

Úspešná podnikateľka 4/2022.



V časopise sa dočítate:

- 7 tipov z praxe ako si splniť manažérske predsavzatia
- Ako na stres? Tréningom mysle.
- Leadership a reziliencia: 7 znakov rezilientného lídra
- Autenticita ako potenciál nášho života
- Inšpiratívny rozhovor s Marianou Ježíkovou, zakladateľkou značky ZIK o nápade šiť šaty pre ženy v biznisovom prostredí.

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

OBSAH



7 tipov z praxe ako si splniť manažérske predsavzatia

Nám poradí Adriána Košovská, koučka a mentorka v oblasti rozvoja kariéry, stres manažmentu a rozvoj talentov.

Strana 3



Ako na stres? Tréningom mysle. Čím viac trénujeme, tým je naša myseľ odolnejšia a vyrovnanejšia a my sa stávame jej pánmi. Ako na stres nám poradí trénerka Mindfulness MBSR, Mária Boňanská.

Strana 5



Leadership a reziliencia: 7 znakov rezilientného lídra

nám poradí Zuzana Čmelíková, pre ktorú sa reziliencia stala životným štýlom.



Autenticita ako potenciál nášho života

z pohľadu Zory Vypušťákovéj, riaditeľky odboru hospodárskych služieb NBS, ale tiež autorky blogu Priestor pre zmenu, etikoterapeutkou, life a biznis koučkou.

Strana 12



Na záver Vám ponúkame **Inšpiratívny rozhovor s Marianou Ježíkovou, zakladateľkou značky ZIK** o jej nápade šiť šaty pre ženy v biznisovom prostredí.

Strana 19

V mene Združenia podnikateliek a manažérok prajeme príjemné vianočné obdobie, plné radosti, pokoja a oddychu!



Ing. Ivana Kondášová
Riaditeľka
Združenie podnikateliek a manažérok



7 tipov z praxe ako si splniť manažérske predsavzatia



Dali ste si nové predsavzatia a už teraz máte obavy, či sa vám všetky tie úžasné očakávania naplnia? Alebo práve naopak, svoje predsavzatia si radšej ani vôbec nedávate? Ak ste manažérka a túžite posunúť svoj potenciál ešte viac, v tomto článku nájdete 7 tipov z praxe z koučingu s klientami vo Veľkej Británii, EU a na Slovensku ako využiť práve novoročné predsavzatia a reálne ich naplniť. Pravdepodobne už niektoré z týchto tipov poznáte. Z mojej praxe však vidím, že práve tieto princípy nedodržujeme pravidelne. **Nemusíte do bodky splniť každé odporúčanie. Inšpirujte sa tipmi, ktoré vás oslovujú a dávajú vám zmysel:**

1. Pomenujte svoje PREČO – Dajte svojmu predsavzatiu silné PREČO. Dôvod, ktorý je vašim kľúčovým katalyzátorom. Vaše prečo by malo byť dostatočne silné, aby vás „dostalo do akcie“ pracovať na naplnení svojho predsavzatia aj v pochmúrny deň, keď sa vám vôbec nič nechce alebo keď váš tím nedosahuje požadované výsledky. Ak nemáte dôvod, ktorý je pre vás dostatočne dôležitý a presvedčivý, prečo by ste sa vlastne o naplnenie svojho predsavzatia pokúšali? Dobrým krokom vpred je začať s úprimnou odpoveďou na otázku „Prečo chcem tento rok rozvíjať svoj potenciál v manažmente?“

2. Svoje predsavzatie zmeňte na ŠPECIFICKÝ CIEĽ – svoje predsavzatie konkrétne špecifikujte, aby ste dokázali sledovať a zhodnotiť jeho naplnenie. Predsavzatie „Chcem znížiť fluktuáciu v mojom tíme.“ je fajn a inšpirujúce ale neurčuje, čo presne pre vás znamená pojem „znížim fluktuáciu“. Čo spôsobí to, že dokázete znížiť fluktuáciu? Predsavzatie môžete preformulovať na cieľ, ktorý je špecifický, dosiahnuteľný a časovo ohraničený.

Do 31. marca 2022 absolvujem rozhovor s každým zamestnancom v tíme a zistím, ako ich môžem podporiť v kariérnom raste v našej firme. Tento mesiac sa porozprávam so šéfom o možnostiach kariérneho rozvoja a podpory pre zamestnancov. Veľký cieľ si môžete rozložiť na niekoľko menších – mesačných – cieľov, ktoré vám pomôžu naplniť hlavný cieľ.

3. Akceptujte MOŽNOSŤ ÚSPECHU – Vnímajte svoj strach a obavy, ale nenechajte sa nimi zastaviť. Keď sa pristihnete, že vaše myslenie sabotuje možnosť vášho úspechu, inšpirujte sa úspešnými skúsenosťami z vášho života či skutočnými príbehmi iných manažérov. Začnite objavovať, ako dokázate byť úspešná pri naplnení svojho cieľa. Akceptujte, že aj vy dokázate tento rok naplniť svoje ciele a zažiť úspech vo vami zvolenej oblasti.

4. Rozvíjajte svoj POTENCIÁL – Presmerujte svoju pozornosť k tomu, čo vám funguje a čo sa vám darí od začiatku napĺňania svojho cieľa. Každý z nás má v sebe talenty a silné stránky, ktoré nám denno-denne umožňujú úspešne spĺňať pracovné úlohy a rozvíjať náš potenciál. Ak svoje talenty a silné stránky nepoznáte, objavte ich a využívajte ich pri naplnení vášho predsavzatia (cieľa). Postupne si zvyšujte nároky na svoj vlastný úspech a spokojnosť. Zapojte svoju vlastnú zvedavosť a objavujte kam až môže siahať váš potenciál. Každý mesiac skúste zapojiť svoje talenty a skúste urobiť niečo, čo je mimo zóny vášho komfortu.

5. Zmeny realizujte podľa svojho prirodzeného TEMPA – Každý človek má svoje tempo, v ktorom prirodzene a efektívne funguje. Možno máte rýchly štart, ale robí vám problém začaté úlohy dokončiť. V tomto prípade sa spojte s niekým, kto vám, pomôže veci dotiahnuť do konca. Tiež buďte opatrná, koľko nových vecí rozbehnete naraz, aby ste sa necítila časom vyčerpaná. Ak ste analytická, je pravdepodobné, že si svoje kroky rada dopredu zväzíte. Situáciu si najskôr dobre rozanalyzujete a potom idete do akcie. Do akcie sa však nemusíte vôbec pustiť, alebo štart odkladáte na neskoršie. V tomto prípade si nájdite „partáka“, ktorý vám pomôže ísť postupne do akcie a bude vás s vašim dovoľením postrkovať. Pri napĺňaní svojich cieľov rešpektujte svoje tempo a sledujte svoj energetický deficit, či vyčerpanie.

6. Pravidelne REFLEKTUJTE – pravidelne, minimálne raz za týždeň, si zhodnoťte, ako sa vám pri napĺňaní svojho predsavzatia (cieľa) darí. Všímajte si, v čom sa vám darí a pridávajte kroky, ktoré vám pomáhajú byť úspešnejšou. Pri reflexii si môžete pravidelne odpovedať na otázky: Čo sa mi tento týždeň podarilo? Ktoré kroky mi tento týždeň pomohli splniť cieľ? Čo ešte môžem urobiť, aby som svoj cieľ naplnila? Čo môžem urobiť inak a efektívnejšie? Čo som ešte neurobila a dnes by som to mohla skúsiť?

7. Uzavrite ZMLUVU SAMA SO SEBOU – To, že máme dobrý zámer a správne nastavený cieľ je skvelý začiatok, ale na naplnenie nášho cieľa je treba splniť náš záväzok. Je nereálne očakávať, že neprídu ťažkosti alebo dni, kedy to budete chcieť vzdať. Uzavrite zmluvu so sebou, že si dané predsavzatie skutočne splníte. Pomôcť vám môže zodpovedný „svedok“ – spoluhráč, či spoluhráčka, s ktorými sa o svoje ciele podelíte. Podpora okolia je výborná, ale jediný človek, ktorý pri naplnení vášho cieľa skutočne zohráva dôležitú úlohu si Ty.

Autorka článku:

Ing. Adriána Košovská

Zakladateľka projektu Zero to Dream Job

Profesionálny koučing a mentoring v oblasti rozvoja kariéry, stres manažmentu a rozvoj talentov



Ako na stres? Tréningom mysle.



Stres ovplyvňuje našu myseľ a naše myšlienky.

Podľa štatistík má každý z nás denne 70 000 – 125 000 myšlienok. Väčšina z nich je formou **vnútorného rozhovoru** samého so sebou, o sebe, a to aj v negatívnom zmysle. Neustále a dookola riešime vo svojej mysli to, čo sa stalo alebo to, čo sa stane ak...

Myšlienky sú často jednostranné a nepravdivé. A predsa im venujeme toľko času.

Sme homo sapiens, či tvor mysliaci. Mysleľ k životu potrebujeme. Ale je rozdiel, či myšlienky riadia náš život alebo my riadime myšlienky a tým pádom aj svoj život.

Väčšina ľudí sa stále úplne stotožňuje s neustálym prúdom myšlienok, rôznych nutkavých predstáv, z ktorých väčšinou tie neustále opakujúce sa sú úplne bezcenné. Ak nám naša myseľ povie, že sme smädný, siahneme po fľaške vody. Ak nám naša myseľ povie, že nemáme na to, aby sme niečo dosiahli, začneme sa točiť v kolobehu premýšľania strachu a obáv.

Spoločnosť, okolie, rodičia, média nám neustále podsúvajú nejaké informácie, ktoré sa nám zapisujú v našom hardvery v podobe myšlienok. Stotožňujeme sa s nimi. Vytvárame si katastrofické scenáre, ktorým nakoniec aj uveríme. A je tu stres a možno aj vážnejšie problémy.

Naša myseľ funguje ako autopilot, ktorý nás riadi alebo stresuje.

Naša podmienená myseľ potrebuje porovnávať, analyzovať, hodnotiť, posudzovať, kritizovať a vytvárať si svoje vlastné príbehy. „Pozri sa aká si nešťastná, tvoja kamoška má super postavu a ty máš pneumatiku okolo pásu, tvoja kolegyňa je úspešná, šéfka ju vždy pochválila a ty si stále nedocenená...“

Náš život ide ako autopilot v príbehoch našej mysle. Naše reakcie, na rôzne životné situácie sú výsledkom našej mysle, ktorá sa neustále zameriava na možné príčiny a snaží sa nájsť odpoveď.

Tieto myšlienky v nás vyvolávajú rôzne pocity a emócie, v ktorých sa následne dusíme. Nahrávka, ktorá ide dookola ako pokazený gramofón. Je mi na nič, mám zlý deň, depresiu. Stres ako vyšitý. Myšlienky majú svoje echo v tele. Sú rôzne fyzické pocity, ktoré často ani nevnímame. Tlak na hrudi, napätie, stiahnutý žalúdok, ktoré časom prejdú do chronických bolestí.

Nevedomé premýšľanie je spúšťačom stresu:

- V prípade ťažkosti rozmýšľame dlho a nechávame to zájsť príliš ďaleko.
- Sme schopní hodiny analyzovať problém a situáciu, aj keď už máme riešenie.
- Niektorí ľudia sú v premýšľaní tak hlboko, že nedokážu nájsť riešenie situácie.
- Premýšľanie je častým javom ľudí, ktorí sú negatívne naladení, čo môže viesť až k psychickým problémom.

Eckhart Tolle vo svojej knihe Nová Zem prirovnáva stotožňovanie sa s podmienenou myslou ako stav duchovnej nevedomosti a ako prejav nášho dedičného hriechu.

Ako ide naša myseľ proti nám

Predstavte si, že Vás pozve pekný muž na rande. Prvý moment je pocit radosti. Srdiečko búcha, v bruchu máme motýle. A potom sa spustí kolotoč našej nevedomej mysle.

- Čo ak sa mu nebudem páčiť.
- Ja som taká a taká.
- Ani obliecť si nemám čo.
- On má iste toľko možností, prečo by si mal vybrať práve mňa.
- A čo ak to dopadne tak ako minule. A ja budem zas týždeň plakať do vankúša.
- Radšej mu zavolám, že dnes nemôžem, možno nabudúce....

A keď príde nabudúce scenár sa zopakuje. A takto to funguje v rôznych oblastiach nášho života.

Z myšlienok vychádzajú naše činy.

Z činov následky. Ktorým myšlienkam by sme mali venovať priestor?

Naša úloha je pozrieť sa na ne s čistou hlavou a potom si môžeme vybrať, ktoré premeníme na činy a ktoré pustíme.

Ako na stres? Aj myseľ môžeme trénovať

Skúste si povedať, že teraz nebudem na nič myslieť a stíšite sa na pár minút. Výsledkom u väčšiny ľudí bude ešte viac myšlienok.

Cesta ako pracovať s myseľou nie je v tom, že nebudeme myslieť alebo potlačíme svoje myšlienky.

Práve naopak. Svoje myšlienky sa potrebujeme naučiť uvedomovať a púšťať. Je to stav všímavosti mysle alebo v Angličtine **Mindfulness**. Viac o [Mindfulness](#) nájde tu.

Učíme sa uvedomovať si svoje myšlienky a ich echo v tele pocity a emócie.

Učíme sa vnímať myšlienky v popredí nášho uvedomenia a **pozerať sa NA** myšlienky bez toho aby sme sa nechali vtiahnuť do ich príbehu. Sme pozorovatelia našej mysle v momente prítomného okamihu. Učíme sa ich prijímať aj púšťať. A to všetko s postojom láskavosti a neposudzovania. Čím viac trénujeme, tým je naša myseľ odolnejšia a vyrovnanejšia a my sa stávame jej pánmi. Je to prebudenie z nevedomosti do vedomého prístupu k životu. Do stavu bytia.

Autorka článku:

Ing. Mária Bořanská
Akadémia pozitívneho života
Trénerka Mindfulness MBSR
Celý článok nájdete tu:

Pozvánka na bezplatný online webinár: TÉMA: Duševná odolnosť, skutočná potreba alebo iba módna téma?

DŇA: 13.12.2022 od 17:00-18:00 hod.

Hodinový praktický webinár s diskusiou, radami a konkrétnymi cvičeniami, ktoré sú efektívne a pomáhajú pri odolnosti voči stresu českou renovovanou psychiatrickou a psychoterapeutkou MUDr. Jana Peclová zo spolku COLLO.



V prípade záujmu sa registrujte prostredníctvom [tohto linku](#):

Leadership a reziliencia: 7 znakov rezilientného lídra



Každý deň realizujeme veľké množstvo rozhodnutí a dostávame sa do situácií, pri ktorých nie je ľahké nachádzať tie najsprávnejšie riešenia. Leadership a reziliencia sú v tomto nápomocní ako lídrom, tak aj organizáciám.

Nové milénium so sebou prinieslo veľké množstvo výziev, ktoré nemajú čisto ekonomický, právny alebo psychologický charakter. Môžeme s istotou povedať, že väčšina týchto dilem v sebe nesie aj morálnu dimenziu. V posledných dvoch desaťročiach sme svedkami nielen ekonomických či politických, ale aj morálnych zlyhaní organizácií, v dôsledku čoho sa verejnosť čoraz viac zaujíma o kritické hodnotenie tých praktík, ktoré majú v organizáciách priamy vplyv nielen na zamestnancov, ale aj na ich vonkajšie prostredie, ich environment a spoločnosť ako celok.

Žijeme v dobe, v ktorej si musíme uvedomiť, že podceňovanie sociálnych a etických problémov môže organizáciám spôsobiť poškodenie ich dobrého mena a viesť až k ich úpadku. Práve preto by sme si mali uvedomiť, že ak nám záleží na tom, aby naše organizácie skutočne fungovali a dosahovali svoje vytýčené spoločenské a ekonomické ciele, musí ich leadership prejsť istými zmenami. Tie zmeny by sa mali udiť na dvoch základných úrovniach:

1. Individuálna úroveň manažérov s cieľom posunúť sa na úroveň skutočných lídrov. Práve táto oblasť si vyžaduje vedome venovať cielenú pozornosť budovaniu osobnej reziliencie lídrov.
2. Budovanie organizačnej reziliencie s cieľom vytvárať žiaducu firemnú kultúru, ktorá bude podporovať budovanie dobrého mena organizácie a zároveň aj vytvárať vnútroorganizačnú klímu, podporujúcu angažovanosť všetkých zamestnancov.

Rezilientným lídrom sa môže stať každý, kto chce na sebe pracovať.

Leadership a jeho chápanie

Odborníci, ktorí sa zaoberajú skúmaním problematiky leadershipu sa zhodli na tom, že podať presnú definíciu, ktorá by bola platná globálne je nemožné. Držiteľ Pulitzerovej ceny za prácu „Leadership“ James MacGregor Burns povedal: „Kríza vo vedení ľudí dnes spočíva v priemernosti alebo aj bezohľadnosti veľkého počtu mužov a žien, ktorí sú pri moci.“ Priemernosť podľa neho spočíva v osobnej rovine. Podľa Burnsa vieme len veľmi málo o tom, čo skutočný leadership vlastne znamená. Nedarí sa nám uchopiť podstatu tohto pojmu, ktorý je taký dôležitý pri úspešnom fungovaní moderných organizácií. Vo svojom diele si Burns kladie otázky: Je leadership o inšpirácii? O stanovovaní cieľov? O dosahovaní cieľov? Je líder ten, kto formuluje hodnoty? Uspokojuje líder potreby svojich nasledovateľov? Leadership je podľa Burnsa jedným z najsledovanejších, no zároveň aj najmenej chápaných fenoménov.

Leadership je o vzťahu. Táto charakteristika je zakódovaná už v samotnom pojme leaderSHIP. Táto jednoduchá pomôcka nám umožní vizualizovať to, čo je pre dobrý leadership úplný základ – vzťah lídra so sebou samým.



Aké sú znaky rezilientného lídra?

Rezilientní lídri sú autentickí a dokážu žiť svoj život v súlade so svojimi osobnými a pracovnými hodnotami. Ich konanie je eticky kongruentné – to znamená, že majú odvahu rozhodovať sa na základe svojich hodnôt, ktoré im zároveň slúžia ako morálny kompas. Teda nezaujíma ich len samotné dosiahnutie cieľa, ale aj spôsob, resp. morálna kvalita prostriedkov, prostredníctvom ktorých sa tieto ciele dosahujú. Byť rezilientným lídrom znamená zvládať každodenné výzvy s nadhľadom. Čo charakterizuje rezilientných lídrov?

1. Pravidelne venujú čas sebe samému

Sú si vedomí, že ak budú vo fyzickej, emocionálnej, spirituálnej a mentálnej pohode, budú mať viac energie na zvládanie záťažových situácií, stresu a neočakávaných prekážok.

2. Sú schopní sebaregulácie

Dokážu regulovať svoje emócie a majú rozvinutú zručnosť kontrolovať pudové reakcie, teda impulzivnosť. Práve neschopnosť manažéra zvládať emocionálne vypäté situácie mu bráni správne zhodnotiť situáciu a rozhodnúť sa tým správnym spôsobom. Bráni mu robiť správne veci, čo je jedným z najdôležitejších vymedzení dobrého leadershipu. Sebaregulácia v zmysle vyrovnanosti lídrom pomáha správne interpretovať náročné situácie, čím sa stávajú odolnejší a vyrovnanejší.

3. Vedome pracujú na svojej mentálnej flexibilitě

Mysel každého človeka je okrem svojej geniality plná nástrah – predsudkov, halo efektov, generalizovaní, domýšľania... Všetky „pasce našej mysle“ dokážeme dostať pod kontrolu práve vďaka cielenému rozvoju mentálnej flexibility, ktorá má vo svojej podstate dve dôležité oblasti. Prvou je schopnosť lídra kriticky myslieť – teda zručnosť jeho kauzálnej analýzy a druhou je schopnosť lídra kongruentne konať. Môžeme teda povedať, že pri mentálnej flexibilitě ide hlavne o prepojenie analytického myslenia a srdca.

4. Dokážu ľudí nadchnúť, pravidelne oceňovať, sú vizionári, dobrí komunikátori, schopní spájať zdanlivo nespojiteľné

Rezilientní lídri sú si plne vedomí toho, že empatia a spolupráca sú kvalitné základy dobrých vzťahov na všetkých úrovniach. Prostredníctvom rozvinutia zručnosti empatickej komunikácie dokážu lepšie porozumieť potrebám, očakávaniam a túžbam svojich nasledovateľov, pochopiť ich motívy konania, zosúladiť ich s ich vlastnými zámermi a cieľmi a tým vytvoriť pevný základ pre spoluprácu, založenú na dôvere a vzájomnom porozumení. Zameriavajú sa na to, aby sa mohli učiť od tých najlepších. Sú členmi rôznych záujmových a odborných inštitúcií, ktoré ich inšpirujú, posilňujú ich záujem a profesionalitu v danej oblasti.

Skutočne dobrí rezilientní lídri kladú osobitný dôraz na morálku.

5. Sú realistickí optimisti

Optimisticky zmýšľajúcim ľuďom sa žije ľahšie, sú zdravší, majú lepšie vzťahy a dokážu sa viac tešiť zo života. V kontexte rozvoja reziliencie lídrov však máme na mysli realistický optimizmus – teda byť si vedomý reálnych limitov, obmedzení, možných prekážok, problémov a výziev, s ktorými sa bude treba vysporiadať. Napriek tomu veria, že prostredníctvom svojej húževnatosti, cieľavedomosti, spolupráce a povzbudzovania dosiahnu svoje vízie. Uvedomujú si, že proaktivita je základ úspechu. Sú inovatívni a neboja sa iniciovať zmeny, ktorá môžu so sebou priniesť aj prirodzenú vlnu počiatočného odporu. Rezilientní lídri sú plne stotožnení so svojim poslaním a vedia, prečo sú tieto zmeny potrebné.

6. Doťahujú veci do úspešného konca

Vedia presne identifikovať, čo je pre nich dôležité, čo má pre nich skutočný význam a tomu venujú svoju energiu. Uvedomujú si, že vášeň pre to, čo robia, nie je všetko, no bez nej to jednoducho nejde. Vedia dobíjať svoje baterky, poznajú skutočný zmysel svojho úsilia a to im spätne dodáva silu a energiu pokračovať aj po viacerých neúspešných pokusoch.

7. V zdravom tele zdravý duch!

Rezilientní lídri sú majstrami zdravého životného štýlu. Uvedomujú si, že ak sa chcú cítiť dobre a mať dostatok energie, musia sa starať o svoju fyzickú, emocionálnu, mentálnu aj spirituálnu kondíciu.

Ako začať pracovať na svojej osobnej reziliencii?

Základom je uvedomiť si skutočnosť, že reziliencia sa dá prostredníctvom cieleného úsilia rozvíjať. Dôležité je vedieť merať progres. Práve z toho dôvodu je nevyhnutné poznať svoj východiskový stav úrovne vlastnej reziliencie. Za týmto účelom je navrhnutý diagnostický nástroj, prostredníctvom ktorého vám dokážeme podať reálnu spätnú väzbu k jednotlivým kľúčovým kompetenciám reziliencie, na ktorých je nevyhnutné vedome pracovať:

- **sebauvedomenie,**
- **sebaregulácia,**
- **mentálne flexibilita,**
- **sociálne vzťahy a empatia,**
- **realistický optimizmus,**
- **vytrvalosť a húževnatosť,**
- **zdravý životný štýl.**



Autorka článku: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD., zakladateľka www.reziliencia.sk
Zdroj článku nájdete tu:

Autenticita ako potenciál nášho života



Sme bytosti cítiace, takže aj na pracovisku prežívame emócie. Z tých negatívnych treba spomenúť najmä strach, v ktorého dôsledku nám v tele vzniká tlak, napätie a stres. Výsledkom sú konflikty s okolím, ktoré však začínajú v našom vnútri. Tzv. intrapersonálny konflikt vzniká ako reakcia odporu a nesúhlasu na to, čo sa nám deje. V praxi to vyzerá tak, že držíme jazyk za zubami, navonok sa usmievame, ale cítime sa v skutočnosti úplne inak. Takýto neautentický život je veľmi vyčerpávajúci, pretože jedno hovoríme a robíme a druhé si myslíme a cítime. Nie sme teda v integrite s našim myslením, cítením a konaním. Uviesť do súladu tieto tri zložky sa môže zdať priam nemožné.

Zoberme si taký bežný deň. Ráno sa zobudíme a večer ideme spať. Aspoň niekedy počas dňa sme sami sebou. Ale väčšinou hráme divadelné predstavenie, používame masky, hráme svoje role a takto ideme proti sebe. Aby sme boli spokojní, je potrebné robiť rozhodnutia, v ktorých sme v každom momente pravdiví. Potrebujeme sa naučiť vnímať sami seba, počúvať svoju vnútornú múdrosť a čeliť externým vplyvom, ktoré nás ťahajú proti našej podstate.

Niekedy až triviálne situácie predurčujú, ako sa odvíja náš život. Za niektorých rozhodli rodičia, museli ísť na štúdium, ktoré prinesie peniaze alebo spoločenský status. Ak ho však vyštudovali, stali sa buď neúspešnými alebo pod tlakom okolia aj seba sa síce stali úspešnými, ale činnosť, ktorú vykonávajú, ich nenapĺňa. V určitom momente sa títo ľudia odmietli počúvať a vnímať sami seba. Dali teda radšej na radu niekoho iného.

Alebo iný príklad. Nieкто nám dá pracovnú ponuku a môžeme v sebe spozorovať vnútorný nesúhlas a nepríjemný pocit v tele. Ale hlava nás presvedčí, že práve takýto spoločenský status a z toho plynúci zárobok, či benefity potrebujeme. Neuvedomujeme si, že často tak konáme pod strachom z nedostatku, pestujeme podmienené, obchodné vzťahy a takto vlastne predávame sami seba. Potom sme v takomto zamestnaní celé roky, prípadne opakovane meníme vonkajšie prostredie, no v skutočnosti sa cyklíme a vnútorne trpíme. Postupne sa takto odkláňame od samého seba v dôsledku podmieneného postoja našich rodičov a iných autorít, alebo v dôsledku vnútorného manipulátora, ktorým je naše ego. Odkláňame sa od našich inštinktov, ktoré nám prirodzene ukazujú, kde je v tomto živote naša skutočná misia.

Ľudia zvyknú pri okrúhlym jubileu bilancovať a pýtajú sa, čo sa to stalo s ich životmi, s ich predstavami a snami, ako budú tráviť svoj život, ktorého práca je súčasťou. Na pozadí prevláda nespokojnosť, strach, bezmocnosť, že sa nevedia pohnúť ďalej. Mnohí z nich cítia akýmsi inštinktom, že nie sú správne tam, kde by mali byť. Ale napriek tomu zostanú zaseknutí a nehybní. Ocitnú sa v takýchto situáciách často pre to, že nevedia ako byť autentickými, teda vernými sebe.

Čo je teda príčinou, že ľudia niekde uviaznu, nedokážu sa pohnúť ďalej a nedokážu žiť vlastné životy? Príčina je v postoji k sebe samému, že nie sme dokonalí a mali by sme byť iní, ako sme. Tak veľmi sa snažíme byť takými, akými nás chcú mať iní, tak veľmi im chceme vyhovieť a dostať od nich uznanie, až strácame sami seba a prestávame byť sebou. Najprv však potrebujeme uznať seba samého, že sme v poriadku takí, akí sme a súčasne uznáme aj to, že v očiach druhých môžeme byť pokojne aj nedokonalí. Pretože až potom, ako prijmeme to, s čím sme doposiaľ bojovali a boli sme v odpore, sa môžeme uvoľniť, odviazať a stať sa lepšou verziou seba samých. Je to tým, že čím sme naplnení vo vnútri, to nám potom svet zrkadlí. Ak cítíme vo vnútri prázdnotu a pocit nedostatku, nemôžeme zvonku dostať uznanie. Pokiaľ dáme bokom pocity zlyhania, pochybnosti a vzorec trestania seba samého, potom prichádza vo vnútornom priestore pocit úcty a prirodzene čo dávame, to dostávame automaticky zvonka - sú to jednoduché zákonitosti života.

Často sme nevhodne motivovaní tlakom, aby sme boli lepšími, stále sa porovnávame s druhými a sme ponorení v minulosti. To je to bilancovanie, kde si kladieme otázky: Ako sa cítim po rokoch odpracovaných v tejto práci? Žijem s pocitom naplnenia? Vnímam, že som prešiel kus cesty? Alebo cítim, že mi zvoní zvonček, pretože som najlepšie roky premrhal? Mám pri každom bilancovaní silnú nespokojnosť, že mi niečo uniklo? Cítim ľútosť za tým, čo som urobil alebo čo som neurobil? Som v tomto dôsledku bezmocný a cítim frustráciu z premárneného života?



Dovoliť si byť autentickým je jednou z kľúčových tém života. Autenticita súvisí s integritou, zodpovednosťou a obohacovaním seba samého a tým aj iných. Ak tieto štyri esencie žijeme vo vzájomnom prepojení, žijeme s pocitom naplnenia a v každom okamihu máme zážitok jedinečnosti, pretože tým, čo žijeme, tvoríme niečo úžasné. Sme scenáristom, režisérom aj hlavnou postavou vo svojom príbehu a výsledkom je originálne životné dielo.

Všetci sme tvorcovia svojho života. Len sme zabudli, že máme tvorivú silu rozhodovať o tom, aký život budeme žiť. Ocitli sme sa často v roli obete, ľutujeme sa a obviňujeme druhých z našej situácie, často nevieme z tej role vystúpiť. Keď jedného dňa precitneme a rozhodneme sa vziať život do vlastných rúk, je to moment aha-efektu, pretože pochopíme, že sme schopní tvorivej sily. Nové podoby svojho budúceho života sú prítomné niekedy iba na sekundu a zachytiť ten prítomný okamih je veľmi vzácné.

Ak ho raz zachytíme, prideme k uvedomeniu, že máme aj iné možnosti ako doposiaľ. Život je nepretržitým tokom okamihov, ktoré sa dejú tu a teraz. Byť prítomný vedome a všetkými zmyslami, teda na všetkých úrovniach vnímať svoje bytie - uvedomovanie nie len na fyzickom tele a premýšľať o sebe, ale na emočnej úrovni to precitovať a na energetickej úrovni vnímať, potom môžeme zažívať priam zázrak tvorenia. Mnohí ľudia totiž vnímajú, že niečo ich presahuje, že nie sú iba fyzické telo a rozum, ale je tu aj ich vedomie, ktoré je širšie a hlbšie ako myseľ. V priestore svojho vedomia môžeme vnímať aj myšlienky, aj emócie, ktoré rozpoznávame ako niečo prechodné, ale vedomie ako pozorovateľ nezaťažovaný emóciami a myšlienkami, ostáva konštantne prítomné.

Niektorí ale potrebujú náročnú životnú skúsenosť, aby padli na svoje pomyslené osobné dno. Je to pre nich katalyzátorom, ktorý môže spôsobiť zmenu. Progres však môže nastať iba tam, kde sme ochotní príčinu všetkého, čo zažívame, hľadať v sebe. Príčina nie je vina, je to pátranie po kauzalite, ktorá sa nám deje. Hľadáme dôvody, bariéry a bloky, ktoré nám bránia byť sami sebou. Pozrieme sa do svojho vnútra, urobíme si vnútornú rekapituláciu. Ak sa pozornosť obracia k sebe, aj keď nájdeme strach, v dôsledku jeho rozpoznania sa uvoľníme a tým prichádza nový priestor zodpovednosti a s ňou rastie aj naša sloboda. Sloboda konať a rozhodovať sa podľa seba, je základnou esenciou autenticity. Sloboda spočíva vo vyslobodení sa z našej doterajšej bezmocnosti, v dôsledku čoho sme sa cyklili a opakovane prežívali negatívne emócie a pocit nenaplnenia.

- **Ak sa obávame prevziať zodpovednosť, môžeme sa opýtať úprimne sami seba:**
- **Čo je to, čoho sa obávam ?**
- **Aký strach mám a z čoho vlastne ?**
- **Čo stratím, ak urobím v živote túto zmenu ?**
- **Aké možnosti sa mi otvárajú ?**
- **Akú mieru bolesti musí človek zažiť, aby povedal dosť ?**
- **V čom je tá kauzalita, ktorá sa mi deje ?**
- **Podľa akých kritérií som si vybral firmu, kde pracujem, alebo činnosť, ktorej sa venujem ?**
- **Produkuje niečo zmysluplné alebo skôr nie ?**

Odpovede bývajú často prekvapujúce.

Integrita ako celistvosť znamená súlad medzi myslením, cítením a konaním. Uviesť tieto tri zložky do harmónie nie je vždy jednoduché. Čo teda môžeme urobiť pre seba ?



1. Vnímať, že niečo s nami nie je v poriadku - napr. prežívame vnútornú nespokojnosť, stratu energie a kreativity a byť si vedomý pocitov, myšlienok, telesných vnemov, lebo telo nás nikdy neklame.

2. Začať konečne počúvať sám seba, pretože náš čas tu v tomto tele je obmedzený a preto je dôležité prijať rozhodnutie nežiť život niekoho iného, ale svoj vlastný život.

3. Poznať sám seba znamená poznať svoj vnútorný hlas, ktorý ku nám prehovára. Odlíšiť myseľ a svoje sebaklamy, sebamanipluláciu, sebayvdieranie, sebaopieranie a na druhej strane vnímať svoju intuíciu, svoju vnútornú múdrosť a prirodzené inštinky.

4. Patriť sám sebe znamená žiť podľa vlastnej pravdy. Niekedy už rozpoznávame, aká je naša pravda, ale máme strach zo zmeny, prípadne z toho, že budeme inými odmietnutí. A tak sa radšej pripojíme k názoru iných, že cesta, ktorú nám vybrali, je pre nás tá správna.

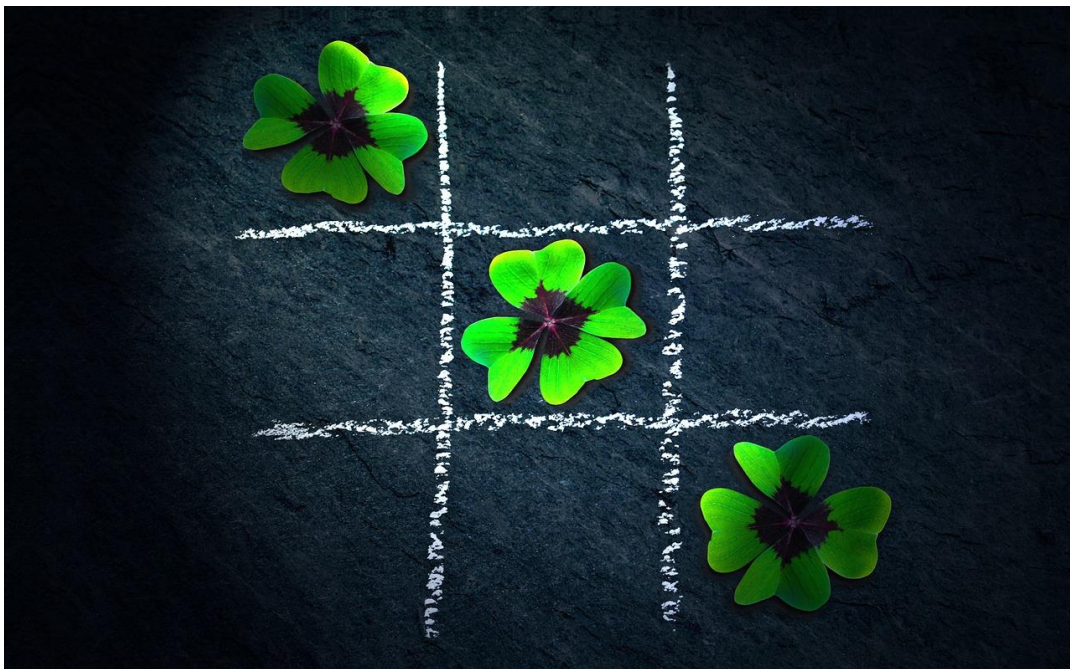
Vstať ráno s radosťou a večer ísť spať s radosťou je zmysluplne prežitý deň. Byť autentickým je proces, pri ktorom permanentne prechádzame vlastnou seba aktualizáciou, kde hľadáme ďalšie výzvy, poučenie, príležitosti a sebamotiváciu skutočnými hodnotami ako pravda, dobro, krása, čistota a jednoduchosť.

Ak sa sebarealizácia stane prirodzeným stavom nášho bytia, autenticita je potom súborom myšlienok, pocitov a konania človeka, ktorého potreby sú naplnené. Keď žijeme autentický život, vieme, že to, čo robíme, nám dáva zmysel a máme dobrý pocit, pretože sa prejavujeme cez naše pravé JA, sme teda verní sami sebe. To, čo robíme, vnímame ako správne a súčasne cítime, že sa pri tom učíme cez odvahu plniť svoj sen. S odvahou byť skutočne sami sebou sa cítime plní vzrušenia, nadšenia, radosti, rastie nám energia a čo je dôležité, nachádzame v živote zmysel.



Potlačanie negatívnych emócií a pocitov máva tragické dôsledky. Potreba učiť sa súcitu, rešpektu, cítiť, čo cíti druhý a mať rešpekt k cíteniu druhých, je to, čo si môžeme vzájomne odovzdať. Budúcnosť je v príprave detí a mladých ľudí k slobodnému prejavu našich talentov, s ktorými sme prišli na tento svet. Je iba na nás, či pustíme strach a naberieme odvahu byť autentickými. Žiť svoje životy slobodne znamená zbaviť sa zajatia našej mysle, ktorá nám diktuje, čo si o nás budú myslieť iní, ktorá vynáša úsudky o sebe samom, čím značne trpíme, pretože očakávame ich hodnotenie.

K prosperite a hojnosti môžeme dospieť len keď robíme zmysluplné veci. Vďaka autenticite sa odkrýva skutočný potenciál, ktorý nám otvára dvere byť úspešným zamestnancom, manažérom, podnikateľom alebo kýmkoľvek. Tým, že rozvinutím tohto potenciálu sa stávame lídrom nielen pre iných, ale v prvom rade pre seba samého. Je to tým, že si konečne, možno prvýkrát v živote, dovoľme byť pravdivými. Na to si však najprv potrebujeme dať vnútorný súhlas. Pretože vždy máme iba to, čo si dovoľme.



Autorka článku: Zora Vypušťáková, riaditeľka odboru hospodárskych služieb Národnej banky Slovenska, ale tiež autorka blogu PRIESTOR PRE ZMENU, etikoterapeutka, mediátorka, life a biznis koučka.

[Zdroj článku nájdete tu:](#)

Móda ju bavila už od malička. Práca a rastúca kariéra ju dlhé roky veľmi naplňali. V štyridsiatke v nej však dozrelo rozhodnutie, že potrebuje zmenu. Smerovanie bolo jasné. MÓDA. Tvorba šiat pre ženy v biznisovom a profesionálnom prostredí .

„ZIK je určený primárne pre ženy pohybujúce sa v biznisovom prostredí na každý a bežný deň.“

“Každý, kto príde do kontaktu so ZIK-om povie, že naše modely sú „iné“. Originálne. Výnimočné sú práve svojou jednoduchosťou a tým, že každý model má jeden jediný, často veľmi rafinovaný detail, ktorý ho definuje. A tým sa ZIK kúsok stáva neobyčajným.”

Prinášame Vám inšpiratívny rozhovor s Marianou Ježíkovou, zakladateľkou značky ZIK o nápade šiť šaty pre ženy v biznisovom prostredí.



Mariana, mali ste rozbehnutú kariéru. Rozhodli ste sa pre podnikanie. Môžete nám povedať, ako a prečo vznikla firma ZIK?

Móda ma bavila už od malička a vždy mi záležalo na tom, čo mám na sebe. V detstve, až kým som nešla na vysokú školu som si rada a veľa šila. V šiestej triede ZŠ som si ušila prvé sako a tým sa to asi tak serióznejšie začalo. V teenagerskom veku som šila kúsky vždy dvojmo - pre mňa a pre kamarátku. Matchy-matchy outfitmi sme púťali pozornosť na diskotékach a v meste. ☺ Asi som aj zatúžila ísť študovať módne návrhárstvo, ale tradične - rodinné vzorce zvíťazili a zo mňa sa stal ekonóm. Nastúpila som do audítorskej spoločnosti a k šijaciemu stroju som si už nikdy viac nesadla. Práca a rastúca kariéra ma veľmi naplňali. Vášň pre módu však sprevádzala celé moje profesionálne pôsobenie. Bolo to to, čo mi robilo radosť. V štyridsiatke vo mne dozrelo rozhodnutie, že potrebujem zmenu, že obsah, ktorý ma dovtedy živil, ma už nebaví a nenapĺňa. Túžba po profesionálnej realizácii v oblasti módy prevalcovala všetko ostatné. Téma teda bola jasná, ale forma vôbec. Pár mesiacov po odchode zo zamestnania som sa rozhodla začať s vlastným podnikaním. Tvorba šiat pre ženy v biznisovom a profesionálnom prostredí je to, čo mi je blízke. Lebo som v tých topánkach roky sama chodila a viem, čo som riešila a čo mi chýbalo, alebo vadilo na odevoch ponúkaných v reťazcoch.



Vaša firma sa volá ZIK. Znie ako ŠIK, ale to zrejme nebol podnet na názov Vašej firmy.

Nie, veru. Chvíľu trvalo, kým názov značky vznikol. Hľadala som krátky, ľahko zapamätateľný a hlavne abstraktný názov, ktorý by bol úzko spätý resp. súvisel so mnou ako zakladateľkou. Nechcela som moje meno, ani priezvisko, ani iné dámske meno, ani všeobecný pojem. Či už zahraničný alebo slovenský. Po dlhom uvažovaní a skúšaní, zapojením kamarátov kreatívcov, vznikol ZIK. Vyňatím troch písmen zo srdca môjho priezviska. Bola to láska na prvý pohľad. ♥

Pre koho sú ZIK šaty určené?

ZIK je určený primárne pre ženy pohybujúce sa v biznisovom prostredí na každý a bežný deň. Tomu zodpovedá strih a materiál našich modelov. ZIK si kupujú ženy väčšinou vo veku 35 - 45 rokov, pracujúce prevažne v korporácii alebo podnikateľky. Veľké percento našich zákazníčok tvoria právničky, sudkyne a advokátky. Naše šaty si však kupujú ženy aj na príležitosti, svadby alebo rodinné oslavy.

V čom sú Vaše modely výnimočné?

Každý, kto príde do kontaktu so ZIK-om povie, že naše modely sú „iné“. V zmysle originálne. Ja si myslím, že výnimočné sú práve svojou jednoduchosťou a tým, že každý model má jeden jediný, často veľmi rafinovaný detail, ktorý ho definuje. A tým sa ZIK kúsok stáva neobyčajným. **Všetky ZIK kúsky sú šité eticky, v lokálnych krajčírskych dielňach na západnom Slovensku, a z kvalitných európskych materiálov.**



Kde Vás môžeme nájsť?

Naším primárnym predajným kanálom je internetový obchod www.zik.sk. Nedávno sme otvorili showroom, kde sa dá prísť pozrieť si materiály a vyskúšať naše modely. Šijeme na základe objednávok, snažíme sa netvoriť sklad a nadprodukciiu. Ponuka farieb a materiálov, v kombinácii so strihovou ponukou je veľmi široká, takže každá žena si to nakombinuje inak. A tak šijeme každý kúsok pre konkrétnu ženu na základe jej objednávky.

Máte niekoho kto Vás inšpiruje, kto je Vaším vzorom?

Mojim veľkým podnikateľským vzorom je napríklad Michal Meško. Rada čítam jeho príspevky na sociálnych sieťach a veľmi súzním s jeho názormi a postojmi v podnikaní, ktoré mám možnosť ako pozorovateľ zvonka vnímať.

Čo Vám podľa Vás najviac pomohlo k úspechu? Ktoré momenty v podnikaní boli pre Vás dôležité?

V prvom rade, čo je úspech? Asi pre každého niečo iné. V mojom ponímaní k úspechu ešte len spejem.☺ V podnikaní, kde budujete značku od nuly, t.j. nepredávate už existujúci produkt, je dôležité získať povedzme prvých sto objednávok čo najskôr a akoby vytvoriť snehovú guľu, na ktorú sa potom už nabaľuje sneh, keď ju rozkotúľate. Čiže potrebujete získať dôveru prvej väčšej skupiny, ktorá si Váš produkt kúpi a začína vám veriť. To je asi taký prvý míľnik, ktorý sa mne stal pár mesiacov po založení. Následne nevnímam nič také výrazné, čo by mi pomohlo, len vlastnú vytrvalosť a pokoru. A v neposlednom rade trpezlivosť a podporu doma, že môžem toľko energie podnikaniu venovať. Podnikanie ma veľmi baví a beriem to ako obrovskú výzvu postaviť na nohy normálnu zdravú funkčnú firmu, ktorá raz bude schopná deliť sa s tými, čo to potrebujú.

Podnikanie je náročné, najmä v prvých rokoch. Vy však okrem podnikania zvládnete aj chod domácnosti a výchovu svojich detí. Ako zvládnete prácu aj rodinu?

Toto je oblasť, kde stále hľadám balans. ZIK je v štádiu, kedy potrebuje ešte veľmi veľa mojej energie a úsilia. Keby dni mali 48 hodín, tak ich asi viem zaplniť prácou. Na druhej strane mám doma deti, síce nie už úplne najmenšie, ale stále vo veku, kedy ešte chcú a potrebujú tráviť čas s nami rodičmi. Pracujem na tom, aby som na jednej strane nebrzdila procesy vo firme, ale zároveň bola aj s rodinou a oddýchla si od práce. Je to u mňa stály proces zdokonaľovania časového manažmentu a ladenia týchto dvoch dôležitých svetov.

V čom sa podľa Vás odlišujú ženy podnikateľky od mužov podnikateľov?

Ak to mám generalizovať na celú skupinu žien a mužov, nevnímam žiadne rozdiely. Osobne si myslím, že prirodzene ženské konanie je viac intuitívne, vedené srdcom. U mužov prevažuje raciono. Avšak poznám ženy, ktoré uvažujú a konajú viac mužsky a naopak mužov, ktorí robia biznis srdcom a intuitívne, ako by možno bolo prirodzenejšie pre ženu.

Podnikanie je práca 24/7, hlavne v začiatkoch podnikania. Máte čas aj na koníčky? Čomu sa venujete vo svojom voľnom čase?

Voľný čas trávim s rodinou. Radi bicyklujeme, alebo chodíme na turistiku do Karpát. Mám obdobia, kedy behávam a viem byť v tom veľmi dôsledná a hodinka pre beh je rovnako dôležitá, ako práca. A mám obdobia, kedy na beh nemám čas. Lebo o tom to je, ak je hobby pre Vás dôležité, dokážete mu dať rovnakú prioritu ako pracovnému stretnutiu. Cez víkendy chodím spievať do zboru. Mám, to tam veľmi rada. Spev je veľmi oslobodzujúca aktivita.

Aká je Mariana Ježíková ako konateľka?

Náročná na seba a náročná na ľudí okolo seba. To ma vedie k neustálemu vzdelávaniu sa, zdokonaľovaniu procesov v ZIKu, vylepšovaniu nášho produktu a rastu značky. Ponuku ZIK šiat nájdete na [ZIK - ZIK](#)



Ďakujeme za rozhovor!