

Máme se **RÁDY...**



*Ať už jsou to krásná prsa, pevná vůle nebo třeba schopnost přemýšlet sama o sobě a čelit výzvám, to vše jsou přednosti, kterých si *ženy* na sobě cení. A proto o ně s láskou pečují.*

připravila: LUDMILA HAMPLOVÁ



KLÁRA DOUBKOVÁ,
MAJITELKA BRA-FITTINGOVÉ SPOLEČNOSTI CARESSE

Dlouho mi trvalo, než jsem si uvědomila, že se mám ráda. Léta jsem měla pocit, že si svou lásku nezasloužím, a pak mi došlo, že já jsem jediná osoba, kterou musím na celém světě opravdu milovat. Budu sama se sebou totiž pořád. Cení si na sobě, že leccos zvládnou, nevzdávám se, ačkoliv občas fňukám, mám spoustu nápadů a realizuji je, a také dokážu téměř každé ženě pomoci tak, aby začala mít ráda svá prsa. Někdy je spolu v obchodě dokonce objevíme (smích). Také sama sebe chválím. Dělán si malé radosti a každý sen si shrnu to, co mě potěšilo. A samozřejmě, kupuju si pohodlné krásné prádlo pro svá krásná prsa.



TEREZA ČERNÁ,
SPOLUJAKITELKA PERSONÁLNÍ AGENTURY R4U

Slovy Bridget Jones „mám se ráda takovou, jaká jsem“, i když mi to pár let trvalo. Chovám se k lidem slušně, s láskou a úctou, protože si myslím, že vše dobré i špatné se nám vrátí. A jak se o sebe stará máma dvou dětí? Těžko! Abych zvládla práci, děti a vše okolo, snažím se dost spát a rozvrhovat si věci tak, abych se neunavila. Někdy se to samozřejmě nakupí, a to pak uteču třeba na procházku s naší psíci do přírody. Mám obrovskou výhodu, že mě moje práce strašně baví. Nepravidelně dlouhodobě cvičím jógu, čtu zábavné knihy, trávím čas s rodinou a přáteli a o víkendu jsem si koupila troje nové boty.



ANETA HOFFMANNOVÁ,
PR MANAGER FASHION BRANDS, VERMONT

Upřímně mi otázka dala docela zabrat. Uvědomila jsem si, že nic zvláštního pro sebe asi nedělám. Snažím se jednoduše dělat věci, které mi dělají radost a celkově mě baví. Někdy si samozřejmě dopřeju nějaký ten hezký kousek oblečení nebo masáž. Dospěla jsem „dokonce“ do fáze, že jdu poprvé v životě na kosmetiku, věk už na to mám. Jsem k sobě kritická, takže znám své slabé, ale i silné stránky. S příchodem jara mám pár osobních předsevzetí. Týkají se jak tělesné, tak i duševní schránky. Nejde o nic dramatického, ale uvidíme, jestli se mi jich aspoň pár podaří dodržet. Síla vůle u mě někdy pokulhává.



JANA STUDNÍČKOVÁ,
ŘEDITELKA MARKETINGU, HOME CREDIT

Mám na sobě ráda, že necítím potřebu se každý den překonávat. Nevěřím například na silnou vůli, ale na rovnováhu. Každý den tak chci ráno včas vstát, zacvičit si, celý den zdravě jíst, soustředěně pracovat, večer jít běhat nebo aspoň na procházku, jít spát s vyřízenými e-maily. To nejsou všechny moje denní činnosti, jenom ty, které vyžadují vůli. A stojí-li některá oblast víc přemáhání než obvykle, třeba když musím vstávat v pět ráno, je velmi pravděpodobné, že utrpí jiná, a tak energii doženu čokoládou. Rovnováha je ideál. Ale vědomí, že další den mám opět k dispozici 100 % vůle, mi přináší sebevědomí a klid.



PETRA KOUTNÁ,
MANAŽERKA DIVIZE OBLEKŮ A FIREMNÍHO OBLÉKÁNÍ, RODINNÁ FIRMA KOUTNÝ

Ve své práci neustále čelím výzvám, které jsou jako moje droga. Jen bych jich nikdy tolik nezvládla bez skvělého týmu kolegů, jaký dnes mám. Moc si jich všech vážím a myslím si, že výborný tým je základní kámen správné péče o sebe samu. Pak je to také péče o svůj zevnějšek, včetně pěkného a pohodlného oblečení. To mám snadné, protože vyrábíme kostýmky na míru z luxusních materiálů. Jakákoli pochvala mne pak dobíjí dvojnásob. Taky je pro mě důležité občas úplně vypnout. Proto se mi o víkendu téměř nikdo nedovolá. Je to tak, věřím, správně. Práce není vše a dát si nohy na stůl by měl občas asi každý.



AMANDA LOWE,
PR & COMMUNICATION MANAGER
EUROPE, DENTONS

Je pro mě důležité mít jasně vytyčený cíl a být obklopena lidmi, se kterými ho mohu sdílet. Aby byl pro mě dostatečnou výzvou, neměl by být snadno dosažitelný. Jen tak, krůček po krůčku, získávám potřebnou sebedůvěru. V profesním životě to může být nový projekt, kdy je potřeba zapojit všechny, umět ostatní dostatečně motivovat, nebát se riskovat a udělat chybu. V osobním životě je pak pro mě nejpodstatnější, abych cítila podporu svých nejbližších, kteří mi tím dodávají odvalu. Proto je velmi důležité umět naslouchat ostatním, nebát se zpětné vazby a otevřeně sdílet své názory. Pak jsem schopná udělat zásadní rozhodnutí s daleko větší sebedůvěrou.