

Přejeme lidem úspěch

Zdánlivě nesourodá manželská dvojice, při hlubším pohledu je však zřejmé, jak dobře se doplňují a bok po boku kráčí stejným směrem. Oba pracují s lidmi, kterým radí jak se zdokonalit, být úspěšní a šťastný.

Martině Králíčkové příroda nadělila krásu, ale její sebevědomí stojí na mnohem pevnějších nohách. Má dispozice motivovat ostatní, aby na sobě pracovali. Její manžel Ing. Ivo Toman o ní říká: „Ano, obdivuji její krásu spojenou s dlouhověkým šarmem. Ale také její posedlost zdravím – například už léta se sprchuje studenou vodou. A vlastně posedlost vším, do čeho se pustí, což máme společné. Obdivuji také její znalost češtiny – když píšu knížky, dělám pravopisné chyby a ona je opravuje. Má ohromnou trpělivost, žít se mnou asi není právě jednoduché...“

Zhubnout může každý

„Závidíte těm, kteří jsou krásně štíhlí? Já jim rozhodně záviděla. Bylo mi 15 let a měla jsem nadváhu. Vážila jsem o 14 kilogramů víc než teď. Ta kila navíc nebyla ve svalech, ale v tucích,“ píše v knize „Hubnutí bez diet a cvičení – zhubnout může každý“ žena se štíhlým, pevným tělem, které by si jistě přála mnohá z nás. Jednoduché rady, postupy a nápady v knize navedou ke zlepšení životního stylu, kdy kila přestávají mít důvod držet se vás jako klíště a postupně zjistíte, že můžete obměnit šatník na velikost, ve kterou jste už ani nedoufala. „Nejde však o to trápit se hladem, ale změnit stravovací návyky. Důležité je srovnat si hodnoty a pohnout se z místa. Kdo nic nedělá, nic nezkazí, ale zpravidla také nic nedokáže,“ říká energicky Martina.

Že nemáte talent na jazyky?

Martina studovala medicínu, ovládá několik jazyků (německý, ruský, anglický, italský) a dlouho jí nedávalo

spát, jakým způsobem funguje lidský mozek při učení. Proč to někomu jde snadno, někomu hůře a někdo – ačkoli sedí nad učebnicemi hodiny – má výsledek téměř nulový... Spolu se svým manželem proto vytvořila nový systém on-line výuky angličtiny typu karaoke (kde je uvedený doslovný překlad textu a právě vyslovovaná část rodilými mluvčími se rozsvítí červeně), se kterým můžete každou volnou chvíli využít aktivním studiem nebo třeba jen poslouchat pasivní část, tedy dialogy. Že nemáte na jazyky talent? To říká kdekdo... Díky tomuto stylu jsou schopni naučit se angličtinu i dyslektici, kterým normální výuka činí problémy, a především notoričtí začátečníci! Podle Martiny je stěžejní daný jazyk pochopit, naučit se v něm MYSLET, poznat jeho rytmus, melodii, styl. Na škodu rozhodně není vytvořit si ze studia (poslechu) každodenní rituál, stačí pět deset minut. Vše pak půjde mnohem rychleji. Ale přeskočme od angličtiny dále...

Martino, co po úspěšném startu „Angličtiny 3. generace“ připravujete nového?

Celodenní přednášku na téma sebevědomí. Dívky a ženy jsou dnes posedlé dokonalostí, kterou kolem sebe vidí v časopisech, snaží se na tuto „dokonalost“ dosáhnout svým způsobem a často spadnou například do anorexie nebo závislosti. Není to správná cesta. Člověku musí postupně dojít, že každý jsme jiný, máme svou specifickou krásu. Důležité je nenechat

se (agenturou, partnerem, rodiči) zmanipulovat. K tomu je samozřejmě zapotřebí právě zdravé sebevědomí a ráda bych ukázala cestu jak na to...

Základní rada pro ženy s pochybnostmi o sobě?

Není to tak jednoduché, důležitých kroků je více. Úplně první a zásadní věcí je hluboce poznat sama sebe. Se vším vsudy, připustit si i ty ne úplně nejlepší vlastnosti, které každý máme. Podstatné je také, jak sama se sebou mluvíte, kým se obklopujete, jak se necháte ovlivňovat druhými. Každý potřebuje objevit svou duševní rovnováhu, od té se potom odvíjí všechno další.

Ivo Toman to v životě neměl lehké. Narodil se s Touretteovým syndromem (vrozeným neurologickým onemocněním, které se projevuje různými pohybovými i zvukovými tiky nezávislými na vůli), navíc je dysgrafik. Se vším se však „popral“ po svém a dnes osobitým, svérázným způsobem radí ostatním jak být úspěšní. Vydal řadu motivačních knih, CD i DVD s návody jak podnikat a správně se rozhodovat. Jeho život tak trochu připomíná výrok Mahátmy Gándhího: „Zpočátku vás ignorují, pak vás zesměšňují, pak na vás útočí a pak zvítězíte...“

Ve svých knihách popisujete, že až do 21 let jste byl „mistr mindráků“. Co vám dalo sílu a inspiraci zvítězit sám nad sebou a naopak začít inspirovat druhé?

Myslím, že mi pomohl vrozený talent, mám totiž velkou vnitřní motivaci a sílu. Jen jsem k tomu musel po mnoha peripetiích dospět... Mnoho lidí se stejným zdravotním

Můj smysl života?

Martina: Skutečně léta jsem přemýšlela, co je smyslem života, a nakonec jsem dospěla k úplně jednoduché věci: Smyslem života je být šťastný. Pokud jste nešťastný, je to signál, že něco je špatně. Musíte najít CO a změnit to...

Ivo: Mým smyslem života je pomáhat lidem (i firmám) s velkou vnitřní motivací (stejnou jako mám i já), kteří jsou úspěšní a mají potenciál být ještě úspěšnější...

problémem postrádá vnitřní tížadost, něco, co by je hnalo stále dopředu, často se dostanou do „sociální smrti“, kdy je společnost vyčlení ze svých řad a oni na to přistoupí. Přebít původní strachy a obavy mi pomohla právě ta vnitřní síla a schopnost tvrdě na sobě pracovat. Nesmírně důležitá je také takzvaná frustrační odolnost, tedy odolnost vůči zklamání. Mnohdy nakrácíte do slepé uličky a najednou musíte zcela přehodnotit svoje dřívější názory. Přiznat, že jsem „blbec“, není jednoduché a nedokáže to každý. Je potřeba mít odvahu říct „mýlil jsem se“. Učím ostatní jak jít odvážně a cílevědomě za svým cílem na obzoru, za úspěchem v práci i životě...

Jak se k vám chovají lidé, kteří nevědí, že trpíte Touretteovým syndromem?

Pohrdání. Strach a pohrdání hloupých lidí, kteří útočí na vše, co se trochu odlišuje... Dodnes s tím nejsem srovnaný, jen to nedávám najevo. Svou energii jsem přetransformoval do kariéry, knížek, výuky, přednášek lidem a pro lidi, kteří jsou někde trochu dále než u povrchního odsuzování...

Vítězové, kteří dosáhli velkých výher, měli také velké prohry; na to mnohdy zapomínáme. Mnoho úspěšných lidí nejdříve neuspělo... Pokud se vám právě teď nedaří, nezoufejte, karta se opět obrátí. Ale musíte pro to něco udělat, ne jenom sedět s rukama za zády. Jsme zodpovědní za své myšlenky, postoje i činy, tedy za svůj život jako takový. Udělejme si jej tedy takový, jaký chceme, aby byl. +

Helena Míková

hosté: Mgr. Martina Králíčková a Ing. Ivo Toman

www.taxus.cz