

Předpokladem úspěšného obchodu je i rozvinutá intuice



Jitka Ševčíková
lektorka emoční inteligence a stress managementu

Porada obchodního oddělení je dlouhá a již neefektivní, emoční napětí i stres rychle stoupají. Jako vedoucí obchodního týmu musíte co nejdříve rozhodnout dilema, kterému plnění zakázky dát přednost, jaké kapacity outsourcovat, jak ukončit konflikt mezi podřízenými, kdo pojede vyřešit reklamaci a kdo vytvoří podklady pro novou strategii marketingu. Jste tlačeni do rozhodnutí a logicky nedokážete určit priority, protože všichni zúčastnění mají pocit, že řešení právě jejich požadavku je tím nejdůležitějším. V hlavě máte neukázněný roj myšlenek, v žaludku napětí, místo nápadu prázdko. Znáte to?

V běžném dni se dostáváme velmi rychle do stresových situací, kdy se snažíme logicky zvládnout racionálně zpracovat velké množství informací, podnětů a následných konfliktů, často i vnitřních. Co se stane, když v takových situacích, kdy nás tělo i mysl automaticky nutí zrychlit, naopak úplně zpomalíte a utlumíte své silné racionální smýšlení? Natrénujete koncentraci na jednu jedinou myšlenku, uvolněte své přemýšlení přeladěním do alfa vln.

Úspěšní obchodní manažeři se neustále soustředí spíše na otázku „S kým bych měl spolupracovat?“ než „Co bych měl dělat?“. Jakmile se totiž manažer příliš zaměří na hledání svého vlastního „co“ nebo „proč“, ztrácí směr a bloudí.

Jak optimalizovat činnost mozku

Obchodník dnes více než kdy jindy potřebuje rozvíjet svou emoční inteligenci, empatii – inteligenci interpersonální, hudební i vizuálně prostorovou –, tak aby levá a pravá polovina byly mozku v harmonii a mozek mohl podávat optimální výkon. Metody používané pro optimalizaci jeho činnosti tvoří obsah nejen specializovaných kurzů, ale také individuálního nebo skupinového tréninku, který si můžete vyzkoušet i vy – sami v práci nebo doma.

Jak by se vám hodila opravdu vysoká intuice, díky které byste rozpoznali dobré obchodní příležitosti či jedinečného obchodníka, taková, která by vám v opačných případech rychle zavelela neztrácet čas? Tento skvělý nástroj přitom máte ve svém těle a můžete ho posilovat, trénovat.

Jsme přecivilizovaní, žádá se po nás výkon, orientace na cíl, výsledek, logiku, přesnost, racionalitu.

Když mozek „tuší“, pracuje pravá hemisféra, díky které jsme citliví a vnímaví. Levá má naopak na svědomí racionální uvažování. Náš obchodní svět, v němž chceme všechno vysvětlit, sečíst, změřit, zvážit a zařadit do šanonu, zapsat do počítače a vyhodnotit, zaměstnává víc hemisféru „myslící“, levou. Pravá trochu stagnuje. Proto intuice poněkud zakrňuje. Ve stavu uvolněné-

ho bdělého vnímání v hladině alfa ji můžeme rozvíjet a poté intenzivněji využívat i v pracovním a obchodním světě.

Intuice a kreativita v hladině alfa vám pomohou získat jiný, nový úhel pohledu. Díky silně rozvinutým mezilidským schopnostem se jako obchodní manažeři cítíte lépe při jednání s lidmi než při tvorbě systémů. Proto byste měli nejlépe



Intuice v obchodě

Intuice je schopnost člověka citlivě vnímat, co se děje okolo, v podvědomí spojovat pocity se zkušenostmi, na jejich základě intuitivně vyhodnotit situaci a podle toho se zařadit, tedy poslechnout svůj vnitřní hlas. Pokud se opakovaně a zoufale snažíte o kontrakt s novým zákazníkem a intuice vám napovídá, že stejně půjde o marný boj, ztracený čas a nepříjemné jednání, které skončí nějakým faux pas, logicky si můžete zdůvodnit, že se obchodní případ uzavírá až „napoosmé“, že vám ten člověk svým jednáním jen připomíná někoho, s kým jste se v minulosti necítili příjemně. Pak se ukáže, že je opravdu nespolehlivý, obchodovat s vámi vlastně nechce, a co víc, zneužije informace, jichž ve spolupráci s vaší firmou nabyli. Intuice vám velela správně – neztrácejte čas a ukončíte kontakt hned na začátku.

Intuice (z lat. *in-tueor, in-tuitum*) znamená vhled nebo náhled a v současném užití obvykle označuje schopnost rychlého chápání, odhadu a rozhodování, které není zprostředkováno žádným uvažováním. Ačkoli ji provází pocit jasnosti a jistoty, není podložena žádnými racionálními důvody. Intuice může být podmíněna zkušeností a hraje významnou úlohu jak při rychlém rozhodování pod časovým tlakem, tak v umění a v každé tvořivé činnosti vůbec.

fungovat jako jakési pojivo mezi zahájením a dokončením obchodního případu.

Naše hlava je jeden velký počítač: mozek jako lidský orgán je složitý hardware a lidská mysl pomyslný software. Lidský mozek vibruje, podobně jako bije srdce, ale rychleji. U srdce počítáme tepy za minutu, u mozku počítáme frekvenci vibrací za sekundu (Hz). Vibrace mozku lze změřit pomocí lékařského EEG (elektroencefalografu) nebo přístrojem zvaným *biofeedback*.

Čtyři základní režimy mysli z hlediska kmitočtu

1. režim – hladina delta (0,5 až 4 Hz)

Nejpomalejší aktivita mozku se vyskytuje v hladině delta a představuje hluboký spánek, kdy dochází k útlumu všech funkcí. Jedná se o stav bez vědomí, dochází k hluboké regeneraci všech životních funkcí a k hromadění energetických rezerv. Naše tělo nereaguje na vnější podněty.

2. režim – hladina theta (4 až 7 Hz)

Během této fáze dochází také k útlumu činnosti organismu a všech funkcí. V tomto pásmu se běžně nacházíme během lehkého spánku, naše tělo ani mysl opět zpravi-

Kde se dočtete více

Vlastnosti hladiny alfa zkoumala věda. O hladině alfa píše Jack Canfield v knize *Pravidla úspěchu*, John Assaraf v publikaci *Jak mít všechno – splňte si své cíle a životní sny*, Randy Gage v díle *Proč jste tak hloupí, nemocní a bez peněz*, Leo Babauta v *Soustředění* nebo třeba guru českého time managementu Ing. Petr Pacovský v knize *Člověk a čas*. Všichni se principiálně shodují, že se zvyšujícím se kmitočtem roste také chaos a neefektivita v nás. Stav alfa je pro nás daleko lepší než hektická běžná denní beta. Nejenže se cítíme lépe, ale jsme také výkonnější, plně koncentrovaní a zaměřeni na tady a teď.

dla nereagují na smyslové podněty. Ovlivnit tento stav je těžké, můžeme jej však využít pro sebepoznání. Spánek je plně v režii našeho podvědomí a to jej využívá k řešení různých problémů, které přes den nelze zpracovat kvůli přeplněnosti mysli vědomou činností či jednoduše proto, že je pro ně vyčleněna noc. Sny nějakým způsobem odrážejí náš život a svou řečí nám mohou dát informaci, podnět či pobídku.

Jedinou opravdovou cennou věcí je intuice. – Albert Einstein

Pro práci se snem je podmínkou jeho zachycení, uvědomění. To není snadné, protože do vědomí pronikne obvykle jen malá část, a pokud si sen nezaznamenáme, tak jej do 15 minut zpravidla zapomeneme. Dostaneme-li sen do vědomí, můžeme se ptát a odpovídat a o svých odpovědích přemýšlet.

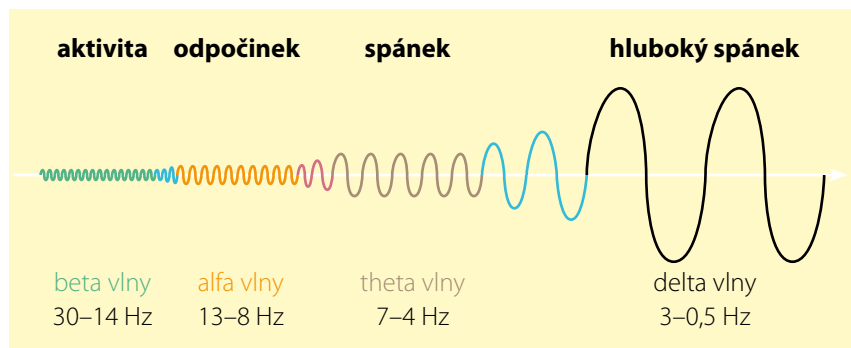
- › Jaká věta by mohla vyjadřovat název tohoto snu?
- › Známe tento sen, opakuje se?
- › Kdybychom se postupně stali vším, co se ve snu objevuje, jaké myšlenky by nás napadaly?
- › Má tento sen nějakou souvislost s naší současnou situací?
- › Říká nám tento sen o našem životě něco, co jsme možná přehlédli?
- › Kdybychom měli tento sen prožít ve svém skutečném životě, co bychom udělali jinak?
 - › Které detaily nám připadají důležité a proč?

3. režim – hladina alfa (8 až 13,8 Hz)

Pokud váš mozek zpomalí, jste v alfé. Stav se také nazývá intuitivní myšlení. V této hladině se nacházíte nejčastěji těsně před usnutím, při probouzení, při vyměšování nebo například při odpočinku, meditaci, zaposlouchání se do jímavé hudby či při zahledění do prázdna atd. Jedná se o stav plné koncentrace při uvolnění těla i mysli, kdy má paměť zvýšenou schopnost ukládat a vybavovat si, mysl rychle regeneruje, celý organismus odpočívá a posiluje životní funkce, přirozeně se tvoří endorfiny.

Hladinu alfa lze rozdělit ještě do tří konkrétnějších částí:

- › **Vysoká alfa** (11–13 Hz): Zaposlouchání se do oblíbené písničky



ky, pohlcení dějem zajímavého filmu, naše mysl vypouští všechny starosti a myšlenky běžného dne. Cítíte se v klidu, v pohodě, vyrovnaní.

- › **Nízká alfa** (8–10 Hz) a **superalfa** (7,83 Hz): Nejdůležitější pásmo, kdy se naše tělo nachází v hluboce relaxovaném stavu, ovšem mysl je při plném vědomí. Zde dochází k propojení obou hemisfér. Alfa stav umožňuje průběžnou regeneraci a odpočinek. Některé výzkumy dokonce ukazují, že pouhých dvacet minut strávených v bdělé alfě nahrazuje minimálně hodinu přirozeného spánku.



4. režim – hladina beta (14 až 20 Hz, v extrémních případech až 35 Hz)

V tomto pásmu mozek pracuje právě teď, kdy čtete tento článek. Jedná se o bdělý stav, kdy je člověk zcela při smyslech a schopen logického myšlení. Na hladině beta funguje mozek převážnou část dne. Je to vždy, když se pohybujeme, používáme logiku, v mysli vzniká určitá míra napětí, vysoká míra koncentrace, vědomé smyslové soustředění, schopnost reagovat a jít „do akce“. Beta má poměrně široké frekvenční rozpětí:

Okolo 20 Hz:

- › chaos, stres, podrážděnost, neklid, únava nesoustředěnost na pracovní výkon;
- › ladění: ven a budoucnost; lidé těkají kolem sebe (pozorují nervózně okolí, nevšímají si svého těla a mysli), neprožívají současnost, ale jsou vždy o krok napřed (jí jídlo, ale přemýšlejí o práci, pracují, ale myslí na další resty, obchodují, ale už přemýšlejí o fakturaci).

Okolo 14 Hz, blízko stavu alfa:

- › vlastnosti: klid, vhléd, soustředění, tvořivost, odpočinek, flow, energie;
- › ladění: dovnitř a nyní (současnost); lidé prožívají to, co se v nich aktuálně děje, žijí současným okamžikem a pozorují svou vnitřní odezvu; tak s ní také mohou pracovat a zároveň snižovat případný negativní vliv okolí.

Super beta (více než 21 Hz) = stresová reakce:

- › Se zvyšujícím se kmitočtem roste také chaos v nás a to dlouhodobě není dobré. Těkáme, jsme vystresovaní a podráždění. Stav blízko hladiny alfa je pro nás daleko lepší než v hektické betě. Nejenže se lépe cítíme, ale jsme také výkonnější.

Náš mozek obvykle nepracuje na sto procent pouze v jediném frekvenčním pásmu, ale v několika pásmech současně. Takže přibližně osmdesát procent času v bdělosti trávíme v pásmu beta a zhruba dva-

cet procent času nám zabírají intuitivní myšlenky alfa pásma. Jakmile se nám podaří přeladit se do pásma alfa, poměr se převrátí: budeme tedy z osmdesáti procent naladěni na intuitivní myšlení a do něj nám bude proskakovat dvacet procent logických myšlenek – každodenních běžných starostí.

Režim alfa má mimo jiné i ten pozitivní aspekt, že umožňuje trvalou regeneraci našich sil. Máme v sobě obrovské samoregulační a ozdravné schopnosti, které si my dospělí blokujeme svým běžným uspěchaným životem, jež řídí logické uvažování. Malé děti, které tráví v alfě většinu dne, mají naopak obrovskou regenerační schopnost, nezatěžuje je logika, chovají se intuitivně a relaxují.

K dalším výjimečným vlastnostem přeladění do hladiny alfa patří výborná paměť, soustředění, zesílení imunitního systému, omlazovací procesy v buňkách, přístup do podvědomí a bikamerální myšlení (práce obou mozkových hemisfér). Obecně se tedy předpokládá, že levá hemisféra umožňuje nejen logické

myšlení, vnímání prostoru a času – můžeme díky ní také mluvit, počítat, nakládat s informacemi, hodnotit a podobně. Jde o tu jakoby inteligentnější a racionálnější část mozku. Pravá hemisféra se označuje jako citová. Jejím prostřednictvím jsme schopni vnímat například lásku a veškeré vnitřní city a pocity. Pravá hemisféra je kreativní a založená právě na intuici.

Pokud se obě hemisféry zatěžují rovnoměrně, má to velmi blahodárny účinek na naši psychiku i tělo, a především mozek pak dokáže pracovat mnohem efektivněji než obvykle. Proto se pořádají například kurzy a semináře na specifická témata nebo jazyky, během nichž se pracuje právě v alfě. Mozek je totiž mnohem lépe schopen přijímat informace, zapamatovat si je a následně s nimi pracovat. Dokáže se lépe učit a soustředit. Tuto techniku využívají už mnoho let nejen jogíni a mniši, ale i špičkoví manažeři.

Technickým cílem práce v alfě je trochu zpomalit mozkové rytmy a naučit se hluboce relaxovat tře-



ba i během náročného pracovního dne. Ve stavu alfa můžeme dělat jakoukoli mentální aktivitu s minimálním výdejem energie a vysokou mírou vnímání všech podnětů a informací kolem.

Metody přechodu do hladiny alfa

Do hladiny alfa se můžete dostat sami pomocí dýchání, vizualiza-

ce (představování) nebo různých pomůcek: psychowalkmanu či biofeedbacku. Metoda biofeedback (biologická zpětná vazba) slouží k všestrannému zlepšování činnosti mozku a mysli. Provádí se pomocí přístroje, který měří mozkovou činnost a poskytuje uživateli vizuální, případně i sluchový záznam o změnách v mozkové činnosti. Uživatel se vlastní vůlí snaží ovlivnit mozkovou činnost určitým směrem – nejčastěji k uvolnění (relaxaci) nebo koncentraci. Opakovaným tréninkem si mozek automaticky zapamatovává správný postup (uvolnění, koncentrace) a tím zlepšuje svou výkonnost a schopnost těchto stavů dosahovat v budoucnu.

Vy sami můžete pomocí níže uvedených kroků dosáhnout tělesného a duševního uvolnění – samostatného přeladění do frekvence alfa – a dále použít některou z mentálních technik. Tyto techniky se zaměřují zejména na rozpoznání a zvládnutí stresu, celkové zlepšení zdraví a řešení specifických zdravotních problémů, zbavení se nespavosti a migrén, vnesení větší harmonie do pracovního života, výrazné zlepšení paměti a soustředění, posílení sebedůvěry a sebevědomí, dosažení



lepšího zdravotního stavu, vitality, tělesné a duševní rovnováhy, rozvíjení tvořivosti a intuice. Čtvrt hodina denně v hladině alfa zbavuje člověka obav a strachu. Strach je nejsilnější negativní emoci, která brání fyziologicky normální funkci paměti.

Vyzkoušejte těchto deset kroků pro přeladění do hladiny alfa:

1. Zajistěte si nerušený prostor, tepelný komfort (příjemné volné oblečení, lehkou deku).
2. Pohodlně se usadte nebo položte, u přeladění do alfy můžete i stát.
3. Zavřete oči (zpočátku důležité pro trénink, aby vás nerušily vizuální vjemy z okolí).
4. Dýchejte zhluboka a klidně.
5. Představte si červenou barvu v jakékoli podobě, což uvolní vaše fyzické tělo (můžete si představovat, jak se červenou barvou sprchujete, nebo jakýkoli předmět červené barvy).
6. Dýchejte zhluboka a klidně a postupně v červené barvě uvolňujte celé tělo od špiček prstů na nohou přes nártý, kotníky, holeně, lýtka, kolena, stehna, kyčle, pánev, svaly na zádech, břišní a prsní svaly, povolte ramena, paže, lokty, předloktí a ruce až po konečky prstů. Nakonec uvolněte krk, hlavu a všechny svaly v obličeji.
7. Stále dýchejte zhluboka a klidně. Poté si představte oranžovou barvu. Opět vám může pomoci vizualizace například zapadajícího slunce oranžové barvy nebo předměty v této barvě: pomeranče či oranžová svítilna na semaforu. Nadechněte se s oranžovou barvou dovnitř a dolů do jakékoli emoce. Prožijte si uvolnění na úrovni povolání emočního napětí v těle.
8. Dýchejte zhluboka a klidně a z představy oranžové barvy přejděte do barvy žluté (slunce v polední záři, žluté Porsche), představte si, že vás obklopuje a omývá, představte si, že sami se sebou soucítíte, prožijte si emoci soucitu.
9. Dýchejte zhluboka a klidně, ze žluté si představte zelenou krajinu, ve které je vám dobře, nějaké místo v přírodě, kde máte vše k relaxaci, a dopřejte si v ní chvíli odpočinku. Důležitá je vizualizace zelené barvy.
10. Pak už můžete použít některou z praktických technik: Pracovnu mysli, Modré dveře, Práci s vlastním tělem a zdravím (viz níže).

Jak poznáte, že v alfe skutečně jste? Jednoduše – v hlavě se vám začnou rodit nápady, které se vám budou zdát nelogické, nemožné, iracionální, úsměvné nebo nepochopitelné. To už samo o sobě znamená, že kreativita „zvítězila“ nad logikou, vnímáte uvolněně a podvědomí vám vysílá signály v obrazech, symbolech, můžete cítit energii v některých částech těla, mravenčení, teplo, chlad nebo je vám příjemně, někoho naopak může začít bolet hlava, může se objevit potlačovaná bolest či emoce.



Biofeedback

Biofeedback je procesem, ve kterém se trénovaný učí, jak změnit své tělesné funkce ve prospěch zdraví. Lékařské přístroje měří fyziologické hodnoty biologických funkcí mozku, srdce, svalů, dýchání, kožní teplotu atd. Poskytují trénovanému rychlý a stálý feedback (čili zpětnou vazbu) formou předávání informací o měřených funkcích. Tyto informace podporují vznik žádoucích fyziologických změn v mysli, emocích a chování. Během procesu biofeedback se cíleným opakováním tréninku změny umocňují a trénovaný již přístroje nepotřebuje.

Kromě nácivku uvolnění a koncentrace existuje mnoho dalších možností, jak tuto metodu využít. Biofeedback slouží zdravým lidem k posílení mentální výkonnosti a prevenci proti duševním onemocněním, lidem postiženým v této oblasti pak pomáhá.

Metoda biofeedback se zkoumá a vyvíjí od 60. let minulého století. Existuje několik typů (modalit) biofeedbacku, podle typu měření. Nejznámější jsou **biofeedback GSR** (měření odporu kůže), **biofeedback TEMP** (měření teploty kůže) a **biofeedback EEG** (měření mozkových vln).

Náš mozek je opravdu schopen nevídaných věcí, není na tom nic zvláštního, jen nám postupem času tyto schopnosti jakoby zakrněly, začali jsme mozek válcovat logickým myšlením a starostmi každodenního shonu, které přicházejí s tím, jak zrajeme. Nezbytnou podmínkou pro to, aby se náš mozek zklidnil, je dosáhnout relaxace, a to pokud možno na všech rovinách našeho bytí. Začněte fyzickým tělem. Není podmínkou u toho sedět: v rámci možností můžete i polehávat či postávat. Celý stav alfa lze prostát, proležet, ale ideální je tyto polohy střídát.

Techniky využití hladiny alfa k efektivní práci

1) Přeladění do hladiny alfa

Do hladiny alfa se dostáváte vždy přirozeně těsně před probuzením a před usnutím. Tyto stavy zažíváte i během dne v uvolněných a současně bdělých stavech. Charakteristickými doprovodnými pocity jsou klid a mír bez pocitu ospalosti nebo únavy. Zde vznikají představy, kreativní řešení problémů a idejí. Mozek

pracuje harmonicky a bez vysokých energetických ztrát.

Setrvání v hladině alfa je žádoucím stavem většiny známých meditací, posiluje a regeneruje všechny životní funkce. Důležité je dýchat zhluboka a klidně. Chvilí pozorujte svůj dech, soustředte se na něj a dovnitř svého těla. Zpočátku může jít vaše pozornost dovnitř a ven: nádech dovnitř, výdech, pozornost jde mimo tělo. Hlubokým dechem dojde ke zklidnění mysli.

Když jste v alfe, můžete si položit následující otázky (praktické cvičení s vnitřní nejistotou):

- › Co chci? Jaká je vize, jaké jsou potřeby? Vím to?
- › Co mi říká hlava o mně samém?
- › Co mi říká vnitřní hlas o mých kvalitách? V čem jsem dobrý, a na co nemám?
- › O čem má mysl pochybuje?
- › Co mě může na cestě za výsledkem zadržet, jaké jsou mé nejistoty a obavy?
- › O kterých mých kvalitách moje mysl pochybuje?
- › Čeho se nejvíc obávám, co drží zpět mou aktivitu?

- › Co je ústředním bodem rozvíjení, tedy co je potřeba posunout a změnit?
- › Jaká přesvědčení jsou v mé mysli destruktivní?
- › Které myšlenky mi brání v dosažení cíle?
- › Jsou mé cíle, potřeby a vize přitažlivé?
- › Jaký je tam strach a nejistota?
- › Čeho se týkají mé obavy a pochybnosti?
- › Jaký mají typický obsah, na co jsou zaměřeny?
- › Čím obhajují to, že jsem svých cílů ještě nedosáhl?
- › Čím si vysvětluji to, když cíle nedosáhnou?
- › Cítím dostatečně ve svých cílech, vizích a potřebách zisky?
- › Jaké jsou kroky k jejich dosažení? Věřím, že jsem schopen je uskutečnit?
- › Co blokuje moji jistotu v těchto krocích?
- › Jaký je důvod, že nedokážu pro tuto vizi nasadit veškerou energii a jít za ní?
- › Co konkrétně mi brání ve vnitřní jistotě dobytí metu krok za krokem?
- › Jaká je psychická příčina, přesvědčení, postoj? Které emoce je provázejí?

Toto cvičení je vhodné provádět ráno, nikoli před usnutím. Po cvičení v alfe doporučuji napsat si na papír, jak jste situaci prožívali (propojení obou hemisfér).

2) Technika Pracovna mysli

Tuto techniku je vhodné provádět ráno po příchodu do práce, dokud jste ještě blízko alfe, bdělí, odpočatí. Jde opět o cvičení na koncentraci a vizualizaci. Pracovna mysli slouží k vnitřní práci na změně návyků, kvalit osobnosti, zlepšení seberegulace a vztahů, získávání intuitiv-



ních informací a nových nápadů, vyšší kreativitě. Můžete zde požádat o důležité informace pro svůj další růst (i z minulosti).

Vizualizujte si schodiště, po kterém vcházíte do pracovny. Do pracovny si umístíte kulatý stůl, křeslo a křesla pro své poradce. Je tam plátno na promítání cílů, prožitků, návratů do situací, které potřebujete řešit. Umístíte si tam telefon, pozvěte si své poradce – muže a ženu či odborníka na dané téma.

V pracovně se snažte pochopit přítomnost a zprávu poradců, komunikujte s nimi. Symbolika obrazů, které přicházejí z podvědomí, představuje důležitý zdroj informací. Na mentálním plátně si promítejte konečné cíle svých programů, vize a nápady.

Naučte se pracovat s vnitřní vírou, že dostáváte to nejdůležitější, bez tlaků a pocitů zklamání, dostanete-li něco jiného, než chcete teď. Pracujte na svém autoportrétu, komunikujte zde sami se sebou i s lidmi, které si do své pracovny myslí pozvete.

3) Ideální pracovní den

Toto cvičení vás provede v uvolněném stavu vašim ideálním pracovním dnem. Vnímejte v alfě všechny pocity, jevy a časové údaje, které jsou jiné než ve vašem běžném reálném životě. Podvědomí vám vysílá signály, jak byste měli zvolnit, aktivněji odpočívat nebo trávit dopolední či odpolední část dne. Ocitnutí se

Vše výše uvedené vám umožní efektivně dosahovat osobních i pracovních cílů při nižší energetické zátěži tím, že se naučíte cíleně zaměřit mysl na své důležité osobní hodnoty a výrazně zvýšíte možnosti využití svého osobního potenciálu.



mimo své obvyklé pracoviště může znamenat myšlenkový posun a informaci z podvědomí, že můžete svůj pracovní den trávit i jinak, než jste zvyklí.

Praktické náměty pro lepší zvládnání pracovního dne obchodního manažera

V oblasti kondice (duševní, pohyb, životospráva) si zaveďte libovolný a užitečný návyk, který se bude pravidelně jednou denně opakovat, a napište si, jak se vám ho povedlo zavést a v jakém smyslu je to pro vaši práci užitečné. Procvičujte jej v hladině alfa. Konkrétní postup:

Přelaďte se výše uvedeným postupem do hladiny alfa a zeptejte se svého podvědomí, co by nyní přineslo nejvyšší efekt či užitek pro vás osobně, váš tým, vaši vizi.

Vnímejte informace, které vám mozek nabídne, například že chce vstávat o hodinu dříve nebo později, že chce tělo po ránu běhat, zvolit jiný druh snídaně, že se chce dopoledne věnovat kreativní činnosti, schůzkám s týmem, s obchodními partnery, prioritizaci úkolů, vytváření myšlenkových map, stanovení

si cíle dne, hlavního úkolu dne nebo chce například pravidelné přestávky v práci (45 : 15 = 45 minut soustředěné práce, 15 minut přestávka).

Zformulujte dvě priority: jedna bude vyjadřovat „co“, bude vás tedy orientovat na výsledek, druhá – „jak“ – vám bude připomínat správný postup. Po dobu jednoho měsíce dohlížejte na to, abyste každý den naplňovali obě tyto priority jakoukoli maličkostí. Dělejte si evidenci těchto činností a zapisujte si pocity do diáře. Konkrétní postup:

Každé ráno si určete počet minut, který denně maximálně věnujete prohlížení Facebooku, LinkedIn a dalších sociálních sítí, případně jiným „časozhroutům“. Pokud se budete potřebovat v práci uvolnit, místo brouzdání na internetu jděte ven, prodýchejte se nebo krátce meditujte v hladině alfa. Počet minut, které jste si stanovili, nepřekračujte. Za každou minutu porušení (každou minutu navíc, kterou strávíte na sociálních sítích nad stanovený limit) si udělte pokutu: například deset minut šlapání na rotopedu a s uvolněním do alfy. O svůj záměr se podělte s někým blízkým a požádejte ho o supervizi. Ve dvou se to lépe táhne.

Uvědomte si, za co jste placeni – za řízení lidí, za obchodování, nebo za obojí? Konzultujte to se svými nadřízenými, запиšte si své priority a cíle na následující období. Přemýšlejte nad měřitelnými kritérii,

podle kterých poznáte, že priority plníte a cíle jste naplnili, napište si, k čemu to bylo užitečné. Konkrétní postup:

Stanovte si obchodní výsledky svého týmu: kolik chcete mít ob-

chodníků, kolik chcete mít nových zákazníků, jak měřitelná bude jejich spokojenost, kolik od nich bude opakovaných nákupů.

Každý týden v hladině alfa svým vnitřním zrakem projděte se zapojením kreativity a intuice obchodní výsledky a požádejte o odpověď, co je potřeba udělat jako další krok k naplňování vaší pracovní role: Máte se více vzdělávat, nebo školit svůj tým? Podle jakých kritérií budete vybírat lidi do svého týmu? Použijete metody psychodiagnostiky, nebo se zaměříte na zlepšení procesů ISO či inovaci CRM? Jakou novinku můžete zavést v nadcházejícím období, aby to váš tým podpořil, ocenil, vyšel tomu vstříc?

Připravte si vlastní formulář s daty, činnostmi, aktivitami a novými návyky, plánujte a přemýšlejte v týdenní periodicitě, upřednostňujte ty činnosti, které chcete, aby se uskutečnily. Začínějte ráno nejtěžším úkolem nebo alespoň jeho částí.

Ráno po probuzení využijte stav alfa ke stanovení „žáby dne“ (podle knihy Bryana Tracyho Snězte tu žabu se „žabou“ myslí úkol, který je nepříjemný, příliš velký nebo se nám do něho prostě nechce). V následujících minutách si uvědomte, co musíte udělat do dvou hodin po příchodu do práce, dokud jste ještě plní energie. Pokud úkol nebudete moci splnit celý, stanovte si dílčí plány a cíle.

Vytipujte si nepříjemnou, opakující se situaci. Jděte do ní opakovaně a začněte se soustředit na body pro aktivity. Pozorujte, co je podnět, kde začíná hodnocení a kde se objevují jaké emoce. Pak hledejte úhel pohledu, jak situaci lépe zvládnout. Cvičte si intuici. Pokud máte opakovaně konflikty se svým podřízeným, využijte hladinu alfa a techniku Pracovny mysli k tomu,



Tvorba vlastního vision boardu

Vision board si můžete vytvořit snadno:

1. Určete si své materiální i nemateriální cíle na dané období (měsíc, rok, doba trvání projektu, ...).
2. Shromážděte zajímavé časopisy z oblasti ekonomie, financí, zdravého životního stylu, společenské magazíny nebo třeba speciály zaměřené na auta.
3. Vyberte z nich obrázky, které korespondují s vašimi cíli. Z internetu si stáhněte obrázky, jež s vámi a vaší vizí rezonují.
4. Připravte si fotografie, jak svoje, tak svých blízkých, kolegů, inspirativních osobností, případně lidí, s nimiž se chcete setkat nebo s nimi spolupracovat.
5. Napište si pozitivní formulace svých přání, snů a cílů v přítomnosti, jako by už byly skutečností.
6. Pořídte si clip board nebo nástěnku či třeba velký karton, nůžky a lepidlo.
7. Vytvořte si pohodovou atmosféru, pusťte si dobrou muziku.
8. Rozmístěte obrázky a nápisy tak, jak intuitivně cítíte, a ujistěte se, co z toho opravdu chcete a proč.
9. Pověste si vision board na stěnu, nad svůj pracovní stůl, nebo si jej dejte jako spořič obrazovky, ať jej máte často na očích a připomíná vám vaše vize a cíle na období, které si stanovíte.
10. Můžete si vytvořit i vlastní kreslený vision board pomocí myšlenkové mapy, viz www.myslenkove-mapy.cz.

abyste spatřili konflikt v jiném úhlu pohledu. Požádejte, ať vám v hladině alfa přijde odpověď, co příště udělat jinak a lépe, promítněte si na promítacím plátně v pracovních myšlích konečnou situaci bez konfliktu, emočně kultivovaně zvládnutou. Pomocí myšlenkové mapy zformulujte svou vizi na rok 2014, posláni i hodnoty, a pokryjte svůj současný život několika prioritami. Celou mapu zvýrazněte a umístěte tam, kde vám bude často a jasně připomínat svou důležitost. Zaměřte se na to, jak vaše myšlenková mapa mění vaše chování a myšlení. Procvičujte v hladině alfa.

Ujasněte si své cíle v materiální i nemateriální oblasti. Chcete mít finanční výsledky, stabilní tým, nové a modernější vybavení, sofistikovanější technologie? Vyberte si inspirující obrázky z katalogů, časopisů, prospektů a vstříhnete si je. Zapojte kreativitu a vyhledejte ke svým cílům vhodné motivační citáty osobností, které jsou pro vás inspirací. Sepište si knihy, které chcete v roce 2014 přečíst, místa, jež chcete navštívit či prozkoumat. Vytvořte si uvolněnou kreativní atmosféru, pusťte si příjemnou hudbu nebo šumění moře, zvuky lesa, praskání ohně, proudění potoka a vytvořte si svůj vision board.

Návrat do přítomnosti

Naprostou většinu času netrávíme v přítomnosti. Děláme sice jedno, ale už myslíme na něco jiného. Jdete do práce, a místo abyste si všímali zpěvu ptáků v parku a mlhy nad řekou, přemýšlíte, co se semele na poradě a který zákazník dnes bude reklamovat zakázku. Pak sedíte na poradě, ale místo abyste sledovali, co kdo říká, píšete SMS kolegyni, zda odeslala tabulky cash flow. Pak sedíte s kolegyní nad tabulkami, ale

myslí už jste doma u rodiny a večer s rodinou v duchu probíráte, co je potřeba ještě zařídit zítra, komu jste nestihli zavolat a jak zas budete muset na poradě.

Neovládáme své myšlenky, to ony ovládají nás. Pokud se naučíte přeladování do hladiny alfa, jedná se o stav, který angličtina označuje jako *mindfulness*. Do češtiny to lze přeložit jako aktivní, vědomá pozornost, sebevědomá mysl, ducha-přítomnost či prostě bdělost, naprostá koncentrace. Aktivní bdělá mysl věnuje maximální pozornost tomu, co právě děláte. Intenzivní prožívání přítomného okamžiku se dá trénovat prakticky neustále.

Na závěr přidejme jedno praktické cvičení. Počkejte na chvíli, až budete cítit chaos, neklid, mírný stres. Tento okamžik si uvědomte a udělejte následující:

1. Pohodlně si stoupněte, lehněte nebo sedněte.
2. Začněte všemi smysly vnímat něco příjemného, může to být vzpomínka nebo něco skutečného ve vašem okolí.
3. Zůstaňte pár minut u intenzivního vnímání toho, co vidíte, slyšíte, hmatáte. Prožívejte naplno to, co se děje, a sledujte svou vnitřní odezvu. Dýchejte u toho zhluboka a klidně.
4. Asi po třech minutách se vraťte do reality a uvědomte si své pocity. Jsou jiné než ve chvíli chaosu? Jestliže ano, uvědomte si principy toho, jak jste dosáhli změny. /