

Ako zladit' prácu s rodinou a nezbláznit' sa

iMAMA



FIT
namotávka
100% ZDRAVÉ KNIHY

Jana Šimkovičová, Palo Hlubina
+ 23 inšpiratívnych žien a 1 muž



Ako zladit' prácu s rodinou a nezbláznit' sa

iMAMA



Jana Šimkovičová, Palo Hlubina
+ 23 inšpiratívnych žien a 1 muž

iMAMA

© KLUUG s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovat' iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa autorských práv.

Autori: Jana Šimkovičová, Palo Hlubina

Zdroje fotografií: Súkromné archívy: Alexandra Pevalová, Diana Fabianová, Zuzana Marynčáková, Lucia Nagyová, Jana Šimkovičová, Zuzana Frešo, Elena Prokopová, Zuzana Zemenová, Timea Keresztényiová, Nikola Kocáková, Lenka Šóošová, Silvia Mahútová, Silvia Dragan, Katarína Čabáková, Zuzana Gránská, Erika Matwij, Iveta Štecová, Jana Malaga, Rebeka Trepačová, Monika Šrenkelová, časopis MAMA a ja, Simona Budinská, Eva Dvoráčková, Tigran Aleksanyan

Vladimír Kampf, Zuzana Gavulová, Martin Vrabko, Nina Bednarikova, Daja Turner, Martin Fazekaš, adidas, Tomas Thurzo, Aneta Barčová, Roman Skyba, Marianna Tomanová, Lucia Tužinská, Richard Nosterčík, Milan Maršalka, Ondrej Bobek, Peter Frollo, Marika Majorova, Gabriela Teplická, Lukáš Procházka, Peter Sedláčik, divadlo Meteorit, Anett Kállai-Tóth, Jana Čavojská, Michaela Klanicová, Zuzana Gavulová, Miro Nôta, Maja Martiniak, Filip Fabián, Lenka Gondoľová, Jan Varchola, Anton Karpita, Alžbeta Trubačová, Stanka Hricová, Michal Petrik, Waleed Shah
www.stock.adobe.com

Redigovali: Kristína Karabínošová, Lívia Brtáňová

Grafika: Adriána Švarná

Vydavateľ: FITnamotávka, Bratislava 2017

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na webe www.FITnamotavka.sk.

ISBN: 978-80-972377-2-1

*Venované všetkým ženám, ktoré sa pokúšajú denne
zladať všetky roly vo svojom živote.*

Venované všetkým mužom, ktorí im s tým pomáhajú.

OBSAH



ALEXANDRA PEVALOVÁ

Žena, ktorá sa nebála
zmien, s. 10 - 19



DIANA FABIANOVÁ

Mama, ktorá potrebuje
vymýšľať, s. 20 - 31



ZUZANA MARYNČÁKOVÁ

Šesťdesiat detí dá
zabrať, s. 32 - 43



JANA ŠIMKOVIČOVÁ

Žena, ktorá rozcvičila
internet, s. 52 - 67



LUCIA NAGYOVÁ

Keď si mamina pokreslí
tenisky, s. 44 - 51



ZUZANA ZEMENOVÁ

Ako mamičky dostať do
formy, s. 94 - 105



ZUZANA FREŠO

Radšej koláče ako
bábiky, s. 68 - 81



ELENA PROKOPOVÁ

Zmenila kariéru, aby sa
mohla venovať dcérke,
s. 82 - 93

1. ČASŤ



TÍMEA KERESZTENYIOVÁ
Disciplína, ktorá vedie
k šťastiu, s. 106 - 115



NIKOLA KOCÁKOVÁ
Jedlo, ktoré rozvoňalo
Tatry, s. 116 - 125



LENKA ŠÓOŠOVÁ
Ako sklbiť materstvo
a dve práce, s. 126 - 135



SILVIA MAHÚTOVÁ
Videá, ktoré jej otvorili
svet, s. 136 - 147



SILVIA DRAGAN
Život sa rozbehne, keď
v ňom nájdete krásu,
s. 148 - 157



ERIKA MATWIJ
Ako si po materskej
zvýšiť sebavedomie,
s. 178 - 185



KATARÍNA ČABÁKOVÁ
Keď materstvo pritiahne
pracovné výzvy,
s. 158 - 169



ZUZANA GRÁNSKA
Zo spokojnej mamy
čerpá celá rodina,
s. 172 - 177

2. ČASŤ



IVETA ŠTECOVÁ

Ako zostať pekná
po prebdených nociach,
s. 186 - 193



JANKA MALAGA

Ako začať blogovať, keď
ste na materskej,
s. 194 - 199



REBEKA TREPAČOVÁ

Ako si vybudovať úctu
k sebe, s. 200 - 207



MAMA A JA

7 tipov, ako sa
nezbláznit na materskej,
s. 216 - 221



MONIKA ŠRENKELOVÁ

Zostalo vám brucho
po pôrode? Možno máte
diastázu, s. 208 - 215



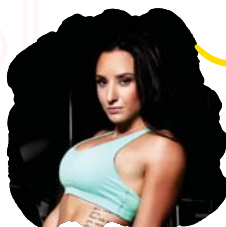
TIGRAN ALEKSANYAN

Predtým, než sa maminy
rozhodnú podnikáť,
s. 234 - 241



SIMONA BUDINSKÁ

Ako sa predáť a dobre
odprezentovať,
s. 222 - 227



EVA DVOŘÁČKOVÁ

Ako sa žena vráti do
svojho tela, s. 228 - 233

PREČO iMAMA?

iMAMA je slovná hračka označujúca modernú ženu, matku, snažiacu sa zladať rôzne roly vo svojom živote - matky, manželky, dcéry, kolegyne, a pritom stále ženy.

Námet na túto knihu nám priniesla intuícia a taktiež otázky ľudí okolo nás, ktorí sa manželky Janky pýtali, ako sa jej podarilo vybudovať úspešný portál CVIČTE.SK popri našich dvoch deťoch. Dlhو sme hľadali vhodnú formu, akou knihu spracovať. Nakoniec sme ju našli v príbehoch ďalších inšpiratívnych žien, ktorým sa podarilo uspieť popri ich deťoch. Súčasťou knihy sú taktiež rozhovory s odborníčkami

na rôzne témy, ktoré ženy ako mamy neustále riešia.

Je naším práním, aby vám kniha iMAMA pomohla byť dobrou mamou, a pritom nezabúdať na seba.



Kamil Šimkovič

Kamil Šimkovič
vydavateľ

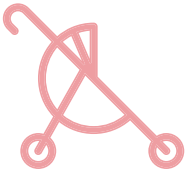
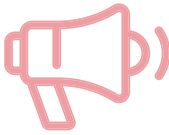
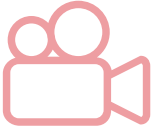
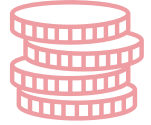
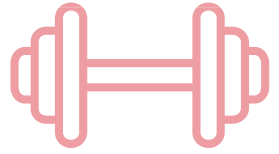
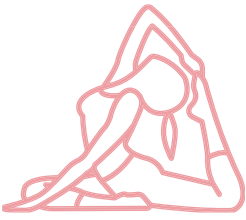
O AUTOROCH

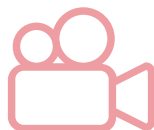
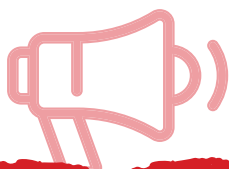
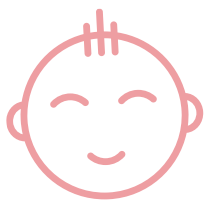


Jana Šimkovičová je zakladateľka úspešného portálu o zdravom životnom štýle CVIČTE.SK a taktiež vydavateľstva zdravých kníh FITnamotávka. Kniha iMAMA je jej treťou publikáciou po prvotine ZDRAVÉ DESIATE a bestselleri ZDRAVÉ RÝCHLOVKY.

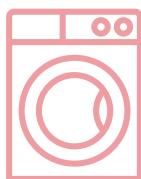
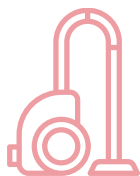
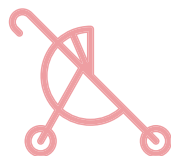


Palo Hlubina je publicista, autor štyroch kníh, niekoľkých e-bookov a scenárov. Venuje sa tvorbe marketingových stratégií, ktoré vychádzajú z prirodzenej emocionálnej dynamiky človeka.





1. ČASŤ





Meno a priezvisko:

Alexandra Pevalová

Vek: 38

Počet detí: 2

(Dávidko, 22 rokov a Miško, 2 roky)

Firma: Artactive Events, s. r. o.

Umenie byť ženou, s. r. o.

Pozícia: Konateľ

Čo robím, keď sa ocitnem pod tlakom:

Premyslím si jednotlivé kroky, napíšem na papier, čo treba urobiť, a idem na to.

Moja opora: Môj muž, jednoznačne.

A moja drahá sestra, mama a otec.

Ako sa udržujem v kondícii: Milujem život, moju rodinu, moju prácu, Slovensko. Užívam si každý jeden deň.

O čom snívam: To neprezradím. :)



ŽENA, KTORÁ SA NEBÁLA ZMIEN



ALEXANDRA PEVALOVÁ



Je veľa matiek, ktoré zvládli vychovávať dieťa samé. Ale viete si predstaviť mať dieťa v šestnástich rokoch, dokončiť strednú a potom aj vysokú školu popri ňom, nájsť si zamestnanie, vybudovať vlastnú firmu s nemalým ročným obratom a ešte aj vymýšľať inšpiratívne podujatia pre masy? Nuž, vitajte vo svete Alexandry Pevalovej.

Začnime od konca. V Tatrách bol na jeseň nový festival, Tatra Flowers, spojenie umenia a prírody, tridsať koncertov na siedmich miestach. Rôzne žánre a kvalitná hudba pod tatranskými štítmí. Nápad zorganizovať takýto festival prišiel v agentúre Artactive Events, ktorú spoluvlastní Alexandra Pevalová.

jej agentúra zorganizovala. Možno prácu Saši Pevalovej ale spoznáte skôr cez iné podujatie – Umenie byť ženou. Napadlo Saši, keď doma umývala riad. Zavolała kamarátke Marcelke a pri spoločnom rozhovore pri káve vymysleli akciu, kde by pod jednou strechou boli inšpiratívne a užitočné prednášky na rôzne témy, najmä pre ženy.

Je to jedna z mnohých akcií, ktoré

Podujatie funguje už štvrtý rok.

S veľkým úspechom a vrelým prijatím od účastníkov.

*„Ohlasy boli od začiatku nesku-
točné. Ďakovali nám ženy z rôznych
kútov Slovenska, pretože podujatie
je určené pre všetky ženy bez roz-
dielu veku a jeho hlavným zámerom
je obohatiť ženu, dať jej nové
poznatky, priateľstvá, rady. Napriek
tomu, že akciu vyhladá každoročne
aj šesťsto žien, každá jedna má
možnosť zvoliť si, akú prednášku
absolvuje, a ako tam strávený čas
čo najlepšie využije. Spolu s kole-
gyňou, Marcelou Reisz, sa venu-
jeme tomuto projektu už štyri roky.
Inak, keď sme to štartovali, ja som
bola v treťom mesiaci tehotenstva
a Marcela na materskej. Samo-
zrejme, aj táto naša srdcovka prešla
poriadnou zmenou. Snažíme sa uro-
biť každý ročník pútavejší.“*

Alexandru Umenie byť ženou neži-
ví. Už viac než desať rokov má fir-
mu Artactive Events, v ktorej orga-
nizujú eventy pre firemných klien-
tov. Samozrejme, nie sama. Vo fir-
me má spoločníka a zamestnancov.
Hoci dnes sú stálym dodávateľom
podujatí aj pre veľké slovenské
firmy, začínali skromne. V priesto-
roch, v ktorých im nezostali peniaze

ani na nábytok.

*„Sen o eventovej agentúre som
mala dlho. Aj som po príchode
do Bratislavy pracovala v pro-
dukčnom dome Forza, aj keď nie
na produkcii, a potom v jednej
eventovej agentúre. A raz hovorím
kolegovi, že veď to dáme aj spolu.
Dlho váhal, až sme nakoniec do
toho šli, hoci začiatky boli ťažké.
Otec mi požičal 25 000 vtedajších
slovenských korún, za ktoré som si
kúpila telefón, počítač a prenajali
sme si kanceláriu. Na viac sme
nemali. Preto sme zo začiatku
so spoločníkom sedeli na zemi,
notebook na kolenách, a tak sme
pracovali. Na nábytok sme mali
až neskôr. Dôležité je ale vedieť
sa nakopnúť. Dnes sme stabilnou
agentúrou na trhu, organizujeme
akcie pre tridsať, ale aj tritisíc ľudí.“*

Medzitým sme sa už dostali do
Bratislavy, ale ešte predtým bolo
obdobie, keď Saša fungovala z Le-
víc, kde sa narodila. Prudký zvrat
v jej živote prinieslo prvé dieťa,
ktoré sa jej narodilo, keď mala
šestnásť rokov. Na strednej škole si
vybavila individuálny študijný plán
a zmaturovala už ako mamina. Jej
vtedajší profesor jej povedal, že



FOTO Zuzana Gavulová

Prudký zvrät v jej živote prinieslo prvé dieťa, ktoré sa jej narodilo, keď mala šesťnásť rokov. Na strednej škole si vybavila individuálny študijný plán a zmaturovala už ako mamina.

ak zvládne dokončiť strednú školu s dieťaťom, tak už zvládne bez problémov aj vysokú. A veru, zvládla. Vtedy ešte bývala stále v Levicech s rodičmi. Keď sa neskôr presunula do Bratislavy, bývala v malom, prenajatom byte, ktorý ledva dokázala splácať z prvých výplát. Veď absolventi to s výškou príjmov mali kedysi ešte horšie ako dnes.

Po príchode do Bratislavy sa Alexandra zoznámila so svojim dnešným manželom, o ktorom vraví, že je doteraz jej chýbajúcou polovicou.

„Musím inak povedať, že hoci sa považujem za silnú a veľa vecí by som zvládla a aj zvládnem sama, s manželom a podporou rodiny ide všetko ľahšie.“

Dnes majú spolu ďalšieho syna, ktorý má dva roky. Takže po dvadsiatich rokoch od prvého pôrodu si Saša mohla vyskúšať, ako sa dá popri malom dieťati nielen študovať, ale tentoraz pracovať. Bolo to už o niečom inom, predsa len mala zabehnutú firmu, o ktorú sa jej postaral spoločník a zamestnanci, no vďaka svojej akčnosti to bolo pre ňu ťažké v inom smere – musela

sa doslova nútiť, aby aspoň pár mesiacov po pôrode nepracovala.

„Pre mňa bolo vždy ťažké delegovať úlohy. Ale človek sa to musí naučiť, aby sa nezbláznil. Keď som napríklad išla na materskú, zaprisahala som sa, že prvé tri mesiace nebudem reagovať na pracovné maily. Klienti a obchodní partneri sa jednak museli naučiť, že nie som prítomná v práci a na druhej strane som musela prijať fakt, že to bezo mňa v práci zvládnú. Že môžem dôverovať ľuďom, ktorých tam mám. Ale viete, aké to bolo ťažké neodpísať napríklad na mail, kde som bola v kópii a mala som k nemu hneď niekoľko pripomienok? :)”

Hoci jej prvý syn spal tak dobre, že pri ňom stihla dokončiť strednú aj vysokú školu, ten mladší nespál vôbec. Preto, keď začala neskôr na materskej pracovať, fungovala najmä po nociach. Bežne sa jej stávalo, že mala počítač zapnutý aj o druhej v noci.

„Využívala som tiež na prácu každú príležitosť, keď sa hral, keď bol so svojím bratom a podobne. Musela som sa mu úplne prispôbiť a rovnako som si vycibrila



Pre mňa bolo vždy ťažké delegovať úlohy. Ale človek sa to musí naučiť, aby sa nezbláznil.

time manažment. Veľa som plánovala a napríklad som ho brávala aj na stretnutia. Nikdy to nikomu neprekážalo.”

Aj z toho sa dá pochopiť, že hoci je na trhu so svojou eventovou agentúrou už cez desať rokov, práca ju naozaj stále baví. Jednak je to robota, ktorá nikdy nie je taká istá, čo akcia, to nové výzvy. A jed-

nak treba neustále vymýšľať nové, naozaj zaujímavé koncepty, ktoré ľudí chytia. Pretože ak by sa zamestnanci, hostia alebo platiaci návštevníci na podujatí nudili, ďalší rok by jednoducho neprišli alebo by im klient neobnovil zmluvu.

„Hoci máme stálych klientov, ktorým akcie organizujeme dlhodobo, v tejto sfére zohrávajú dôležitú úlohu práve referencie. My sa, našťastie, nemusíme zúčastňovať toľkých tendrov, čo je inak bežný spôsob získavania nových klientov. Ale obracať sa treba, to je jasné, nikdy neviete, čo sa stane o rok. Kvôli rastúcej konkurencii je dôležité ponuku neustále vylepšovať. Dnes už nestačí, že príde zaspievať Miro Žbirka, ktorý je istotou, pretože na neho reagujú hostia rôzneho veku. Dnes sú ľudia oveľa, oveľa náročnejší.“

Organizovanie eventov je tiež špecifickou záležitosťou, pretože najšť ľudí, ktorí by zobrali na seba zodpovednosť za akciu pre stovky či dokonca tisíce ľudí a aj ju reálne zvládli, je veľmi málo. Alexandra napríklad spomína, že často na inzeráty zareaguje povedzme časníčka, ktorá povie, že u nich v krčme

už robili pár akcií, takže si trúfa aj na veľký event pre tisíce ľudí. Pri veľkých akciách sa pritom žiadne pochybenie neodpúšťa a zavaríť môže napríklad aj nervózna hosteska. Alexandre sa už stalo, že na dôležitej akcii musela riešiť problém, keď práve nedbalá hosteska neúctivo poslala preč hosťa, ktorého nevedela nájsť medzi pozvanými. Pre klienta, ktorý event platil, to bol však mimoriadne dôležitý človek.

„Problémy treba riešiť bez toho, aby si ich klient všimol. Konkurencia je veľká. Našťastie, my máme s klientmi vybudovaný už taký vzťah, že veľa vecí vyriešime vopred, na úvodnom brainstormingu. Tam nám v pohode hneď povedia, ak sa im nápad napríklad nepáči, a premýšľame, čo ďalej.“

Keď plánujú novú akciu, Alexandra si vždy robí biznis plán a odporúča ho robiť každému, či už štartuje malý projekt alebo firmu. Pretože aj malé sumy vedia urobiť veľkú cifru – ľudia, zariadenia, priestory, účty... Nazbiera sa to. No, napriek dobrým výpočtom, ani pri dobrej vôli urobiť prospešnú vec, to jednoducho nemusí vyjsť. Saša spomenie vlastný príklad, keď sa



Čo radí

ALEXANDRA PEVALOVÁ:

Ver sebe, svôjmu srdcu a rob všetko najlepšie, ako vieš.

Deti si budú pamätať zážitky. Upratovať alebo ísť pozorovať so synom labute? Čo si vyberieš?

Dobrý manažér vie dobre delegovať.

Neodsudzuj a neposudzuj, nikdy nikoho. Každý žije svoj príbeh a ty ho nepoznáš.

Neprestávajú snívať.

s manželom pred rokmi rozhodli založiť potraviny s donáškou.

„No, tento biznis nám krachol a prišli sme o pomerne väčšiu sumu peňazí. Ale život ide ďalej. Napriek tomu každému, kto má tú možnosť, odporúčam, aby sa nebál ísť do vlastného biznisu. Aj s tým rizikom, že to nemusí vyjsť. Nikdy neviete, či motyka nevystrelí. Pokiaľ nie sú tie počiatkové výdavky enormne vysoké, stojí to za to. Ľudia by sa mali menej báť plniť si vlastné sny. Pre mňa je napríklad nepochopiteľné, ak niekto robí niečo, čo ho nebaví a doslova pri tom trpí. Každý má moc zmeniť svoj život k lepšiemu. Ja som porodila dieťa ako 16-ročná a bolo pre mňa úplne prirodzené, že vyštudujem aj univerzitu. Najmä sa netreba báť zmien. Ani mne vždy všetko nevyšlo, ale dôležité sú aj pády.“

Pri tých snoch sa na chvíľu zamyslí. Vraj presne teraz je v období, keď si potrebuje dať nové ciele, ktoré by ju v živote posunuli ďalej, pretože sa jej už splnilo všetko, čo chcela. Má dve deti, manžela, s ktorým je šťastná, dom, auto, aj úspešnú firmu, ktorá ju živí.

„Nie som karieristka, nemám prehnané ciele. Snažím sa žiť pekne a byť so svojím životom spokojná. Ak ma práca naplňa a ešte si ňou dokážem aj na seba zarobiť, o to lepšie. Samozrejme, stáva sa mi, že nechcem ani dýchať a najradšej by som sa teleportovala niekde k moru. :) Niekedy je zas práca, najmä s blížiacim sa termínom eventu, náročná, vyčerpávajúca,

k tomu deti, manžel, domácnosť. Pomoci sa veľmi nedočkám, pretože väčšina rodiny mi býva v Leviciach. Už dvadsať rokov žijem rýchlym životom, no baví ma to. Ak potrebujem relax, tak si jednoducho dám kávu. Alebo na 15 minút zavriem oči a oddýchnem si. Inak sa nemám veľmi na čo sťažovať, pretože moje dva hlavné koníčky sú moja rodina a moja robota.“

PREČO STE HĽADALI MOŽNOSŤ, AKO ZOSÚLADIŤ KARIÉRU A RODINU, A NEVENOVALI SA LEN DEŤOM NA MATERSKEJ?

Venovala som sa najmä deťom, ale keď robíte niečo, čo dáva pre vás zmysel, neviete inak. :) Na materskej som sa venovala najmä konferencii Umenie byť ženou. I keď je to vyčerpávajúce pri malom dieťati, keď zažijem tú atmosféru priamo počas konferencie, tú energiu, ktorou je sála nabitá, tie úsmevy... Vedela som na každom ročníku, že to stojí za to, že budeme pokračovať. Podnikať som začala, keď mal starší syn desať rokov. Síce som nebola na materskej a on nebol bábätko, ale stále bol dieťa. S tým boli iné „starosti“, hral golf a tréningy mával mimo Bratislavu, cez víkendy turnaje. Musela som zľadiť prácu, ktorá ma naplňa, s potrebami môjho syna, tie vždy boli na prvom mieste.

VEDELI STE SI POPRI PRÁCI A MATERSTVE NÁJSŤ ČAS AJ NA KONÍČKY?

Pred piatimi rokmi sme postavili dom mimo mesta. Náš dom je pre nás oáza pokoja, milujem byť doma. Tu relaxujem, čítam knihy, tu sa rozprávame

do noci, pestujeme kvety, varíme bylinkové sirupy a pod. Moja robota je mojím koníčkom a rodina druhým.

BRÁVALI STE DETI SO SEBOU AJ NA PRACOVNÉ STRET- NUTIA? MEŠKALI STE KVÔLI TOMU ČASTO? AKO TO BRALA DRUHÁ STRANA?

Snažím sa nemeškať a áno, brávala. Počas materskej na všetky, aj u riaditeľky banky bol so mnou. Druhá strana to brala normálne, dieťa predsa patrí k matke, najmä, keď ide o malé bábätko. Samozrejme, vždy som dopredu povedala, že prídem aj s malým.

KOLKO SPÁNKU VÁM STAČÍ?

Šesť hodín.

PRACUJETE RADŠEJ PO NOCIACH, KEĎ DETI ZASPIA, CEZ DEŇ POPRI NICH ALEBO RÁNO PREDTÝM, NEŽ SA ZOBUDIA?

V rámci možností cez deň. Keď sa inak nedá, tak v noci.

AKO VIETE, ŽE DETI NETRPIA NEDOSTATKOM VAŠEJ POZORNOSTI?

Pretože si nájdem čas byť s nimi. S mladším synom, ktorý ma teraz potrebuje, sa veľa hrám, čítam mu, bláznime sa a pod.