



Sila rozhodnutia

Ako prekonať paralýzu nerozhodnosti a transformovať svoj život

JANA PORTUGALL, 2025

WWW.OSLOBODSVOJUMYSEL.SK



Pracovný zošit: Prečo sa bojím rozhodovať?

Tento zošit ti pomôže zvedomiť, kde máš bloky v rozhodovaní a aké presvedčenia ťa brzdia.

1) V akej oblasti sa najčastejšie vyhýbaš rozhodnutiam?

- ☐ Vzťahy
 - ☐ Práca / podnikanie
 - ☐ Peniaze
 - ☐ Rodičovstvo
 - ☐ Zdravie
 - ☐ Iné: _____
-

2) Čo najčastejšie robíš, keď sa máš rozhodnúť?

- ☐ Odkladám to na „neskôr“
 - ☐ Čakám, že to vyrieši niekto iný
 - ☐ Potrebujem si to schváliť od niekoho
 - ☐ Začnem sa analyzovať a točiť v myšlienkach
 - ☐ Cítim paniku, tlak, zodpovednosť
-

3) Aký strach je za tým?

- ☐ Strach zo zlyhania
- ☐ Strach, že urobím chybu, že sa nesprávne rozhodnem
- ☐ Strach, že stratím kontrolu
- ☐ Strach, že sklamem iných
- ☐ Strach z úspechu
- ☐ Iné: _____

4 Čo som v detstve zažil/a v súvislosti s rozhodovaním?

- Boli tvoje rozhodnutia rešpektované (napríklad rodičmi, učiteľmi, partnerom...)?
- Mal/a si priestor rozhodovať sa za seba? Alebo ti stále niekto hovoril ako sa máš rozhodovať?
- Bol/a si potrestaný/á za chybu?

 Napíš si 2-3 konkrétne zážitky, ktoré si pamätáš.

5 Aké presvedčenia ti najviac bránia v rozhodovaní?

Doplň vety:

- Rozhodnúť sa znamená _____.
- Keď sa rozhodnem zle, tak _____.
- Musím sa rozhodnúť správne, inak _____.
- Keď urobím chybu, tak _____.
- Keď poviem NIE, _____.

6 Ako INAK by si to chcel/a mať?

Doplň si nové presvedčenia, ktoré by ti pomohli:

- Je pre mňa bezpečné _____.
- Dovoľujem si _____.
- Verím si, že _____.
- Prijímam zodpovednosť za _____.

 BONUS: Sebareflexia

- Aký pocit v tele sa spája s rozhodovaním dnes?
- Aké by to bolo rozhodovať sa z miesta pokoja a istoty?
- A aký pocit by si si tam prial/a cítiť?
- Čo si dnes cítil/a počas meditácie? Aké AHA momenty máš?
- Aké akčné kroky potrebuješ urobiť, aby si sa pohol/a vpred smerom za svojim cieľom?