

slovenka®

SÚŤAŽ

HRAJTE O 400
LÍSTKOV NA
ZLATÝ
KONCERT

NA NÁVŠTEVE



ADRIANA
KUČEROVÁ

SO SYNOM CESTUJE
PO GELOM SVETE

OBJAVILI SME

ADAM ŽAMPA

LYŽIARSKY TALENT
ZDEDIL PO BABIČKE

PREČO PÁPEŽ

OPĀŤ NEDOSTAL

NOBELOVU CENU

RIEŠIME
JEDNA LÁSKA
V DVOCH
SPÁLNACH

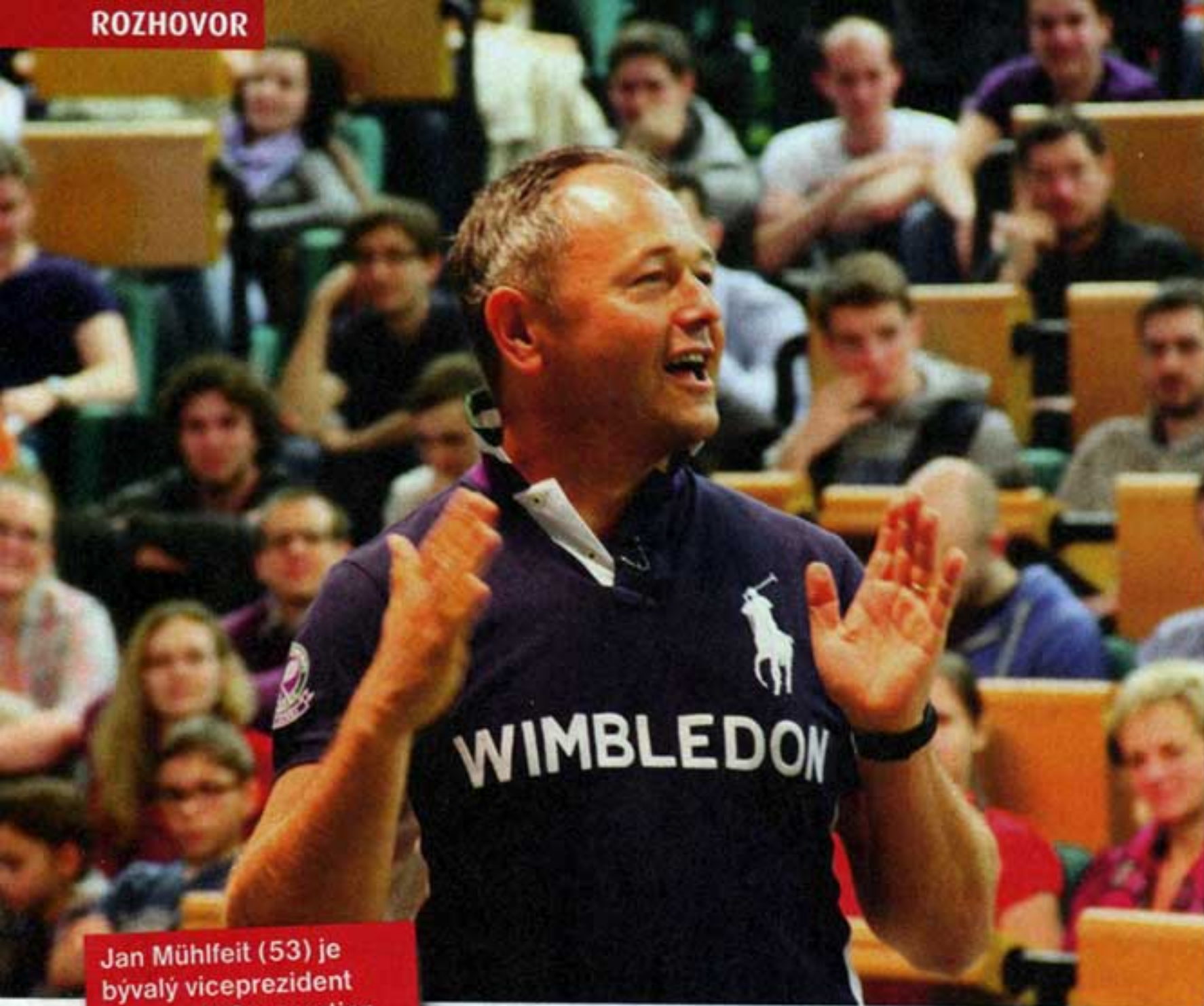


MONIKA
ŠAGÁTOVÁ



DOMINIKA
ŽIARANOVÁ

RIVALKY NA NOŽE?



Jan Mühlfeit (53) je bývalý viceprezident Microsoft Corporation pre Európu, Stredný Východ a Afriku. V roku 2014 ukončil svoje pôsobenie v tejto spoločnosti a dnes pôsobí ako kouč a poradca pre vládne a medzinárodné organizácie.

Je úspešným mužom, uznávaným odborníkom, ktorý dve desaťročia pracoval pre svetoznámu počítačovú firmu, priateli sa s Billom Gatesom. Napriek tomu minulý rok zmenil svoj život. Odišiel z dobre plateného miesta, aby si splnil ďalší sen. Vyhral svoj vlastný Wimbledon. JAN MÜHLFEIT sa dnes venuje najmä koučingu a poradenstvu.

■ **Čím sa zaoberáte po odchode z Microsoftu?**

Pomáham ľuďom odomknúť ich ľudský potenciál. Materiál, s ktorým sa najviac plytvá, nie sú nerastné suroviny a iné zdroje, ale sú to ľudské schopnosti. Ako kouč pomáham ľuďom, aby boli úspešní a šťastní. A mám aj spätnú väzbu – ľudia mi píšú, že sa po mojich prednáškach odhodlali k niečomu, na čo dovtedy nemali guráž.

■ **Za aký čas dokážete pri koučovaní odhadnúť, čo sa v človeku skrýva, aké sú jeho možnosti a limity?**

Semináre sú celodenné, tam sa ide riadne do hĺbky. Hodinu a pol človeka len počúvam, aby som zistil, aký je.

■ **Čím ste chceli byť vy ako dieťa?**

Hral som súťažne tenis a chcel som vyhrať Wimbledon. Nepodarilo sa.

■ **Prečo sa vám to nepodarilo?**

Začal som veľmi neskoro, mal som dvanásť rokov. Sedem rokov som sa venoval vrcholovo tenisu. Mimochodom, mojou spoluhráčkou v zmiešanej štvorhre bola Petra Tesářová, neskoršia manželka Miloša Mečířa. Moje štúdium na priemyslovke bolo len okrajovou záležitosťou. Keď som mal devätnásť rokov, otec mi povedal: Máš rád počítače, tak to choď študovať, lebo počítače raz zmenia svet! Lenže vtedy, v roku 1981, v Československu žiadne počítače neboli! Vyštudoval som České vysoké učení technické.

■ **Mali ste v tom čase doma počítač?**

Mal som Sinclair spektrum, čo bol predchodca stolových počítačov. Neskôr som často pri debatách so svojimi americkými kolegami vysvetľoval, že nás síce brali, akoby sme spadli zo stromu, lenže práve tým, že naše prostriedky boli obmedzené, museli sme sa vynásť. Keďže tu nebola najmodernejšia technológia, boli sme oveľa viac flexibilní.

■ **Wimbledon sa vám vyhrať nepodarilo, zato ste urobili úspešnú kariéru vo firme Microsoft. Takže, asi niet za čím ľutovať...**

Máte pravdu, podarilo sa mi niečo iné. So svojím tímom som bol najlepší na svete. V oblasti biznisu je to ako vyhrať štyri Wimbledonu za sebou.

Počúva

■ **Vráťme sa k detským snom. Mali chlapci túžia byť napríklad rušňovodičom, kozmonautom alebo smetiárom... Mali ste aj vy také sny?**

Určite. Každé dieťa je istým spôsobom vizionár. Pretože, keď sa hráme, je to vízia sveta. Problém je v tom, že keď deti idú do školy, hodia ich do nejakej priehradky a tam sa hra končí. NASA nedávno v istom prieskume zistila, že keď idú deti do školy, 98 % z nich má nadpriemernú kreativitu. V dvadsiatich piatich rokoch to už sú len dve percentá ľudí.

■ **Čím to je?**

Škola kreativitu nerozvíja, naopak, dusí ju. Typický model školy je o tom, že vám povedia – v tomto si slabý, tak tie slabé miesta zlepšuj! V športe, v politike, v biznise sa nikto nestal šampiónom tak, že by zlepšoval svoje slabé miesta, ale jedine tak, že pracoval na silných stránkach.

■ **To však terajšie školstvo veľmi nepodporuje...**

Škola by nemala byť len akýmsi rozsievačom vedomostí, ale mala by rozvíjať individualitu. Učiteľ musí byť do budúcnosti oveľa viac koučom a mentorom. Ak niekto nie je dobrý v matematike a učiteľka mu káže tráviť nad matematikou 90 % času, tak mu unikajú predmety, v ktorých je dobrý. Život je krátky na to, aby sme robili veci, v ktorých sme priemerní. Musíme robiť veci, kde máme šancu stať sa šampiónmi. Mentor je človek, ktorý múdrymi otázkami vytiahne zo žiaka, čo v ňom je. Keď nás práca baví, sme produktívnejší, ale aj šťastnejší.

■ **Ste úspešný muž. Znamená úspech automaticky šťastie?**

Mal som česť desať rokov priamo pracovať s Billom Gatesom, ktorý patrí medzi najslávnejších a najbohatších ľudí na svete. Môžeme sa pýtať – je šťastný? Naozaj začal byť šťast-

ho aj

BILL GATES

ný až vtedy, keď sa o slávu a o peniaze začal deliť a prostredníctvom projektov ich rozdával ľuďom, ktorí to potrebovali.

■ Čo je podľa vás zmysel života?

Tú otázku by si mal položiť každý človek. Keď sa sústredíte len na úspech, môže sa vám stať, že rýchlo šplháte po kariérnom rebríčku, ale na konci života môžete zistiť, že rebrík je opretý o zlú stenu. Šťastie nie je o kumulácii peňazí. Šťastie je podľa mňa potešenie, ktoré človek prežíva pri odomykaní svojho potenciálu. Keď budete robiť prácu, ktorá vás nebaví – môžete byť úspešný, mať fantastický plat, ale nebudete šťastný. Na druhej strane, keď robíte čosi, čo je zmyslom vášho života, môžete robiť veľa a nie ste unavený. Tým ste ekonomicky úspešný, ste šťastnejší a keď je niekto šťastný, má lepší imunitný systém, je zdravší.

■ Je tu ešte ďalšia možnosť – robíte, čo vás baví, ste úspešný, no nie ste adekvátne zaplatený. Môžete byť šťastný?

To je otázka! Buď sa s tým zmierite a poviete si, že viac nepotrebujete, alebo z tej práce odídete do inej.

■ Takže to, či budem šťastná, závisí len odo mňa?



Donedávna bol Jan Mühlfeit v jednom time s Billom Gatesom

Presne tak. Predstavte si situáciu, keď budú ľudia robiť to, čo ich baví, v čom sú dobrí. Budú šťastnejší, nedajú sa pobláznit nikým a ničím. Takto sa dá vybudovať aj lepšia ľudská spoločnosť. Viem, vyznieva to ako bláznovstvo, ale blázni menia svet. Racionálni ľudia majú síce pravdu, ale svet nemenia.

■ Blázni sú odvážnejší...

Áno, každý vizionár je blázon.

■ Niekedy nestačia vízie. Niekto môže mať isté predstavy, dokonca aj guráž a podmienky na to, aby

ich uskutočnil, no nemá odvahu...

Ľuďom sa často vraví – máš potenciál, máš tryskáč, ale parkuj ho radšej na záhrade a umývaj mu krídla, pretože odletieť na ňom niekam je riskantné. Podľa mňa na uskutočnenie vízie, na to, aby sa lietadlo zdvihlo, treba niekoľko vecí. V kokpíte musíte vidieť zmysel života a k tomu treba ešte energiu a šťastie.

■ A motivácia? Hrá zrejme tiež úlohu...

Dve veľké motivácie, ktoré máme, sú bolesť a potešenie. Typický príklad – nemôžete sa odhodlať k rozvodu ale-

bo odísť z práce. V momente, keď vás to už príliš bolí a vytvoríte si obraz potešenia, vtedy odlepíte to lietadlo zo zeme. Ale zo zóny komfortu sa dá dostať len tak, že uplatňujete svoje silné stránky.

■ K tomu všetkému je ešte potrebná energia...

Presnejšie štyri energie – fyzická, emocionálna, mentálna a spirituálna. Tieto energie zo seba človek vydáva, preto sa musia obnovovať. A to mnohí nerobia. Vraví sa, že stres zabíja. Lenže to je omyl! Ľudí nezabíja stres, ale to, že neodpočívajú. Život nie je maratón, ale séria šprintov.

■ Mnoho ľudí má obavy zmeniť niečo zásadné vo svojom živote. Môže mu kouč pomôcť?

Rozhodne áno. Obavy má každý. Z kruhu obáv sa dá vymaniť len prostredníctvom svojich silných stránok. Keď človek pochopí, v čom je dobrý. To je však len jedna technika. Potom je tu ešte to, čo máte v hlave. Vedomie však tvorí len desať percent a 90 percent tvorí podvedomie. Keď svojmu podvedomiu vravíte, že ste šampión, tak ono to vníma tak, že je to pravda. V sedemdesiatom piatom roku Bill Gates povedal, že bude počítač na každom stole. V tom čase to bol číry nezmysel, no on tomu uveril.

STAROSTLIVOSŤ, KTORÁ SA ROZTÁPA NA VAŠICH PERÁCH!

Vyskúšajte horúcu novinku **Labello Ošetrujúce maslá na pery**. Ich intenzívna starostlivosť s bambuckým maslom a mandľovým olejom je ideálna na ošetrovanie popraskaných pier a poskytuje im 12-hodinovú hydratáciu. Pery zostanú nádherne hebké s jemným leskom. Nájdete ich v 3 príchutiach, v klasickom variante **Original**, s lahodnou malinovou vôňou a vanilkovo-orieškovou vôňou. Jedinečná starostlivosť pre vaše pery, ktorú si zamilujete.

16,70 g / 3,03 €.



■ Takže dôležité je veriť...

A nekŕmiť mozog negatívnymi informáciami.

■ Môžu negatívne informácie ovplyvniť konanie človeka?

Samozrejme! Zoberte si médiá – to už nie je biznis s faktami, ale biznis s emóciami. Súboj o vašu pozornosť. Mozog sa za desaťtisíc rokov nezmenil. Vtedy bolo hlavnou prioritou človeka prežiť. Náš mozog skutočne funguje tak, že vyhľadávame potenciálne negatívne veci. A to médiá vedia. Poznajú váš mozog lepšie, než ho poznáme my sami. Preto správy nepočúvam. Pretože svet nie je taký, ako ho zobrazujú médiá.

■ Bojujete občas s neistotou?

Keď niečo robíte po prvý raz, tak je neistý každý človek. Aj ja som bol v minulosti neistý, keď som verejne vystupoval. Istota sa získava tréningom. Cvičenie robí majstra. Napríklad, keď som bol u princa Charlesa, tak to malo byť stretnutie na dvadsať minút. No bol som s ním hodinu a pol!

■ Máte rešpekt pred osobnosťami?

Mám rešpekt pred každým. Keď som mal prvú schôdzku s Billom Gatesom, on mal 100 miliárd dolárov a ja som mal novomanželskú pôžičku. Jednal som s ním ako rovný s rovným. Hovorím tomu myslenie prvej ligy. Keď si myslíte, že máte v živote hrať prvú ligu, tak ju hráte. Občas spadnete do druhej, ale vrátite sa späť do prvej. Keď si myslíte, že patríte do divízie, skončíte v okresnej súťaži.

■ Aké miesto vo vašom živote má rodina?

Prvé. Rodina je najdôležitejšia. Som vďačný svojej žene, že išla za mnou

a obetovala svoju kariéru, že stála pri mne, keď mi bolo ťažko. Aj že ma donútila ísť na dekanský termín z lineárnej algebry. (smiech) Dcéra je šikovná, mám z nej radosť. No kariéra nie je všetko. Viete, minulý rok mi zomrel otec. Bol som s ním do konca. Už vtedy som bol rozhodnutý odísť z Microsoftu. Keď držíte ruky umierajúceho otca, začne vám hlavou prebiehať celý váš život, jeho život... Ono je to trochu symbolické, lebo otec ma vlastne dostal do toho biznisu. Ale videl som v tom aj posolstvo, že mám urobiť ešte niečo ďalšie. A to je to, čo robím teraz.

■ Ako sa udržujete vo forme?

Pred rokom som úplne vylúčil cukor, beriem ho len z ovocia.

■ Prečo?

Pretože chcem mať vysokú energiu. Keď som jedol cukor, býval som nervózny, mal som negatívnu energiu. Odstránil som aj alkohol, prerobil som si jedálny lístok, jem veľa zeleniny, ryby... Odjakživa som behával a začal som sa venovať ešte jogy a tajči. Pomohol mi aj budhizmus, čítam knihy, meditujem. Zlepšila sa mi pamäť.

■ Ste samofúby?

Uznávam sám seba. Samozrejme, mužské ego pracuje. Keď som bol naposledy v Seattli, viezol som sa vo výťahu s asi dvadsaťročnou dievčinou. Vraví mi: Veľmi pekne voniaš! To, pochopiteľne, pohladilo moje ego. Aby som to uviedol na správnu mieru, hovorím jej: Prosím ťa, veď ja by som mohol byť tvoj otec... Ona sa na mňa zadívala a vraví: Skôr dedko! (smiech)

MARIKA STUDENIČOVÁ

Foto: archív J. M.

zebragroup

BEDMINTON TOUR

3. ročník turnaja dvojíc v bedmintonu

BORY MALL, Bratislava

d'akujeme



športový garant

