

Zlatoš Family Mastery Club

Webinár - 18:00



25.3.2026

3



LEPŠIA VERZIA SEBA NIE JE NOVÝ ČLOVEK, ALE VIAC PRAVDIVÝ ČLOVEK

Cieľom osobného **rozvoja** nie je stať sa niekým **iným**.
Cieľom je prestať byť niekým, kým **nie sme**.
Keď chýba **motivácia**, nejde o **lenivosť**.
Ide o rozpor medzi tým, **ako žijeme**, a tým, **kto v skutočnosti sme**.



@vladozlatos



@tinagoldenturner

MAJSTROVSTVO NIE JE VÝKON, ALE SPÔSOB ŽIVOTA

Nie sme tu preto, aby sme zbierali **d'alsie** informácie.
Sme tu preto, aby sme sa učili **žiť v súlade so sebou**, nie proti sebe.
Majstrovstvo nevzniká v **extrémoch**.
Vzniká v schopnosti **opakovať správne veci dostatočne dlho**, bez toho, aby sme sa zničili..



@vladozlatos



@tinagoldenturner

SVET, V KTOROM CHCEME ŽIŤ, SA ZAČÍNA V TELE A V CHARAKTERE

Sila **osobnosti** nevzniká v hlave oddelene od **tela**.
Vzniká zo stabilného **metabolizmu**, pokojného **nervového** systému
a z vnútornej **motivácie**, ktorá nepotrebuje neustále podnety **zvonka**.
Ak chceme žiť v zdravšom, pokojnejšom a zodpovednejšom svete,
musíme ho **najprv vytvoriť v sebe**.



@vladozlatos



@tinagoldenturner

Posledné preberané témy

1) Spánok ako základ regenerácie a mentálnej stability

Slide: Spánok je základ identity.

- Nedostatok spánku znižuje sebakontrolu.
- Únava zvyšuje impulzivitu.
- Chronický deficit mení osobnosť.
- Spánok reguluje hlad aj náladu.
- Bez regenerácie sa disciplína rozpadá.
- Únava zvyšuje potrebu dopamínových únikov.
- Stabilný rytmus stabilizuje psychiku.
- Spánok je biologická hranica.
- Spánok zvyšuje hormonálnu citlivosť.
- Ignorovanie spánku sabotuje všetko ostatné.



relevantný článok

„Nezlepšuj rozhodnutia bez zlepšenia regenerácie.“

8) Metabolizmus a psychika – obojsmerné prepojenie

Slide: Psychika je biochemický jav.

- Nestabilná glykemia = nestabilná nálada.
- Kortizol mení metabolizmus.
- Úzkosť môže byť metabolická nerovnováha.
- Chronický zápal ovplyvňuje náladu.
- Prejedanie je regulácia stresu.
- Podvýživa znižuje mentálnu flexibilitu.
- Metabolická flexibilita = mentálna flexibilita.
- Hladný mozog nehľadá rast, ale úľavu.
- Stabilné telo = stabilné rozhodnutia.
- Silná osobnosť je vedľajší produkt stabilného metabolizmu.



relevantný článok

„Mitochondrie sú tiché zdroje charakteru.“

4) Ako si zjednodušiť život bez straty kvality

Zjednodušenie nie je minimalizmus. Je to zníženie odporu.

- Zložitosť zvyšuje kortizol.
- Každé rozhodnutie má **metabolickú** cenu.
- Mentálne preťaženie znižuje kvalitu výberu.
- Väčšina ľudí nemá problém s výkonom, ale s nadbytkom vstupov.
- Kvalita života nerastie s množstvom možností.
- Menej rozhodnutí = viac energie pre dôležité veci.
- Rutina je biologický nástroj bezpečia.
- Rytmus je forma regulácie nervového systému.
- Zjednodušenie nie je strata, ale **stabilizácia**.
- Kvalita rastie, keď klesne vnútorné trenie.



relevantný článok

„Komplexnosť je luxus, ktorý si unavený nervový systém nemôže dovoliť.“

9) Ako vytvoriť prostredie, ktoré podporuje správne správanie

Slide: Prostredie je silnejšie než vôľa.

- Správanie je silnejšie než presvedčenie.
- Vôľa je krátkodobý zdroj.
- Viditeľné podnety riadia správanie (kde máš hrazdu?).
- Automatizácia > motivácia.
- Ranné rozhodnutia sú kvalitnejšie než večerné (zjedz žabu?).
- Sociálne prostredie formuje normu.
- Dobré návyky musia byť jednoduché.
- Zmena identity bez zmeny prostredia nevydrží.
- Dlhodobý progres je architektúra.



náš ištítút

„Ak chceš zmeniť výsledok, zmeň architektúru.“

Rýchle linky pre posledné dva webináre



1. článok + PDF

celý záznam z
webinárov (video) v
členskej sekcii



2. článok + PDF

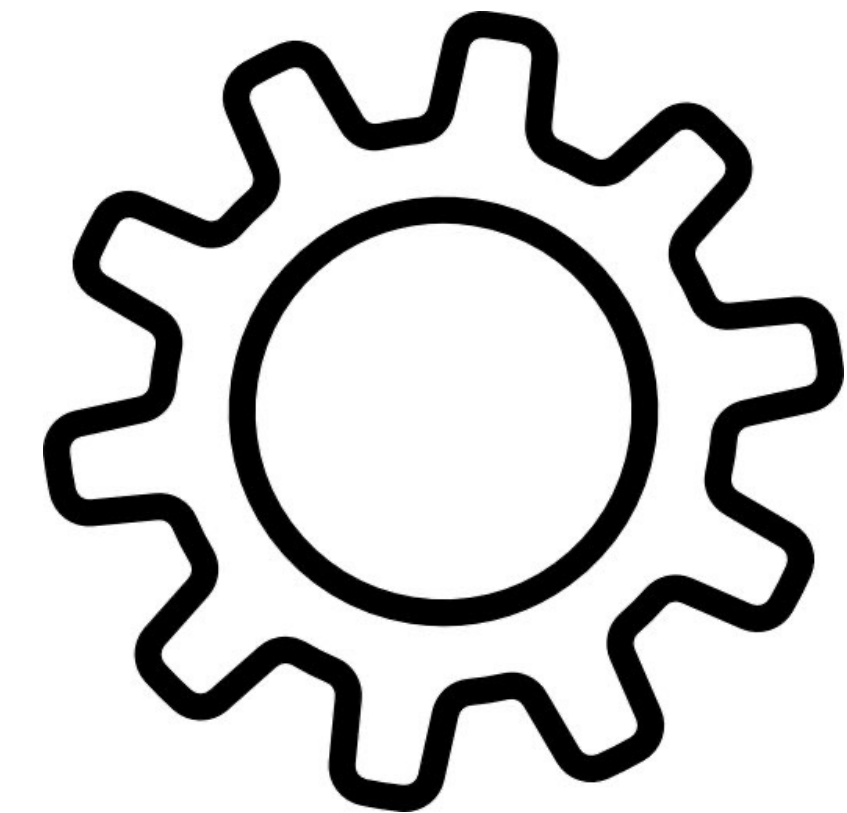
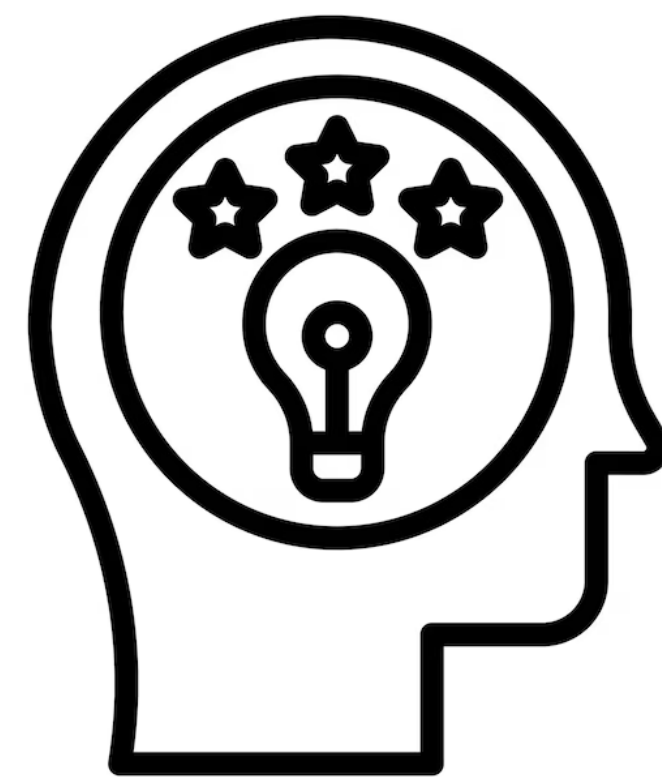
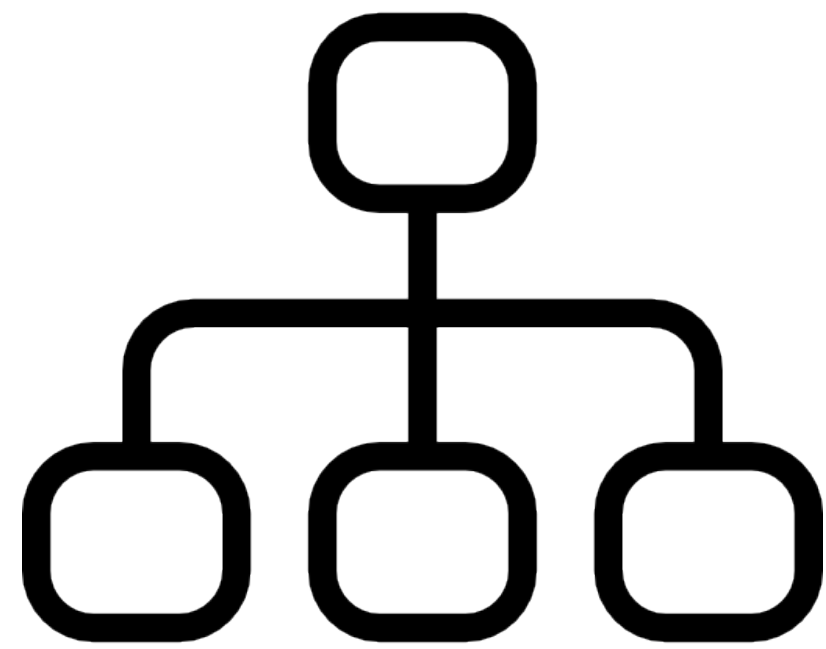
Naše navrhované témy a reakcie

1. Energia počas dňa: prečo ju ráno máme a večer strácame - 13
2. Prečo sa naše dobré rozhodnutia rozpadajú večer -14
- 3. Identita a návyky: prečo zmena správania často nevydrží - 15**
4. Energetická ekonomika tela: kam sa stráca naša kapacita - 12
- 5. Dopamín, odmeny a moderné závislosti - 16**
- 6. Ako si vytvoriť deň, ktorý pracuje pre vás -17**
7. Prečo moderný život vyčerpáva nervový systém - 14
8. Mentálna stabilita v chaotickom svete - 13
- 9. Prečo úspešní ľudia zjednodušujú život - 15**
10. Dlhodobý progres: ako myslieť v horizontoch rokov - 11



Zdá sa že najviac vás zaujíma

štruktúra → neurobiológia → osobnosť → systém života



6) Ako si vytvoriť deň, ktorý pracuje pre vás

Deň nie je náhoda. Je to architektúra.

- Ráno nastavuje tón celého dňa (rozcvička + “žaba”).
- Nervový systém potrebuje rytmus.
- Rozhodnutia majú najvyššiu kvalitu v prvej polovici dňa.
- Čím viac rozhodnutí, tým rýchlejšie klesá energia (preto plánuj).
- **Stabilný deň znižuje potrebu disciplíny.**
- **Telo miluje predvídateľnosť.**
- Prerušovaný plán zvyšuje stres.
- **Multitasking znižuje kapacitu.**
- Energia sa nešetrí, ale riadi / manažuje.
- Dobré dni sa neopierajú o motiváciu, ale o **system**.

„Ak nemáš systém dňa, deň riadi teba a na konci dňa zo seba nemáš najlepší pocit...“

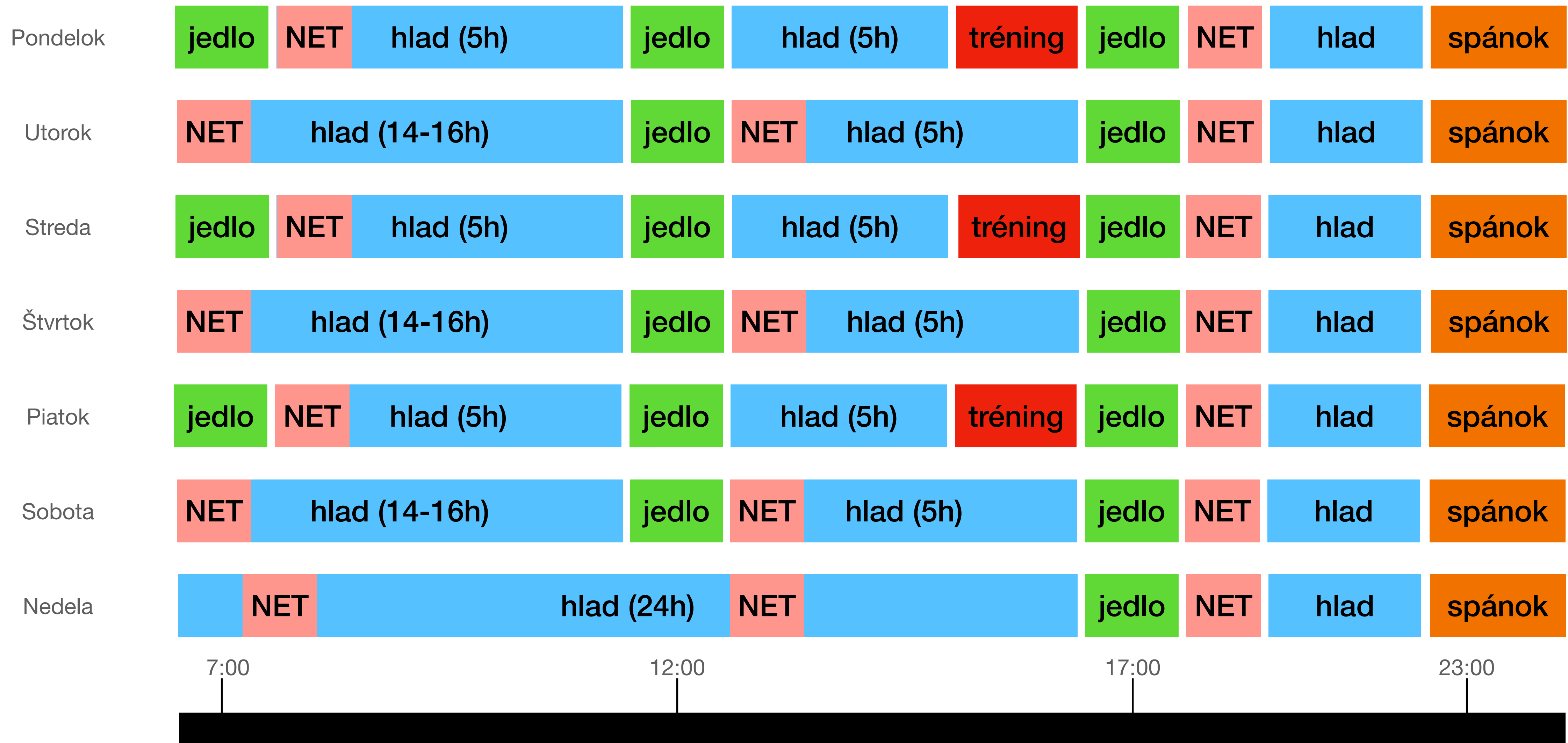


Ako **manažovať** svoj deň, **zdravie**, rodinu, vzdelávanie, prácu, peniaze a **životosprávu**?



relevantný článok

Ako si dizajnovat' optimálny týždeň



5. Dopamín, odmeny a moderné závislosti

Problém nie je slabá vôľa. Problém je dopamínové prostredie.

- Dopamín riadi očakávanie, nie spokojnosť (manažment).
- Moderné prostredie je **hyperstimulačné (cesta pokoja)**.
- Neustále podnety znižujú citlivosť na **normálne** veci (chci nudu).
- Čím viac **stimulov, tým nižšia spokojnosť**.
- Mozog sa adaptuje na intenzitu.
- **Rýchle odmeny znižujú trpezlivosť**.
- **Dopamínový chaos vedie k rozhodovaciemu chaosu.**
- Preťažený mozog hľadá ďalší podnet, nie riešenie.
- **Ticho a nuda obnovujú citlivosť systému** (reset tréning, prechádzka, hlad, chlad).
- Stabilita dopamínu = stabilita správania.

„Nie si nemotivovaný. Si pre-stimulovaný.“

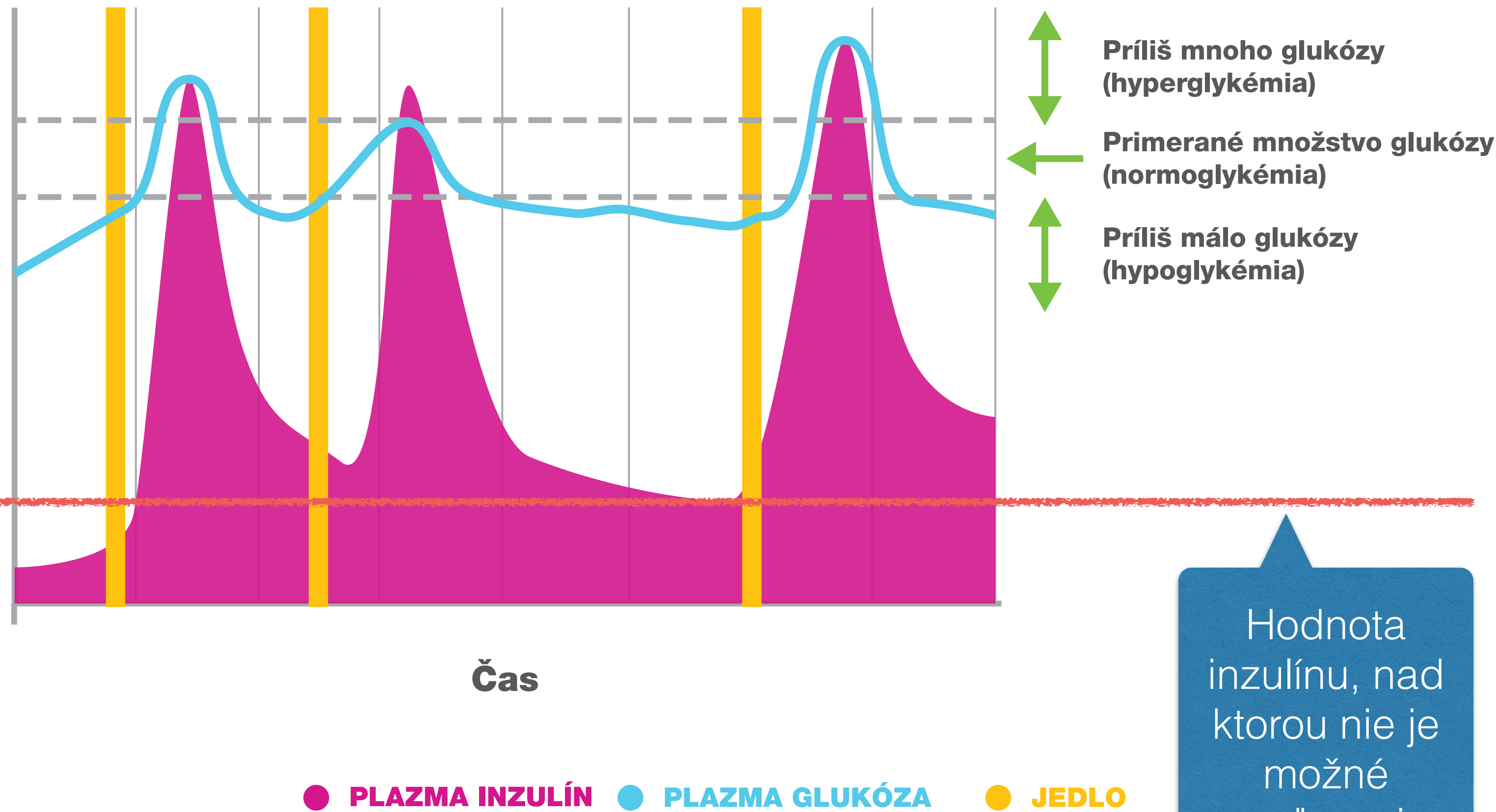
za čím sa
ideš naháňať
dnes? čo ak
to prestane
byť dôležité?



silu osobnosti a
metabolizmus

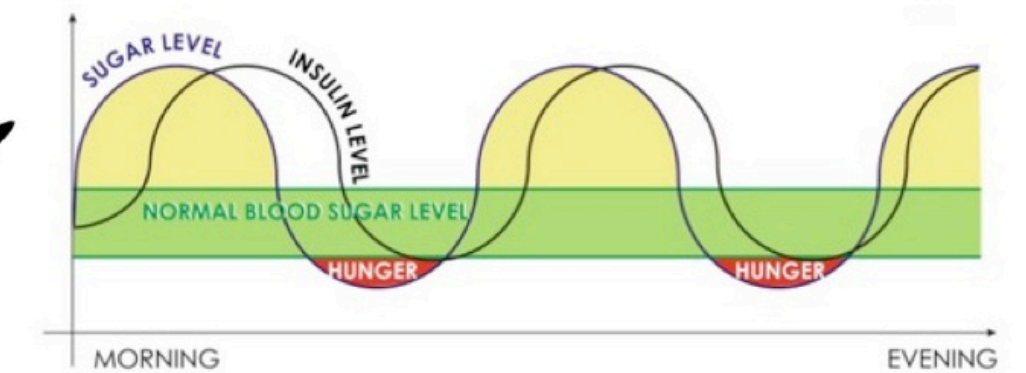


Efekt stimulácie cukrového metabolizmu



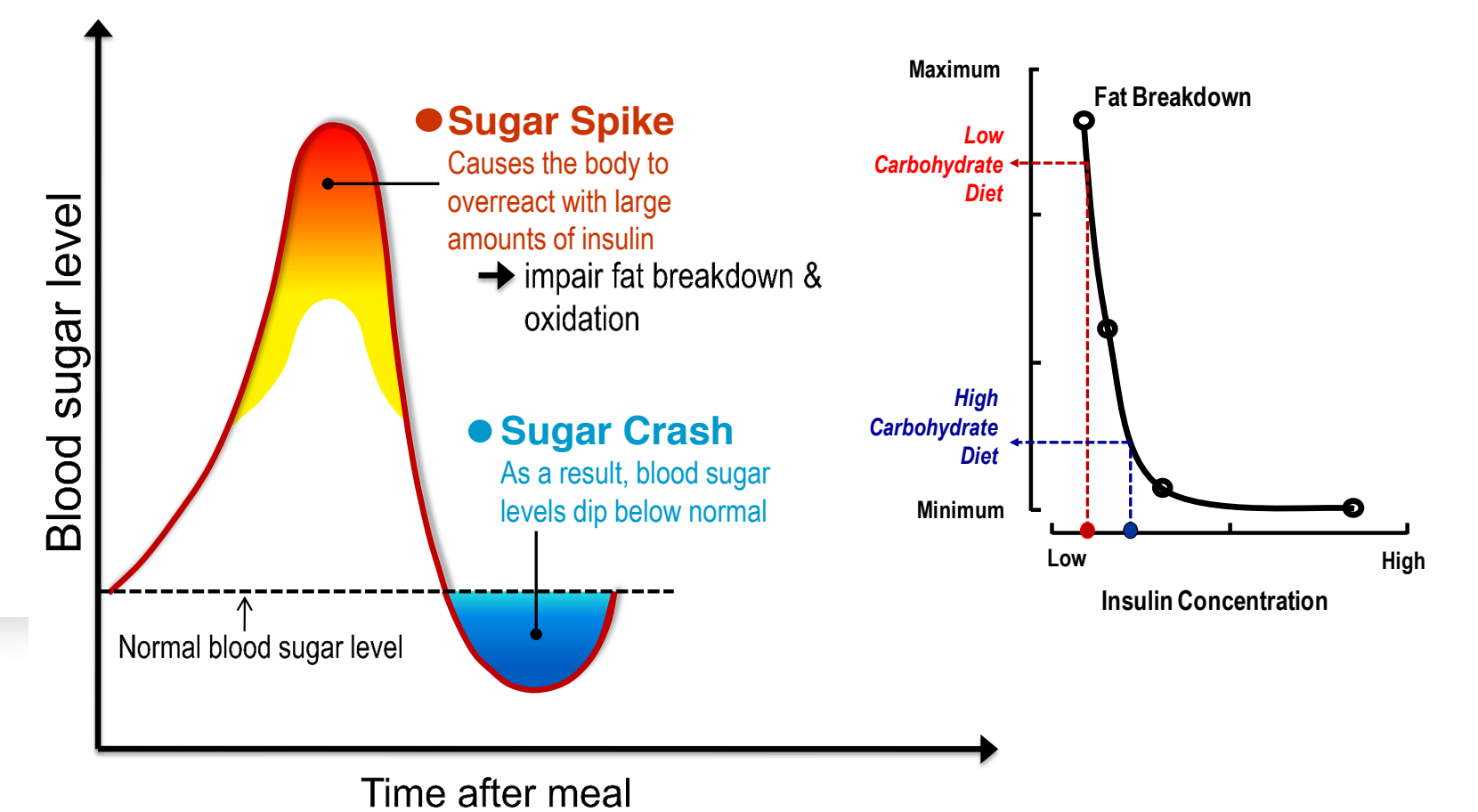
Hodnota inzulínu, nad ktorou nie je možné spaľovanie tuku

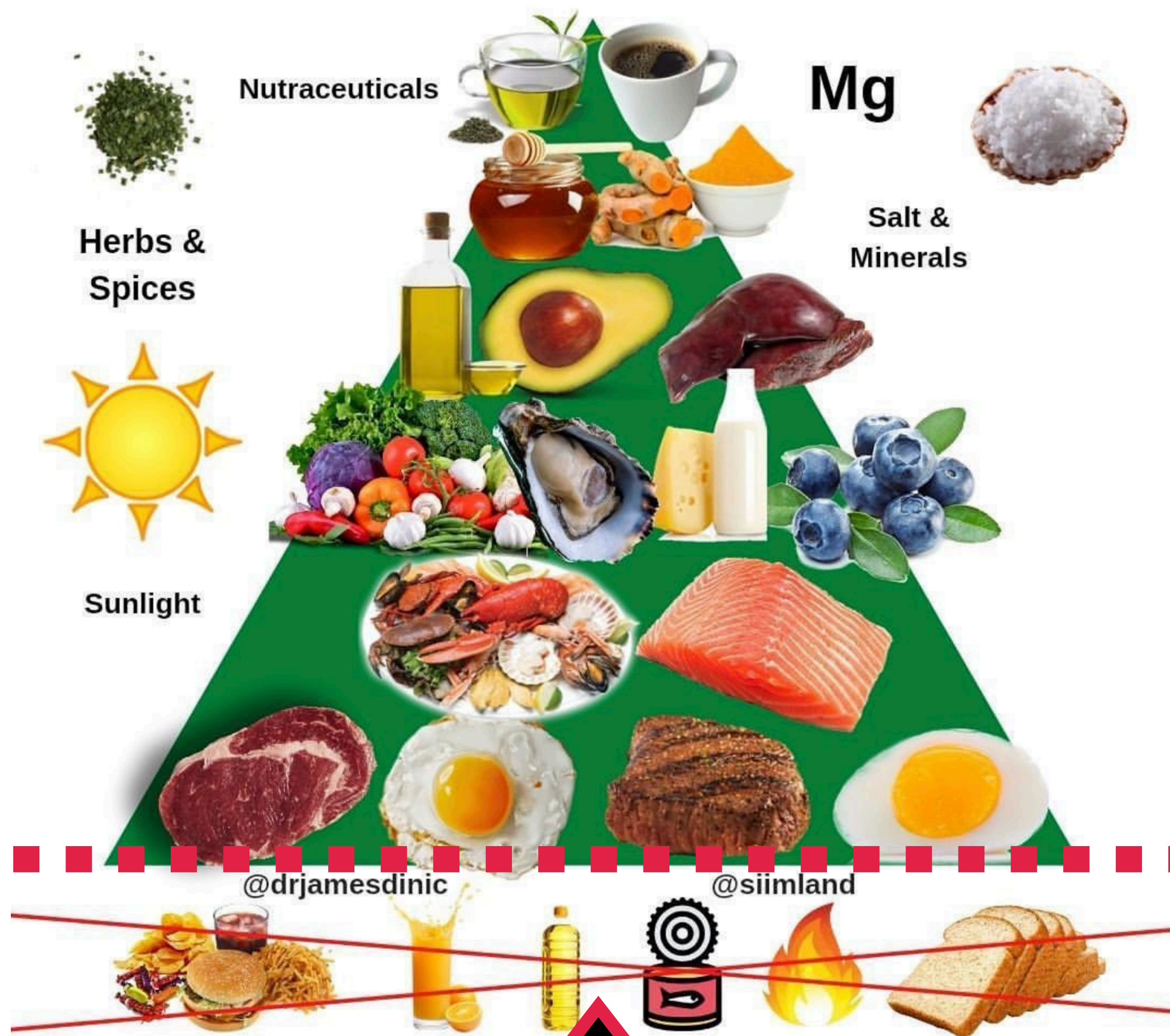
Najdôležitejší výživový princíp



Slow Food

Eating carbohydrate locks you into a glucose-dependent metabolism





- Obviňuje sa **sol'** a tuk za to, čo spôsobuje **cukor**.
- Obviňuje sa **maslo** za to, čo spôsobuje **margarín**.
- Obviňuje sa **cholesterol** za to, čo spôsobuje **zápal**.
- Obviňujú sa **vajcia** za to, čo spôsobuje **pečivo**.
- Obviňuje sa **slanina** za to, čo spôsobujú **cereálie**.

Hlavné oblasti optimalizácie v životnom štýle:

- optimalizované **čiasťčné hladovanie** (objem podľa stavu metabolizmu)
- **nízkofrekvenčné** stravovanie (max. 3x / deň)
- zvýšený príjem **saturovaných a mononenasýtených tukov**
- znížený príjem **cukrov** (včítane sacharidov)
- zvýšený príjem **solí**
- zvýšený príjem **vajec**, červeného **mäsa**, **vnútorností**, **morských plodov**
- maximalizovaný príjem **prvopotravín** (bez obalu, ideálne lokálne)
- žiaden **fastfood** a **sladké nápoje**
- zvýšiť pobyt na priamom **slnku**
- maximalizovať **pohyb za no-extra-time**

ušetri svoje telo nezmyselných 1000 kalórií

3. Identita a návyky: prečo zmena správania často nevydrží

Správanie bez identity je dočasné.

- **Návyk bez identity nemá oporu.**
- Telo sa vracia k tomu, čo pozná ako „normálne“.
- Zmena správania **bez zmeny identity** nevydrží.
- Identita je súhrn opakovaných rozhodnutí (myšlienok).
- **Nervový systém chráni stabilitu, nie ambíciu.**
- Ak je zmena príliš veľká, systém ju odmietne.
- Malé zmeny menia identitu postupne (a pomaly).
- „Kto som“ je silnejšie než „čo chcem“.
- **Prostredie podporuje alebo ničí novú identitu.**
- Dlhodobá zmena = biologická adaptácia identity.

„Nezlyhávaš v disciplíne. Len si ešte nezmenil identitu.“

sila presvedčení a
sila myslenia v
tvojom živote

článok + podcast
kde som
identifikoval 30
dôležitých
presvedčení z
knihy James Allen



Prvých 10 z článku:

- **Presvedčenie #1:** Mysel' je majstrovským tkáčom vnútorného rúcha **charakteru** a vonkajšieho odevu **okolností**. Preto najdôležitejšia je tvoja **myšlienka**.
- **Presvedčenie #2:** Ako človek zmýšľa vo svojom **srdci**, taký je. Tvoj **charakter** je tvorený **celkovým súčtom všetkých tvojich doterajších myšlienok**.
- **Presvedčenie #3:** Čin je kvetom tvojej myšlienky a radosť či utrpenie sú jej **ovocím**. Človek takto zbiera **sladké aj trpké plody** svojho vlastného hospodárenia.
- **Presvedčenie #4:** Človek sám seba tvorí a sám seba ničí. V **zbrojnici myšlienok** vyrábaš zbrane, ktorými kynožíš sám /-ú seba. Správnym výberom myšlienok stvoríš sebapoznanie, porozumenie, múdrosť, krásu, hojnosť a **spokojnosť nielen pre seba**.
- **Presvedčenie #5:** Si sochárom svojho **charakteru**. Len ak budeš hľadať v hĺbinách svojej duše, naučíš sa **strážiť** svoje myslenie. Len trpezlivosť, prax a neochvejná vytrvalosť môže človeka preniesť k chrámu **poznania**.
- **Presvedčenie #6:** Tvoja myseľ sa dá prirovnať k **záhradke**, ktorú možno rozumne **kultivovať** alebo ju necháš zarásť divokou **burinou**. Burina tam však vyrastie aj sama. Bez ohľadu na to, tvoja záhrada však **musí a aj bude prinášať plody**. Aké užitočné semená myšlienok si zasadil včera či dnes?
- **Presvedčenie #7:** Myšlienka a charakter sú jedno. Vonkajšie podmienky tvojho života budú **vždy v súlade** s твоjim vnútorným rozpoložením. Priviedli ťa tam myšlienky, ktoré si votkal /-a do svojej povahy. Prečo? Pretože v **usporiadaní života neexistuje prvok náhody**.
- **Presvedčenie #8:** Ako človek si napredujúca a rozvíjajúca sa bytosť, ktorá sa v ktoromkoľvek okamihu svojho života nachádza presne v takom rozpoložení, situácii a podmienkach, v akých sa **môže učiť a rásť**. Tvoja myseľ je ako pôda a sadenica tvojej existencie.
- **Presvedčenie #9:** Tvoja duša priťahuje to, čím sa vo svojom vnútri **tajne zapodieva**, to, čo miluje ale aj to, čoho sa bojí. Zmeny v tvojom okolí presne korešpondujú so zmenami tvojho myšlienkového nastavenia.
- **Presvedčenie #10:** Životné okolnosti nevytvárajú človeka, iba mu **ukazujú kým naozaj je**. Preto si ty ako pán a majster svojho zmýšľania, ktorý je tvorcom samého seba i **pôvodcom prostredia, v ktorom sa nachádzaš**. Preto **nepriťahuješ do života to čo chceš, ale to, kým si**.

9 Prečo úspešní ľudia zjednodušujú život

Jednoduchosť je forma inteligencie.

- Zložitosť zvyšuje mentálne trenie.
- **Menej rozhodnutí = viac energie.**
- **Systemy nahrádzajú motiváciu.**
- Úspešní ľudia eliminujú zbytočné.
- **Rytmus znižuje stres (plánuj).**
- Opakovateľnosť vytvára stabilitu.
- **Chaos ničí výkon aj zdravie.**
- Jednoduchosť zvyšuje konzistentnosť.
- Menej možností = lepšie rozhodnutia.
- Kvalita rastie, keď klesne hluk.

„Jednoduchosť nie je slabosť. Je to kontrola.“



relevantný video
podcast



Silná osobnosť nie je
výsledok motivácie.
Je výsledok stabilného
systému, ktorý telo
dokáže uniesť.

Kvalitu života ovplyvňuje práca s **energiami** ktoré pocit'ujeme v jednotlivých oblastiach >>>

Duševné a mentálne **ZDRAVIE**

>>> **Schopnosť**, ako sa vieme vysporiadať s výzvami v týchto oblastiach ovplyvňujú celkovú kvalitu a výšku nášho **VEDOMIA**

Osobná **ZODPOVEDNOSŤ** od 1-10 bodov v jednotlivých pilieroch

MYSEĽ
a kontrola
myšlienok

Kvalita
VZŤAHOV

FYZICKÉ
zdravie
a vlastné telo

**SELF
KONCEPT**

Manažment
TENZIÍ
a **BOLESTÍ**

Kvalita komunikácie

Osobná dôležitosť

Osobné postoje k:

- pravde
- spravodlivosti
- morálke
- múdrosti
- integrite...

Osobné postoje k:

- partnerovi
- rodine
- sexualite
- výchove
- bezpodmienečnej láske...

Sebapoznanie cez:

- stravovanie
- pohyb
- zvyky
- intimitu

Self-Koncept:

- seba-ideál
- seba-úcta
- seba-image

Sebapoznávanie

Sebahodnota

Sebeláska

Manažment:

- strachu
- bolesti
- hraničných situácií
- emócií
- riskovania
- očakávania
- šťastia a uspokojenia

Postoje, **presvedčenia** a **interpretácie**
vnútorného i vonkajšieho **sveta**

Celková kvalita tela
a mysle ako **nástroja**
na rozvoj **potenciálu**

Užitočnosť pre druhých

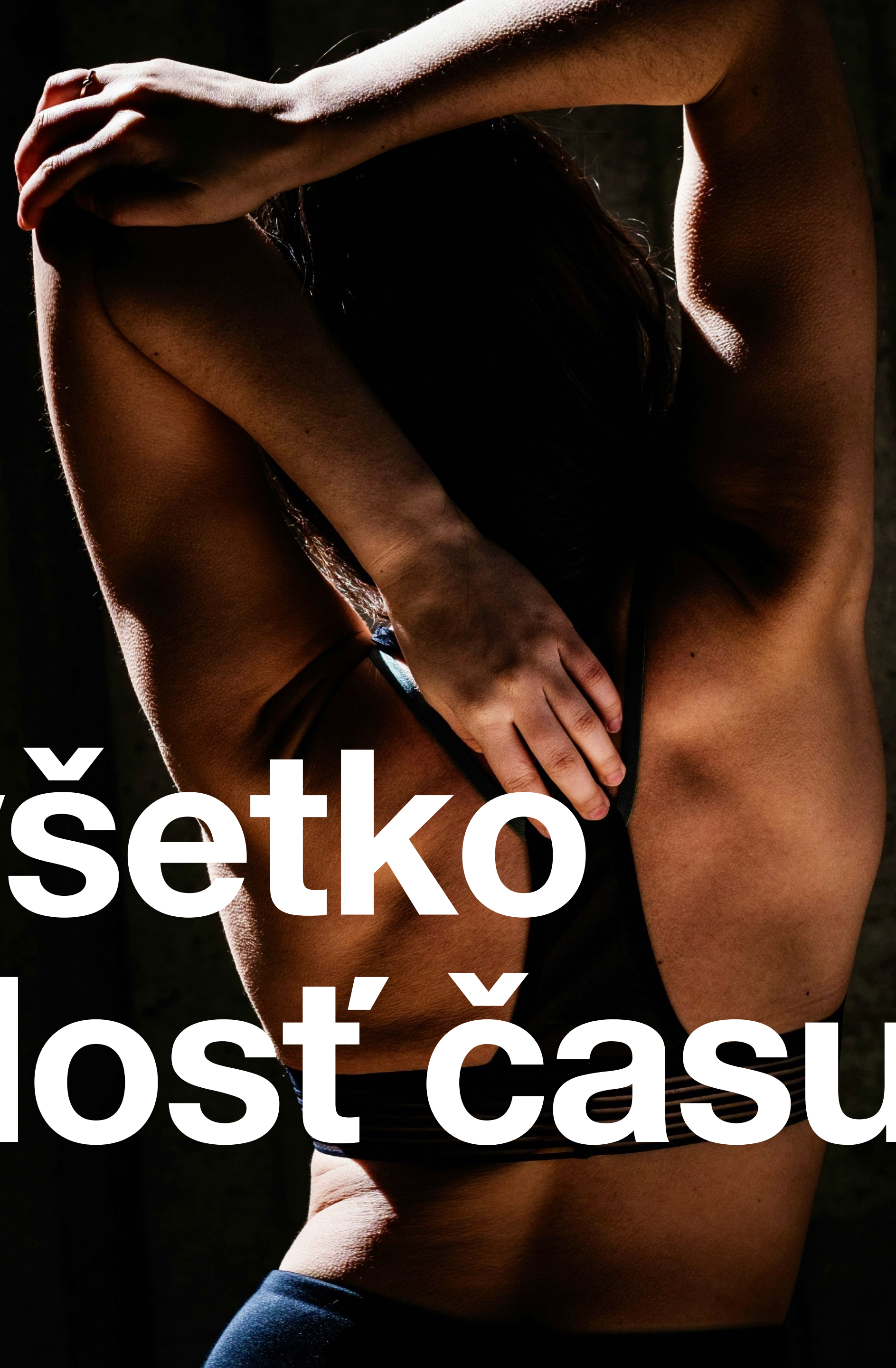
PZN: čím viac **TENZIÍ** máme v niektorej z týchto oblastí, tým viac ovplyvňuje celkovú **(NE)kvalitu** nášho života. Tej oblasti sa oplatí **venovať** najviac **pozornosti**...

*„Ľudia sa ma často pýtajú,
kde na to beriem **čas**.*

*Odpoveď je **jednoduchá** –
ja na to čas **nehľadám**.*

*Ja som ho prestal **strácať**.“*

**Sumár: na všetko
dôležité je dosť času**



Návrh 3 úloh na tento mesiac

1. Nastav si pevný začiatok dňa (1–2 hodiny bez chaosu)
2. Eliminuj jeden silný dopamínový rušič (mobil / scrolling / snack)
3. Zjednoduš jednu oblasť (jedlo / večer / práca)

Ako stráviš prvé minúty dňa? Rozvička? Pochtivé raňajky?
Plánovanie? Zjedenie žaby?

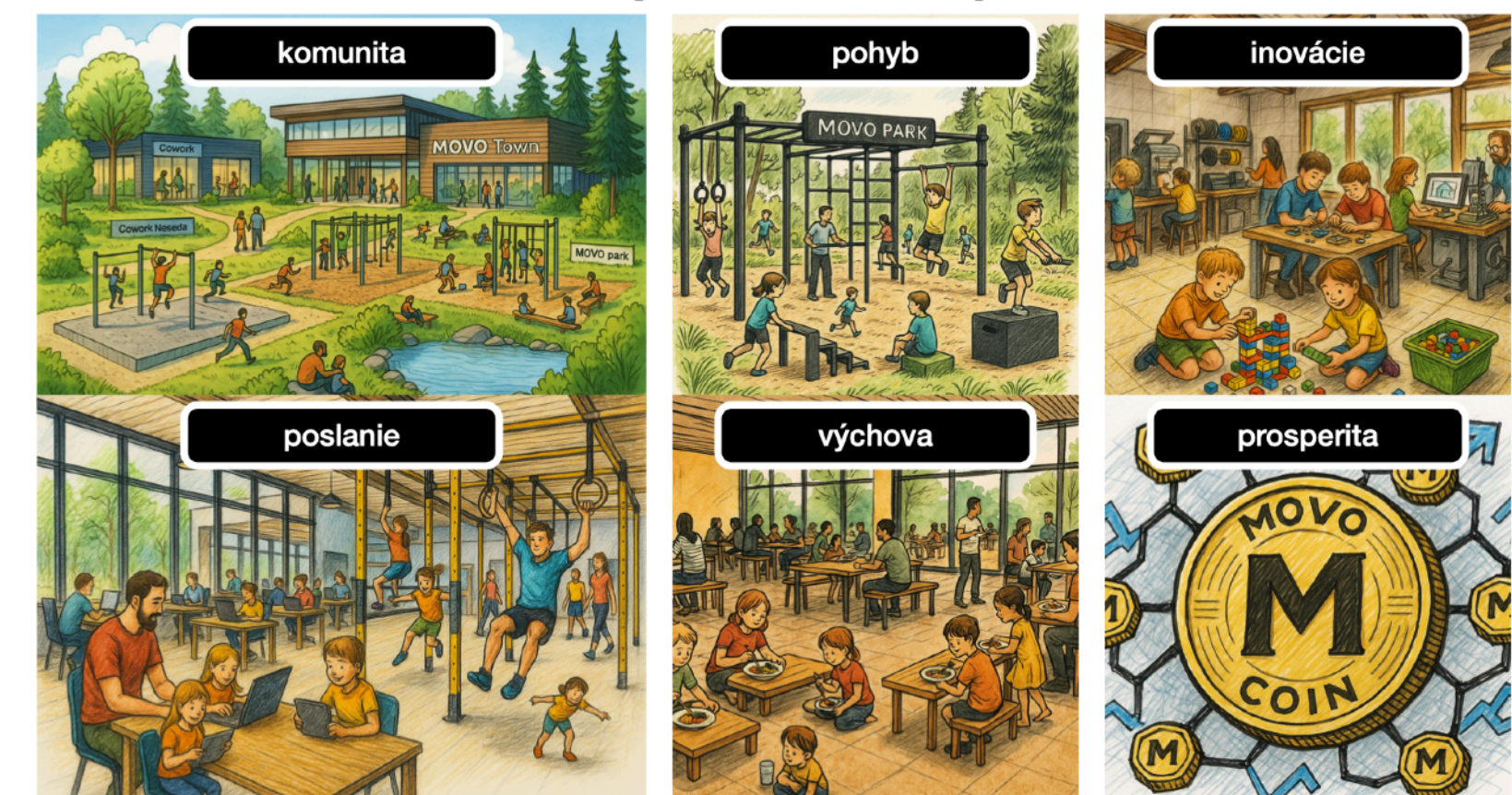
Čoho si ochotný sa vzdať, možno nadobro vo svojom živote? Jedlo? Zvyk? Denný limit mobil?

Koľko minút budeš týždenne venovať plánovaniu?
Zapisovaniu najcennejších myšlienok? (vlastných, cudzích)

Aká vízia seba, sveta vo svojom okolí ti nedáva spať?

príklad vízie

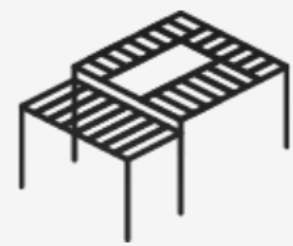
MOVO Town Basecamp for Movo Sapiens



100 minút bezplatného vzdelávania



Naše inovatívne projekty



MOVOPark

Inovatívne certifikované komunitné cvičisko pre deti aj dospelých

Zisti viac



Neseda

Cesta ako cez pohyb počas práce nestratiť zdravie v sedavom zamestnaní

Zisti viac



eHealth

Platforma pre zber zdravotných dát aby to, čo odmeriame, sa dalo zlepšovať

Zisti viac



Somaton 3D

Analýza typológie postavy a technická dokumentácia tela

Zisti viac



Inštitút

Budujeme základy kultúry zdravia a pohybu v našej krajine

Zisti viac

PaedDr. Vlado **Zlatoš**, PhD.
vlado@vladozlatos.com
+421 904 140 305
@vladozlatos



najpv naživo vysielanie s vami a potom nahratý záznam do databázy

záznam webinára a sem pribudne každý mesiac jeden

zoznam všetkých lekcií v programe až do roku 2009

video + PDF prezentácia z daného dňa na stiahnutie

aktuálny webinár trval 84 minút

