

Úspešná podnikateľka

2/2022.



V časopise nájdete:

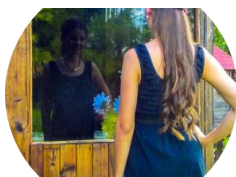
- ✓ Ako si pritiahnuť to, čo si prajeme
- ✓ Máte nízke sebavedomie? Čo s tým?
- ✓ Tip na vybudovanie si mentálnej odolnosti.
- ✓ Rozhovor s jedinou certifikovanou lektorkou Batesovej metódy prirodzeného zlepšenia zraku na Slovensku Danielou Matúchovou, ktorá je tiež autorkou kníh Lepší zrak prirodzene, Neobyčajný (zá)ZRAK

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.

Obsah



Ako si pritiahnúť to, čo si prajeme
nám poradí trénerka Mindfulness MBSR, Mária Boľanská.
Strana 3



Každý človek si niekedy neverí. Keď má však niekto také nízke sebavedomie, že ho to v živote brzdí a obmedzuje, treba s tým niečo robiť. **Rady a tipy ako získať sebavedomie**, nám poradí trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadership Jaroslava Vaculčiaková. **Strana 5**

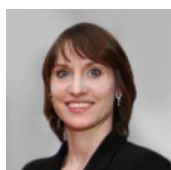


Na mentálnej odolnosti záleží. Vďaka mentálnej odolnosti sme schopní zvládať záťažové a iné náročné situácie a tiež sa nenecháme sa ovládať momentálnymi emóciami. **Tipy na vybudovanie si mentálnej odolnosti** sa dozvieme v článku od Ivany Miklovič, ktorá je lektorka, trénerka a autorka knihy Lektorské zručnosti. **Strana 9**



Na záver časopisu Vám ponúkame **rozhovor s Danielou Maťúchovou**, autorkou kníh Lepší zrak prirodzene, Neobyčajný (zá)ZRAK, jedinou certifikovanou lektorkou Batesovej metódy na Slovenku o tom, ako sa dá zlepšiť zrak prirodzene. **Strana 11**

Prajeme príjemné čítanie!



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

Ako si pritiahnúť to, čo si prajeme



Každý z nás by si chcel do života pritiahnúť to, po čom tak túži, čo si tak praje. Ale ako si to pritiahnúť? Ako si nevytvárať vnútorný konflikt?

- **Prečo sa nám nedarí, keď rozmýšľame pozitívne?**
- **Prečo si nepritiahneme to, po čom tak túžime?**
- **Prečo sa nám často nesplní to, čo si vizualizujeme?**

Prečo sa nám nedarí pritiahnúť do života, to čo si tak prajeme?

Možností je viacero.

Jednak to nemusí byť s plánom toho, čo s nami „vesmír“ plánuje.

Niekedy to môže byť aj naša netrzezivosť. Chceme všetko ihneď, ale na niektoré veci si treba aj počkať. Musíme prejsť aj určitými prekážkami, kým sa dostaneme k cieľu.

Ale veľmi častou príčinou je **vnútorný konflikt v nás samých**.

Čo je to ten vnútorný konflikt?

Je to nesúlad medzi našou myslou, pocitmi a emóciami. Nesúlad medzi tým, čo si prajeme a čomu venujeme pozornosť. Nesúlad medzi očakávaním a životom, ktorý žijeme.

Ako si teda pritiahnúť do života to, po čom túžime?

Povieme si zopár príkladov.

Ak túžite po vzťahu, partnerovi a sústredíte sa na to, čo môže prísť, akoby ste si to priali s láskou v srdci, ste v súlade so svojimi túžbami a očakávaniami. Cítite sa spokojne. Ale ak sústredíte svoju pozornosť na svoju osamelosť, na smútok alebo hnev, že ste sami, ste vo vnútornom konflikte so sebou samým.

Ak si prajete zdravie a byť v pohode a svoju pozornosť zameriavate na momenty, chvíle kedy sa cítite v pohode, plný sily a zdravia s vďačnosťou v srdci, potom si do života priťahujete zdravie a pocity pohody. Ak namiesto toho sústredíte svoju myseľ, svoju pozornosť na strach a obavy, z toho čo by sa mohli stať s vaším telom, vaším zdravím, ste vo vnútornom konflikte so sebou samým. a Tie zdravotné problémy by ste si mohli dokonca aj pritiahnúť.

Ak si prajete hojnosť vo svojom živote a venujete pozornosť vďačnosti za všetko, čo máte, ste v súlade so svojimi túžbami. Pri hojnosti nejde len o finančné statky, ale aj o prácu, rodinu, životné naplnenie, alebo aj plnú chladničku. Ale ak sa neustále sústredíte na to, čo nemáte, porovnávate s inými, čo majú alebo nebudaj vo vás vzbĺkne pocit závidosti, ste vo vnútornom konflikte so sebou samým.

Ak chcete byť milujúcim človekom, ale trávite čas posudzovaním alebo nenávisťou voči niekomu alebo aj voči sebe samému, vytvárate vnútorný konflikt. Ak sa zameriate na súcitiť a láskyplný vzťah so sebou samým stávate sa milujúcim človekom. Pociťujete lásku k sebe samému a aj k ostatným. A to, čo vyžarujete, to aj priťahujete.

Krok za krokom pomaly vytvárame nový svet, kde tvoríme svojimi myšlienkami. Je ale dôležitejšie ako kedykoľvek predtým uistiť sa, že vaše myšlienky sú v súlade s tým, čo si prajete, čo očakávate, v súlade s realitou, ktorú chcete zažiť. Nie len keď si niečo prajete, ale aj následne. Je to realita, kedy pociťte pokoj, radosť, lásku, nádej aj očakávanie toho, čo príde. V tejto realite budú vaše zhmotňovanie oveľa rýchlejšie.

Ako si pritiahnúť to, čo si prajeme a nemať vnútorný konflikt?

Ak sa však zameriate na myšlienky, ktoré sú v rozpore s vašimi túžbami, vnútorný konflikt pociťte tiež intenzívnejšie. Tieto búrky vo vnútri vedú k búrkam vo vonkajšom svete.

Ak nemôžete myslieť na niečo, po čom túžite pre seba alebo pre svet s očakávaním a radosťou, presuňte sa zatiaľ na niečo iné. Dovoľte si, akýmkoľvek spôsobom zamerať pozornosť na akúkoľvek myšlienku, ktorá vyvoláva príjemné pocity, radosť, potešenie.

Autorka článku:

Ing. Mária Boňanská
[Akadémia pozitívneho života](#)
Trénerka Mindfulness MBSR
[Celý článok nájdete tu:](#)

Máte nízke sebavedomie? Čo s tým?

Každý človek si niekedy neverí. To je normálne. Keď má však niekto také nízke sebavedomie, že ho to v živote brzdí a obmedzuje, treba s tým niečo robiť.

Sebavedomie totiž nedostane každý do vienkla automaticky. Samozrejme, niektorí ľudia sú prirodzene sebavedomejší a niektorí menej. Závisí to od mnohých faktorov. Málokto si však uvedomuje, že základom sebavedomia je SEBAPOZNANIE.



Základom sebavedomia je sebapoznanie

Sebapoznanie znamená poznanie svojich silných a slabých stránok, svojich talentov, schopností, správania, emočných prejavov. Ten, kto pozná sám seba a vie, v čom je dobrý a v čom nie, vie reálne zhodnotiť svoje možnosti. Preto si viac si verí, a to mu automaticky dodáva sebavedomie. Cez sebapoznanie môžeme zvyšovať svoje sebavedomie. Keď sa poznáme, vieme, aké sú naše silné a slabé stránky, vieme ako na sebe pracovať a kam až siahajú naše možnosti. Sebapoznanie je základným predpokladom úspechu, sebavedomia a osobnostného rastu každého človeka. A ako ste na tom Vy? Poznáte svoje silné a slabé stránky? Ak nie, môžete si vypracovať test typológie osobnosti DiSC a ten Vám ich odhalí.

Sebavedomie je stav mysle

Naše sebavedomie prirodzene ovplyvňuje to, ako vyzeráme, aké máme schopnosti, zručnosti, vzdelanie, z akého sociálneho prostredia pochádzame, akými ľuďmi sme obklopení v neposlednom rade, čo všetko máme a čo si môžeme dovoliť.

Málokto si však uvedomuje, že toto sú iba externé faktory a v skutočnosti sebavedomie pochádza z nášho vnútra. Je to vlastne STAV MYSLE. Keď si ja vnútorne neverím, ani ľudia okolo mi neuveria.

Svet je naším zrkadlom. Keď si neverím, neuveria mi ani ľudia okolo. Krásne to vystihuje film „Som sexy“. Ak ste ho nevideli, určite si ho pozrite! Opisuje názorne to, že každá žena je taká krásna ako sa sama vidí. A presne tak ju potom vníma aj jej okolie.

Je sebavedomie vrodené?

To, ako sa nám v živote darí, ovplyvňujú z jednej tretiny naše gény, z jednej tretiny výchova a prostredie a z jednej tretiny to, ako na sebe pracujeme. Čiže aj keby nám gény a prostredie neboli naklonené, vždy máme 33% šancu zmeniť to.

Keď sa na to pozrieme z pohľadu sebavedomia, tak pri narodení dostávame v génovej výbave určitú predispozíciu na to, či a do akej miery budeme sebavedomí. Zjednodušene povedané, niektorí ľudia sa rodia s prirodzene vyšším sebavedomím, iní s nižším. To je tá prvá tretina. Pozitívne je, že máme aj ďalšie 2 tretiny.

Vplyv prostredia na naše sebavedomie

Druhá tretina, ktorá nás ovplyvňuje, je prostredie, zážitky a skúsenosti. V mojej praxi som sa viackrát stretla s ľuďmi, ktorí podľa DiSC typológie majú prirodzený potenciál byť sebavedomí, ale niečo ich brzdí. Stáva sa to v tých prípadoch, keď od malička boli ovplyvnení výchovou alebo keď mali v živote negatívnu skúsenosť, ktorá ich podvedome blokuje, alebo až traumatizuje.

Ako príklad vplyvu výchovy môžem uviesť klientku, ktorá bola prirodzene dominantná a sebavedomá. Jej otec bol až despotický dominant a vždy, keď sebavedome prejavila svoj názor, ju uzemnil. Postupne sa teda sťahovala, jej sebavedomie začalo klesať a prestala si veriť postupne vo všetkých oblastiach. To je dlhodobý vplyv prostredia alebo výchovy.

Niekedy stačí aj menší nepríjemný zážitok, ktorý môže mať neskôr obrovský vplyv na naše sebavedomie. Keď bol jeden z mojich klientov malý, učiteľka ho v škole vyvolala. Keďže nedával pozor, odpovedal zle a všetci sa mu smiali. Po rokoch sa mu tento zážitok vyplavil z podvedomia a začal mať strach z prezentovania, dokonca sa začal zakoktávať. Bol v manažérskej pozícii a výrazne mu to komplikovalo kariérny postup.

Tu sa jedná o myšlienkové vzorce a traumy z minulosti, ktoré nám dokážu značne skomplikovať život. Dajú sa riešiť individuálne špeciálnymi koučingovými technikami, ktorými dokážeme preprogramovať negatívne zážitky z minulosti tak, aby na nás nemali viac negatívny vplyv.



Keď na sebe „makáte“, vaše sebavedomie rastie

A tá tretia tretina, ktorá ovplyvňuje náš život, je práca na sebe, vzdelávanie, učenie, osobnostný rozvoj. Táto časť má tiež obrovský vplyv na naše sebavedomie. Keď totiž niečo nevieme, logicky máme v tej oblasti neistotu a chýba nám sebavedomie. Aj ja keď idem trénovať úplne novú trénu alebo riešim niečo, v čom „nie som odborne doma“, mám nižšie sebavedomie ako v oblastiach, v ktorých mám bohaté teoretické aj praktické vedomosti. Preto je dôležité neustále sa učiť a pracovať na sebe.

Často sa stáva, že ľudia s nižším sebavedomím obdivujú tých s vyšším sebavedomím, no často si neuvedomujú, koľko je za tým driny a sebazapierania. Keď sme v niečom dobrí, dvíha nám to sebavedomie. No byť v niečom dobrí stojí často veľa námahy a úsilia. A to je tá tretia tretina, ktorú si musíme „odmakať“. Takže aj ľudia s prirodzene nižším sebavedomím sa môžu stať sa sebavedomejšími, keď na sebe zapracujú.

Správne mentálne nastavenie

Mimoriadne dôležité je aj mentálne nastavenie. To je základom každého úspechu. Ako príklad si predstavte dve možnosti.

Prvá je, že si mladá manažérka pred poradou predstavuje, ako je tam najmladšia, ako vie menej ako ostatní a ako ju budú všetci ignorovať a prípadne sa vysmejú jej nápadu. Alebo si skrátka povie pred poradou 3 veci, v ktorých je dobrá, svoje silné stránky a ako jej v minulosti pomohli, keď sa potrebovala prejavíť.

Potom si môže vnútorne povedať, že cieľom je aspoň skúsiť vyjadriť názor a bez ohľadu na to, aká bude reakcia, je úspechom je, že to skúsila. A aj keby jej názor nezaujal, dostane spätnú väzbu, aby sa posunula ďalej. A na budúce to skúsi znova. V ktorom prípade si myslíte, že porada dopadne lepšie?

Sebavedomí ľudia nepotrebujú vyskakovať z každej konzervy

Treba si ale uvedomiť si, že človek, ktorý je prirodzene utiahnutý introvert – šedá myška, sa málokedy dokáže premeniť na parketového leva, z ktorého sebavedomie vystreľuje ako ohňostroj. Toto podľa mňa ani nie je cieľom. Každý by sa mal posúvať v rámci toho, čo je mu prirodzené.

Sebavedomie introverta môže zvýšiť už iba uvedomenie, že nepotrebuje vyskakovať z každej konzervy ako jeho kamarát. Je skrátka iný a je tak sám sebou. Môže postupne na sebe pracovať a zvyšovať svoje sebavedomie, aby ho to v živote nebrzdilo. Môže sa inšpirovať prirodzene sebavedomými ľuďmi. Keď sa ale bude snažiť vyrovnávať sa im, nemusí sa mu to nikdy podariť. A to by znamenalo, že bude so sebou stále nespokojný a to bude jeho sebavedomie iba znižovať.

Nemýľte si sebavedomie s egom

Tiež si treba uvedomiť, že sebavedomie môže pre každého znamenať niečo iné. Mnohí ľudia si ho zamieňajú s egom. Napríklad vnútorne sebavedomý človek na seba ani nepotrebuje upozorňovať a dokáže byť pokorný. Niektorí ľudia, ktorých okolie považuje za sebavedomých, sú vystatovační, pyšní a často ich ovláda ego. Ľudia s vysokým sebavedomím potrebujú často popracovať na pokore. Chad Tan to vyjadril krásne: „Skutočne sebavedomý človek dokáže byť v istej chvíli vysoký ako hora a v inej nenápadný ako zrnko piesku“. A to je umenie.

Zdravo sebavedomý človek neznižuje sebavedomie iným

Niekedy tiež platí, že čím nižšie sebavedomie človek má, tým viac potrebuje na seba upozorňovať a „kamuflovať“ to drahými značkami a vecami. Nedajte sa preto zmiastať, neporovnávajte sa a zostaňte sami sebou. Keď sa vás niekto snaží podceňovať alebo ponížiť, obvykle je to prejav jeho vnútorných problémov a s vami to nemá nič spoločné. Skutočne a zdravo sebavedomý človek si nepotrebuje zvyšovať sebavedomie tým, že ho iným znižuje. Keď s vami niekto tak jedná, povedzte si, že je to jeho problém a vnútorne nízke sebavedomie má vlastne on a nie Vy.

Ako si zvýšiť sebavedomie

Pre tých, ktorí pri rozdávaní sebavedomia stáli v nesprávnom rade, platí, že sebavedomie si môžete zvýšiť, no je to beh na dlhé trate a musíte na sebe pracovať. Odporúčam každý deň praktizovať techniky na zvyšovanie sebavedomia.



Autorka článku:

Ing. Jaroslava Vaculčíaková, PhD.

Trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadershipu

[Zdroj článku:](#)

BEZPLATNÝ WEBINÁR pre podnikateľky, budúce podnikateľky:

Webinár sa koná dňa: 08.06.2022 od 16:00 – 18:00 hod, platforma zoom.

Sociálne siete vedia robiť dobrý marketing. Je to efektívny spôsob, ako zasiahnuť svojich zákazníkov. Len to musíte robiť správne. Naučte sa, čo robiť a čomu sa vyhnúť, aby to na vašich sieťach žilo.

ČO sa na webinári dozviere?

- Aká sociálna sieť je vhodná pre prezentáciu a komunikáciu vašej firmy?
- Pre koho vytvárať obsah? Ako si vytvoriť stratégiu?
- Čo na sieťach robiť a čomu sa naopak vyhnúť?
- Čo a ako komunikovať na rôznych sociálnych sieťach?
- Ako si vytvoriť stratégiu na sociálnych sieťach?
- Ako zaujať a získať pozornosť? Ako si definovať cieľovú skupinu?
- Na čo je dobrý mediálny plán?
- Ktoré čísla sú dôležité pri vyhodnotení aktivít na sieťach?

[Registrácia na tomto linku.](#)

Webinár sa koná s expetkou, Simonou Kubán, ktorá je špecialistka na predajnú psychológiu v online a podniká v digitálnom marketingu. Simona je v súčasnosti výkonnou riaditeľkou SCR interactive. Spoločnosť pôsobí cez 13 rokov v oblasti digitálneho marketingu. SCR pracovalo na celej rade dlhodobých kampaní napr. pre Hewlett Packard, Exisport, Amundsen, Heineken..

Tipy na vybudovanie si mentálnej odolnosti.

Na mentálnej odolnosti záleží. A čím ďalej tým viac. Hlavne, ak prognózy hovoria, že do roku 2030 bude výskyt duševných porúch čoraz častejší jav v bohatých krajinách.

Podme sa pozrieť na jeden tip, ako si za čo najkratší čas vybudovať mentálne zdravie.

V rámci NAVY SEALs majú jednu techniku, ktorá sa volá: **Vyber si francúzsky kľúč**. O čo ide?

Možno ste už počuli o filme Dobrý Will Hunting. Hlavná postava (Will Hunting) je geniálne dieťa z drsnej bostonskej štvrte. V jednej scéne je Will, ktorý je múdry ale problémový mladík, na terapeutickom sedení so psychoterapeutom.

Mladík rozpráva psychoterapeutovi, ako ho jeho otec zvykol biť.

Konverzácia prebieha nasledovne:

Will: „Zvyčajne vyložil opasok, palicu a ťažký kovový francúzsky kľúč na kuchynský stôl a povedal: „Vyber si“.

Psychoterapeut hovorí: „Vybral si si opasok.“

Mladík odpovedá: „Nie: francúzsky kľúč.“

Psychoterapeut sa pýta: „Prečo?“

Výberom kľúča sa mladík rozhodol zažiť viac bolesti. Zároveň sa rozhodol, že sa postaví svojmu otcovi a **obrátí dynamiku celej situácie**. Tým ukázal, že ho nemožno zlomiť bez ohľadu na to, čo sa mu stalo. **Zvolením ťažšej cesty získal mladík mentálnu výhodu.**

Nebuďte ako väčšina ľudí

Väčšina ľudí sa rozhodne robiť to, čo je ľahké.

Väčšina ľudí sa radšej rozhodne sedieť na gauči, než cvičiť.

Radšej sa sťažovať, obviňovať iných, než tvrdo pracovať na odstránení svojich problémov.

Chcete byť ako väčšina ľudí? Asi nie. Preto čítate tento článok. Chcete byť psychicky tvrdý. Nerozbitný. Výnimočný. V tom prípade si v **živote vyberajte kľúč**.

Aj keď je to náročnejší spôsob, vo finále povedie k zmysluplnejšiemu, šťastnejšiemu a efektívnejšiemu životu.

Výber kľúča znamená, že vo svojom živote hľadáte výzvu, namiesto toho, aby ste sa pred ňou skrývali a sťažovali sa na ňu.

Výber kľúča znamená, že **ak dnes robíte to, čo iní nie, zajtra budete inde, než zvyšok.**

Robenie ťažkých vecí má ešte jednu výhodu: Tým, že vaša **mysel si zvykne robiť ťažké veci, mení sa vaše referenčné pole**. To, čo vám predtým pripadalo ťažké, bude odrazu bežná vec.

Stres je relatívny. Ak vaša myseľ považuje niečo za „ťažké“, vyvolá to stresovú reakciu. Ak niečo nepovažuje za náročné, odozvou nie je stresová reakcia. Vezmime si napríklad beh.

Ak poviete desiatim ľuďom, že musia zabehnúť 20 kilometrov, inak prídu o prácu, budú mať veľmi odlišné stresové reakcie podľa toho, do akej miery behávajú.

Osoba, ktorá nikdy v živote nezabehla kilometer, bude riadne vystresovaná. Ak však dáte túto úlohu človeku, ktorý bežne beháva 50 kilometer, nebude vystresovaný, pretože vie, že to dokáže. 20km bude preňho prechádzka ružovou záhradou, len taká malá rozcvička.

Nedávno som počula o pani, ktorá robila operátorku na Call Centre – predávali produkty. Zažila toľko odpovedí „nie“, že sa stala odolnou voči „nie“ v bežnom živote. Skrátka pre ňu to nebola odpoveď a išla ďalej a ďalej. Vo finále povedala, že jej to pomohlo vybudovať hrošiu kožu voči odmietnutiam.

Keď si zvolíte stratégiu, „vyber si francúzsky kľúč“ ako svoju životnú filozofiu, ťažké veci sa stanú referenčnými bodmi, s ktorými vaša myseľ porovnáva všetky ďalšie skúsenosti.

Ale ak robíte skutočne ťažké veci – nech už to pre vás znamená čokoľvek, vaša myseľ bude mať nový objektív, prostredníctvom ktorého budete vyhodnocovať prichádzajúce požiadavky. Odrazu už nebudete všetky veci, ktoré vám predtým spôsobovali toľko stresu, považovať za výzvy – pretože vaša myseľ bude zvyknutá plniť ťažšie úlohy. Ak vaša myseľ nevníma niečo ako výzvu, neprodukuje žiadny z neurotransmiterov alebo hormónov, vďaka ktorým sa budete cítiť vystresovaní, podráždení a vyradení z rovnováhy.

Tento princíp adaptácie vášho mozgu na výzvu je dôvod, prečo aj Navy SEAL zaradili pekelný týždeň do výuky – týždeň, ktorého sa všetci kandidáti obávajú. Len čo vojaci prežijú 5 a 1/2 dňa v bolesti, nedostatku spánku, všetko ostatné, s čím sa v živote stretnú, budú vnímať ako prechádzka ružovou záhradou.

Vyberte si kľúč.

Robte ťažké veci.

Pozvite do svojho života trochu tmy, aby ste konečne videli, koľko svetla tam je.

A sledujte, ako vaša myseľ pevnie a ako sa mení vaša definícia slova „výzva“. Čoskoro si všimnete, že keď budú ostatní ľudia na konci so svojimi silami, vy budete bez námahy pokračovať ďalej.

Všetko záleží od Vás. Do akých náročných situácií budete vstupovať (aké ťažké činky si naložíte) a ako rýchlo si vybudujete mentálnu odolnosť (ako často budete chodiť do posilňovne). Máte to vo svojich rukách.

Autorka článku:

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

www.GtoG.eu

[Zdroj článku:](#)

Hovorí sa, že oči sú zrkadlom duše. Dá sa zlepšiť zrak prirodzene? Áno, ale bez cvičenia to nepôjde.

„Knihu na zlepšenie zraku vedia využiť dospelí pre seba, pre svoje deti, starých rodičov i pre hendikepované osoby. Je teda použiteľná pre kohokoľvek, s akýmkoľvek zrakovým problémom“, hovorí Daniela Maťuchová, certifikovaná lektorka Batesovej metódy.



Rozhovor s jedinou certifikovanou lektorkou Batesovej metódy prirodzeného zlepšenia zraku na Slovensku Danielou Maťuchovou, ktorá je tiež autorkou kníh Lepší zrak prirodzene a Neobyčajný (zá)ZRAK, ktorá vedie súkromné centrum ProVitalis v Banskej Bystrici, kde poskytuje služby zrakového vzdelávania.

Daniela, predstavíte nám v skratke Váš príbeh? Prečo ste sa rozhodli podnikat'?

K podnikaniu ma priviedla rodinná situácia. Pôvodne som vyštudovala účtovníctvo, audítorstvo a hospodársku štatistiku na Ekonomickej univerzite v Bratislave a 12 rokov som pôsobila v štátnej správe. Keďže moje druhé dieťa sa narodilo predčasne a trpí detskou mozgovou obrnou a rôznymi pridruženými diagnózami, návrat z rodičovskej dovolenky do zamestnania bol nemysliteľný. Už počas rodičovskej dovolenky som absolvovala ročné štúdium Batesovej metódy prirodzeného zlepšenia zraku na College of Vision Education v Anglicku s cieľom pomôcť synovi. Ako sa neskôr ukázalo, bolo to dobré rozhodnutie, pretože som mala v rukách know-how, s ktorým som mohla začať podnikat'.

Čo bolo pre Vás v podnikaní najťažšie?

Asi najťažšie bolo dostať do povedomia širokej verejnosti, že existuje možnosť zlepšenia zraku prirodzeným spôsobom ako alternatíva k bežne zaužívaným spôsobom liečby zrakových problémov. **Táto služba je jedinečná a ešte stále málo známa, keďže ju poskytujem v rámci Slovenska ako zatiaľ jediná lektorka.** Musela som nájsť spôsob, ako sa zviditeľniť, keďže bežná reklama v novinách bola neefektívna. A tak som začala písať články a oslovovať časopisy. Prvý článok mi vyšiel až o rok a pol neskôr. Takže to chcelo obrovskú trpezlivosť a vytrvalosť.

V dnešnej dobe má málokto zdravé oči. Na základe školenia a Vašich skúseností ste napísala knihu Lepší zrak prirodzene. Pre koho je určená? Môže si dospelý človek poctivým cvičením zlepšiť svoj zrak pomocou knihy sám?

Knihu som začala písať v čase, keď tých klientov stále nebolo veľa a mala som teda dostatok času na jej písanie. Na druhej strane som to brala tak, že napíšem knihu, ktorá bude slúžiť ako dobrá pomôcka pre mojich klientov, ktorí ma často spätne kontaktovali s otázkami, či robia jednotlivé techniky a aktivity správne. Nakoniec sa ukázalo, že mnohým klientom kniha stačí, aby si vedeli pomôcť sami, nemusia ani absolvovať osobnú konzultáciu. **Vedia ju využiť dospelí pre seba, pre svoje deti, starých rodičov i pre hendikepované osoby. Je teda použiteľná pre kohokoľvek, s akýmkoľvek zrakovým problémom.**

Batesovu metódu nepovažujem za všeliek, pretože tak ako bežná medicína, ani tá alternatívna, nemusí pomôcť každému. Na druhej strane, už veľakrát dokázala pomôcť v prípadoch, kde si už klasická medicína nevedela dať rady. Ja sama mám skúsenosť s nevidiacim chlapcom, ktorý dosiahol veľké zlepšenie svojho videnia a jeho kvalita života sa tak výrazne zmenila.



Na fotkách na internete Vás vidieť aj v s okuliarmi. Teraz už okuliare nenosíte. Aj Vy sama ste si cvičením zlepšila zrak?

Okuliare som začala nosiť ešte na strednej škole kvôli krátkozrakosti. Po dvadsiatich rokoch som ich odložila počas materskej dovolenky s mojou prvorodenou dcérou. Po čase som si uvedomila, že vidím ostrejšie, čo potvrdila aj moja očná lekárka. Môj zrak sa zlepšil spontánne, bez cvičenia, a videla som na 120%. Bez okuliarov som už 15 rokov. Aktivity a techniky Batesovej metódy však praktizujem aj ja, aby som si dobrý zrak udržala čo najdlhšie.

V čom spočíva Batesova metóda?

Dr. Bates, americký očný lekár a chirurg, pri svojich výskumoch došiel k záveru, že väčšina zrakových problémov vzniká z dôvodu stresu a napätia a liekom logicky bude uvoľnenie tohto napätia. Videnie je schopnosť naučená a podstatou Batesovej metódy je znovu sa naučiť pozeráť, ale tentoraz správne, bez rôznych zlovykov, ktoré sme v priebehu života zaviedli do procesu zrakového vnímania. Takže sa učíme pozeráť bez námahy, uvoľnene, tak, ako je to pre oči prirodzené. K tomu slúžia aj jednotlivé techniky a aktivity.

Poradíte nám nejaké tipy na zlepšenie zraku pre inšpiráciu a vyskúšanie?

Skúste aspoň niekoľko minút denne stráviť na prirodzenom svetle. Sadnite si niekde na lavičku alebo využite čakanie na MHD, zavrite oči a nechajte sa rozmaznávať teplými slnečnými lúčmi. Nastavte tvár slnku tak, aby vám slnečné lúče dopadali na zavreté viečka. Môžete otáčať hlavou do strán, ako keď hovoríte nie, aby sa oči nahriali zo všetkých strán. Robte tak aspoň po dobu dvoch minút. Samozrejme, čím viac slnka vašim očiam doprajete, tým lepšie. Túto aktivitu robte bez dioptrických alebo slnečných okuliarov!



Podnikanie je náročné nielen v dnešnej dobe. Pracovať aj starať sa o dieťa je veľmi náročné. Máte aj čas na seba? Čomu sa venujete?

Čas pre seba mám vlastne len medzi 8:00 a 16:00, čiže vtedy, keď je syn v dennom stacionári. Je to čas, ktorý využívam na prácu i relax. Našťastie, moja práca je mojím koníčkom. A relaxom je písanie. **Minulý rok na jar mi vyšla druhá kniha Neobyčajný (zá)ZRAK – príbehy z mojej pracovne, ktorá na jeseň vyšla aj v anglickej verzii ako The Miracle of Sight. Momentálne sa pripravuje do tlače detská knižka Básničky pre zdravé očka, ktorá vyjde naraz v slovenskej a českej verzii.**

Máte nejaký najbližší cieľ?

Môj najbližší cieľ je už spomínaná knižka pre deti, ktorá ide do tlače teraz v máji a verím, že v júni už bude tešiť prvých čitateľov.

Ste veľmi silná žena. Kto alebo čo Vás inšpiruje?

Nikdy som sa nepovažovala za silnú ženu. Myslím, že sú to práve životné situácie, ktoré, ako sa hovorí, ak nás nezabijú, tak nás posilnia. A že ich bolo v mojom živote požehnané, tak som si postupne tú silu nejako „vybudovala“. V každom prípade, to čo mi naozaj dáva silu, je viera v Boha a v to, že... **“Skúška, ktorá na vás dolieha je iba ľudská. A Boh je verný. On vás nedovolí skúšať nad vaše sily, ale so skúškou dá aj schopnosť, aby ste mohli vydržať.” (1 Kor 10, 13)**

Ďakujeme za rozhovor!

Bližšie informácie prípadne možnosť konzultácie nájdete tu:
[Provitalis - Súkromné centrum prevencie a regenerácie](#)

Rukavice z prvej ruky

Zabezpečiť kvalitné ochranné pracovné oblečenie pre zamestnanca je v dnešnej dobe nielen nutnosť, ale aj povinnosť. Oblečenie okrem ochranného faktoru musí spĺňať aj estetické hľadisko, moderné materiály zvyšujú ich trvanlivosť a farebnosť materiálov prináša osvieženie v pracovnom prostredí. Na otázky odpovedá Ing. Sylviu Zelmanovú, konateľka spoločnosti [ZSV S.r.o.](#)

Čo vás viedlo k založeniu spoločnosti so zameraním na ochranné pracovné oblečenie a pomôcky?

K založeniu vlastnej spoločnosti ma viedlo niekoľko myšlienok, najmä však tá, že vzhľadom k môjmu veku mám „poslednú“ šancu osamostatniť sa a ne byť závislá od svojho zamestnávateľa. S touto myšlienkou som sa pohrávala už niekoľko rokov, keďže s výrobcom a hlavným dodávateľom týchto výrobkov mám dlhoročný kontakt a ich produkty zatiaľ neboli na Slovensku predstavené.



Kto sú vaši dodávatelia a čím sa líšite od iných e-shopov a v čom ste iní?

Hlavnými dodávateľmi sú spoločnosti IDEE COCCO z Talianska a GUIDE zo Švédska. A v čom sme iní? V prvom rade v tom, že po dohovore vieme prísť osobne k zákazníkovi a predstaviť mu našu produkciu, tak aby si mohol produkty vyskúšať, overiť materiál či kvalitu. Odlišujeme sa aj tým, že produkty týchto spoločností sú na Slovensku uvedené prvýkrát. Výrobcovia sú dlhoročnými špecialistami v tejto oblasti, o ktorých vieme ako pracujú, s akým materiálom a v akej kvalite vyrábajú svoje produkty, jednoducho ktorým veríme. Zanedbateľná nie je ani skutočnosť, že väčšina produkcie týchto výrobkov pochádza z Európy, a rozšírením ponuky na Slovensko by sme ju ešte viac podporili.

Prečo rukavice z prvej ruky?

Tak ako som už spomínala, práve preto, že ponúkame produkty priamo od výrobcu.

Je možné, že by sa niektoré produkty vyrábali aj na Slovensku?

Áno, produkty spoločnosti IDEE COCCO, rukavice značky COVAL sa vo veľkej miere vyrábajú/šijú priamo na Slovensku, ich predajom chceme tiež podporiť najmä slovenskú výrobu a zamestnanosť v našom regióne.



Ako toto rozhodnutie prijala vaša rodina?

Som dlhé roky rozvedená žena a matka jednej, dnes už dospeljej dcéry. Bola a som zvyknutá pracovať veľa, dlho a vždy viac ako na 100% . Dcéra môj nápad podporila, rovnako ako najbližšia rodina a blízki priatelia. S ich podporou sa neobávam nových výziev. E-shop sa aktuálne zameriava predovšetkým na pracovné rukavice, máme však ambície postupne rozširovať ponúkaný sortiment aj o ochranné pracovné oblečenie vo väčšom objeme ako je v súčasnosti na webe.

Ďakujeme za rozhovor a opäť sa nám potvrdzuje, že ženy sú kreatívne a aj v neľahkej dobe nachádzajú cestu vlastnej realizácie aj v netradičných odvetviach.

[E-shop a ponuku firmy nájdete na tomto linku:](#)

