



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## REFLEXIA A AKCIA

DEŇ 22

### Nauč sa dokončovať

Dokončovanie je jedným z najzásadnejších návykov úspešných ľudí. Napriek tomu mnohí z nás nechávajú rozpracované projekty a vrhajú sa do ďalších povinností.

Či už ide o pracovné úlohy, osobné ciele alebo malé každodenné úkony ako je umývanie riadu, schopnosť dotiahnuť veci do konca má priamy vplyv na našu motiváciu, sebadôveru a celkový úspech.

Keď necháme niečo nedokončené, vytvára to v našej myslí určitý „mentálny hluk“. Naše podvedomie si uchováva informáciu o tejto nedokončenej úlohe, čo môže spôsobovať stres a znižovať našu schopnosť sústrediť sa na iné veci. Tento jav je známy ako **Zeigarnikovej efekt**, podľa ktorého si pamätáme skôr nedokončené úlohy než tie, ktoré sme úspešne uzavreli.

Nedokončené veci nás však nielen mentálne vyčerpávajú, ale aj narúšajú našu motiváciu. Ak pravidelne nedoťahuješ svoje zámery do konca, môže to viesť k pocitu zlyhania. Naopak, **dokončenie každej úlohy, nech je akokoľvek malá, nám prináša pocit úspechu a posilňuje našu vnútornú motiváciu.**

Dokončenie úlohy má okamžitý pozitívny vplyv na hladinu dopamínu – hormónu, ktorý je spojený s odmenou a pocitom šťastia. Tento biologický proces nás motivuje pokračovať a vyhľadávať ďalšie výzvy. Ak sa naučíme pravidelne dokončovať veci, postupne si vytvárame pozitívny návyk, ktorý nás motivuje zvládať aj náročnejšie úlohy.

**A to isté platí, ak veci nechávame nedokončené. Náš mozog si tento vzorec začne osvojovať ako zvyk.** To však spôsobuje, že postupne začneme strácať chuť púšťať sa do nových projektov, pretože vopred očakávame neúspech.

Dokončovanie tiež podporuje pocit kontroly nad vlastným životom. Každá dokončená úloha symbolizuje, že sme zvládli niečo, čo sme si stanovili. Tento pocit, že máme veci pevne v rukách je základným kameňom produktívneho a vyrovnaného života.

**Nástroje a stratégie, ktoré si doteraz získal/a počas výzvy a pomôžu ti veci dotahovať do konca:**

- 1. Začni s malými úlohami:** Dokončovanie malých vecí, ako je napríklad upratovanie stola alebo odpísanie na e-mail, môže byť odrazovým mostíkom k väčším úlohám, do ktorých tak budeš mať viac motivácie sa pustiť, pretože už budeš mať za sebou malé úspechy.
- 2. Stanov si realistické ciele:** Rozdeľ si veľké projekty na menšie úlohy, ktoré sú ľahšie a rýchlejšie zvládnuteľné.
- 3. Vytvor si harmonogram:** Správne plánovanie a rozvrhnutie aktivít naprieč dňom ti pomôže vytrvať na ceste k cieľu.
- 4. Sústreď sa na jednu vec:** Nepúšťaj sa do viacerých projektov naraz. Chod' na to postupne, jednu vec za druhou. Najprv dotiahni jednu úlohu, a až potom sa pusti do ďalšej.
- 5. Odmeň sa:** Po dokončení každej úlohy sa oceň alebo si dopraj malú odmenu, ktorá ťa bude motivovať v pokračovaní.

## CVIČENIE

Ak máš výzvu s dokončovaním vecí, pravdepodobne si dávaš príliš veľké a nedosiahnuteľné ciele. Čokoľvek čo túžiš dosiahnuť sa ti môže zdať na míle vzdialené, pretože máš pocit, že ideš jesť celého slona naraz, a to ťa môže odrádzať. Keď si ho však rozkúskuješ na menšie časti, bude to pre teba omnoho zvládnuteľnejšie.

Pozri sa teraz na svoj cieľ. Aké kroky k nemu vedú? Čo musíš urobiť, aby si ho dosiahol/dosiahla? Rozlož si teraz tieto kroky na menšie čiastkové úlohy, ktoré ti zaberú maximálne 15 - 30 minút. Sleduj svoj pokrok a svoje pocity z hoci aj malého posunu.

### Tvoje čiastkové úlohy na ceste k cieľu:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## ÚLOHA

Dokonči dnes úlohy a cvičenia, ktoré si v rámci tejto výzvy nestihol/nestihla. Ak je toho viac, je v poriadku, že sa ti nepodarí všetko, no choď na to postupne a dotiahni vybrané aktivity jednu po druhej do konca.



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„NIČ NEUNAVUJE VIAC, AKO ČAKANIE  
NA DOKONČENIE ÚLOHY.“**

—WILLIAM JAMES—