
01 / OSOBNÉ VÝSTUPY

NANOVO SCAN™

Vstupné zmapovanie pred prvým stretnutím. Približne 20-30 minút.

ČO SA MI OPAKUJE

Súhlasím s pomocou, aj keď už nemám čas. Potom cítim napätie a hnev.

POSLEDNÁ KONKRÉTNÁ SITUÁCIA

Kolega ma požiadal o ďalšiu úlohu. Mal som plný deň, ale povedal som áno.

ČOHO SA V TEJ CHVÍLI OBÁVAM

Že budem pôsobiť sebecky alebo nespoľahlivo, keď odmietnem.

ČO CHCEM ROBIŤ INAK

Pred odpoveďou skontrolovať svoju kapacitu a povedať jasné nie, ak ju nemám.

Toto sú vstupné odpovede. Význam a súvislosti overíme na stretnutí.

MAPA VZORCA™

Jedna situácia. Jasne pomenovaný sled reakcií. Pracovná hypotéza, ktorú spolu overujeme.

01 SITUÁCIA

Nieko odo mňa žiada pomoc navyše.

02 SPÚŠŤAČ

Vnímam očakávanie a možnosť sklamať druhého.

03 AUTOMATICKÝ VÝZNAM

„Ak odmietnem, prestanú si ma vážiť.“

04 REAKCIA A SPRÁVANIE

Napätie. Rýchle áno bez overenia vlastnej kapacity.

05 NÁSLEDOK

Preťaženie, podráždenosť a menej času na vlastné veci.

06 AKO SA VZOREC UDRŽIAVA

Okolie očakáva moju dostupnosť. Znova súhlasím.

BOD ZMENY: chvíľa medzi požiadavkou a mojím automatickým áno.

03 / OSOBNÉ VÝSTUPY

RESET PROTOKOL™

Môj konkrétny postup pri známom spúšťači. Upravujeme ho podľa reálnych situácií.

01 / VŠIMNÚŤ SI

Napätie v tele a nutkanie okamžite vyhovieť sú môj STOP signál.

02 / VYTVORIŤ PAUZU

„Pozriem sa na svoju kapacitu a dám ti vedieť.“ Nemusím odpovedať okamžite.

03 / OVERIŤ REALITU

Mám čas? Chcem to prijať? Čo by som musel odložiť?

04 / ZVOLIŤ ODPOVEĎ

Ak nemám kapacitu: „Túto úlohu dnes neprevezmem.“ Bez zbytočného vysvetľovania.

05 / ZAZNAMENAŤ SITUÁCIU

Čo som čakal? Čo sa skutočne stalo? Zachytil som vzorec pred reakciou?

RESET CARD™

Stručná karta do mobilu. To podstatné po ruke v rozhodujúcej chvíli.

NANOVO / MÔJ STOP SIGNÁL

**Nemusím povedať áno
len preto, že prišla žiadosť.**

VŠIMNEM SI

Napätie + nutkanie okamžite vyhovieť.

POVIEM SI

Požiadavka nie je povinnosť.

OVERÍM SI

Mám na to čas a kapacitu?

ZVOLÍM ODPOVEĎ

„Túto úlohu dnes neprevezmem.“

NANOVO INDEX™

Porovnanie začiatku a konca. Praktické sebahodnotenie, nie klinický ani vedecky validovaný psychologický test.

Ukážka štruktúry merania. Čísla nižšie sú fiktívne vstupné hodnoty. Záverečný stĺpec sa vyplní až pri vyhodnotení.

UKAZOVATEĽ	VSTUP	KONIEC
Situácie s automatickým áno / týždeň	4	-
Intenzita napätia / 0 až 10	8	-
Zachytenie pred reakciou / zo 4 situácií	1/4	-
Návrat do pokoja / typický čas	60 min	-
Vedomá nová reakcia / zo 4 situácií	1/4	-

AKO ČÍTAME ZMENU

Rovnaké časové obdobie a jasne opísané situácie. Žiadne súhrnné „percento úspešnosti“ z neporovnateľných údajov.

06 / OSOBNÉ VÝSTUPY

NANOVO OUTCOME™

Záverečný súhrn a ďalší postup. Ukážkové formulácie pre fiktívny prípad.

PÔVODNÝ VZOREC

Na požiadavku navyše som reagoval rýchlym áno, aj keď som nemal kapacitu.

ČO DOKLADAJÚ ZÁZNAMY

Ukážkový zápis: pri jednej požiadavke som si vypýtal čas, overil kapacitu a odmietol.

ČO SA EŠTE AKTIVUJE

Nutkanie vyhovieť pri naliehavých požiadavkách a strach z nespokojnosti druhého.

PLÁN NA NASLEDUJÚCICH 90 DNÍ

Raz týždenne si prejdem jednu situáciu. Sledujem pauzu pred odpoveďou, kapacitu a následok.

KEDY POSTUP PREHODNOTIŤ

Ak sa záťaž zvyšuje alebo postup nepomáha, potrebujem posúdiť vhodný ďalší krok.

07 / OSOBNÉ VÝSTUPY

TÝŽDENNÝ CHECK-IN

Jedna konkrétna situácia. Krátka spätná väzba. Podklad na korekciu protokolu.

ČO SA STALO

Prišla požiadavka na ďalšiu úlohu tesne pred koncom pracovného dňa.

KEDY SOM VZOREC ZACHYTL

Pred reakciou / počas reakcie / až po reakcii. Označím jednu možnosť.

ČO SOM UROBIL INAK

Vypýtal som si čas na overenie kapacity.

ČO SA STALO POTOM

Zapíšem skutočný následok, nie iba to, čoho som sa obával.

ČO POTREBUJE KOREKCIU

Pri naliehavom tóne sa mi stále ťažko vytvára pauza.
