

Někdy po cestách světem objevíte věci, které u nás nejsou, a je to škoda. Buď si můžete vzdychnout, jak je na tom to naše Česko blbě, nebo ty dobré nápady k nám přivést. Tak jak to udělaly tři naše čtenářky.

TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ

Roobos, jóga, mexické jídlo, to jsou věci, které k nám dovážejí. Mohly by skuhrat, že dělají něco, co je nebankovní, ale rozhodly se najít naopak něco, co je bavivé. „Nedostudovala jsem právnickou fakultu, chybí mi poslední státnice. Jenže studium mě nenaplnovalo, byla to revolta vůči rodičům,“ vysvětluje Jana, proč se nestala advokátkou. „Byla bych nešťastná, protože jsem tomu nerozuměla a byla bych nejhorší advokát na světě.“ Martina zas skončila ve farmaceutické firmě a vydala se s budoucím manželem do světa na zkušenou. A v tom světě dostala nápad na to, co dál: otevřít si dobrou fast foodovou restauraci. Veronika sice vystudovala marketing, ale opustila kariéru v americké firmě, aby si v Česku otevřela jógové studio.

KDE NAJÍT PODPORU

Cítíte se jako ony, ráda byste podnikala, ale bojíte se kvůli penězům, okolí nebo rodinné situaci? Na okolí se vykašlete, rodinnou situaci novým startem vylepšíte, a pokud jde o peníze, přihlaste se do soutěže, která začínající podnikatele

NÁPADY Z DOVOZU

podporuje. Třeba Rozjezd roku (www.rozjezdroku.cz) společnosti T-Mobile, jehož cílem je podpořit lidi právě v začátcích. „Hledáme ty, jejichž projekty nejen přinášejí zisk, ale prospívají i okolí, doplňují službu, která v místě chybí, přispívají k zaměstnanosti,“ říká tamní manažerka společenské odpovědnosti Petra Pavičková. Tři výherci z každého regionu získávají poradenské, telekomunikační a marketingové služby, které by si jinak těžko mohli dovolit. Další, kdo podpoří začínající podnikatele, je Komerční banka s Asociací malých a středních podniků a živnostníků v soutěži na www.nastartujtese.cz. Můžete získat až tři sta tisíc korun. Loni vyhrály

BOJÍTE SE PODNIKAT KVŮLI OKOLÍ NEBO PENĚZŮM? NA OKOLÍ SE VYKAŠLETE A PŘIHLAŠTE SE DO SOUTĚŽE.

designové lahve Zaza bottles Zuzany Cabejskové. „Chtěla jsem udělat něco dobrého pro svět. Zmobilizovala jsem kamarády k natočení soutěžního videa a po nocích sepisovala přihlášku. Nebojte se do toho také praštit,“ radí Zuzana. Její lahve nabízejí měnitelné boky, takže stačí si koupit jednu, pít vodu z kohoutku a obal měnit podle nálady.

KDE JE DÍRA NA TRHU

Šla byste do podnikání ráda, ale pořád si nejste jistá, co by to mělo být? Podle průzkumů trhu má momentálně největší šanci několik oblastí. Třeba

zdravé jídlo a suroviny, protože i když nabídka přibývá, ještě by se měla najít místa pro nový obchod nebo domácí výrobu. Další možností jsou služby pro seniory, protože populace stárne. Můžete vybudovat domov pro seniory nebo nabízet dovoz jídla či pečovatelské služby.

Dalšími, kdo hledají služby, jsou majitelé domácích mazlíčků. Můžete si proto pořídit třeba hotel pro kočky, jejichž páničci jsou na dovolené. A v neposlední řadě jsou velkou skupinou lidí, kteří lační po kvalitních službách, rodiny s dětmi. Vytvořte pro ně něco, co je zaujme, a nemůžete prodělat. Kdybyste potřebovala poradit, jak na to, a najít dobrovolníky, co vám

VERONIKA CARMANOVÁ (35):

JÓGA Z AMERIKY

ODŘÍKANÉHO CHLEBA NEJVĚTŠÍ KRAJÍC, PLATÍ PRO VERONIKU. TA SICE PŮVODNĚ HLÁSALA, ŽE V USA SE NEDÁ NIC DOBRÉHO NAJÍT, ALE NAKONEC TAM NAŠLA MANŽELA I SVŮJ OSUD V PODOBĚ JÓGY. DNESKA MÁ V PRAZE RESPEKTOVANÉ STUDIO KARMA YOGA.

Některá moje rozhodnutí byla opravdu rychlá, ale zdá se, že mě intuice vede správně,“ říká Veronika. „S Amerikou to bylo tak, že jsem tam byla po gymnáziu rok na zkušenou a nelíbilo se mi tam. Pak mě ale kamarádi ještě přemluvili k letní brigádě, a to osudové léto jsem potkala svého muže. Nakonec jsem tam strávila deset let, vystudovala média a marketing, porodila dvě děti a zamilovala si jógu.“

Byla to prý láska na první pohled. Hodila za hlavu práci v reklamní agentuře a odjela do Indie. Po návratu zabalila celý dům do kontejneru a přestěhovala se zpátky do Prahy. „Takhle zkrácené to vypadá impulzivně, ale můj příběh má pozadí i logiku,“ vysvětluje Veronika. Americkou zkušeností samozřejmě nepovažovala své studium za uzavřené, následovaly cesty na východ i na západ. A rychle přišla úvaha o vlastním studiu.



Bez trpělivé kamarádky Edity (vlevo) by se Veronika ve studiu neobešla

DO VŠEHO SE VRHÁM PO HLAVĚ.

› náš tip: PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

Pokud bydlíte v Praze a okolí, může se vám hodit příměstský tábor pro děti od 6 do 11 let. Karma Yoga Studio ho pořádá od 11. do 15. srpna. Od pondělí do pátku se o děti postarají zkušené vedoucí ze skautských táborů a lektorka dětské jógy. „Jóga rozvíjí fantazii a radost ze života. Společně se zvládnutými cviky roste u dítěte sebevědomí a posiluje se sebedůvěra. Zpočátku je jen při provádění cviku stejně silné a odvážné jako lev, stejně vznešené jako orl, ale brzy pocítí, že se i v každodenním životě může cítit pevně a jistě jako hora a mrštně se hýbat jako had,“ popisuje příznivý vliv jógy na děti Veronika.

„Každý učitel jógy má tuhle myšlenku v sobě. Jóga je tvůrčí výraz duše a umělec touží po svém ateliéru. Já se v Praze nejdřív trochu rozkoukala, ale myšlenka na studio přišla hned po roce. V tu chvíli jsem si ovšem ještě netroufla, neměla jsem tolik zkušeností a taky děti byly ještě malé. Ale já tu myšlenku v sobě brousila a pečlivě posílala svůj záměr vesmíru.“

TŘETÍ MIMINKO

A vesmír se nedal dlouho prosit. „Začátky Karma Yogy přišly

v roce 2010, tedy logo, webovky a hledání prostoru. Nejdřív jsme byli součástí velkého tanečního studia, ale to nebylo přesné ono,“ vzpomíná Veronika. „Hledala jsem dál, do toho jsem ale potřetí otěhotněla a dokončovala studium akupunktury, takže jsem se na porod přestěhovala za mužem kvůli jeho práci zpátky do USA. O to malé studio se mi starala kamarádka Edita a já se soustředila na mateřství. Vlastně jsem nevěděla, kdy se do Česka vrátím. Jenže to bych se nesměla jmenovat Carmanova, což se čte

Karmanova, aby mě Karma Yoga nepřivolala zpátky. Najednou bylo všechno jednoduché. Loni v dubnu celá rodina zas přišla v Praze a doslova druhý den jsem uviděla prostory, kde dneska studio sídlí.“

LEKCE PRO KAŽDÉHO

Málokde najdete tak širokou škálu lekcí, jakou mají Veronika s kamarádkou Editou. „Na nabídku jsem opravdu hrdá. Externě spolupracujeme asi s třiceti lektory, a přestože některé lekce zatím vyložené dotujeme, je pro mě důležité, aby tam různé styly byly. Každý z nás se totiž potřebuje naučit něco jiného,“ říká. Nejpoblábnější je klasická jóga, příznivcům dynamiky nabízí dynamickou jógu, flow jógu, slow jógu a vinyasu.

Hitem je neznámá yin jóga, oblíbenou je kundalini jóga, tantra jóga pro ženy, jóga pro děti a společně pro děti s rodiči. Nabízí lekce ráno i přes poledne, taky meditace a pod záštitou starostky Prahy 2 jóga pro seniory. Taky jógu pro onkologické pacienty, ta je zdarma. Oblíbená je jóga bez tíže v sítích, pánevního dna, těhotenská a posílení středu.

„Není pro mě podstatné, jaký styl kdo učí, důležitější je laskavost a hloubka. Každá hodina jógy je určitým způsobem terapie, když je podaná správně,“ je přesvědčená Veronika. Není podle ní ani důležité, kde se kdo jógu učí. Vždycky se ale ráda vrací k ženě, která jí tuhle cestu otevřela, což je Američanka Terri Cooper. „Letos přijede poprvé do Prahy a bude mít lekce u nás ve studiu, což je úžasné. Stejně tak u nás měl workshop i můj indický guru Acharya Venkateshe. Jeho prostý, ale hluboký a disciplinovaný přístup ke klasické hatha józe je pro mě něco nepopsatelného. Netvrdím, že dobrý učitel jógy musí být vzdělán v Indii, ale ráda se tam vracím.“

NETVOŘENÍ MĚ ZABÍJÍ

Svoji práci Veronika miluje, i když je dvousečná. „Neumím si představit nic lepšího, co bych mohla dělat, ale miluji taky svoji svobodu. Zodpovědnost za chod a finance studia mi občas berou sílu. Někdy doma říkám – pojďte, rodino, zabalíme to tady a pojedeme do Indie, budeme jíst kokosy na pláži a cvičit jógu, víc nepotřebujeme. A manžel přitaká a říká dětem: až budete velcí, tak víte, kde hledat maminku.“ Na manžela měla Veronika vůbec štěstí. Bez jeho podpory by nemohla ani odjet na svou první indickou zkušenost. „Byl doma sám se dvěma dětmi a cestu mi i zaplatil. A podporuje mě nadále, protože mě moje práce pohltila. Pracuji na prohloubení terapeutické praxe a mám milion dalších nápadů. Netvoření mě totiž zabíjí.“

