je. Často jednoducho nerozumieme, prečo sa veci dejú tak, ako sa dejú.

Keď sa tieto štyri sily spoja s tlakom na výkon v strednej či väčšej firme, vzniká dokonalá búrka. Si súčasťou systému, ktorý musí rásť, aj keď svet okolo neho horí.

Prečo tvoj mozog „štrajkuje“? (Malá lekcia biológie)

Aby si k sebe vedel byť láskavejší/láskavejšia, pomôže ti rozumieť tomu, čo sa v tebe deje. A pravda je, že tvoje telo nehrá proti tebe – len používa návod starý desaťtisíce rokov. Naša biológia sa od čias lovcov a zberačov takmer nezmenila. Tvoj mozog má v strede malý mandľovitý orgán – **amygdalu**. Jej úlohou je skenovať prostredie a hľadať nebezpečenstvo.

Kedysi to bol šablozuby tiger. Dnes je to:

1. Pípnutie e-mailu od šéfa o 20:00 večer.
2. Graf inflácie v správach.
3. Oznámenie o ďalšej reorganizácii tvojho oddelenia.

Tvoja amygdala nerozlišuje medzi tigrom a správou o prepúšťaní. V oboch prípadoch zaplaví tvoje telo stresovými hormónmi – kortizolom a adrenalínom. Ak sa to deje raz za čas, je to v pohode. Ak je to však tvoj každodenný stav, tvoje telo je v permanentnom režime „bojуй alebo uteč“. Výsledkom je únava, neschopnosť sústrediť sa a pocit, že si „emocionálne vyprahnutý“.

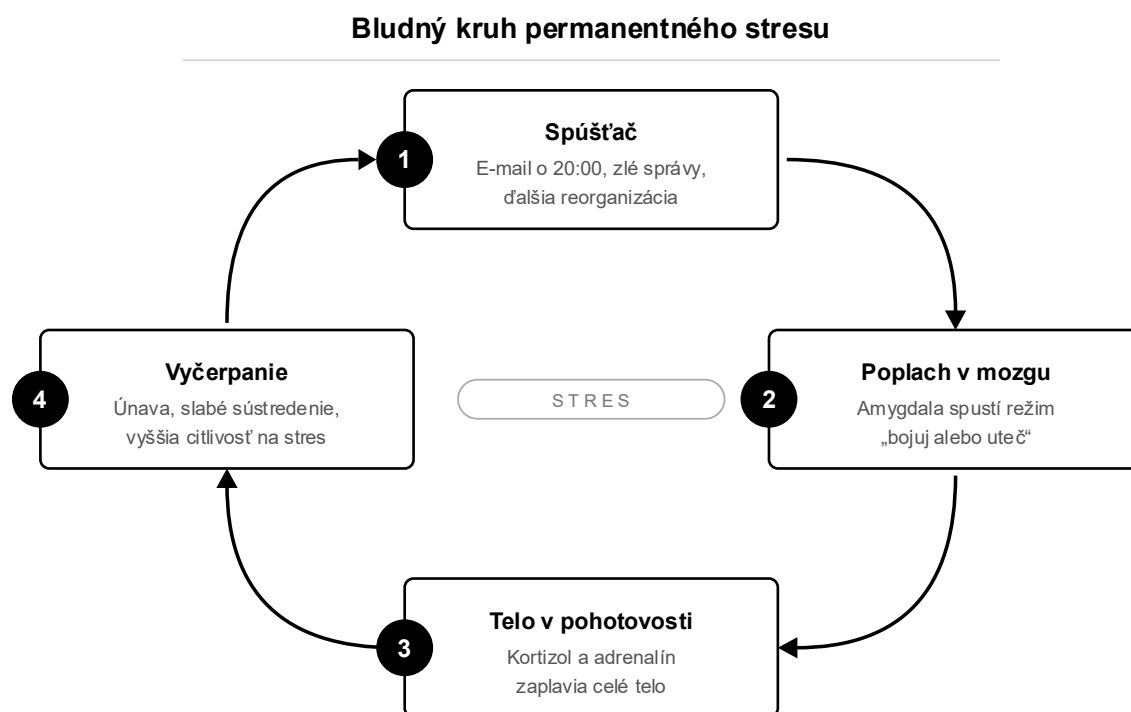


Schéma 1 — Bludný kruh permanentného stresu

A toto je dôležité: to, čo cítiš, nie je slabosť. Nie je to chyba charakteru ani nedostatok vôle. Je to tvoje telo, ktoré sa ťa snaží chrániť – len používa nástroje, ktoré sa do dnešnej doby už nehodia.

Neviditeľný batoh a „korporátna osamelosť“

V stredných a veľkých firmách existuje jeden špecifický fenomén: **Hra na to, že sme v pohode**. Kráčame po chodbách (alebo sa pripájame na videohovory), usmievame sa a hovoríme „všetko ide podľa plánu“.

Pritom každý z nás nesie ten neviditeľný batoh plný ťažkých kameňov. Jeden kameň je strach o splácanie hypotéky kvôli rastúcim úrokom. Druhý je pocit viny, že som sa dnes s deťmi hral/a len 15 minút, lebo si musel/a doťahovať prezentáciu. Tretí je úzkosť z toho, že tvoja pozícia sa vplyvom technológií mení a ty máš pocit, že nestíhaš držať krok.

Najhoršie na tom nie sú tie kamene samotné. Najhoršie je, že v korporátnom prostredí máme pocit, že ich nesieme **sami**. Bojíme sa priznať zraniteľnosť, lebo v našom prostredí sa to stále často vníma ako nekompetentnosť. Tento pocit „izolácie v dave“ je jedným z najväčších zabijakov psychickej pohody.

Čo s tým budeme robiť? (Cesta mentora)

Nerada by som ti pridávala ďalšiu úlohu. Úprimne – toho máš dosť. Chcem byť skôr ten hlas, ktorý ti popri ceste povie: „polož ten batoh na chvíľu na zem, nič sa nestane.“

Nenájdeš tu prázdne motivačné heslá typu „mysli pozitívne a všetko bude fajn“. Namiesto toho ti ponúknem terapeutický prístup prenesený do bežného pracovného života.

Budeme sa učiť:

- Ako „vypnúť“ amygdalu, keď začne zbytočne biť na poplach.
- Ako si vybudovať psychickú odolnosť, ktorá nestojí na potláčaní emócií, ale na ich pochopení.
- Ako si vyhradiť priestor pre seba a rodinu bez toho, aby si mal/a pocit, že riskuješ kariéru.

Nezabúdaj: Tvojou najväčšou prioritou v práci nie je splnený KPI (kľúčový ukazovateľ výkonu), ale tvoje duševné zdravie. Pretože bez neho nebudú žiadne iné výsledky dávať zmysel. Nie si len „zamestnanecké číslo“. Si človek, ktorý má právo cítiť sa bezpečne aj v neistom svete.

Podme sa spolu pozrieť na to, ako ten pokoj začať budovať už dnes.

Cvičenie: Inventúra neviditeľného batohu

Skús si teraz vziať papier alebo otvoriť poznámky v mobile. Skús pomenovať 3 najväčšie zdroje tvojho dnešného napätia. Skús byť konkrétny/a:

1. **Pracovný stres:** (Napr. „Nerozumiem zadaniu nového projektu a bojím sa to priznať.“)
2. **Svetový stres:** (Napr. „Mám strach z toho, ako sa vyvinie situácia na hraniciach.“)

3. **Osobný/Rodinný stres:** (Např. „Cítím sa odpojený/á od partnera, lebo sme obaja stále unavení.“)

Už len to, že tieto veci pomenuješ a vytiahneš ich z „hmly“ vo svojej hlave na papier, znižuje ich moc nad tebou. Pomenovať znamená začať ovládať.

Kapitola 2: Zlodeji pokoja – Ako prežiť v digitálnej džungli

Ešte predtým, než si dnes ráno vstal/a z postele, pravdepodobne sa odohrala jedna automatická vec. Tvoja ruka siahla po telefóne. Možno si si len chcel/a pozrieť predpoveď počasia, no o desať minút neskôr si sa pristihol/la, ako čítaš o novom napätí na Blízkom východe, o prepúšťaní v technologickom gigante alebo o tom, že maslo opäť zdraželo.

A je to tu. Ešte si sa po poriadku nezobudil/a a už máš v hlave vojnu, prepúšťanie aj zdražené maslo. Nie je to tvoja vina – telefón je presne na to navrhnutý. Poďme sa pozrieť, ako sa z tej pasce dostať von.

1. Pasca menom Doomscrolling

Slovo „doomscrolling“ (nekonečné čítanie a sledovanie obsahu najmä negatívnych správ) nevzniklo náhodou. Je to moderná závislosť, ktorá parazituje na našom inštinkte prežitia. Naš mozog je evolučne nastavený tak, aby venoval 10-krát viac pozornosti negatívnym správam než tým pozitívnym. Prečo? Pretože v praveku bolo dôležitejšie vedieť, kde sa skrýva tiger, než kde kvitnú pekné kvety.

Problém je, že dnes je „tigrom“ každá notifikácia. Keď scrolluješ správy o vojne alebo ekonomickej nestabilite:

- **Tvoj systém je v pohotovosti:** Aj keď sedíš v bezpečnej kancelárii s kávou v ruke, tvoje telo vníma vojnový konflikt o 1000 km ďalej ako priame ohrozenie.
- **Kradneš si kognitívnu kapacitu:** Tvoj mozog má obmedzené množstvo energie na deň. Ak ju ráno „vypáli“ na spracovanie globálnych katastrof, o desiatej pred dôležitým stretnutím sa cítiš, akoby si už odpracoval/a celú šichtu.

Tvoj záujem o svetové dianie z teba nerobí lepšieho človeka, ak ťa tento záujem paralyzuje. Informovanosť je nástroj, doomscrolling je väzenie.

2. AI úzkosť a technologický stres

Ako zamestnanec vo väčšej firme si pravdepodobne denne konfrontovaný s vetou: „Musíme implementovať AI, inak zaspíme dobu.“ Pre mnohých to nie je vzrušujúca správa, ale tichý zdroj paniky.

Čo je to AI-anxiety? Je to strach z nahraditeľnosti a pocit kognitívnej nedostatočnosti. Máš pocit, že sa musíš učiť nové veci rýchlejšie, než ich stíhaš chápať. K tomu sa pridáva „technostres“ – pocit, že vďaka Teams, Slacku a e-mailom si v práci 24/7.

A teraz niečo, na čo často zabúdame: tvoja hodnota nie je v tom, ako rýchlo spracuješ dáta. Počítač bude vždy rýchlejší. Tvoja hodnota je v tvojej empatii, v tvojej schopnosti riešiť konflikty, v tvojej kreativite a v kontexte, ktorý dávaš veciam. Technológia je len výkonnejší skrutkovač. To ty si remeselník.

3. Prípadová štúdia: Michal a „duch v stroji“

Michal pracuje ako analytik v medzinárodnej firme. Každý večer pred spaním si prejde Twitter (X) a správy o geopolitike. Zaspáva s pocitom ťažoby. V práci má zapnutých 15 okien v prehliadači a notifikácie na mobile mu vyskakujú každé 3 minúty. Michal má pocit, že „nič nestíha“, hoci neodíde od stola 9 hodín. Cíti sa vyhorený a podráždený.

Čo by mohol Michal zmeniť? Dodržiavať informačnú hygienu. Vypnúť si všetky notifikácie okrem telefonátov. Správy si dovoliť čítať len raz denne po obede, nikdy nie po 20:00.

4. Praktický manuál: Tvoja informačná diéta

Tvoja pozornosť je to najcennejšie, čo máš – a zaslúži si, aby si ju strážil. Nemusíš zmeniť všetko naraz. Stačí začať jedným z týchto krokov:

A. Pravidlo 3-2-1 pre digitálny detox

- **3 hodiny pred spaním:** Žiadne pracovné e-maily ani riešenie „ťažkých“ tém. Tvoja myseľ potrebuje vychladnúť ako motor auta.
- **2 hodiny pred spaním:** Žiadne modré svetlo (obrazovky). Radšej kniha, rozhovor alebo hudba. Posteľ slúži na spánok alebo intimitu.
- **1 hodinu po zobudení:** Žiadny mobil. Toto je tvoj „posvätný čas“. Ty určuješ smer svojho dňa, nie algoritmy sociálnych sietí.

Pravidlo 3-2-1 pre digitálny detox

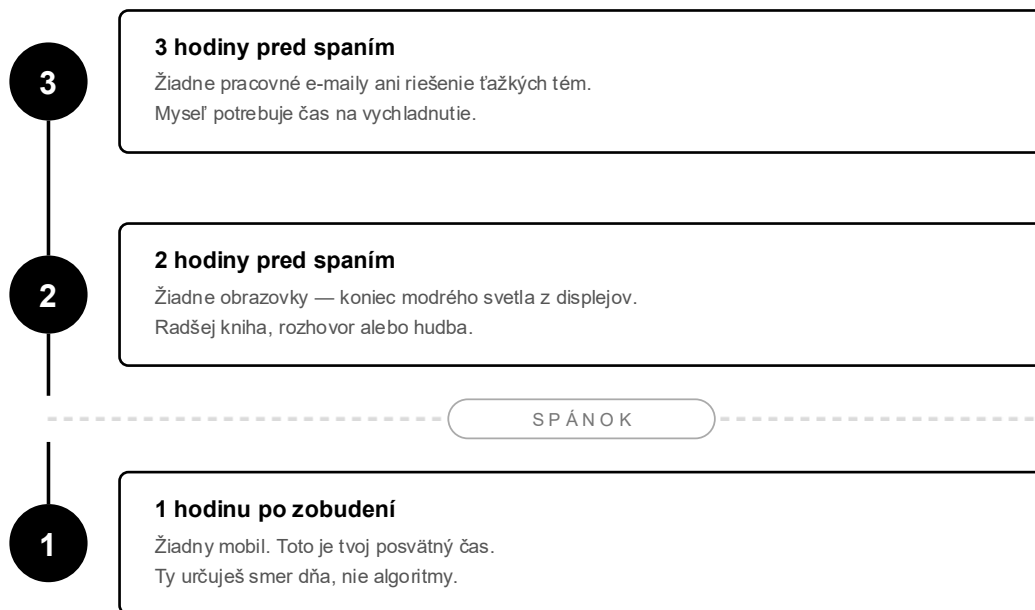


Schéma 2 — Pravidlo 3-2-1 pre digitálny detox

B. Notifikačná amnestia

Choď do nastavení svojho telefónu a vypni 90 % notifikácií. Naozaj potrebuješ vedieť v reálnom čase, že ti niekto lajkol fotku alebo že e-shop má zľavu? Nechaj si len to najnutnejšie. Ty máš kontrolovať telefón, nie telefón teba.

C. Jedno okno, jedna myšlienka

V práci skús „Deep Work“ (Hlbokú prácu). Zatvor všetky karty v prehliadači okrem tej, na ktorej robíš. Keď prepínaš medzi prácou a správami, tvoj mozog stráca až 40 % produktivity kvôli tzv. *context switching*. Ušetri si tento čas a radšej odíď z práce o pol hodinu skôr.

Cvičenie: Monitorovanie informačného toxínu

Počas nasledujúcich troch dní si večer zapíš odpovede na tieto otázky:

1. Koľko minút som dnes strávil čítaním správ, ktoré reálne nemôžem ovplyvniť?
2. Ako som sa cítil/a po desiatich minútach na sociálnych sieťach? (Povzbudene? Úzkostne? Prázdne?)

3. Ktorá aplikácia v mojom mobile mi dnes vzala najviac energie bez toho, aby mi niečo dala?

Keď uvidíš dáta čierne na bielom, tvoj mozog ľahšie pochopí, že táto „zábava“ mu v skutočnosti ubližuje.

Než zatvoríš túto kapitolu

Svet sa nezrúti, ak o nejakej správe budeš vedieť s päťhodinovým oneskorením. Práve naopak. Tým, že si udržíš čistú hlavu, si oveľa prospešnejší pre svoju rodinu, pre svojho zamestnávateľa a v konečnom dôsledku aj pre svet.

V ďalšej kapitole sa pozrieme na to, ako si v tomto vyčistenom priestore nastaviť hranice medzi prácou a súkromím, aby ti konečne dali priestor nadýchnuť sa.

Kapitola 3: Hranice v hybridnom svete – Ako nežiť v práci, aj keď tam práve nie si

Kedysi to bolo jednoduché. Človek ráno odišiel do továrne alebo úradu, odkrútil si svoje hodiny, cvakol si kartičku a po príchode domov bolo „nemožné ho zastihnúť“. Dnes? Dnes žijeme v ére, ktorú odborníci nazývajú **Work-Life Blend** (miešanie práce a života). Znie to moderne a flexibilne, však? Problém nastáva, keď sa toto „miešanie“ zmení na stav, kedy si v práci, aj keď kúpeš deti, a si myslou doma, aj keď sedíš na dôležitom meetingu.

Výsledkom je permanentný pocit viny. Máš pocit, že nie si na 100 % v práci, pretože riešiš rodinné logistické krízy, a nie si na 100 % s rodinou, pretože ti v hlave bežia scenáre zajtrajšej prezentácie. Poďme to spolu rozmotáť. Ukážem ti, ako tie hranice znovu postaviť – nie ako nepreniknuteľné múry, ale ako zdravé ploty s funkčnými brámkami.

1. Mýtus o Work-Life Balance

Slovo „balans“ evokuje váhy, ktoré musia byť v dokonalej rovnováhe. Akonáhle jedna strana preváži, cítime sa ako zlyhanie. Pravdou však je, že život v korporáte v súčasnej dobe je dynamický. Budú týždne, kedy práca vyhrá (termín projektu), a týždne, kedy musí vyhrať rodina (choré dieťa).

Nesnaž sa o dokonalú rovnováhu – tá neexistuje. Skús namiesto toho byť naozaj prítomný tam, kde práve si. Začneme tromi druhmi hraníc: fyzickými, časovými a mentálnymi.

2. Tri piliere tvojich nových hraníc

A. Fyzické hranice (Aj v malej garsónke)

Ak pracuješ z domu, tvoj mozog potrebuje jasné signály, kedy je v „móde výkonu“ a kedy v „móde oddychu“. Ak pracuješ z postele, tvoj podvedomý systém si spojí spálňu so stresom z e-mailov a tvoj spánok bude trpieť.

- **Pravidlo pracovného miesta:** Aj keby to mal byť len jeden konkrétny koniec jedálenského stola, pracuj len tam. Keď odtiaľ vstaneš, „odišiel/la si z práce“.
- **Vizuálne kotvy:** Používaj rituály. Napríklad: Keď pracujem, mám zapnutú túto stolnú lampu. Keď ju vypnem, office sa zavrel.

B. Časové hranice a „Pasca dostupnosti“

V korporátnom prostredí existuje tichý predpoklad, že ak si online (zelená bodka na Teams/Slacku), si k dispozícii.

- **Blokovanie času (Time Blocking):** Rezervuj si v kalendári čas na „Hlbokú prácu“, kedy si vypneš notifikácie. Ak budeš k dispozícii stále a každému, nikdy nedokončíš svoju vlastnú prácu a budeš ju doháňať po večeroch.
- **Digitálny odchod z práce:** Nastav si na mobile automatický režim „Nerušit“ od 18:00 (alebo inej hodiny, ktorá ti vyhovuje). Svet sa nezrúti, ak na e-mail, ktorý prišiel o siedmej večer, odpovieš o deviatej ráno.

C. Mentálne hranice: Neviditeľný most

Najťažšie je „vypnúť hlavu“. Tu prichádza na rad **prechodový rituál**. Cesta z práce v aute alebo MHD kedysi slúžila ako „dekompresná komora“. Ak pracuješ z domu, táto komora chýba.

- **Vytvor si neviditeľný most:** Po skončení práce urob niečo fyzické. Prejdi sa okolo bloku, osprchuj sa a „zmy“ zo seba pracovný deň, alebo aspoň na 5 minút zavri oči a dýchaj. Povedz si nahlas: „Prácu na dnes odkladám, teraz som tu pre seba a svojich blízkych.“

Tri piliere tvojich nových hraníc

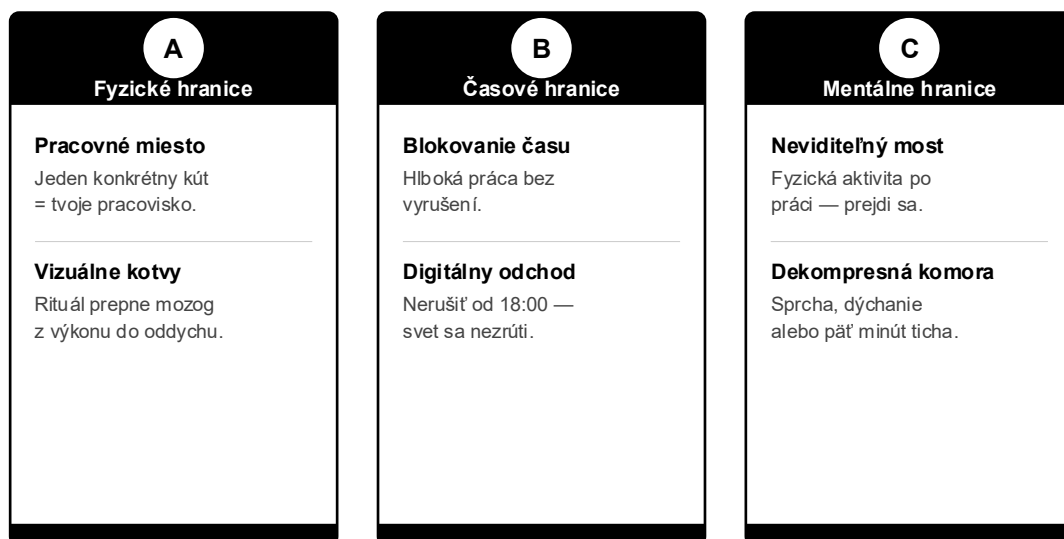


Schéma 3 — Tri piliere tvojich hraníc

3. Ako zvládnuť konflikt „Práca vs. Rodina“ (Bez zbytočnej viny)

Ako zamestnanec v strednej či väčšej firme často čelíš tlaku na „nadštandardné nasadenie“. Keď povieš „nie“ nadčas kvôli rodinnej večeri, ozve sa tvoj vnútorný kritik: „Budú ma považovať za málo ambiciózneho? Vyhodia ma pri najbližšom šetrení?“

A teraz niečo o tej vine: často to vôbec nie je svedomie. Je to strach, ktorý sa len pretvaruje za svedomie. Spýtaj sa sám/sama seba: „Čo sa naozaj stane, ak dnes odídem načas?“ Väčšinou je odpoveďou len tvoja vlastná úzkosť, nie reálna hrozba výpovede.

- **Komunikuj transparentne:** Namiesto vyhýbania sa úlohám, skús formuláciu: „Rád na tomto projekte zapracujem, ale dnes po 17:00 sa potrebujem venovať rodine. Budem pokračovať zajtra ráno s plnou energiou.“ Dobrý líder ocení tvoju integritu a predvídateľnosť viac než tvoje vyhorenie.

4. Prípadová štúdia: Jana a „vždy zapnutý notebook“

Jana, manažérka v banke, mala zvyk odpovedať na správy aj počas večere s manželom. Cítila sa roztržitá a pod neustálym tlakom. Jej manžel bol frustrovaný, Jana bola unavená. Spoločne sme zaviedli pravidlo „Parkovisko pre mobily“. Pri vchode do bytu mali košík, kam obaja odložili mobily o 18:30.

Výsledok? Jana prvý týždeň pociťovala čistú paniku („čo ak niečo horí?“). Druhý týždeň zistila, že nič nezohorelo. Tretí týždeň si uvedomila, že má zrazu o dve hodiny denne viac času na rozhovory a spánok. Jej výkon v práci sa paradoxne zvýšil, pretože do kancelárie prichádzala mentálne oddýchnutá.

5. Praktický toolkit: Ako povedať „Nie“ bez nepriateľstva

Nastavenie hraníc vyžaduje odvahu komunikovať. Skús tieto „skripty“:

1. **Keď ti šéf pridá úlohu v piatok o 15:00:** „Rozumiem dôležitosti tejto úlohy. Aby som ju urobil kvalitne, potrebujem na ňu aspoň 4 hodiny sústredeného času. Mám sa do toho pustiť v pondelok ráno, alebo je niečo z môjho aktuálneho zoznamu, čo má ísť bokom?“
 2. **Keď kolega nerešpektuje tvoj čas súkromia:** „Ahoj, všimol/la som si, že mi píšeš večer. Rád/Rada ti pomôžem, ale po 18:00 sa snažím byť offline, aby som si vyčistil/a hlavu. Ozvem sa ti zajtra hneď po rannej káve.“
-

Cvičenie: Tvoj ideálny „Koniec dňa“

Napíš si, ako by vyzeral tvoj ideálny rituál ukončenia práce.

1. Akú poslednú vec urobíš v počítači? (Např. napíšem si 3 hlavné úlohy na zajtra, aby som ich nemusel držať v hlave).
2. Aký fyzický úkon urobíš? (Např. zaklapnem notebook a odložím ho do zásuvky).
3. Akú vetu si povieš, aby si prepol/prepla do režimu súkromia?

Skús tento rituál dodržať nasledujúcich 5 pracovných dní. Sleduj, ako sa mení tvoja úroveň stresu pri večernom zaspávaní.

6. Pohyb ako „nevyjednatelná“ položka v kalendári

Mnohí z nás vnímajú šport alebo pohyb ako „bonus“ – niečo, čo si doprajeme, až keď sú všetky e-maily zodpovedané, deti spia a v dome je ticho. Problém je, že ten moment v dnešnom svete takmer nikdy nenastane. Ak vnímaš pohyb ako koníček, je ľahké ho zrušiť. Ak ho však začneš vnímať ako palivo pre svoj výkon a ochranu svojho zdravia, stane sa prioritou.

Prečo tvoje telo „kričí“, keď len sedíš?

Keď si v práci pod tlakom, tvoje telo sa pripravuje na fyzickú reakciu (bojuj alebo uteč). Tvoje svaly sa napnú, srdce sa rozbúcha, ale ty zostávaš sedieť za stolom a hľadiť do monitora. Stresová energia zostáva „zaseknutá“ v tvojom tele. Ak ju „nevytrasieš“ pohybom, začne sa prejavovať ako bolesť chrbta, napätie v krku, nespavosť alebo nevysvetliteľná podráždenosť.

Pohyb nie je luxus. Je to metabolické upratovanie tvojho stresu.

Ako vtesnať pohyb do preplneného dňa? (Praktické stratégie)

Ak si zamestnanec s rodinou, predstava hodiny a pol vo fitku trikrát týždenne môže byť nereálna a vyvolávať len ďalší stres. Skúsme na to ísť inak – cestou „mikro-pohybov“ a integrácie:

Strategické „Micro-dosing“ cvičenie:

- Výskumy ukazujú, že tri 10-minútové intenzívne prechádzky počas dňa majú takmer rovnaký efekt na psychiku ako jeden 30-minútový tréning.
- Vyskúšaj „chodiace pracovné stretnutia“ (walking meetings). Ak máš hovor, pri ktorom nemusíš pozeráť na obrazovku, daj si slúchadlá a kráčaj

– po byte, po chodbe firmy alebo vonku. Tvoj mozog sa pri chôdzi okysličuje a tvoje riešenia budú kreatívnejšie. Ak máš mať pracovné stretnutie s kolegom, alebo sa len stretnúť s kamarátkou na kávu, dohodnite si stretnutie, počas ktorého sa budete prechádzať.

Pravidlo „Prvých 15 minút po práci“:

- Namiesto toho, aby si po príchode domov (alebo zatvorení notebooku) padol na gauč, urob 15-minútovú aktivitu. Môže to byť rýchla joga podľa YouTube, zopár drepov alebo krátky beh okolo bloku. Je to tvoj „dekompresný ventil“. Keď potom prídeš k rodine, budeš mať v sebe menej pracovného napätia.

Rodina ako parták, nie ako prekážka:

- Namiesto toho, aby si si vyberal/a medzi časom s deťmi a športom, spoj to. Bicykel, spoločná rýchla prechádzka v lese alebo „bláznenie sa“ na ihrisku. Tvoje deti nepotrebujú vidieť rodiča, ktorý sedí vedľa nich na lavičke s mobilom, ale rodiča, ktorý je v pohybe s nimi.

Vpíš si šport do kalendára ako „Stretnutie so sebou“:

- V korporáte platí: čo nie je v kalendári, to neexistuje. Rezervuj si čas na pohyb rovnako prísne, ako si rezervuješ čas na hovor so šéfom. Keď ťa niekto bude chcieť na ten čas pozvať na poradu, tvoja odpoveď znie: „*V tom čase už niečo mám, môžeme sa stretnúť o pol hodinu neskôr?*“ (Nemusíš nikomu vysvetľovať, že to „niečo“ je tvoj beh).

Psychologický benefit: Pocit kontroly

Keď sa venuješ športu, robíš niečo, čo máš plne pod kontrolou. V práci môžu zmeniť priority, vo svete môže vypuknúť kríza, ale to, koľko kilometrov odbehneš alebo koľko minút vydržíš v „planku“, závisí len od teba. Tento pocit osobnej kompetencie je najlepším liekom na pocit bezmocnosti, ktorý prinášajú globálne zmeny.

Mini-výzva pre teba:

Skús si na zajtra naplánovať jeden „pohybový slot“ v trvaní aspoň 15 minút. Je jedno kedy a čo to bude.

- Bude to ráno pred prácou?
- Cez obednú pauzu namiesto scrollovania správ?
- Hneď po práci ako rituál prechodu?

Sleduj, ako sa po týchto 15 minútach zmení tvoj tón hlasu a trpezlivosť, keď budeš večer hovoriť so svojimi blízkymi. Skús vystúpiť o zastávku skôr a zvyšok prejsť peši.

Hranice nie sú sebecko

Hranice nie sú prejavom sebecka. Sú prejavom úcty k sebe samému a v konečnom dôsledku aj k tvojmu zamestnávateľovi. Vyhovený zamestnanec nie je pre firmu prínosom. Tým, že si strážiš svoj čas na regeneráciu, chrániš svoju schopnosť prinášať hodnotu dlhodobo.

A teraz sa dostaneme k tomu najdôležitejšiemu – k tvojmu vnútru. Čo robiť, keď tie obavy zo sveta a z práce predsa len prerazia tvoje hranice a ovládne ťa úzkosť?

Kapitola 4: Vnútorný pokoj uprostred búrky – Terapeutický manuál pre tvoju myseľ

Poznáš ten moment. Sedíš na porade, niekto povie vetu o „optimalizácii nákladov“ alebo ti pípne správa o ďalšom konflikte vo svete, a tvoje telo zareaguje okamžite. Stiahnuté hrdlo, plytký dych, spotené dlane a v hlave jediná myšlienka: „Čo ak sa to všetko zrúti?“

Svet ani firmu spolu nezmeníme – to by bolo trochu nad naše sily. Ale to, čo sa odohráva vo vnútri teba, keď tvoj nervový systém začne búšiť ako pokazený alarm? To zmeniť môžeme. Ukážem ti pár vecí, ktoré používajú terapeuti – a ktoré nikto (ani počas pracovného stretnutia) nezbadá.

1. Keď ťa prepadne úzkosť: Techniky uzemnenia

Úzkosť je ako časostroj – prenáša ťa do katastrofickej budúcnosti, ktorá sa ešte nestala. Uzemnenie ťa vráti späť do prítomnosti, kde si v bezpečí.

- **Metóda 5-4-3-2-1:** Toto je „zlatý štandard“ na zastavenie paniky. V duchu si vymenuj:
 - **5 vecí, ktoré vidíš** (napr. hrnček s kávou, monitor, kolegov sako, kvet na okne, tvoje ruky).
 - **4 veci, ktorých sa dotýkaš** (tkanina nohavíc, chladný stôl, opierka stoličky, tvoje chodidlá v topánkach).
 - **3 veci, ktoré počuješ** (hučanie klimatizácie, vzdialený hovor, zvuk klávesnice).
 - **2 veci, ktoré cítiš nosom** (vôňa kávy, vôňa tvojho parfumu).
 - **1 vec, ktorú cítiš v ústach** (chuť obeda alebo žuvačky).
- **Prečo to funguje? Zamestnáš tým zmysly** a amygdala (tvoj alarm) dostane signál: „V poriadku, v tejto miestnosti tiger nie je, môžem sa upokojiť.“

Metóda 5-4-3-2-1 — technika uzemnenia



Schéma 4 — Technika uzemnenia 5-4-3-2-1

2. Dych ako diaľkový ovládač na stres

Dych je jediná funkcia nášho autonómneho nervového systému, ktorú môžeme vedome ovládať. Ak zmeníš dych, zmeníš chémiu v krvi.

- **Štvorcové dýchanie (Box Breathing):** Používajú ho elitné jednotky Navy SEALs pred akciou.
 - Nádyh (4 sekundy)
 - Zadrž dych (4 sekundy)
 - Výdych (4 sekundy)
 - Zadrž dych po výdychu (4 sekundy)
- **Predĺžený výdych:** Ak si na meetingu a nemôžeš „počítať štvorec“, skús jednoducho vydychovať dvakrát dlhšie ako sa nadychuješ. Dlhý výdych aktivuje blúdívý nerv (vagus), ktorý doslova vypína stresovú reakciu.

3. Práca s katastrofickými scenármi: „Čo ak...?“ vs. „Čo potom?“

V neistých časoch tvoja myseľ premieta jeden horor za druhým – a čím viac sa ich snažíš vypnúť, tým hlasnejšie hrajú. Takže to skúsime inak.

Namiesto nekonečného cyklu „Čo ak...?“ (ktorý nemá riešenie), prejdí do režimu „**A čo potom?**“ (ktorý hľadá kompetenciu).

- *Myšlienka:* „Čo ak stratím prácu?“
- *Terapeutická otázka:* „Stalo sa mi niekedy v živote niečo podobne náročné? Čo mi vtedy pomohlo túto skúsenosť prekonať? Ako by som to vedel/a využiť v tejto situácii?“

Cieľom nie je uveriť, že sa nič zlé nestane. Cieľom je pripomenúť si, že si schopný človek, ktorý zvládne aj krízové situácie.

4. Prípadová štúdia: Mária a strach z „veľkých zmien“

Mária pracovala v logistike a každá správa o vojne na hraniciach jej spôsobovala paralýzu. Mala pocit, že nemá zmysel plánovať kariéru, keď je svet nestabilný. V práci bola „duchom neprítomná“, čo si všimol aj šéf.

Čo sme urobili? Zaviedli sme techniku „**Kruhy vplyvu**“. Mária si nakreslila dva kruhy.

1. **Vnútorňý kruh:** Čo môžem ovplyvniť (moje nasadenie v práci, môj vzťah k deťom, moje vzdelávanie v nových technológiách).
2. **Vonkajší kruh:** Čo nemôžem ovplyvniť (geopolitika, rozhodnutia centrálnej banky, svetový mier).

Mária sa naučila, že zakaždým, keď jej myseľ uletí do vonkajšieho kruhu, musí sa vedome vrátiť do vnútorného. Povedala si: *„Nemôžem zastaviť konflikt vo svete, ale môžem dnes večer prečítať deťom rozprávku a cítiť sa ako dobrá mama. To je moja moc.“*

5. Seba-láskavosť (Self-Compassion) namiesto seba-bičovania

V korporáte sme zvyknutí na tvrdý prístup. Keď sme unavení alebo úzkostní, nadávame si: *„Vzchop sa, nie si jediný, kto má stres!“* Toto je však priame prilievanie oleja do ohňa.

Skús na chvíľu niečo: predstav si, že za tebou príde tvoja najlepšia priateľka a povie ti: *„Mám strach, nezvládam to tempo v práci a bojím sa, čo bude s deťmi, ak ma vyhodia.“* Povedal/a by si jej, že je neschopná slaboška? Určite nie. Tak prečo to hovoríš sebe?

Keď cítiš, že je toho veľa, skús si položiť ruku na hrud' (alebo na stehno, ak si v kancelárii) a v duchu si povedz: *„Toto je ťažký moment. Je prirodzené, že sa takto cítim. Som k sebe láskavý/á.“*

Cvičenie: Tvoj „Kotviaci rituál“

Vytvor si krátku vetu alebo činnosť, ktorú použiješ vždy, keď pocítiš nával stresu.

- Napríklad: Zovretie dlaní a veta: *„Tu a teraz som v bezpečí, sústredím sa na ďalší krok.“*
- Napríklad: Pohár studenej vody a veta: *„Tento stres je len vlna, ktorá pretečie mojím telom a zmizne.“*

Napíš si svoju kotvu na malý papierik a nalep si ho na spodok monitora alebo si ho daj do peňaženky.

Tvoja myseľ si zaslúži servis

Tvoja myseľ je tvoj najcennejší nástroj, ale je to aj citlivý biologický systém. Ak naň budeš neustále kričať a preťažovať ho katastrofami, vypne sa. Tieto techniky nie sú prejavom slabosti, sú to „servisné prehliadky“, ktoré tvoja psychika potrebuje, aby mohla dlhodobo fungovať v dnešnom náročnom svete.

Teraz, keď vieš upokojiť sám/sama seba, pozrime sa na to, ako o týchto pocitoch hovoriť s ostatnými – ako riešiť konflikty na pracovisku a budovať vzťahy, ktoré nás držia nad vodou.

Kapitola 5: Vzťahy na pracovisku – Ako budovať spojenectvá v čase neistoty

Pracovisko vo veľkej firme nie je len miestom výkonu; je to zložitý ekosystém emócií, ambícií a strachov. Keď sa k tomu pridajú aktuálne spoločenské výzvy, atmosféra v kancelárii alebo na Slacku môže zhustnúť. Polarizácia spoločnosti, strach z inflácie či obavy z AI – to všetko si kolegovia prinášajú so sebou ku kávovaru.

Podme sa pozrieť, ako sa nenechať stiahnuť ku dnu toxicitou iných a ako budovať vzťahy, ktoré ťa nebudú vyčerpávať, ale naopak, podržia ťa, keď pôjde do tuhého.

1. Umenie nenechať sa nakaziť „vírusom emócií“

Emócie sú nákazlivé podobne ako chrípka. Ak máš kolegu, ktorý neustále šíri katastrofické scenáre o firme alebo sa sťažuje na každú zmenu, tvoj mozog začne podvedome preberať jeho napätie.

- **Pomôže ti jedna vec:** uvedomiť si, že sťažovanie býva len strach v prevleku. Keď kolega útočí alebo frfle, nevidí teba – premieta si svoju vlastnú neistotu.
- **Technika pozorovateľa:** Keď cítiš, že ťa niekto vťahuje do drámy, skús si v duchu povedať: *„Toto je jeho/jej búrka, nie moja. Môžem ho/ju vypočuť, ale nemusím do tej búrky vstúpiť.“*

2. Konflikty pri kávovare: Keď sa svet delí na „my“ a „oni“

Vojnové konflikty či politická nestabilita vnášajú do tímov napätie. Názory sa rôzne rozchádzajú a stačí jedna nevhodná poznámka na obede, aby sa z kolegov stali nepriatelia.

- **Hľadaj to, čo vás spája, nie delí:** V práci nie ste preto, aby ste sa zhodli na geopolitike. Ste tam preto, aby ste doručili projekt. Ak debata začne byť nekonštruktívna, vráť sa k spoločnej pôde: *„Máme na to odlišné pohľady, ale poďme sa teraz sústrediť na to, ako spolu dobojujeme tento šprint. To je to, čo máme v rukách.“*
- **Radikálna úprimnosť (Radical Candor):** Ak ťa niekto v tíme svojím správaním stresuje, nečakaj, kým vybuchneš. Povedz to konštruktívne: *„Mám pocit, že v poslednej dobe je medzi nami napätie. Záleží mi na tom, aby sa nám spolu dobre robilo. Čo môžeme urobiť inak?“*

3. Ako si vypýtať pomoc (a prečo to nie je slabosť)

Väčšina zamestnancov v stredných a veľkých firmách trpí syndrómom „superhrdinu“. Máme pocit, že ak priznáme únavu alebo to, že niečomu nerozumieme, staneme sa nahraditeľnými. Opak je pravdou.

Psychologické bezpečie (Psychological Safety): Najúspešnejšie tímy sveta (ako ukázala štúdia Google) nie sú tie s najmúdrejšími ľuďmi, ale tie, kde sa ľudia **neboja priznať chybu alebo požiadať o pomoc**.

- **Skús to prvý/á:** Keď ty priznáš: *„Tento týždeň je pre mňa náročný kvôli rodinnej situácii, možno budem potrebovať trochu viac času na kontrolu,“* dávaš ostatným povolenie byť ľuďmi. Tým sa buduje skutočná lojalita, ktorú žiadny teambuilding nenahradí.

4. Prípadová štúdia: Petra a „toxický šéf“

Petra pracovala v marketingu a jej nadriadená bola pod obrovským tlakom z centrály. Svoj stres prenášala na tím formou mikro-manážmentu a neustálej kritiky. Petra začala trpieť nespavosťou a pocitom, že je nekompetentná.

Čo sme s Petrou urobili? Namiesto toho, aby Petra brala kritiku osobne, začali sme pracovať na **hraniciach v komunikácii**. Pri každom útoku Petra nereagovala emóciou, ale faktami: *„Rozumiem, že tento termín je kľúčový. Aby som ho stihla v požadovanej kvalite, potrebujem od teba schválenie týchto troch bodov do obeda. Inak sa termín posúva. Ktorú možnosť si vyberieš?“* Tým, že Petra vrátila zodpovednosť (a logiku) späť k nadriadenej, prestala byť „obeťou“ a stala sa partnerkou. Šéfkin tlak sa nezmenšil, ale Petrina reakcia naň áno – a to jej zachránilo psychické zdravie.

5. Budovanie „Mikro-podpory“ na pracovisku

Nepotrebuješ byť priateľ/ka so všetkými. Potrebuješ aspoň **jedného „bezpečného“ kolegu/kolegyňu**.

- **Buddy systém:** Nájdi si niekoho, komu môžeš napísať: *„Dnes mám deň blbec,“* a on/ona ti odpovie: *„Chápem, aj ja. Daj si pauzu, zvládneš to.“*
 - **Oslavujte malé víťazstvá:** V čase rýchlych zmien sa úspechy rýchlo zabúdajú. Keď niekto z tímu urobí niečo dobre, napíš mu to. Pozitívna spätná väzba funguje ako „sociálny tmel“, ktorý zvyšuje odolnosť celého tímu.
-

Cvičenie: Mapa tvojich vzťahov

Nakresli si na papier 3 stĺpce:

1. **Žiariče:** Kolegovia/kolegyne, ktorí ti dávajú energiu a podporu. (S kým by som mal/a tráviť viac času?)
2. **Neutrály:** Ľudia, s ktorými len profesionálne koexistuješ.
3. **Upíri:** Ľudia, ktorí ťa emocionálne vyčerpávajú. (Ako môžem obmedziť kontakt s nimi na nevyhnutné minimum?)

Tvoj cieľ na tento týždeň: Aspoň jedenkrát vedome vyhľadať kontakt so „žiaričom“ a aspoň raz asertívne nastaviť hranicu „upírovi“.

Mapa tvojich vzťahov		
+ Žiariče S kým tráviť viac času?	= Neutrály Iba profesionálny kontakt	- Upíri Ako obmedziť kontakt?
Tvoj cieľ na tento týždeň ☐ Vedome vyhľadám kontakt so žiaričom: _____ ☐ Asertívne nastavím hranicu upírovi: _____ Týždeň od: _____		

Schéma 5 — Mapa tvojich vzťahov

Nemusíš v tom byť sám/sama

Práca nemusí byť osamelý boj. Celé tisícročia sme prežívali len preto, že sme v tom neboli sami – a na tom sa dodnes nič nezmenilo. Tým, že do pracovných vzťahov vnesieš trochu viac ľudskosti a jasné hranice, nevytváraš len lepšie prostredie pre seba, ale liečiš celý systém okolo teba.

Záver: Tvoja cesta k odolnosti sa práve začala

Ak si sa dočítal/a až sem, pravdepodobne už chápeš, že tvoj nepokoj nie je chyba v systéme, ale signál, že potrebuješ zmeniť spôsob, akým so svetom a prácou interaguješ. Spolu sme prešli to, čo sa deje v tvojom tele, keď si v strese, ako si strážiť pokoj v digitálnom šume, ako si postaviť hranice aj ako sa oprieť o ľudí okolo seba.

Možno máš pocit, že zmien, ktoré by si mal/a urobiť, je príliš veľa. Ale pamätaj:

Odolnosť nie je cieľová stanica, je to sval, ktorý trénuješ každým jedným vedomým nádychom a každým jedným „nie“, ktorým chrániš svoj pokoj.

Tu je sľúbených 10 pilierov, ktoré ti pomôžu udržať si integritu a zdravie v modernom korporátnom svete.

10 pilierov tvojej psychickej odolnosti (Tvoj denný manuál)

1. **Ovládni svoje ráno:** Prvú hodinu dňa nepatríš firme ani svetovým správam. Patriš sebe. Či už je to káva v tichu, krátky pohyb alebo pohľad z okna – vytvor si mentálnu bariéru pred digitálnym chaosom.
2. **Filtruj negatívne informácie:** Správy o vojne a inflácii čítaj len vtedy, keď máš na to kapacitu. Ty určuješ, kedy otvoriš dvere svetu, nie notifikácia na tvojom displeji.
3. **Telo je tvoj spojenec, nie nepriateľ:** Keď cítiš stres, pýtaj sa: „Čo potrebuje moje telo?“ Možno je to pohár vody, možno 10 minút chôdze, možno hlboký výdych. Nedovoľ stresu, aby v tebe skamenel.
4. **Hranice sú prejavom profesionality:** Jasné vymedzenie toho, kedy pracuješ a kedy žiješ, z teba robí lepšieho zamestnanca, nie horšieho. Vyhorený človek nikomu nepomôže.
5. **Pusti mýtus o dokonalosti:** Veci stačí robiť „dosť dobre“. Svojim klientom dokonca odporúčam, aby sa zmierili s tým, že nadriadený, podriadení či rodina nebudú nikdy so všetkým úplne spokojní – a že je to v poriadku. Cesta úplnej spokojnosti všetkých je cestou do pekla.
6. **Sústred' sa na svoje kruhy vplyvu:** Ak ťa trápi niečo, čo nemôžeš zmeniť, vráť pozornosť k tomu, čo máš pod kontrolou. Tvoj postoj, tvoje slová, tvoje dnešné úlohy.

7. **Buduj spojenectvá, nie rivalitu:** Nájdi si v práci aspoň jedného človeka, pred ktorým môžeš zložiť masku „vždy usmiateho profesionála“. Zdieľaná ťarcha je polovičná ťarcha.
 8. **Pomenuj svoje emócie:** Keď sa cítiš pod tlakom, povedz si: „Teraz cítim úzkosť z toho termínu.“ Pomenovaním emócie zapínaš racionálny mozog a vypínaš paniku.
 9. **Vytvor si dekompresnú zónu:** Maj rituál, ktorý jasne oddelí prácu od domova. Prezlečenie sa z pracovného oblečenia alebo krátka sprcha dokážu zázraky s tvojím prepnutím do módu „rodič/partner“.
 10. **Buď k sebe dobrým priateľom/priateľkou:** Ak by takto bojoval niekto z tvojich blízkych, podporil/a by si ho. Urob to isté pre seba. Zaslúžiš si rovnakú mieru súcitu, akú dávaš ostatným.
-

Posledné slovo

Súčasný svet je hlučný, rýchly a nepredvídateľný. Ale uprostred toho všetkého si ty – so svojimi hodnotami, svojou silou a svojou schopnosťou adaptácie.

Nezabúdaj, že najdôležitejší projekt, na ktorom kedy budeš pracovať, si ty sám/sama.

Držím ti palce. Zvládneš to – jeden krok za druhým.

Môj týždeň pre psychickú odolnosť

„Malé kroky vedú k veľkým zmenám. Tento denník slúži na sledovanie tvojho pokroku v reálnom čase.“

1. Časť: Ranný a večerný check-in

(Túto tabuľku si vyplňaj každý deň v týždni)

Týždenný denník

Deň	Ranný zámer (Jedna vec, na ktorú sa sústredím)	Večerný úspech (Čo som dnes zvládol/la?)	Úroveň stresu (1-10)
Pondelok	Napr. Nereagovať na ranné e-maily do 9:00		
Utorok			
Streda			
Štvrtok			
Piatok			

2. Časť: Sledovanie kľúčových návykov

(Každý večer si odškrtni, ak si danú aktivitu splnil/a)

Aktivita	Po	Ut	St	Št	Pi
Informačná diéta Správy max. 15–20 min.	☐	☐	☐	☐	☐
Pohyb ako ventil Min. 15 min. fyzickej aktivity	☐	☐	☐	☐	☐
Digitálny odchod Práca vypnutá v plánovanom čase	☐	☐	☐	☐	☐
Mentálna kotva Technika uzemnenia pri strese	☐	☐	☐	☐	☐

3. Časť: Hlbšia reflexia (Vypĺňa sa po 7 dňoch)

Otázka 1

Ktorá situácia ma tento týždeň najviac vyviedla z miery
a ako som ju zvládol/la inak než predtým?

Otázka 2

Ktorý z mojich „kolegov-žiaričov“ mi tento týždeň dodal energiu
a kedy som naopak úspešne nastavil/a hranicu „upírovi“?

Otázka 3

Čo je jedna vec, ktorú chcem urobiť pevnou súčasťou
svojho pracovného dňa aj v budúcnosti?

4. Časť: SOS vizitka (Vystrihni a maj pri sebe)

MOJA KOTVA POKOJA

- 1. Dýchaj:** 4 sekundy nádych, 8 sekúnd výdych.
- 2. Uzemni sa:** Čo práve teraz vidím a cítim pod nohami?
- 3. Pripomeň si:** Tento stres je len dočasná vlna. Som v bezpečí.
- 4. Zmeň kruh:** Je toto niečo, čo môžem ovplyvniť? Ak nie, púšťam to.