



# ZNOVUZRODENIE Summit

DEŇ 3

PRACOVNÝ LIST

FINANCIE

## VEŽA ZLATÝCH DUKÁTOV

Aká je aktuálne miera tvojej spokojnosti v oblasti financií? Si spokojný/á so svojim mesačným príjmom? Nakoľko si dokážeš ustrážiť svoje mesačné výdavky? Míňaš alebo investuješ? Prípadne - si spokojný/á so svojimi biznis číslami?

Na týchto štyroch vežiach dukátov si farebne označ, nakoľko si aktuálne spokojný/á v jednotlivých oblastiach svojich financií. Každá minca veže predstavuje 10 %.



MESAČNÉ PRÍJMY



MESAČNÉ VÝDAJE



INVESTÍCIE



BIZNIS ČÍSLA

## ČOMU VERÍŠ?

**To, čomu veríme formuje našu realitu.** A to platí aj vo svete peňazí. Mnoho ľudí by aj túžilo mať ich viac, ale to, čo ich limituje k tomu, aby ich získali, sú ich presvedčenia.

### Čomu veríš ty?

- *Peniaze kazia charakter.*
- *Zbohatnutie si vyžaduje veľa námahy a úsilia.*
- *Byť bohatým/bohatou je otázkou šťastia.*
- *Nie som dostatočne šikovný/á a inteligentný/á, aby som mohol/mohla byť bohatý/á.*
- *Mám sa celkom dobre, nepotrebujem viac peňazí.*
- *Bohatí ľudia sú nešťastní.*

### Aké by to ale bolo, veriť tomu, že ...

- *Peniaze sú príležitosťou pomáhať druhým.*
- *Peniaze ku mne prichádzajú ľahko, rýchlo, a ja si ich viem udržať a násobiť.*
- *Moje schopnosti, talenty a vedomosti mi pomáhajú vytvárať bohatstvo.*
- *S peniazmi zaobchádzam múdro a moje bohatstvo sa prirodzene zvyšuje rozhodnutiami, ktoré robím.*
- *Mať viac peňazí znamená viac možností zaplatiť sebe alebo svojim blízkym to, čo nám robí radosť.*
- *Bohatnem tak, že robím to, čo ma baví a to, čo milujem.*

**TVOJA MYSEĽ JE AKO TERMOSTAT. MUSÍŠ VOPRED NASTAVIŤ TÚ SPRÁVNU TEPLOTU, AK CHCEŠ, ABY TI BOLO DOSTATOČNE TEPLÉ.**

# ZNOVUZRODENIE Summit

## RAZ SA MI TO ZÍDE

Mnoho ľudí má tendenciu hromadiť veci, ktoré v skutočnosti nepotrebujú.

Tento fenomén v zmysle „**ved' raz sa mi to zíde**“ však v konečnom dôsledku môže viesť nielen k preplneným priestorom - ale dokonca aj k finančným problémom.

### 5 KROKOV „NEHROMADENIA“

#### 1. ZAČNI S ..... KROKMI.

- Poupratuj jednu skriňu alebo zásuvku a vytried' z nej to, čo nepotrebuješ alebo skrátka nepoužívaš.

#### 2. .... SAMÉHO/SAMÚ SEBA.

- Predtým, ako si necháš nejakú vec, polož si otázky:  
*Kedy som ju naposledy použil/a?*  
*Potrebujem ju naozaj?*  
*Prináša mi radosť?*

#### 3. STANOV SI .....

- Napríklad, ak si danú vec nepoužil/a rok, zbav sa jej.

#### 4. DARUJ, ..... ALEBO RECYKLUJ.

- Namiesto toho, aby si veci vyhodil/a, daruj ich charite, predaj ich online alebo recykluj.

#### 5. NEKUPUJ .....

- Pred nákupom si dobre premysli, či danú vec naozaj potrebuješ a piš si nákupný zoznam, ktorého sa budeš držať.



/ MALÝMI, NEPODVÁDZAJ, PRAVIDLÁ, PREDAJ, ZBYTOČNOSTI /

Nájdí si v najbližších dňoch čas a poprechádzaj sa po svojom dome, byte či garáži. Otvor skrine a šuflíky, pozri sa do škatúl, ktoré nájdeš. A pritom si polož otázku - koľko vecí, ktoré máš vo svojej domácnosti v skutočnosti nepoužívaš? Naozaj ich potrebuješ?

Spíš si zoznam vecí, ktoré si nepoužil/a za posledný rok a stáli viac ako 5 eur. Spomínaš si, aká bola orientačne suma, ktorú si za ne zaplatil/a?

- |         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 1. .... | 6. ....  | 11. .... |
| 2. .... | 7. ....  | 12. .... |
| 3. .... | 8. ....  | 13. .... |
| 4. .... | 9. ....  | 14. .... |
| 5. .... | 10. .... | 15. .... |

**Akú výslednú sumu si dostal/a a ako inak by si tie peniaze mohol/mohla použiť?**



**AHAAAAAA!**

Vydel' sumu, ktorú si dostal/a číslom 12 (počet mesiacov v roku) a zisti, o akú sumu si vieš mesačne „zvýšiť“ svoj príjem tým, že ho neminieš na veci, z ktorých doma iba utieraš prach.

# ZNOVUZRODENIE

## KÚZLO 10 % PERCENT

Mnohí ľudia, aj keď majú dostatok finančných prostriedkov, sa často stretávajú s problémami, ktoré vyplývajú z neschopnosti efektívne s nimi nájsť. A pritom niekedy stačí pár jednoduchých krokov.

### CVIČENIE

Zapíš si odpovede na nasledujúce otázky:

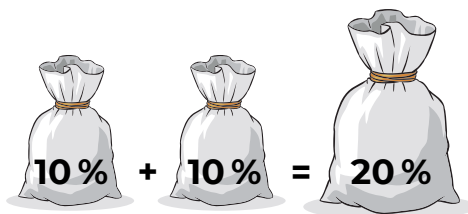
1. Napíš si **priemernú sumu** svojho mesačného príjmu: .....
2. Vypočítaj, aká suma predstavuje 10 % z toho, čo mesačne zarobíš: .....
3. Zamysli sa a napíš si, akým konkrétnym spôsobom dokážeš svoje mesačné príjmy **zvýšiť** o sumu, ktorá predstavuje 10 % tvojho mesačného príjmu:

.....  
.....

4. Zároveň si napíš, ako konkrétne dokážeš **aj ušetriť** rovnakú sumu ako je tá, ktorá tvorí 10 % tvojho mesačného príjmu:

.....  
.....  
.....  
.....

5. Podľa nasledujúcej rovnice spočítaj akú sumu dostaneš, ak spočítaš svojich 10 %:



..... + ..... = .....

**NAUČ SA POČÍTAŤ HALIERE - A JEDNÉHO DŇA BUDEŠ POČÍTAŤ DUKÁTY.**

# ČAS SÚ PENIAZE

## Vedel/a si o tom, že ...

- ... 2-3 hodiny denne strávime rozhodovaním sa?
- ... 23 minút denne strávime tým, že sa rozhodujeme o tom, čo budeme jesť?
- ... 17 minút denne sa rozhodujeme o tom, čo si oblečieme?
- ... 4,5 dňa ročne strávime hľadaním vecí (kľúče, mobil, peňaženka...)?
- ... 218 minút denne strávime prokrastinovaním?

## AKO EFEKTÍVNE RIADIŤ SVOJ ČAS?

1. POZNAJ SVOJE PRIORITY.
2. PLÁNUJ (KRÁTKODOBO AJ DLHODOBO).
3. DELEGUJ.

**SKUTOČNÝ LÍDER VYCHOVÁVA ĎALŠÍCH LÍDROV A NECHCE,  
ABY BOLO V ORCHESTRI POČUŤ IBA JEHO HUSLE.**

Skôr ako budeš pokračovať, zastav sa ešte na chvíľu pri svojich prioritách.

### Čo je tvoja priorita? Čo je pre teba v tvojom živote najdôležitejšie?

Zostav si rebríček svojich priorít:

1. najdôležitejšia priorita .....
2. najdôležitejšia priorita .....
3. najdôležitejšia priorita .....

A teraz sa pozri na to, koľko času počas svojho dňa, prípadne týždňa skutočne venuješ svojim najdôležitejším prioritám:

moja priorita 1: ..... hodín

moja priorita 2: ..... hodín

moja priorita 3: ..... hodín

Je možné, že sa svojim prioritám venuješ veľmi málo alebo vôbec práve z toho dôvodu, že si na ne nedokážeš nájsť čas.

### Kde svoj čas strácaš? Čo je tvojím najväčším žrútom času?

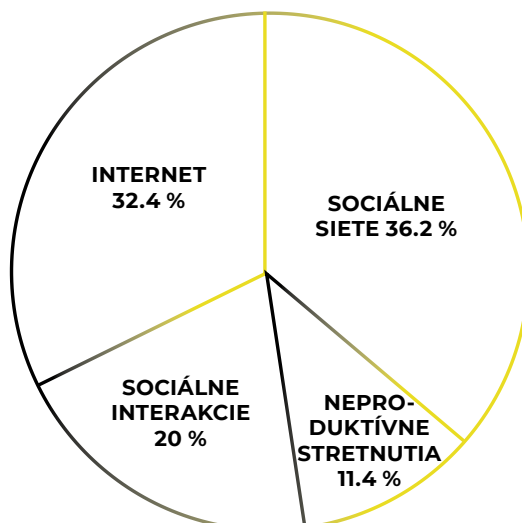
## NAJVÄČŠÍ ŽRÚTI ČASU

#### INTERNET

Až 21 hodín týždenne strávime počas pracovnej doby na internete mimopracovnými činnosťami. Prehliadaním webových stránok, online nakupovaním, sledovaním videí...

#### SOCIÁLNE INTERAKCIE

Až 69 % opýtaných ľudí je denne rozptyľovaných klebetením, telefonovaním a rozoberaním rodinnej situácie alebo vzťahov na pracovisku. Touto aktivitou v priemere strávia 54 minút denne.



#### SOCIÁLNE SIETE

Priemerný čas strávený denne na rôznych platformách je v priemere 2,5 hodiny. Až 90 % opýtaných ľudí do 10 minút od prebudenia skontroluje svoj telefón a sociálne siete.

#### NEPRODUKTÍVNE STRETNUTIA

Porady, online meetings, telefonáty, riešenie úloh za druhých + starostlivosť o nerodinných príslušníkov. Až 76 % denných stretnutí považujú ľudia za zbytočné, pretože ich oberajú o čas a energiu.

## PRINCÍP EFEKTÍVNEHO RIADENIA ČASU

Dôležitou súčasťou nášho života je aj čas na oddych, zážitky, trávenie spoločných chvíľ s rodinou a priateľmi, vzdelávanie sa či venovanie sa tomu, čo nás skrátka baví. Pamätaj, že medzi tvoje priority by nemali patriť iba pracovné povinnosti, rozvíjanie biznisu alebo zarábanie peňazí.



Rozdel si svoje úlohy a aktivity, ktoré počas dňa vykonávaš do jednotlivých kvadrantov podľa naliehavosti a dôležitosti.

**Naliehavé úlohy sú také, ktoré vyžadujú okamžitú pozornosť.**

**Dôležité úlohy sú také, ktoré ti pomáhajú naplniť tvoje dlhodobé ciele.**

	NALIEHAVÉ	NENALIEHAVÉ
DÔLEŽITÉ	KRÍZA - UROB SÁM HNEĎ	PREVENCIA -MÔŽE POČKAŤ DO ZAJTRA
NEDÔLEŽITÉ	PRERUŠENIE DELEGUJ	PLYTVANIE ČASOM -DELEGUJ ALEBO NEROB

	NALIEHAVÉ	NENALIEHAVÉ
DÔLEŽITÉ		
NEDÔLEŽITÉ		



# ČO SKUTOČNE CHCEM

V dnešnom svete sme často bombardovaní predstavami o úspechu, šťastí a bohatstve, ktoré nám vnucujú médiá, sociálne siete a spoločenské očakávania. Nie raz napíňame ciele niekoho iného, alebo sa ženieme za niečim bez toho, aby sme poznali dôvod, prečo to robíme.

## CVIČENIE

**Napíš odpovede na nasledujúce otázky:**

### OTÁZKA

### ODPOVEĎ

Čo chceš v skutočnosti?

.....

Čo pre to môžeš urobiť?

.....

Čo ti to prinesie?

.....

Čo chceš v skutočnosti?

.....

Čo pre to môžeš urobiť?

.....

Čo ti to prinesie?

.....

Čo chceš v skutočnosti?

.....

Čo pre to môžeš urobiť?

.....

Čo ti to prinesie?

.....

Čo chceš v skutočnosti?

.....

Čo pre to môžeš urobiť?

.....

Čo ti to prinesie?

.....

Čo chceš v skutočnosti?

.....

Čo pre to môžeš urobiť?

.....

Čo ti to prinesie?

.....

# ZNOVUZRODENIE Summit

Čo chceš v skutočnosti? .....

Čo pre to môžeš urobiť? .....

Čo ti to prinesie? .....

Čo chceš v skutočnosti? .....

Čo pre to môžeš urobiť? .....

Čo ti to prinesie? .....

**NAŠE SRDCE VIE ČO CHCE - AJ KEĎ TO NAŠA MYSEL' EŠTE NEPOCHOPILA.**

**Zapíš si svoje zvedomenia a odpovedz na nasledujúce otázky:**

Čo mi priniesol dnešný online summit?

Čo som si uvedomil/a?

Ako to využijem vo svojom živote?



**ŽIVOT NIE JE O MAPE, KTORÁ UKAZUJE DVA BODY - KDE SI A KAM SA CHCEŠ DOSTAŤ. ŽIVOT JE O CESTE MEDZI TÝMITO DVOMA BODMI.**

**Ktorou cestou sa vyberieš ty?**

Želám ti veľa šťastia!