

UČÍM SE

znát dobře sama sebe



Užívat si naplno každý den, mít se rád a naslouchat vlastnímu tělu, to je podle Ilony velmi důležité.

Ilona Mančíková

Má ráda nové výzvy, je snílek a optimista. I díky tomu se dokázala poprat s vážnou nemocí.

Vášnivě ráda cestuje, má ráda design a umění. Cvičí jógu, má potápěčské oprávnění, surfuje a věnuje se wake surfu i e-foilingu.

Sport A DALŠÍ ZÁJMY

„Vyrůstala jsem na moravském venkově a volný čas jsem s bratřenci

trávila venku. V létě na koupališti, v zimě na zamrzlém rybníku. Důležitý byl sport, dělala jsem balet, moderní tanec, atletiku, lyže, tenis. Po dvacítce se mi splnil sen, našla jsem si v Praze první práci a rovnou jsem skočila bez velkých znalostí do světa realit. Zkušenosti jsem pak sbírala dlouhá léta. Mezi mé srdeční realizace patří třeba

rekonstrukce Paláce Dlouhá se známou Gourmet pasáží nebo rekonstrukce historického domu v Pařížské ulici,“ ukazuje nám fotografie Ilona Mančíková, kterou po čtyřicítce překvapila chronická únava.

Plná sil, ENERGIE A PLÁNŮ

„Radost se z mého života vytrácela. Byla jsem vyčerpaná z práce, i můj osobní život dostával trhliny. Cítila jsem se prázdná, nenaplněná. Potřebovala jsem změnu a odletěla na pár měsíců do Kostariky, kde jsem zažila nádherné dobrodružství. Poznala jsem tam krásnou krajinu, ale také sama sebe. Skoro celý pobyt jsem nepila alkohol, nejedla maso, denně jsem se hýbala, cvičila jsem jógu, meditovala, surfovala. A překonávala jsem svoje strachy a obavy, třeba z pavouků, hadů a samoty. Ono vám nic jiného nezbyde, když spíte sama v džungli. Měla jsem prostě čas si srovnat myšlenky, odpočinula jsem si a pocítila i jakousi blaženost. Po návratu domů jsem byla plná sil, pozitivní energie a plánů a změnila jsem svoje stereotypní chování. Nic nenasvědčovalo tomu, že se v mém těle něco děje. Ale ono se dělo!“ vzpomíná Ilona, které přišlo divné, že se zadýchává při cvičení, proto si zašla na zátěžový test a post covidovou prohlídku, která zahrnovala i rentgen plic a pak další odborná vyšetření.

Přítel MĚ DRŽEL ZA RUKU

„Ve třiačtyřiceti mi lékaři odhalili rakovinu plic. Jako celoživotní nekuřačka jsem z toho byla v šoku. Měla jsem strach, že umřu mladá, jako moji rodiče. Ti odešli předčasně právě kvůli rakovině. Já se ale nemohla nechat zlomit! Mám přece se životem ještě tolik plánů,“ svěčila se žena narozená ve znamení Vah, která má za sebou pětihodinovou operaci, během níž jí lékaři odebrali celý levý horní plicní lalok a mizní uzliny.

„Oporou mi byl hlavně můj přítel. Absolvoval se mnou lékařské vyšetření, držel mě za ruku v nemocnici před operací, byl tam, když jsem se probudila z narkózy. Za to jsem mu vděčná,“ vyznává se zamilovaná žena. Měla obrovské