



5 KROKŮ, JAK MÍT VÍCE ENERGIE, SÍLY A KONTROLY — I KDYŽ NEMÁŠ ČAS

Praktický průvodce pro
zaneprázdněné podnikatele

JAN KUŽEL

Úvod

Jsi podnikatel. Tvá hlava jede nonstop.

Vedeš firmu, rozhoduješ, řešíš. Tvůj čas je vzácný. Ale co tvoje tělo?

Kolikrát denně cítíš napětí v ramenou, únavu v nohách nebo chaos v hlavě?

Tenhle e-book není o dokonalosti. Není o šesti kostkách na břicho.

Je o **5 reálných kroků**, které můžeš udělat **hned teď**, i když máš pocit, že nemáš ani minutu navíc.

Když zvládáš své tělo → zvládáš svůj den.

A když zvládáš svůj den → vedeš svůj život, ne jen firmu.

Krok 1: Nauč se dýchat jako lídr, ne jako oběť

Většina lidí dýchá, jako by byla neustále v nebezpečí. Rychle. Mělký hrudní dech. Přes ústa.

Takový dech tě drží ve stresu, zamlžuje myšlení a brání ti soustředit se.

Pokud chceš mít energii, výkon a klidnou hlavu, potřebuješ se **naučit dýchat jako někdo, kdo je v řízení.**

Co zkusit hned teď:

- Sedni si rovně. Zavři oči.
- Dýchej nosem → 4 sekundy nádech, 4 sekundy výdech.
- Opakuj 2 minuty. Sleduj, co se v tobě změní.

 *Poznámka:* Tohle je nejrychlejší „reset tlačítko“ pro tvůj nervový systém.



Krok 2: Přestaň sedět jako zaměstnanec. Začni stát jako líder.

Tvůj postoj = tvoje energie.

Většinu dne trávíš v předklonu – u počítače, v autě, u telefonu. Ramena dopředu, hrudník zavřený, břicho vypnuté.

Takový postoj tě doslova oslabuje. Mozek ho čte jako „jsem pasivní, jsem pod tlakem.“

Pokud chceš působit silněji a zároveň se i **cítit silněji**, začni **vědomě měnit držení těla**.

Co zkusit hned teď:

- Postav se. Nohy na šířku boků.
- Zvedni hrudník, uvolni ramena, zatlač chodidla do země.
- Nadechni se do břicha.
- Vydrž tak 60 sekund — budeš překvapen, jaký vliv to má na tvoje rozpoložení.

 *Poznámka:* Tělo a mysl nejsou oddělené. Když změníš jedno, ovlivníš i druhé.



Krok 3: Nečekej na čas. Hýbej se v mezerách.

„Nemám čas cvičit.“ Nejčastější výmluva... která ti bere energii, ne šetří.

Nemusíš si vyhradit hodinu v posilce. Tvůj den je plný **mikro-okének**, které můžeš využít – a získat z nich víc než z půlhodinového meetingu.

Mini pohybové rutiny mezi schůzkami ti zlepší prokrvení mozku, postavení těla i schopnost rozhodovat.

Co zkusit hned teď:

- Nastav si 2–3 „pohybové alarmy“ během dne (např. 10:30, 14:00, 17:00)
- Až zazvoní, udělej následující:
 - 5x dřep
 - 5x vyvýšený klik na stole
 - 5x dech nosem + držení dechu po výdechu

Trvá to sotva pár minut. Ale tělo dostane jasný signál: „nejsem stroj na porady, jsem připravený k akci.“

 *Poznámka:* Pravidelný pohyb v malých dávkách ti dá víc energie než jedno nárazové cvičení týdně.



Krok 4: Zklidni systém, zrychlíš výsledky

Vysoký výkon není o tom, kolik toho zvládneš.
Je o tom, **jak rychle se umíš vrátit do klidu.**

Většina podnikatelů jede celý den na vysokých otáčkách – ale zapomíná brzdit.

Výsledkem je únava, podrážděnost, rozostřené myšlení.

Pokud chceš jednat lépe a žít déle, nauč se vědomě **zpomalit, aniž bys ztratil kontrolu.**

Co zkusit hned teď:

- Po každém stresovém momentu (porada, hádka, těžké rozhodnutí):
 - Udělej 4 kola **box breathingu**
 - = nádech 4s → drž 4s → výdech 4s → drž 4s
 - Všechno nosem, klidné tempo

Trvá to 2 minuty. Ale změní ti to celý průběh dne.

 *Poznámka:* Když ovládáš svůj dech, ovládáš i svou reakci. To je klíčový rozdíl mezi reaktivním a vědomým lídrem.



Krok 5: Nepotřebuješ plán. Potřebuješ směr a první krok.

„Jak mám začít, když nevím, co přesně mám dělat?“

Nepotřebuješ dokonalý plán. Nepotřebuješ 90denní výzvu.

Potřebuješ **směr a akci – klidně malou, ale hned.**

Tělo se mění skrze pohyb. Ne přes přemýšlení.
A právě proto většina podnikatelů zůstává ve stresu, slabosti a chronické únavě — protože čekají na ideální moment.

Ten nepřijde. Ale ty můžeš udělat první krok dnes.

Co zkusit hned teď:

- Vyber si 1 věc z tohoto e-booku
- Zapiš si ji do kalendáře na zítřek (např. 2min box breathing, nebo 5x dřep mezi schůzkami)
- Udělej to.
- Sleduj, co to s tebou udělá

 *Poznámka:* Akce přepisuje realitu. A každá malá výhra zvyšuje tvoji sebedůvěru.

BONUS: 3minutová akce, která ti změní den

Žádné plánování. Žádné výmluvy. Jen 3 minuty pro tvoje tělo, mysl a energii.

Tohle je krátká rutina, kterou můžeš dělat doma, v kanceláři nebo třeba mezi dvěma cally. Cíl?

Nastartovat tělo, uklidnit mysl, posílit postoj.

3MIN RESET PRO LÍDRA

1. Minuta 1 – Pohyb (síla + flow)

- 5 dřepů (volně, s kontrolou)
- 5 kliků o stůl nebo stěnu
- 10 sekund izometrického napětí (stiskni celé tělo jako při boji)

✅ Výsledek: Aktivace těla, propojení dechu a síly

2. Minuta 2 – Dech (klid + kontrola)

- 3 kola box breathingu:
 - Nádech 4s → drž 4s → výdech 4s → drž 4s
 - Vše nosem, v klidu, soustředěně

✅ Výsledek: Okamžité snížení stresu a zlepšení pozornosti

3. Minuta 3 – Postoj (nastavení + fokus)

- Stůj rovně:
 - Nohy pevně na zemi
 - Ramena stažená dozadu
 - Dýchej klidně a uvědomuj si svůj postoj

Zeptej se:

„Jaký člověk chci být dnes?“

A začni podle toho jednat.

✅ Výsledek: Vědomý restart celého dne

👉 TIP: Nastav si připomínku každý den. 3 minuty denně dokážou víc než hodinové plánování bez akce.

ZÁVĚR: JEDNO ROZHODNUTÍ. JEDNO TĚLO. JEDEN ŽIVOT.

Právě jsi přečetl e-book, který ti neříká, co „by se mělo“.
Ukázal ti konkrétní kroky, jak **mít víc energie, síly a kontroly – i když máš málo času.**

Nezapomeň:

- Tvoje tělo je tvůj hlavní nástroj
- Tvoje dech je tvoje první zbraň
- Tvoje každodenní volby určují, jak budeš fungovat za měsíc, rok, deset let

Nečekej na „lepší pondělí“.
Začni dnes. Začni jednoduše. A když potřebuješ vedení — máš ho.

 **Chceš se posunout dál? Můžu ti pomoci.**

✓ Zúčastni se některého z našich nadupaných seminářů:

👉 Kalendář akcí: [Najdeš zde](#)

✓ Sleduj mě na Instagramu @jan_kuzel

👉 Tipy, tréninkové hacky, dechová cvičení a inspirace pro reálný výkon

✓ Hledáš skutečný restart?

👉 Pak tě bude zajímat, co se píše níže





Vedle kratičkových rychlých kroků můžeš začít i hlouběji. Kdo hledá skutečný reset – těla i mysli – zvu tě do 12-týdenního transformačního programu Total Recharge:

- Fyzická i mentální proměna
- 5 tréninků týdně v Respekt Gymu, malá skupina, individuální podpora
- Start nové vlny: každý podzim, zima a jaro

Chceš zažít restart? Mrkni na www.totalrecharge.cz