

Ako žiť a podnikat v

V dnešnej uponáhľanej dobe sa ženy ocitajú v pasci, kde úspech znamená neustály tlak, vyčerpanie a pocit „nikdy to nie je dosť“. No mnoho malých podnikateľiek, líderiek, pracujúcich žien, stále častejšie túži po inom spôsobe života: úspechu v harmónii, v súlade so sebou a so svojou prirodzenou ženskou energiou.

Nie ako muži v sukniach. Ale ako skutočné kráľovné – s citom, intuíciou, tvorivosťou a zároveň s vnútornou silou a jasnými hranicami. Bez extrémnej únavy a vyhorenia.

Moja cesta

Aj ja som kedysi patrila k ženám, ktoré išli na plný plyn. Dlhé roky som pracovala ako zamestnanec v súkromnej aj korporátnej sfére a verila, že tvrdšia práca rovná sa väčší úspech. A že úspech si treba zaslúžiť. A treba vydržať. Až kým som sa sama neocitla vo vyhorení a vnútornom chaos. Bolo to v roku 2014, bol to naozaj prelomový rok v mnohých oblastiach. Práve vtedy mi prišli do života motivačné knihy o tvorbe reality, o sile mysle a emócií, ako funguje energia hojnosti, ale najmä numerológia ako praktický nástroj sebapoznania. Ukázala mi, kde mám prirodzenú silu, kde svoje limity a ako môžem žiť, pracovať a popri prípade aj podnikat v súlade so svojou energiou, nie proti nej.

Vnútorné bezpečie

Dnes vidím čoraz viac žien, najmä vo veku 30 – 40 rokov, ktoré už nechcú voliť medzi úspechom a životom. Chcú oboje – žiť, pracovať, cestovať, starať sa o rodinu. Mnohé z nich zarábajú vlastné peniaze, pretože chcú cítiť vnútorné bezpečie. Už nevstupujú do vzťahov preto, aby ich muž finančne zabezpečil, ale kvôli citovej opore, rešpektu a spoločnému rastu. Práve preto mnohé ženy, ktoré poznajú svoju hodnotu, zostávajú single – radšej sú samy, ako v nevýhodnom partnerstve.

„Malé kroky v ženskej energii prinášajú veľké zmeny. Minimálne prestanete v tej chvíli robiť veci na automat, udržíte pozornosť v prítomnom okamihu – tu a teraz. A tam to všetko začína.“

Zóna génia každej ženy

Každá žena má svoju zónu génia – priestor, v ktorom jej práca plyní ľahko, prináša radosť a zároveň vytvára hodnotu pre ostatných. Keď v nej pracuje alebo podniká, necíti vyčerpanie, ale naplnenie.

Napríklad pomocou numerológie (sebapoznania) môžeme túto zónu objaviť v troch rovinách:

Rovina múdrosti (praktickosť, financie, zdieľanie informácií). Tu sa prejavuje dar budovať, organizovať a vytvárať dlhodobú hodnotu. Žena s touto rovinou vyniká v ekonomike, financiách, marketingu, stratégii, plánovaní a riadení projektov. Vie pomáhať iným, vytvárať poriadok a stabilitu.

Rovina emócií a tela (starostlivosť, vitalita, vzťahy). Tu sa rodí dar empatie, podpory a práce s telom. Tieto ženy sú skvelé v profesiách ako kozmetičky, masérky, nechťárky, osobné trénerky, psychologičky, terapeutky alebo v akomkoľvek segmente,

ženskej energii

Rýchle cvičenie na objavenie svojej zóny génia

Vezmi si papier a ceruzku a odpovedz na tieto 3 otázky (najlepšie ráno alebo večer pri sviečke):

- Kedy som v poslednom roku úplne stratila pojem o čase a cítila sa šťastná?
- Čo mi ide ľahko a ľudia mi za to často ďakujú alebo ma chvália?
- Ktoré činnosti ma nabíjajú a ktoré ma úplne vysávajú?

Zapíš si dominantnú rovinu:

- múdrosť (chytrosť, zdieľanie informácií)
- emócie a telo (vzťahy, práca s deťmi, športové aktivity)
- tvorivosť (manuálna šikovnosť, komunikačné zručnosti, písanie, návrhárstvo, neobvyklé riešenie problémov) a podľa nej uprav svoj kalendár.

Mini výzva na tento týždeň

Vyber si jednu činnosť, ktorá ťa vysáva, a buď ju deleguj, alebo ju nahraď niečím, čo ťa nabíja, z čoho máš radosť. Zapíš si, ako sa cítiš po 7 dňoch.

Denné praktiky ženskej energie

Vyber si jednu a rob ju pravidelne:

Ranný kráľovský rituál (3 – 5 minút):

Postav sa pred zrkadlo, polož si ruky na srdce a brucho a povedz nahlas: „Som v bezpečí. Som dosť. Moja energia prúdi ľahko a hojne.“

Body check-in: Denne sa na 30 sekúnd zastav, zatvor oči a spýtaj sa: „Ako sa cítim v tele? Čo práve potrebujem?“

Moja kráľovská chvíľka: Raz denne si vyhrad' 30 – 60 minút len pre seba – bez telefónu, bez produktivity (kúpeľ, tanec, prechádzka, beh, čítanie).

kde pomáhajú ľuďom cítiť sa lepšie v tele aj v duši. Majú prirodzený talent vytvárať bezpečný priestor.

Rovina tvorivosti (vízia, intuícia, inovácie). Tu sa prejavuje dar nových nápadov, inšpirácie a originálneho pohľadu. Ženy s touto rovinou excelujú v dizajne, marketingu, písaní, tvorbe obsahu, umení alebo v akomkoľvek odbore, kde treba vidieť „mimo krabicu“ a prinášať svieže riešenia.

Keď žena spozná svoje dominantné roviny a typ osobnosti, spojí ho so znalosťou podnikania, managementu a financií, dokáže skvele zarábať, starať sa o rodinu aj regenerovať – bez pocitu viny a vyčerpania. Práca ju už nevysáva, ale nabíja. Samozrejme, všetko vyžaduje čas, trpezlivosť a disciplínu. Ako na to? Základom všetkého je spoznať samu seba, svoje cykly. Vedieť, v ktorej energii ste najsilnejšie, kedy potrebujete tvoriť a kedy regenerovať. A kde sú vaše slabiny, ktoré treba zvládnuť.

„**Téma nasledujúcich rokov nie je byť ako ostatné. Je to presadenie svojej individuality, a zároveň vedomá spolupráca s podobne naladenými ženami a komunitami ľudí s podobnými víziami.**“

Objavte svoju výnimočnosť

Ak práve teraz stojíte na hranici rozhodnutia – či sa osamostatníť, zmeniť prácu, či ísť za svojou víziou a vytvoriť si vedľajší príjem, či nájsť svoju zónu génia – nehľadajte nikde vonku, nájdite to v sebe. Objavte svoje talenty, svoju výnimočnosť a originalitu, spracujte svoje slabiny a vybudujte na tom svoj úspech. Prestaňte sa porovnávať s kamarátkou, kolegyňou či susedou. To nemá zmysel. Každá z nás je iná – máme odlišné roviny, talenty aj životné cesty, narodili sme sa do rodín s inou výchovou. Porovnávanie nám iba kradne energiu a odvádza nás od našej vlastnej cesty. Témou nasledujúcich rokov nie je byť ako ostatné. Je to presadenie svojej individuality a zároveň vedomá spolupráca s podobne naladenými ženami a komunitami ľudí s podobnými víziami. Keď prestaneme navzájom súťažiť a začneme sa podporovať, vznikne niečo veľmi silné. A ak si myslíte, že na niečo nemáte alebo nie ste pripravené, verte, že nikdy nebudete na všetko úplne pripravené. Svet potrebuje práve túto vašu verziu kráľovskej energie. Treba sa len rozhodnúť a vykročiť.

Dáša Švančarová

Pomáham moderným ženám spoznávať samé seba cez praktickú numerológiu, aby mohli žiť a podnikáť v súlade so svojimi prirodzenými darmi – v pokoji, hojnosti a radości. Bavi



ma ísť pod povrch, ukazovať možnosti a otvárať potenciál človeka. Odhaľovať a búrať skryté vzorce správania, ktoré nám často bránia dosiahnuť spokojnosť.

Rada píšem (vlastné e-booky, blog) a komunikujem o tom, čo mám vyskúšané a odžité. Kurz Numerológia v praxi www.centrumgara.sk. www.svetcisel.sk; Instagram a FB: [svetcisel.sk](https://www.instagram.com/svetcisel.sk)

Naša srdcovka

Štíhlosť s rozumom

Easy Slim Day & Night od FitStream je dvojfázová podpora chudnutia pre ženy, ktoré chcú ísť na to rozumne. Cez deň pomáha udržať energiu, kontrolu nad chuťou a metabolizmus, v noci podporuje regeneráciu a pokojný spánok. Bez drastických diét, s dôrazom na rovnováhu. Zadaťte kód balans25 a získajte 25 % zľavu na všetko na www.fitstream.eu.



Silné afirmácie

Opakuj si denne, najlepšie fungujú ráno po zobudení alebo večer tesne pred zaspávaním, keď si v hladine alfa alebo theta.

Podnikám a žijem v súlade so svojou prirodzenou energiou.“

„Moja hodnota nie je v tom, koľko toho stihnem, ale v tom, kým som.“

„Dovoľujem si prijímať hojnosť ľahko a s radosťou.“

„Som kráľovná – silná, citlivá a presne taká, aká mám byť.“