

Úspešná podnikateľka

1/2022.



V časopise nájdete:

- ✓ Ako začať deň bez stresu. Alebo všímavé ráno.
- ✓ Ako sa zmeniť z manažérky na líderku.
- ✓ Darujme si čas pre seba.
- ✓ Finančná rovnováha v. duševná pohoda.
- ✓ Rozhovor s riaditeľkou v NBS ale tiež koučkou, etikoterapeutkou a mamou Zorou Vypušťákovou o tom, ako nám môže etikoterapia pomôcť v práci aj v osobnom živote.

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažérok, IČO: 36069795, tel.: 0948/226 993, mail: zdruzenie@zpam.sk. www.uspesnezeny.sk, ISSN 1337-9739, EV3340/09. V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom.

Milé dámy,

len nedávno sme sa lúčili so starým rokom a už tu máme pomaly jar, ktorá nám klope na dvere. Pripomínajú nám ju rozkvitnuté sneženky, kľúčiace krokusy, tulipány a narcisy a hlavne ohrievajúce slniečko.

Po dvoch náročných rokoch ovplyvnených pandémie, máme pred sebou ďalšiu nepriaznivo vyvíjajúcu sa súčasnú situáciu, ktorú z nášho postavenia zmeniť nemôžeme. Byť silné, ochotné pomôcť, spolupatričnosť, spoluprácu a solidarita je to, čo môže pomôcť nám všetkým.

Vnútoraná sila, odolnosť, prajnosť, ale aj vďačnosť, schopnosť zvládnuť stres a napätie, tiež nezabúdať na seba samotnú a na naše duševné zdravie to sú témy, ktoré Vám prinášame v tomto aktuálnom čísle.

Ako začať deň bez stresu nám poradí trénerka Mindfulness MBSR, Mária Boťanská.

V súčasnosti sme svedkami rôznych zmien, ktoré ovplyvnili nielen naše súkromné ale aj pracovné životy, štýl komunikácia a riadenia firmy a zamestnancov. **Ako byť dobrá líderka, ako sa ňom môžeme stať** nás bude sprevádzať trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadership Jaroslava Vaculčiaková.

Čas je najväčší dar. Popri náročnej práci, podnikaniu, starostlivosti o členov rodiny nám na seba samé nezostáva veľa času. **Ako si darovať čas** sa dozvieme v článku od Ivany Miklovič. lektorky, trénerky a, autorky knihy Lektorské zručnosti.

Peniaze. **Ako porozumieť peniazom, ako byť vo finančnej rovnováhe a aj v duševnej pohode**, nás poučí finančná poradkyňa a účtovníčka Katarína Serinová.

Na záver časopisu Vám ponúkame rozhovor s riaditeľkou v NBS ale tiež koučkou, etikoterapeutkou a mamou Zorou Vypušťákovou o tom, **ako nám môže etikoterapia pomôcť v práci aj v osobnom živote.**

Prajeme príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová
Riaditeľka
Združenia podnikateliek a manažérok
<http://www.uspesnezeny.sk>

Ako začať deň bez stresu? Alebo všímavé ráno.

Ako začať deň bez stresu? Alebo, čo to znamená všímavé ráno?

Prinášame Vám 5 krokov ako začať deň bez stresu.

Skúste si zajtra ráno všimnúť, čo vám príde na um ako prvé, keď vstanete. Možno zoznam úloh a povinností, ktoré musíte stihnúť. Možno Vám napadne, čo povieť šéfovi, prípadne, čo budete dnes variť, alebo si spomeniete na niečo, čo a vám stalo včera. To všetko v nás vyvoláva stres. Ako teda začať deň bez stresu?

Upriamte svoju pozornosť na prítomný okamih. Zámerné odíďte z hlavy od povinností, od problémov, ktoré vás počas dňa čakajú a venujte chvíľu sebe.

1. Ako prvé sa pár razy nadýchnite

Akonáhle si uvedomíte myšlienky presuňte pozornosť k dychu. Nič viac len sa pár krát sa hlboko nadýchnite a vydýchnite.

2. Uzemnite sa

Posaďte sa na okraj postele a precíťte nohy na zemi. Vnímajte ako pevne sú nohy, chodidlá spojené so zemou. Uzemnite sa.

3. Presuňte pozornosť do tela

Vnímajte svoje pocity v tele. Uvedomte si, ako sa stres zrkadlí vo vašich pocitoch.

Možno si ani nevšimnete ako sa cítite ihneď z rána, keď vám hlavou prebiehajú všetky tieto povinnosti. A možno už hneď od rána vnímate stres, frustráciu, obavy a s takýmto pocitom štartujete svoj deň.

4. Pozrite sa von oknom

Pozrite sa von oknom a vnímajte slniečko, nový deň, stromy za oknom alebo zelená tráva. Možno sused venčí svojho psa. Všimnite si niečo pekné, aj keď je možno vonku zamračené počasie alebo prší.

5. Pozdravte sa v zrkadle

Keď prídete do kúpeľne, ako prvé sa pozrite do zrkadla a usmejte sa. Tá osoba v zrkadle Vám úsmev opätuje a to je „nákazlivé“. Pozdravte sa a poprajte si krásny deň.

To aký bude náš deň nezávisí od „osudu“, ale od toho, aký postoj k sebe zaujmeme od samého rána.

Autorka článku:
Ing. Mária Boťanská
Trénerka Mindfulness MBSR
Zdroj článku:

Ako sa zmeniť z manažérky na líderku



V aktuálnej dobe sa slová ako Leadership skloňujú čoraz častejšie. Každý z nás ho iste počul, málokto ale vie tento výraz presne definovať. V odbornej literatúre by ste našli približne 850 definícií slova Leadership. A ako ho majú vôbec chápať ženy?

Byť ženou, nie je prekážkou dostať sa až do vedúcich pozícií. Marilyn Monroe, ktorá raz povedala: *„nevadí mi byť v mužskom svete, pokiaľ v ňom môžem byť ženou!“* Jej myšlienka sa javí veľmi inšpiratívne. Biznisový svet je vo veľkej miere svetom mužským. Napriek tomu, pokiaľ ženy ostanú ženami v mužskom svete, tak všetci zúčastnení okolo to ocenia. Dnes je úplne jasné, že ženy môžu byť rovnako dobré a úspešné manažérky, ako muži.

Musíme poukázať na to a uvedomiť si, že ženská forma riadenia je iná a má odlišnosti od toho mužského riadenia. Ženy sú lepšie v komunikácií s okolím, menej súťaživé a agresívne ako muži, takže sa vyhýbajú priamej konfrontácií a radšej volia spoluprácu. Ďalej majú tímového ducha a dokážu viac brať ohľad aj na zbytok tímu.

Ženy by sa mali držať svojich silných stránok, ktoré ich predurčujú stať sa dobrými manažérkami a vypracovať sa až na vedúce pozície líderiek. Dominujú u nich tieto schopnosti: komunikatívnosť, ochota počúvať, citlivosť, empatia, šarm, sebavedomie, diplomatické vystupovanie a schopnosť šikovne zvládať emócie.

Ak sa teda manažérka chce stať líderkou, mala by si tiež osvojiť pokoru, priznať vlastné chyby a dokonca i nedostatky. Mnohým manažérkam však absencia sebakritiky bráni, aby dosiahli plný potenciál a postúpili ďalej. Na pracovisku to nie je vždy iba o tom, čo manažérka urobí, aby sa mohla stať skutočnou líderkou, ale čoho všetkého sa tiež dokáže na tejto kariérnej ceste vzdať. Napríklad svojho ega.

Manažérka vs. líderka

Pri rozdieloch medzi manažérkou a líderkou sa bližšie pozrieme a zjádeme hlbšie do detailov. Vymenujeme 7. najzásadnejších. Tu sú:

1. Manažérka nasleduje ciele. Líderka nastavuje víziu.
2. Manažérka sa zameriava na slabé stránky. Líderka na tie silné stránky.
3. Manažérka ľudí riadi. Líderka ich vedie.
4. Manažérka riadi svoj čas. Líderka spravuje svoju energiu.
5. Manažérka disponuje vysokým IQ, líderka aj vysokou emocionálnou inteligenciou.
6. Manažérka veľa rozpráva. Líderka sa veľa pýta a počúva.
7. Manažérka hovorí „ja.“ Líderka vraví „my.“

5 rád, ako sa z manažérky môžeme zmeniť na líderku

Ideálnu líderku 21. storočia označujeme VIP - Vedomá. Inšpiratívna. Pozitívna.

Ak sa chcete stať presne takouto osobou, a najviac zo všetkého túžite nechať za sebou post obyčajnej manažérky, tu je 5 tipov, ako na to:

- Viac koučujte a mentorujte, ako prikazujte.
- Nezapúdajte ostatných počúvať a klásť im otázky.
- Majte jasnú víziu a poslanie. Obe z týchto vecí ďalej jasne komunikujte.
- Rozvíjajte svoju emocionálnu inteligenciu.
- Neustále na sebe pracujte.

V prípade, že sa z manažérky stane líderka, nie je to koniec cesty. Skôr začiatok a udržať sa medzi tými najlepšími totiž vôbec nie je jednoduché. Napríklad v zahraničí sa líderky s radosťou obklopujú vlastnými mentorkami. „Mnohé na vrchole sa domnievajú, že už všetko vedia a nepotrebujú sa učiť. To ich však môže jedného dňa dobehnúť.“

TIP na záver inšpirovaný známou britskou političkou Margaret Thatcherovou, ktorá raz povedala: „Byť vodcom je ako byť dámou. Ak musíte hovoriť, že ňou ste, tak ňou nie ste.“

Skutočné čaro Leadershipu tkvie v tom, že líderka nepotrebuje hovoriť, že je líderka. Hovorí to za ňu jej správanie, charizma a vlastnosti. Milé dámy, riadte sa týmto a úspech máte zaručený.



Autorka článku:
Ing. Jaroslava Vaculčíaková, PhD.
Trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadershipu
www.anteaconsulting.sk

Darujte si čas pre seba

3 OTÁZKY, KTORÉ VÁM POMÔŽU ZORIENTOVAŤ SA V ŽIVOTE

Máte kopy práce a netušíte, kde začať? Chceli by ste vedieť, že každým krokom, ktorým idete, idete správnym smerom? Prajete si zúžiť zoznam úloh na niekoľko dôležitých položiek a zvyšok nechať tak? Chceli by ste pracovať inteligentnejšie, nie ťažšie?

K tomu vám pomôžu nasledujúce otázky. Odpovede na tieto otázky vám pomôžu zorientovať sa, aby ste mohli robiť to, čo chcete, a znovunadobudnúť stratenú radosť zo života.

1. Na čom mi najviac záleží? Kam ma vedie moje srdce?

Len keď si dovoľíte robiť to, na čom vám najviac záleží, začnete mať zo svojho života lepší pocit. Položením tejto otázky dáte svojmu SRDCU priestor na rozhovor samého so sebou. Zastavte sa. Počúvajte, čo vám hovorí vaše vnútro. Keď sme vo víre povinností, zahltení všetkým, čo „musíme“ urobiť, často prehliadneme, čo chce naše srdce.

2. Čo naozaj, naozaj chcem robiť? Je toto to, čo skutočne chcem?

Ak je odpoveď „nie“, položte si otázku, čo vás vedie k tomu, že to robíte. Pátrajte po spôsobe, ako to prestať robiť, resp. aspoň zredukovať túto činnosť na minimum. Koľko ľudí mrhá život robením toho, čo nechcú?

Robiť to, čo skutočne chcete, je proces, ktorý začína identifikáciou toho čo chcete, zanechaním vecí, ktoré nechcete robiť a ich nahradením činnosťami, po ktorých túžite. Ako bude čas plynúť, vašim cieľom by malo byť vyvážiť svoj život tak, aby obsahoval viac toho, čo vás naplní radosťou.

Otázka 'Čo naozaj chcem robiť? Po čom túži moje vnútro?' dá vašim snom príležitosť ožiť. Táto otázka má potenciál posunúť váš život novým smerom.

3. Ako sa chcem cítiť?

Ak vám to, čo robíte, neprináša potešenie, je veľká pravdepodobnosť, že ste na nesprávnej ceste. Prečo? Pretože proces zaberie oveľa viac času, než výsledok. Výsledok príde „v momente“. Každý cieľ dosiahneme iba raz a potom je koniec. Cesta za našimi cieľmi je to, čo naplní náš život zážitkami. Ak sa počas procesu, „cesty“ necítite dobre, naozaj to stojí za to?

Táto otázka umožňuje vášmu DUCHU ožiť. Dajte si povolenie robiť veci, v ktorých sa cítite dobre. Veď ŽIVOT – je len jeden.

Autorka článku:

Ivana Miklovič. lektorka, trénerka, autorka knihy Lektorské zručnosti, Adverzity manažment

www.GtoG.eu

[Zdroj článku:](#)

Finančná rovnováha vs. duševná pohoda

Častokrát hovoríme o niekom, že peniaze ho pokazili. Alebo všeobecne, že peniaze kazia charakter. Nemyslím si, že je to tak. Vždy je to o človeku a peniaze sú v tom nevinne. Ak staviame svoje ego, dôležitosť a existenciu na výške svojho konta, je to smutné, bez ohľadu na to, koľko núl je za prvou jednotkou.

Napriek všetkému zlému čo sa peniazom pripisuje, sú zdrojom zla vždy ľudia, ktorí po nich bažia. Ich prebytok dokáže s človekom zamávať, ich nedostatok tiež. Ako pre nedostatok peňazí nestratiť svoju duševnú pohodu?

Recept je jednoduchý. Je potrebné kontrolovať nielen koľko peňazí dostávame od zamestnávateľa na účet alebo aký bol obrat vo firme za daný mesiac, **ALE KOĽKO SME NAOZAJ MINULI.**



Sklamani?

Čakali ste zaručený recept na zbohatnutie, spojenie energií a zbožného želania o tom, že chcete veľa peňazí a nech sa o to vesmír postará?

Kdeže! Nič také neexistuje.

Viete, na čom zbohatol syn chudobných írskych prisťahovalcov Patrick Joseph Kennedy, zakladateľ klanu Kennedyovcov? Na predaji alkoholu, metle ľudstva. Jeho syn Joseph P. Kennedy, otec slávneho prezidenta USA Johna F. Kennedyho a senátorov Roberta a Edwarda Kennedyovcov bol dokonca podozrievaný z pašovania alkoholu počas prohibície, no obchodný talent mu neuprel nik a priniesol rodine Kennedy bohatstvo.

Každá známa firma v minulosti začínala z mála, z nápadu, z odvahy zakladateľov, z práce a schopnosti správne sa rozhodovať. Takže, ak nemáte nápad, odvahu a chuť na ňom pracovať, nemá zmysel sa užierať tým, že chcete byť bohatý. Z toho pozerá iba duševná nepohoda a žalúdočné vredy. Väčší zmysel preto dáva, naučiť sa narábať s peniazmi, ktoré máte.

1. Odporúčanie: Nauč sa pracovať s peniazmi, ktoré máš. Ak ich chceš viac, realizuj svoj nápad, no nečakaj ľahkú cestu za bohatstvom.

Ako by ste definovali človeka, o ktorom poviete, že má prehľad v nejakej oblasti?

Pre mňa je to človek, ktorý v každej chvíli vie, v akom stave sa nachádza subjekt jeho záujmu. Keď sa rozprávame o financiách, človek s prehľadom vo svojich financiách vždy vie, koľko peňazí minul a koľko ešte má k dispozícii. Finančný prehľad nazývame ROZPOČET.

Viete, koľko peňazí ste od začiatku mesiaca do tejto chvíle minuli na potraviny? Koľko musíte zaplatiť za bývanie a koľko musíte vynaložiť financií na vzdelanie vašich detí? Koľko peňazí máte na účte teraz? V akom stave sú vaše úspory?

Nevíete? Netušíte? Chyba.

Bez poctivého rozpočtu nemáte šancu zistiť, kde miznú vaše peniaze. Nikdy, ani s miliónom eur, nebudete úspešný v budovaní bohatstva, ak nevíete, kam sa vaše peniaze podeli. Kam odchádzajú a čo za nich dostávajú. Ak vám nezaplatené účty spôsobujú boľenie hlavy, je najvyšší čas vysúkať rukávy a urobiť si vo financiách poriadok.

2. Odporúčanie: Urob si rozpočet. Osobný, rodinný, firemný.

Bez reálneho rozpočtu ste ako stratená loď na mori. Každý podnet na minútie peňazí, každý lákavý vetrík z reklamy, vás oberie o vaše peniaze, lebo nevíete, kam smerujete. Chcete dobré auto? Fajn, ale ak miniete tretinu rozpočtu na piaty kostým alebo siedmu kabelku, nikdy si ho nebudete môcť dovoliť bez toho, aby ste sa nezadlžili po uši.

Ako sa robí rozpočet?

Jednoducho.

Na zostavenie rozpočtu stačí iba pero a papier, ale môžete použiť aj Excel alebo jednoduché aplikácie, ktoré nájdete na internete. Zapište si svoje príjmy na jednu stranu, na druhú si zaznamenajte výdavky a zistíte či príjmy pokrývajú všetko to, na čo utrácate. Potom sa poriadne zamyslite nad tým, na čo ste peniaze minuli, aký úžitok ste z nakúpených vecí a služieb mali a či sú nevyhnutne nutné. Naozaj ste potrebovali piaty pár topánok?

Nezabudnite sporiť

Experti odporúčajú, aby ste si hneď na začiatku odložili 10% zo svojho príjmu ako sporenie na nepredvídané výdavky alebo na budúcnosť. Prečo na začiatku mesiaca? Ak to neurobíte hneď, ako vám cinkli peniaze na účet, na konci mesiaca to už neurobíte. To je overené v praxi.

Sporiť sa dá rôznymi spôsobmi. Najskôr si ich odložte na sporiaci účet, aj keď úroky na ňom sú častokrát bledné. Vybudujte si zvyk odkladať si aj po malých čiastkach. Lepšou možnosťou je využiť možnosť investovať do podielových fondov, čo ponúka každá banka. Ide to už od 20 eur mesačne. Je to dobrý krok správnym smerom. To, že o investovaní veľa neviete je iba príležitosť naučiť sa niečo nové. K informáciám sa dostanete pomerne ľahko cez školenia, či bankového alebo finančného poradcu.



Koľko presne miniete za mesiac a na čo

Ďalej potrebujete vedieť, čo a koľko potrebujete bezpodmienečne zaplatiť každý mesiac: nájom, energie, splátky úverov a leasingov, poistenia, školné pre deti, jedlo, doprava do zamestnania alebo nákup benzínu. Suma nájmu, energií a splátky finančným inštitúciám sa menia zriedka počas roka alebo dlhšieho obdobia.

Vaše výdavky na jedlo môžete na začiatku odhadnúť. Presne ich budete vedieť vyčíslieť, ak si budete odkladať bločky z nákupu potravín a po uplynutí mesiaca ich zrátate. Alebo budete platiť tieto náklady rovnakou platobnou kartou a po skončení mesiaca si jednoducho zrátate tieto výdavky. Veľkou pomocou sú aj mobilné aplikácie bánk, v ktorých si priamo viete nastaviť kategóriu výdavku. Na konci mesiaca si len skontrolujete, či sú všetky výdavky správne zaradené.

Ďalšími výdavkami, ktoré sa sezónne opakujú je nákup oblečenie pre seba, či deti, ďalšie výdavky do školy, výdavky na kultúru, odkladanie na dovolenku, na výmenu spotrebičov a podobne. Sledujte si, či nakupujete preto, že máte zlú náladu alebo si chcete kúpiť niečo pre radosť. Naozaj vám piaty rúž alebo voňavka priniesli radosť do života?

Tak, ako ste na tom? Ste v pluse? Blahoželám.

Ste v mínuse? Ešte raz si pozorne prezrite svoje výdavky. Zamyslite sa nad nimi, či sú naozaj nevyhnutné, ale na sporenie nesiahajte! Ak vám príjem nestačí, musíte riešiť je navýšenie – brigáda, zmena zamestnania, rozvoj podnikania.

3.Odporúčanie: Dobre si rozmyslite, kedy sa a koľko sa zadlžíte. Mať úver nie je hriech, ale neplatiť svoje záväzky načas je drzosť.

Úver je dobrý pomocník ale zlý pán

Na prekonanie dočasného rozdielu medzi príjmami a výdavkami môžete využiť aj niektoré finančné nástroje. Podotýkam, podstatné je slovo dočasného. Dlhodobý život na dlh rozhodne duševnej pohode neprospieva. Častokrát sa stretávam s názorom, že mať úver je zlé, ba priam niečo diabolské. Veľmi jednostranný pohľad. Zobrať si úver na drahú dovolenku (rozumej spotrebu) je šialené, ale povolené prečerpanie na účte môže v kritickej situácii pomôcť. Ak ho nečerpáte, nič navyše neplatíte. Ak ho čerpáte, splátky je potrebné zahrnúť do svojich pravidelných výdavkov. Výber vhodného produktu môže pomôcť preklenúť finančné problémy, ale musíte vedieť, ako takýto nástroj funguje.

4.Odporúčanie: Ak nejakému finančnému nástroju nerozumieš, pýtaj sa odborníka alebo si naštuduj dostupné informácie.



Kam to mám podpísať?

V súvislosti s úverovými produktami je nutné mať dostatok informácií, a najmä, rozumieť im. Musíte vedieť, či je možné úverový produkt predčasne splatiť, za akých podmienok je možné platiť mimoriadne splátky, čo sa stane, ak sa omeškáte so splátkou, ako a kedy sa mení úroková sadzba. Ak sa v podmienkach neviete vyznať, spýtajte sa odborníka. Podpísať zmluvu bez toho, aby ste si ju prečítali, nie je argument, ale hlúposť.

Poriadok a prehľad vo financiách a dosiahnutie finančnej rovnováhy samé o sebe neprináša životnú spokojnosť, no prispieva k zachovaniu duševnej pohody v dobrých aj zlých časoch. Zvyknite si pravidelne odkladať zo svojho príjmu, aby ste si vybudovali rezervu na nepredvídateľné životné situácie.

Autorka článku: Ing. Katarína Serinová
KPS Poradenské centrum s.r.o.
office@poradenskecentrum.sk

„Etikoterapia pracuje s tézou, že príčinu máme hľadať v sebe. Treba pochopiť, že zmeniť môžeme jedine seba, nie druhých. Toto býva v prvom momente ťažko uchopiteľné a väčšina ľudí vidí príčinu svojho nešťastia v druhých ľuďoch, prípadne vo vonkajších udalostiach, ktoré sa im v živote dejú a zdanlivo na ne nemajú vplyv.

Pre nasýtenie životnej spokojnosti potrebujeme niečo viac: radosť, lásku, dôveru, pokoj, pocit naplnenia.

Moja rada je pustiť to, čo nám energiu berie, v čom sa necítíme dobre a čo nám neprospieva a začať postupne, aj keď i len v malom rozsahu začať robiť veci, pri ktorých sa cítíme dobre.” Hovorí Zora Vypušťáková, riaditeľka v NBS ale tiež koučka, etikoterapeutka a mama.



Rozhovor s riaditeľkou v NBS ale tiež koučkou, etikoterapeutkou a mamou Zorou Vypušťákovou o tom, ako nám môže etikoterapia pomôcť v práci aj v osobnom živote.

ETIKOTERAPIA. Z počutia to znie ako kombinácia etiky a terapie. Zorka, vysvetlíš nám, čo to je to Etikoterapia?

Etikoterapia je autognostická, teda sebapoznávacía metóda prostredníctvom emócií a pocitov, ktoré prežívame. Jej zakladateľom bol český lekár Ctibor Bezděk. Ako rodinný lekár si všimol, že kto má dobré, srdečné vzťahy k iným, ale hlavne k sebe samému, žije dlhšie a zdravo.

Zorka, ako si dostala k Etikoterapii?

Dlho som vnímala niečo, čo ma presahuje. Nie je to len o fyzickom tele, ale ako nám ukazuje psychosomatika, je to aj záležitosť ducha, čo je v dnešnej dobe už nepopierateľný fakt. Pre moju spokojnosť a pocit harmónie a šťastia mi nestačí len slušné číslo na výplatnej páske, dom, či dovolenka pri mori. Vnímam, že pre nasýtenie životnej spokojnosti potrebujeme niečo viac: radosť, lásku, dôveru, pokoj, pocit naplnenia. To je to, čo stále hľadáme, nenachádzame a snažíme sa dopĺňať si to zvonku. Všetci však vieme, aké podstatné sú pre náš život dobré vzťahy nielen k iným ľuďom, ale hlavne k sebe samému, pretože na seba zabúdame najčastejšie. Cieľom je nájsť šťastie, sebadôveru, seba hodnotu a sebaúctu v sebe bez toho, aby sme boli závislí na pomocných „barličkách“ zvonku.

Ak totiž nespracúvame vonkajšie podnety, na základe ktorých cítime negatívne emócie, keď sa nemáme dosť radi a neprijímame sa takí, akí sme a máme voči sebe výhrady, začneme vnútorne upadať a skôr či neskôr sa dostaví nejaké upozornenie v podobe úrazu, choroby či inej nemilej udalosti. Od istého obdobia sledujem symboliku života a vnímam moje životné cykly. Pred niekoľkými rokmi som prežívala zložité obdobie a raz už bola situácia taká viditeľná, že som ju konečne rozpoznala.

Všimla som si, že sa cyklím, pretože v každej práci, v každej významnej životnej etape mi prichádzal do cesty človek, ktorý spôsoboval komplikácie podobného druhu. **Pochopenie, že to nie je o týchto ľuďoch, ale o mne, bolo bolestivé.** Ale odkedy som to rozpoznala, porozumela tomu, pomenovala to a začala s tým, čo ma stavia do týchto situácií pracovať, veci sa mi začali zlepšovať. Možno to vyzerá záhadne, ale každý z nás si nesie svoje vzorce a u každého prevláda niečo iné.

Nieko je napríklad až chorobne dôsledný a perfekcionistický. Za tým je strach zo zlyhania. U iného je snaha o dokonalosť vedená strachom z odmietnutia inými.

Ďalší je citlivý na spätnú väzbu a všetko vníma ako tvrdú kritiku. Iný nevie delegovať a je za tým nedôvera v iných, ale tiež v seba, lebo keby veril sebe, veril by aj v svoje schopnosti vybrať si do tímu ľudí, ktorým môže dôverovať.

Aj o tomto je etikoterapia. Ako sebaopoznávacia schopnosť cez rozpoznávanie vlastných emócií. Etikoterapia sa dá teda nazvať aj liečba mravnosťou. Etikoterapiu som študovala najprv v štvorsestrálnom kurze, ktorý bol fyzicky v Bratislave jedenkrát do týždňa a neskôr intenzívne v škole etikoterapie štyri roky počas víkendových stretnutí.



Pre koho je etikoterapia určená?

Prakticky pre kohokoľvek, kto je ochotný zmeniť seba. Nie je vhodný pre tých, ktorí vidia príčinu v niekom inom ako v sebe.

V práci sa často (nielen ženy) stretávame s rôznymi konfliktami, zákernosťami, ohováraním. Poradiš nám ako riešiť tieto situácie?

Ako som už naznačila, etikoterapia pracuje s tézou, že príčinu máme hľadať v sebe. Treba pochopiť, že zmeniť môžeme jedine seba, nie druhých. Toto býva v prvom momente ťažko uchopiteľné a väčšina ľudí vidí príčinu svojho nešťastia v druhých ľuďoch, prípadne vo vonkajších udalostiach, ktoré sa im v živote dejú a zdanlivo na ne nemajú vplyv. Tieto situácie vnímajú ako krivdu osudu, akúsi nespravodlivosť a zotrávajú v tomto nastavení celé roky. Pochopenie, že nech sa nám deje čokoľvek – aj konflikty, zákernosti a ohovárania – to všetko sa nám deje z nejakého dôvodu a nie je to náhoda, je kľúčové. Ak prichádza spolu s tým vnútorné rozhodnutie mať niečo vo svojom živote inak, je to prvý krok vedúci k zmene.

Najprv je potrebné prijať situáciu, aj seba také, aké sú a vyjadriť ochotu neobviňovať iných, ale prijať za ne zodpovednosť. Pri každej situácii, ktorú takto prežívame si vieme rozklúčovať, aká je kauzalita, teda príčinnosť – následné vzťahy svojho života. Ak by som to zostručnila, kauzalita spočíva v tom, že ako myslíme, cítime a konáme, tak sa potom máme a to sa nám potom v živote deje.

Si riaditeľkou v NBS. Prezradíš o sebe, aká si ako riaditeľka odboru?

Tak na to by bolo dobré opýtať sa druhých. Dnes už viem, že nikdy nemôžeme ulahodiť každému. Viem byť aj prísna, v potrebných okamihoch som rozhodná a som si vedomá zodpovednosti za celý tím. A keďže milujem ľudí, mám v sebe láskavosť, empatiu a spravodlivosť. Každý človek má ku mne dvere otvorené a keďže viem, že si svoje problémy nosíme z domu do práce a opačne, umožňujem ľuďom aj rozhovory o emóciách, ktoré môžu byť veľmi transformačné. Kto má záujem a dôveru, rada im venujem svoj čas v rozhovore, kde používam prvky koučingu a etikoterapie.



Si riaditeľka, líderka, matka. V poslednej dobe nielen ženy hľadajú určitý balans medzi pracovným a osobným životom. Ako ju ale nájsť? Máš pre nás nejaké riešenie?

Rovnováha je dôležitá pre pocit životnej spokojnosti. Tá prichádza ruka v ruke so zmysluplnosťou, takže v každom momente si uvedomujem, prečo robím to, čo práve robím. Kladiem si otázku, či činnosť, ktorú vykonávam, prináša pre mňa pocit uspokojenia a naplnenosti a či to dáva aj vyšší zmysel, ako je to na prospech celku. Tým myslím nielen moju rodinu ale aj všetkých, koho svojou prácou ovplyvňujem na rôznych úrovniach.

Spôsob, ako nájsť balans je individuálny. Určujú ho naše preferencie a vnútorné nastavenia. Každý človek má iné nastavenie vnútornej spokojnosti. Niektorí potrebujú aj v práci pozornosť, iní verbálnu pochvalu, ďalší vyššie číslo na výplatnej páske. A ak to aj ľudia majú, mnohí cítia nespokojnosť a nevedia, v čom to tkvie.

Jednostranná preťaženosť v práci, prípadne kolotoč práca – rodina – práca, nám neumožňuje robiť veci, ktoré nás bavia. Ja som takto začala pred niekoľkými rokmi písať a potom aj hovoriť o tom, čo vnímam, čo vidím a cítim. Pri týchto činnostiach som úplne som vo svojom flow a cítim pokoj, radosť a naplnenie, keď sa týmto momentom môžem odovzdať v plnej prítomnosti. Vtedy nepozerám na hodinky a keď si to dovoľujem, cítim obrovský prívál energie. Neprihádza zvonka, táto energia prichádza z môjho vnútorného zdroja.

Každý človek by si mal nájsť niečo, čo robí rád. Niektorí rád športujú, iní čítajú alebo robia niečo tvorivé v dielni. Nedávno mi jeden človek povedal, že okrem práce a nevyhnutných činností na záhrade a dome nemá nič také, čomu by sa mohol odovzdať. Vtedy sa ľudí pýtam, čo chcú v dospelosti robiť, keď boli deťmi. Toto je častý dôvod životnej nespokojnosti a toho, že nevieme nájsť rovnováhu medzi pracovným a osobným životom. Ide o to, dovoliť si robiť veci, pri ktorých sa cítíme dobre. To som sa pýtala aj uchádzačov o zamestnanie na Profesia Days 2020, kde som koučovala ľudí hľadajúcich v práci zmenu. Po tejto otázke sa mnohým tlačili do očí slzy a prišli k uvedomeniu, ako sa odchýlili od svojho detského sna. Ale maľovať obrazy, piecť torty alebo niečo tvoriť môžeme aj popri našej práci a práve toto nám môže pomôcť dosiahnuť balans a radosť zo života. **Moja rada je pustiť to, čo nám energiu berie, v čom sa necítíme dobre a čo nám neprospeje a začať postupne, aj keď i len v malom rozsahu začať robiť veci, pri ktorých sa cítíme dobre.**



Je sebarozvoj v našom živote dôležitý? Mnohí z nás venujú čas, peniaze a energiu rôznym kurzom a knihám. Čo by si nám poradila ty? Aké sú tvoje skúsenosti?

Každý má svoju cestu, tiež som si prešla rôznym vzdelávaním podľa momentálnej potreby. Dnes už sama robím príležitostné kurzy, besedy a prednášky v oblasti osobnostného rozvoja. Vnímam to tak, že ideálne by bolo dosiahnuť, aby ľudia neboli na lektoroch, koučoch a terapeutoch závislí a dokázali sa naučiť pracovať sami so sebou. To však závisí aj od osobnosti lektora, ktorý nemá vidieť v prichádzajúcom klientovi nekonečný zdroj príjmu. To je však už o etike poskytovanej služby. Najlepšou spätnou väzbou aj referenciou je pre mňa to, keď klient už po našom stretnutí cíti, že v podstate už nepotrebuje prísť. **S manželom sme vytvorili platformu Priestor pre zmenu.** Pôvodne to malo byť miesto pre môj blog, dnes je to miesto, kde hovoríme o možnostiach zmeny v našich životoch prostredníctvom koučingu, mentoringu, etikoterapie alebo transformačného rozhovoru. Alebo duševného liftingu, ktorý vznikol ako osobitná metóda z môjho autentického zážitku s vážnou chorobou. Keď som sa po operácii vrátila po dvoch mesiacoch do práce, kolegovia neverili, že som mala zdravotný problém a pýtali sa, či som bola na liftingu. Táto zjavná zmena nastala tým, že po zmene na vnútornej úrovni človek opekní aj navonok. Je to však už vedľajší efekt tejto „práce“ na sebe a so sebou.

Máš nejaké výzvy do budúcnosti?

Posledných pätnásť rokov vo mne dozrievala myšlienka skĺbiť moje skúsenosti z advokácie, keď som zastupovala ľudí v súdnych sporoch, znalosti z koučingu a schopnosť práce s emóciami a umožniť ľuďom riešenie konfliktov rýchlejšim a lacnejším spôsobom, ktorý má najväčší prínos v tom, že zlepšuje medziľudské vzťahy, aj vzťahy k sebe samému. V novembri 2021 som si urobila skúšky mediátora a od februára tohto roku som oficiálne zapísaná do zoznamu mediátorov na Ministerstve spravodlivosti SR. V tomto smere som otvorená a nechávam to plynúť. Súčasne sa mi otvárajú lektorské príležitosti na tému vzťahov a práce s emóciami. Na tento rok ma opäť požiadali o spoluprácu v časopis ZISK Manažment, kde píšem už viac rokov do rubriky Emócie na pracovisku. So spoločnosťou Advaita, ktorej konateľom je zakladateľ etikoterapie na Slovensku, Mgr. Vladimírom Červenákom spolupracujem pri natáčaní videí v rámci cyklu K prameňom etikoterapie, s podtextom Prirodzené vodcovstvo – leadership, kde debatujeme o emóciách na pracovisku. Spolu s ďalšími kolegami som v tzv. Advaita tíme, kde každý v rámci svojich možností prezentuje princípy etikoterapie vlastným, originálnym spôsobom. Koncom minulého roka sa mi dostalo aj tej pocty, byť v tíme EDUvolúcie, ktorá má ambíciu vytvoriť paralelný systém vzdelávania v priateľskom prostredí, kde bude rešpektovaná jedinečnosť každého človeka a kde môže každý s radosťou a nadšením rozvíjať svoj potenciál. Nadácia EDUvolúcia vytvára priestor, urobiť niečo pre budúce generácie, či už ako právnik, kouč, etikoterapeut či mediátor.



Máš čas aj na koníčky? Čomu sa venuješ vo svojom voľnom čase?

Veľmi rada čítam, mám rada výlety do prírody. A ako som už spomínala, venujem sa písaniu, publikovaniu, stretnutiam s ľuďmi formou individuálnou alebo vo formátoch besedy, prednášky či semináru. Tu s manželom vidíme ako efektívnejší spôsob vzdelávanie a odovzdávanie informácií práve takýmto hromadným spôsobom. V rámci domácich prác rada varím a pečiem, kde vytváram niečo nové hlavne intuitívnym spôsobom. Aj vtedy si plne užívam prítomnosť a keď do toho dám svoju radosť a lásku, to sú tie najchutnejšie pridané ingrediencie.



Kto, alebo čo ťa inšpiruje?

Zoznam inšpiratívnych ľudí, ktorí mali na mňa vplyv, najmä pozitívne, ale aj negatívne, pretože aj takáto skúsenosť spôsobuje životnú zmenu, by bol dlhý. Začínal by rodičmi, ktorým som vďačná za život a odovzdané pohľady na svet, pokračoval by starými rodičmi, priateľmi, učiteľmi, trénermi, motivátormi, historickými osobnosťami, spisovateľmi aj literárnymi postavami, manželom, aj našimi deťmi, ktorí nás – rodičov formujú rovnako ako my ich. U každého ma oslovilo niečo: myšlienka, odkaz, postoj k životu... A súčasne som prišla na to, že sú to ich hodnoty, správanie, úspech, ale často ich myšlienkové konštrukcie, s ktorými rezonuje moja osobnosť a jediné, čím sa mám nechať viesť, je počúvať samu seba. Čím som staršia, prichádzam na to, že najdôležitejšie je byť v integrite, teda v súlade s tým, ako myslím, cítim a konám. A tým, že si dovoľujem byť autentická a žiť vo vlastnej pravde, môžem svojou odvahou a odhodlaním vlastne inšpirovať nielen iných, ale v prvom rade samu seba.

Ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa úspechov a spokojnosti.

Kontakt: Zora Vypušťáková – právnička, koučka, etikoterapeutka, mediátorka

[Priestor pre zmenu](#)

Združenie podnikateliek a manažérok odporúča začínajúcim podnikateľkám, ale aj skúseným manažérkam a konateľkám sa poradiť prípadne vyskúšať bezplatnú konzultáciu:

Začnite podnikat' s istotou a radosťou. S nami dosiahnete v podnikaní úspech!

- Chcete si zrealizovať sen, naštartovať svoje podnikanie a rozbehnúť úspešne váš **START – UP**?

Máte nápad, sen na podnikanie a nevíete, kde začať? Nechcete robiť v podnikaní chyby?

- Nemáte na nič čas a vaše úlohy sa vám začínajú kopiť? Nefunguje vám time-manažment? Zhoršuje sa vám zdravie, nemáte čas na rodinu, koníčky a aj tak vašu prácu nestíhate?
- Dlhodobo podnikáte a **firma stagnuje** a prestala rásť? Máte firmu a nefunguje úplne podľa vašich predstáv? Potrebujete využiť krízový manažment na zvládnutie terajšej situácie?
- Funguje vaša firma na 100% **počas vašej neprítomnosti**? Chcete mať vo firme zavedený systém práce?
- Ste si istí, že vo Vašej firme každý robí to, za čo ho platíte? Podľa čoho platíte svojich zamestnancov? Víete, kto je vo vašej firme nenahraditeľný ešte predtým ako vám dá výpoveď?
- Ako sa dá jednoducho zvýšiť efektívnosť pracovného tímu?
- Chcete odovzdať svoju fungujúcu firmu nasledovníkom?

So všetkými týmito otázkami Vám vieme pomôcť. Objednajte si bez rizika bezplatnú konzultáciu na www.affida.sk na 0905 58 99 56 a dosiahnite zaslúžený rast.