

Co dělají úspěšné ženy jinak?

Na téma, jak se v životě dobrat spokojenosti, jak ideálně skloubit práci a soukromí, jsme se v redakci bavili už nespočetněkrát a mluvili s mnoha odborníky, kteří si na tom založili kariéru. Tentokrát jsme to vzali z druhého konce. Zeptali jsme se několika úspěšných, jaká je jejich osvědčená cesta k životní pohodě.

EVA VA
ZAKLA
ŽENY, S.
CZ, MA

Předpok
jenosti je
v práci
toto byl
to a ne
i mnoh
na dn
jsem š
dě ne
brán
man
Osl
ník
že t



LENKA MRÁZOVÁ

MENTORKA, INSPIRÁTORKA, ZAKLADATELKA
SPOLEČNOSTI LMENTIO, WWW.LMENTIO.COM

Na otázku balance mezi profesním a soukromým životem se podívejte z druhé strany: Pokud to nevybalancujete, nebudete spokojená. Neexistuje ale žádné univerzální pravidlo a obecně platný poměr. Já osobně to mám tak, že prvořadým předpokladem mojí spokojenosti jsou lidé. Potřebuju je kolem sebe – v práci i v soukromí. Už jen jejich přítomnost, konverzace s nimi mě nabíjí, spolehlivě energizuje a přináší pocity vyrovnanosti a pohody. Osvědčeným způsobem, který vždy přispěje k mé spokojenosti a zvedne mi náladu, to jsou pro mě společenské obědy s klienty či známými. Pravidelně si tím okořeňuji své pracovní dny, a když se po takovém příjemném obědě vrátím do kanceláře, jsem schopna naplno pracovat třeba dalších pět hodin.

Postupně jsem se naučila identifikovat, když se mi balance mezi pracovním a soukromým životem nedaří. V tu chvíli si uvědomuji, že mi něco chybí, a přemýšlím, co to je. Někdy mi chybí právě ten dobrý, společenský oběd, jindy si potřebuju zacvičit. Jsem poměrně nespportovní typ, neumím jezdit na kole, na běžkách jsem si způsobila těžký úraz... Ale časem šla váha nahoru a já to musela řešit. Takže jsem si zvykla dvakrát týdně cvičit s trenérkou na body balance a po nějaké době jsem si uvědomila, že k dobrému pocitu to potřebuji.

Asi i proto, že nemám děti a teď partnera, je pro mou osobní spokojenost důležité, když cítím lidské uznání. Mám silnou motivaci ‚potleskem‘. Ať už je to uznání za mé workshopy, nebo přednášky. Po každé skončené přednášce v sobě pak cítím mnohem více energie, než jsem měla předtím.

Podstatnou složkou mé osobní spokojenosti je, že jsem se přestala bát lidem otevřeně říkat, když mi něco v rámci našeho vztahu nesedí. Když mám v osobním vztahu pocit, že ze mě někdo vysává energii, když se mnou nejedná na rovinu nebo když se před někým necítím dobře, pojmenuju to a nenechám si to pro sebe. Nemusím být nutně hodná holčička, která vyhoví všem.