

# není kouč jako kouč

ver 1.0



Laco Bittner

**Instagram**

@lacobittner

**Instagram**

@nenikoucjakokouc

**Web**

[www.nkjk.cz](http://www.nkjk.cz)

**Bonusy**

[www.forendors.cz/lacobittner](http://www.forendors.cz/lacobittner)

# TO JE DOBŘE, ŽE JSTE TADY

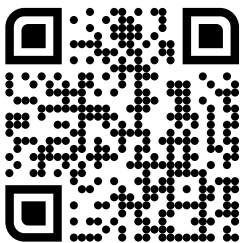
Držíte v ruce osobního průvodce světem, kde se lidská chytrost setkává s umělou inteligencí. Ať už jste v osobním rozvoji zelenáč, nebo ostřílený mazák, tahle příručka vám ukáže, jak zapráhnout AI pro lepší poznání sebe sama a dosažení vašich snů.

Najdete tu spoustu zajímavých informací a praktických tipů. Je to takový váš parťák pro cestu osobního rozvoje – před seminářem, během něj i dlouho potom.

## Jak vytěžit z příručky maximum

1. **Před akcí:** Prolistujte, očuchejte, očihněte, ať víte o co go.
2. **Během semináře:** Čmárejte si poznámky, kreslete smajlíky, pište haiku. Cokoliv, co vám pomůže vstřebat moudro.
3. **Po semináři:** Vraťte se k tomu, co vás zaujalo, a jděte do hloubky.
4. **Dlouhodobě:** Mějte po ruce jako tahák, když budete mít chuť popostrčit svůj osobní rozvoj.

## Tajná komnata s bonusy



Tenhle kód je vaše vstupenka do světa extra materiálů. Video, články, cvičení. Možná. Pokud to tam stihnu přidat, než se tam vypravíte.

## Vyzkoušeno za vás

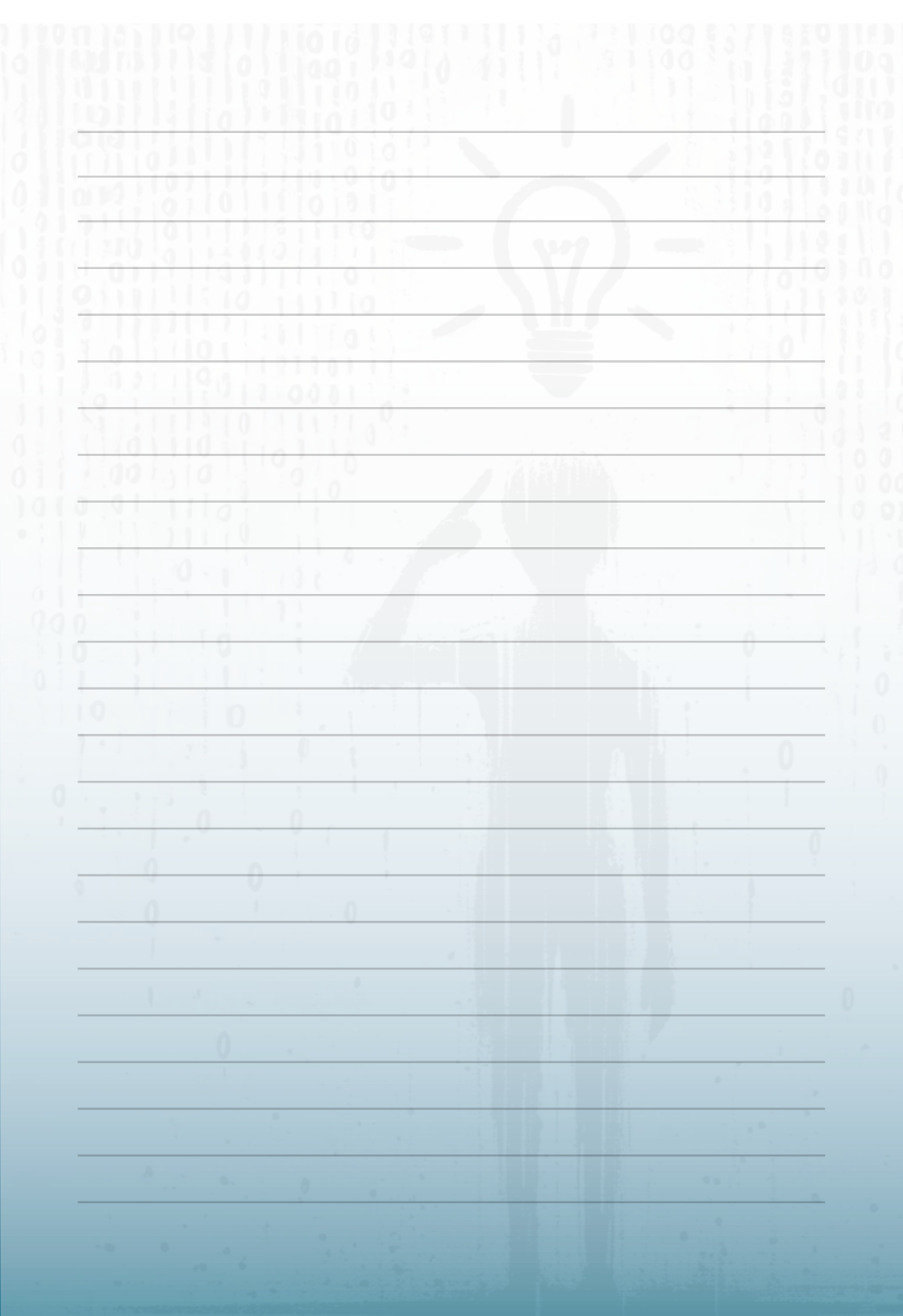
Nebojte se tuhle příručku zmasakrovat! Čím víc do ní budete čmárat, lepit a vpisovat svoje nápady, tím víc vám přiroste k srdci. Ta prázdná stránka na každém listu volá po vaší pozornosti!

A jedno varování: Když spojíte svůj unikátní mozek s AI, může se stát cokoliv!

„Nejlepší způsob, jak předpovědět budoucnost, je vytvořit ji.“  
- Alan Kay

(A s touhle příručkou a trochou AI to můžete udělat ještě před snídaní!)

Tak honem na další stránku... (protože budoucnost čeká a vy nechcete přijít pozdě!)





# DNEŠNÍ JÍZDNÍ ŘÁD

Pojedeme tak hodku a půl, možná i dvě, tři už ne.

## 1. Rozehříváčka

Seznámíme se a zjistíme, kdo z vás už někdy měl co do činění s AI. Žádné strachy, roboti nekoušou. Zatím.

## 2. Mentální koučink for začátečníky

Odkryjeme tajemství mentálního koučinku. Plus malá ochutnávka naživo - dobrovolníci vítáni!

## 3. Rychlokurz umělé inteligence

Co to je, kde se to tady vzalo, co to žere a jak vám to může změnit život. Seznámíte se s populárními AI kámoši jako ChatGPT a Claude.

## 4. Sebepoznání 2.0

Tradiční techniky sebepoznání dostávají AI turboboost. Připravte se na jízdu do hlubin svého já!

## 5. Etika a bezpečnost

Kde jsou data z osobní zповědi více v bezpečí? U živého kouče nebo ve virtuálním prostoru?

## 6. Překážkový běh osobního rozvoje

Identifikujeme, co vám hází klacky pod nohy, a vymyslíme, jak je přelézt, přeskočit ale nepodlézt.

## 7. Závěrečné kolečko

Prostor pro vaše otázky. Ano, i ty „hloupé“ - ty jsou často nejchytřejší!

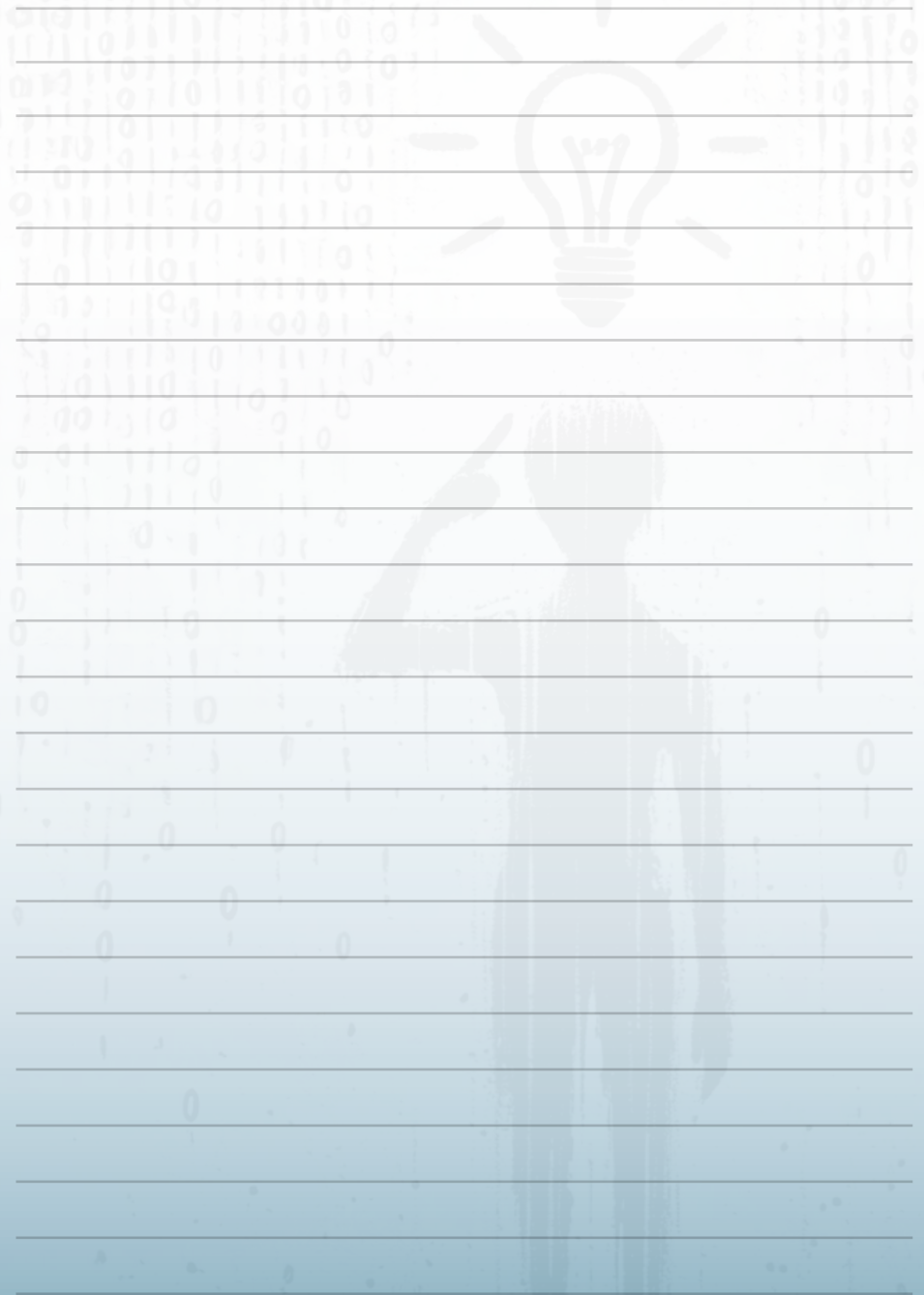
### Možná přijde i kouzelník

- Praktické tipy pro komunikaci s AI
- Vytvoření osobního akčního plánu pro nakopnutí vašeho osobního rozvoje
- Co kdyby vám NĚKDO řekl, že žijeme v simulaci? (červená, nebo modrá pilulka?)
- Tajné zdroje moudrosti (doporučené knihy, ty instagramy a jeden newsletter)

„Jediný způsob, jak dělat skvělou práci, je milovat to, co děláte.“  
- Steve Jobs

(A já miluju dělat vás lepší verzí sebe sama!)

Pokračování na další straně... (protože dobré věci potřebují pokračování)





# MENTÁLNÍ KOUČINK: VAŠE POSILOVNA PRO MOZEK

## Co to sakra je?

Představte si, že máte osobního trenéra, ale místo svalů posilujete svůj vnitřní svět. To je mentální koučink! Je to jako mít superschopnost vidět sám sebe z ptačí perspektivy. Pomáhá vám objevit, co skutečně chcete (ne co si myslíte, že byste měli chtít), a pak vám dává nástroje, jak toho dosáhnout.

Je to jako GPS pro váš život, ale místo „za 100 metrů odbočte vpravo“ nebo „až to bude možné, otočte se“ vám říká „hej, tady je tvůj potenciál, pojďme to rozjet!“

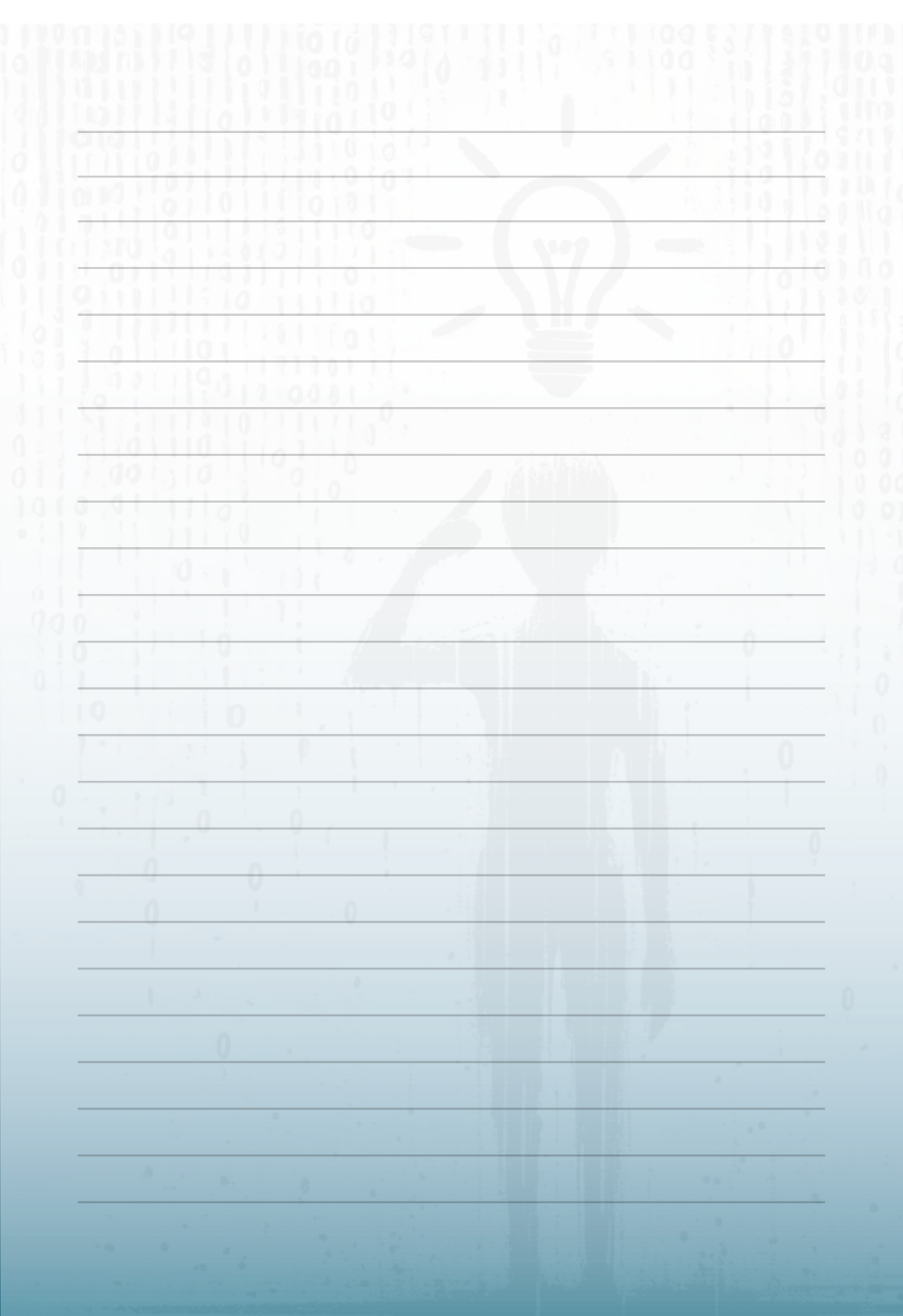
## Proč by vás to mělo zajímat?

- ✓ **Získáte jasno v tom, co skutečně chcete od života** (adios, existenciální krize)
- ✓ **Naučíte se, jak se nezaseknout na překážkách** (promiň, prokrastinace, dneska ne!)
- ✓ **Posílíte svou sebedůvěru** (ťuky ťuk, tady je tvé nové já!)
- ✓ **Vylepšíte své vztahy** (protože porozumíte sobě i tomu divnochovi vedle vás)
- ✓ **Zvýšíte svou produktivitu** (protože víte, proč děláte to, co děláte)

## Jak to funguje?

- **Sebeuvědomění:** Koukněte se na sebe jako na zajímavý experiment. Co vás dělá šťastnými? Co vás vysává? Jaké jsou vaše superschopnosti?
- **Stanovení cílů:** Kam chcete dojít? A proč? Žádné „měl bych“ - jen čisté „chci“!
- **Akční plán:** Jak se tam dostanete? Malé krůčky nebo velké skoky?
- **Překonávání překážek:** Co vám stojí v cestě? Vnitřní sabotér, vnější okolnosti?
- **Oslavujte úspěchy:** I ty malé! Každý krok se počítá.

Počkat! Pokračujeme na další straně, šup, otočte mě!





## Poznej svého vnitřního kouče!

Zakroužkujte, co vás nejvíc vystihuje:

- a) Jsem mentální atlet připravený na olympiádu osobního rozvoje
- b) Můj vnitřní kouč momentálně chrní na gauči
- c) Mám černý pásek v přemýšlení o přemýšlení
- d) Hledám ztraceného kouče v bludišti svého mozku

„Život je na 10 % to, co se ti stane, a na 90 % to, jak na to reaguješ.“

- Charles R. Swindoll

(A mentální koučink vám pomůže reagovat líp než Neo v dokumentárním filmu Matrix)



Mentální koučink vám pomůže překonat vlastní mentální bariéry, získat sebevědomí a lépe zvládat stresové situace.

Další stránka přichází... jako váš osobní rozvoj - nevyhnutelně!

A large, light blue background graphic featuring a faint silhouette of a person pointing upwards and a glowing lightbulb. The background is filled with a pattern of binary code (0s and 1s). Overlaid on this graphic are numerous horizontal lines, providing a space for writing or taking notes.



# JAK PROPOJIT VNITŘNÍ JÁ S UMĚLOU INTELIGENCÍ

Sebezpoznání je jako být detektivem ve svém vlastním životě. Aneb když Sherlock Holmes potká Terminátora.

## Rychlý test: Kdo jste v AI světě?

Zakroužkujte své alter ego:

- a) Ninja v prokrastinaci 🥷
- b) Emocionální horská dráha 🎢
- c) Perfekcionista v tréninku 🎯
- d) AI skeptik s čepicí z alobalu 🧢
- e) Technologický nadšenec s touhou uploadovat svůj mozek 🧠💻

Představte si AI jako Jarvise pro váš osobní rozvoj. Jen místo obleku Iron Mana vám pomůže obléknout lepší verzi sebe samých.

## Co AI umí:

- Generovat otázky ✓
- Analyzovat odpovědi ✓
- Navrhovat akční kroky ✓
- Vařit kafe ✗ (zatím, ale pracuje se na tom)

## 3 způsoby, jak využít AI pro sebezpoznání:

1. **AI Journaling:** Nechte AI generovat hluboké otázky pro váš deník. Například: „Co bylo dnes vaším největším úspěchem a proč pro vás byl důležitý?“
2. **Analýza vzorců:** Popište AI své reakce v různých situacích a nechte ji najít vzorce. AI: „Zdá se, že v stresových situacích máte tendenci...“
3. **Brainstorming cílů:** Použijte AI ke generování různých možností pro vaše cíle. Vy: „Chci změnit kariéru.“ AI: „Co takhle: 1) Cestovní bloger, 2) Data analytik, 3) Učitel jógy...“

„Budoucnost patří těm, kdo věří v krásu svých snů.“  
- Eleanor Roosevelt

(A těm, kdo umí své sny naprogramovat do AI... ale nezapomeňte na antivirus!)

Další stránka čeká... Možná na ní najdete tajný kód k odemknutí superschopností!





# ETIKA A BEZPEČNOST: JAK PŘEŽÍT V DŽUNGLI AI

Aneb příručka přežití v době, kdy i váš toustovač může být chytřejší než vy.

AI je super, ale má své limity. Je to jako mít chytrého kamaráda, který nikdy neopustil svůj sklep.

Kdy AI není tou pravou volbou:

- Když potřebujete obejmout 🤗
- Pro lékařské rady (MUDr. ChatGPT není skutečný doktor)
- Když řešíte existenciální krizi ve 3 ráno (zavolejte raději kamarádovi, vážně)

## Vytvořte si svůj etický kodex pro práci s AI

Zaškrtněte, co pro vás platí:

- Budu věřit AI víc než sobě
- Použiju AI rady bez ověření
- Svěřím AI všechna svá tajemství
- Nechám AI rozhodovat za mě

Pokud jste nezaškrtnli nic, gratuluju! Máte zdravý přístup.  
Pokud ano... musíme si promluvit.



## Operace Bezpečný mozek:

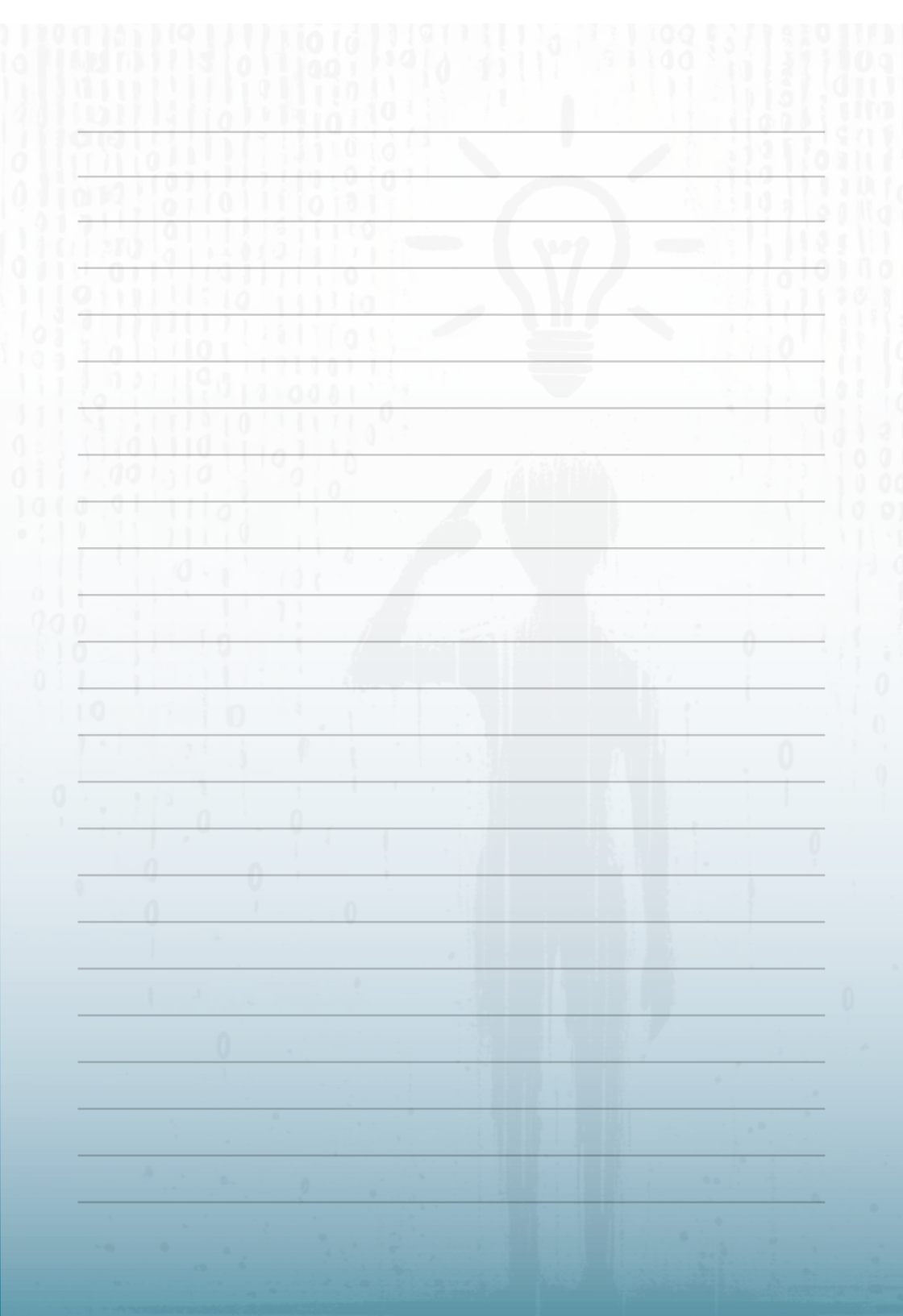
1. Ověřujte info z více zdrojů (jako když stalkujete na sociálních sítích)
2. Nesdílejte citlivé údaje (AI nepotřebuje znát váš PIN)
3. Pamatujte: AI je nástroj, ne náhrada myšlení (lidský mozek je stále ještě v módě)

💡 Zlaté pravidlo: Když si nejste jistí, zeptejte se raději člověka. Nebo kočky. Kočky jsou často moudřejší než lidi a AI dohromady.

„S velkou mocí přichází velká zodpovědnost.“  
- Strýček Ben

(AI je jako kořenící směs - používejte s mírou!)

Další stránka čeká... jako budoucnost, kterou vytváříte svými rozhodnutími!









# VÁŠ PRŮVODCE SVĚTEM AI A OSOBNÍHO ROZVOJE


LACO BITTNER


Laco není jen obyčejný kouč. Je to jako by Tony Stark a Mr. Oogway měli dítě, které se rozhodlo mentálně koučovat, natáčet filmy a nebát se o tom vyprávět.


Chcete víc Laca ve svém životě?

- Sledujte jeho dokumenty (lepší než seriály na Netflixu)
- Přihlaste se na jeho další workshop (už víte, že jsou super)
- Staňte se hokejistou v Chomutově (extrémní, ale účinné)
- Mrkněte na ty internety ([www.nkjk.cz](http://www.nkjk.cz))
- Upgradujte na Laco Premium ([www.forendors.cz/lacobbittner](http://www.forendors.cz/lacobbittner))
- Nebo mu pošlete zprávu na jeho pager, bude rád (777 61 65 40)

## Laco v kostce

 **Mentální kouč Pirátů Chomutov**  
(Učí hokejisty, jak být cool, i když pod nimi hoří led)

 **Filmový dokumentarista**  
(Protože život je nejlepší scénárista)

 **Pedagog a lektor**  
(Šíří AI moudrost mezi studenty a veřejnost)

 **Autor „Není kouč jako kouč“**  
(Protože Není Laco jako Laco)

„Neříkám, že jsem superhrdina... ale viděl někdo někdy mě a Iron Mana ve stejné místnosti?“

- Laco Bittner (tak určitě)

Konec příručky... ale počátek vaší cesty k lepšímu já!



