

*Jana má stále dobrou náladu
a úsměv na tváři...*



Cestování je pro ni i jejího přítele velkým koníčkem.

Obchodní ředitelka Jana Štěpánková (31) se s láskou stará o rodinné stříbro. Její maminka Eva totiž založila kosmetickou firmu Ryor. Štafetu po ní převzala Jana, která svět kosmetiky miluje.

PŘIPRAVILA: ALENA KOUBOVÁ



S maminkou Eвой jako miminko a dnes. Stále jsou sehraná dvojka.



Často vyráží i na světové veletrhy, aby znala nejnovější kosmetické trendy.



Moje životní pravidla

1. Změnit jen to, co můžu. Je zbytečné se trápit věcmi, které neovlivníte. Nosíte tak na bedrech starosti jiných.

2. Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek. Neříkám, že jsem tak pečlivá, ale nedokážu toho v hlavě udržet moc, takže pokud to lze, odbavují úkoly hned. Ale na druhou stranu je důležité nejít přes svoje síly.

3. Jen tak se projít nebo pozorovat hvězdy. Zná to jako nicnedělání a je to nicnedělání. Dnešní doba po nás chce, abychom se stále vzdělávali, zajímali se o události i svět a byli ve všem perfektní. Ale tohle nicnedělání někdy pomáhá utřídit myšlenky a vyřešit některé problémy.

4. Dej a bude ti dáno, přej a bude ti přáno. Cokoli vysíláme do světa, se nám vrátí. To ale neznamená nechat si vše líbit, má to své hranice.

5. Stále s pokorou. S pokorou se uč novým věcem, zacházej tak s lidmi i přijímej nové informace. S lidmi s příliš velkým egem to nikdy nebude fungovat, protože jsou individualisté.

6. Nemyslet na výsledek, ale na každodenní cestu. Zhubnu, zlepším se v angličtině, budu chodit brzy spát. Velký cíl si rozdělím do menších krůčků. Možná nakonec nebudu umět plyně anglicky, jen si podstatně rozšířím slovní zásobu, ale i to se počítá.

7. Cvičení posiluje tělo i ducha. Jsem si jistá, že pohyb může nahradit psychologa. A nakonec ten dobrý pocit, že jste to zvládli, je k nezaplacení.

8. Říkat věci napřímo. Ale ne jako neotesanec, alespoň s trohou diplomacie. Ostatní nemají všeckou kouli, aby poznali, jestli jste se jen špatně vyspalí, nebo jste naštvaní. Dusno proměňte v čistý vzduch.

9. Nezapomínat na sebe. Pokud je to v našich možnostech, pečujme o sebe co nejlépe. Nemůžete investovat energii do druhých, pokud jí sami nemáte.

10. Starat se více o své nejbližší. Věnujme příbuzným dostatek pozornosti a energie. Budeme tím i vzorem pro své děti, jednou se nám to vrátí.