

MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH
ZÁŘÍ 2021 / 69 Kč

**KOMUNIKAČNÍ
FAULY**
Jak se jim
vyhnout?

**NEOMLOUVEJ
SE POŘÁD!**
Opravdu
nejste
univerzální
viník

OSOBNOSTI
Eliška Křenková
Michal Miovský
Kateřina Kněžíková

**HODNÁ
AŽ PŘÍLIŠ
SNADNÁ
KOŘIST PRO
DRUHÉ**

**JANA
PLODKOVÁ**
„Každý den vztah potřebuje
lásku, pozornost, blízkost
a zábavu.“

naučte se být
spokojená

SPOKOJENOST JAKO DOVEDNOST, KTERÁ SE DÁ ROZVÍJET





**PETRA
DVOŘÁKOVÁ**
spisovatelka

1. Co mi pomáhá být úspěšná?

Asi nejvíc mi pomáhá to, že jsem se naučila negativní zkušenost využít ve svůj prospěch. Zdá se mi, že neúspěch může být vlastně schodkem, po kterém se dá stoupat k úspěchu. Asi je v tom důležitá trpělivost a pokora, vědomí, že svět a život mi nastavují i skrze má selhání zrcadlo, a i když se mi to nelíbí, můžu se z toho leccos dobrého naučit.

2. Moje motivační mantra je:

Zachovej řád a řád zachová tebe.
Za každých okolností trpělivě pracuj na tom, co děláš, zachovávej denní rytmus a tohle tě přenesne přes leccjakou překážku.



RADKA DOHNALOVÁ
zakladatelka leadershipové společnosti

1. Co mi pomáhá být úspěšná?

Hodně se mluví o tom, že je potřeba mít vizi. Abychom však mohli svou vizi naplnit, musíme znát i své talenty a vášně. A právě kombinace vize a využívání mých talentů a vášní mi pomáhá být úspěšnou. Vize mi dává směr – pro mě je to do roku 2025 umožnit 1 milionu lidí rozvíjet se v leadershipu. Talenty a vášně mi zase dodávají energii a zvyšují mou odolnost v situacích, kdy se mi třeba něco nedaří.

2. Moje motivační mantra je:

Bez ohledu na to, jestli je to pro mě v danou chvíli dobré, nebo špatné, si vždy říkám, že všechno se děje pro moje dobro. A to mi pomáhá.



IVETA CLARKE
profesionální koučka

1. Co mi pomáhá být úspěšná?

Předně je to víra v sebe, ve své schopnosti. Učím se čerpat moudrost a poučení ze situací, které prožívám. Pravidelně si dopřávám odbornou supervizi. Pak je to také víra v běh věcí a v to, že děje mají nějaký vnitřní řád. Že je mnoho věcí, které ovlivnit nemůžu, a že je někdy lepší nechat věci plynout přirozeně.

2. Moje motivační mantra je:

Co chceš, můžeš. (Tomáš Baťa)
Osobně mě motivuje, když to, oč usiluji, se děje lehce, jen s minimálním tlakem, když vše do sebe zapadne jako dílky puzzle.



MAGDALENA DAVIS
politika a bioložka

1. Co mi pomáhá být úspěšná?

Záleží, jak si každý z nás definuje úspěch. Pro mě to je napojení na vnitřní hodnoty a naplňování konkrétních záměrů tak, aby byly vzájemně v souladu. Kromě toho, že mi to nastavuje dobré osobní zrcadlo, mě to propojuje s lidmi podobného ražení, kteří se na těchto záměrech podílejí a posouvají je dál.

2. Moje motivační mantra je:

Staň se změnou, kterou chceš ve světě vidět. (Gándhí)
Vnímám ji jako výzvu k zodpovědnosti za sdílený svět i jako výzvu k individuální cestě „zvenku dovnitř“. Na povrchu je totiž všechno jaksi mimo mě – sice to vidím, ale nemůžu na to dosáhnout, je to „tam“. Pokud se mi ale podaří dostat se dovnitř, k sobě, zjistím, že už „tam“ jsem.



MARTA MOIDLOVÁ
primárka kliniky plastické chirurgie a estetické dermatologie

1. Co mi pomáhá být úspěšná?

Být úspěšná v mé profesi znamená především sledovat novinky v oblasti laserových a dalších přístrojů, stejně tak ostatních přípravků a aplikačních technik. Vždy mi pomáhalo vše vyzkoušet nejprve na sobě, abych si ověřila, že jde o stroj či postup nejen funkční, ale i bezpečný, a abych je mohla svým klientům s klidným svědomím doporučit.

2. Moje motivační mantra je:

Pocit, že se mi život vydařil a mohu dělat práci, která je i mým koníčkem. Mým mottem je, že každý člověk si přeje dlouhý život, ale nikdo nechce být starý, jak moudře řekl Jonathan Swift.



JANJA PROKIČ
designérka šperků

1. Co mi pomáhá být úspěšná?

Stát si za svými hodnotami. Zůstat pořád „já“, i když se každý samozřejmě měníme a vyvíjíme, a to je dobré!

2. Moje motivační mantra je:

Jsem v tomhle přízemí, ale mě asi motivuje třeba dobré jídlo, hezká dovolená a tak. Nebo že až skončím to, co dělám, případně až skončí nějaká životní etapa, co není třeba jednoduchá, pak přijde něco, na co jsem se moc těšila a čím se odměním.