

# Nákup všemi smysly

časopis Branku dětem | číslo 4 | listopad 2014



≈ BYLINKOVÉ KRÁLOVSTVÍ ≈ ZDRAVÉ LAHVE  
MENTÁLNÍ JAZYKY ≈ MADAM BELLA ROSE ≈



# Obsah



- 2 PŘIVOŇTE SI | .....k bylinkám, které nesou radost
- 4 ZAOSTŘETE NA | ...rozdíly v ekolahvích
- 8 POHLAĎTE | ...ovečky a jemnou vlnu
- 10 NASLOUCHEJTE | ...tipům našich zákaznic
- 11 OCHUTNEJTE | ...léčivé elementy
- 12 ŠESTÝM SMYSLEM | ...klíč k porozumění sobě i druhým
- 16 INSPIRACE ODJINUD | ...matkou na mateřské, nebo podnikatelkou?



## Brána k dětem slaví své první „sedminky“

Již dávní východní i západní učenci věděli, že naše životy ubíhají v sedmiletých cyklech. Každých sedm let se člověku vymění všechny buňky v těle a každá taková perioda je rovněž zasvěcena stěžejnímu tématu pro dané období.

Brána k dětem 25. listopadu vstoupí do své druhé „sedmiletky“.

Pokud bychom to přirovnali k lidskému zrání, právě jí končí etapa, pro níž je typická otevřenost vůči okolí. Toto období je časem pohádek, z nichž děti čerpají moudrost, ale i časem získávání důležitých životních zkušeností. K tématům první periody patří pradůvěra, prapůvodní životní energie, vztah k Zemi, stabilita a síla prosadit se.

Druhá perioda, kterou Brána k dětem brzy odstartuje, je zasvěcena učení. Síla, která doposud iniciovala vývoj těla, bude nyní podporovat chápání a paměť. Děti během této doby také intenzivně vnímají krásu a potřebují se umělecky projevit. K tématům tohoto období patří pocity, zapojení se do proudu života, smyslnost, tvořivost, údiv a nadšení. Doufáme, že si tuto etapu plnou nových poznatků a objevování krásy zamilujeme my všichni :-).

Narozeniny Brány k dětem oslavíme rozdáváním dáreků a také akcemi na prodejních v Brně a v Praze. Více informací vám pošleme emailem nebo je naleznete v polovině listopadu na našem webu.

Znovu si uvědomuji velikou vděčnost, kterou cítím za vás všechny. Za každého zákazníka, který nás podporuje. Za každou vaši návštěvu, úsměv, pochvalu i kritiku, která nás posouvá zase dál. Za celý tým, který se na fungování podílí.

Děkuji za těch sedm let Brány k dětem, která mne toho tolik učí a prostřednictvím které můžeme také pomáhat.

S velkou vděčností si nyní s blízcími se narozeninami opět připomínám - má to smysl!!

Krásné listopadové dny vám přeji a těším se na společnou oslavu.

**S úctou Lucie Harnořová**



*Privoňte si...*



# Bylinkové království jménem Sonnentor



Kde přes zimu podřimují nejkrásnější vůně květin? Přece ve vyhlášených bio-čajích a bio-koření od Sonnentoru. V Čejkovicích na Hodonínsku tato firma zpracovává rostliny, které nabírají sílu na zhruba třiceti tuzemských ekologických farmách. Právě podpora udržitelného zemědělství je hlavní ideou Sonnentoru. Svůj úspěch staví na zkušenostech certifikovaných biofarmářů, šetrném sušení surovin a pečlivém ručním balení, které pomáhá uchovat aroma zejména křehkých lístků. Přírodní vůně a chuť produktů s logem usměvavého sluníčka také nenarušují žádná barviva, umělá dochucovadla ani konzervační látky. To oceníte zejména u koření, které se v podání Sonnentoru stává mistrovským dílem. Nevěříte? Rádi vám představíme některé z **originálních směsí**, v nichž se neopakovatelně snoubí aroma koření a květů.

Text: Zuzana Klementová

## ENERGIE NEJEN PRO VEGETARIÁNY

Tato směs vás v nose polechtá vůní orientálního tržičště, které spaluje odpolední slunce. Prim tady hrají sladká paprika a ostré chilli. Jejich společníky, kteří dotváří exotickou kompozici, jsou trochu nečekaně i bazalka, okvětní lísky slunečnice nebo květ růže. Kdy se vám taková **pikantní směs**, jejíž ríz prozrazuje už jásavě červeno-žlutá barva, bude hodit? Spolehlivě s ní zaženete chlad i chmurnou náladu. Rozpálí polévky, omáčky k těstovinám i vydatné vegetariánské pokrmy. Přidejte ji ale třeba i do leča nebo oblíbené pomazánky. Dodá jim úplně nový rozměr.

## KOŘENÍ NA PEČENÍ TETIČKY ANIČKY

Pamatujete na ta sobotní dopoledne, kdy se z maminciny nebo babiččiny kuchyně linula omamná vůně úžasné pečinky? Takové příjemné vzpomínky vám určitě pomůže oživit **koření tetičky Aničky**. Pokud si k němu zkusmo přivoníte, ucítíte zejména spolehlivou dvojici kmín-česnek, která si s masem opravdu rozumí. Tajemstvím tohoto koření je ale zejména ayurvédská sůl z Himaláji, která dokáže z vepřového i jiného masa vykouzlit neodolatelně voňavou a chutnou pečinku. Směs, kterou dotváří i kousky cibule, koriandr a majoránka, stačí do masa jen vetřít a pak už se můžete těšit na výborný sváteční oběd.

## RARÁŠKOVO KOUZELNÉ KOŘENÍ

Mami, tati, já chci taky! Kdo z nás nebyl ve věku, kdy si prostě musel všechno vyzkoušet? A to včetně vaření. Své malé kuchtíky můžete při jejich prvních kulinařských experimentech vybavit výborným spojencem – kořením Sonnentor s obrázkem raráška. Jeho **bylinková varianta** na vás dýchne vůní poctivé domácí zeleninové polévky. Lehce s ní proměníte v pochoutku rizoto, brambory i obyčejný chleba s máslem. **Sladká verze** tohoto kouzelného koření si vás získá květovou vůní dokreslenou výrazným aroma skořice. Kdo by hádal, že kromě jahod, kakaa a květů slunečnice tento růžový prášek skrývá i dávku zdravé mrkve a červené řepy? Ozvláštníte jím rýžový nákyp, pudink i krupicovou kaši. Vzhledem k malému obsahu cukru je sladký rarášek vhodný i pro malé mlsaly.

### TIP

Plechové dózy s kořením Sonnentor je možné opakovaně plnit. Snadno si z nich vytvoříte stylovou sadu kořenek, která bude ozdobou vaší kuchyně.



Energie - směs květů a koření bio



Zaostřete na...



# Ekolo lahve



Možná vás nebaví dvakrát týdně vláčet ke kontejneru tašku plnou prázdných PET lahví. Ještě spíš se vám za ně nechce zbytečně utrácet, když vám doma z kohoutku teče pitná voda. Určitě vám také přijde zbytečné vyhodit PET lahev hned po prvním použití. Anebo víte, že běžné plastové nápojové lahve často obsahují stopy zdraví nebezpečných látek jako UV stabilizátorů či změkčovadel. Ty jsou potenciálně toxické a mohou přecházet i do obsahu lahve, když nápoj na zákazníka ve skladech a obchodech čeká dlouhé týdny i měsíce...

Text: Zuzana Klementová

Důvodů, proč dát sbohem PET lahvím, které zamožují české skládky, je celá řada. Čím je ale nahradit? Nejjistější volbou jsou výrobky z netoxických a nejlépe i recyklovatelných materiálů, které na rozdíl od řady svých konkurentů neobsahují rakovinotvorné látky jako Bisfenol A či ftaláty. Své služby vám nabízejí například moderní plasty, které splňují i přísné podmínky pro použití v lékařství, odolné borosilikátové sklo a chytré termosky z nerez.

## ZDRAVÁ LAHEV – NEÚNAVNÝ SPOLEČNÍK

Praktická, odolná a česká – představujeme vám **Zdravou lahev**. Tím ale výčet jejích předností zdaleka nekončí. Tato nádoba z polypropylenu speciálně vyvinutého pro lékařské a farmaceutické účely se může pochlubit hned třemi velikostmi od půllitru do celého litru a mnoha krásnými potisky, ze kterých si vybere úplně každý. Použitý materiál splňuje nejnovější celosvětové požadavky na kvalitu a zdravotní nezávadnost. Zvládne i teploty do 100°C a ohřívání v mikrovlnné troubě.

Díky své bytelnosti tato lahev udrží krok i s neposednými školáky, zapálenými cyklisty a nezdolnými dobrodruhy. „Litrovou Zdravou láhev jsem dostal jako dárek. Už čtyři měsíce ji dennodenně nosím ve venkovní kapse batohu, ale zatím na ní není znát žádné opotřebení. Doporučil jsem ji i kolegům v práci, kteří se divili, že o něčem podobném ještě neslyšeli. Líbí se mi, že uzávěr lahve nepropouští a že se z ní dobře pije,“ ocenil výhody Zdravé lahve devětadvacetiletý Vladimír Dostál z Brna.

Velkou výhodou Zdravé lahve je i její nízká hmotnost a částečná průhlednost, díky které máte stále přehled, kolik tekutiny zbývá. Uzamykatelná zátka si poradí i se sycenými nápoji. Široké hrdlo oceníte při údržbě lahve, i pokud si budete chtít nápoj vylepšit ledovými kostkami nebo kousky citrónu. Použitý materiál je plně recyklovatelný a při výrobě nejsou používány látky zatěžující životní prostředí. Pokud se opotřebí víčko, zátka nebo těsnění, jednoduše si dokoupíte náhradní. Výrobce Zdravou lahev vybavil i slušivými **termoobaly** v několika barevných provedeních.

## OHYO – PŘIZPŮSOBIVÝ ŠIKULA

Také byste si občas přáli, aby váš batůžek nebo kabelka byly nafukovací? Ty vám takový požadavek asi nesplní, zato pro unikátní lahev **Ohyo** ze zdravotně nezávadného polykarbonátu je to hračka. Dá se zredukovat na výšku necelých čtyř centimetrů, ale rozložená pojme až půl litru tekutiny. A přitom váží necelých 50 gramů. Její „harmonikové“ provedení vítězí všude tam, kde jsou kohoutky s pitnou vodou proklatě nízké. Líbit se vám bude také sklopné brčko, díky kterému se nemusíte obtěžovat se šroubováním uzávěru a pohodlně se



Zdravé lahve

napijete i s pomocí jedné ruky. Samozřejmostí je výborné těsnění. Pokud pochybujete, zda je lahev Ohyo dost odolná, vězte, že je testovaná na úctyhodných 10 000 složení a rozložení.

Její jedinečný design a veselé barvy si zamilují školáci, sportovci, turisté i praktické maminky. „Je vždy po ruce a nezabere žádné místo. V létě je to velice užitečná věc. Děti ji milují, protože má pítko ve tvaru brčka. A dobře se vymývá,“ podělila se o své zkušenosti s lahví Ohyo maminka Kateřina.



Láhev Ohyo

### RETAP – SKLENĚNÁ KRÁSKA

Pokud si myslíte, že skleněná lahev musí být těžká a křehká, měli byste se seznámit se skandinávským vynálezem **ReTap**. Tato elegantní lahev z borosilikátového skla vysoce odolného proti rozbití má jediné poslání – nahradit své plastové kolegyně. A to se vší grácií.

Lahve o objemu 300, 500 a 800 mililitrů vynikají ladnými tvary a zdobí je výrazná barevná víčka, která skvěle těsní. Design výrobku dokonce získal ocenění Red dot Design. Lahev je díky použitému materiálu příjemně lehká, což z ní dělá ideálního obyvatele kabelky, piknikového koše i batůžku. Odšpuntování vyžaduje trochu síly, proto je tento krásný kousek určený spíše dospělým. Ale i ti si s ním mohou vyhrát. Co si svou lahev třeba oplést a sladit ji s oblíbenou kabelkou? Nejdůležitější ale je, že lahve ReTap nevyučují do tekutin žádné toxické látky ani negativně neovlivňují jejich chuť, čímž spolehlivě vítězí nad většinou své plastové konkurence.

### LIFEFACOTRY – SKLO PRO VŠECHNY GENERACE

Patříte mezi fandy skleněných lahví? Pak můžete výrobky značky **Lifefactory** s přehledem vybavit celou rodinu. I zde hraje prim speciální borosilikátové sklo odolné vůči střídání teplot. Jeho výdrž ještě posiluje ochranný silikonový obal, díky kterému se tyto lahve také pohodlně drží a nekloužou. Nejmenší kousky o objemu 120 a 250 mililitrů vybavené savičkou tak můžete nabídnout i těm nejneposednějším capartům. Modely o 350, 475 a 650 mililitrech využijí spíše školáci a dospělí. Volit můžete z několika druhů uzávěrů – klasického, flip a uzávěru s brčkem, se kterým vám při pití odpadne naklánění lahve. Varianta s flip uzávěrem je ideální pro rychlé pití a umožňuje zajistit uzávěr uchem lahve. A pokud náhodou zjistíte, že vám třeba klasický uzávěr nevyhovuje, můžete si dokoupit jiný typ. Lahve o objemu 350, 475 a 650 mililitrů totiž mají stejné rozměry hrdel. Samozřejmě jsou i náhradní savičky na modely pro kojence. Barevné lahve Lifefactory vám zpříjemní pracovní den, procházku i lekci jógy nebo spinningu. Díky uchu se snadno přenášejí a široké hrdlo usnadňuje jejich čištění. Nápoj také snadno obohatíte o kousky ledu či domácí bylinky.

### INTELENTNÍ TERMOSKA – SPECIALISTA NA TEPLITU

Termoska je skvělým parťákem do chladného počasí, i pokud jste si vypěstovali těžkou závislost na maté, čaji nebo kávě. Mállokterý model ale těsní úplně dokonale. Mezi výjimky rozhodně patří německá **Inteligentní termoska**, která své izolační povinnosti bere naprosto vážně. Výrobce garantuje, že minimálně pět let udrží teplotu horkých nápojů po 12 hodin a celých 24 hodin naopak nepustí teplo ke studeným tekutinám.

Tím ale její výhody rozhodně nekončí. Už žádné zdoluhavé šroubování a nalévání nápojů do hrnku. S Intelligentní termoskou, která kombinuje plusy lahve a termosky, jen otevřete víčko s pojistkou a pijete – ideální pro děti i ty, kdo nemají čas čekat, až nápoj zchladne na přijatelnou teplotu.



Láhve ReTap

Tajemstvím úspěchu je vakuum, které vyplňuje dutinu mezi dvěma nerezovými stěnami. S vynikajícími izolačními vlastnostmi je třeba počítat již před plněním termosky. Nápoje nesmí být příliš horké, protože je Intelligentní termoska uchová v konstantní teplotě po několik hodin. Nerezové termosky o objemu 350 a 500 mililitrů jsou k máni v řadě hravých designů. Použitý materiál je samozřejmě netoxický, recyklovatelný a odolá kyselinám, uhličitánům, ale i nárazům a úderům. Chytrá termoska je báječným společníkem pro školáky nebo předškoláky v lesních klubech. Využijete ji ale i na pracovních cestách a výletech. V zimě vás její obsah zahřeje a v létě si místo zteplalého pití z PET lahve dopřejete příjemně vychlazený nápoj. ■



Termoobaly na Zdravé lahve

Srovnání vlastností jednotlivých typů lahví včetně shrnutí jejich předností **naleznete zde.**



Skleněná lahev Lifefactory



Pohláďte...



# Teplý dotek vlny

*Vlna, pouhá myšlenka na ni mě zahálí do příjemného pocitu tepla. Tento pocit je krásně rozmanitý... Tepla se v něm prolíná do několika podob...*

Text: Renata Kotyzová

Ve svých představách vidím přírodu, louky a na nich volně se pasoucí ovečky. Jejich vlněný kožíšek chrání jejich těla před horkem i zimou. Poskytuje bezpečný domov pro přežití v jakýchkoliv teplotních podmínkách. Jak je ten kožíšek záračný! Láká nás k pomazlení a k doteku. Když se zachumláme do živé ovčí houně, cítíme příjemně nastupující teplo a také typickou s ní spojenou vůni. Vůni, která již jen sama o sobě sálá teplem. A navíc podoba tohoto tepla je pozvolná, nenásilná a nedusivá, prodyšná... Teplo ovčího kožíšku totiž dýchá, je to živé teplo, nezastavuje se v jediném místě, nýbrž cirkuluje – je v pohybu. A stejně tak se vlna dokonale osvědčuje i nám lidem, když chrání naše vlastní těla před horkem nebo zimou.

## PLSTĚNÍ - JEDINEČNÁ RELAXACE

Mne samotnou vlna oslovila převážně v kreativním směru. Kdysi jsem se začala zajímat o práci s vlnou – o techniku filcování (plstění). A tehdy jsem pronikla do kouzla tohoto úžasného přírodního materiálu, který mi otevřel nový svět seberealizace. Práce s vlnou je pro mě bezkonkurenční relaxace. Zahrnu se klubičky jemné barevné vlny, vezmu molitanovou podložku, filcovací jehlu, posadím se do křesla, pustím hudbu a ztratím se do světa fantazie na celé dlouhé hodiny. Vlna, která se při filcování používá, je česaná. Takže je nádherně heboučká, spojená v dlouhých vláknech a opravdu krásně voní. Barevnou paletu je možné si vytvořit pomocí obarvení v bylinkách nebo v barvách na textil. Pomocí speciální jehly na filcování



(v případě suchého plstění), vody a mýdla (při mokřém plstění) se dá vytvořit téměř jakýkoliv výrobek. Od drobných šperků, postaviček, kabelek, praktických věcí, doplňků, obrazů a mandal až po oblečení. S jehlou se dají dokonale česat jednotlivá vlákna vlny, takže máte pocit, jako byste kreslili štětcem. Můžete kouzlit v nekonečné fantazii.

## DÁREK - VYTVÁŘENÍ BYTOSTÍ

Má nejmilejší tvorba spočívá v tvoření andělů, víl, skřítků – zkrátka éterických panenek. Převážně proto, že nemají určitou, jasně danou podobu. Vytvářím jednoduše bytost, která vzniká v ten daný moment, přímo v mých rukách a v mém nitru. Hraji si s jejími vlasy, křídly, kytkami, doplňky, s barvami, do kterých ji obléknu, hraji si zkrátka se všemi detaily. Nemám nikdy dopředu promyšlené, jak bude daná bytost přesně vypadat. Většinou mám ale konkrétní osobu, pro kterou ji vyrábím jako dárek. Jsem s ní v myšlenkách po celou dobu tvoření, usmívám se. Vybavuji si, jaké má ten člověk rád barvy, co mu dělá radost, jaké je jeho prostředí, kde bydlí a jaký vlastně je. Představuji si, jaké symbolické místo u něj bude vhodné pro Anděla, z kterého jejich okna bude koukat Lesní víla, v kterém pak koutečku dětského pokoje bude vykukovat Skřítek Pořádníček nebo jakpak rozzáří úsměv jejich miminka barevný kolotoč nad postýlkou.

A právě to mi propůjčuje ten pravý smysl a kompletní radost. Tyto všechny krásné a pokaždé jedinečné pocity mi přináší moje setkání s vlnou. Dokonalá relaxace, která hýčká smysly. Neváhejte a zkuste to také, DOTKNĚTE SE...



# Naslouchejte...



## Softshellová kapsa na nosítko

„S kapsou jsme velmi spokojeni! Dítě je v teplotě a zejména kapucka je super praktická! Máme ji chvilku a využíváme ji opravdu často a rádi. Možná bychom jen doporučili pozměnit utahovací systém gumiček - když se stáhnou více, plandají až příliš, a také by mohla být kapsa v oblasti nožiček širší (celkový tvar více do trojúhelníku). Přesto za kapsu děkujeme, jsme za ni vážně rádi :-)!“

V+J Voráčovi



## Lifefood Chocolate s ořechy a třešněmi BIO

„Už je to několik měsíců, co jsem poprvé ochutnala RAW sladkosti. A zamilovala jsem si je. Čokolády od Lifefoodu jsou jedny z mých nejoblíbenějších a kdykoliv dám někomu ochutnat, vždy jsou všichni nadšení. Čokoláda má skvělé složení, plně nasycí chuťové buňky, netloustne se po ní, ale právě naopak je plná živin.“

Renata H.



## Šátek Orient Didymos

„Včera mi přišel a je úžasný, bála jsem se, protože jsem nenašla na tento vzor recenze, ale je dokonalý, krásně se váže a přitom je pevný, netlačí!!! Doporučuji!!! Děkuji!!!“

Marcela H.



## Malá dřevěná razítka Čarodějky Aladine

„Naše děti razítka Aladine milují. Před cca dvěma lety jsme jim kupovali Baby verzi, větší razítka, od kterých se často zašpinily. Ale již tenkrát je vyrábění s Aladine moc bavilo. Nyní si již vytváří i obrazy, omalovánky, přání apod.“

Petra L.

## Zimní botičky

„Kvalitní a krásné botičky. Jsme doslova nadšení! Lehce se obouvají, vlezou se do nich i nohavičky zateplených kalhot a mrňous si botičky díky utahovacím gumičkám z nožičky nesundá. Děkujeme a doporučujeme!“

V+J Voráčovi



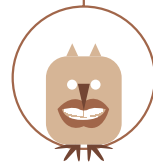
## Separáční plenky flísové Bamboolik

„Výborné. Po vyprání skoro hned suché. S jinými ale nemám srovnání, protože tyto jsem našla jako jediné pratelné na 60°C. (Na 60°C pereme každý den, na 40°C méně často.)“

Hana D.



# Ochutnejte...



## Léčivé elementy přírody

v potravinách, a v nás

S pěti elementy jsem se potkala ve chvíli, kdy jsem cítila, že potřebuji lidem pomáhat jinak. Byla jsem profesí psycholožka a zároveň výživová poradkyně. Čím více se mi lidé svěřovali s tím, co je trápí a sužuje, hlouběji jsem chápala propojenost psychosomatiky se zdravím. Uvědomila jsem si s velkou Boží prozřetelností, že mojí cestou je jít dál směrem k hlubokému poznání a skutečnému léčení.

Text: Lenka Šupová

## PROLÍNÁNÍ SE SEZÓNAMI I NAŠIMI ORGÁNY

Příručka Pět elementů ve mně otevřela zvonunalezené vědomosti, které vycházejí ze samého nitra. Začala jsem s přípravou pokrmů v tzv. kruhu elementů dřeva, ohně, země, kovu a vody. V každém elementu se prolínají roční období Jaro, Léto, Babí léto, Podzim a Zima. V potravinách převládá horká nebo teplá, neutrální, osvěžující a studená energie, neboli prolínání se Jangu a Jinu – mužského a ženského principu. Pokrmy připravené v pořadí dle elementů chutnaly jinak. V každém soustu jsem vnímala jednotlivé suroviny tak, jak šly za sebou, a celkový dojem byl úžasný. Jídlo doslova nadchlo moje chuťové buňky, tělo se uvolnilo a elementy v jídle putovaly mým tělem. Učily mě vnímat jednotlivé orgány v těle: jejich barvu, energii a uložené emoce – pocity, které jsem ještě nezpracovala. Každý element ochraňuje naše tělesné orgány. Jaro v nás probouzí energii jater a žlučníku; v létě cítíme radost ze života, kterou nám posílá srdce a tlusté střevo; babí léto podporuje žaludek, slezinu a slinivku ve všem, co k nám přichází; podzim v nás otevírá odevzdanost, uvolněnost a podporuje činnost plic a tenkého střeva; a zima je obdobím ticha, nalezením vnitřního klidu a rozjímání sám se sebou, které podporuje orgány ledvin a močového měchýře.

## JÍDLU UKAZUJE CESTU K SOBĚ

V každém orgánu jsou uloženy záznamy ze všech prožitých životů, je tam přítomna všechna bolest, trápení a nespokojenost. Jsou to hlavní příčiny onemocnění, která si nese celá naše rodová linie. Poznat pět elementů byl jedním z mých úkolů tady na Zemi a s úctou a láskou jej sdílím dál. Princip pěti elementů je založen na volnosti bez pravidel a dogmatismu. Každý si z něj vezme to, co potřebuje ke svému rozvoji. Důležitým okamžikem je, že přijmeme elementy do svého života a necháme se vést vlastním pocitem. Jakékoliv posuzování a hodnocení vytváří hranice, čímž si zavíráme cestu vlastně k čemukoliv. Někdo začne jinak vařit a bude mu dobře fyzicky, jiný odkryje hlubší smysl a naučí se vnímat potraviny, i to, kde je má kupovat. Vnímat své tělo a orgány, jejich propojenost a napojení na Zemi pomáhá otevírat cestu k poznání bylin a magie. Další půjde dokonce ještě dál a pochopí svým způsobem princip psychosomatiky a pomůže tak třeba i celé své rodině. Každý, kdo se otevře poznání elementů, si vezme kus nového nebo zvonunale-

zeného poznání, které je součástí tvořících se přání a tužeb naší cesty. Ženy, otevřete cestu k Sobě, hledejte a poznávejte v sobě bohyni. Otevřete svoje srdce a nitro hlubokému poznání. Všechny máme velký dar změnit sebe a tím i své okolí. Nebojte se otevřít proud života, splynout s ním, vnímat ho v sobě a nechat se vést. Cítit, že tady jsem doma v bezpečí a vědět, že je o mě postaráno.



## CO S JINOVÝM KONCEM ROKU?

Na závěr jedno doporučení na podzimní dny. V podzimu začíná převládat ženský princip a připravuje nás na zimu. Tak jako příroda stahuje energii dovnitř a shazuje listy, i my se pomalu stahujeme sami k sobě. Šetříme energii pro sebe, abychom v sobě našli klid a odpovědi na všechny naše otázky a trápení. Tomu odpovídá i strava, která je bohatá na minerály, vitamíny a také bývá více tepelně upravená. Krásné podzimní dny.

## Kurzy Léčivého stravování podle pěti elementů

V Brně  
7. 11. 2014 • 10. 11. 2014 • 5. 12. 2014 • 15. 12. 2014  
V Praze  
18. 11. 2014 • 8. 12. 2014

Reference na produkty můžete psát u každého produktu na webu Brány k dětem. Některé z nich opět zveřejníme v dalších dílech Nákupu všemi smysly. Děkujeme za vaše sdílení zkušeností.





## Klíč k porozumění sobě i druhým

Se Saškou Polarczyk jsem se setkala na několika seminářích. V jejím podání se z akademické jungovské typologie osobnosti stává praktická psychologie pro všední den. Saška vypráví s humorem a hravostí, jak lépe porozumět sobě i druhým lidem, jak nesoudit ostatní jen podle sebe, jak prohlubovat vlastní dary a budovat si sebevědomí. Se znalostí Mentálních jazyků, které prakticky navazují na socioniku – jeden z moderních směrů v psychologii, dokážete lépe předvídat reakce druhých a efektivně komunikovat s lidmi kolem. Saša se kromě lektorování zabývá také individuálním otypováním a výukou, jak se znalostí mentálního typu nakládat. Protože vede kurzy pro maminky zaměřené na to, jak co nejlépe porozumět svému dítěti a jak se s ním na základě toho krásně sžít (což nám všem v týmu Brány k dětem připadá obzvláště smysluplné), rozhodli jsme se Sašku vyzpovídat pro náš časopis.

Text: Kateřina Stojaspalová

### Saško, jak ses k Mentálním jazykům vlastně sama dostala a co ti přinesly do tvého života?

K Mentálním jazykům (dále MJ) jsem se dostala během hledání sebe sama. Potkala jsem Martina Másilka, který dělal socioniku – psychologický obor z Ruska. Začala jsem ji studovat, bylo to pro mě hodně vědecké, a tak jsem si ji začala překládat do hovorové řeči, protože tady v ČR socioniku opravdu nikdo moc nezná. Začala jsem nazývat ty vědecké pojmy jinak – lidověji a po pěti letech pozorování, pokusů a omylů vznikly Mentální jazyky. Přineslo mi to obrovské zvýšení sebevědomí, sebedůvěry a sebepřijetí. Díky znalosti MJ jsem pochopila svou rodinu, umožnilo mi to tedy i vyřešení rodinných vztahů a odpuštění starých křivd. Samozřejmě velký přínos byl i ve zlepšení partnerských vztahů, začala jsem si pro sebe nacházet vhodnější partnery, s nimiž jsem mohla být více sama sebou. A zajímavost: díky správnému přístupu a práci se svým mentálním typem jsem trvale zhubla 40 kilo během jednoho roku.

### To zní úžasné! Na přednáškách často používáš pojmy jako mentální typy nebo mentální centra – což jsou vlastně základní stavební kameny teorie i praxe Mentálních jazyků. K čemu je dobré to znát?

Je to dobré k pochopení skutečnosti, že jako lidé jsme různí, že máme mezi sebou odlišná nastavení. Když vím, že je 16 různých možností, jak můžeme mít nastavená naše komunikační centra, tak vím, že každý budeme mít jinou perspektivu v přístupu k životu i k samotné komunikaci. Že neexistuje paušální vyjadřovací prostředek a že i některá slova chápeme zcela jinak. To asi každý zažil a většina závažných sporů

ve skutečnosti vzniká z banálních důvodů, když jednomu slovu rozumíme každý úplně jinak. My všichni máme celkem osm mentálních center, to je taková základní kostra naší psychiky. Ale každý z nás v těch mentálních centrech máme vlastně jiný mentální jazyk. Například někdo má v řídicím centru extrovertní logiku a někdo jiný introvertní intuici.

**Mentální jazyky (dále MJ) jsou praktickým nástrojem k osobnímu rozvoji. Slouží k uvědomování si a rozvíjení sebe sama, k pochopení mezilidské komunikace a vztahů, k posílení sebevědomí a nalezení svých jedinečných darů. MJ jsou inspirované Jungovou koncepcí psychiky a dále socionickou typologií, kterou rozvádějí do nejpodrobnějších praktických detailů každodenního života. Pracuje se zde se šestnácti osobnostními typy, osmi mentálními centry, osmi jazyky myslí a jednou mentální kóstrou člověka rozdělenou na vědomí a podvědomí. Každý z šestnácti typů, pojmenovaných dle historických osobností, má jinak poskládanou strukturu psychických funkcí, což utváří jeho individuální nastavení a ovlivňuje interakce s podobně či odlišně disponovanými lidmi. Když toto nastavení vnímáme, můžeme lépe porozumět sobě i druhým a vědomě pěstovat vztahy se svými blízkými takovým způsobem, který je pro nás vyživující.**



A již vím, že tento člověk má zcela odlišnou perspektivu vidění světa než já. Je to velmi užitečné. Pomáhá nám to chápat ostatní lidi a zároveň ovšem chápat i sebe. Respektovat své vlastní nastavení jako to jejich. A tak už ten druhý pro nás není „vůl“, ale jen jiný typ, který tu věc asi chápe jinak. Pak se komunikace může stát i zábavnou a obohacující. Učíme se zkrátka věci říkat více způsoby. Některé způsoby nám sice nebudou zcela příjemné, ale vždy máme více možností. Například já sama vím, že jsem stejnou věc schopná říci hned čtyřmi způsoby, které mě mentálně nevybilují. A člověk se mnohdy nesnaží o více než ten jeden jediný způsob, na který je zvyklý. Takoví jsme – chceme, aby nám všichni rozuměli, abychom byli všichni univerzální a stejní, stejně mysleli a mluvili, všichni si rozuměli. Ale to by byla nuda. A ani to nejde. A to je dobře. I když nás to někdy děsně štve. Ale i to je dobře. Protože tím také rosteme.

### Připomíná mi to rozdílnou techniku práce s informacemi u různých druhů počítačového softwaru. Jak mi tato znalost může posloužit v přístupu k sobě sama nebo v komunikaci s druhými lidmi?

Když znám ty jednotlivé typy, tak mám návod na to, jak s každým jednat individuálně tak, aby mi dokonale rozuměl.

A taky díky tomu mám návod jak na to, abych ty lidi plně pochopila a uměla se vyjádřit tak, aby i oni plně pochopili mě. Mentální jazyky jsou jeden z nejsilnějších nástrojů empatie vůbec. Pomáhá nám to chápat a přijímat druhé. Vědět, v jakém jsme mentálním vztahu, jak si naše mentality rozumějí a jaký máme potenciál se obohacovat. Například když někdo mluví mým slepým jazykem, tak pro mě bude vždy mnohem náročnější ho chápat, než když někdo mluví mým slyšícím jazykem. Třeba když já jako Dumas mám v mluvícím centru emoce, Balzac je má ve slepém centru a Žukov ve slyšícím centru, tak je jasné, že Balzac bude více nervózní z mých emocí než Žukov. Ty vztahy mezi typy jsou právě o tom, jak na sebe reagujeme. Ukazují nám, které jazyky si mezi sebou vyměňujeme, jak na sebe naše mentality „hovoří“. Je dobré tomu rozumět. Hodně lidí se bojí, že by znalostí těchto vztahů byli a priori ovlivněni, což je stejně tak zbytečné, jako bát se manuálu na používání myčky. Manuál vás taky do ničeho nenutí, jen vám popisuje, jak funguje mechanika.

**Mluvila jsi o jednotlivých mentálních typech, které jsou „pracovně“ pojmenovány podle historických osobností. Jak mohu správně otypovat sebe a své blízké? Je těžké**



### poznat, k jakému typu člověk patří, existují na to třeba nějaké testy?

Když dobře znáš těch 8 jednotlivých mentálních jazyků a víš, jak se projevují v lidech, tak to v nich začneš vidět, všimati si toho v jejich chování. Na lidech to vidět je, jenom musíš správně rozklíčovat a poznat, ze kterých center jejich projevy vycházejí. Třeba logik ti může dalekosáhle vyprávět, jak je emocionální, že miluje lidi, zábavu a humor, až si budeš myslet, že je to skutečně emoční typ. Ale pak si všimneš, že pořád jen sedí u počítače a s kamarády nemá čas ani zajít na pivo, protože přece musí dokončit tuhle zakázku. Je to dáno tím, že ten logik po vztazích či emocích skutečně podvědomě touží, ale nevytváří je. A když tohle umíš rozpoznat, pak víš, že ty emoce představují třeba jen touhu z jeho snového centra, nikoliv jeho řídicí jazyk.

Člověk sám sebe dokáže otypovat až v momentě, kdy perfektně zná všechny jazyky a chápe významy jednotlivých center. Jinak máme sklón otypovat se jako někdo, kým bychom spíše chtěli být, ale kým ve skutečnosti nejsme. V naší mentální kostře máme čtyři vědomá a čtyři podvědomá centra. A častokrát odpovídáme na otázky v různých testech osobnosti právě pod vedením podvědomí, což ukazuje na to, po čem toužíme, nikoliv kým opravdu jsme. Testy již neřeknou, že to bylo z tvého podvědomí. Test odpovídá



**MgA. Alexandra Polarczych je průvodkyní seberozvojem, autorkou a lektorkou Mentálních jazyků. Připravuje semináře a výuková videa učící práci s Mentálními jazyky v běžném životě. Provádí individuální otypování dospělých jedinců, dětí i celých rodin, která zahrnují výuku jak s mentálními typy pracovat. Sama sebe označuje za „koučku sebelásky“. Kromě toho zpívá v několika hudebních projektech: Hildegarda von Bingen, Vlčí mág.**

na „co“ děláš, ale Mentální jazyky vyjadřují „jak“ to děláš. Je důležité správně to rozpoznat. V tom je ta struktura právě geniální. Já například poznám i to, že člověk, kterého typuji, je neustále na svém bránicím centru, což může mást. Kdybych to nevěděla, že se jedná právě o bránicí jazyk, tak bych si mohla mylně myslet, že jde o jeho řídicí jazyk. Ale protože vím, jak se bránící centrum projevuje a jak se v něm rozkrývá ten jazyk, když typuji, dokážu to identifikovat

a pak už hledám další jazyky. Ve skutečnosti stačí poznat dva jazyky a vidíš celý typ. Ale začátečníkům nedoporučuji typovat moc rychle a brzo. Jsou i talenty a výjimky, které se to fakt rychle naučí. Už jsem však zažila i nadšence, co začali střílet od pasu a samozřejmě mimo. Je dobré mít pokoru. Sám sebe umí otypovat jen ten, který si nic nenalhá a zná své slabiny stejně dobře jako své schopnosti. Někteří lidé se také otypovat nedokážou, protože prostě sami sebe vidí jako kousek z toho typu a kousek z jiného. Ale to nejde. Od narození až do smrti jsme jeden typ. Stejně tak jako bříza je navždycky břízou.

### Může mi znalost šestnácti mentálních typů a vztahů mezi nimi pomoci v osobním životě, v partnerském vztahu nebo v rodině?

Díky MJ můžeš zjistit, co mají tví blízcí rádi, co potřebují dostávat – co hladí jejich duši a co je třeba rozvíjet, nebo naopak stresuje. A to samé můžeš zjistit i u sebe. Takže třeba zjistíš, že máš hodně logickou maminku a že ji rozvíjí tvá empatie, tvé morální hodnoty, ale už nepotřebuje moc emocí. No a tatínek je zase senzorik, potřebuje se obklopit nějakými nápady a je rád, když někdo udává směr. Takže každý z těch tvých blízkých potřebuje dostávat něco jiného a ty si díky tomu uvědomíš, na kolik procent jim to mentálně můžeš dát a v jaké kvalitě. Například bude-li tvůj tatínek vyžadovat emoce a ty máš emoce v bránicím centru, tak budeš vědět, že mu je poskytneš spíše v negativním spektru a většinou až tehdy, kdy tě něco vytočí. Nebo když já mám maminku Napoleonku, tak vím, že je zbytečné cokoliv jí analyzovat, teoreticky vysvětlovat nebo se snažit vyjadřovat přesně a doslovně, přestože já sama to miluju. Ona si ale spoustu věcí domyslí a má raději obecnější vyjadřování. Tohle všechno mi pomáhá pochopit sebe, co potřebuji a nepotřebuji, co mě stresuje a motivuje, nebo v partnerství – jaké vzájemné jednání nás dobíjí, či naopak vyčerpává. A to, co partnerovi nemůžu dát já, může mu dát někdo jiný a není to špatně. Například když po mně partner chce, abych s ním pořád jezdila na kolo, protože má rád adrenalinové sporty, tak mu řeknu: „Ty to máš rád, tak jed' sám či s někým jiným, já si tu v klidu zacvičím jógu. Nemusíme všechno dělat spolu.“ A když si pak myslí, že budu sama doma bečet, tak mu řeknu: „To si myslíš ty, protože ty bys smutný byl, ale já nebudu, protože já jsem introvert a jsem ráda sama.“ MJ nám zkrátka pomáhají v uvědomění, že to, co motivuje mě, nemusí motivovat tebe. A to, co stresuje mě, nemusí stresovat tebe, může tě to dokonce rozvíjet. Zkrátka díky MJ se naučíme velmi dobře chápat, že přístup „podle sebe soudím tebe“ nefunguje. A tak to prostě je.

### Může být podmíněno, jak souzním se svým dítětem nebo jak hladce se nám daří domlouvat, našimi mentálními typy? Pomůže mi nějak znalost psychického ustrojení dítěte při výchovném působení?

Moje kamarádka to řešila. Má dvě děti, jedno je racionální a druhé iracionální typ. A ona k nim přistupovala k oběma stejně. Jedno dítě s tím bylo úplně v souladu, a tak si myslela, že bude i druhé, jenomže tomu druhému dítěti tím tlačila na slepé místo. Totéž se vlastně dělo i u nás doma s výchovou mojí maminky, která říkala: „Já jsem vás vychovala obě stejně, tak nechápu, proč jste každá jiná.“ No ale to je právě

ten problém, že nás vychovávala obě stejně. Ke každému dítěti je třeba přistupovat jinak. Musím si říct – aha, tohle je jiná mentalita, musím vědět, jak funguje, abych byla bdělejší. Maminkám a vůbec rodičům se hodně uleví, když zjistí, k jakému typu patří jejich děti. Pokud si uvědomí, že některé chování je dětem přirozenější než jiné, přestávají děti mezi sebou tolik srovnávat a mohou v každém dítěti rozvíjet jeho potenciál. Vědí tak od začátku alespoň rámcově, co ty děti bude zajímat, jaká komunikace je rozvíjí a jaký způsob sdělení naopak blokuje. Podle toho se také snaže vybrat školku, vhodná vychovatelka či učitel, zájmové kroužky atd. Rodičům samotným se uleví, když pochopí, že není jejich povinností být pro dítě vším, protože stejně i kdyby se na hlavu postavili, nebude to fungovat. Je to úleva, říct si: „Nemusím to dělat a mít z toho pocit viny“. A taky si rodiče uvědomí, že dítě se nemusí (a třeba nikdy nebude) chovat jako oni. Chování dítěte není vždy vizitkou rodiče, je to prostě jistá součást typu tohoto konkrétního dítěte. Rodiče potom mají díky MJ jednoznačný návod, jak funguje mentalita jejich dítěte a jak s ní komunikovat. Vidí dítě jako jedinečnou osobnost, nikoliv hloupoučké stvoření, které se musí pracně vymodelovat. Toto poznání přináší do domovů velkou dávku pohody.

Saško, děkujeme za rozhovor.



Přehled seminářů s Mentálními jazyky naleznete zde:

<http://www.branakdetem.cz/kurzy.php?id=47>

Více informací naleznete na:

[www.mentalnijazyky.cz](http://www.mentalnijazyky.cz)



Inspirace odjinud...



# Madam Bella Rose



*S Martinou Svadbíkovou se známe od mých jedenácti let. Jezdily jsme spolu na tábory, v noci po lesích jsme hrály bojovky a vídaly jsme se několikrát týdně. Když se nám narodily děti, řešily jsme výchovu, zdravé stravování a bolavá břicha miminek. Až jsme časem našly další společné téma - podnikání. A zejména oblast propojování podnikání a rodiny. Jsou dny, kdy se nám to daří a jsou dny, které jsou velmi náročné. My se společně radujeme, smutníme, povzbuzujeme se a obdivujeme se vzájemně. Na Marti mě vždy nejvíce fascinovala její intuice. Na co já jsem si musela přečíst tři knihy, ona dělala úplně intuitivně. Její děti umí spolupracovat, jsou empatické, kontaktní a velmi společenské. Martina je jedna z žen, za kterou jsem velmi vděčná a kterou celý život obdivuji.*

Text: Lucie Harnošová

**První dítě jsi porodila velmi mladá, co tě tenkrát inspirovalo, vedlo, nebo ti pomáhalo? Četla jsi nějaké knihy, radil ti někdo, nebo jsi vše dělala intuitivně? A narazila jsi na něco, co bys už dělala nyní jinak?**

První dítě jsem porodila v 18 letech, což zpětně vidím opravdu jako mladý věk, ale tenkrát mi to zas tak hrozné nepřipadalo. Na dceru jsem se těšila. Jako každá maminka jsem se na vše připravovala a hledala si různé informace. Tenkrát jsem v jednom obchodě narazila na letáček s předporodními kurzy, tak jsem se přihlásila. Měla jsem štěstí, že je v té době vedla velmi energická porodní asistentka, která se zaměřovala na přirozené porody, aromaterapii, nošení v šátku a podobně, což mě hodně ovlivnilo a dodalo potřebnou sebedůvěru. K radám, které mi dávali různí známí a příbuzní, přibyl nový pohled, za který jsem byla opravdu vděčná. Přestože jsem byla prvoroďčka a ještě k tomu náctiletá, nebyla jsem z porodu nijak vyplašená a využila jsem novou důvěru ve svoje tělo a intuici. Během porodu jsem byla do poslední chvíle doma, přirozeně se mi nikam moc nechtělo, takže jsem jela do porodnice opravdu jen na třetí fázi. Ovšem ten závěr v porodnici už nebyl tak úplně podle mých představ, protože personál vedl porod klasickým, naučeným způsobem a já jsem neměla sílu protestovat. Je to asi to jediné, co bych zpětně změnila, kdyby to šlo - nechala bych si porod zcela ve své režii a nenechala si do něj zasahovat. Tenkrát to ale ještě nebylo tak úplně možné. Přesto první porod považuji za nádherný zážitek a ráda na něj vzpomínám.

**Jsi majitelkou úspěšného e-shopu Bella Rose s bytovými doplňky. Co tě vedlo k jeho založení?**

Jak už tomu bývá, nejlepší věci vznikají náhodou. A tak tomu bylo i v případě mého podnikání. Vždy jsem měla ráda útulný domov a obklopovala jsem se pěknými věcmi. Během mateřské dovolené mě bavilo sledovat na internetu interiérové fotky ze zahraničí, obdivovala jsem hlavně domovy ze Skandinávie a bylo mi líto, že se tyto věci u nás nedají pořádně sehnat. Tak mě napadlo zkusit tyto věci dovézt a začít je prodávat. E-shop byl v tomto případě jasnou volbou, protože to byl nový styl, který u nás nebyl moc známý a internetem se vše šíří lépe než pomocí kamenných prodejen. Navíc v té době jsem měla už dvě děti a e-shop se dá, na rozdíl od kamenné prodejny, spravovat různě po nocích, nebo když děti spí. To byla hlavní myšlenka. Vše byl ale spíše spontánní nápad následovaný sérií rychlých rozhodnutí než nějaká promyšlená strategie.







Viděla jsem příležitost v podnikání, kterou jsem nechtěla propásnout, ale zároveň byly naše děti malé a uvědomovala jsem si, jak jsou chvíle s nimi důležité a nedají se vrátit. V podnikání je to tak, že kdo se na chvíli zastaví, už stojí opodál. A když objevíte díru na trhu, platí to dvojnásobně. Byla jsem vděčná, že o zboží, které jsme dováželi, byl ihned velký zájem a počet objednávek rostl raketovým tempem, ale na druhou stranu právě z tohoto důvodu to bylo náročné. Nikdy firma nepotřebuje více času a peněz, než když je v dynamickém růstu. Je to období, kdy sice máte najednou dva, tři, či dokonce čtyři zaměstnance, ale neuleví se vám, ba naopak – musíte ještě víc zabrat, aby to všechno fungovalo. A s rostoucím úspěchem vám přibývají také konkurenti. Najednou zjistíte, že podnikání je vlastně tvrdý boj, běh kupředu a rychlá akce. Pořád se musíte rozhodovat. Dříve jsem byla schopná v obchodě i dvě hodiny trávit tím, že jsem se rozhodovala, jaké boty koupím. Najednou několikrát za den řešíte ve spěchu závažná rozhodnutí, která mohou zásadně ovlivnit další fungování firmy. K úspěchu je třeba v co nejkratším čase udělat co nejvíce správných rozhodnutí. V tomto mi velmi pomohlo spoléhat se na intuici. Nejsem analytický typ, proto je pro mě intuice tím hlavním, co mi pomáhá a co jsem si za ty roky podnikání a mateřství vytrénovala opravdu dobře. I když poslední dobou již používám i různé osvědčené manažerské techniky, stejně se snažím vždy brát v úvahu svůj šestý smysl. Intuice mi pomohla i ve skloubení rodiny a podnikání. Podnikání mě od začátku velmi baví, po většinu času si ani nepřipadám jako v práci. Potom je někdy těžké všeho nechat a věnovat

**A jaké tedy byly začátky tvého podnikání, když ses rozhodla otevřít si internetový obchod jako maminka dvou malých dětí?**

Začátky byly krušné. Velmi rychle jsem zjistila, že to nebude tak snadné a že pokud to člověk myslí vážně, obrovská časová i finanční investice je nutností. Neměli jsme s manželem žádné peníze do začátku, spíše naopak, takže jsem musela vybrat spoření, využít nevýhodné nabídky debetních karet a vsadit vše na jednoho koně. Boj s časem byl také neustálý, protože manžel chodil do práce a přes den jsem se věnovala domácnosti a malým dětem. Většinou jsem tedy opravdu pracovala až večer a v noci, když děti spaly. Potom jsme našli tetu na hlídání, která alespoň dvakrát týdně vzala děti ven a já měla volné dopoledne na práci. Ovšem veškeré peníze z prvních prodejů šly na toto hlídání nebo zpět na nákupy dalšího zboží, takže čím víc se firmě dařilo, tím víc to chtělo času i peněz. Trvalo ještě nějakou dobu, než jsem si mohla dovolit první brigádnici a následně prvního zaměstnance. Bez podpory mého manžela, který mi od začátku věřil, bych to nikdy nezvládla.

**Obchod se časem rozrostl a ty jsi pracovala na plný úvazek (i na dva úvazky za den, někteří to známe), jak se ti dařilo skloubit vše s mateřstvím a časem s dětmi?**

Musím přiznat, že nevím, jestli se mi nějak chytře a promyšleně podařilo mateřství a podnikání skloubit. Spíš to byl takový tobogán, na který jak jednou nasednete, tak jedete.





se rodině. Zároveň jsem ale rodinný typ, co potřebuje trávit hodně času s partnerem a dětmi a postarat se o domov. Proto mi hodně pomáhá poslouchat svůj vnitřní hlas, abych poznala, kdy už to s prací přeháním.

### **Je někdo, kdo ti při tom podnikatelském kolotoči pomáhá, takřečeně tě drží nad vodou?**

Nepopsatelnou zásluhu na mém podnikání má můj manžel, přestože i on má svoji firmu v úplně jiném oboru, od začátku mě velmi povzbuzoval a pomáhal mi s dětmi a chodem domácností. Byly chvíle, kdy jsem doma pracovala třeba několik hodin v kuse od večera do noci a on byl ten, který dal děti spát, naskládal nádobí do myčky a přinesl mi k počítači večeri a pití. Bez něj bych ty začátky nikdy nezvládla. Zároveň, jak s oblibou říká, mě udržuje ve "stabilním stavu" tím, že si se mnou po celé ty roky o všem povídá, rozebíráme spolu rádi různá témata a pohledy na věc a mně to velmi pomáhá k psychickému uvolnění, kdy část starostí mohu někomu sdělit a vypovídat se. Často mě pronásledují různé pochyby, zdali to, co dělám, má smysl, zda to dělám dobře a jestli ten hektický podnikatelský život je to správné pro naši rodinu a děti. Bývá to vždy právě manžel, kdo mě obejmě a ujistí, že je to pro nás ta nejlepší cesta, jakou jsme si mohli zvolit, a že je vše, jak má být. To my ženy, obzvláště ženy podnikatelky, myslím, hodně potřebujeme.

### **Narodil se ti třetí syn, musela jsi změnit pracovní-rodinný režim? Pokud ano, jak?**

Narození třetího dítěte je zatím pro mě ta největší škola, jakou jsem na své cestě zažila. K hektickému životu podnikatelky se dvěma dětmi přibýlo neplánované, i když chtěné těhotenství, které mi zase obrátilo kompletně všechno naruby. První týdny těhotenství jsem měla opravdu velké starosti. Věděla jsem, že z chodu firmy nemohu na delší dobu jen tak vypadnout, takže mateřská dovolená nepřipadá v úvahu. Nevěděla jsem, jak zvládnou firmu, dvě děti a ještě

péči o malého drobečka, který bude maminku potřebovat, a já budu potřebovat být s ním. Nakonec jsem stejně nic moc nevymyslela a musela se smířit s tím, že můj život bude možná zase trochu jinak, než jsem si naplánovala a budu muset počkat, jak se věci vyvinou. Celé těhotenství jsem fungovala jako obvykle, byla jsem plná energie, létala jsem na pracovní cesty do zahraničí, pracovala až do posledního dne před porodem. Nebyl ani čas nějak se zastavit a myslet na to, že jsem v jiném stavu. Kupovali jsme navíc ještě dům a stěhovali se a k tomu všemu měnili dětem školu. Jediné, z čeho jsem měla strach, bylo to, aby mi naskočil ten mateřský pocit po porodu, aby se moje psychika dokázala přepnout na ten maminkovský režim. O to se ovšem dokonale postaralo přímo miminko. Syna jsem totiž porodila sama za jízdy v autě na zadním sedadle, zatímco manžel řídil a řítit se s námi do porodnice. Po dvou porodech v porodnici to byl pro mě tak silný a nepopsatelný zážitek, že nějaké pochyby o mateřském citu byly úplně zbytečné. Syna jsem zbožňovala od první vteřiny a nemohla se ho nabažít o to víc, že mi ho hned po porodu nikdo nebral a měla jsem ho jen u sebe. Druhý den po porodu už jsem seděla s mimčem na posteli, psala pracovní e-maily a najeli jsme na klasický režim, na který byl malý zvyklý z těhotenství, takže jsme se dobře sešli. Paní na hlídání jsme si našli, ale až po půl roce. Prvních 6 měsíců byl Radovánek klasické business baby, které jezdilo všude tam, kam musela máma: na schůzky do kanceláře, létal i jezdil s námi autem na zahraniční cesty. Všude se mnou jezdil i manžel a pomáhal mi, přebaloval, vozil mi malého na kojení apod. Hodně taky pomáhaly babičky. Nevěřila bych, co všechno jde zvládnout se třemi dětmi.

### **Jaké hlavní zásady bys doporučila ženám, které podnikají s malými dětmi?**

Nejsem moc typ, který by uměl radit. Sama vnímám, jak se stále učím. Co ale mně osobně velmi pomohlo, byla podpora manžela a rodiny. Je zásadní pustit se do podnikání



s dětmi opravdu jen tehdy, pokud víte, že se máte na koho spolehnout, že vám někdo pomůže udržovat rodinné zázemí. Zároveň je ale nutné smířit se s tím, že ne vše bude na stejné kvalitní úrovni, jak jste byly zvyklé v době, kdy jste ještě měly chod domácnosti pod palcem. Občas budete muset prádlo místo žehlení jen rukou urovnat, někdy budou mít děti i manžel místo večere dovezenou pizzu a doma to bude často vypadat jako v tanku. Takto to alespoň bylo a je u nás. Občas se z toho hroutím, většinou ale nemám čas to řešit. Pokud chceme zvládat více věcí současně, už to nikdy nemůže být všechno na 100 %, bude to třeba jen na 20 %, ale časem zjistíte, že to bohatě stačí. Když vás popadne nešťastný pocit, že takto už se to nedá dělat (a tomu se čas od času nedá vyhnout), tak je dobré mít po ruce někoho, kdy vás vyslechne, uchlácholí a ujistí, že to děláte dobře. Ten člověk vám řekne, že firma má větší smysl než vzorně naklizená kuchyň. Je také důležité si uvědomit, že i když nejste tak často s dětmi, tak děti z toho nemusí nutně strádat - možná dělá víc mazlit se s nimi večer v posteli, pusinkovat a objímat je přes den,

aby věděly, že je milujete. Ono nestíhat domácnost má i své výhody - naučíte své děti samostatnosti. Navíc jim ukazujete úžasný vzor do života tím, že děláte něco, co vás baví a v čem vidíte smysl. Důležité je ale při tom stále vnímat svoje skutečné pocity a být vnitřně přesvědčená, že toto celé má smysl. Že ten čas, který nevěnujete rodině, ale firmě, je pro vás samotnou opravdu dobrá investice. A hlavně musíte o sobě vědět, že i přes všechny prožité depky a starosti jste stejně ten typ, kterému podnikatelský styl života vyhovuje. Pokud třeba i podnikáte, nebo máte plán podnikat, ale vnitřně cítíte, že vás to vysiluje a špatně to snášíte, klidně to odpísejte. O tom se už tolik nemluví, ale já osobně to považuji také za velkou kuráž a ráda bych tento druhý pohled zmínila. Vždy by si žena i celá její rodina měla najít takový styl života, který jim vyhovuje, nehlédě na názory okolí. Teprve potom se totiž dají budovat úžasně věci. ■

[www.bellarose.cz](http://www.bellarose.cz) • [www.nordicday.cz](http://www.nordicday.cz)





Ergonomická nosítka a šátky na nošení dětí, ekologické hračky **z biobavlny či kukuřičného škrobu**, vlněné a biobavlněné oblečení pro děti nebo moderní **látkové pleny**. Vše pro radostné dětské koupání a slunění, **přírodní kosmetika**, drogerie a mnoho dalšího. Zboží více než **40 lokálních českých výrobců** pohodlně pod jednou střechou.

Nabízíme nejen nejširší sortiment zdravých a přírodních produktů pro novorozence a děti, ale i **unikátní semináře pro rodiče**.

**Z naší listopadové a prosincové nabídky kurzů pro vás vybíráme:**

#### Brno

- 13. 11. 18:00 – 21:00** **Ženy a Sex & Muži a Láska** • rozdíly mezi ženami a muži a jak s nimi pracovat • lektor Ing. Richard Vojík CSB  
**14. 11. 16:30 – 18:30** **Zrcadlení - cyklus přednášek na téma první menstruace** • koho vidím, když se dívám do zrcadla? Dokážu sebe samu pochválit? Poděkovat si? • lektorka Kateřina Havlásková  
**19. 11. 18:00 – 19:30** **Vítězný dech** • bez jídla člověk přežije měsíc, ale bez dechu jen několik minut • lektorka Gantulga Ganjuur  
**27. 11. 18:00 – 20:00** **O vlivu mobilů a počítačů na zdraví** • vliv elektromagnetického záření na zdraví a psychiku dětí i dospělých a co s tím! • lektor Ing. Petr Makeš  
**2. 12. 9:30 – 11:30** **Psychomotorika – jak vnímat svoje dítě** • zásady manipulace s dítětem, jak a proč dítěti pomáhat či nepomáhat • lektorka Mgr. Blanka Kolářová Sudíková

#### Praha

- 19. 11. 18:00 – 19:30** **Ženské pánevní dno pod lupou** • jak se zbavit inkontinence, neplodnosti či nedostatku energie? • lektorka Ing. Alena Stellnerová  
**21. 11. 10:30 – 12:30** **Aromaterapeutické čarování** • namíchejte si svůj vlastní parfém či hojivý balzám • lektorka Majda Kučerová  
**27. 11. 16:00 – 18:00** **Kurz první pomoci u novorozenců a malých dětí** • lektor Jan Veselý  
**1. 12. 11:00 – 13:00** **Podpořte své tělo po porodu** • jak vyléčit jizvy a další zranění • lektorka Mgr. Silvie Šabacká, CSB  
**14. 12. 10:00 – 18:00** **Osobní dům a rodový statek** • přírodní architektura a osobní životní prostor • architekt Petr Hájek

#### Damníkov

- 30. 11. 10:00 – 18:00** **Přirozená antikoncepce** • je to vůbec možné? • lektorka Bc. Kateřina Juřenčáková  
**16. 12. 16:00** **Nošení dětí** • základní principy a způsoby nošení dětí • lektorka Zuzana Otrubová

#### Jičín

- 10. 12. 10:00 – 11:30** **Zdravé přebalování** • ukázka moderních látkových plen a různých systémů zdravějšího přebalování

Kurzy jsou pravidelné a konají se každý měsíc. Aktuální termíny a další desítky zajímavých kurzů najdete **zde**.

#### Kontaktujte nás!

**E-SHOP** • tel.: 723 567 664 • [objednavky@branakdetem.cz](mailto:objednavky@branakdetem.cz)

**Prodejna Brno**, Orlí 17 • tel.: 601 374 776 • e-mail: [brno@branakdetem.cz](mailto:brno@branakdetem.cz) • Prodejna Brno na **facebooku**  
Otvírací doba: PO–PÁ 9,00–18,00

**Prodejna Praha**, Náplavní 11 • tel.: 725 811 631 • e-mail: [paha@branakdetem.cz](mailto:paha@branakdetem.cz) • Prodejna Praha na **facebooku**  
Otvírací doba: PO–PÁ 10,00–18,00

**Prodejna Damník**, Damník 104 • tel.: 732 188 299 • e-mail: [zuzka@branakdetem.cz](mailto:zuzka@branakdetem.cz) • Prodejna Damník na **facebooku**  
Otvírací doba: PO 10,00–17,00, ÚT, ČT 10,00–18,00, ST 13,00–17,00, PÁ 10,00–14,00

**Prodejna Jičín**, Fügnerova 193 • tel.: 732 917 285 • e-mail: [jicin@branakdetem.cz](mailto:jicin@branakdetem.cz) • Prodejna Jičín na **facebooku**  
Otvírací doba: PO 13,00–16,00, ÚT konzultace (nutno se tel. objednat), ST 10,00–12,00 13,00–17,00, ČT 10,00–12,00 13,00–16,00, PÁ 13,00–16,00. Po tel. domluvě i kdykoliv jindy.

**Predajňa Košice**, Bočná 6 (prístup z Hlavnej ulice Hlavná 22) • tel.: +421 911 132 166 • e-mail: [kosice@branakdetem.cz](mailto:kosice@branakdetem.cz)  
Predajňa Košice na **facebooku** • Otváracia doba: PO–PÁ 10,00–18,00