

# Madam<sup>®</sup> BUSINESS

PROSPERITA

květen 2026

Zapomenuté rande

Eva Brixi

Tenisky v batůžku  
Čekám tě na rohu na růžku  
Před školou  
Už dávno nejsem povinná  
A netrápí mne nenapsaná úloha  
Zlomky ani odmocniny  
Život ladím barvičkami  
Ráno strakaté ponožky  
To jsou moje předložky  
Zkušeností přidám do ranečku  
Když nepřijdeš na rande  
Udělím ti černou tečku

## Simona Myslikovjanová

Transformační Executive koncept  
nové generace

rozhovor na stranách 10–11

INZERCE

Sladké jahody z Farmy Vraňany právě dozrávají.  
Přijďte si je natrhat sami – na čerstvém vzduchu chutnají prostě nejlíp.



**Samosběr, který stojí za to.**



Více informací o časech a dnech samosběrů najdete na [www.farmavranany.cz](http://www.farmavranany.cz).

# Mé podnikání není cesta ke zbohatnutí



Kateřina Lišková

**Značek, které se v Česku věnují ruční výrobě kožených kabelek a doplňků, je stále poměrně málo. O to víc mezi nimi vynikají ty, které dokážou propojit řemeslo, vlastní rukopis a osobní vztah se zákazníky. Jednou z nich je VULPES VULPES, kterou Kateřina Lišková založila roku 2016 v Českých Budějovicích. Z příležitostné tvorby pro rodinu a známé postupně vyrostla značka s vlastním ateliérem, showrooomem, e-shopem i zákazníky po celé republice. A svou majitelku dnes zaměstnává na plný úvazek. Cíl má ale stále stejný. Místo expanze za každou cenu si chce udržet kvalitu, osobní přístup a každodenní radost z práce.**

## Kdy se z původně autorské tvorby stal podnikatelský projekt?

Řekla bych, že to nebyl jeden konkrétní okamžik. Vystudovala jsem zdravotně sociální fakultu a po absolvování pedagogického minima jsem několik let pracovala jako vychovatelka ve školní družině. Byla jsem tam čtyři roky, ale postupně jsem cítila, že to pro mě není úplně ono. Potřebovala jsem klidnější prostor, kde bych mohla tvořit, soustředit se.

Módu i řemeslo jsem měla ráda vždycky. Od mala jsem šila s maminkou, takže jsem k tomu měla blízko, ale práce s kůží byla úplně jiný svět. Není to jako látka. Kůže se chová spíš jako papír. Musíte ji přesně nařezat, slepit, prošít a nesmíte dělat chyby, protože ty se už moc opravit nedají. Na začátku jsem navíc všechno šila ručně, takže to byla opravdu pomalá a poctivá práce. První roky jsem pracovala doma, hlavně pro

rodinu a známé. Postupně jsem si vydělávala na vybavení, materiály, a nakonec i na vlastní prostor. Víceméně jsem začala tím, že jsem si tvořila zázemí a postupně mě to dovedlo k tomu, co chci opravdu dělat. Dnes se tvorbě věnuji dohromady už asi jedenáct let a přirozeně se z toho stalo podnikání. Ne, že bych si na začátku sedla a napsala podnikatelský plán, ale protože přibývalo zákaznic, práce i odpovědnosti.

## Čím jste se inspirovala při výběru názvu?

Název vychází z latinského pojmenování lišky obecné, a samozřejmě i z mého příjmení Lišková. Přišel mi vtipný, jednoduchý a zároveň dobře zapamatovatelný. Lidi zaujme, často se zastaví, zopakují si ho, a tím i lépe uloží do paměti. Vztahuje se tedy k mému jménu a zároveň působí trochu hravě, takže ke mně stoprocentně sedí a není jen marketingový.

## Co bylo v úplných začátcích nejtěžší? Získat první zákazníky, nastavit ceny, nebo zvládnout výrobu?

Na začátku jsem si představovala, že budu tvořit spíš pro muže. První výrobky byly hrubší, ručně barvené a víc jsem přemýšlela o zakázkové výrobě. Jenže postupně se ukázalo, že ženy na moje produkty reagují mnohem víc. Dnes tvoří asi 85 % mých zákazníků a značka se tím hodně proměnila.

Postupně jsem začala vyrábět kabelky podle sebe a další ženy ten styl přijaly. Baví mě to, protože je to pestřejší, barevnější a kreativnější. U dámských kabelek mám mnohem víc prostoru pro vymýšlení, kombinování barev i tvarů. Právě kabelky tedy aktuálně představují zhruba 80 % prodeje. Doplňky, jako jsou peněženky nebo pásky, se prodávají také, ale často jako doplněk ke kabelce, hlavně teď přes e-shop.

Nejtěžší pro mě ale bylo, a do určité míry pořád je, nastavení cen. U ruční práce si člověk musí najít hranici, která dává smysl zákazníkovi i značce. Někdy se třeba peněženka vyrábí podobně dlouho jako kabelka, jenže zákazník za ni samozřejmě není ochoten zaplatit stejnou částku. Cenotvorba přitom není jen o materiálu. Velkou část tvoří čas, práce, zkušenost a odpovědnost za výsledek. Musela jsem se tedy naučit vnímat tvorbu i podnikatelsky, nejen jako kreativce.

Uprávně, nikdy to nebyla moje původní představa. Nezačínala jsem s tím, že chci vybudovat velkou firmu. Spíš jsem chtěla dělat něco, co mě baví, v čem se můžu zlepšovat a co bude dávat smysl i lidem, kteří si mé výrobky koupí. Tohle podnikání podle mě není cesta ke zbohatnutí, ale může být cestou ke svobodě a k práci, za kterou si člověk stojí. Zároveň vím, že nechci značku za každou cenu moc rozšiřovat. Vidím v ní spíš potenciál rodinné firmy. Mám dvě dcery a do budoucna bych byla ráda, kdyby měly možnost se zapojit, pokud o to budou stát. Nechci je do ničeho nutit, ale líbí se mi představa, že by značka mohla zůstat v rodině.

## Na svém webu zmiňujete, že značka vyrostla přirozeně, bez externích investorů. Co vám tento model podnikání dal, a co vám naopak vzal?

Dlouho jsem si myslela, že vše musím zvládnout sama. Postupně jsem ale zjistila, že pokud mám udržet zakázky, novinky i komunikaci se zákazníky, sama všechno dělat nemůžu. Dnes mi se šitím některých výrobků pomáhá menší dílna na Moravě. Její provozovatele i brašnáře znám osobně a maximálně jim věřím. Já se dál věnuji zakázkám, novým

modelům a šití složitějších kousků. Díky této změně se můžu víc věnovat zákazníkům a tvořit pro ně na přání s klidem a péčí.

Pokud člověk dělá všechno sám, zhruba polovina práce není samotné šití, ale administrativa, komunikace, plánování a organizace. Na druhou stranu mám nad chodem značky větší kontrolu a nemusím dělat kompromisy, které by byly spíš na škodu.

### Vaše tvorba se zakládá na ruční výrobě v Česku, kvalitních materiálech i precizním zpracování. Jak složité je udržet si tyto standardy v době fast fashion?

Myslím, že je to složité hlavně v tom, že zákazník musí pochopit, za co platí. Fast fashion naučila lidi, že věci mohou být levné a dostupné hned. Ručně vyráběná kabelka je ale úplně jiný produkt. Není to jen věc, kterou si člověk koupí na jednu sezónu. Je v ní práce, čas, materiál, zkušenost a také osobní odpovědnost toho, kdo ji vyrábí. Mé zákaznice to naštěstí většinou chápou. Jsou hlavně z Česka a Slovenska, ale občas posílám i do zahraničí. Řada žen za mnou přijede i z druhého konce republiky. Někdy mě najdou na Instagramu, jindy přijdou do ateliéru v Českých Budějovicích třeba během dovolené a rovnou nebo později nakoupí. Ale právě ten osobní kontakt je pro mě pořád velmi důležitý.

Hodně mi pomohl e-shop, který jsem spustila letos v lednu. Vytvořila jsem si ho sama a zpětně si říkám, že jsem to měla udělat mnohem dřív. Do té doby bylo objednávání hlavně o spoustě zpráv. Teď si zákaznice mohou v klidu prohlédnout nabídku, ceny i varianty a nákup si promyslet. Přesto si chci zachovat individuální přístup, protože v tom je podle mě přidaná hodnota malých českých značek, zatímco v řetězci se nakupuje anonymně.

### Můžete popsat svou typickou zákaznici?

Dnes jsou to především ženy, nejčastěji ve věku zhruba od 30 do 50 let, ale mám i starší zákaznice. Často jsou ze střední vrstvy a překvapivě hodně z menších měst. Objednávají hlavně přes internet, ale zároveň se ke mně

některé vracejí osobně. Mám pocit, že pro ně hraje velkou roli důvěra. Nejen důvěra v českou značku, ale i v konkrétního člověka. Vědí, kdo za výrobkem stojí, mohou mi napsat, zeptat se, domluvit se na barvě nebo detailu. Někdy si zákaznice vybere jen odstín a zbytek nechá na mně. To je pro mě velký závazek, ale i radost. Samozřejmě občas nastane problém, ale opravdu jen výjimečně, možná jednou za půl roku. Důležité je, jak se k tomu člověk postaví. Když si získám důvěru klientky, často se vrací, je loajální a doporučuje moje výrobky dál. Některé zákaznice se vracejí opakovaně, píšou mi krásné zprávy, děkují mi, nebo mi dokonce přinesou drobný dárek. To je něco, co bych ve velkém anonymním businessu asi nezažila.

### Jak se vám daří vyvažovat osobní kontakt s klientkami a online komunikaci?

Teď je to zhruba půl na půl. Osobní kontakt mám pořád moc ráda, protože v ateliéru vidím, jak zákaznice na kabelky reagují, co si zkoušejí, jak přemýšlejí nad barvou nebo velikostí. Zároveň mi ale e-shop přinesl obrovskou úlevu. Lidé si mohou všechno projít kdykoli, o víkendu nebo klidně v noci, a nejsou odkázáni na to, že mi musí napsat zprávu a čekat na odpověď.

Ceny se aktuálně pohybují přibližně od 2900 do 17 500 Kč, velké kabelky začínají na ceně kolem 8000 Kč. Nejvíce se prodávají střední kabelky a průměrná objednávka je kolem 5000 Kč. Často se také stane, že si zákaznice ke kabelce přidá ještě pásek nebo peněženku, takže objednávky jsou přes e-shop někdy větší, než bývaly při objednávání přes zprávy.

### Sociální sítě jsou pro většinu menších značek důležitým marketingovým kanálem. Jak je vnímáte vy?

Bez nich by to dnes asi nešlo. Sociální sítě jsem si vlastně vytvořila kvůli podnikání. Dřív ke mně chodili i lidé z ulice, protože mám ateliér v centru Českých Budějovic, ale od covidu se hodně věcí přesunulo na Instagram. Ten je pro mě pořád důležitý, protože tam mohu ukázat nové modely, barvy, zákulisí i samot-

nou atmosféru značky. Zároveň mé kabelky najdete i v partnerských prodejnách téměř po celé České republice. Jsou k dostání například v Českém Krumlově, Praze, Českých Budějovicích, Novém Jičíně, Olomouci a Brně. Dřív jsem jezdila i na různé prodejní akce, ale teď už se jich účastním mnohem méně. Jednak to časově nestíhám a jednak mám pocit, že moje produkty už nepatří kamkoli. Občas ale vyrazím na event v obchodě, protože mě to baví i lidsky. Beru to jako osobní potěšení, které mi zároveň dává smysl, i když se výsledek nemusí projevit hned.

### Co považujete za své nejlepší businessové rozhodnutí?

Určitě e-shop. Přišla jsem s ním pozdě, ale přece. Dnes vidím, jak moc mi pomáhá, ať už v objednávkách, přehlednosti nabídky, nebo v komunikaci se zákaznicemi. Je to nástroj, který mi uvolnil ruce a zároveň značku posunul dál.

### Kde vidíte VULPES VULPES za rok nebo za pět let?

Moje plány se poměrně mění. Někdy přemýšlím o výrobě, jindy o focení, přehlídkách nebo různých akcích. Čím déle ale značku budu, tím víc se vracím k autenticitě. Možná je pro mě nakonec lepší mít kvalitní fotky ode mě z uličky, kde mám ateliér, než dělat velkou produkci, která by sice vypadala efektně, ale tak úplně moji značku nevystihovala.

A plánuji i další spolupráce nebo akce, které značku přirozeně posouvají. Například spolupráce s Ivou Frühlingovou mi pomohla dostat se víc na Slovensko, protože ji sleduje hodně Slovenek. Podobně fungují eventy v obchodech nebo v historické uličce v centru Českých Budějovic. Přicházejí čeští turisté, někdy i lidé z Německa, Rakouska nebo Asie, ale cizinci u mě zatím tolik nenakupují, spíš jen nakouknou. Čeští zákazníci si naopak návštěvu ateliéru umějí užít, zastaví se, povídají si a vybírají. A to je přesně směr, ve kterém bych chtěla značku udržet i dál.

ptala se Dana Halušková





## Vstříc zákonům schválnosti

Zákony schválnosti fungují naprosto spolehlivě. Přicházejí, aby vaše neštěstí ještě znásobily. Nastane-li den blbec, můžete si být jisti, že skončí ještě hůř, než začal. Ráno neteče voda, dětem ujel školní autobus, vám někdo škrábnul auto a na schůzku jste přijeli pozdě. Rozbil se vám zip u kalhot a omylem jste si smazali důležitý e-mail. Taky jste se nepohodli s kolegy při debatě o zásadní investici vaší firmy. Ale to nestačilo. První jarní bouřka vám zničila účes, sotva jste vyšli od kadeřníka, a nové tenisky, na které jste měli políčeno, vám někdo vyfouknul před nosem. Co s tím? Nic. Podle jiného zákona to zítra bude přesně opačně. Tak se těšte!

Eva Brixi, šéfredaktorka



### Tip Grady

#### Jak mluvit s dětmi o penězích

Martina Burešová



Finanční gramotnost začíná doma – v běžných rozhovorech, rozhodnutích a každodenních situacích. Kniha je určena rodičům dětí ve věku tři až deset let, kteří je chtějí citlivě provést prvními kroky k zacházení s penězi. Pomáhá dětem chápat hodnotu věcí, učí je přemýšlet o volbách, odpovědnosti i důsledcích vlastních rozhodnutí. Najdete v ní témata jako kapesné, spoření, hodnota věcí, plánování nákupů nebo sdílení.

## partneři [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz)

hlavní partner:



partneři:



### Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 20, květen 2026

Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka:

PhDr. Eva Brixi-Šimková, e-mail: [brixi@iprosperita.cz](mailto:brixi@iprosperita.cz), mobil: 602 618 008

Redakční tým:

Bc. Kateřina Medová Šimková, Dana Halušková

Šéfredaktor [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz):

Martin Šimek, e-mail: [martin@iprosperita.cz](mailto:martin@iprosperita.cz), mobil: 606 615 609

Grafický design: Michal Schneidewind, Korektury: Mgr. Pavla Rožničková

Tisk: Triangl, a.s., [www.trianglprint.cz](http://www.trianglprint.cz) **triangl print**

Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označené grafickým symbolem

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

Internetový marketing: Media Know, [www.mediaknow.net](http://www.mediaknow.net)

Nenechte si ujít novinky na blogu [intuitive diary.com](http://intuitive diary.com) naší redaktorky Kateřiny Medové Šimkové a příspěvky Evy Brixi v záložce Stará blogerka.

Na [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz) se zaposlouchejte do podcastů o rovnováze těla a duše Na vlnách krásy GERnétic.



### Co děláte pro dobrý spánek?

Adéla Marková  
Bezva Parta s.r.o.  
jednatelka

Spánek je pro mě spíš odměna než rutina. Každý den jedu naplno – práce, tým, festivaly i rodina, takže se snažím večer

aspoň na chvíli vypnout a být jen s dcerou. Nejvíc mi pomáhá čas venku, ideálně u koní, kde se všechno zpomalí. Stres si nepřipouštím, beru ho jako součást cesty a snažím se ho přetvořit na energii pro celý tým. A když vím, že to, co děláme, má smysl a přináší radost, usíná se mi úplně nejlépe.



### V jakých oborech by mohly být ženy v roli podnikatelky nebo manažerky více zastoupeny?

Ing. Zdeněk Juračka  
Asociace českého tradičního obchodu  
čestný předseda

Během dlouholetého působení hlavně v oboru služeb jsem se setkal s mnoha ženami, které byly nejen dobrými profesními partnerkami, ale i perfektními manažerkami. Má zkušenost říká, že tyto typy žen se najdou téměř v každém oboru. Dle mého názoru nezáleží ani tak na tom, jak intenzivně se věnují své kariéře, ale podstatou úspěchu je pro ně umět skloubit svou činnost v jakémkoli odvětví s rodinným životem. Žena je totiž stvořena nejen pro svou seberealizaci, ale i pro lásku a rodinu. A ženy, které se naučily takto harmonizovat svůj životní příběh, mají můj obdiv. Měli bychom si jich patřičně vážit.



### Informace do kabelky

## S Viledou na podlahy

Jak zrychlit vytírání podlah a tvrdých povrchů? Zařaďte turbo a rozjeďte to s rotačními mopy Vileda. Vileda Turbo sada na podlahu je vlnkovou lodí a číslem jedna na evropském trhu. Obsahuje mop a kbelík, který zbaví hlavici mopu nečistot a pořádně ji vyždímá pomocí pedálu nebo pouhého stlačení rukojeti. Výsledkem je nablýskaná podlaha, čistě ruce a radost z rychlého úklidu. Prakticky tvarovaná hlavice mopu se dostane i na těžko dostupná místa. Je tvořená měkkými mikrovláknými. Špinavý návlék na mop lze jednoduše z hlavice sundat, vyprat a po čase vyměnit za nový, aniž byste museli kupovat celý úklidový set znovu. Pomocník pro domácnost je vyroben v Česku v Lázních Bělohrad se zachováním německé preciznosti. Má prodlouženou záruku až na pět let. (tz)





**Seriál Madam Business a platformy Portu  
pro naše čtenářky podnikatelky a manažerky**

**1. díl**

# Ženy jako úspěšné investorky

**Čas je vašim hlavním nepřítelem? Máte ho tak málo, že vám nezbyvá ani chvílička navíc? Taková, kterou byste rády věnovaly nějaké zálibě, užitečnému koníčku, rodině nebo jen pasivnímu odpočinku? A ptáte se samy sebe, jak to změnit? Potřebujete inspiraci? Tady je: začněte investovat!**

**Vaší průvodkyní je analytička platformy Portu Anna Kortusová:**



Zájem žen o investování ve světě i u nás jednoznačně roste. Významná část českých žen uvažuje o tom, že brzy začne. A to je dobře. Zhodnotí tak své peníze, a ještě se naučí něčemu novému a užitečnému. Buďte jedna z nich! Zjistíte, že je tato aktivita nejen přínosná ve vztahu k vašemu kontu, ale nabídne ještě mnohem více. Totiž jistotu finančního zajištění či přílepkování, ať již podnikáte, působíte v prestižních manažerských pozicích, nebo právě s čerstvě vydaným živnostenským listem zakládáte svoji vlastní kavárnu. Čím dříve se rozhodnete s investováním začít, tím lépe. V pozdějším věku si budete moci užívat života s větším klidem a optimizmem.

Abychom vás příjemně naladili, uvedme nejprve, co říkají fakta. Například to, že zatím ženy investují méně často a mají oproti mužům nižší investiční znalosti, jak potvrdily výsledky Indexu investiční gramotnosti, který pro investiční platformu Portu připravuje agentura Ipsos. Muži zde v investičních znalostech dosáhli průměrné hodnoty 120,6 bodu, zatímco u žen je to 83,8 bodu. Ukazuje se, že důležitá je praxe, která často nahrazuje znalosti ze školy. Pokud se však nevěnujeme svým financím, případně vůbec neinvestujeme, nemáme jak znalosti či investiční dovednosti získat. Tým platformy Portu by rád ženám investování co nejvíce přiblížil a dodal jim odvalu, že to zvládnou. Řada studií i naše zkušenosti totiž potvrzují, že jsou ženy při investování zodpovědnější, mají plán, lépe diverzifikují portfolio, preferují dlouhodobé investiční nástroje a zbytečně neriskují. Průzkum ukazuje také rozdíly mezi muži a ženami v tom, jak často investují. Pravidelně nebo alespoň příležitostně investuje 63,3 % mužů, zatímco v případě žen je to 44,3 %. Zásadní je ale pohled na budoucnost, investovat plánuje začít 24 % žen oproti 16,7 % mužů. Čtvrtina žen tedy chce začít investovat, ale ještě se stoprocentně neodhodlala. Je velmi pozitivní, že právě ony chtějí čím dál častěji vzít budoucnost do vlastních rukou a finančně se zajistit. Často přitom nejde o nedostatek zájmu, ale o potřebu větší jistoty a srozumitelnosti. A právě o to se snažíme i v Portu, ukážeme, že investování nemusí být složité a může být přirozenou součástí péče o vlastní budoucnost. V prvních letech po založení na naší platformě investovaly jednotky procent žen, nyní je jich přes 40 %. Jasný důkaz toho, že tyto aktivity mají svůj hluboký smysl. Ženy v Česku mají v průměru nižší příjmy i nižší důchody než muži. O to důležitější je myslet včas na vlastní finanční rezervu a budoucnost. V době rostoucích životních nákladů a stárnutí populace bude stále důležitější umět své úspory dlouhodobě zhodnocovat a nespolehat pouze jen na tradiční spoření. Dobrou zprávou je, že investování dnes nemusí být složité ani vyžadovat vysoké částky. Typická investorka začíná s milióny, ale často jen s několika stovkami nebo nižšími tisíci korun měsíčně. Důležitější než výše první investice je



kresba Pixabay

pravidelnost a dlouhodobý přístup. Investování se tak může stát přirozenou součástí finančního života — podobně jako spoření. Díky moderním investičním platformám, jako je Portu, je dnes celý proces velmi jednoduchý a dostupný prakticky každému. Není potřeba detailně rozumět finančním trhům ani trávit čas sledováním investic. Na začátku si jednoduše necháte navrhnout portfolio sestavené na míru svým potřebám, možnostem a finančním cílům, nastavíte si pravidelnou investici a o vše ostatní už se postará platforma. Investování tak může být nejen cestou k dlouhodobému zhodnocení peněz, ale také k většímu klidu, jistotě a pocitu kontroly nad vlastní budoucností. A první krok bývá často jednodušší, než se na první pohled zdá. ■■■

## O Portu

Portu je první česká online investiční platforma, kterou nyní využívá více než 300 000 lidí. Pod správou má přes 60 miliard korun. Platforma vznikla ve Wood & Company, přední středoevropské investiční skupině s 35letou tradicí. Portu umožňuje jednoduše investovat do globálně diverzifikovaných portfolií složených na míru potřebám a cílům každého investora.

**více na [www.portu.cz](http://www.portu.cz)**

# Studium bylinek je pro mne doživotní zábavou

Bylinky jsou mocné. Ten, kdo se v nich vyzná, dokáže je účelně kombinovat, používat a vyrábět z nich tinktury, čaje, masti, obklady a chutná jídla, má před ostatními velkou výhodu. Dokáže totiž čerpat z pokladnice matky přírody vše, co nám nabízí. A že toho není málo! Pravdou je, že stále více lidí v bylinkách nalézá potěšení, zálibu, čerpá z nich životní sílu a povzbuzení. Často v našem uspěchaném světě stačí, když si sedneme večer na zahradu a díváme se do trsů tymiánu, keříků levandule, rozvětvené šalvěje, jasně zelené meduňky, vzdorovité máty nebo hustých porostů dobromysli. Je to nádhera, vidíte? Oproti té síle, kterou z bylin čerpáme, bývají naše malichernosti všedních dnů úplně zanedbatelné. Potvrdila to v rozhovoru Anna Bednářová, autorka knihy *Bylinkové radosti*, kterou vydal Nakladatelský dům GRADA.



Anna Bednářová

foto Jiří Šeda

Vystudovala Fakultu humanitních studií na Univerzitě Karlově v Praze a šest let pracovala v Českém rozhlasu. Je lektorkou bylinkových kurzů a učí ostatní, jak mohou používat bylinky v každodenním životě a jak nám mohou pomoci při různých zdravotních potížích. Na tuto životní dráhu ji nasměrovala zásadní zkušenost, kterou prožila v roce 2017. V té době absolvovala osmiměsíční pracovní volno, tzv. sabbatical, které strávila na své chalupě v Pošumaví a věnovala se celé dny jen zahradě a bylinkářství. Zjistila, že jediný smysl jí dává život v propojení s přírodou. Po narození svých dvou synů založila v roce 2021 projekt *Bylinkové radosti*. Pochází z Prahy, ale od roku 2025 žije na chalupě v Pošumaví, kde pořádá i bylinkové kurzy. Vede také online kurzy zaměřené na sezónní bylinky, kurzy gemmote-

rapie, a je autorkou mnoha e-booků a naučných videí.

## Co přinesly bylinky do vašeho života?

Obohacení. Jsou součástí každého mého dne. Kdekoli jdu, vidím a poznávám léčivé rostliny. Přinesly mi možnost radit ostatním, jaké bylinky používat, jak s nimi tvořit. Možnost se podělit o svou radost s dalšími lidmi. Radost ze života, tím, že je mohu sbírat, zpracovávat, používat. Přijdou mi už naprostou samozřejmostí, patří do naší rodiny. I díky bylinkám jsem si uvědomila, jak cykly přírody souvisejí s námi samotnými, jak silně jsme součástí přírody. To, že mohou fungovat člověk a rostliny dohromady, kooperovat, komunikovat spolu.

**Když jste se jimi začala zabývat, zklidnila se vaše mysl, začal nový příliv energie? Nebo rozdmýchaly nové aktivity vřavu otázek a spustily proud nápadů?**

Asi tak trochu obojí. Bylinky samy o sobě nabízejí zklidnění, klidnou pomoc. Tiše tu pro nás jsou a záleží na nás, jestli si jich všimneme, jestli je dokážeme použít. Bylinky tedy samy o sobě nabídnou zklidnění a pomoc, ve většině případů ale jen pokud jsme tomu sami otevření.

Avšak záleží i na tom, jaký je ve vás potenciál. Bylinky představují jemnou sílu, nabídku a většina práce je pak na vaší pílí, pravidelnosti. Moje povaha má obě roviny, tu velmi klidnou, vílí, přírodní, meditativní, ale taky velmi dynamickou, extrovertní a tvůrčí. Bylinky rozproudily také mnoho nových témat a otázek, a mou kreativitu a proud nápadů. Je to nekončící inspirace, vím, že studium bylinek je pro mne doživotní zábavou. Pole možností, jak a co s nimi tvořit, je snad nekonečné. Hlavně na mých živých workshopech vždy vymyslím mnoho nových způsobů, co s bylinkami tvořit a jak je použít.

**Nejde však jen o poznání, nové informace o možnostech přírody, ale také o to, abychom využívali bylinný potenciál v praxi. A to je velké know-how. Chráníte si ho nějak, nebo rozdáváte rady plnými hrstmi?**

Lidé, kteří mě sledují na sociálních sítích, by vám před nějakým časem řekli, že rozdávám rady a informace plnými hrstmi. Ráda dávám nové informace, inspirace, možnosti a lidem s chutí otevírám obzory v tom, co bylinky dokážou. A nyní je to asi tak půl na půl. Jelikož mám spoustu obsahu ve svých online kurzech, kde rozvíjím onen bylinný potenciál v praxi, ne vše mohu nabídnout zdarma. Samozřejmě, jelikož mě práce s bylinkami živí, tak nemohu rozdat veškeré své know-how jen tak. Ale aby lidé mohli ochutnat mou práci

**V kuchyni můžeme běžnou zeleninu a saláty nahradit například listy bršlice, ptačince nebo pampelišky. Všechny tyto rostliny užívám téměř denně a sbírám je jen na své zahradě, kde mi rostou volně. Kolem nás vlastně roste zelená lékárna, stačí se jenom dívat kolem sebe a nebát se ji použít.**



foto Anna Bednářová

ci, tak nabízím různé minikurzy zdarma, mám obsah na sociálních sítích, aby si mohli vyzkoušet, jak s bylinkami pracuji já a kdo jsem, a tak zjistí, zda jim můj přístup vyhovuje a pak se mnou třeba pokračují dále v mém Bylinkovém klubu nebo přijedou na živý workshop do Pošumaví.

**Jaké bylinkové čaje byste doporučila ženám z businessu, které takřkajíc jedou na plný plyn? Muži o nich říkají, že jsou moc akční, někteří je obdivují, kamarádka žasnou, jak to všechno stihají... Takové ženy bývají vzorem pro jiné, jsou oceňované, vážené, ale jen ony vědí, jak vyčerpávající je to být na špičce možného...**

Z vlastní zkušenosti vím, jaké to je podnikat. Někdy to není snadné a často se potýkáme s tím, že jsme přetíženi, někdy je potřeba pracovat více a nápor na psychiku je velký. V tomto případě bych ženám doporučila bylinky na zklidnění, adaptogeny a přírodní antidepresiva. Neděste se, přírodní antidepresivum je třezalka a dokáže dělat divy, zejména pokud jsme přetíženi, psychicky vyčerpaní, což někdy přechází až do depresivního stavu. (U třezalky ale dejte pozor na kontraindikace, neměli bychom chodit na sluníčko a není ji možné kombinovat s většinou léků, například na krevní tlak, cholesterol, antidepresivy, hormonální antikoncepci apod.) Dále bych těmto ženám doporučila na dlouhodobý stres adaptogeny. Tyto bylinky nám pomohou zvládat každodenní jemný stres, který je pro nás zatěžující. Dokážou nás udržet v pohodě, i když máme náročné období. K adaptogenům patří například bazalka posvátná – tulsí, vítání snodárná, rozchodnice růžová nebo eleuterokok ostnitý. A dále je dobré mít po ruce bylinky na dobré spaní a uklidnění, například čajovou směs s meduňkou, levandulí, dobromyslí, růží, heřmánkem a opět třezalkou.

**Myslíte si, že bylinky učí člověka poznávat lépe sebe sama?**

Ano, dokážou to. Naučí nás zklidnění a zpomalení. Samotný sběr bylin je meditativní.

Nutí nás zpomalit a soustředit se na danou činnost. Doporučuji provádět každý sběr bylin vědomě, zpomalit, vnímat rostliny a jejich působení. Vybírat si takové, které bychom si rádi odnesli domů a dále zpracovali nebo nasušili. A právě při zpomalení a zastavení dokážeme lépe poznat sebe sama, dokážeme si snadněji stanovit priority a určit si, co je skutečně podstatné. Dokážeme vidět věci jasněji, strážlivěji a s nadhledem.



**Vedou i k moudrosti?**

Díky zpomalení při práci s bylinkami se díváme na život s větším nadhledem, a časem přichází i moudrost. Bylinkaření je pro mne spojené s moudrostí našich předků a s tradicemi. V následování tradic vidím velký smysl, protože nám dokážou pomoci číst v cyklu roku, jednoduše vysvětlovat některé přírodní zákonitosti, rozumět více sami sobě a našemu propojení s přírodou. Bylinkaření nás vede určitě k moudrosti, vrací nás k moudrosti předků a ukazuje nám, že v jednoduchosti je krása, hloubka a ušlechtilost.

**Dostanou se za čas ještě více do našich kuchyní, lékáren, do naší životní filozofie?**

To by bylo úplně skvělé. A je pravda, že bylinky jsou v poslední době stále více a více populární. Uvědomujeme si, že nám mohou pomoci na mnoho běžných potíží, ale jsou také skvělou prevencí, aby nás nepotkaly vážnější potíže. Navíc díky tomu, že jsem studovala prokázané účinky bylin, tak vím, že jejich účinek je u mnoha potíží i podložený studiemi. Tudíž můžeme nahradit běžné léky bylinkami a dary přírody.

Zjišťujeme, že v divoké přírodě natrhané bylinky mají větší účinnost a obsah vitamínů a minerálů než hromadně pěstovaná zelenina. V kuchyni můžeme běžnou zeleninu a saláty nahradit například listy brblíce, ptačince nebo pampelišky. Všechny tyto rostliny užívám téměř denně a sbírám je jen na své zahradě, kde mi rostou volně. Kolem nás vlastně roste zeLENÁ lékárna, stačí se jenom dívat kolem sebe a nebát se ji použít.

Záleží tedy jen na nás, pokud si dokážeme opět všimnout těch běžných, dostupných a velmi zdravých darů kolem nás. Věřím, že se bylinky a informace o nich dostávají stále více do našich životů i naší životní filozofie.

**Velké téma současnosti je spánek. Mnoho lidí ho má narušený, řada z nás nemůže večer usnout, stále máme hlavu plnou myšlenek, nedokážeme vypnout. Sestavila jste si vlastní bylinkový recept, jak to zlepšit? Nějakou unikátní bylinkovou směs na čaj, mast, koupel?**

Pokud nemůžeme spát, je třeba se podívat celkově na náš životní styl a zda nemáme přetížený nervový systém. Zda tam není něco, co náš spánek může rušit. Zkusit zklidnit naše životní tempo a uvědomit si, v jaké životní fázi se nacházíme a zda není problém v hormonální rovině, v něčem, co nám nabourává cirkadiánní rytmus. Není to bohužel jen o jedné zázračné čajové směsi. Při každém problému nebo potížích, které s lidmi a klienty řeším, je třeba najít příčinu, odkud se ty potíže berou, a podle toho nastavit návrh řešení.



foto Jirí Seda

Obecně ale mohou říci, že na uklidnění máme v bylinkové říši prostředky, které nám mohou pomoci. Dobrý spánek podporují kapky z kozlíku lékařského (tinktura z kozlíkového kořene). Můžeme používat také kapky z hlohu, které mimo jiné umí i snižovat krevní tlak. V čajových směsích můžeme popíjet chmel, levanduli, mučenku, meduňku, třezalku. Doporučuji si namíchat čajovou směs z těchto bylin. Pijeme ji asi dvě hodiny před spaním. A velmi uklidnit naše tělo a naladit na spánek umí také horká koupel před spaním s vůní levandule. Zkuste si nakapat do vany pár kapek levandulové esence a uvolnit se před spaním v teplé lázni.

**Vaše knížka mapuje jednotlivé měsíce a k nim přiřazuje určité byliny. Květen je měsíc srdce. Proč zrovna on? A jak v tomto období třeba snižovat krevní tlak nebo únavu?**

Ve své knize se řídím doporučením tradiční čínské medicíny a tím, v jakém období doporučuje posílit určitý orgán nebo o něj pečovat. V každém měsíci se věnuji jednomu orgánu, nebo systému v těle, a sdílím doporučení, jak v té době o naše tělo pečovat. A podle této nauky je květen měsícem srdce. Je krásné, jak má příroda pro nás vše hezky vymyšlené, protože právě v květnu kvete hloh, který je hlavní bylinkou na srdce. Jeho květy s listy si můžeme v té době nasbírat a také je naložit do tinktury, která je velmi účinná rovněž na vyrovnání tlaku. Pokud si potřebujeme snížit krevní tlak, je třeba užívat hloh delší dobu.

Krevní tlak nám tedy pomůže snížit hloh, je ale také třeba dodržovat zdravý životní styl, jako ostatně ve všech měsících. Chodit co nejvíce ven na procházky, omezit tučná a nezdravá jídla. Pokud máme vysoký krevní tlak, pomůže nám zklidnění nebo meditace. Omezení kávy a kofeinových nápojů. A únavě předejdeme tím, že budeme dostatečně odpočívat, a právě tehdy, když to právě potřebujeme. Povzbudit nás a zahnat únavu dokáže i bylinková procházka, sběr květů, jež právě kvetou, pobyt v přírodě a tvoření s dary přírody. Pokud takové činnosti zahrnete do svého života, velmi

se obohatíte. Nejen, že budete mít vlastní bylinky na své zdravotní potíže, ale také si zlepšíte kondici tím, že budete pravidelně trávit dost času venku, na čerstvém vzduchu a sluníčku.

**Které rostliny nám pomohou odbourat chuť na sladkosti?**

Gymnema lesní je rostlina, která v tomto může pomoci, protože, když si ji v tekuté formě nakapeme na jazyk, tak potlačuje vnímání sladké chuti, a celkově potlačuje chuť na jídlo. A tím má také vliv na snížení tělesné hmotnosti. Je to cizokrajná rostlina, ze které je možné u nás koupit tekutý extrakt. Pokud máme chuť na sladkosti, tak je to spojené nejčastěji s nějakou nerovnováhou v našem těle. „Dorazit se“ sladkou tečkou potřebujeme, pokud je naše hlavní jídlo nedostatečné, například je v něm málo bílkovin, sacharidů nebo vlákniny. Dostatek bílkovin je v současné době velké téma, a pokud třeba nejíte maso, je třeba si příjem kvalitních bílkovin ve stravě hlídat. Pokud si dáte plnohodnotné a zdravé jídlo z kvalitních surovin, tak po něm nemáte chuť na sladké. A to je cílem, vůbec ty chuť nemít a cítit se dobře i bez sladkostí.



foto Anna Bednářová

**A co vypovídá o člověku jeho záliba v hořkých bylinkách, třeba pampelišce?**

Neznám moc lidí, kteří by měli zálibu přímo v hořkých chutích! V dnešní době máme hořkých chutí málo a je to škoda, protože právě hořké chutě dokážou povzbudit naše trávení. Hořké bylinky (kromě pampelišky například i zeměžluč, pelyněk či puškovec) se často používají, pokud máme potíže se žaludkem a trávením. Záliba v hořkých bylinkách by mohla naznačovat, abychom se více věnovali našemu žaludku a celému trávicímu systému. Pokud nás láká pampeliška a hořká chuť, možná to

znamená, že potřebujeme některé z jejích účinků. Pampeliška se nejčastěji používá pro podporu a očistu jater. Působí pozitivně také na ledviny, střeva či slinivku. Napomáhá funkci žaludku, po-

užíváme ji při žaludečních vředech. Podporuje funkci žlučníku, zvyšuje tvorbu žluči a pomáhá trávení. Zlepšuje stav střevní mikroflóry. Je močopudná, tím odlehčuje organismu. Detoxikuje ledviny a napomáhá jejich funkci, dokáže rozpouštět ledvinové a močové kameny. Zlepšuje činnost srdce a má vliv na krevní oběh, používá se do směsí proti křečovým žilám nebo lymfatickým otokům. Pampeliška je všeobecně úžasně léčivá rostlina a zkoumají se také její účinky proti rakovině. Má v sobě obrovský léčebný potenciál a její pravidelné užívání (nejlépe v kúrách) může velmi posílit naši tělesnou schránku.

**Jsou i takové bylinky, které v nás probouzejí více laskavosti, ohleduplnosti, dobrou náladu?**

Pro mě to jsou takové bylinky, které jsou nám příjemné svou vůní, vzhledem a chutí. Obvyčejný bylinkový čaj z čerstvých květů je velkým pozitivem. Během jara a léta je nádherné připravit si voňavý čaj z květů trnky nebo ovocných stromů, přidat si do něj pár zelených natí, například ptačince na podporu očisty organismu a doplnění vitamínů a minerálů. V květnu můžeme popíjet čaje z květů šeríku, růže, černého bezu, hlohu, mařinky vonné, listů břízy. Takový čaj podporuje právě tu dobrou náladu. Nejen účinky, ale také vzhledem a chutí.

Nezapomínejte užívat bylinky, které máte na své zahrádce. Můžete si připravit čaj i z bazalky, majoránky, tymiánu. Nádherné jsou směsi s mateřídouškou, měsíčkem, dobromyslí a meduňkou. Tyto bylinky mají i vliv na naši duševní pohodu a vyrovnanost. Dokážou nás uklidnit. Posadit se na chvíli s dobrým čajem a v klidu si vychutnat tento okamžik, vnímat chuť čaje, to je skutečný požitek, který i sám o sobě v nás probouzí dobrou náladu laskavost.

ptala se Eva Brixi

# Podpora žen jako ekonomická strategie

**Polovina žen nemá od zaměstnavatele žádné benefity zaměřené na podporu zdraví. Přesto by systematickou péčí ocenilo 93 % z nich, a 71 % dokonce otevřeně přiznává, že by taková iniciativa zvýšila jejich loajalitu nebo ovlivnila rozhodování o nástupu do zaměstnání. Vyplývá to z průzkumu společnosti Pluxee realizovaného agenturou Ipsos.**

„Nejde jen o jednorázová gesta. Z našich dat je patrné, že ženy hledají dlouhodobou podporu zdraví, která jim pomůže zvládat každodenní zátěž,“ řekla Martina Machová, personální ředitelka společnosti Pluxee. Realita mnoha žen odpovídá tomu, co sociologové označují jako „druhou směnu“. Po pracovní době následuje další, během které se věnují péči o domácnost, dětem, organizaci školních povinností, logistice kroužků, a často i stárnoucím rodičům. S tím je spojena nejen časová náročnost, ale také dlouhodobá mentální zátěž.

Průzkum mezi rodiči školáků ukázal, že ženy denně věnují významný čas organizaci školních povinností dítěte – od kontroly úkolů přes komunikaci se školou až po plánování aktivit. Více než 40 % žen však zároveň uvádí, že nemá žádnou zaměstnaneckou výhodu, která by jim pracovní a osobní život pomáhala sladit.

Mezi klíčové faktory, které nejen ženám pomáhají zvládat právě kombinaci práce a péče, patří možnost pružně reagovat na potřeby rodiny. Přesto flexibilní pracovní dobu může využívat jen 36 % žen, home office 30 % a zkrácený úvazek 19 %. „Flexibilní nastavení práce

dnes přitom není otázkou nadstandardu, ale přirozenou součástí moderního pracovního prostředí. Může výrazně přispět ke stabilitě zaměstnankyň i jejich dlouhodobé výkonnosti,“ konstatovala Martina Machová.



Když ženy mluví o tom, co jim nejvíce brání žít zdravě, opakují se tři faktory: nedostatek času, stres a únava. Péče o sebe samu se tak často odsouvá až na konec seznamu priorit, což v budoucnu může přinést problémy jak s fyzickým, tak i s psychickým zdravím.

Data z průzkumu zaměřeného na zdraví a životní styl nicméně ukazují, že snaha o zdravý životní styl ženám nechybí. Přibližně polovina žen sportuje alespoň třikrát týdně a většína pravidelně dochází na preventivní prohlídky. Udržitelnost těchto návyků je však

silně závislá na časových možnostech a pracovním prostředí.

Více než polovina žen (57 %) je přesvědčena, že zaměstnavatel jejich zdraví ovlivňuje výrazně nebo spíše ano. Pouze 14 % se domnívá, že pracovní prostředí na jejich zdraví nemá žádný vliv. To potvrzuje, že firemní kultura, míra flexibility i nabídka benefitů nejsou okrajovým tématem. Pro ženy představují jeden z faktorů, který rozhoduje o tom, zda dokážou své zdravé návyky udržet dlouhodobě.

„Ženy se o své zdraví aktivně snaží, stabilita jejich návyků ale často souvisí s pracovním prostředím. Pokud zaměstnavatel vytváří podpůrné podmínky, může významně přispět k prevenci vyhoření i k dlouhodobé kondici zaměstnankyň,“ doplnila Martina Machová. Polovina žen dnes přesto nemá k dispozici žádné benefity zaměřené na podporu zdraví. To přitom nepředstavuje jen sociální téma, ale také ekonomickou otázku. Vyhoření, dlouhodobý stres a zdravotní komplikace mají přímý dopad na pracovní výkon, absenci i fluktuaci. Pokud 71 % žen uvádí, že by systematická podpora zdraví ovlivnila jejich rozhodování o zaměstnání, jde o jasný signál pro pracovní trh. V době nedostatku talentů se kvalita pracovních podmínek a citlivost k životní realitě žen stávají konkurenční výhodou.

Podpora žen tak není zbytečným nákladem. Je to investice do stability týmu, vyšší produktivity i silnější značky zaměstnavatele. (tz)

## Ženské zdraví a role zaměstnavatele

- 50 %** žen nemá žádné benefity na podporu zdraví
- 93 %** žen by ocenilo celoroční program zaměřený na zdraví
- 71 %** žen uvádí, že by program zvýšil jejich loajalitu nebo ovlivnil výběr zaměstnavatele

# Transformační Executive koncept nové generace



Ing. Simona Myslíková, Ph.D., MBA, MBE

**Výrazná osobnost světa podnikání. Žena, která se nebojí žádné výzvy. Ing. Simona Myslíková, Ph.D., MBA, MBE, se v současnosti řadí na shortlist Top 10 Human Capital Management and Interim Leadership Solutions in Europe 2026. Patří mezi zkušené executive lídryně, které již více než 20 let propojují business výkon, leadership a human capital management s důrazem na měřitelné výsledky a dlouhodobě udržitelný rozvoj organizací. Pomáhá firmám i jednotlivcům budovat funkční obchodní strategie, zvyšovat obchodní výkonnost a rozvíjet profesionální prodejní dovednosti v souladu s dlouhodobými cíli společnosti. Ve své praxi propojuje strategické řízení s praktickými nástroji moderního business developmentu a výkonnostního Leadershipu. Její osobní brand vystihuje spojení Executive Human Performance & Power Health Transformation.**

**Jste stále optimisticky naladěná a tuto energii se také snažíte předávat svým klientům. Učíte je, že se jejich týmy mohou stále zlepšovat, že má smysl hledat nová řešení, kráčet po stupních kvality. Dokážete je tedy naladit na stejnou notu. Děláte vlastně tak trochu zázraky...**

Já jsem přirozený optimista, ale ne naivní optimista. Věřím, že i ve složitých situacích existuje cesta ke zlepšení, pokud jsou lidé ochotni převzít odpovědnost, otevřít se změně a pracovat systematicky. Firmám často nepomáhá další tlak. Potřebují nový pohled, jasný směr, energii a schopnost znovu vidět smysl toho, co dělají. A možná právě proto mě klienti čas-

to vnímají jako člověka, který dokáže propojit výkon, lidskost a reálné výsledky. Nejsou to zázraky. Je to práce s lidmi, důvěrou a potenciálem, který zůstává v mnoha organizacích stále nevyužitý.

**Znamená to, že je vedete nejen k lepším výsledkům, ale i k tomu, aby firmy i organizace z takových změn měly patřičnou radost? Aby cestou byly nové a dokonaleji nastavené procesy řízení, ale i lepší mezilidské vztahy? Aby byl více patrný smysl toho, co dělají?**

Přesně tak. Dlouhodobě funkční výsledky nevznikají jen dobře nastavenými procesy. Vzni-

kají prostředím, ve kterém lidé chtějí pracovat, růst a převzít odpovědnosti a zodpovědnosti. Mým cílem proto není pouze optimalizovat řízení nebo zvýšit výkon.

Dívám se na firmu jako na celek – na vztahy, komunikaci, leadership, energii týmu i kulturu organizace. Když lidé rozumějí smyslu své práce a cítí respekt, důvěru a stabilitu, výsledky přicházejí přirozeněji a udržitelněji.

**Působíte vlastně v několika rolích: Executive Operations ředitel, auditor, interim manažer, psycholog, ale i ekonom a stratég. Co umožňuje tak široký záběr?**

Myslím, že základem je kombinace praxe, zkušeností a neustálého vzdělávání. Nikdy jsem nechtěla vidět firmu jen jednou optikou, protože dnešní doba už neumožňuje řídit pouze z jednoho úhlu pohledu. Audit mě naučil systémovosti, práci s rizikem a schopnosti vidět souvislosti. Interim management rozhodování pod tlakem a převzatí odpovědnosti v náročných situacích. Leadership a mentoring zase práci s potenciálem lidí, jejich motivací a schopností růstu. Ekonomika a strategie mi pomohly pochopit, že skutečně zdravá firma nestojí jen na číslech, ale především na kvalitě lidí a prostředí, které vytváří. A psychologie? Ta se dnes podle mě stává jednou z klíčových manažerských kompetencí. Protože firmy tvoří procesy. Firmy tvoří lidé, kteří ty procesy vedou. Je to strategická investice do lidí, kteří začnou tvořit budoucnost firmy. Nejlepší firmy nevyhrávají produktem. Vyhrávají kvalitou lidí, které dokážou rozvíjet.

Nejlepší společnosti dnes už nerozvíjejí pouze odbornost. Rozvíjejí také Life Skills – schopnosti, které rozhodují o tom, jak lidé fungují pod tlakem, vedou týmy, komunikují, zvládají změny a nesou odpovědnost za výsledky. Firmy si totiž začínají stále více uvědomovat jednu zásadní věc: výkon bez vnitřní stability dlouhodobě nevydrží. A právě proto dnes vnímám rozvoj lidí jako strategickou investici do budoucnosti firmy. Skutečný výkon začíná uvnitř člověka.

**Nejlepší společnosti dnes už nerozvíjejí pouze odbornost. Rozvíjejí také Life Skills – schopnosti, které rozhodují o tom, jak lidé fungují pod tlakem, vedou týmy, komunikují, zvládají změny a nesou odpovědnost za výsledky.**

**Sama se stále vzděláváte, studujete, zvyšujete svoji kvalifikaci a nelitujete času, který je k tomu potřeba. Čím vás to naplňuje?**

Vzdělávání pro mě není sběr titulů. Je to způsob, jak si udržet kvalitu myšlení, nadhled a schopnost rozumět světu, který se dnes velmi rychle mění. Pokud chceme vést firmy budoucnosti, nestačí nám zkušenosti z minulosti. Dnes potřebujeme rozumět nejen ekonomice a řízení, ale i člověku, psychologii výkonu, změně, leadershipu a dopadům AI na fungování organizací. A právě to mě na vzdělávání fascinuje nejvíc – možnost neustále růst a propojovat souvislosti napříč obory. Není to tak dlouho, co jsem si pro radost dokončila dva kurzy na Harvard Medical School. Jen proto, abych mohla být přímosem i pro oblast zdravotnictví.

**Hojně spolupracujete s nemocnicemi, školami, pohybuje se v hotelnictví. Kam byste ještě ráda pootvřela vrátka? Je další obor, který vás hodně láká?**

Právě tato různorodost sektorů a projektů dnes tvoří velmi významnou část mé profesní agendy. Každá oblast přináší jiné výzvy, jiné tempo i jiný způsob práce s lidmi, což vyžaduje vysokou míru adaptability, strategického nadhledu a schopnosti rychle porozumět prostředí organizace. Díky tomu mám možnost propojovat zkušenosti napříč obory a přenášet funkční principy leadershipu, výkonu a práce s lidským potenciálem do velmi rozdílných typů organizací – od zdravotnictví a školství až po business, hospitality a executive prostředí. Je to široké portfolio, které je profesně velmi intenzivní, ale současně mimořádně obohacující.

**Na jakých projektech nyní pracujete?**

Aktuálně se věnuji projektům zaměřeným na Leadership Transformation, Talent Programy, firemní kulturu a strategický rozvoj lidí. Spolupracuji se společností PROFIMA EFFECTIVE s.r.o. na dlouhodobých tréninkových plánech především pro business oblasti a také jako garant segmentu Hospitality & Gastro & Spa & Balneo & Event. Velkým tématem je dnes také práce s Life Skills – tedy schopnostmi, které rozhodují o tom, jak lidé fungují pod tlakem, vedou týmy, komunikují nebo zvládají změny. Firmy si začínají uvědomovat jednu zásadní věc: výkon bez vnitřní stability dlouhodobě nevydrží. Právě proto nyní přicházíme s konceptem Power Health Transformation – moderním programem zaměřeným na psychickou odolnost, duševní pohodu, energii a dlouhodobě udržitel-

elný výkon lidí napříč profesemi. Velkou radost mám i ze spolupráce s Pavlem Menclem, se kterým jsme se potkali právě na tématu nové éry leadershipu, duševní odolnosti a zdravého výkonu.

Největší důraz přitom klademe na zdravotnictví, které je dnes pod enormním tlakem a kde kvalita prostředí i psychická stabilita lidí zásadně ovlivňují nejen výkon, ale i bezpečí a kvalitu péče. Myslím, že budoucnost moderního leadershipu nebude stát pouze na výkonu. Bude stát na schopnosti vytvářet zdravé a stabilní prostředí pro lidi, kteří ten výkon nesou každý den.



**Když lidé rozumějí smyslu své práce a cítí respekt, důvěru a stabilitu, výsledky přicházejí přirozeněji a udržitelněji.**

**Žijete příběhy firem, organizací, jednotlivců. Znáte se osobně s většinou zaměstnanců**

**na daném pracovišti, kde zrovna působíte. To je dost náročná cesta životem...**

Ano, je to velmi intenzivní práce. Když vstoupíte do firmy, nevstupujete jen do systému procesů. Vstupujete do prostředí emocí, vztahů, obav, ambicí i firemní kultury. Aby změna skutečně fungovala, je potřeba získat důvěru lidí napříč celou organizací. To vyžaduje nejen odbornost, ale také schopnost naslouchat, vnímat atmosféru prostředí a pracovat s energií týmu. Myslím, že právě lidskost, důvěra a schopnost vytvářet bezpečné prostředí dnes začínají být jedněmi z nejdůležitějších manažerských kompetencí. Lidé totiž nepřijímají změnu kvůli procesům. Přijímají ji ve chvíli, kdy cítí respekt, smysl a důvěru v člověka, který je změnou provází. Právě proto je v transformačních projektech klíčová trpělivost, komunikace a schopnost vést lidi nejen procesně, ale i lidsky.

**Ctíte podnikavost. Lidé si tento pojem často pletou s podnikáním. Ale není to jedno a totéž. Co všechno si pod podnikavostí v tom nejširším slova smyslu můžeme představit?**

Podnikavost je podle mě mnohem širší pojem než podnikání. Je to schopnost převzít iniciativu, hledat řešení, nést odpovědnost a vytvářet hodnotu. Podnikavý člověk nemusí vlastnit firmu. Může to být manažer, zdravotník, učitel nebo člověk ve výrobě, který přemýšlí nad tím, jak věci posunout dopředu. A právě podnikavost bude v době AI jednou z nejdůležitějších kompetencí budoucnosti. Protože technologie mohou nahradit část práce. Ale nenahradí lidskou energii, odvahu, rozhodování a schopnost vést lidi.

**Jak pracují firmy s talenty? Umí je včas objevit, dát jim příležitost?**

Nejvyspělejší organizace dnes už chápou, že talent není náhoda ani jednorázový výkon. Talent management se stává strategickou disciplínou s přímým dopadem na stabilitu, výkonnost i budoucí konkurenceschopnost firmy. Talent totiž nepředstavují pouze nejvýkonnější lidé. Velmi často jde o osobnosti s vysokým růstovým potenciálem, schopností leadershipu, adaptability, strategického myšlení a vnitřní odolnosti. Firmy budoucnosti nebudou vyhrávat pouze technologiemi nebo procesy. Budou vyhrávat kvalitou lidí, které dokážou včas identifikovat, systematicky rozvíjet a dlouhodobě udržet. Právě proto dnes Talent Programy přestávají být pouze HR aktivitou. Stávají se součástí business strategie a jedním z klíčových nástrojů pro budování silného

ho leadershipu, firemní kultury a dlouhodobě udržitelného výkonu organizace. Ve své praxi proto pracuji s Talent Programy komplexně – od identifikace potenciálu přes rozvoj leadershipu až po vytváření prostředí, ve kterém mohou talentovaní lidé skutečně růst a přinášet firmě dlouhodobou hodnotu.

**Získáváte jedno ocenění za druhým. Nedávno k nim přibýlo další...**

Každého ocenění si velmi vážím, protože za každým z nich vidím především důvěru lidí, výsledky konkrétní práce a reálný dopad na fungování organizací. Upřímně ale největší satisfakcí nejsou samotné ceny ani profesní tituly. Největší hodnotu pro mě má okamžik, kdy vidím, že firma funguje zdravěji, leadership má větší důvěru, lidé větší stabilitu a změny přinášejí skutečný, dlouhodobě udržitelný dopad. To je pro mě opravdový úspěch. Nejen růst výkonu nebo obchodních výsledků, ale také kvalita prostředí, ve kterém lidé pracují, spolupracují a dlouhodobě fungují.

za odpovědi poděkovala Eva Brix ■■■



kresba Pixabay

# Spánek je radost i potvora

**Jak spíte? Usnete okamžitě po perném dni? Nebo se vám pozdě do noci honí myšlenky hlavou? Šidíte spánek na úkor práce, nebo je pro vás tak důležitý, že byste z něj neslevili ani pár minut? Každý to má jinak.**

Já dříve délku spaní zkracovala na minimum, protože mi bylo líto prospat každou minutu. Proč spát, když bych za tu dobu mohla udělat spousty užitečného? Děti malé, nespala jsem sedm let v kuse déle než dvě hodiny. Potomci se budili, chtěli jíst, povídat si, bývali nemocní... S přibývajícím profesními povinnostmi jsem byla vděčná za každou chvíli dne i noci „navíc“. Stále jsem totiž nestíhala. Ještě tohle, tamto, ono... Vzorňá manželka a partnerka, matka, podnikatelka, kuchařka, uklízečka, zahradnice, reprezentantka úspěšné rodiny. Vždy upravená, usměvavá, ochotná pomoci, zaskočít, vzít na sebe hlavní odpovědnost. Doma muselo být uklizeno, vypráno, vyžehleno, uvařeno, napečeno. Naplňovalo mne to, spávala jsem čtyři až pět hodin denně, energie mi nechyběla. Usínala jsem jsem výborně. O spánku jako nezbytném fenoménu se tehdy nemluvilo. V poslední době se ale s informa-

cemi o něm roztrhl pytel. Spíme špatně, ještě hůř usínáme. Jsme přetížení, vyhořelí, tlak do by je značný. Ale kde je vlastně chyba? Neumíme odpočívat? Sledujeme nadměrně obrazov-



ky? Ovládají nás sociální sítě? Podléháme smyšleným příběhům televizních obrazovek, místo abychom si večer povídali pod ořeškem na zahradě? Málo se hýbeme a moc jíme? Jsme přetažení? Těžko říci. Každopádně téměř všichni hledáme rady, jak spát lépe a dobře. Mně třeba pomáhá perfektně uklizená ložnice, kytička ve váze, ta prostě musí být. Povlečení sladěné s interiérem, chlad a hodně čerstvého vzduchu. Lehce parfémovaný krém na ruce. Jedna knížka o tom, jak funguje energie na tomto světě. Magický kámen, který jsem dostala, zklidňuje, stačí ho vzít do dlaně. Papírový blok a několik tužek, kdyby náhodou člověka něco napadlo... A když přece jen nemohu zabrat, přemýšlím, co si zítra vezmu na sebe. A délku spánku už nekrátím, naopak si chvíle na lůžku užívám. Konečně dělám i něco pro sebe...

Pro ženy v podnikatelské a manažerské roli je spací téma hodně naléhavé. Zeptali jsme se tedy některých, po vzoru naší rubriky v Madam Business na straně čtyři, co pro lepší spánek dělají, co jim pomáhá, co se osvědčilo. Třeba právě vy najdete inspiraci.

Eva Brixí

**Petra Huderová****HUDERA A SYN s.r.o.**  
manažerka

Myslím si, že dostatečný pohyb během dne je pro kvalitní spánek důležitý. I když už nemám úplně sedavé zaměstnání jako dříve, v našem řeznictví je více aktivního pohybu než v mém předchozím profesním působení, snažím se, aby byl můj spánek kvalitní. Je třeba mít na paměti, že večer se člověk musí zbrzdít a vytvořit si klidnou atmosféru. Po náročném dni si tedy dopřeji lehkou a kvalitní večeři, například dobrý steak se zeleninou,

sklenku jakostního vína, teplou sprchu, která uvolní svaly a pomůže mi přepnout z pracovního režimu. Poté už omezují mobilní síť, negativní zprávy, v televizi vyhledávám více pořady o přírodě nebo sleduji sportovní přenosy. Také je důležitá snaha neřešit pracovní záležitosti těsně před ulehnutím, i když někdy to není lehké, zvláště tehdy, když jde o rodinnou firmu, s manželem pracujeme totiž společně. Význam pro mne má pravidelný režim, zmíněný dostatek pohybu, chodím s kamarádkou cvičit kruhový trénink, spinning. S manželem rádi jezdíme na kole a lyžujeme. Snažím se dodržovat určitá pravidla, třeba chodit spát přibližně ve stejnou dobu, což tělu pomáhá držet stabilní rytmus, a tím i zdraví.

**Ing. Romana Bartschová****Naturprodukt CZ spol. s r.o.**  
spolupřítelka

Dobrý spánek je pro mě důležitý a pracuji na něm už řadu let. S příchodem večera se snažím zpomalit a dopřát si příjemné, klidné rituály. Ne vždycky to tak bylo, pracovala jsem dlouho do noci a nemohla poté usnout. A tak člověk postupně přehodnocuje a zjišťuje, co jeho duši dělá dobře, aby také mohl dobře spát. Už léta si míchám večerní čaje podle sezóny. Nejraději ale sahám po bylinkách, které rostou na mé zahrádce, například meduňka, levandule, lípa nebo heřmánek, které mi pomáhají zklidnit mysl i tělo. Je to taková každodenní procházka po zahrádce s natrháním bylin, které si pro zimní čas suším a mám připravené v bylinkové místnosti.

Součástí mého večera je také hořčičk IQ MAG, který si dávám pravidelně. V poslední době jsem upravila i večeře – jím lehce a jednoduchá jídla si doplňuji dle sezóny čerstvou zelení ze zahrádky. Různé listy, jedlé květy a sezónní bylinky mi dávají smysl nejen chuťově, ale i tím, že tělu dodávají přirozené a prospěšné látky. Právě čerstvými květy k jídlu se zabývám už několik let a touto radostí na talíři zkoušíme potěšit i naše zákazníky v Pasta&Café Romana.

Ne každý den je ale snadný, a jsou večery, kdy spánek nepřichází. V takových chvílích se snažím zůstat v klidu a soustředit se na myšlenky, které mi dělají dobře. Právě v tyto dny si k večernímu hořčičku přidávám náš doplněk stravy Naturprodukt Melatonin. Mám s ním osobní zkušenost, že mi pomáhá spánek prohloubit a tělo lépe přepnout do nočního režimu. Spánek беру jako jemnou spolupráci s vlastním tělem – bez tlaku, ale s respektem k jeho potřebám.

**Eva Poláčková****DECOLED s.r.o.**majitelka a autorka projektu světelných výstav **Story of Lights**

Pro kvalitní spánek je pro mě důležitý pohyb, třeba ve vodě, ať už v létě na zahradě, nebo v zimě v bazénu. Večerní atmosféru pak ráda doladím sklenkou dobrého vína či Prosecca, která mi pomůže příjemně vypnout. Věřím, že o dobrém spaní se nerozhoduje až těsně před ulehnutím, ale je výsledkem našeho celodenního nastavení a vnitřní rovnováhy. Přestože žiji ve stresu, aktivně si buduji odolnost, aby mě shon nepřipravil o klid, a usiluji

o celkovou spokojenost v každém okamžiku. Tomu napomáhám hrou na kytaru, psaním a dalšími tvořivými činnostmi.

**Mgr. Rita Gabrielová****ROSSMANN, spol. s r.o.**

manažerka komunikace a PR



Dobrý spánek pro mne byl vždy automatickým životním benefitem do té doby, než jsem se i já dožila nespavých nocí. Důvod vlastně dodnes nevím, netrápily mne žádné starosti, jen tělo si možná říkalo: unav se trochu víc. A tak přišel Maty. Dvouletý čtyřnohý puberták, který mne teď každé ráno budí v 5.30 a s psím úsměvem se žene ven. Jeho energie je nakažlivá, a tak se naše procházková rutina vyšplhala už na dvě hodiny rychlé chůze denně. Tělo se raduje z nové váhy a nestihá se v noci vzpouzet, protože do postele padne únavou. A tak si opět užívám svůj benefit a spím jako medvěd. Díky, můj milý Maty!

**Lucie Slováčková****Růžový slon s.r.o.**

odbornice na zdravou sexualitu



Abych dobře usnula, potřebuju zpomalit a nebýt v pohotovosti. Večer si dělám malé rituály, které dávají mému tělu jasný signál, že je čas přepnout do klidového režimu. Teplá sprcha, bylinkový čaj, místo scrollování chvíli knížka, poslech hudby, ale i ticho. Někdy si dopřeji masáž od partnera – například šíje nebo chodidel. Kromě toho si užívám intimní masáže. Někdy ve dvou, někdy jen sama se sebou. Orgasmus je totiž takový

přirozený „vypínač“ a člověk se po něm často cítí klidnější, spokojenější a usínání jde mnohem snáz. Osobně vnímám jako velmi funkční jemné masážní pomůcky nebo hřejivé a jinak stimulační gely, které podpoří relaxaci.



foto Pixabay

### Pavla Hrabánková

**Estera Medical s.r.o.**  
CEO



Pro kvalitní spánek se snažím večer zpomalit a být s rodinou. Čas s dětmi je pro mě ten nejlepší způsob, jak po pracovním dni vypnout – ať už u pohádky, nebo u skládání puzzle. Díky tomu se přirozeně přepnu do máma módu a spánek pak přijde sám.

### Mgr. Markéta Tesařová

**JPF Czech s.r.o.**  
personální ředitelka



Dobrý spánek pro mě přestal být samozřejmost ve chvíli, kdy jsem začala řešit víc věcí najednou – práci, rodinu i problémy, kterých se vyrojila spousta. Dnes ho беру spíš jako součást dobrého fungování než jako něco, co „nějak vyjde“. Vím, že když večer nezpomalím, hlava mi pojede ještě dlouho po tom, co si lehnu, takže si vědomě dávám prostor pro odpočinek. Snažím se neřešit pracovní věci na poslední chvíli a nedávat si do po-

stele telefon, scrollovat. I když se přiznám, že je to občas lákavé. Raději se snažím přečíst alespoň pár stránek knížky. Pomáhají mi i docela obyčejné věci, jako je vyvětraná místnost a klid okolo. Když mám hlavu plnou, sepišu si, co mě čeká druhý den, abych to nemusela pořád dokola přehrávat.

Stejně tak to dělám v noci, když se vzbudím a na něco si vzpomenu. Mám vedle sebe papír a tužku. Udělám si poznámku, hlava ví, že to nezapomenu, a spím dál. Spánek dnes беру jako základ, ne jako bonus, který si dopřeju, až když je všechno ostatní hotovo.

### Mgr. Renata Rýglová

**VitaRegen clinic Prague s.r.o.**  
ředitelka



Můj nejlepší uspávací rituál má čtyři tlapky a jmenuje se Amy. Každý večer spolu vyrazíme na procházku – já a moje fenka. Nádýchám se čerstvého vzduchu, nechám vítr, ať mi z hlavy odvane všechno, co tam přes den uvízlo, a Amy mezitím s nadšením prozkoumává prostor, jako by ho viděla poprvé. To mě vždycky vrátí do přítomnosti. A pak přijde můj malý večerní zázrak. Lehnu si, a místo toho, abych v hlavě procházela se-

znamy nedodělků a zapomenutých e-mailů, řeknu si: Stop. Tohle teď nemá vstup. Místo toho si vybavím tři krásné věci z uplynulého dne. Někdy je to rozkvetlý záhon, kolem kterého jsem šla a musela se zastavit. Jindy setkání s člověkem, který mi svým úsměvem rozsvítil odpovědne. A často je to prostě Amy a její nefalšovaná radost ze života, která mě přesvědčí, že vše je v pořádku. Tři krásné věci. Každý den jiné, a přitom vždycky stačí. Pak zavru oči – a svět mě klidně pustí.

### prof. Ing. Růžena Petříková, CSc.

**Rada kvality ČR**  
členka



Pokud se pamatuji, už jsem na podobnou otázku kdysi odpovídala, bylo mi o deset let méně a byla jsem ještě v aktivním profesním zápřahu – univerzita, studenti, doktorandi, ředitelská funkce, povinnosti místopředsedy Rady kvality ČR... A každý večer? Spánek dlouho nepřicházel, často nepomohla zajímavá kniha, líbivá příjemná hudba ani romantický film... Ale neřešila jsem, jak známo, Češi spí obecně špatně.

V současnosti jsem už nějakou dobu v důchodu, a žel, mám stejný problém. A tak k výše uvedeným řešením jsem přidala nejen častější procházky v přírodě, ale především návrat k blahodárným účinkům našich českých bylin. Pravidelně večer tak popíjím tzv. čaj latté (mix našich vynikajících beskydských bylinek s trochou mléka), to vše postupně zklidní mysl i tělo po někdy náročném dni. Každopádně osobně doporučuji aktivní odpočinek. Dobrý, zdravý spánek přece není slabost, ale investice, a to v každém věku.

# Příběh designu: postele i povlečení

**Jak si usínání zpříjemnit? Třeba tím, že si uděláme z ložnice místo podle našich představ. Odborníkem na to je Pavel Vrzák, interiérový designér a stylista, jednatel firmy Exclusive Interiors s.r.o.**

Vyrůstal v prostředí, kde bylo normální si poradit. Manuální zručnost nebyla výhodou, ale nutností. To velkou měrou formovalo jeho dnešní profesní zaměření. Studoval výrobu nábytku a konstrukci, a postupně se tak dostal i k textilu. A jak sám napsal, zásadní moment přišel u starého šlapacího stroje jeho babičky, kde pochopil, jak o materiálu přemýšlet. Od úprav oblečení a neotřelých modelů se dostal k čalounění a vytvořil svoji první sedačku, zkonstruoval a potáhnul. Věděl už, že chce dělat věci jinak, než jak určovaly zažitá postupy. Síla tvořit byla silná a plná vášně. Dnes proměňuje interiéry od kuchyní až po koupelny, navrhuje osobité firemní prostory, a životu v nich nový rozměr.

**Na první pohled jasná volba a jasný cíl. Jak vypadal začátek?**

Práce v jednom z bytových studií mi ukázala směr, co chci, a co ne. Postupně jsem začal realizovat vlastní projekty, až přišel okamžik, kdy už nebylo možné oddělit práci od života v malém bytě. Otevřel jsem první vzorkovnu a začal budovat vlastní směr. Dnes pracuji samostatně a vnímám to jako jednu z nejdůležitějších zkušeností. Naučila mne důvěřovat vlastnímu úsudku a přijímat i složitější lekce osudu jako součást růstu.

**O čem je podle vás interiérový design?**

Není o tom říkat lidem, jak mají bydlet. Je o tom pomoci jim najít jejich vlastní prostor.

A takový je i můj showroom, tedy místo, kde se zákazník má cítit dobře. Kde může zpomalit, mluvit, přemýšlet. Nejsem člověk, který ostatním vnucuje svůj styl. Spíše hledám cestu, jak propojit prostor s člověkem, který v něm žije. Vnímám emoce, příběhy a potřeby zákazníků a na tomto základě pracuji, vzniká interiér. A důležité je, že takový prostor funguje i po letech. Tedy že se v něm dobře žije.

**Navrhujete a vyrábíte i postele, které se jen tak nevidí...**

Ano, jsou to postele na míru, bez omezení rozměrů, tvarů či představ. Každý rám i čelo vznikají z masivního dřeva s důrazem na pevnost, dlouhou životnost a dokonalé řemeslné zpracování. S kolegy a zručnými řemeslníky se specializujeme na vysoce atypická čela, od subtilních linií až po výrazné solitéry čalouněné těmi nejluxusnějšími látkami a kůžemi. Srdcem každé postele je matrace. Ty naše jsou ručně šité a pružinové, vrstvené z nejkvalitnějších přírodních materiálů – koňských žíní, brazilského kaučuku, egyptské bavlny a kokosových vláken. Nepoužíváme žádné chemické složky ani lepidla, což podporuje zdravé prostředí pro spánek. Výsledkem je dokonalá prodyšnost, ergonomie a pocit absolutního pohodlí. Postele i matrace vyrábíme v České republice.

**K příjemnému spánku patří i povlečení, které se nám líbí, dotváří ložnici a nějak s ním souzníme. Umíte nabídnout právě takové?**

Přes 15 let se věnujeme i výrobě povlečení, výhradně jednobarevného. Základem je sto procentní egyptská bavlna z vyhlášených přádel, odkud odebírají i královské rodiny. Materiál vyniká mimořádnou jemností na dotek, zároveň si zachovává pevnost, vysokou savost a dlouhou životnost. Podnětem pro vlastní tvorbu byla kdysi touha najít jednobarevné povlečení v sytých odstínech, které na



Pavel Vrzák

trhu neexistovalo. Vznikl tak čistý nadčasový design, který staví na detailech. Standardně držíme skladem asi 20 barev, na zakázku nabízíme paletu až 160 odstínů. Usilujeme o to, aby se lidem prostě dobře spalo.

připravila Eva Brixí





foto Pixabay

# Jarní restart pro ženy:

## detox pánevního dna, úklid ložnice i dopaminový půst

**Jarní detox už dávno není jen o dietách či úklidu přeplněné skříně. Odborníci upozorňují, že skutečný restart by měl začít mnohem hlouběji – u zdraví pánevního dna, vztahů i každodenních návyků. Trendem se tak stává komplexní očista těla i mysl, která může přinést více energie, lepší soustředění i spokojenější intimní život.**

Jaro tradičně spojujeme s očistou. Vymetáme kouty, třídíme šatník, měníme jídelníček. V současnosti však jarní detox dostává nový význam. Zahrnuje totiž například péči o pánevní dno a vztahy i kontrolu nad vlastními návyky.

Podle amerických odborníků z centra Physical Therapy Spokane by skutečný restart měl začít hlouběji – ve středu těla, zejména v oblasti pánevního dna. Pánevní dno tvoří soustava svalů, které podírají močový měchýř, dělohu a konečník. „Zároveň se podílejí na stabilitě trupu, správném držení těla, kontinenci i kvalitě sexuálního prožitku. Přesto o nich většina žen začne přemýšlet až ve chvíli, kdy se objeví potíže – například únik moči, tlak v podbříšku, bolest nebo necitlivost při intimním styku,“ řekla Alžběta Motlová, gynekologická fyzioterapeutka.

Odborníci upozorňují, že „detox“ v tomto případě neznamená žádnou drastickou kúru, ale spíše zbavení se mýtů a špatných návyků. Jedním z nejčastějších omylů je představa, že univerzálním řešením jsou Kegelovy cviky. „Ty mohou být přínosné, pokud jsou svaly oslabené. Pokud jsou naopak přetížené, příliš stažené nebo ve vzájemné nerovnováze, další posilování může potíže zhoršit. Ženám obvykle více prospívá naučit se nejprve svaly vnímat, vědomě uvolnit, zapojit dech, a až pak svaly případně posilovat a obnovit přirozenou koordinaci středu těla v pohybu,“ vysvětlila fyzioterapeutka.

Jarní restart se ale nemusí týkat jen fyzické stránky. Jaro tradičně přináší chuť větrat, třídit a zbavovat se všeho, co nám už neslouží. Podle odborníků bychom ale stejnou pozornost měli věnovat i svému intimnímu životu. Jaro může být období vhodné k revizi vztahových návyků, prostředí i vlastních očekávání. „Stejně jako uklízíme domácnost, je zdravé občas přehodnotit i to, co funguje, a co už ne v našich vztazích a sexualitě,“ uvedla Lucie Slováčková, odbornice na zdravotní sexualitu z Růžového slona.



foto Kateřina Medová Šimková

Experti doporučují zastavit se a otevřeně si odpovědět na otázku, co ve vztahu je ještě užitečné, a co už méně. „Chybí mi více něhy, častější sex nebo odvaha experimentovat? Stejně důležité je zamyslet se nad ochranou a aktuálními potřebami obou partnerů,“ dodala Lucie Slováčková s tím, že svou roli hraje i digitální prostředí: neustálé srovnávání s iluzí dokonalých těl na sociálních sítích může podkopávat sebevědomí i spokojenost ve vztahu. Někdý

proto prospívá nejen úklid v telefonu, ale i revize kontaktů či vztahů, které dlouhodobě ubírají energii.

Proměnou by měla projít i samotná ložnice. Notebooky na nočním stolku nebo svítící displej mobilních telefonů intimní atmosféře nesvědčí. „Pomoci může jednoduchá změna prostředí, nové povlečení či jemnější osvětlení – stejně jako ‚inventura‘ erotických pomůcek a odvaha přinést do vztahu něco nového, třeba otevřenější komunikaci o fantaziích,“ doplnila odbornice.

V záplavě diet, půstů a očistných režimů si v posledních letech razí cestu nový trend: dopaminový detox. Jde o „půst“ od podnětů, které v mozku spouštějí rychlé pocity odměny. Dopamin, klíčový neurotransmitter ovlivňující motivaci, náladu, spánek i pozornost, je úzce spojen se systémem odměn – a právě proto může stát i za vznikem závislostí. Existuje několik oblastí problematického chování: od emocionálního přejídání přes nadměrné užívání internetu a hraní her až po hazard, nadměrné nakupování, sledování pornografie či fixaci na návykové látky.

Cílem detoxu je omezit takzvané laciné zdroje okamžitého uspokojení a získat zpět kontrolu nad vlastními návyky. „V případě dopaminového detoxikace by mělo jít o snížení nadměrné stimulace a větší uvědomění si toho, kam směřujeme svou pozornost,“ řekla Susan Albers, psychologka z Centra ženského zdraví na Wooster Cleveland Clinic. Detox může zahrnovat návrat k aktivitám, které přirozeně vyžadují více trpělivosti a úsilí, jako jsou kreativní projekty, cvičení nebo učení se něčeho nového. Kromě toho ale i další příjemné zážitky, jako jsou osobní setkání nebo poslech hudby, kterou máte rádi. Dočasné odpojení od digitálního světa a jiných rychlých stimulů může přinést citelné zklidnění – lepší soustředění, menší roztěkanost a vyšší odolnost vůči pokušením. Mezi přínosy patří také snížení stresu, kvalitnější spánek či větší všímavost. (tz)

# PENNY podporuje rodiče flexibilitou i benefity za stovky miliónů korun

**Společnost PENNY klade dlouhodobý důraz na podporu zaměstnanců při sladování pracovního a rodinného života. Ženy dnes tvoří více než 70 % z celkového počtu zaměstnanců společnosti, a právě potřeby rodin proto hrají důležitou roli při nastavování zaměstnaneckých benefitů. Rodiče pracující v PENNY mohou využívat zkrácené úvazky, 30 dní dovolené nebo speciální finanční příspěvky například na dětské tábory či vánoční nákupy. Do systému zaměstnaneckých pobídek investuje společnost každoročně více než 350 miliónů korun.**

Jako jeden z nejvýznamnějších zaměstnavatelů v České republice kontinuálně počet pracovních míst rozšiřuje. Za posledních pět let se počet stálých zaměstnanců zvýšil o tisíc. PENNY se dlouhodobě snaží usnadnit matkám a obecně rodičům péči o rodinu, nabízí širokou škálu nástrojů od vysoké míry flexibility až po nadstandardní volno. Celkem 41 % všech zaměstnanců využívá také možnost práce na zkrácený úvazek.

„Benefity nabízíme tak, aby je využil každý a nezáleželo na tom, v jaké fázi svého života je. Kromě těch standardních máme i naše PENNY originální benefity. Například testování kvality privátních značek, které výhodně nakoupíte. Baví mě, když jsou zaměstnanci zároveň ambasadoři naší značky. Rozjeli jsme i celorepublikovou kampaň týkající se první pomoci a zaměstnanci byli první, kteří kurzy zdarma absolvovali. Nejlepší na tom je, že od té doby

jsme zachránili na našich prodejnách život už nejednoho zákazníka. Nebo jsme zavedli prázdninovou hru Dáma Česko. Jde vlastně o mobilní geocachingovou hru, která motivuje zaměstnance cestovat s rodinou po Česku a sbírat body za návštěvu zajímavých míst, kterých je v aplikaci přes 600. Českost máme v našem DNA, takže tato hra hezky pasuje do naší firemní strategie,“ řekl Michal Batelka, HR ředitel PENNY Česká republika. PENNY všem svým zaměstnancům poskytuje celkem 30 dní dovolené a nabízí rodičům možnost neplaceného volna nejen v době letních prázdnin. Poskytujeme i jiné dny volna nad rámec Zákoníku práce, ať jde o narození dítěte, nebo jiné důležité životní milníky. Mezi konkrétní benefity zaměřené na děti a volný čas patří příspěvek na dětské tábory, vánoční dárková karta, zvýhodněné mobilní tarify pro celou rodinu, slevy na dovolenou a ubytování

a také možnost získávat body do Cafeterie i během mateřské a rodičovské dovolené. Už desátý rok v řadě navíc PENNY 24. prosince zavírá všechny prodejny a poskytuje svým zaměstnancům volno v podobě Štědrého dne doma se svými rodinami.

Kromě rodinných benefitů PENNY dbá i na finanční stabilitu zaměstnanců pravidelným navyšováním mezd a příspěvkem na penzijní připojištění. Zaměstnanci také oceňují 10% zpětný bonus z nákupů v prodejnách PENNY formou bodů do Cafeterie, stravenkovou kartu nebo kartu MultiSport pro zdravý životní styl nejen pro sebe, ale i pro členy rodiny. O tom, že je PENNY stabilním a vyhledávaným zaměstnavatelem, svědčí například i ocenění Top Employer 2026 získané v letošním roce, a to pro Českou republiku i celou Evropu.

„Naším cílem je vytvářet zaměstnancům stabilní a férové pracovní prostředí, které jim umožní dobře skloubit práci s osobním a rodinným životem. Do zaměstnaneckých benefitů každoročně investujeme více než 350 miliónů korun a jejich nabídku průběžně rozšiřujeme tak, aby odpovídala aktuálním potřebám našich zaměstnanců. Těší nás, že zaměstnanci tyto benefity aktivně využívají a dlouhodobě oceňují,“ dodala Markéta Smutná, manažerka korporátní komunikace PENNY Česká republika. (tz)



# Nový trend: práce i odpočinek v jednom

**Práci a volný čas je běžné striktně oddělovat. Tyto hranice se ale možná stírají a přichází nový ideál – jejich propojení. Fenomén zvaný „bleisure“, tedy kombinace pracovních povinností a odpočinku, spojení business a leisure, ukazuje, že moderní work-life balance už nemusí být jen o rovnováze, ale o chytrém mixu.**

„Work-life balance dnes nevzniká jen oddělováním práce a osobního života, ale stále častěji jejich přirozeným propojováním. Někteří lidé už nechtějí striktně vypínat práci o půl šesté odpoledne, ale hledají flexibilitu, která jim umožní skloubit pracovní povinnosti s osobními potřebami během dne. Právě tento posun stojí za rostoucí popularitou trendu bleisure,“ řekl Michal Španěl, datový analytik a manažer JenPráce.cz. „Podle průzkumu přitom více než tři čtvrtiny (76 %) zaměstnanců, kteří pracovní cestují, už někdy spojily služební cestu s volnočasovou částí,“ dodal. Tradiční pojetí work-life balance stavělo na jasném oddělení práce a osobního života. Tento model se však s nástupem technologií a flexibilní práce doplňuje o novinky. Moderní pracovní prostředí umožňuje pracovat odkudkoli a kdykoli, což vede k tomu, že se práce i odpočinek stále více prolínají.

„Tradiční pojetí stále má a bude mít mnoho zastánců, ale bleisure je novým lákavým formátem pro stále více lidí. Vyhovuje lidem v profesích, které umožňují flexibilitu a práci na dálku. Typicky jde o specialisty v oblasti IT, marketingu nebo managementu, kteří mají větší kontrolu nad svým časem. Právě pro ně dává propojení práce a osobního života největší smysl, zatímco u manuálních profesí nebo provozních pozic zůstává oddělení obou



světů stále klíčové,“ sdělil Martin Venglář ze společnosti Nomce, která řídí několik českých hotelů, například Aparthotel Svatý Vavřinec v Peci pod Sněžkou.

Propojení práce a odpočinku může zlepšovat psychickou pohodu i pracovní výkon. Bleisure umožňuje lidem snížit stres, načerpat energii a zároveň zůstat produktivní. Zaměstnanci,

kteří tento model využívají, často vykazují vyšší spokojenost i efektivitu.

„Právě kombinace pracovních povinností a odpočinku v rámci jedné cesty se ukazuje jako jeden z neefektivnějších způsobů, jak předcházet vyhoření. Lidé nejsou vystaveni tak ostrému přechodu mezi pracovním a osobním režimem, což snižuje stres a pomáhá jim lépe regenerovat. Zároveň ale zůstávají mentálně zapojení, takže po návratu nevypadávají z pracovního tempa. Firmy si navíc začínají všimnout, že zaměstnanci, kteří mají možnost takto flexibilně pracovat, bývají loajálnější a dlouhodobě výkonnější,“ vysvětlil Michal Španěl.

Fenomén bleisure znamená například pro hotely zásadní posun v tom, jak přemýšlejí o hostech i službách. „Zákazníci už nepřijíždějí jen na čisté pracovní pobyty, ale kombinují je s odpočinkem, což prodlužuje délku jejich stay a zvyšuje útratu. Hotely na to reagují úpravou nabídky – vedle konferenčních prostor posilují wellness, gastronomii nebo lokální zážitky

a zároveň přizpůsobují služby flexibilnějšímu režimu, například pozdější check-out či kvalitní pracovní zájem na pokoji. Bleisure tak stírá hranici mezi business a leisure segmentem a nutí hotely vytvářet univerzálnější, „hybridní“ produkt, který obstojí jak u pracovní cestujících, tak u těch, kteří chtějí během pobytu i relaxovat,“ uzavřel Martin Venglář. (tz)



Fejeton

## Humor prý už nebude

Šokovalo mne sdělení mladší kolegyně: Humor? Co s ním? S tím v našem projektu neprorazíme! Mladí už ho nechápou. Zarazilo mne to. Že mladší ročníky nechápou humor? To jako fakt? Myslela jsem si, že je věčný a že zejména v české kotlině nikdy chybět nebude, spíš naopak. Prý nemá smysl snažit se o legrácky, nadsázku, vtip. To už prostě nefrčí. Cožpak se doba natolik mění, že kus identity našeho národa postavené na šprýmech a vtípcích navždy padá do neznámých temnot budoucnosti? Že si nebudeme umět udělat srandu sami ze sebe, svých nadřazených, politiků, sousedů nebo situací, které se zapisují do dějin? Tohle je teda průšvih. Dar bavičství, dar vymýšlet a rozdávat smích, dobrou náladu a optimismus patřival k vrcholům umění, soužití, povzbuzení. Ti, kdož chápali a vytvářeli humor, bývali vysoce inteligentní jedinci, kteří dokázali nahlížet na svět náš vezdejší v mnoha souvislostech, rovinách i blbinách. Byly to bystré osobnosti obdarovány přemýšlivostí, rychlým úsudkem i uměním přetavit kdejaký okamžik v komediální skeč. Uměli píchnout do vosího hnízda, dokázali vkusně glosovat, co se kolem nás děje. A když

se to tak vezme, byli jsme to skoro všichni. Takový Jaroslav Hašek, veselá kopa, velikán české literatury a žurnalistiky, to byl mistr nadsázky. Dokázal, aniž se snažil, tnout do živého, otevřít diskuzi na jakékoli téma a se zvednutým koutkem úst poukázat na nešvar, který si o to říkal. Ne každému švejkovský humor učaroval, ale většina lidí s ním souzněla tak, že lépe si to autor nemohl ani přát. Výstižně sloupky jemného intelektuálního humoru povýšeného na špičku poetiky, to byl humor Karla Čapka. Lyrický vztah k životu plný neobyčejných postřehů, ať se vztahovalo dějství k zahradě, nebo vynálezům. Osobitost plná moudrosti i předvídativosti. A číst si jeho vyprávění, inu, při tomhle člověčenství roztála duše a od knížky se jen těžko odcházelo k jiné práci či zábavě.

Humor českých herců, komiků a bavičů mé generace bude patřit k pokladům naší kultury, ať si říká kdo chce co chce. Kultivované i drsné srandičky, jimž se musel smát každý, patřivaly k těm, na něž jsme se všichni těšili. Ať již u televizních obrazovek, nebo v kině a v divadle. Humorem byl protkán život nás, obyčejných českých lidí, od rána do večera. Přebíjel staros-

ti, dával naději, uměl vyprovokovat k odvaze a řešení. Jestliže ho mladí nechápou, je to malér nad jiné. Stagnace společnosti, počínající éra tuposti a nezájmu. Cožpak se z nadcházející generace stávají morousové, věční pesimisté, lidi bez tváře? A vznikají bezduší konzumenti a přijímatelé obsahu sociálních sítí, kde se vtrácí intelekt, který nahrazují rty vyplněné botoxem a levné řádky nesmyslů ve stylu rad, co dělat pro zdraví, bohatství a štěstí?

Národ Čechů býval národem chytrým, bystrým. Kdo přemýšlí, nachází se v blízkosti humoru. Svědčí to o kultuře mozku, touze žít. Když zmizí humor, bude chřadnout i naše identita. Zaniknou zlaté české ručičky, už nebude Co Čech, to muzikant, zůstane masa závislá na letáčích supermarketů, na hotovkách, jež rozvážá kurýr. Přestaneme si rozumět a budeme dělat jen to, co nám nakuká umělá inteligence. Šéfovat nám začne robot, který bude pracovníka hodnotit podle čísel, údajů, tabulek. Nikoli podle bystrého přístupu k úkolu, který se dá splnit nejen se ctí, ale i s humorem. Zmizí-li humor ze scény, člověk zanikne. Humor je jeho imunita, a jen s humorem přežije. Eva Brixi

# Citroën ë-Jumpy: i žena se může zamilovat do dodávky

**Když si redakce odvažela z carparku v pražské Hostivaři Citroën ë-Jumpy, znělo zadání jasně. Tohle auto musí přestěhovat byt. Dodávku jsme dosud netestovali, a tak jsme byli velice zvědaví na to, zda se s ní dokážeme sžít a jestli ji umí ocenit ženy stejně jako muži.**

Citroën ë-Jumpy v provedení Furgon L3 svým zevnějškem příliš neprovokuje, kabina je pevně oddělená od nákladového prostoru. Standardní dodávka, jakou by chtěl každý řemeslník, rozvázková služba s květinami pro hotely, cateringová nebo eventová společnost. Kabina sama je prostorná, nabízí řadu užitečných příhrádek, tu pro mobil, klíče, faktury, svačinu i pro něco na převlečení, když by náhodou bylo potřeba jet rovnou z práce na lekce tance. Citroën ë-Jumpy má typický interiér, kterému sluší „nálepka“ praktický.

Dost místa pro náročnou ženu i muže, který by to jinak jistě dotáhl do basketbalové ligy. O sedadlech se dá mluvit spíše jako o křeslech v obývacím. Lákají k uvolnění. Volant má bezvadnou ergonomii a vyjde vstříc malým i velkým rukám. Uspořádání nejrůznějších ovládacích prvků, mezi nimiž zůstávají i fyzické voliče, je intuitivní a jednoduché. Infotainment nevybočuje ničím z řady a patří mezi zlatý standard.

Nákladový prostor testovaného Furgonu se pyšní objemem 6,1 m<sup>3</sup>, a s lehkostí zvládne převést i předměty až o délce 2,7 m (délka nákladového prostoru činí 2,8 m, metr od podlahy pak 2,5 m, jeho výška pak téměř 140 cm, šířka až 160 cm). Europalety se sem vejdu rovnou tři.

Potěší také pogumovaná podlaha a kompletně obložený zavazadlový prostor, který se velice



foto Kateřina Medová Šimková

snadno čistí. Než jsme vyrazili na velké stěhování, odbyl si premiéru s nejrůznějšími zahradnickými potřebami a jednou se také s roštím otočil ve sběrném dvoře. Potom ho čekal hadřík, mop, saponát a byl jako nový. Tady jsme najezdili okolo 60 km. Za účelem přestěhování bytu jsme ho naložili dohromady třikrát, trasa v součtu vydala na 120 km, baterie však stále ještě hlásila 43 %. Během testování jsme tak ani baterii nestačili nabít, přitom jsme jezdili celou dobu na režim Normal. Tenhle automobil zvládne tak víc, než na kolik to člověk odhaduje. Podle standardu WLTP je oficiální maximální dojezd 352 km.

Naše verze měla elektromotor s celkovým výkonem 100 kW (136 koní). Citroën ë-Jumpy se tak ukázal jako velice spolehlivý pracant, který se snadno obsluhuje. Jistě, nemůžete čekat zrychlení supersportu, ale jakmile dostanete tento Citroën do ruky, brzy jeho charakter odhadnete a začne se vám líbit. Jízdní vlastnosti mé představy o užitkových vozech

posouvají k většímu komfortu a mnohem přesnějšímu řízení.

Prázdná dodávka docela „drncala“, ale jakmile dostala své úkoly a náklad, bylo svezení s ní nesmírně pohodlné. Nikdy jsem si nemyslela, že by mě užitkový vůz mohl bavit. Překvapilo mě to. I já bych si dokázala představit, že by se z něj stal můj denní pracovní nástroj. Během testu jsem se přestala bát rozměrů, couvání (díky parkovací kameře), manévru. Naopak jsem si všechny ty drobné a na preciznost náročné úkony užívala. A ten pocit za volantem, kdy máte výhled jako řidič kamionu? Návykový. Chápu, proč se nám, ženám, líbí. Dává nám pocit klidu a bezpečí. Vypadá to, že i něžné pohlaví se může zamilovat do dodávky. Ale co když potřebujete dodávku coby rodinné auto? Pak bych volila verzi polokombi se spalovacím motorem, předpokládám totiž, že s ním vyjedete na chatu, chalupu, k babičce, a možná i kempovat do dalších evropských států.

**Kateřina Medová Šimková**



Madam Business

píše společně s podnikatelkami a manažerkami příběhy,  
které stojí za to číst.

