



10 TIPOV AKO NA NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA





O mne

Pamätám si dni, kedy som pracovala ako upratovačka v Anglicku a snívala o lepšom živote, zatiaľ čo moja výplata bola vždy kratšia ako koniec mesiaca. Mala som obrovský problém nielen s nedostatkom financií, ale najmä so svojou vlastnou seba-hodnotou. Aby toho nebolo málo, tak sme si s manželom, ako väčšina domácností, nemohli dovoliť prísť o jeden príjem, keďže sme stavali dom a naše výdaje sa výrazne zvýšili. Plánovanie rodiny vtedy bolo u nás nereálne.

Dnes som šťastnou matkou dvoch detí, zmenila som svoje myslenie, vybudovala som úspešný globálny obchod online a pomohla stovkám žien. Môžem byť v prvom rade matkou a zároveň budovať úspešné podnikanie a finančné zabezpečenie pre svoju rodinu. Mojim poslaním je pomáhať a ukázať ženám, že môžu dokázať čokoľvek, zvýšiť svoj príjem a byť lepšou verziou samej seba.

Zuzana





Nový rok je opäť tu!

NOVÝ ROK, NOVÉ JA! Pravdepodobne poznáš tento slogan, pretože opäť je tu ten čas, keď sa nezdramiteľne blíži nový rok a je čas premýšľať o svojich novoročných predsavzatiach. Možno si sa v minulosti snažila dodržať svoje novoročné predsavzatia a ver mi, že nikdy však nie je neskoro začať odznova. Ak hľadáš motiváciu, tu nájdeš tipy, ktoré ti pomôžu využiť rok 2023 naplno, bez ohľadu na to, či sa chceš zamerať na zlepšenie svojho fyzického alebo duševného zdravia, financií alebo schopnosti vytvárať si lepšie medziľudské vzťahy. Zváž viac nezvyčajných rozhodnutí, ako je napríklad naučiť sa investovať svoje peniaze, urobiť dobrý skutok vo svojej komunite, začať s novou aktivitou alebo si nájsť nové hobby. Existuje niekoľko spôsobov, ako si v novom roku vybudovať šťastnejší a zdravší život, bez ohľadu na to, akou cestou sa vydáš. Najväčšou výzvou však je ako si vybrať iba jeden z týchto tipov :)

1.



SKÚS NIEČO NOVÉ

Skús niečo, o čom si si vždy myslela, že v tom nie si dobrá alebo niečo, čoho sa bojíš. Namiesto toho, aby si sa obmedzovala na svoje vnímané schopnosti, skús raz za mesiac niečo nové, čo ťa môže prekvapiť a zároveň prekonaš svoju komfortnú zónu!

2.



CHOĎ NA RANDE

Rande je skvelý spôsob, ako budovať a oživiť tvoje vzťahy. A nemusí to byť iba s твоjim partnerom, pretože to isté môžeš urobiť aj pre svoje priateľstvá! Vezmi svoju kamarátku raz za mesiac „na rande“ a nezabúdaj aj na romantické rande so svojim partnerom / manželom. Hlavne keď už máš deti a čas na svojho partnera si nájdeš oveľa menej, je dôležité nájsť si čas iba pre vás dvoch ♥

3.



DENNÍK VĎAČNOSTI

Urob si z vďačnosti každodenný zvyk. Mnoho ľudí si vedie denné denníky vďačnosti, aby im slúžili ako pripomienka za všetky tie maličkosti, ktoré robia život krásnym. Určite máš aj ty veľa toho vo svojom živote, za čo môžeš byť vďačná. Obdaruj sa malým, milým zápisníkom, kde si budeš každý deň zapisovať aspoň 5 vecí a momentov, za ktoré si v ten deň vďačná.

4.



ZACVIČ SI VONKU

„Začať chodiť do fitka“ je bežné predsavzatie, no ľahšie sa povie, ako urobí. Namiesto toho si urob z cvičenia čas, ktorý si vychutnáš vonku. Či už pôjdeš sama, s priateľkou, manželom alebo deťmi, máš ešte väčší dôvod držať sa svojho predsavzatia a načerpáš energiu nielen z pohybu, ale aj z čerstvého vzduchu a budeš sa cítiť oveľa lepšie :) Pamätaj sa, že malé kroky ťa dovedú ďalej...

5.



RELAXUJ

Je zaujímavé, ako považujeme čas "ničnerobenía" za neproduktívny a ako to pre nás môže byť častokrát výzva. Pravdou však je, že keď si nájdeš čas každý deň na relax, dokážeš byť oveľa produktívnejšia. Každý deň alebo týždeň si vyhrad' nejaký čas na to, aby si napríklad aj na 10minút "vypla" a načerpala novú energiu... Sama uvidíš, ako takýto malý krok môže mať skvelý vplyv na tvoj celý deň.

6.



ZAČNI S DENNÍKOM

Mala si aj ty ako malé dievča svoj denníček? Nie je to magické keď sa spätne vrátiš na tie vzácne strany a ponoríš sa do danej etapy svojho života? Založ si svoj nový denník a začni si pravidelne zaznamenávať svoje osobné myšlienky, pocity, nápady a postrehy. Výhody zápisníkov sú bohaté: môže pomôcť znížiť úzkosť, vytvoriť lepšie povedomie či regulovať emócie. Okrem toho nikdy nevieš aké cenné nápady si môžeš zaznamenať a potom sa k nim neskôr vrátiť.

7.



DAJ SI PAUZU

Sociálne médiá sú dostupné 24 hodín denne... práve prestávka od sociálnych médií je veľmi dôležitá a dokáže pomôcť znížiť stres, úzkosť, či depresie a negatívne pocity spôsobené nadmerným rolovaním, ktoré si niekedy možno ani neuvedomuješ. Instagram dokonca spustil nový nástroj „Take a Break“, aby povzbudil mladých používateľov, aby prerušili cyklus rolovania a ukončili aplikáciu po stanovenom čase. Všetkého veľa škodí a práve ty si potrebuješ určiť svoje limity aj na sociálnych médiách.

8.



ČÍTAJ VIAC

V dnešnej dobe, kde stále prichádzajú nové elektronické zariadenia a novinky, môže byť ľahké ponoriť sa do virtuálneho sveta a nechať sa ním strhnúť. Problém je aj v tom, že častokrát práve pred spánkom trávime čas pri elektronike, ktorá vyžaruje modré svetlo a môže brániť spánku a podporovať rôzne pocity v dôsledku ktorých potom nevieme zaspáť. V snahe zlepšiť svoj plán spánku, odlož elektroniku minimálne hodinu pred spaním a siahni po dobrej knihe!

9.



ZAČNI DEŇ ZDRAVO

Začni deň výživnými raňajkami :) Aj keď väčšina z nás by si ráno radšej viac pospala, je dôležité urobiť si čas na raňajky. Je to predsa najdôležitejšie jedlo dňa! Zváž niečo z čerstvých, zdravých ingrediencií, ako je chutné smoothie, cereálna kaša s ovocím alebo omeleta plná zeleniny. Tvoje telo sa ti poďakuje.

10.



ZDRAVÁ STRAVA

Okrem toho, že ráno začneš zdravými raňajkami, začni hľadať spôsoby ako si do svojho jedálnička pridať viac zeleniny a pestrých ingrediencií. V súčasnosti existuje toľko úžasných zdravých receptov, ktoré sa dajú veľmi rýchlo a ľahko pripraviť. Všetko je to o budovaní si nových, zdravších zvykov a preto malými krokmi k zdravším cieľom...

„Postarajte sa o svoje telo. Je to jediné miesto, kde musíte žiť.“ Jim Rohn

ZAČNI UŽ DNES!

Novoročné predsavzatie ťa po krátkej sviatočnej dobe môže veľmi rýchlo opustiť, preto sa rozhodni už dnes, čo chceš zmeniť a začni krok za krokom pracovať na budovaní svojho nového zvyku. A tak namiesto predsavzatia začneš robiť denné či týždenné rituály, ktoré si potom schopná aplikovať vo svojom živote pravidelne a nie len na začiatku nového roka... každý deň máš predsa šancu na nový začiatok... začni už dnes.

Verím ti, dokážeš to♥



PRAJEM TI, ABY SI TENTO ROK
BOLA TOU NAJLEPŠOU
VERZIOU SAMEJ SEBA.

Zuzana

„Každý deň si vytváraj život, po akom túžiš“

Sleduj ma na sociálnych médiách pre viac inšpirácie:



facebook.com/biznismentorprezeny



facebook.com/zuzana.egyed



instagram.com/zuzanaegyed



youtube.com/ZuzanaEgyed



tiktok.com/@zuzanaegyed