

Jitka Šmucrová

Můj příběh



Období rozhodování

Svoji původní profesi jsem opustila po 11 letech, jednak díky byrokracii a jednak kvůli začínající profesionální deformaci (jak tvrdili ostatní :-)). Abych se s rodinou a domácími pracemi nenudila, začala jsem dálkově studovat a doplňovat si vzdělání v oblastech marketingu a sociální sféry.



Šedý život ve velké korporaci

Všechno zlé je pro něco dobré.



Období rozhodování bylo pro mě velmi těžké. Avšak díky tomu, že naše domácnost nebyla závislá na mém příjmu, byla volba sice snazší, ale v dnešní době člověk nikdy neví, co a kdy přijde.

Jako impuls ke své výpovědi jsem brala stejné opakující se poměry na konci roku a odchod některých dobrých kolegů. Riskla jsem to. Dokonce jsem poprosila kamarádku, která si pro radost vykládá karty, aby mi vyčetla, zda dělám dobře. I když nejsem příznivcem černé magie, její slova mi dodnes zní v uších a musím říci, že se plní, že by náhoda???

Nastoupila jsem s velkými plány do velké firmy, kde jsem záhy zjistila, že to nebude až tak podle mých představ a chuti tvořit něco nového, jelikož je spousta věcí daných a tudíž i neměnných. Vlastní tvořivost a kreativita zde byla potlačována a musely se plnit úkoly shora. Co na tom, že mé návrhy byly občas úspornější a kreativnější, ve velkých firmách se hraje na řit'olezectví, což není v mém životě zrovna oblíbená vlastnost, proto většinou má aktivita byla potlačena a nápady končily v šuplíku. Časem člověk zjistil, že když si bude dělat svoji práci podle nejlepšího vědomí a svědomí řádně a v termínech, bude celkem spokojeně proplouvat šedým životem velké korporace. Na osobní rozvoj ovšem musí zapomenout a občas sklonit hřbet před nesmyslnými úkoly svých nadřízených. Častý je i boj s egy nadřízených, kteří jsou na svém místě ne díky svému vzdělání a úspěchům, ale díky již zmíněným nekalým praktikám, to pak občas házíte hrách na zeď, máte chuť křičet na všechna nádraží o bezpráví, ale nakonec si pobřečíte v klidu doma, dáte si lahev dobrého vína a ráno zase vstanete a jdete do boje, ovšem již smíření, že se zachováte tak, jak se po Vás chce. Samozřejmě jsou i dny, kdy Vás šéf ocení, pochválí, to Vám zase na čas vrátí chuť do práce, jsou světlé chvíle s kolegy, kdy si vzájemně postěžujete a víte, že se na sebe můžete spolehnout, všichni nejsou stejní, díky bohu. :-) V

této fázi potlačování individualit odchází spousta kvalitních lidí, i mě za těch pár let několik takových opustilo a to mě vždy nahlodalo. Řekla jsem si, že život je změna a začala jsem pokukovat po vlastním podnikání, po vlastní firmě, i když ne tak veliké :-))



Vlastní podnikání

Je neuvěřitelné, jakou byrokracií musíte projít, když zakládáte vlastní firmu. Postupně zjistíte, že snažit se pochopit systém a fungování některých státních institucí je marné, jako boj s větrnými mlýny.

Po mnoha pracovních schůzkách a další komunikaci s vedením **Světa zdraví** nastal den D, kdy jsem podepsala smlouvu a přebírala pobočku se zaměstnanci.



Projekt Světa zdraví

Po roční práci v oblasti marketingu převážně z domova se mi potvrdilo, že jsem společenský a komunikativní tvor, který potřebuje mít kolem sebe živo a lidi. (Zde je první shoda s předpovědí z karet - nemohu pracovat o samotě, potřebuji kolektiv, nakonec to je i jeden z výsledků, které mi vyšly v Hoganových testech a metodách, podloženo i vědecky :-)).

Začala jsem rozvíjet podnikatelské sny a plány nejen uvnitř své hlavy, ale i na papíře. Ze třech velkých projektů (kterých jsem se ještě uvnitř úplně nevzdala) mi po diskusi doma prošel jen jeden, jelikož je můj manžel hlavně na čísla, musela jsem mít rentabilní bussines case :-)) V této době jsem často vyhledávala potřebné informace na internetu a narazila jsem na stránky o zdravé výživě, životním stylu a poradenství. Vzhledem k tomu, že jsem se potýkala před několika lety se závažnými zdravotními problémy, neustále bojovala s nějakými těmi kily navíc, začala jsem se více zabývat touto problematikou. S cílem vybudovat něco vlastního mě zaujala vize pana Hůly a začala jsem se více věnovat této oblasti podnikání.



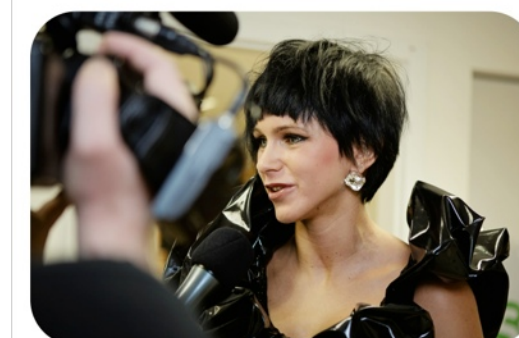
Boj se státní byrokracií

Je neuvěřitelné, jakou byrokracií musíte projít, když zakládáte **vlastní firmu**. Postupně zjistíte, že snažit se pochopit systém a fungování některých státních institucí je marné, jako boj s větrnými mlýny. Nebýt několika dobrých známých, kteří nejen poradili a podrželi, ale občas i vypomohli při urychlení získání potřebných dokumentů, asi by se celý proces značně protáhl. V této fázi věřím, že řada menších zájemců o podnikání vzdá své záměry, to nemluvím o financích, které vydáte a ještě nic nemáte. Když vydržíte, získáte všechnu potřebnou dokumentaci, máte založenou **firmu**, můžete začít podnikat, netuším, s čím vším se budete muset v budoucnu ještě potýkat :-).



Začínám - pocit uspokojení

Po mnoha pracovních schůzkách a další komunikaci s vedením **Světa zdraví** nastal den D, kdy jsem podepsala smlouvu a přebírala pobočku se zaměstnanci. Se smíšenými pocity se otevírala cesta, která nebyla vždy prošlapaná, řada věcí byla pro mě nová, seznamovala jsem se se zaměstnanci, prostředím, produkty, klienty, kolegy....bylo toho dost. Musím přiznat, že začátky nebyly vždy snadné, ani franšizový systém není postaven v rovnocenném partnerském vztahu, máte sice určité výhody, podporu a zázemí značky, ale také řadu povinností vůči centrále. Prvních pár měsíců se občas dostavily pocity bezmocnosti, někdy jsem měla dojem, že i drobné neúspěchy dělají některým lidem radost, místo pomocné ruky Vám spíš hodí klacky pod nohy, ale pak se najdou i dobří přátelé, kteří Vás podpoří, podrží a Vy si řeknete, že Vás přece hned tak něco nezlomí a jdete dál. Každý úspěch, pochvala, povzbuzení Vás tak posunuje na cestě a Vy zjistíte, že se ubíráte správným směrem a ty drobné nezdary prostě k životu patří.



Po roce

Po roce vedení pobočky se událo hodně změn, nejen v pracovním životě, ale i v tom osobním, musela jsem se potýkat od těch méně příjemných situací po ty veselejší.



Uspokojení z práce

Po roce vedení pobočky se událo hodně změn, nejen v pracovním životě, ale i v tom osobním, musela jsem se potýkat od těch méně příjemných situací po ty veselejší. K těm méně radostným patřilo například i rozloučení se s některými zaměstnanci, po svých zkušenostech z předchozích zaměstnání jsem sama zažila šéfy přísné, chytré, oblíbené, ale i stresující, direktivní, někdy až nesmyslné, že pak člověk chodí do práce s žaludeční neurózou. Proto jsem si řekla, že se budu snažit být pro své zaměstnance tou hodnou šéfovou, což někteří nechápou, ale kolektiv má fungovat nejen externě, ale i interně a každý má chodit do práce rád. Poměr mezi oblíbeností a úspěšností se snažím vyvažovat a zda se mi to daří, nemohu sama objektivně zhodnotit, snad ano :-)

K méně příjemným patří i dny, kdy se po vyplnění reportů dostane pobočka do těch červených čísel ve statistice, faktury se však splácet musí, to pak je majitel na té poslední koleji a občas pak doma slýchám, že ještě že dělám svou práci pro radost. Zde je další shoda věštění z karet - nevím o jaké podnikání půjde, vidím tam nějakou charitu, práce s lidmi



Klíčové změny

Řada příjemných změn proběhla i v mém osobním a rodinném životě. Za největší a nejvýznamnější z nich považuji změnu životního stylu. Díky svým šikovným a odborně vzdělaným specialistům jsem se postupně naučila správně stravovat, odstranila jsem řadu nezdravých návyků, dozvěděla jsem se, že jsem vlastně podvyživená, i když váhově tomu tak nebylo, naučila jsem se pravidelně jíst, hlavně snídat a svačit, takže jsem měla dojem, že nedělám nic jiného než hlídám kdy už mám zase jíst :-)

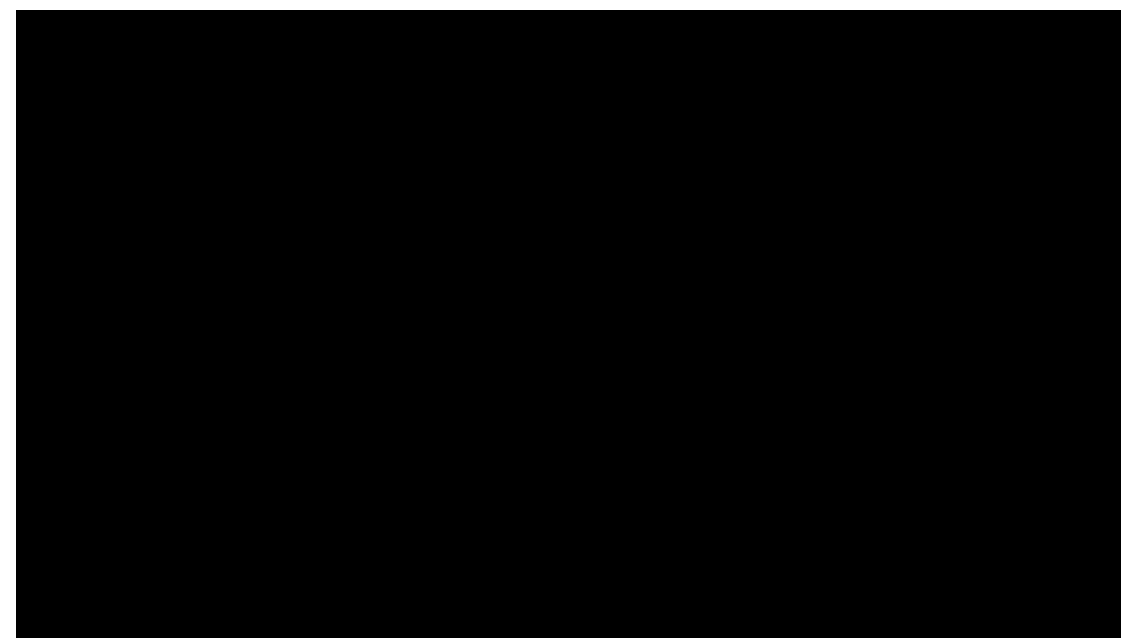
Nikdy jsem nebyla příznivcem diet, nějakou jsem zkusila, ale spíš jsem jedla málo a nesprávně, např. miskou ovoce večer, v domnění, že mi to neublíží, ve skutečnosti jsem dopřála tělu dávku sacharidů na noc, ... Také jsem začala zdravěji nakupovat, v obchodech nyní míjím chipsy, hranolky, rohlíky, coca colu ... a mířím více mezi zeleninu, bio potraviny, celozrnné pečivo, zkouším vařit jáhly, kuskus, pohanku... Samozřejmě jsem řadu názvů ani neznala nebo neregistrovala, bulgur, tempeh, seitan.....

No a co na to všechno rodina?? Začátky byly krušné, manžel se přidal hned, ale u dětí to trvalo déle, často jsem



slýchávala, že od té doby, co maminka začala pracovat ve zdravé výživě, nemáme doma normální jídlo a nic dobrého. Postupně však všichni začali ochutnávat moje svačiny, večere a zjišťovali, že je to vlastně docela dobré a mně pak nic nezbylo, tak jsem začala dělat větší porce pro všechny. Najednou vidím, že vařit se dá nejen zdravě, ale i chutně, dokonce i ta svíčková nebo knedlo zelo :-). Není nutné si do konce života odpírat jídlo, jen to chce vědět kdy a co si mohu dát. I ten dortík si jednou za čas dopřeji.

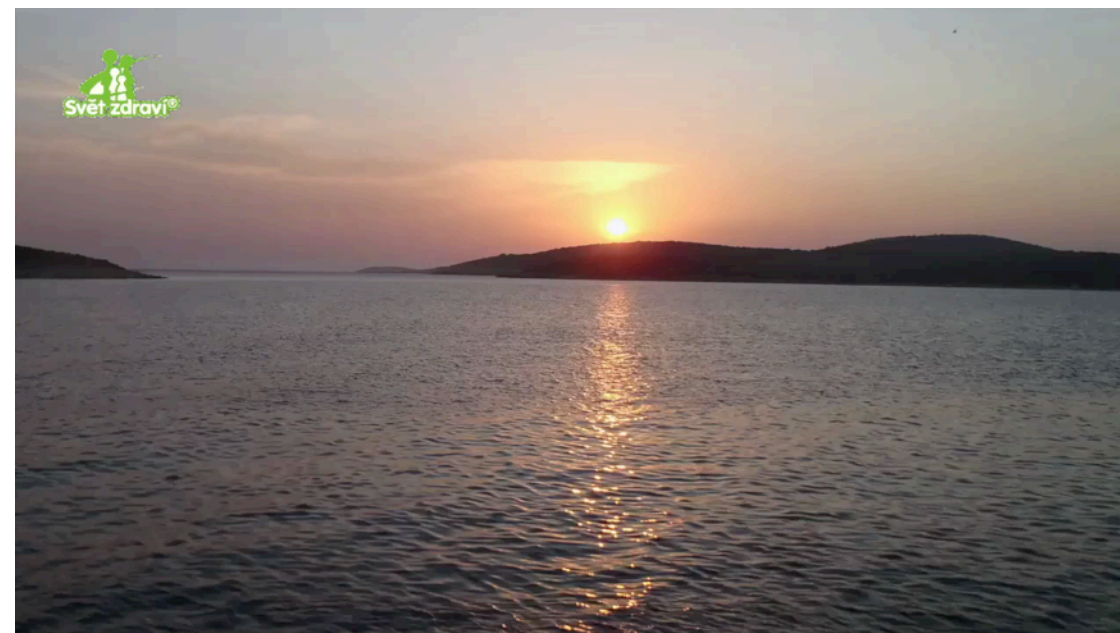
Protože největším koníčkem naší rodiny je **cestování obytným autem** a jsme často s kamarády na výjezdech, dovolených, samozřejmě neušla tato změna ani jim, někdy je těžké odolat nabízeným dobrotám, ale i oni postupně přivykli a společně chroupeme např. pohankové křupky, grilujeme zdravěji a snažíme se vždy o více talířů se zeleninou a místo uzenin o kvalitní sýry. I naše domácí návštěvy přijímají zdravější pohoštění s ohlasem.



Díky nové práci jsem se potkala s velmi zajímavými lidmi, vyzkoušela si různé praktiky marketingu, ...

Když se stane práce posláním

Vzhledem k tomu, že jsem si vyzkoušela řadu našich produktů a metod na sobě, více chápu všechny klienty, nejhorší je udělat 1.krok, dodat si odvahy a přijít, chtít se sebou něco dělat. Pokud člověk není přesvědčen, že chce poslouchat rady a hlavně je dodržovat, není ta správná chvíle, je třeba i pevná vůle. Jakmile absolvujete naši **diagnostiku** a zjistíte, co všechno je nesprávně, následuje další 2.kolo rozhodování, že máte nadváhu, to poznáte snadno při pohledu do zrcadla, při nákupu stále větší konfekce, ale že ten viscerální tuk Vám utiskuje důležité orgány, že metabolický věk těla je o X let větší, že poměr vody, tuků a svalů není v rovnováze, hrozí Vám osteoporóza, ..., že máte překyselené tělo, tím vším jste vystaveni vzniku civilizačních chorob. Přidáte si stres, ponocování, málo pohybu, alkohol, kouření, ... a nemůžete se divit, že téměř každý druhý bojuje s vysokým krevním tlakem, cholesterolem, DNOU, pálením žáhy, únavou, zácpou, migrénami, obezitou, cukrovkou, cévními příhodami, rakovinou. V této fázi je ten poslední, 3. krok k tomu, zda chci změnu a jsem ochoten pro to něco udělat. Pokud ano, jste na nejlepší cestě pomoci



svému tělu a zdraví, přijďte, společně se do toho dáme. Ze své vlastní zkušenosti jsem během roku odstranila řadu zdravotních problémů - otoky, zácpu, únavu, pálení žáhy, srovnala pH organismu a jako bonus 10 kilo, snížil se mi metabolický věk, viscerální tuk. Patří k tomu i lepší pohyblivost, více energie, psychika, protože si můžete nejen obnovit šatník, ale pochvala od manžela a okolí, že Vám to sluší, udělá dobře snad každému z nás. Po těchto úspěších si řeknete, že udělat něco pro své tělo, své zdraví, za to stojí a že chcete pokračovat dále. Můj cíl je dalších 5 - 10 kilo, dostat se na odpovídající metabolický věk, zatím se mé tělo cítí ještě asi o 12 let starší, a v neposlední řadě i o snížení viscerálního tuku. Vím, že nejsem úplně ten správný příklad, protože nedodržuji všechny rady svých specialistů, moji neřestí, kterou si nedám vzít, je ranní turecká káva do půllitrového hrnku, (odpolední je již naše hubnoucí :-)), že nepohrdnu dobrým kvalitním vínem a někdy vynechám svačiny, ale vím, že po roce jsem naprosto změnila své myšlení ohledně zdravého životního stylu a naučila se mít své tělo ráda. Je moje a jak se chovám já k němu, tak mi to bude postupně vracet. Bohužel mám nehezké vzpomínky a zkušenosti s tou nejhorší nemocí, které se snad jediné v životě bojím, po jedné strávené noci na JIPce jsem si poskládala žebříček hodnot v jiném sledu než byl, během 2 let, kdy jeden z

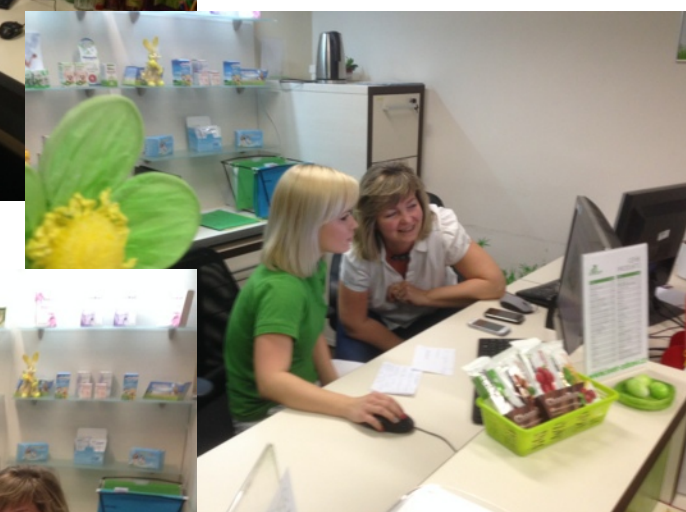
mých nejbližších statečně bojoval s touto zákeřnou nemocí a často jsme spolu trávili hodiny na onkologii, věřím, že nikdy není pozdě zamyslet se nad tím, jak žijeme, protože svým dětem předáváme nejen stravovací návyky, ale i styl života. Stačí se kolem sebe rozhlédnout a již od raného školního věku je vidět děti s nadváhou, obezitou, které za to nemůžou, to my dospělí. Jak často slýchám, my to máme v rodině, geneticky dané, ano genetika má určitý podíl, ale zbytek je mýtus, je to na nás. Nemusíme denně mučit tělo ve fitku, stačí zařadit procházky, občas zaparkovat auto a jít pěšky, vyrazit na výlet, správně se stravovat a uvidíte, jak se Vám bude lépe žít. Vlastně je to hodně o psychice, stačí nad vším více přemýšlet, jak já říkám, srovnat si to v hlavě. Musím na sebe doslova prásknout, že na mě působí naše specialistka **Markétka**, ta žije tak zdravě a pro svou práci, že když si chci dopřát něco nezdravého a zhřešit, vždycky se jí v duchu omluvím, v hlavě mi běží - kdyby mi tak viděla..... ale funguje to a pak sáhnu po něčem zdravějším. A o tom to je :-)



Důležité je si věřit

Po roce ve **Světě zdraví** i já věřím tomu, v čem podnikám, našim službám a produktům. Řadu z nich jsem vyzkoušela a na některých jsem již závislá. Užívám nejen naše spalovače před sportem, ale čaj a kávu mám již v denním menu, v kabelce proteinové tyčinky pro záchranu, detoxikační bylinky užívám po celou dobu a díky tomu mám srovnané pH, prostě mám vše vyzkoušené a osvědčilo se mi to. Nikomu naše produkty nenutíme, zdravě se dá žít i bez nich, ale když Vám pomáhají rychleji nastartovat organismus, pročistit tělo a spalovat tuky, proč je nevyužít :-)

A co mě zamrzí? Někteří klienti se snaží přenést zodpovědnost na nás, nemají pevnou vůli, nedodržují zpočátku rady našich nutričních specialistů, nehubnou a pak chtějí předčasně ukončit program. Těch, co si to uvědomí nebo musí někdy i ze zdravotních důvodů přerušit, je mi líto, ale věřím, že zase přijdou. Těch, co si to nepřiznají a užívají praktik výhrůžek médií a ohání se hned právníky je mi vlastně také líto, ale úplně jinak.



Občas řeší klienti cenu našich programů, ono záleží, z jakého pohledu se na to dívají. Když se jim rozbije pračka, telefon či televize, jdou a hned si koupí nový výrobek. Když mají chuť, zajdou si na pivo nebo večeři do restaurace, plánují dovolenou, ale do svého zdraví nejsou ochotni vložit žádnou investici. Přitom je snazší věnovat péči novému autu, o které se pak nemusíte delší dobu starat a ono Vás vozí kam chcete, než koupit starší ojetinu, do které jen investujete každou korunu a ono Vás nakonec nechá na holičkách při první dovolené. Všechno kvalitní a účinné něco stojí, to je jako honění se za slevami po marketech a když se podíváte na nutriční hodnoty potravin, zjistíte, že si vlastně ničíte zdraví éčky. Jednou jsem slyšela názor odborníka, že když k nám má přijít návštěva, snažíme se předvést a nakoupíme samé dražší a kvalitní dobroty, sýry, uzeniny, archivní víno a když jsme doma sami, dáme si ty nekvalitní potraviny a víno z krabice. Před návštěvou jsme sice dobří, možná nás ještě pomluví, jak si honosně žijeme, ale zdraví ničíme sami sobě. Přemýšlela jsem nad tím a musela jsem uznat, že je to pravda, od té doby jsem nekoupila víno v krabici. Investice do svého zdraví se vyplatí.



Zdravý životní styl



Čím dříve začnete investovat do svého zdraví, tím méně Vás to bude stát v budoucnu.

Zamyslete se

Co napsat závěrem? Budu ráda, pokud někoho toto čtení potěší, případně přivede k nám na pobočku, ať již jako našeho klienta nebo jen tak, ale pokud se někteří z Vás zamyslíte nad svým životním stylem, přehodnotíte jej, pak i to je pozitivní krok. Ať s námi nebo bez nás. Samozřejmě názorů, že já všechno vím jak mám dělat, já všechno dodržuji, já nepotřebuji nikoho, aby mi radil, já to zkusím sám, těch jsme slyšeli a slyšíme dnes a denně dostatek, ale kdyby tomu tak bylo, určitě by bylo méně obézních lidí a všichni by překypovali zdravím.

Naši **nutriční terapeuti** se neustále vzdělávají ve svém oboru, spolupracují s Lékařskou radou a pod jejich dohledem se každý naučí jak se celoživotně stravovat, aby se nedostavil jojo-efekt a zhubnutí bylo trvalé, tím se eliminuje i riziko řady zdravotních potíží. A to snad za námahu stojí! Alespoň mně a mým blízkým ano.

Karty mi předpověděly ještě jednu věšt'bu, ale na tu zatím čekám, tak tu si, s dovolením, ještě ponechám jako tajemství, ráda bych, aby se také vyplnila :-)



Vzkaz pro ty, kteří uvažují o podnikání nebo jsou na samém zrodu:

Obrňte se trpělivostí, nic nejde samo a začátky jsou vždycky těžké, finančně náročné. Pokud máte kolem sebe dobré kamarády, rodinu, kolegy, někoho, kdo Vás podrží ve chvílích, kdy to chcete vzdát, (a ty chvíle jsou), pak to nevzdávejte a pokračujte. Počítejte i s tím, že z Vašich úspěchů se raduje vždy menší část populace než z neúspěchů. Jestli chcete podnikat a budete mít podřízené, ne vždy Vás budou milovat a chválit za změny, které musíte činit, aby bylo podnikání úspěšné a ne charitativní. Nesmíte zapomenout i na to, že rodina Vás občas neuvidí včas doma a bude se muset více starat o své blaho. Také na dovolené budete často duchem ve své firmě a budete si říkat, zda je vše o.k.

Ale nebojte, má to i své výhody, jste pánem svého času a pokud se naučíte s ním dobře hospodařit, zvolíte si spolehlivé zástupce a firma se stabilizuje, uleví se Vám. A riziko v podnikání je vždycky. Snad jen lehčí povahy, které si nic nepřipouští, podnikají snáze :-) Kdo ví.... Tak hodně úspěchů.

