40. DEŇ

Úloha:

Napíšte 3 veci, za ktoré ste sama sebe vo svojom tvorení / podnikaní **vďačná**.
Napíšte 3 veci, na ktoré ste na seba vo svojom tvorení / podnikaní **hrdá**.
Napíšte 3 veci, ktoré považujete vo svojom tvorení / podnikaní za **výnimočné**.

Vymyslite si **odmenu za svoju doterajšiu prácu** a počas **najbližších 3 dní** si ju aj doprajte.

Vysvetlenie:

Každý tvorca, umelec, remeselník vkladá do svojich výrobkov veľa času, úsilia a kreativity. Vytváranie výrobkov mám **prináša radosť**, ale tento proces je často **namáhavý a vyžaduje si veľa trpezlivosti**.

Oceňovanie vlastnej práce je dôležité, **aby ste uvedomili vlastnú hodnotu** a to, čo ste dokázali. Tvorivý proces a konečný výsledok je niečo, na čo by ste mali byť hrdí.

Keď si uvedomujete hodnotu vlastnej práce a oceňujete ju, **môžete sa aj lepšie prezentovať na trhu**. **Ľahšie určíte ceny produktov**. Keď ste si istí vlastnou hodnotou, ľahšie ju viete komunikovať aj ostatným. Napríklad obhájením ceny výrobku.

Tvorcovia často pracujú sami a je pre nich **ťažké oddeliť pracovný čas od voľného času**. To môže viesť k stresu a vyhoreniu. Pravidelné oceňovanie a odmeňovanie sa je jedným zo spôsobov, ako predchádzať týmto problémom.

40. DEŇ

Pravidelné oceňovanie a odmeňovanie vlastnej práce môže výrazne zlepšiť vaše mentálne zdravie a sebaúctu. **Niekedy stačí keď si uvedomíte, že ste niečo dokázali**.

Toto vás môže motivovať k tomu, **aby ste pokračovali vo svojej tvorivej práci** a vylepšovaní vlastnej značky.

Keď si pravidelne **dávate odmeny za vlastnú prácu**, môže vás to tiež motivovať k tomu, aby ste pracovali **ešte tvrdšie a efektívnejšie**.

Tieto odmeny môžu byť **čokoľvek, čo vás poteší** - či už je to chvíľka oddychu, dobrá kniha, nový materiál na tvorbu alebo skvelá večera. Tieto malé radosti vám môžu dodať novú energiu a inšpiráciu do práce.

- Malou odmenou môže byť sladkosť či obľúbený seriál.
- Oslavou môže byť prechádzka, cvičenie či čas na rozhovor s kamarátkou.
- Väčšou odmenou návšteva kina, divadla, obľúbenej reštaurácie.
- Najväčšou napríklad výlet, dovolenka či nový bicykel.

Nezabudnite oceniť svoju prácu a pravidelne sa odmeňovať. **Vy ste to, čo robí vaše podnikanie unikátnym a úspešným**, tak si to užite!

LETNÉ VZDELÁVANIE

40. DEŇ

Napríklad za čo môžete byť na seba hrdá a samej sebe vďačná:

- nabrali ste odvahu a pustili sa do vlastného podnikania,
- prekonali ste strach a začali ste sa prezentovať na sociálnych sieťach,
- uverejnili ste video, kde vám bola vidieť tvár,
- zvládli ste náročnú techniku,
- pochopili ste účtovníctvo a personalistiku,
- podarilo sa vám účtovníctvo a personalistiku delegovať :),
- naučili ste sa pracovať s novým programom,
- presvedčili ste svoju rodinu, že tvorenie môže byť podnikaním,
- idete za svojim snom aj keď nemáte doma podporu,
- už ste to chceli vzdať, ale veríte samej sebe,
- našli ste si čas na tvorenie a podnikanie aj keď ste si predtým bola istá, že čas nemáte,
- uverejnili ste prvé Reels,
- povedali ste nie, keď chcel zákazník zaplatiť nižšiu sumu,
- predali ste prvý výrobok,
- predali ste desiaty výrobok,
- vytvorili ste vlastnú web stránku,
- páčia sa vám fotografie, ktoré ste vyhotovili vy,
- zvládli ste administratívu a návštevu úradov,
- odolali ste tlaku a zostali ste verná svojim nápadom,
- zapojili ste sa do Letného vzdelávania :)
- ...

Pamätajte, **každý krok** na ceste tvorivého podnikania **je dôvodom na oslavu a hrdosť**.

40.DEŇ

Vypracovanie úlohy:

LETNÉ VZDELÁVANIE

Po vypracovaní úlohy si užívajte letné dni :)