

TIP – BOOK

od TOP EXPERTOV

NEXT LEVEL SUMMIT

L'UDSKÝ FAKTOR V DOBE AI

NEXT LEVEL
ACADEMY

ÚVOD

| 01

*Tento TIP book vznikol ako bonus pre každého,
kto sledoval NEXT LEVEL Summit 2026.*

*Poprosil som TOP expertov z praxe
Andy Winsona,
Evu Gromovú Ostrožovičovou,
Barbaru Sviežená,
Michala Kopeckého,
Denisa Vencela
a Juraja Hrivíka,
aby zdieľali to najdôležitejšie z toho, čo vedia.*

Nie len teóriu. Ale hlavne veci, ktoré fungujú.

*Každý vám dáva päť tipov.
Krátke. Konkrétne. Použiteľné v praxi.*

*Nečítajte to naraz. Vyberte jeden tip. Zamyslite sa
nad ním. A až potom čítajte ďalej.*

**Znalosť, ktorú nepoužiješ
v praxi, ti nepomôže.**



5 TIPOV

ANDY WINSON

Nemýl' si mindset úspechu s pozitívnym myslením

Veľa ľudí si myslí, že mindset úspechu znamená myslieť stále pozitívne. Lenže správny mindset nie je o tom, že si zakryješ oči pred problémom. Je o tom, že ho vidíš jasne a aj napriek tomu sa nenecháš zastaviť strachom či okolnosťami.

Pretože líder nie je človek, ktorý nevidí prekážky. Líder je človek, ktorý ich vidí, ale aj napriek tomu si vyberá rast, riešenie a krok vpred.

Používaj AI ako nástroj, nie ako barlu

AI ti môže napísať text, pripraviť plán alebo zrýchliť prácu. Ale nerozhodne za teba, kam smeruješ, čomu veríš a či máš odvahu konať. Ten, kto v dobe AI vyhrá, nebude človek s najväčším množstvom nástrojov, ale človek s najväčšou vnútornou jasnosťou.



Trénuj rozhodnosť skôr, ako príde tlak

Líder sa netvorí v momente, keď je všetko pokojné. Líder sa ukáže vtedy, keď treba urobiť rozhodnutie bez istoty, bez potlesku a niekedy aj bez záruky výsledku. Ak chceš byť pripravený na veľké momenty, začni trénovať rozhodnosť v malých každodenných situáciách. Pozoruj, čo sa v tebe odohráva, keď sa ti rozhoduje ľahko a s istotou. Keď sa naučíš rozhodovať rýchlejšie a s väčšou dôverou v seba, tlak ťa nezlomí.

Nebud' expertom na informácie, ale na premenu

Dnes má prístup k vedomostiam takmer každý. Rozdiel už nie je v tom, kto vie viac, ale kto dokáže vedomosti premeniť na činy a výsledky. Informácie ťa môžu inšpirovať, ale až akcia z teba spraví človeka, ktorý má vplyv a silu meniť svet k lepšiemu.

Najskôr poznaj svoj vlastný kód

Každý človek má v sebe určitý vzorec myslenia a rozhodovania. Kým ho nepoznáš, často bojuješ sám so sebou a nevieš, prečo sa ti niektoré veci opakujú. Keď pochopíš svoj vlastný vnútorný kód, prestaneš fungovať náhodne a začneš tvoriť svoj život vedome a s väčšou ľahkosťou.



5 TIPOV

BARBARA SVIEŽENA

AI dnes dokáže vytvoriť takmer dokonalý jedálniček – nastaví kalórie, makroživiny, štruktúru dňa aj výber potravín s presnosťou, ktorá bola donedávna dostupná len odborníkom. To však ešte neznamená, že schudneme alebo že tento plán dokážeme dlhodobo žiť. Pretože existujú oblasti, kde AI nemá prístup – a práve tie rozhodujú o výsledku. Toto sú veci, s ktorými nám AI nepomôže a ktoré potrebujeme riešiť s človekom, ktorý rozumie nielen výžive, ale aj správaniu a psychike.



Emocionalita – keď nejeme preto, že sme hladní

Veľká časť nášho stravovania nie je riadená biologickým hladom, ale emočným prežívaním. Stres, napätie, smútok či únava vytvárajú potrebu úľavy a jedlo sa stáva rýchlym regulačným nástrojom. AI síce dokáže nastaviť, čo by sme mali jesť, ale nevie pracovať s tým, čo cítime a ako tieto emócie ovplyvňujú naše rozhodnutia. Bez tejto práce ostáva aj ten najlepší plán v konflikte s realitou.



Hodnoty – čo je pre nás naozaj dôležité

Zmena správania nevzniká len z cieľa „schudnúť“, ale z hlbšieho prepojenia na to, prečo to chceme. Zdravie, energia, vzťah k sebe, kvalita života – to sú hodnoty, ktoré dávajú zmene smer a zmysel. AI nevie pomenovať ani ukotviť naše vnútorné motivácie, nevie nás viesť k rozhodnutiam v súlade s tým, na čom nám skutočne záleží. A bez tohto prepojenia zostáva zmena povrchná a krátkodobá.

Automatizované vzorce správania – to, čo robíme bez premýšľania

Veľká časť nášho jedenia prebieha automaticky, bez vedomého rozhodovania. Opakované návyky, reakcie na konkrétne situácie či naučené spôsoby zvládania dňa sú uložené hlboko v nervovom systéme. AI tieto vzorce nevidí a nevie ich meniť, pretože pracuje na úrovni informácií, nie skúsenosti. Ich zmena si vyžaduje vedomú prácu, uvedomenie a postupnú transformáciu, ktorú vie facilitovať len človek.

Podmienené a emočné jedenie – keď jedlo spúšťa prostredie alebo situácia

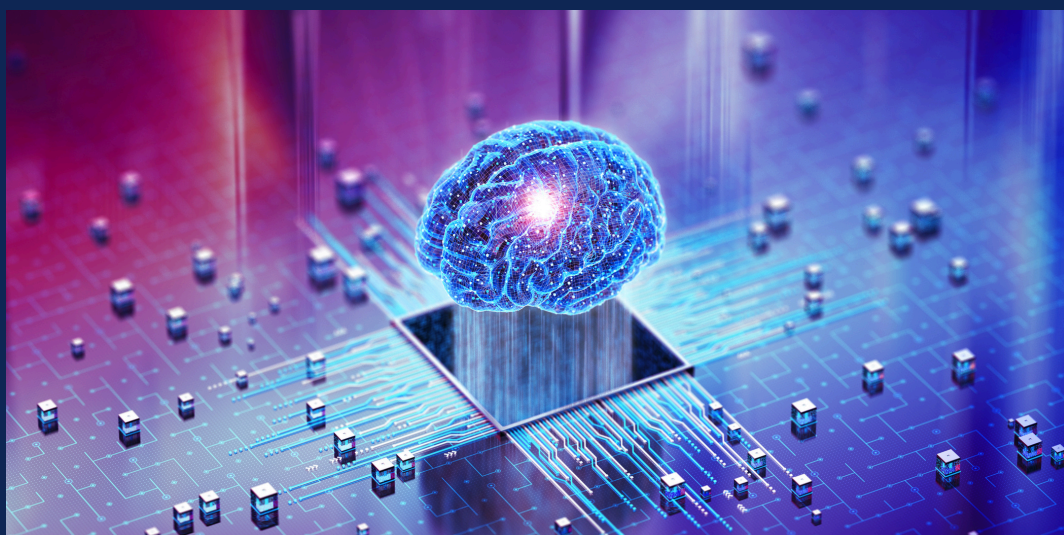
Mnohé naše reakcie na jedlo sú podmienené – večer pri televízii, po náročnom dni, v konkrétnych sociálnych situáciách. Jedlo sa spája s oddychom, odmenou alebo únikom a tieto prepojenia sa časom automatizujú. AI síce dokáže navrhnúť, čo by sme mali jesť, ale nevie rozpoznať ani rozbiť tieto podmienené reakcie. Bez práce s nimi sa opakovane vraciame k rovnakým vzorcom, bez ohľadu na kvalitu plánu.



Preťažený nervový systém – keď telo nemá kapacitu na zmenu

Chronický stres, únava a vysoké nároky na výkon znižujú našu schopnosť regulovať správanie. V takom stave telo prirodzene vyhľadáva rýchlu úľavu a energia smeruje k prežitiu, nie k dlhodobým cieľom. AI nevie pracovať s kapacitou nášho nervového systému, nevie ju zvyšovať ani stabilizovať. A práve táto kapacita rozhoduje o tom, či dokážeme plán nasledovať.

Ak máme dokonale nastavený jedálniček, ale nedokážeme ho žiť v realite nášho každodenného života, problém nie je v pláne, ale v procese jeho zavedenia. Práve v tomto bode dáva zmysel nájsť si odborníka, ktorý rozumie nielen výžive, ale aj správaniu, emóciám a fungovaniu človeka v záťaži, a ktorý nás týmto procesom dokáže sprevádzať. Pretože až keď prepojíme racionálne nastavený plán s reálnou schopnosťou ho žiť, dostávame sa na skutočný next level.



5 TIPOV

JURAJ HRIVÍK

Radšej 100 nedokonalých videí ako 10 dokonalých

Najväčšia chyba pri budovaní (nielen) YouTube kanála je čakať na dokonalý nápad, dokonalú techniku alebo dokonalý moment. YouTube sa neučí premýšľaním, ale publikovaním. Prvé videá nemusia byť perfektné — ich úloha je zistiť, čo funguje, čo ľudí zaujíma a kde je priestor na zlepšenie.



Malé zlepšenie v každom videu

Namiesto toho, aby ste chceli zo dňa na deň vytvoriť dokonalý kanál, sústreďte sa na jedno konkrétne zlepšenie pri každom videu. Raz to môže byť lepší názov, inokedy silnejší úvod, kvalitnejší thumbnail alebo zrozumiteľnejšia pointa. Práve tieto malé kroky sa časom spočítajú a vytvoria veľký rozdiel. Čiže zo začiatku ide o kvantitu spojenú s postupným vylepšovaním tvorby.



Názov a téma rozhodujú skôr, než divák klikne

Môžete mať výborný obsah, ale ak divák nepochopí, prečo by si ho mal pustiť, nikdy sa k nemu nedostane. Pri YouTube nestačí rozmýšľať len nad tým, čo chcete povedať, ale aj nad tým, ako to zabaliť do témy, názvu a náhl'adu, ktorý vzbudí zvedavosť. Dobrý názov a thumbnail nie je lacný trik — je to most medzi hodnotným obsahom a divákom.

Konzistentnosť porazí nárazovú motiváciu

Kanál nevyrastie z jedného veľkého výkonu, ale z opakovaného prichádzania s obsahom. Motivácia príde a odíde, no systém vás podrží aj vtedy, keď sa vám nechce. Preto je lepšie publikovať pravidelne v zvládnuteľnom tempe, než raz za čas vyprodukovať niečo veľké a potom na mesiace zmiznúť.

Sleduj dáta, ale nezabudni na človeka

Čísla na YouTube sú dôležité, pretože ukazujú, čo ľudí zaujíma, na čo klikajú a pomáhajú sa odosobniť od hate komentárov. No za každým číslom je reálny človek, ktorý sa rozhodol venovať vám svoj čas. Najsilnejší kanál vzniká vtedy, keď spojíte dáta, poctivú tvorbu a úprimnú snahu pomôcť divákovi.



5 TIPOV

DENIS VENCEL



Začni otázkou PREČO

Nikdy nezačínaj s obsahom ak nemáš zodpovedanú túto otázku: Prečo to robím? Čím hlbšie sa nad tým zamyslíš, tým dlhšie vytrváš. To tvoje prečo ťa bude poháňať ďalej aj keď sa ti nebude dariť. Nie konzistencia, motivácia a disciplína ale dôvod prečo to robím a to prečo má byť spojené s druhými a s твоjou víziou.

Zabudni na algoritmy a študuj ľudskú psychológiu

Algoritmus je IBA odrazom správania ľudí. Získaj ľuďom pozornosť, vybuduj dôveru a vyvolaj emócie a nemusíš sa už nikdy vyhovárať na algoritmy.



Rob obsah pre druhých a nie pre seba

Pri každom jednom príspevku a každej jednej vete sa empaticky zamysli: Čo z toho má ten človek čo to pozerá? Veľa ľudí sa chce ihneď predávať a rozprávať o sebe ale začneš rásť iba keď to robíš pre publikum.

Začni od základu.

Vždy získaš najlepší dosah (viral) na témach, ktoré trápia väčšinu ľudí. Čím hlbšie ideš, tým menej ľudí si to pozrie. Začni od povrchu a hĺbku si nechaj na sprvy, konzultácie, predaj a pod.

AI a kreativita.

AI šetrí čas a v súčasnosti už môžeš pridávať bez tváre a bez toho aby to dlho trvalo. Stratil si tým pádom všetky výhovorky prečo sa ti nechce. Vždy však nezabúdaj, že sledujú teba a nie vygenerovaný obsah, ktorý vygeneruje ktokoľvek na svete. Nezabúdaj tam za každým pridať užitočné informácie a ľudský element



5 TIPOV

EVA GROMOVÁ

IKIGAI nie je len japonský pojem. Je to praktický nástroj, ktorý ti pomôže vrátiť sa k sebe a žiť naplnenejší a zmysluplnejší život. Týchto 5 tipov vychádza priamo z mojej praxe.



Vráť sa k tomu, čo ťa bavilo, keď si bol dieťa

Zdroje radosti a energie sa neskrývajú v budúcnosti — často sú ukryté v minulosti. Zamysli sa: Čo si robil ako dieťa len preto, že si to miloval? Ktoré činnosti ti dnes dávajú energiu a ktoré ti ju berú? Práve tam začína tvoje IKIGAI.

Ocenenie seba je základ, nie luxus

Skôr ako ťa ocenia iní, musíš vedieť oceniť seba. Polož si otázku: Za čo sa sám/sama oceňuješ? V čom ma iní prirodzene žiadajú o pomoc? Tvoje silné stránky sú často to, čo robíš samozrejme — a práve preto ich prehliadaš.



Tvoje hodnoty sú tvoj príspevok svetu

IKIGAI sa nepýta len čo robíš — ale prečo to robíš a čo tým svetu dávaš. Zamysli sa: Aké hodnoty sú pre teba v živote naozaj dôležité? Ako ich žiješ v každodennosti? A ktoré z nich chceš viac prenášať do sveta okolo teba?

Energia späť nie sú len peniaze

Keď premýšľáš o tom, čo chceš od života dostávať — rozšír pohľad za financie. Čo ti dáva energiu späť? Sloboda, uznanie, zmysel, čas? Tvoja krátkodobá aj dlhodobá vízia by mala stáť na tomto základe, nie len na čísle na výplatnej páske.



IKIGAI nie je cieľ – je to každodenná prax

Nestačí vedieť, kto si. Dôležité je, cez aké konkrétne činnosti to žiješ každý deň. Vyber si jednu aktivitu, ktorá prepája to, čo miluješ, v čom vynikáš a čo má zmysel pre ostatných — a zarad ju do svojho dňa vedome.



5 TIPOV

MICHAL KOPECKÝ



Najprv zisti, kde si — až potom vyber cestu

Každá dobrá stratégia nezačína výberom cesty. Začína pochopením dvoch vecí: kde sa práve nachádzaš a kam sa skutočne chceš dostať. Až keď máš jasno v oboch bodoch, hľadáš tú najrýchlejšiu, najistejšiu cestu s čo najmenším úsilím. Príklad: Chceš napísať knihu. Ale záleží — chceš predáť 200 kusov, alebo vytvoriť bestseller s 10 000 predanými kusmi? To sú úplne iné ciele, a teda úplne iné stratégie. Záleží, či si už predtým niečo vydal, či vieš písať, či máš ghostwritera alebo to vieš vytvoriť s AI. Záleží na rozpočte, na tom, či ideš s vydavateľom alebo bez. Na základe toho, kde si a kam chceš ísť, potom volíš predajnú, marketingovú aj distribučnú stratégiu — a realistický čas, ktorý na to potrebuješ.

Zadávaj AI úlohy ako členovi tímu

AI nie je čarovná guľa. Je to člen tímu — a ako každý člen tímu, potrebuje jasné zadanie. Čím lepšie popíšeš, čo chceš, tým lepší výsledok dostaneš. Keď zadávam úlohu AI, premýšľam rovnako, ako keby som ju vysvetľoval agentúre alebo novému kolegovi:

- Čo má urobiť v prvom kroku, druhom, treťom...
- Aké vstupy dostáva (dáta, kontext, príklady)
- Aký je očakávaný výstup a v akej forme
- Ako má výsledok vyzerieť — ideálne s príkladom

Pamätaj: neexistuje zlá odpoveď od AI. Existuje len zle zadaná úloha.



Vyhodnocuj minulosť — plánuj lepšiu budúcnosť

Veľa ľudí pri plánovaní ďalšej kampane, projektu alebo stratégie zabudne na jeden z najcennejších zdrojov, ktorý majú — vlastnú históriu. Pri každom väčšom projekte si zvykni robiť vyhodnotenie. Pred spustením si zapíš: čo plánuješ, aké máš očakávania, konverzie, predaje, zdroje. Po skončení si sadni a úprimne si odpovedz:

- Čo fungovalo dobre?
- Čo mohlo byť lepšie?
- Čo by som do budúcnosti mal zvážiť?
- Čo by som mal úplne prestať robiť?

Tieto vyhodnotenia si uchovávaj. Pri plánovaní ďalšej kampane sa na ne pozri ako prvé. Dnes mi v tomto výborne pomáha AI — pomáha mi hľadať súvislosti v dátach, vidieť vzory a plánovať efektívnejšie.

Pravidelne prehodnocuj svoju stratégiu

Biznis prostredie sa mení rýchlejšie než kedykoľvek predtým — a to, čo fungovalo vlani, nemusí fungovať dnes. Preto si aspoň raz za kvartál sadni a pozri sa na svoju stratégiu s čerstvými očami.

Pýtaj sa:

- Sú moje ciele stále aktuálne?
- Čo sa zmenilo na trhu, u zákazníkov, v konkurencii?
- Kde stagnujem a prečo?
- Čo by som dnes urobil inak?

AI ti môže byť v tomto skvelým partnerom — ak mu dáš správne vstupy (dátá, výsledky, kontext), pomôže ti identifikovať príležitosti aj slepé uhly, ktoré sám možno prehliadneš.

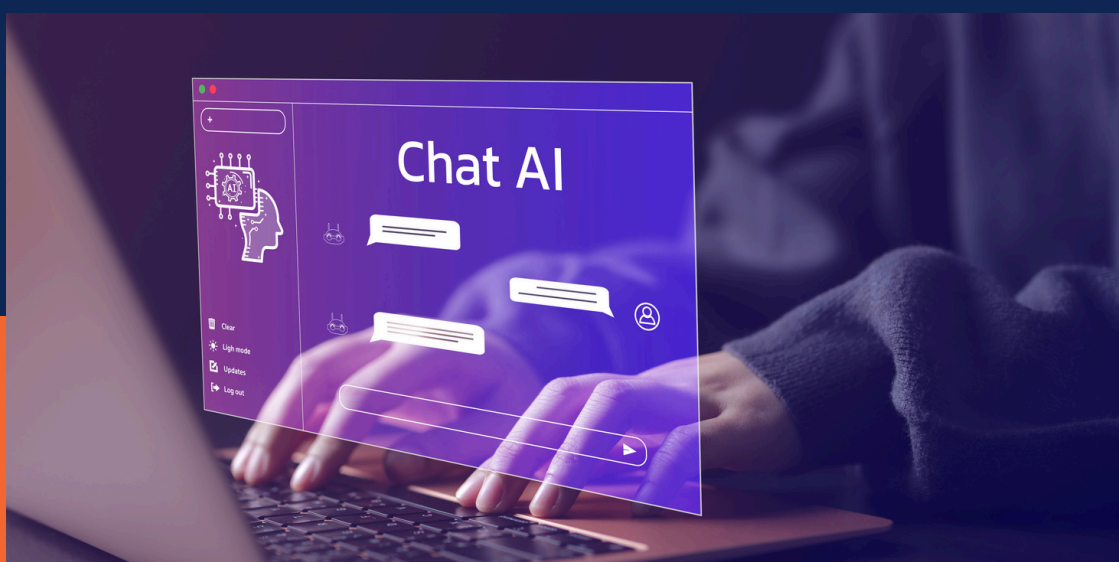


AI ti pomôže – ale posledné slovo máš vždy ty

Toto je možno najdôležitejší tip. Keď ti AI, stratég alebo ktokoľvek iný dá výstup – stratégiu, príspevok, návrh – pamätaj, že je to stále len pohľad niekoho iného na základe vstupov, ktoré dostal. Aby bol výsledok skutočne tvoj, musíš tam dať svoj podpis. Doplniť to, čo ťa robí unikátnym – tvoj príbeh, tvoj štýl, tvoju skúsenosť. Či je to príspevok na sociálne siete, obchodný návrh alebo celá stratégia – dolad' to tak, aby to znelo ako od teba.

Žiadna AI, žiadna agentúra, žiadny konzultant totiž nevyrieši za teba to najcennejšie, čo máš: tvoj osobný brand, tvoju autenticitu a to, kým naozaj si.

Využívaj AI naplno – ale nikdy nezabudni, že si to ty, kto vedie biznis. Nie AI.



5 TIPOV

MARIÁN BIESIK

30 rokov pracujem s ľuďmi.
Každé obdobie, či rastové, alebo
menej úspešné prináša so sebou
to isté.

Nie nástroje rozhodujú o výsledku.
Rozhoduje ten, kto ich drží v
rukách.

Týchto päť tipov je možno o tebe.



Poznaj svoj DNA kód

Každý človek funguje inak. Nie preto, že je lepší alebo horší. Preto, že má iný vnútorný kód.

Jeden potrebuje akciu a výsledky.

Druhý vzťahy a harmóniu.

Tretí poriadok a dáta.

STRUCTOGRAM ti tento kód ukáže. A keď ho poznáš, prestaneš sa čudovať, prečo niektoré veci ti idú prirodzene a iné ťa vyčerpávajú. Začínaš pracovať so sebou, nie proti sebe.

Prestaň "opravovať" svoje slabé stránky

Väčšina ľudí trávi roky práce na tom, čo im nejde. Myslia si, že z toho urobia silnú stránku. Väčšinou len znížia frustráciu.

Úspešní ľudia sa pýtajú inak: čo mi ide prirodzene?

A to rozvíjajú. Slabé stránky potrebuješ eliminovať.

Zároveň je lepšie nájsť okolo seba ľudí
ktorým to ide lepšie ako tebe.



Pochop ľudí okolo seba

Konflikty nevznikajú zo zlých úmyslov. Vznikajú z nepochopenia. Červený typ očakáva okamžité rozhodnutie. Modrý potrebuje čas a dáta. Zelený rieši, ako to ovplyvní vzťahy. Keď to neovládaš, tlačíš na každého rovnako. A čuduješ sa, prečo to nefunguje. Keď to vieš, komunikuješ inak. Nie lepšie, nie horšie, komunikuje správnym spôsobom.

Generácie nie sú problém

Gen Z neuznáva hierarchiu nie preto, že je nevd'ačná alebo lenivá. Chce poznať zmysel. Chce vedieť PREČO. Chce autentického lídra, nie manažéra s titulom. Keď to pochopíš, prestaneš sa sťažovať a začneš ich viesť. A zistíš, že sú schopní výkonov a výsledkov, ktoré tí starší už ani neskúsia dosahovať. Každá generácia má iný vstupný kód. Tvoja úloha je naučiť sa ho čítať.

AI nikdy nenahradí tvoju osobnosť

AI spracuje dáta za pár sekúnd. Navrhne stratégiu. Napíše obsah e-mailu alebo postu. Ale dôveru si musíš vybudovať sám. A na to potrebuješ poznať seba. Vedieť, ako reaguješ pod tlakom. Čo ťa motivuje. Čo ťa blokuje. To žiadna AI nevidí. A práve preto je sebaopoznanie v dobe AI dôležitejšie ako kedykoľvek predtým.



GRATULUJEM TI

Dočítal si TIP-book? To nie je samozrejmosť.

Väčšina ľudí otvorí knihu alebo PDF, prečíta prvé strany a odloží to. Ty si to dočítal. To znamená, že ťa to zaujalo. Alebo si hľadal niečo konkrétne. Tak či onak, ďakujem.

Teraz máš 48 hodín.

Vyber jeden tip, ktorý v tebe niečo zanechal. Stačí len jeden. A aplikuj ho do PRAXE.

Jedine tak si môžeš povedať: "Fakt ma ten Summit posunul na NEXT LEVEL."

Ak chceš ísť hlbšie, vyber si program, ktorý ti vyhovuje:

