Hviezdička života

- **Tu si stiahni veci**
  - **www.porazskolu.sk/15-zdroje**
  - **Začíname o 19:00**
- **Postup v kurze**
  - **Prebrali sme**
    - Techniky efektívneho učenia
    - Strom predpokladov
    - Strom prítomnej reality
      - Logické premýšľanie
  - **Dnes**
    - Strom prítomnej reality
      - Hviezda života
  - **Piatok**
    - Strom prítomnej reality
  - **Pondelok**
    - Strom prítomnej reality - konzultácia
  - **Streda**
    - Vyparovanie mrakov
      - Mraky
- **Hviezdička života AKA Soft-skills pre život**

- **Konzultácie**
- **www.porazskolu.sk/sv15**
- **Úloha**
  - **Pokračuj v tvorbe mapy krátkodobých cieľov**
- **Ako získať všetky schopnosti, vedomosti a vlastnosti v rekordne krátkom čase**
  - **Proces**
    - Akú schopnosť potrebujem?
    - Kto z inšpiratívnych ľudí ju má?
    - Ako ju získal?
    - Kto ju získal najrýchlejšie?
    - Prečo ju získal najrýchlejšie?
    - Ako to dokážem zopakovať?
  - **Proces 2**
    - Akú schopnosť potrebujem
    - FB skupina
    - Odpovieme ti ;)
- **Zdravie**
  - **Zodpovedný za svoje zdravie a ochota pracovať na sebe**
  - **Mať pod kontrolou stravu, spánok a životosprávu - cvičenie**
    - strava
      - 4 hodinové telo - Tim ferris
      - Carb back-loading - Kiefer
      - Vlado Zlatoš
    - Cvičenie
      - Vlastná skúsenosť (dôležitý princíp neustáleho zdokonaľovania)
  - **Vedieť si regulovať stres**
    - Denník
    - Produktivita - nootropiká + spánok
- **Voľný čas**
  - **Mať takú prácu, že si viem nájsť čas aj na zábavu**
  - **Oddych**
    - Osobnostný rast
    - Sebareflexia
      - Denník, analýza 21 otázok
      - premýšľam nad príčinou mojich problémov
    - Koníčky mimo práce
      - zresetovať hlavu
      - načerpať novú mentálnu energiu
        - Spíš si 21 aktivít, ktoré ti robia radosť
- **Vzťahy**
  - **Komunikácia**
    - Andy Winson
    - Mark Dzirasa
    - Kurz NLP
  - **Sebaláska**
    - Lekcia Emocionálna sloboda
    - Powertraining
    - Andy Winson - objav svoju silu
  - **Otvorenosť**
  - **Úprimnosť**
  - **Dôveryhodnosť**
  - **Sociálna inteligencia**
    - Robert Greene
      - 48 pravidiel moci
      - 33 stratégii vojny
      - 50th law - Fiftyho pravidlo
    - NLP
      - Cialdini - influence
  - **Ochota vždy spoznávať nových ľudí (networking)**
    - Nikdy nejedz sám
    - dale carnegie ako si získavať priateľov a pôsobiť na ľudí
- **Prosperita a poslanie**
  - **Emocionálna a názorová nezávislosť**
    - Návod tu v kurze
    - Neustále vystupovanie z komfortnej zóny
    - Winson
      - Objav svoju silu
    - Powertraining
  - **Schopnosť a ochota učiť sa nové veci**
    - Návody na efektívne učenie
  - **Plynulá angličtina**
    - Môj kurz na angličtinu
  - **Orientovaný na akciu**
    - Vnútorná motivácia
  - **Finančná gramotnosť – vedieť zarobiť, ale aj ušetriť**
    - Inner game
      - Vyriešiť si finančné presvedčenia
        - Emocionálna sloboda
        - Winson
          - Tajomstvo mysle bohatých
    - Outer game
      - Nástroje na správu financií
      - Kde a ako ušetriť
  - **Dávať druhým hodnotu**
  - **Realistické zmýšľanie**
    - NOL - Nástroje overenia logiky
    - Spred, Sprit, Sbud
  - **Time management a produktivita**
    - Lekcia
  - **Schopnosť rozhodovať sa**
    - Stromy
  - **Vedieť riešiť problémy**
    - Stromy
  - **Nezávislosť**
    - 1 - Emocionálna nezávislosť
    - 2 - Finančná nezávislosť
  - **Kreativita**
    - Kreaitivta = Vstup (informácie, skúsenosti) * Strach (predsudky, komfortná zóna)
  - **Práca v súlade s hodnotami**
    - Poznám hodnoty
    - Nemám vnútorné konflikty
  - **Dostatok, alebo hojnosť peňazí dáva pocit istoty**
    - 1 - Emocionálna nezávislosť
    - 2 - Finančná nezávislosť
    - 3 - finančná rezerva na 6 mesiacov dopredu
  - **Pracujem na tom, čo ma baví a čo ma napĺňa.**
    - Nemusí mi to nutne zarábať peniaze, no som v tom dobrý.