

# Úspešná podnikateľka 3/2022.



## V časopise nájdete:

- ✓ 3 tajomstvá úspešných žien
- ✓ Seba prijatie – ako prijať seba samú a byť šťastná
- ✓ 10 návykov emočne inteligentných ľudí
- ✓ Zmena ako príležitosť
- ✓ Rozhovor s autorkou unikátnych džemov Ivetou Hrabovskou

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Združenie podnikateliek a manažérok, IČO: 36069795, tel.: 0948/226 993, mail: [zdruzeniepam@gmail.com](mailto:zdruzeniepam@gmail.com). [www.uspesnezeny.sk](http://www.uspesnezeny.sk). V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom.

## OBSAH



**3 tajomstvá úspešných žien**  
nám odhalí talentová koučka Zuzana Palková.  
**Strana 3**



**Seba prijatie – ako prijať seba samú a byť šťastná**  
nám poradí trénerka Mindfulness MBSR, Mária Božanská.  
**Strana 5**



**10 návykov emočne inteligentných ľudí**  
nám poradí trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadership Jaroslava Vaculčiaková.  
**Strana 8**



**Zmena ako príležitosť**  
Pohľad na zmenu ako príležitosť od Zory Vypušťáčkovej, riaditeľky odboru hospodárskych služieb NBS ale tiež autorky blogu Priestor pre zmenu, etikoterapeutkou, life a biznis koučkou.  
**Strana 13**



Na záver časopisu Vám ponúkame **rozhovor s autorkou unikátnych džemov Gentlejam**  
Ivetou Hrabovskou.  
**Strana 16**

Prajeme príjemné čítanie!



Ing. Ivana Kondášová  
Riaditeľka  
Združenia podnikateliek a manažérok

## 3 tajomstvá úspešných žien



**Pustiť sa do podnikania a namiesto slobody, o ktorej mnohé zabehnuté podnikateľky hovoria, byť zavalené nekonečnými úlohami, nie je nič lákavé. Prvotné nadšenie zvykne vystriedať neistota a chaos, ktorý trvá akosi pridlho...**

Poznáte to?

Ak si lámate hlavu nad tým, čo robíte nesprávne, keď sa darí každému okrem vás, vôbec to nemusí znamenať, že ste vo svojom podnikaní na nesprávnom mieste. Dokonca ani to, že by ste boli menej schopná a šikovná než vaše kolegyne.

Háčik je v tom, že vidíte len malý ligotajúci sa kúsok, ktorým sú sladké plody ich práce. Väčšina myšlienok, pocitov či aktivít, ktoré k úspechu viedli, zostala ukrytá v zákulisí.

Aj tie najšikovnejšie ženy majú 3 tajomstvá, ktoré sú súčasťou ich úspechov:

### 1. Majú dilemy a cítia sa neisto

Z článkov v médiách a príspevkoch na sociálnych sieťach sa môže zdať, že keď sa podnikateľka stane úspešnou, akoby prekročila čarovnú hranicu, za ktorou už ide biznis ako po masle a ona žiari spokojnosťou, rozhodnosťou a pevným sebavedomím.

Keďže mám možnosť spolupracovať s týmito ženami, môžem povedať, že aj úspešné podnikateľky majú zlé dni, do cesty im prichádzajú problémy a nevedia sa rýchlo rozhodovať, ako ďalej. Aj ony cítia obavy a nemajú talent na všetko, na čo by chceli.

V čom je teda rozdiel medzi tými, ktoré tieto úskalia akosi zvládajú a napredujú a tými, ktorým sa nedarí a ktoré cestu za úspechom rýchlo vzdávajú? Rozdiel súvisí s nasledujúcimi dvoma bodmi.

## 2. Preberajú za seba a svoje výsledky zodpovednosť

Pri dosahovaní úspechu (nielen v podnikaní) je kľúčové, **aký prístup na riešenie náročnejších situácií zvolíme**. Úspešné podnikateľky sa neutápajú v sebaľútosti a nevzdávajú ľahko, ale sú proaktívne. Aby zvládli náročnejšie obdobia, nerozmýšľajú o problémoch, ale o riešeniach a hľadajú odpovede na otázky, ktoré ich môžu posunúť vpred. *Čo potrebujem zlepšiť? Čo sa potrebujem naučiť? Čo potrebujem k tomu, aby mi práca išla ľahšie? Kde môžem nájsť podporu?*

Úspešné ženy nečakajú, že príde niekto, kto za ich výsledky preberie zodpovednosť, ale si uvedomujú, že práve postaranie sa o svoje podnikanie a zdokonalenie vlastných zručností, nie je zodpovednosťou nikoho iného, len ich samých. Zároveň sú slobodné v tom, že si môžu vybrať, akú podporu si doprajú. V určitých obdobiach mávajú poradcov, mentorov a koučov a ak cítia, že ich v práci brzdia traumy z minulosti, navštevujú psychoterapeutov. **Podpora, ktorá sa im dostáva v zákulisí a nie je viditeľná v médiách ani na Instagrame, pre nich predstavuje výrazný stabilizačný prvok**, bez ktorého by sa cítili rozkolísane a želané výsledky by nedosahovali.

## 3. Nebudujú len podnikanie, ale aj seba

Ako vzniká úspech? Tvoria ho ľudia, ich schopnosti. Márne sa budeme snažiť plniť stanovené ciele a viac predávať, keď v tomto procese odignorujeme svoju osobnosť. Úspešné podnikateľky sú často tie, ktoré vo svojej práci vidia hlbší zmysel, robia ju takým spôsobom, aby pri nej využívali svoje talenty a silné stránky a naďalej ich zdokonaľovali.

**Mnohé naše talenty sú natoľko výrazné, že keď ich správne využijeme, vedia nás posunúť o veľký kus vpred, ale zároveň, ak ich nevieme manažovať a krotiť, v iných situáciách nás môžu rýchlo dostať do problémov.**

Úspech súvisí tiež s vnútornými hodnotami, ktoré aj v dnešnej dobe nemajú mnohí ľudia zvedomené a preto sa im ťažko prijímajú správne rozhodnutia.

Keď koučujem s profesionálmi v zamestnaní či podnikaní, budovaniu nových kompetencií a upevňovaní a správne použitiu tých zabehnutých, venujeme výraznú pozornosť. Čím lepšie sa podnikateľky dokážu oprieť o svoje vlastné schopnosti, tým budú rozvážnejšie konať, cítiť sa sebavedome a vyrovnane a s náročnejšími výzvami si poradia ľahšie.

### **Ľahko sa vzdať, či zmysluplne napredovať?**

Priznajme si to. Pri pohľade na úspechy iných, je oveľa ľahšie povedať si, že majú šťastie a veľa iných výhod v porovnaní s nami, než si pripustiť, že aj nám by sa to podarilo, keby sa nám chcelo deň za dňom, aspoň malými krokmi, rozvíjať svoje kvality, udržiavať si pred očami našu víziu a robiť smerom k nej drobné kroky. Vzdať sa našich snov je jednoduchšie, než riskovať a kráčať vpred. Verím však, že sa zhodneme na tom, že tá druhá možnosť je síce náročnejšia, no zmyslupľnejšia, a to nielen pre nás samotné, ale aj pre ľudí, ktorých svojimi aktivitami podporujeme.

Akou cestou sa rozhodneme kráčať? Máme na výber.

Autorka článku: Ing. Zuzana Palková

Talentová koučka a mentorka, Predsedníčka Slovenskej asociácie koučov

[www.zuzanapalkova.sk](http://www.zuzanapalkova.sk)

## Seba prijatie – ako prijať seba samú a byť šťastná



**Seba prijatie** je poznanie na vedomej úrovni. Poznanie svojich vnútorných hodnôt v dobrom, aj v tom tienistom svetle a ich prijatie. A rovnako aj prijatie tej našej vonkajšej stránky, teda vlastného tela.

**Koľké z nás si môžu povedať, že dokážu prijať seba samého aj so všetkými nedostatkami, so všetkými tieňmi, ktoré neustále chodia za nami?**

Ak nevieme prijať seba samu, ako môžeme bez výhrad prijať ľudí v našom okolí? Ako môžeme prijať všetky problémy a prekážky, ktoré nám život každodenne prináša?

**Seba prijatie je vždy zrkadlom nášho vnútra.**

Sú to naše bloky, predsudky, výčitky. To sú tie naše tieň. Trápia nás veci, ktoré sa stali, slová, ktoré nám niekto povedal, ktoré sme počuli v médiách a my sme si ich pripustili do svojho vnútra. A z tohto vyplývajú obavy a strachy z toho, čo sa stane v budúcnosti, či už za hodinu, za týždeň alebo o rok. Naše vzťahy, náš zmysel života, radosť alebo smútok, to je všetko odrazom nášho vzťahu so sebou. Ak nemáme pekný a hlboký vzťah k samej sebe, ako môžeme mať pekný a naplnený vzťah so svojim partnerom, svojou najbližšou rodinou, so svojimi kolegami a priateľmi?

**Seba prijatie začína v našej hlave a v našom srdci.**

Tieto dva naše orgány musia byť v súlade. Ak je rozum ten, čo je generál, srdce sa mu často podriadi. A rozum ten sa nám stále snaží „pomáhať“. „Ty si ale blbá, zas si to zle urobila.“ „Pozri sa do zrkadla, takto chceš ísť na rande“. „Ale veď takto sa to predsa nerobí.“ „Ty si na vine, ty si to zbabrala.“



## **Hovorí Vám niečo podobné komplimenty Vášho rozumu? Áno?**

A teraz si predstavte, že tieto slová Váš rozum, Vaša hlava ako počítač zapisuje na jeho disk teda do Vášho podvedomia. A tu máte uložené: Nie som dosť dobrá, nie som pekná, ja som na vine všetkým problémom, ktoré sa stali.“

Buď sa s týmito slovami stotožníte alebo naopak ich Vaše ego neprijme a bude sa ich snažiť zvaliť na niekoho iného. „To on je ten, čo za to môže.“ „To je jeho chyba.“

Sme uviaznuté niekde medzi našim rozumom a našim srdcom, respektíve našim vnútorným JA. Neprijímame seba a ani ľudí na okolí. Cítíme sa nešťastné, nenaplnené, frustrované, nervózne, depresívne. Potom reagujeme nevedome, pod vplyvom programov a vzorcov. A často naše impulzné reakcie neskôr sami ľutujeme. Naše telo a energetické centrá sú blokové našimi potlačenými emóciami, hnevom, výčitkami.

### **Ako z tohto kruhu von?**

Sú dve cesty. Jednoduchšia s krátkou dobou trvania a tá ťažšia, ale na celý život. Záleží len na nás, ktorú cestu si vyberieme.

**Tá prvá, jednoduchšia cesta zahrňa spokojnosť s našim obalom, našim telom a zovňajškom.**



### **Kroky ako prijať seba samu:**

1) Spraviť si radosť a ísť ku kaderníčke, kozmetičke, na masáž, kúpiť si niečo pekné na seba. Je to chvíľková úľava, ale aj tá je lepšia ako nič. Naše oči vidia v zrkadle zväčša len ten zovňajšok, tak im doprajme nech sa pookrejú.

2) Ak nie ste spokojné so svojou hmotnosťou, objemom tela, tak sa snažte upraviť stravu, začnite chodiť na prechádzky, alebo si kúpte permanentku na cvičenie. Ak nie ste na fit centrum, môžete skúsiť cvičenia ako je pilates, joga.

3) Urobte si malú radosť. Potešte sa. Vychutnajte si kávu. Prečítajte peknú knihu. Namaľujte niečo pekné. Stretnite sa s priateľmi. Urobte čokoľvek, čo Vás baví, čo máte radi a na čo nikdy „nemáte čas“. Čo by ste robili ak by čas neexistoval?

4) Prestaňte sa sami seba kritizovať a obviňovať. Vedome si dávajte pozor na slová, ktoré si v negatívnom smere zapisujete do svojho podvedomia. Naopak ich vymeňte za pozitívne afirmácie, autosugescie. Každý deň si opakujte, že ste dobrá, úspešná, že to dnes dáte.

Ak si budete uvedomovať každé negatívne sebahodnotenie, postupne sa samé vytratí. Ak sa Vám niečo nepodarí, namiesto obviňovania sa naučte s úsmevom povedať niečo pozitívne ako aj tak dobre, ako je to v poriadku, alebo slová ako radosť, láska...

5) Nikdy si nič nevyčítajte. Výčitky sú potláčané emócie, ktoré nám okrem iného spôsobujú aj mnohé zdravotné problémy.

**Tá druhá, ťažšia cesta začína s uvedomovaním si, že všetko, čo sa nám deje, má príčinu.** Vedomým prijatím situácií a ľudí, ktoré nám život prináša. Spojením sa so svojim vlastným JA. Spojením svojho rozumu, srdca a ega do jedného univerzálneho celku, do jednoty so svojim vnútorným JA.

Autorka článku:

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

## 10 návykov emočne inteligentných ľudí



**N**ie každý človek, ktorý prejavuje svoje emócie, je aj emočne inteligentný. Emočný človek prejavuje výrazne svoje emócie, či už negatívne alebo pozitívne. Hlavne v tom prvom prípade to nemusí byť vždy príjemné pre okolie. Emočne inteligentný človek má tiež emócie, je ale schopný rozpoznávať ich, ovládať ich a pracovať s nimi. A to vôbec nie je také jednoduché, ako to na prvý pohľad vyzerá. Často sa stáva, že si človek myslí na vedomej úrovni, že má emóciu alebo problém spracovaný. „Ja som s tým už v pohode, už neriešim, nemá to na mňa vplyv“. Toto často počúvam na koučingu.

Keď sa však pozrieme hlbšie, na podvedomej úrovni to veľmi často spracované vôbec nie je. Prejavuje sa to následne zvýšenou nervozitou, podráždenosťou, nepríjemnými, často neidentifikovateľnými pocitmi v žalúdku, na hrudi, nespavosťou, zmenami nálad, únavou, nedostatkom energie, myšlienkami, ktoré sa neustále vracajú, neschopnosťou sústredenia atď. Postupne to môže prerásť aj do fyzických a psychických ochorení. Žiaľ, v škole nás neučili, ako máme s emóciami pracovať. Tak ich často „zahrabeme pod koberec“ a tvárime sa, že tam nie sú. Oni tam ale sú a podvedome nás negatívne ovplyvňujú, či si to priznávame alebo nie. A aj to je súčasťou emočnej inteligencie. Preto je dôležitá pre každého z nás. Navyše, pre ľudí, ktorí vedú a manažujú iných, je priam nevyhnutná. Kvalitných ľudí, ktorých je na trhu práce aktuálne nedostatok, si dokážu získať a udržať iba lídri s vysokou emočnou inteligenciou.



**Viete, aká je úroveň Vašej emočnej inteligencie?** Skúste si prečítať 10 návykov emočne inteligentných ľudí a odhadnúť, ako sa Vám v jednotlivých oblastiach darí.

### **1. UVEDOMUJÚ SI SVOJE EMÓCIE**

Základom emocionálnej inteligencie je sebauvedomenie. Sebauvedomenie je schopnosť uvedomiť si svoje emócie a naučiť sa ich rozpoznávať. Emočne inteligentní ľudia si dokážu uvedomiť, v akej emócií sa nachádzajú, a aj to, aký má alebo môže mať dopad na ich konanie. Nedovolia, aby emócie ovplyvňovali ich správanie. Dokážu ich rozpoznať a pracovať s nimi. Nenechajú sa emočnou vlnou strhnúť. Naopak, dokážu na nej plávať a pracovať s ňou. A to je niečo, čo sa dá postupne naučiť. Nie je to ale jednoduché.



### **2. NEREAGUJÚ OKAMŽITE**

Možno poznáte ľudí, ktorí si dokážu v náročnej situácii zachovať „chladnú hlavu“. Nereagujú okamžite, dokážu sa na pár sekúnd zastaviť a oddialiť svoju reakciu. A to je jedna zo schopností emočne inteligentných ľudí. Medzi vznikom emócie a našou reakciou je totiž priestor, ktorý voláme „reakčný čas“. Emočná inteligencia spočíva aj v schopnosti predlžovať tento reakčný čas a nereagovať okamžite. Milisekundy tu majú cenu zlata. Pod vplyvom emócie totiž môžeme povedať niečo, čo nás neskôr mrzí, za čo sa hanbíme a vyčítame si to. Neskôr zistíme, že sme možno iba nesprávne pochopili alebo vyhodnotili situáciu. Stalo sa aj Vám niekedy, že ste okamžite zareagovali a neskôr ste si to vyčítali?

### **3. KONTROLUJÚ SVOJE MYŠLIENKY**

Emočne inteligentní ľudia majú kontrolu nad svojimi myšlienkami. Vedecké výskumy hovoria, že denne nám prebehne hlavou priemerne 60 tisíc myšlienok. Negatívnych myšlienok alebo emócií sa preto nedá úplne zbaviť. Sú našou prirodzenou súčasťou. Dôležité ale je, koľko priestoru im vytvárame a ako dlho sa nimi zaoberáme. A v tom je ten rozdiel.

Iba my rozhodujeme o tom, ktorým myšlienkam budeme venovať koľko pozornosti. Negatívne myšlienky sú totiž spúšťačom negatívnych emócií. Ľudia s vysokým EQ dokážu svoje myšlienky kontrolovať. Keď im hlavou preblyсне negatívna myšlienka, presmerujú pozornosť inde a ignorujú ju. A to je skutočné umenie. Na našich seminároch učíme konkrétne techniky, ako to postupne docieľiť.

#### **4. DOKÁŽU DÁVAŤ A PRIJÍMAŤ SPÄTNÚ VÄZBU**

Nikto nemá rád negatívnu spätnú väzbu alebo kritiku. Ľudia majú vo všeobecnosti problém spätnú väzbu dávať aj prijímať. Spätná väzba, dokonca aj kritika, je ale príležitosťou posunúť sa ďalej, akokoľvek je podaná. Aj keď sa môže zdať niekedy neobjektívna, môže byť pre nás oknom, cez ktoré vidíme, ako nás vnímajú iní. Emočne inteligentní ľudia to vedia, a preto si kritiku neberú osobne. Vnímajú ju ako spätnú väzbu, ktorá ich posúva vpred. Okrem toho, že dokážu prijímať spätnú väzbu, dokážu ju aj otvorene a efektívne podávať spôsobom, ktorý aj pochváli, aj poukáže na nedostatky, aj motivuje k ďalšiemu rastu. A to je umenie.

#### **5. VEDIA SA ODOSOBNÍŤ**

Emočne inteligentní ľudia si neberú veci osobne. Dokážu „byť nad vecou“. Aj keď je niekto na nich nepríjemný a nedokáže ovládať vlastné emócie, nenechajú sa tým ovplyvniť. Dokážu sa odosobniť pri nepríjemných situáciách a pozeráť sa na nich z nadhľadu. Tiež dokážu porozumieť pocitom a emóciám iných, ale nenechajú sa do nich vtiahnuť. Udržiavajú si jednoducho hranice.

#### **6. SÚ EMPATICKÍ**

Emočne inteligentní ľudia sú empatickí a prejavujú empatiu aj navonok. Empatický človek je schopný porozumieť iným, vnímať pocity iných a súcitiť s nimi. Empatickí ľudia nehodnotia a neodsudzujú iných, namiesto toho sa snažia pozeráť sa na veci z ich uhla pohľadu. Empatia neznamená, že musíme nevyhnutne súhlasiť s názormi iných. Môžeme mať iný názor, ale dokážeme si vypočuť a porozumieť názoru iných. Preto sú empatickí ľudia dôveryhodní a majú vytvorené hlboké vzťahy.

#### **7. CHVÁLIA A OCEŇUJÚ INÝCH**

Všetci ľudia túžia po pochvale a ocenení. Emočne inteligentní ľudia často chvália a oceňujú iných. Nie sú to ale „prázdne“ pochvaly, ale úprimné a otvorené ocenenie. Emočne inteligentní ľudia sa dokážu zameriavať na silné stránky, nie na slabé stránky iných. Nehľadajú na druhých iba chyby a nesnažia sa ich za každú cenu opravovať. Naopak, snažia sa na každom hľadať to pozitívne a to úprimne oceniť. Tým vzbudzujú u ostatných rešpekt, dôveru a inšpiráciu.



## **8. OSPRAVEDLŇUJÚ SA**

Asi budete súhlasiť s tým, že ospravedlniť sa iným vyžaduje veľkú vnútornú silu a odhodlanie. Ospravedlniť sa nielen za veľké prešľapy, ale aj za maličkosti, ktorými sme sa niekoho dotkli, je často pre ľudí veľkou výzvou. Emočne inteligentný človek si je vedomý svojej zodpovednosti a bez toho, aby sa to dotklo jeho „ega“, sa dokáže úprimne ospravedlniť komukoľvek, kdekoľvek a za čokoľvek. Chápe, že ospravedlniť sa niekomu nemusí vždy znamenať, že sa mýlil alebo niekomu ublížil. Dáva tým najavo, že vzťahy s inými sú pre neho dôležitejšie ako jeho vlastné ego. Zároveň chápe, že schopnosť ospravedlniť sa je jedným z kľúčov k vnútornej slobode a integrite.

## **9. VEDIA ODPÚŠŤAŤ A ZABÚDAŤ**

Ďalším z kľúčov k vnútornej slobode je schopnosť odpúšťať a pozeráť sa dopredu, nie do minulosti. To, čo sa stalo, sa už neodstane. Emočne inteligentní ľudia chápu, že nie je dôležité, čo sa stalo. Dôležité je to, ako si to vnútorne interpretujeme a akú tomu dávame emóciu. Na vedomej úrovni to ide jednoduchšie.

Preto si mnoho ľudí myslí, že zabudli a majú odpustené a vyriešené. Vnútorne, na podvedomej úrovni, ich to však stále zožiera a negatívne ovplyvňuje, aj keď ich mozog presviedča, že to tak nie je. Emočne inteligentní ľudia dokážu odpustiť a zabudnúť. Nie je to ale vôbec jednoduché. Preto klientom pomáhame špeciálnymi technikami v rámci individuálneho NLP koučingu alebo na seminároch emočnej inteligencie.

## **10. SÚ KLUDNÍ A POKOJNÍ**

Keď má človek zvládnuté všetky tieto návyky, dokáže si zachovať klud a riešiť náročné životné situácie a výzvy konštruktívne, bez zbytočných negatívnych emócií. A keď aj emócia príde, dokáže si ju uvedomiť, prijať ju a pracovať s ňou. Preto z emočne inteligentných ľudí vyžaruje pokoj a harmónia. Nestresujú sa zbytočne, dokážu si zachovať klud a rozvahu, neplytvajú svojou energiou a emóciami na veci, ktoré nemôžu zmeniť. Chápu, že svet nie je čierno-biely a že každý koná najlepšie, ako je v danej chvíli schopný konať.

Emočne inteligentní ľudia sa pozerajú na svet nielen cez svoju optiku, ale aj cez optiku iných. A to im umožňuje zachovať si pokoj, menej hodnotiť a viac porozumieť iným. Každý náš deň je plný náročných situácií. Iba my však rozhodujeme, ako na nich budeme reagovať. Emočne inteligentní ľudia na sebe neustále pracujú a vďaka tomu majú svoj život pod kontrolou.



Autorka článku:  
Ing. Jaroslava Vaculčiaková, PhD.  
Trénerka a koučka v oblasti soft skills a leadershipu  
[www.anteaconsulting.sk](http://www.anteaconsulting.sk)

[Zdroj článku:](#)



## Zmena ako príležitosť

**N**a internete nájdeme pre výraz „change management“ vari aj 3,5 milióna záznamov. Rovnako k tomu môžeme nájsť tisíce titulov kníh zaoberajúcich sa riadením zmien vo firmách. Napriek tomu je možné sa dočítať, že až dve tretiny všetkých pokusov o zmenu zlyhávajú.



Z prípadových štúdií sa málokde dočítame, prečo to tak je. So zmenou tak starostlivo naplánovanou vedením, ktoré do jej implementácie investovalo nemalé náklady, sa zainteresovaní nestotožnia.

A tak tieto zmeny prebiehajú takzvané naoko, len pri dodržaní nevyhnutných činností, ale chýba tam vnútorný postoj a skutočné nadšenie pre danú zmenu. Avšak pri zavádzaní takýchto zmien je dôležité, aby väčšina zúčastnených zmenu chápala a cítila sa v nej komfortne.

Okrem firemných zmien, ktoré sa dotýkajú každého z nás, ak sme súčasťou pracovného tímu, prežívame denne vlastnú osobnú zmenu. Osobné príbehy si nosíme do práce a pracovné zasa domov. Málokto ich vie striktne oddeliť tak, aby sme tie, ktoré vnímame ako problémy, nenesili domov a opačne. To nám samozrejme nepridáva na rovnováhe a spokojnosti. Spúšťačom tohto stavu je spravidla nesúhlas so zmenou, ktorá sa nám deje.



Každý deň sa nám dejú nejaké zmeny. Niekedy sú tak nenápadné, že si ich ani neuvedomujeme. Zmeny prichádzajú a budú prichádzať a tak si môžeme položiť otázku: budeme sa ich obávať alebo ich privítame? Zmena je súčasťou života a nie je možné jej zabrániť. Môžeme ju však využiť na vlastnú transformáciu. Sú situácie, keď nás opustil partner, zmenili sme prácu či prostredie, narodili sa nám deti, prežívame náročné situácie v práci, dosiahli sme obrovské úspechy a vyleteli sme do výšin alebo naopak, padli sme až na osobné dno. To všetko sú stresové faktory a súčasne sú len niektoré z veľkých zmien, ktoré by sme sa radi naučili akceptovať.

### **Zmeny sa všeobecne prijímajú ťažko, pretože v ich dôsledku sa nám zásadne mení život.**

Pod tlakom lipnutia na minulosti sme nevedomky zakonzervovaní v starých štruktúrach stereotypu alebo vzorcoch, pričom si neuvedomujeme, že kráčať v ústrety niečomu novému nám bráni strach zo zmeny. Ako teda zvládnuť neľahkú situáciu tak, aby ste sa mohli posunúť vpred?

Ak sa vám zdá vaša situácia akokoľvek neprijateľná, v zásade sú tieto možnosti. **Situáciu prijať, vedome z nej odísť a pustiť ju alebo ju zmeniť.**

**Prijatie situácie**, ktorá nám mení život, neznamená rezignáciu, ignoráciu tejto situácie alebo apatiu. Nie je to ani prejav slabosti, že v danej veci už konať nebudeme. Stav prijatia znamená postaviť sa k situácii zodpovedne a ak nie je v našich silách to zmeniť, nebojovať s tým.

Prijatie znamená, že sa nedáme spútať našim očakávaním, ktoré nás zvykne upozorňovať, že niečo nie je tak, ako by malo byť. Je to akceptácia situácie takej, aká je. Znamená vnútorné rozhodnutie neposudzovať veci ako dobré či zlé, či už ide o prežitie pri náročnej situácii alebo o udalosti všedného dňa. Pretože situácie, ktoré sa nám dejú a v dôsledkoch ktorých sa nám mení život, len sú. To my im dávame nejaký prívlastok vďaka emócií, ktorá je nositeľom energie.

**Odísť zo situácie a pustiť ju** znamená na situáciu navonok nereagovať. Vnímať situáciu, ktorá sa deje a do ktorej sme vtiahnutí, ale z pozície pozorovateľa, čím získame nadhľad. Nie sme priamo zaangażovaní a ovládaní emóciou. Tým máme možnosť zaujať postoje a robiť rozhodnutia v širokospektrálnom zábere.

Pozorovanie znamená, že situáciu vnímame a postupne do nej môžeme dávať stále menej emócií. To neznamená, že sa stávame bezcitnými, práve naopak. Dokážeme vidieť situáciu aj seba vrátane vnútorných reakcií – myšlienok a emócií a dokážeme pozorovať hlas v hlave, ktorým sa myseľ ku nám prihovára. Dokážeme toto všetko registrovať inak ako doposiaľ. Je to však proces, v ktorom môžeme vnímať, ako sa nám mení pohľad na svet. Môžeme zaznamenať, že situácie, ktoré nás dokázali predtým „zdvihnúť zo stoličky“ už iba sú a akosi sa nám zmenilo naše nastavenie, s ktorým sa na to, čo sa nám deje, pozeráme. To neznamená, že sa stávame apatickými či ľahostajnými, ale práve naopak. Stávame sa odolnejšími práve tým, že na každú situáciu nereagujeme.

Predstavme si, že sme v kine, pozeráme sa ako divák na nový film a nevieme, ako skončí. Ak máme očakávania, tie predurčujú, čo potom prežívame. To znamená, že ak očakávame problémy, na problémy sa zameriavame a potom ich aj zažívame. Očakávania totiž určujú, kam smerujeme, či dovolíme našej myslí, aby sa zaoberala tým najhorším scenárom.

Dávame takto priestor strachu, ktorý blokuje pozitívne zmeny. Niekedy napríklad čakáme, kým sa skončí toto náročné obdobie, hovoríme si, že až potom pôjdeme na dovolenku a až potom budeme spokojní a šťastní. To ale znamená, že zatiaľ sme sa rozhodli byť nešťastní. A to je ten nezmysel, pretože byť šťastným za každých okolností je rozhodnutie. Takže, načo čakať na niečo, čo bude „až potom“? Môžeme sa rozhodnúť byť šťastný už tu a teraz - s tým, čo práve máme. Pretože nie je podstatné, či dnes prší a aký je dnes deň. Šťastie je vec vnútorného rozhodnutia. A tak sa na ten film, ktorý sa odohráva pred našimi očami môžeme iba pozerieť, vnímať ten virvar života a s ním prichádzajúcu zmenu, ktorá sa deje, ale nemusíme do nej vstupovať emočne. Necháme, nech sa to deje akoby bez našej vonkajšej, aj vnútornej (emočnej) účasti, čo znamená, že zo situácie vnútorne odídeme a pustíme ju.

Vyzerá to asi zvláštne, ale poďakujte sa aktérom tejto tragikomédie, pretože vďaka nim možno prísť k uvedomeniu, v čom je váš potenciál. Udalosti, ktoré často prežívame ako neprijateľné, sa takto učíme prijať a pochopiť, čím sme si ich do života pritiahli. Všetko sa nám začne meniť v momente, keď prijmeme zodpovednosť za náš predchádzajúci život, čím meníme postoje, vystupujeme z role obete a stávame sa tvorcom svojho života. A zrazu, v tom filme, na ktorý sa pozeráme, už nie sme bezbranní, vydaní okolnostiam napospas. Stávame sa režisérom svojho života, v ktorom nedovolíme, aby nás ovládali emócie a myseľ, ale my vedome regulujeme ich. Život nám vytvára situácie, ktoré nás môžu odradiť napredovať alebo nás zastavia a ku ktorým sa neskôr vraciame do minulosti, ktoré ľutujeme, vyčítame si a obviňujeme sa, že sme ich mohli robiť inak.

Ak si všimneme, že nám do života prichádzajú podobné typy situácií a ľudí, čo spôsobuje dojem zacyklenia, vystúpiť z toho sa dá jedine cez zmenu. To všetko sa dá zvládnuť podstatne skôr, ak vieme, ako na to.

**Sebakoučing a sebatéria môžu byť v procese zvládania zmien náročné.** Mnohokrát si totiž sami nevieme pomôcť pohnúť sa z miesta alebo nevieme ako ďalej. Vidieť život z iného uhla pohľadu otvára nové možnosti, ale aj výzvy. Ak si so zmenou, ktorá sa nám v živote deje, nevieme dať rady, nehanbime sa a oslovme odborníkov – koučov, mentorov, terapeutov, ktorí nás radi prevedú našimi životnými situáciami a spoločným pričinením nájdeme spôsob ako žiť šťastný a naplnený život.

Autorka článku: Zora Vypušťáková, riaditeľka odboru hospodárskych služieb Národnej banky Slovenska, ale tiež autorka blogu Priestor pre zmenu, etikoterapeutka, life a biznis koučka.  
Článok bol uverejnený v časopise ezisk.

[Zdroj článku:](#)

**Najprv prišlo vyhorenie z práce. Následne v jeden večer prišiel nápad vyrábať džemy a omáčky s prémiovým alkoholom.**

**Inšpiratívny rozhovor s Ivetou Hrabovskou, autorkou unikátnych džemov, nielen o nápade vyrábať exkluzívne džemy, ale aj o začiatkoch a chybách v podnikaní, radách ako sa ich firma Gentlejam stala úspešná a work-life balance.**

**„Vytvoriť prémiovú značku a mať na jej rozbeh naozaj minimum peňazí bolo celkom odvážne.“**

**„Najdôležitejšiu vec, ktorú by som si spravila, je biznis plán.“**

**„Základom je vždy a všade vysvetľovať výnimočnosť produktov.“  
Hovorí, Iveta Hrabovská, autorka Gentlejam.**



### **Pani Hrabovská, otázka na úvod. Ako ste sa dostali k Gentlejam? Ako vlastne vznikol Gentlejam?**

Najprv prišlo vyhorenie z predošlej práce. Potom som začala rozmýšľať nad tým, aké úžasné by bolo pracovať na svojom vlastnom sne, nie na sne niekoho iného. Môj manžel v tej dobe už podnikal a ja som si hovorila, že by som do týchto vôd rada vošla aj ja ale s nejakým iným projektom, ktorý bude moja úplná srdcovka. A tak prišiel jeden pekný večer, fľaša Alibernetu a na konci fľaše nápad vyrábať džemy a omáčky s prémiovým alkoholom. Také jednoduché, že?

### **Podnikať hlavne v týchto časoch nie je jednoduché. Aké boli Vaše začiatky?**

Začiatky vôôôôbec neboli ružové. Na rozbeh svojej značky som mala iba 300 Eur (vážne! toľko peňazí som mala na účte v dobe kedy mi napadla tá skvelá myšlienka). Ale chvalabohu si ma nechali v predošlej práci ešte tri mesiace, a tak som si nazhromaždila nejaký základný kapitál. Tým, že sme si od prvého momentu povedali, že si na rozbeh podnikania nebudeme brať žiadne pôžičky, úvery a leasingy, sme si podlomili pod sebou konár. **Vytvoriť prémiovú značku a mať na jej rozbeh naozaj minimum peňazí bolo celkom odvážne.** Mala som ale obrovskú výhodu, že som marketér telom a dušou a mnoho vecí som si vedela spraviť sama. Navyše, keď sme napočítali náklady, prirátali maržu a všetko okolo toho, dostali sme sa na cenu za jeden produkt 20 Eur. Absolútne ma to neodradilo, práve naopak. Zapla som svoje mozgové závitky a spýtala sa samej seba: „**Kto si kúpi džemy za 20 Eur a ako musí taký produkt vyzeráť?**“ **V tom to prišlo: Business klientela a darčkový produkt.** Od toho momentu som mala absolútne jasno v tom, že naše produkty musia mať jedinečný dizajn a balenie. Neupustili sme od vízie a urobili sme dobre. Vizúalom a obsahom sme sa jednoznačne odlišili od konkurencie.



**Znie to celkom jednoducho, variť džemy s alkoholom. Nie každá z nás vie variť džemy a dôležité je spojenie džemu s daným alkoholom. Prečo ste sa rozhodli práve pre džemy?**



Ja fakt neviem. Nikdy predtým som žiaden džem neuvarila. Dokonca keď som bola malá, neznášala som leto a zaváranie. A taktiež som neznášala pomáhať pri varení džemu. To nekonečné státie pri sporáku a miešanie hmoty, kým sa nevytvorí tá správna konzistencia (úprimne, každý rok to bola pre mňa nočná mora). Preto keď som rodičom povedala svoj biznis plán, vôbec ma neprekvapil výraz tváre mojej mamy. Ten nápad mi skutočne nedal spávať a ja som v kútiku srdca tušila, že to dotiahnem do úspešného konca. Ale späť k tvorbe džemov. Milujem gastronómiu a čokoľvek jedlé. **Preto som vedela, že vytvorím výnimočné chute a že to bude niečo úplne iné. Čo som cítila, sa stalo skutočnosťou.** V priebehu pár mesiacov som vytvorila unikátne receptúry, ktoré sú (dovolím si tvrdiť) čisté NEBO 😊.

### Varíte si džemy sama?

Džemy už dávno nevarím sama. Pred dvomi rokmi sme kúpili nášho Golema (dvojtónový poloautomatizovaný stroj), ktorý sme si dali urobiť na mieru v Taliansku. Museli sme totiž zvýšiť kapacitu výroby. Ručnou prácou sme mali kapacitu 500 produktov mesačne. S týmto našim Golemom je to 12 000 produktov pri jednozmennej prevádzke. Ak sme chceli osloviť zahraničie, museli sme ísť do tejto investície a niekoľkonásobne zvýšiť kapacitu.

### Podpora v rodine je pri podnikaní veľmi dôležitá. Mali ste aj Vy podporu?

Najväčšou podporou mi bol môj manžel Matej. On v Gentlejam stále veril a pomáhal mi z každej strany. Ak bolo treba prerobiť priestory na prevádzku, zobral montérky a zbijačku a pustil sa do práce. Ak bolo potrebné nastaviť cenotvorbu a spracovať podklady pre hygienu, sadol si pred počítač a pracoval deň-noc. My sme ako oheň a voda. Absolútne odlišné povahy. Ja som vizionár, snílek, kreatívec a on pragmatik a kontingenčná tabuľka v jednom. Možno preto nám to v podnikaní tak super funguje. Zapadáme do seba ako ozubené kolieska.







**Vymyslieť kombináciu džemu s alkohol je jedna vec. Predaj samotného produktu. T.j. džemu druhá veľmi dôležitá vec. Prezradíte Vašu marketingovú stratégiu?**

Naša marketingová stratégia by bola tak na 3 články. V skratke. Cieľ je držať sa našej cieľovej skupiny, kde Gentlejam pretláčame, a to je biznis klientela. Nájdete nás na rôznych TOP konferenciách, kongresoch, či networkingových a biznis eventoch. Prevedenie ochutnávky je na vysokej úrovni tak, aby sme upútali aj najnáročnejšiu klientelu. Vďaka tomuto ťahu si náš všimli z niekoľkých ministerstiev a Gentlejam sa aktuálne využíva na protokolárne účely v rámci zahraničných delegácií.

**Základom je vždy a všade vysvetľovať výnimočnosť produktov.** Naše džemy a omáčky sa párujú k syrom a mäsám ako príloha. V tom je ich výnimočnosť. Vždy opakujeme, že Gentlejam nepatrí na pečivo s masielkom. Tým sa absolútne znehodnotí samotná chuť. Naopak, snažíme sa ľuďom rozviriť ich predstavivosť a ukázať im aké skvelé by bolo keby prišli s kaširovanou kazetkou naplnenou našim produktom za nejakým svojim známym, ktorý má všetko. Ten VAU efekt dosiahnu ľudia aj vďaka nám a našim produktom. Preto sme nikdy neupustili od kvality darčekových balení. Červenú sme dali kraftovým baleniam a siahli iba po kaširovaných a drevených prevedeniach.

Posledná vec, ktorú chcem zdôrazniť, je LinkedIn. Je to naša hlavná sociálna sieť, na ktorej figurujeme najaktívnejšie a uverejňujeme príspevky niekoľko krát do týždňa. Aktuálne je to hlavný zdroj príjmov a verím, že to tak bude aj naďalej.

**Počas rokov ste viac svoj pôvodný sortiment postupne zväčšovali. Kde hľadáte inšpiráciu?**

U TOP šéfkuchárov a barmanov. S rôznymi šéfkuchármi totiž fungujeme najaktívnejšie a tí sú nám neskutočnou inšpiráciou. Dokonca sa s nimi aj spájame a vytvárame špeciálne edície od šéfkuchárov.



### **Začať výrobu džemov nie je lacná záležitosť. Treba mať aj vybavenie výrobné, kuchára. Prezradíte Vaše tajomstvo úspechu?**

Ja nemám pocit, že som úspešná. Úspech si predstavujem úplne inak. Ešte som len za začiatku cesty a ktovie ako to všetko skončí. Ak si ale niekto myslí, že na vytvorenie výrobné potrebuje desaťtisíce Eur, vyvediem ho z omylu. My sme na to išli naozaj s nízkym rozpočtom. Zo začiatku sme takmer všetko nachádzali na bazároch (z vyradených prevádzok a pod.). Nepotrebovali sme nerezové vybavenie (ani z hygieny to nevyžadovali). A tak sme išli do materiálov, ktoré boli niekoľkonásobne lacnejšie. Postupne, keď si na seba Gentlejam zarobil, sme vymieňali jednotlivé kusy za lepšie a lepšie. Zo začiatku sme do výroby ale dali max. 2000 Eur.

### **Vedeli by ste porovnať svoje začiatky a podnikanie teraz? Čo by ste zmenili?**

Toho by bolo, čo by som zmenila! **Asi najdôležitejšiu vec, ktorú by som si spravila, je biznis plán.** My sme ho nemali a preto sme prakticky 4 roky doslova tápali. Čo si Gentlejam zarobil, vrátilo sa naspäť do firmy. A nebolo na naše výplaty. Bežne sa nám stalo, že sme v chladničke nemali čo do úst a na celý mesiac sme mali pre seba tak 100 Eur. Našťastie nám do života prišli správni ľudia, ktorí nám pomohli postaviť firmu na nohy. Naučili ma obchodovať, doťahovať veci do konca a nastavili sme procesy tak aby firma začala stáť na pevných nohách.

**Druhá vec, ktorú by som zmenila, by bola moja naivita.** Dvakrát sme padli na zadok a prišli o tisíce Eur len kvôli tomu, že som verila v poctivosť a odbornosť daných ľudí, s ktorými sme sa pustili do spolupráce. Nikdy som si neoverila fundovanosť ľudí a potriasli sme si rukou s víziou úspechu a expanzie. Prišli sme o všetky peniaze ktoré sme mali nasporené a ja som ozaj neverila, že to opäť postavím na nohy. Predstava, že prídem o moju srdcovku a že môj nápad skončí v koši ma tak nakopol, že som sa zmobilizovala do pár dní a zabojovala ako nikdy predtým. Som bojovníčka, to o mne vie mnoho ľudí.

### **Hovorí sa, že podnikanie je činnosť 24/7. Máte aj voľný čas? Čomu sa venujete?**

Kedysi som pracovala aj 16 hodín denne, dnes to držím do max. 8 hodín. Spolupracujem s jednou firmou, s ktorou tvorím veľké marketingové stratégie pre firmy, a teda sem tam aj odbieham od Gentlejam. Mám to ale rada. Potrebujem rozšíriť svoju náplň prácu a keď nie som zameraná len na jednu oblasť, som viac kreatívna.

Čo sa týka voľného času, cvičím už 5 rokov cvičím pole dance, chodím behávať a raz do týždňa si vybehnem na crossfit.

Popri tom spoluorganizujem niekoľko biznisových eventov a som spolutvorca unikátneho konceptu eventov u nás v Žiline. Volá sa to SEŠN marketérov a je to stretnutie, ktorého sa zúčastňujú cca 20 marketérov každé 3 týždne. Vždy máme inú tému, iných odborníkov z fachu a debatujeme pri jednom stole plnom dobrého jedla a pitia.

### **Aké má Gentlejam plány do budúcnosti?**

Nemám plány. Vždy, keď som nejaké plány mala, sa to v konečnom dôsledku zvrtilo úplne inak. Jeden jediný plán mám ale sama so sebou: Mať vždy úsmev na tvári. Tí, ktorí ma poznajú, vedia, že sa vždy usmievam. A áno, je to tak. Gentlejam ma neskutočne baví a snažím sa robiť všetko pre to aby som vždy, keď vojdem do našej kancelárie, bola spokojná. Ak sa mi stratí úsmev z pier, je to pre mňa zdvihnutý prst, ktorý mi je akousi kontrolkou, že niečo nie je v poriadku. Takže zhrniem to asi tak, že mojim plánom je mať usporiadaný a spokojný život, za ktorý sa nebudem musieť hanbiť.

Ďakujeme za rozhovor!

•• Exkluzívne džemy a omáčky s alkoholom • Gentlejam ••