

DOBŘÉ tipy

Vůně a čistota v jednom

Voňavá toaleta nebude žádná věda, když si pořídíte balíček péče se značkou Domestos. Obsahuje dva dezinfekční přípravky Domestos 24H Plus a WC blok Domestos Power 5 jako bonus. Doporučená cena balíčku je 99,90 Kč.

Pomocník vždy po ruce

Soda pomáhá nejen proti překyselení žaludku, ale využijete ji i v péči o domácnost, kde výborně neutralizuje pachy v lednici nebo v botníku. Vitar Soda v prášku či v tabletách stojí 38 Kč nebo 50 Kč podle velikosti balení. K zakoupení v lékárnách.

Vyhlasejte boj vlhkosti

Vesvědčí našemu domovu i způsobuje četné zdravotní problémy i nám. Proti vlhkosti se naštěstí můžeme bránit, například pomocí přístroje Ceresit Stop vlhkosti AERO 360°. Koupíte ho v drogeriích a hobbymarketech za 350 Kč.



Kolo pro nejmenší

Ž dvouleté dítě se na něm naučí držet rovnováhu a později nebude při jízdě na kole potřebovat postranní kolečka. Odrážedlo First BIKE je zpevněné, má ruční brzdu nafukovací kola. Na Prodeti. je k mání 2 990 Kč.



Vystupujte před lidmi jako profesionál!



Patříte mezi ty, kdo, jakmile si stoupnou před kolegy, nedokážou vykoktat souvislou větu? Pak právě pro vás přinášíme několik rad odborníka, jak se na projev připravit a na co se při něm soustředit.

Chystáte se na pracovní pohovor nebo důležitou prezentaci před šéfem, ale máte z mluvení na veřejnosti hrůzu? Nepropadejte panice. Nejenže nejste jediní na světě, kteří bojují s takovým strachem, ale vystupování před širším publikem lze do jisté míry nacvičit. „Obavy z mluvení na veřejnosti patří k největším

Základem úspěchu je řeč našeho těla

lidským strachům, dokonce se ho leckdo bojí více než nemoci, finančních problémů nebo letu letadlem,“ referuje pro čtenáře Pestrého světa psychoterapeut Vilém Urban.

Sucho v ústech, zpcené ruce, červené skvrny na krku nebo zajímavý hlas vás

Čtyři jednoduché rady

- Používejte „my“ místo „já“ a „vy“.
- Mluvte spíše v krátkých větách (pokud se musíte v průběhu nadechnout, věta je moc dlouhá).
- Zlidštěte svou řeč, nevyživejte se ve složitostech.
- Oceňte druhé a poděkujte.

můžou úplně ochromit a zkazit třeba pohovor při hledání vysněné práce. Odborník proto radí: nezapomejte přípravu a vždy si uvědomte, že obsah zdalaka není to jediné, co sdělujete. „Součástí jakékoli prezentace je kromě verbální komunikace i její

neverbální složka,“ upozorňuje terapeut a dodává: „Co říkáme, tvoří ve skutečnosti jen 7 % důležitosti projevu, ale to, jak to říkáme, už představuje 38 % veškerého úspěchu či neúspěchu. Řeč našeho těla a prostředí,

Na co si dát pozor

- Omezte „vatová“ slova (ehm, takže, jakoby, hmm...).
- Zapomeňte na nespisovnou češtinu či žargon (slova, která se používají v nějakém oboru a ostatní jim mnohdy nerozumí).
- Nepředpokládejte, že lidé automaticky chápou, co jim chcete sdělit. Mluvte výstižně!

Odborník doporučuje

„Vsadte na úsměv. Nikdy s ním nic nezkazíte, naopak. Vždycky má pozitivní dopad na celkovou atmosféru a vám přece jde o to, abyste na své posluchače pozitivně zapůsobili,“ nabádá psychoterapeut Vilém Urban.



které nás obklopuje, zaujmou posluchače z celých 55 %.“ Z těchto čísel je tedy patrné, že byste se při přípravě projevu měli zaměřit na zdánlivě nepodstatné detaily. Důležitý je už samotný pozdrav

nebo nálada, kterou okolo sebe šíříte – sami můžete napomoci tomu, aby se uvolnila

Zahodit papíry a dívat se do očí

stísněná atmosféra, která třeba v místnosti panuje. Pokud si nejste jistí, jak na to, poproste někoho z rodiny či přátel, aby s vámi vystoupení natrénoval. Velký dopad na publikum má především úvod projevu, posluchači mu totiž věnují vůbec největší pozornost. Když se vám podaří je zaujmout hned na začátku, polovina úspěchu je vaše.

A jakých chyb se během vystoupení vyvarovat? „Základem je nevynechat oční kontakt, ve kterém nám často brání strach,“ říká oslovený expert. „Čtení z papíru a tichý projev také nikoho nezaujmou, stejně tak monotónnost. Vyvarovat bychom se měli i používání cizích výrazů nebo mluvení delší dobu bez přestávek,“ uzavírá Urban.

