

Life**KOMPAS**[®]

BEZPLATNÝ SPRIEVODCA

pre lídrov, rodičov a športovcov

10 signálov, že ťa brzdí nervová sústava

A 10 techník, ktoré ti uľavia za 60 sekúnd.
Plus otázka, ktorá ti povie viac než technika.



Interaktívne PDF

než začneš

Vieš, čo robiť. Tak prečo to v tej chvíli **urobíš inak?**

Vieš, že na dieťa nemáš zvýšiť hlas. Vieš, že na porade máš zostať pokojný. Vieš, že v zápase máš hrať uvoľnene. A predsa – v tej jednej chvíli sa stane presný opak. A potom to ľutuješ.

Väčšina ľudí si to vysvetľuje slabou vôľou alebo povahou: „*taký už som*“. Hľadajú odpoveď v hlave – ďalšia kniha, ďalší podcast, ďalšie predsavzatie. A ono to nepomáha.

Lebo odpoveď nie je v hlave. Je o poschodie nižšie. Skôr než stihneš čokoľvek premyslieť, tvoje telo už rozhodlo: zrýchlilo dych, stiahlo ramená, zúžilo pozornosť. Psychológia ti vysvetlí, *prečo* reaguješ tak, ako reaguješ. Zmeniť sa to však dá len tam, kde to vzniká – **v nervovej sústave**. A tá funguje inak, než si myslíš.

Na ďalších stranách nájdeš 10 signálov, že tvoja nervová sústava beží v prežívacom režime. Pri každom je technika prvej pomoci na minútu. **Ale dávaj pozor hlavne na otázku pod ňou.** Tá ti povie viac.

AKO TO ČÍTAŤ

Nejde o diagnózu. Pri každom signáli sú tri situácie zo života – pre lídra, rodiča a športovca. Čím viac sa v nich spoznáš, tým viac sa oplatí pozrieť, čo je pod nimi.

OD KOHO TO MÁŠ



Radek Šefčík (peak performance stratég, IMGCA Level 4) a **Ján „Johnny“ Bottyán** (kouč rozvoja detí a rodín). Hlavu s Radekom trénovali Dominika Cibulková, Tomáš Berdych, olympijský víťaz David Kostelecký aj tréner roka Adrián Guľa.

1

Ráno vstávaš unavený, aj keď si spal dosť.

SPOZNÁVAŠ TO?

Odspíš svoje hodiny, a aj tak sa budíš, akoby si nespal. Telo je „zapnuté“ aj v noci.

ČO SA DEJE

Nervová sústava sa cez deň nestihla vrátiť z pohotovosti do pokoja – a tak aj v noci regeneruje len na pol plynu. Nie je to o počte hodín, ale o **stave**, v ktorom telo tie hodiny prespí. Ráno sa navyše rozhoduje už večer: posledná emócia dňa ovplyvní, ako sa zobudíš.

V REÁLNOM ŽIVOTE

LÍDER

Odspíš sedem hodín, no na rannú poradu prídeš, akoby si celú noc riešil e-mailly.

RODIČ

Deti ešte len vstávajú a ty už cítiš, že nemáš z čoho čerpať.

ŠPORTOVEC

Ideš na ranný tréning s telom, ktoré sa cez noc akoby nikdy nevyplo.

Otázka pre teba

Kedy si sa naposledy zobudil s chuťou do dňa – nie len so silou ho prežiť?

Ak dlho hľadáš odpoveď, tvoje telo v noci neregeneruje, ale drží stráž. Technika ti uľaví na jedno ráno. Prečo sa tvoje telo nevie vypnúť, to je otázka tvojho vzorca.



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Fyziologický vzdych

Dva krátke nádychy nosom za sebou, potom **dlhý pomalý výdych** ústami. 5x. Najrýchlejší spôsob, ako telu povedať „som v bezpečí“.

2

Máš krátky knôt. Reaguješ prudšie, než by si chcel.

SPOZNÁVAŠ TO?

Maličkosť ťa vytočí – a potom to ľutuješ. Nie je to charakter, je to prah.

ČO SA DEJE

Preťažený nervový systém má nižší prah reakcie – telo strieľa poplach skôr, než sa hlava stihne zapojiť. Nereaguješ na to, čo sa stalo. Reaguješ z toho, čo v tebe už dávno beží.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Kolega pošle jednu vetu v správe a ty odpíšeš ostrejšie, než si chcel.

RODIČ

Dieťa rozleje pohár a ty zrazu zvýšiš hlas – kvôli poháru.

ŠPORTOVEC

Rozhodca odpíska a ty vybuchneš skôr, než stihneš čokoľvek premyslieť.

Otázka pre teba

Na koho si tento týždeň vybuchol kvôli maličkosti? A koľko ťa to potom stálo?

Výdych stiahne obrátky. Ale hranicu, pri ktorej vybuchneš, si nastavuješ roky – a dá sa posunúť. Najprv však musíš vedieť, čo ju u teba spúšťa.

[Čo s tým, keď sa to opakuje → strana 6](#)



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Predĺžený výdych

Nadýchni na 4, vydýchni na 6 až 8 – **výdych nech je dlhší ako nádych**. 6x. Dlhý výdych aktivuje „brzdu“ (blúdivý nerv) a stiahne obrátky.

3

Pod tlakom „zamrzneš“ alebo sa ti vyprázdni hlava.

SPOZNÁVAŠ TO?

Príde dôležitý moment – prezentácia, zápas, konflikt – a ty ostaneš prázdny, hoci to vieš.

ČO SA DEJE

Pri prahu stresu sa premýšľavá časť mozgu (prefrontálny kortex) prakticky vypne a preberá to prežívacia časť – boj, útek, zamrznutie. Nie si hlúpy. Si v obrannom režime a hlava v ňom jednoducho nepracuje.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Na porade dostaneš otázku, odpoveď vieš – a hlava je zrazu prázdna.

RODIČ

Dieťa sa spýta niečo dôležité a ty nevieš nájsť slová.

ŠPORTOVEC

Pred štartom vieš úplne všetko, no v momente akcie sa telo „zasekne“.

Otázka pre teba

V ktorej situácii ti naposledy vypla hlava – a čo by si povedal, keby nevypla?

Ak zamrzáš opakovane, nie je to náhoda. Tvoje telo si pod tlakom vyberá stále tú istú stratégiu. Ktorú – to ti ukáže LifeKOMPAS® dotazník.

Ktorú stratégiu máš ty → strana 10



PRVÁ POMOC NA TERAZ

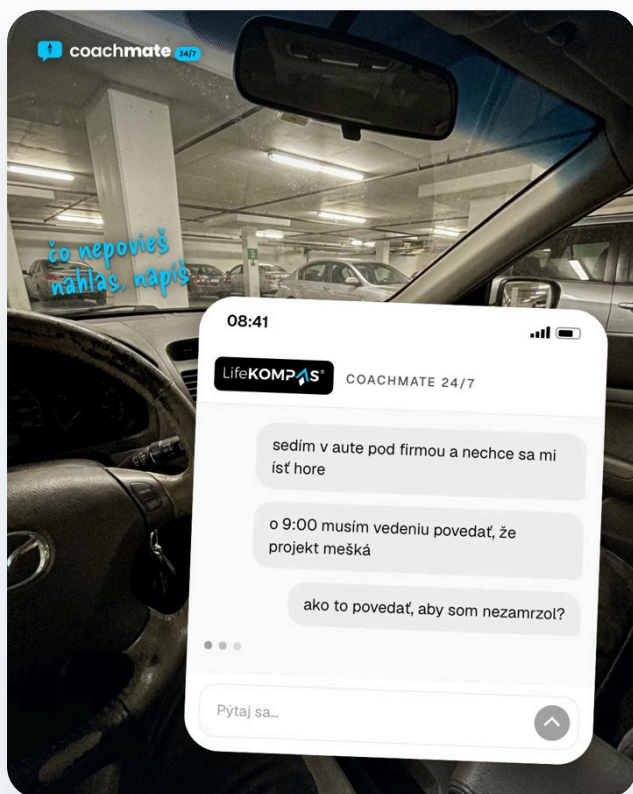
Orientácia

Pomaly sa rozhliadni, nájdi **2–3 veci okolo seba** a v duchu si povedz: „vidím... počujem... cítim... som tu, nič mi nehrozí.“ Spustíš orientačný reflex – mozog zistí, že je bezpečie.

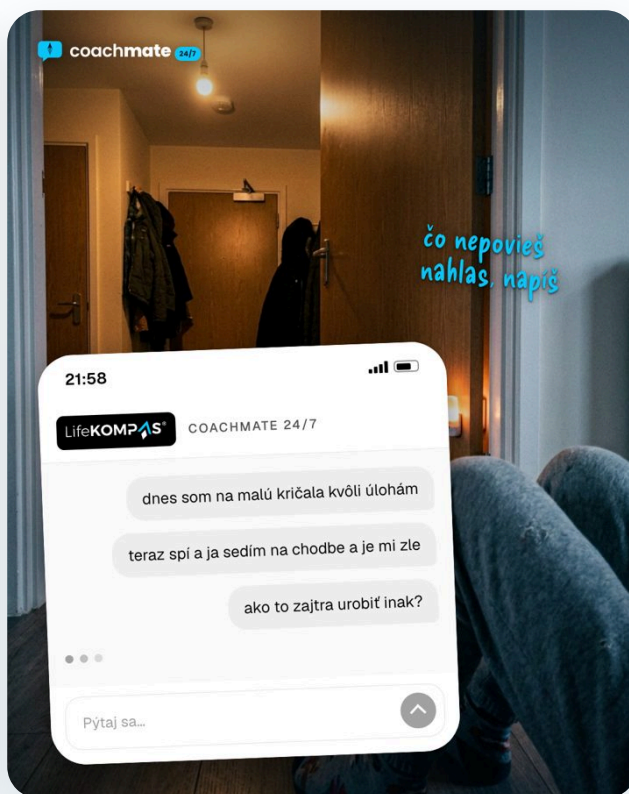
keďto na teba príde

Čo nepovieš nahlas, napíšeš.

Niektoré veci nepovieš kolegovi a doma už vôbec nie. V klube LifeKOMPAS ich môžeš napísať **CoachMate** – Radkovi a Johnymu vo vrecku. **Trénovali ho osobne** a odpovedá ich hlavou.



RÁNO V GARÁŽI POD FIRMOU • 8:41



VEČER NA CHODBE PRI DETSKEJ IZBE • 21:58

Vyrozprávaj sa.

Nemusíš prísť s otázkou ani chcieť hneď riešenie. Niekedy stačí povedať, čo ťa ťaží. CoachMate ťa vypočuje, nesúdi a nemoralizuje.

Keď chceš, poradiť.

Konkrétny krok z metód, ktoré Radek a Johnny roky používajú s klientmi – a video z klubu, kde to ukazujú.

Kedykoľvek.

Keďto na teba príde. Nie o tri týždne na termíne.



Vyskúšať CoachMate zadarmo



Stačí e-mail • žiadne platobné údaje • prvú otázku položíš do 30 sekúnd

4

Nevieš vypnúť. Hlava beží aj večer.

SPOZNÁVAŠ TO?

Ľahneš si, ale myšlienky sa krúčia. Telo je unavené, hlava nie. Alebo sa budíš o tretej ráno a nevieš prečo.

ČO SA DEJE

Sympatikus (plyn) zostal zapnutý. To, čo voláš „myšlienky o tretej“, často nie sú myšlienky – sú to **telesné zvyšky dňa** (tlak v hrudi, napätie v čeľusti), ku ktorým si myseľ až dodatočne dohľadá príbeh.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Ležíš v posteli a v hlave dookola beží zajtrajšia prezentácia.

RODIČ

Deti spia, dom stíchol – a tvoja myseľ ešte dobieha celý deň.

ŠPORTOVEC

Pred zápasom sa prevaľuješ a hlava prehráva jeden scenár za druhým.

Otázka pre teba

Koľko večerov tento mesiac si zaspával s hlavou v zajtrajšku?

Box dýchanie ti pomôže zaspáť dnes. Ak sa to však opakuje, tvoj systém sa naučil, že pokoj nie je bezpečný. To sa dá preučiť – ale nie jednou technikou.



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Box dýchanie

Nádych 4 – zadrž 4 – výdych 4 – zadrž 4. 4 kolá. Rytmus, na ktorý sa nervový systém rád „nalepí“ a prepne z plynu na brzdu.

5

Ked' ide o veľa, rozhoduješ sa horšie.

SPOZNÁVAŠ TO?

V pohode sa rozhoduješ dobre. Pod tlakom robíš voľby, ktoré by si triezvo neurobil.

ČO SA DEJE

Stres zužuje pozornosť a tlačí telo do rýchlych, obranných rozhodnutí. Uvoľnené telo = širšie myslenie. Stiahnuté telo = tunelové videnie.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Pod deadlineom odklepneš niečo, čo by si v pokoji ešte zvážil.

RODIČ

V strese zakážeš alebo sľúbiš niečo, čo o hodinu ľutuješ.

ŠPORTOVEC

V koncovke voľíš unáhlené riešenie namiesto toho istého.

Otázka pre teba

Ktoré rozhodnutie z posledného roka by si dnes urobil inak — a urobil si ho pod tlakom?

Čeľusť povolíš za pár sekúnd. Kam ťa však tlak ťahá, závisí od toho, po akej stratégii tvoje telo siaha. Kým ju nepoznáš, rozhoduje ona za teba.



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Uvoľnenie čeľuste

Zámerné povol čeľusť a ramená, jazyk polož na podnebie, sprav jeden dlhý výdych. Telo, ktoré nie je v strehu, dá hlave priestor rozhodnúť sa múdro.

6

Telo dáva signály: plytký dych, napätá čeľusť, žalúdok.

SPOZNÁVAŠ TO?

Nič sa „nedeje“, ale telo je v strehu – stiahnuté ramená, plytký dych, zovretý žalúdok.

ČO SA DEJE

Napätie je uložené v tele skôr, než si ho všimne hlava. Práve tu – dych, krk, čeľusť, brucho, chodidlá – sa reálne rozhoduje o tvojom stave. Telo hovorí prvé; oplatí sa ho počúvať.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Pred dôležitým hovorom cítiš zovretý žalúdok, hoci „o nič nejde“.

RODIČ

Ráno máš stiahnuté ramená ešte pred prvou kávou.

ŠPORTOVEC

V šatni plytko dýchaš a čeľusť máš zovretú ako päšť.

Otázka pre teba

Kde máš práve teraz napätie – čeľusť, ramená, žalúdok? Všimol si si ho skôr, než si sa to opýtal?

Ak nie, nie si sám. Väčšina ľudí si telo všimne, až keď kričí. Čítať ho skôr je zručnosť – a dá sa naučiť.

[Ako reaguješ pod tlakom ty → strana 10](#)



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Ukotvenie cez chodidlá

Zatlač chodidlá do zeme, vnímaj kontakt, 3 pomalé nádychy. Vrátí ťa to z hlavy naspäť do tela – a z „budúcnosti“ do prítomnosti.

75 otázok · LifeKOMPAS® dotazník

Ako reaguješ pod tlakom? Väčšina ľudí tipne zle.

Pod tlakom každý z nás siahne po jednej z piatich reakcií. Nevyberáš si ju vedome – vyberie ju tvoje telo, skôr než stihneš premýšľať. Radek na to roky používa s klientmi dotazník. V klube ho máš zadarmo.

Típi si 5 REAKCIÍ POD TLAKOM

Ktorá je tvoja?

☐ Fight

☐ Flight

☐ Freeze

☐ Pleasing

☐ Dissociation

AKO TO FUNGUJE

- 1 Zaregistruj sa zadarmo.** Stačí e-mail.
- 2 Napíš CoachMate „Chcem dotazník“.**
- 3 Odpovieš na 75 otázok v 6 blokoch.** Zaberie to asi 14 minút.
- 4 Dostaneš výsledok:** čo tvoje odpovede naznačujú, na čom môžeš stavať, kde ti uniká energia – a experiment na 7 dní.

Nie je to diagnóza. Je to fotka toho, ako reaguješ dnes. O rok môže vyzeráť inak – a o tom to celé je.



Chcem urobiť LifeKOMPAS® dotazník



Zadarmo v klube • po registrácii napíš „Chcem dotazník“

7

Na tréningu ti to ide. V ostrom momente to nepadne.

SPOZNÁVAŠ TO?

Formu máš, ale keď o niečo ide, výkon spadne. Nie je to o schopnostiach.

ČO SA DEJE

Pod tlakom preberá vládu nervová sústava – a ak nie je trénovaná, sabotuje aj to, čo máš dávno natrénované. Kto nemá pripravený **plán na chybu**, tomu prvá chyba zoberie hlavu.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Prezentáciu máš natrénovanú, no pred klientom sa rozsypeš.

RODIČ

Doma vieš reagovať pokojne, no na verejnosti ťa dieťa „dostane“.

ŠPORTOVEC

Na tréningu dávaš všetko, v zápase to zrazu nepadne.

Otázka pre teba

Kde ti to ide, keď sa nikto nepozera – a prestane to ísť, keď sa pozerajú?

Rozdiel medzi tréningom a ostrým momentom nie je v schopnostiach. Je v tom, ako tvoje telo číta tlak. Presne toto Radek 25 rokov trénuje so športovcami aj manažérmi.



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Reset na chybu

Nachystaj si jednoduchý reset: **nádych** → **predĺžený výdych** → **krátka veta (tvoja)** → **pohľad hore** → **telo späť do aktívnej pozície** → „Som v centre. Idem.“
Nie analyzovať, nie pozeráť, kto ťa súdi. Ďalšia akcia.

8

Napätie prenášaš na druhých – deti, tím, partnera.

SPOZNÁVAŠ TO?

Deň bol náročný a odnesie si to okolie. Reguluješ sa cez druhých, nie cez seba.

ČO SA DEJE

Dieťa (aj tím) sa neladí podľa toho, čo hovoríš – ladí sa podľa tvojho nervového systému. Voláme to spoluregulácia: nervové systémy sa navzájom „nakazia“ pokojom aj napätím.

„Dieťa nereaguje na to, čo hovoríme. Reaguje na to, v akom stave sme.“

JÁN BOTTYÁN · KOUČ LIFEKOMPAS®

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Prídeš z náročného callu a tím zrazu chodí po špičkách.

RODIČ

Máš ťažký deň a napätie sa preleje na dieťa pri večeri.

ŠPORTOVEC

Frustráciu z výkonu prenesieš na spoluhráčov v šatni.

Otázka pre teba

Všimol si si, kto u teba doma alebo v tíme stíchne, keď prídeš unavený?

Pomenovanie emócie zníži jej silu. Ale ľudia okolo teba sa ladia podľa tvojho stavu každý deň. Pokoj, ktorý im chceš dať, musíš najprv mať v sebe.

Kde sa o tom dá porozprávať → strana 6



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Pomenuj emóciu

Ticho si pomenuj, čo cítiš: „toto je hnev / tlak / únava“. Samotné pomenovanie znižuje intenzitu – a nemusíš to potom „hrať“ na druhých.

9

Motivácia ti kolíše: raz oheň, potom vyhorenie.

SPOZNÁVAŠ TO?

Nadšenie a prázdno sa striedajú. Bud' na plný plyn, alebo nič.

ČO SA DEJE

Bez regulácie ide telo v cykloch preťaženie → vyčerpanie. Chýba stredná poloha. Často je za tým tichý scenár „mám hodnotu, len keď stále niečo robím“ – a keď si sadneš, telo vyrobí nepokoj.

V REÁLNO M ŽIVOTE

LÍDER

Jeden týždeň ťaháš na 200 %, ďalší nevládzeš otvoriť laptop.

RODIČ

Raz si „ideálny rodič“, potom sa cítiš úplne vyčerpaný a mimo.

ŠPORTOVEC

Po vlne nadšenia príde deň, keď sa nevieš prinútiť ísť trénovať.

Otázka pre teba

Ako často sa ti opakuje týždeň na 200 % a po ňom týždeň, keď sa nevieš prinútiť k ničomu?

Vytrasenie ti uvoľní telo dnes. Kolotoč nadšenie → vyhorenie sa však točí, kým nenájdeš strednú polohu. A tá sa dá natrénovať.

Kde to dostaneš do tela → strana 14



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Vytras to

30–60 sekúnd voľne potras rukami, nohami, ramenami, telom. Doslova „strasieš“ nahromadenú aktiváciu z tela – zvieratá to po strese robia automaticky.



streda 28. októbra 2026 · Hotel Mikado, Nitra

Jeden deň, po ktorom budeš reagovať inak.

Doteraz si o signáloch čítal. Na workshope zistíš, **prečo práve u teba** – a odídeš s tým, čo s nimi robiť. Radek a Johnny naživo, celý deň, medzi ľuďmi, ktorí riešia to isté čo ty.

ČO BUDEME RIEŠIŤ

01

Prečo pod tlakom reaguješ inak, než chceš

Čo sa v tebe deje v prvých sekundách – a prečo ti v tej chvíli nepomôže ani to, čo vieš.

02

Tvoj vzorec: Fight, Flight alebo Freeze?

Spoznáš stratégiu, po ktorej tvoje telo siahla. Kedysi ti pomáhala – dnes ťa možno brzdí.

03

Pokoj, keď na tom záleží

Vlastný postup na 90 sekúnd pred poradou, ťažkým rozhovorom alebo štartom.

04

Keď dieťa alebo tím prestane chcieť

Čo povedať v aute po prehratom zápase – a čo radšej nikdy. Johnnyho blok pre rodičov aj lídrov.

Pozrieť workshop a rezervovať miesto



👉 Otvorí sa stránka workshopu s celým programom

a potom

Čo sa zmení, keď odídeš.

V TELE

Napätie si všimneš **skôr, než ťa ovládne** – v dychu, v čeľusti, v žalúdku.

Budeš vedieť, ako telo vrátiť z pohotovosti do pokoja. Nie z poznámok – **máš to vyskúšané na sebe.**

Pod tlakom ti jasná hlava vydrží dlhšie, než si zvyknutý.



V ŽIVOTE

Porada, rozhovor, zápas: prídeš s pokojom, ktorý nie je hraný.

Doma: keď dieťa vybuchne, nevybuchneš s ním.

Večer: vypneš. Hlava nedobieha celý deň.



Jeden deň to za teba nevyrieši. Ukáže ti však, kde je páka – a **30 dní po workshope ti s tým pomáhamo ďalej.** Nemusíš nič vedieť ani mať za sebou a nikto nevystupuje pred sálou.



Si v klube? Členovia s ročným členstvom majú vstupenku za zvýhodnenú cenu. Odkaz na členskú cenu nájdeš v klube.



Chcem miesto na workshope 28. 10.



👉 Max 50 miest • workshop je raz do roka

28. 10. 2026 • 9:00–16:00 • Hotel Mikado, Nitra • max 50 ľudí • obed v cene • miesto je prenosné • faktúra na firmu • otázky: otazky@lifekompas.sk • Foto: workshop LifeKOMPAS®, Nitra 2025, Milan Ando

„Makám na sebe, a niečo stále chýba.“

SPOZNÁVAŠ TO?

Čítaš, cvičíš, snažíš sa – a aj tak máš pocit, že jeden kúsok skladačky chýba.

ČO SA DEJE

Ten kúsok býva práve **telo a nervová sústava** – časť, ktorú rozvoj „cez hlavu“ obchádza. Telo má vlastnú pamäť: nosí v sebe staré napätie, ktoré žiadna ďalšia informácia neprepíše. Prepíše ho až skúsenosť bezpečia v tele.

V REÁLNOH ŽIVOTE

LÍDER

Máš čísla, tím aj výsledky – a napriek tomu v tebe tlie nepokoj.

RODIČ

Robíš pre deti prvé-posledné, no cítiš, že niečo nesedí.

ŠPORTOVEC

Makáš na sebe naplno, no jeden kúsok výkonu ti stále uniká.

Otázka pre teba

Koľko kníh, kurzov a podcastov si už prešiel – a čo sa reálne zmenilo v momente, keď o niečo ide?

Ak si odpovedal „málo“, nie je to tvoja chyba. Pracoval si s hlavou. Chýbajúci kúsok je telo – a k nemu sa nedostaneš čítaním. Ani touto príručkou.



PRVÁ POMOC NA TERAZ

Ruka na hrudi

Polož si dlaň na hrud' alebo brucho, pár pomalých dychov, vnímaj teplo dlane a kontakt. Signál bezpečia, ktorý si vieš dať sám – a ktorému telo rozumie aj vtedy, keď slová nestačia.

a čo teraz?

Kol'ko z desiatich si spoznal?

- 0–2** Máš dobrý základ. Pár techník ho zosilní – a oplatí sa vedieť, ako reaguješ, keď príde naozajstný tlak.
- 3–5** Nie je to náhoda. Tvoja nervová sústava ti pravidelne berie výkon, pokoj alebo trpezlivosť – a ty si si zvykol, že to tak je.
- 6+** Žiješ v prežívacom režime viac, než si myslíš. Dobrá správa: dá sa to natrénovať. Horšia: techniky z tejto príručky ti dajú len úľavu.

Techniky sú prvá pomoc. Uhasia požiar – ale nepovedia ti, **prečo u teba horí stále na tom istom mieste**. Za signálmi, ktoré sa opakujú, býva vzorec: spôsob, akým tvoje telo reaguje na tlak. Kým ho nepoznáš, budeš hasiť znova a znova.

ZA SIGNÁLMI BÝVA JEDNA Z PIATICH REAKCIÍ

Fight

Flight

Freeze

Pleasing

Dissociation

TRI CESTY, AKO NA TOM PRACOVAŤ

KAŽDÝ DEŇ

Klub a CoachMate

Vyrozprávaš sa, poradí ti, kedykoľvek.

[strana 6 →](#)

ZA 14 MINÚT

LifeKOMPAS®

dotazník

Zistíš, ako reaguješ pod tlakom.

[strana 10 →](#)

RAZ DO ROKA NAŽIVO

Workshop 28. 10.

Celý deň s Radkom a Johnym v Nitre.

[strana 14 →](#)



posledná strana

Dočítal si. Teraz sa rozhodni, čo s tým.

Môžeš túto príručku zavrieť a o mesiac reagovať presne tak ako dnes. Alebo sa pozrieť, čo je pod tým. Vyber si jeden krok:



Vstúpiť do klubu zadarmo • CoachMate



👉 Stačí e-mail • bez platobných údajov

Workshop 28. 10. v Nitre • naživo



👉 Celý program a rezervácia

Kvíz energie • 2 minúty



👉 Bez registrácie • uvidíš, kde je tvoja energia dnes

Aby ti od nás nič neušlo: pridaj si info@news.lifekompas.sk do kontaktov. V Gmaile presuň náš mail zo záložky **Reklamy** do **Hlavné**, v Seznam a Azet z priečinka **Hromadné** do Doručenej pošty.



Radek Šefčík

peak performance stratég • IMGCA Level 4



Ján „Johnny“ Bottyán

kouč rozvoja detí a rodín • 15+ rokov



o tejto príručke

Vieš, čo robiť. Tvoje telo to pod tlakom vidí inak.

10 signálov, že ťa brzdí nervová sústava, a 10 techník prvej pomoci, ktoré zaberú minútu. Pre lídrov, ktorí sa rozhodujú pod tlakom. Pre rodičov, ktorí chcú doma viac pokoja. Pre športovcov, ktorým to ide na tréningu, ale nie v zápase.

**Radek Šefčík**

Peak performance stratég, IMGCA Level 4. 25 rokov pracuje s ľuďmi, ktorí musia podať výkon pod tlakom. Hlavu s ním trénovali Dominika Cibulková, Tomáš Berdych, David Kostelecký aj Adrián Guľa.

**Ján „Johny“ Bottyán**

Kouč rozvoja detí a rodín, 15+ rokov praxe. Rieši to, čo sa deje doma: v aute po zápase, pri stole, pri dverách, ktoré práve tresli.

**Pokračuj na lifekompas.sk**

Klub a CoachMate • LifeKOMPAS® dotazník • Workshop
lifekompas.sk • otazky@lifekompas.sk

NEPREDAJNÉ

1. vydanie • 2026