



# SPOLU PRE SLOVENSKO

## BUDOVANIE POZITÍVNYCH NÁVYKOV

### DEŇ 6

#### Osláv svoj úspech

Máš za sebou 5 dní výzvy, a preto je čas na malú oslavu. Možno sa ti doteraz nepodarilo splniť všetky úlohy a aktivity a možno aj áno, no napriek tomu si hovoríš, že nie je čo oslavovať.

Každý aj ten najmenší úspech je potrebné osláviť. Je to extrémne dôležité. Pokiaľ nenájdeš dôvod k oslave, prečo by si sa mal/a snažiť aj nabudúce?

**Oslava úspechu vytvára motiváciu k ďalšiemu rastu a napredovaniu. Týmsi vytváraš pozitívny návyk a podporujúce emócie.**

Žijeme v dobe, kedy sa ženieme za uznaním - od rodiny, kolegov, šéfa či priateľov. A len vtedy, keď príde pochvala zvonku, máme pocit dobre odvedenej práce. To však môže spôsobovať, že sa začneme rozdávať pre druhých na úkor seba a robiť veci len preto, aby sme sa im zavďačili. Spôsobuje to absencia vlastnej sebahodnoty. A keď nepríde očakávaná pochvala, sme sklamaní, nahnevaní a strácame motiváciu čokoľvek robiť.

Aby si zistil/a, či sa približuješ k naplneniu svojho cieľa, musíš sa naučiť zhodnocovať svoj rast, zvedomiť si, čomu si venoval/a svoj čas a energiu a aké výsledky ti to prinieslo. A aj keď nebol tvoj deň/týždeň podľa tvojich predstáv, nájdi hoci aj drobné úspechy, za ktoré sa pochváľ a oceň. Určite existuje niečo, čo sa ti podarilo (*vyčaroval/a si niekomu úsmev na tvári, navaril/a si skvelú večeru, podarilo sa ti dobre zaparkovať, prišiel/prišla si do práce na čas...*)

#### CVIČENIE

Zhodnot svoj doterajší rast odpovedaním na jednotlivé otázky.

**Napíš 3 úspechy, ktoré sa ti za posledných 5 dní podarili.**

1. ....

2. ....

3. ....

**Čo sa mi nepodarilo?**

---

---

**Čo ma tieto dni naučili?**

---

---

**Čo by som urobil/a inak a ako?**

---

---

**Ako som sa tieto dni cítil/a (nálada, energia, efektívnosť...)?**

---

---

**Aké vidím príležitosti posunu na mojich cieľoch?**

---

---

**Je niečo, čomu by som mal/a venovať zvýšenú pozornosť?**

---

---

**Stretol/stretla som sa v priebehu týchto dní s nejakou výzvou? Akou?**

---

---

**Čo alebo koho by som potreboval/a k jej riešeniu?**

---

---

## ÚLOHA

Odmeň sa. Už len to, že si našiel/našla odvahu sa pustiť do tejto výzvy stojí za odmenu a pochvalu. Dopraj si dnes niečo, čo máš rád/rada - sladkú pochúťku, obed v obľúbenej reštaurácii, masáž, kúpeľ alebo len chvíľku času, kedy budeš len sám/sama so sebou 😊.



## PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„RADUJ SA NAD KAŽDÝM SVOJÍM ÚSPECHOM,  
NEZÁLEŽÍ NA TOM, AKÝ JE MALÝ.“**

— ANDY WINSON —