**Vysoké pracovní nasazení mě málem stálo život**

*Work-life balance je absolutně důležitý, říká Martin Ditmar, který se málem upracoval k smrti.*

Pravděpodobnost, že se bývalý manažer nadnárodních retailových koncernů po dvou měsících strávených na „smrtelné posteli“ probere z kómatu, lékaři vyjádřili jedničkou. Na 99 procent měl Martin Ditmar pokračovat za „teplým, příjemným“ světlem až na konec tunelu, na jehož zdech se mu zrychleně promítal celý život. Jako na plátně v něm sledoval tváře všech lidí, kteří pro něj kdy něco znamenali, i nevysvětlitelnou scénu, jak v Londýně přebírá „nějaké ocenění“.

[V novém díle pořadu Škola průserů](https://youtu.be/nKcVrQrVfp8) se Martin Ditmar rozpovídal o tom, jak ho těžký workoholismus přivedl za hranice lidského chápání a představivosti a jaký to mělo vliv na jeho osobní i pracovní život. „Práce byla v mém životě vždycky na prvním místě. Miloval jsem ji a udělal bych pro ni všechno,“ říká Ditmar, jemuž se ale jeho láska málem stala osudnou. Na její úkor totiž bezohledně zanedbával své tělo a duševní zdraví.

„Signály nebyly tak intenzivní, abych je bral vážně. Říkal jsem si, že jsem pořád ještě mladý a že to tělo nějak zvládne. Pracoval jsem patnáct šestnáct hodin denně šest dní v týdnu a nekompenzoval to žádným odpočinkem,“ vzpomíná na životní etapu, kdy po celé Evropě šéfoval německým korporacím provozujícím obchodní řetězce jako Lidl, Spar či Billa. Zhruba desetileté vyčerpávající období ho sice málem stálo život, ale také mu udělilo nejcennější životní lekci. Nebyl to trest, ale ponaučení. „Tvrdý learning“, dodává [v rozhovoru.](https://youtu.be/nKcVrQrVfp8)

Nahromaděný a ničím nekompenzovaný stres z vysokého pracovního nasazení, který vám „doktoři na prohlídkách ani nemají jak změřit“, mu v těle vyvolal akutní zánět slinivky. Hladina reaktivního proteinu mu vystřelila na dvounásobek hodnot, které znamenají smrt, a poslala ho na dlouho do nemocnice. „Dá se říct, že jsem se málem upracoval k smrti,“ přiznává s odstupem času „znovuzrozený“ Ditmar.

Když se po dvou měsících jako by zázrakem probral, nemohl pořádně mluvit a špatně viděl. Všechno se musel učit znovu, ale už moc dobře věděl, že pracovní a osobní život je třeba neustále vyrovnávat. Že tělo snese zátěž, ale musíte ji vyvažovat odpočinkem, jinak vám vypoví službu. „Work-life balance je absolutně důležitý,“ zdůrazňuje Ditmar, jehož největším učitelem byla právě tato drsná zkušenost. A co ho naučila? Že „čím dřív najdete rovnováhu mezi prací a osobním životem, tím lépe se vám vaše projekty budou dařit.“

Následkem toho se stáhl z korporátního světa a začal se soustředit na vlastní projekty, jako je Afrikou inspirovaný hotel Villa Memories na Moravě nebo „zdravá“ mobilní aplikace [DetoxmeApp](https://www.villamemories.cz/luxury-days-balicky). Z drsné životní lekce se poučil a zklidnil se, ale tím jeho příběh zdaleka nekončí.

Když si na své narozeniny, zhruba po roce od probuzení z kómatu, připíjel na terase svého hotelu s partnerkou, zavolali mu pořadatelé celosvětové soutěže Boutique Hotel Awards s pozváním převzít si cenu pro [nejlepší rodinný butikový hotel Evropy](https://www.villamemories.cz/) – a to nikde jinde než ve „vysněném“ Londýně.

„Bylo to prostě nějak nalajnované,“ uzavírá Ditmar [svůj neuvěřitelný příběh.](https://youtu.be/nKcVrQrVfp8) Ten možná stále ještě trvá díky jeho babičce, která zemřela jen pár hodin před tím, než on se probudil. Jako by do jeho života vložila poslední zbytky své energie… a uspěla.

**Kontakty:**

Villa Memories

web: [https://www.villamemories.cz](https://www.villamemories.cz/)

**Mediální servis:**

cammino…

Dagmar Kutilová

EMAIL: kutilova@cammino.cz

GSM: +420 606 687 506

[www.cammino.cz](http://www.cammino.cz/)