

**KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO**  
**9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY**

# **„OSTRENIE PÍLY“**

**42**



**WWW.INKY.SK**

# DNES...

... sa pozrieme na siedmy bod  
našej „Sedmičky šťastia“:

## OSTRENIE PÍLY



# ANALÓGIA NA ÚVOD

Predstavte si,  
že vlastníte obchod:



- **môžete ho tunelovať:**

...tým, že doň nič neinvestujete, len ho na maximum využívate, žmýkate, drancujete, až dokiaľ to ide a potom... koniec.

**SPRVU** budete mať vysoký zisk,...

... **POTOM** ale podnik skrachuje a zisk už nebude žiaden.

Tabuľka zisku z Vášho obchodu



# ANALÓGIA NA ÚVOD

Predstavte si,  
že vlastníte obchod:



- môžete ho tunelovať;
- **môžete ho udržiavať:**

...tým, že doňho investujete to nevyhnutné minimum potrebné na to, aby sa zachoval vo funkčnom stave, aby sa zničené a pokazené veci nahradili, dopĺňal predaný tovar,...

Obchod pre Vás bude **STABILNÝM** zdrojom stabilných príjmov – až kým sa nevyskytne niečo nečakané, čo ho položí (napr. konkurencia)

Tabuľka zisku z Vášho obchodu



# ANALÓGIA NA ÚVOD

Predstavte si,  
že vlastníte obchod:



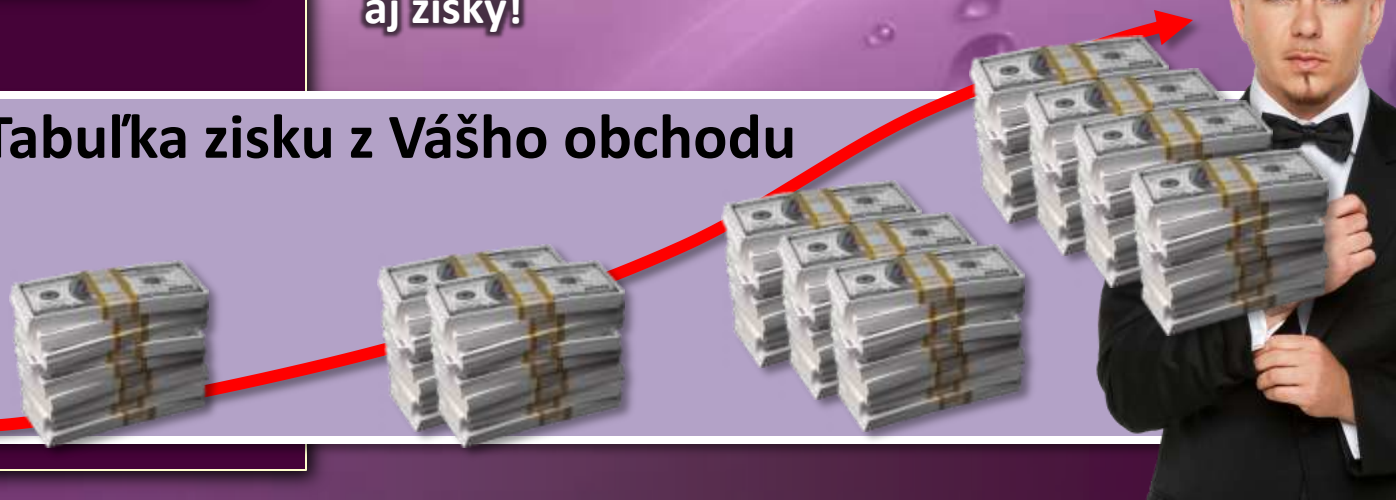
- môžete ho tunelovať;
- môžete ho udržiavať;
- **môžete ho zveľaďovať:**

...tým, že doňho investujete viac, než je nevyhnutné a budete dbať o to, aby sa modernizoval, rástol, rozširoval,...

**SPRVU** to zníži Vaše zisky,...

... **ALE ČASOM** spolu s obchodom porastú aj zisky!

Tabuľka zisku z Vášho obchodu



# OTÁZKA:

stavte si,  
te obchod:




- môžete ho **tunelovať**;
- môžete ho **udržiavať**;
- môžete ho **zveľaďovať**:



Ktorý z týchto troch  
modelov sa Vám javí  
byť najlepším?

# OTÁZKA:

stavte si,  
te obchod:



Ako tento príklad  
súvisí s nami, s  
naším životom, s  
tým, čo robíme?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

# V NAŠEJ SITUÁCII OBCHOD = ...

Predstavte si,  
že vlastníte obchod:



V skutočnom Vašom  
živote:



Nahrad'te slovo „obchod“  
slovom „Ja a môj život“!

# TIEŽ TRI MOŽNOSTI

- **Môžete sa VYTUNELOVAŤ:** to vtedy, ak neodpočívate, ani nerozvíjate seba
- **Môžete sa UDRŽIAVAŤ,** doprajete si odpočinok, ale už nie rast a rozvoj...
- **Môžete sa ROZVÍJAŤ:** nielen sa regenerovať, ale aj rozvíjať: vzdelávať sa, športovať, rásť v zručnostiach, schopnostiach.

V skutočnom Vašom živote:



## POZNÁMKA:

Podobne, ako v príklade s obchodom, nerátame tu s možnosťou, že sa proste o seba vôbec nestaráte a nechávate sami seba spustnúť lenivosťou. Dúfajme, že tento typ problému nemáte – a ak hej, práve dnes s ním končíte! 😊

# TIEŽ TRI MOŽNOSTI

- **Môžete sa VYTUNELOVAŤ:** to vtedy, ak neodpočívate, ani nerozvíjate seba
- **Môžete sa UDRŽIAVAŤ,** doprajete si odpočinok, ale už nie rast a rozvoj...
- **Môžete sa ROZVÍJAŤ:** nielen sa regenerovať, ale aj rozvíjať: vzdelávať sa, športovať, rásť v zručnostiach, schopnostiach.

V skutočnom Vašom živote:



Výsledkom je zrútenie sa – od telesného až po syndróm vyhorenia. Sprvu síce sme nesmierne aktívni a výkonní – a možno aj úspešní – ale nakoniec to krachne. V lepšom prípade sa z toho ešte zotavíme. V horšom prípade ostaneme poznačení navždy... ☹

# TIEŽ TRI MOŽNOSTI

- **Môžete sa VYTUNELOVAŤ:** to vtedy, ak neodpočívate, ani nerozvíjate seba

- **Môžete sa UDRŽIAVAŤ,** doprajete si odpočinok, ale už nie rast a rozvoj...

- **Môžete sa ROZVÍJAŤ:** nielen sa regenerovať, ale aj rozvíjať: vzdelávať sa, športovať, rásť v zručnostiach, schopnostiach.

V skutočnom Vašom živote:



Výsledkom je, že budete schopní podávať konštantný výkon, ani lepší, ani horší, než teraz. Môže to stačiť, časom sa to môže ukázať ako nedostatočné (napríklad na prijímačkách na VŠ či v zamestnaní Vás môže prevalcovať konkurencia, alebo môžete zistiť, že schopnosti, ktoré Vám stačili na gymnáziu, už na Vysokej škole, či v zamestnaní nestačia...)

# TIEŽ TRI MOŽNOSTI

- **Môžete sa VYTUNELOVAŤ:** to vtedy, ak neodpočívate, ani nerozvíjate seba
- **Môžete sa UDRŽIAVAŤ,** doprajete si odpočinok, ale už nie rast a rozvoj...
- **Môžete sa ROZVÍJAŤ:** nielen sa regenerovať, ale aj rozvíjať: vzdelávať sa, športovať, rásť v zručnostiach, schopnostiach.

V skutočnom Vašom živote:



Výsledkom je RAST: dokážete si poradiť so stále náročnejšími vecami, dosahovať stále lepšie výsledky, podávať lepšie výkony, ale aj viac si vychutnávať samotný život, tvoriť lepšie vzťahy,... byť jednoducho lepším, výkonnejším, schopnejším, zrelším a spokojnejším, či rovno šťastnejším človekom.

**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**



# FUNGUJÚCA OSOBNOSŤ...

## TELO



**ZDRAVIE** – odolávanie infekciám, zraneniam,...

**ODOLNOSŤ** – otužilosť, znášanie nepriaznivých podmienok (zima, horúčava,...)

**KONDÍCIA** – vytrvalosť, sila, ohybnosť,...

## DUŠA



**UVEDOMOVANIE SI EMÓCIÍ** – ich prítomnosti, vplyvu, vrátane maladaptívnych schém,...

**OVLÁDANIE EMÓCIÍ** – vedieť konať aj napriek nim, zvrátiť schémy,...

**VYUŽÍVANIE EMÓCIÍ** – vedieť sa naladiť podľa toho, čo práve potrebujem,...

## DUCH



**UČENIE SA** schopnosť pamätať si, učiť sa, kombinovať poznatky,...

**TVORIVOSŤ** – riešenie problémov, inovatívnosť, nachádzanie nových ciest a postupov,...

**VÔĽA** – návyk tvrdo pracovať, nevzdávať sa, podstúpiť námahu i obeť, vytrvať až do konca...

**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**



# FUNGUJÚCA OSOBNOSŤ...

## TELO



**ZDRAVIE** – odolávanie infekciám, zraneniam,...

**ODOLNOSŤ** – otužilosť, znášanie nepriaznivých podmienok (zima, horúčava,...)

**KONDÍCIA** – vytrvalosť, sila, ohybnosť,...

## DUŠA



**UVEDOMOVANIE SI EMÓCIÍ** – ich prítomnosti, vplyvu, vrátane maladaptívnych schém,...

**OVLÁDANIE EMÓCIÍ** – vedieť konať aj napriek nim, zvrátiť schémy,...

**VYUŽÍVANIE EMÓCIÍ** – vedieť sa naladiť podľa toho, čo práve potrebujem,...

## DUCH



**UČENIE SA** schopnosť pamätať si, učiť sa, kombinovať poznatky,...

**TVORIVOSŤ** – riešenie problémov, inovatívnosť, nachádzanie nových ciest a postupov,...

**VÔĽA** – návyk tvrdo pracovať, nevzdávať sa, podstúpiť námahu i obeť, vytrvať až do konca...

## ÚLOHA

Napíšte do zošita ku každej z položiek % podľa toho nakoľko % si myslíte, že platí, že túto oblasť skutočne rozvíjate a zveľaďujete a rastiete v nej!



# FUNGUJÚCI ŽIVOT...

## VÝKON



Podávanie výkonu, práca – či už manuálna, alebo aj intelektuálna (učenie sa napríklad).

## VYTRŽENIE



Uchvátenie, silný emotívny a citový zážitok: z nádhernej hudby na koncerte, adrenalínového zážitku na skalách, z perfektnej zábavy, z fandenia hokejistom na tribúne, ale napríklad aj v oblasti náboženstva z nádhery a zážitku liturgie, uchvátenie v modlitbe, na púti,...

## PONOR



Ponorenie sa do hĺbky svojho ja v hlbokom tichu. Existenciálna skúsenosť svojho JA, skúsenosť Boha v mystickej modlitbe, v meditácii, v adorácii,...



V každej z týchto oblastí môžeme zažívať svojský a špecifický zážitok **PRÚDENIA**, ak sa do nej úplne pohrúžime!

# FUNGUJÚCI ŽIVOT...



**... nejaké otázky,  
poznámky,  
postrehy,  
pripomienky?**



# FUNGUJÚCI ŽIVOT...

## VÝKON



Podávanie výkonu, práca – či už manuálna, alebo aj intelektuálna (učenie sa napríklad).

## VYTRŽENIE



Uchvátenie, silný emotívny a citový zážitok: z nádhernej hudby na koncerte, adrenalínového zážitku na skalách, z perfektnej zábavy, z fandenia hokejistom na tribúne, ale napríklad aj v oblasti náboženstva z nádhery a zážitku liturgie, uchvátenie v modlitbe, na púti,...

## PONOR



Ponorenie sa do hĺbky svojho ja v hlbokom tichu. Existenciálna skúsenosť svojho JA, skúsenosť Boha v mystickej modlitbe, v meditácii, v adorácii,...

## ÚLOHA

Zorad'te v zošite tieto tri rozmery podľa toho, nakoľko sú vo Vašom živote prítomné, rozvinuté, nakoľko ich bežne zažívate...



# „OSTRENIE PÍLY...”

## FUNGUJÚCA OSOBNOSŤ...

### TELO



**ZDRAVIE** – odolávanie infekciám, zraneniam,...

**ODOLNOSŤ** – otužilosť, znášanie nepriaznivých podmienok (zima, horúčava,...)

**KONDÍCIA** – vytrvalosť, sila, ohybnosť,...

### DUŠA



**UVEDOMOVANIE SI EMÓCIÍ** – ich prítomnosti, vplyvu, vrátane maladaptívnych schém,...

**OVLÁDANIE EMÓCIÍ** – vedieť konať aj napriek nim, zvrátiť schémy,...

**VYUŽÍVANIE EMÓCIÍ** – vedieť sa naladiť podľa toho, čo práve potrebujeme,...

### DUCH



**UČENIE SA** schopnosť pamätať si, učiť sa, kombinovať poznatky,...

**TVORIVOSŤ** – riešenie problémov, inovatívnosť, nachádzanie nových ciest a postupov,...

**VÔĽA** – návyk tvrdo pracovať, nevzdávať sa, podstúpiť námahu i obeť, vytrvať až do konca...

## FUNGUJÚCI ŽIVOT...

### VÝKON



**Podávanie výkonu, práca** – či už manuálna, alebo aj intelektuálna (učenie sa napríklad).

### VYTRŽENIE



**Uchvátenie, silný emotívny a citový zážitok:** z nádhery hudby na koncerte, adrenalínového zážitku na skalách, z perfektnej zábavy, z fandaní hokejistom na tribúne, ale napríklad aj v oblasti náboženstva z nádhery a zážitku liturgie, uchvátenie v modlitbe, na púti,...

### PONOR



**Ponorenie** sa do hĺbky svojho ja v hlbokom tichu. Existenciálna skúsenosť svojho JA, skúsenosť Boha v mystickej modlitbe, v meditácii, v adorácii,...

V každej z týchto oblastí môžeme zažívať svojský a špecifický zážitok **PRÚDENIA**, ak sa do nej úplne pohrúžime!

... znamená **rozvíjať** a **udržiavať** v rovnováhe všetky komponenty zdravej a zrelej osobnosti a plnohodnotného ľudského života.

# „OSTRENIE PÍLY...”

## FUNGUJÚCA OSOBNOSŤ...

### TELO



**ZDRAVIE** – odolávanie infekciám, zraneniam,...

**ODOLNOSŤ** – otužilosť, znášanie nepriaznivých podmienok (zima, horúčava,...)

**KONDÍCIA** – vytrvalosť, sila, ohybnosť,...

### DUŠA



**UVEDOMOVANIE SI EMÓCIÍ** – ich prítomnosti, vplyvu, vrátane maladaptívnych schém,...

**OVLÁDANIE EMÓCIÍ** – vedieť konať aj napriek nim, zvrátiť schémy,...

**VYUŽÍVANIE EMÓCIÍ** – vedieť sa naladiť podľa toho, čo práve potrebujeme,...

### DUCH



**UČENIE SA** schopnosť pamätať si, učiť sa, kombinovať poznatky,...

**TVORIVOSŤ** – riešenie problémov, inovatívnosť, nachádzanie nových ciest a postupov,...

**VÔĽA** – návyk tvrdo pracovať, nevzdávať sa, podstúpiť námahu i obeť, vytrvať až do konca...

## FUNGUJÚCI ŽIVOT...

### VÝKON



**Podávanie výkonu, práca** – či už manuálna, alebo aj intelektuálna (učenie sa napríklad).

### VYTRŽENIE



**Uchvátenie, silný emotívny a citový zážitok:** z nádhornej hudby na koncerte, adrenalinového zážitku na skalách, z perfektnej zábavy, z fandenia hokejistom na tribúne, ale napríklad aj v oblasti náboženstva z nádhery a zážitku liturgie, uchvátenie v modlitbe, na púti,...

### PONOR



**Ponorenie** sa do hĺbky svojho ja v hlbokom tichu. Existenciálna skúsenosť svojho JA, skúsenosť Boha v mystickej modlitbe, v meditácii, v adorácii,...

V každej z týchto oblastí môžeme zažívať svojský a špecifický zážitok **PRÚDENIA**, ak sa do nej úplne pohrúžime!

## ÚLOHA

Začnite do zošita vypracovávať víziu a program, čo a ako by ste mali zmeniť, obmedziť, posilniť, rozvinúť,... aby ste sa čo najviac priblížili dokonalej osobnosti a dokonalému životu!



# DOMÁCA ÚLOHA 1

**Ak ste úlohu nestihli dokončiť,  
dokončíte ju doma** – tak, aby bola  
kvalitne vypracovaná a aby ste  
podľa nej skutočne mohli začať  
meniť svoj život a rozvíjať svoju  
osobnosť tam, kde to je treba!



**Kvalitné vypracovanie = 1 kredit**

# DOMÁCA ÚLOHA 2



známka  
na úrovni  
koncoročnej  
písomky

**Na budúcu hodinu si prineste už**  
kompletný a dokončený **PLÁN** všetkých 10  
krokov na uskutočnenie Vášho „HLASU“ vo  
Vašom živote + ukázať **PLÁNOVACÍ DIÁR** s  
plánom na najmenej nasledovný 6  
mesiacov!

**Budete ich prezentovať!**



**Výsledok = ZNÁMKA na úrovni písomky**

**KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO**  
**9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY**

**KONIEC**



**WWW.INKY.SK**