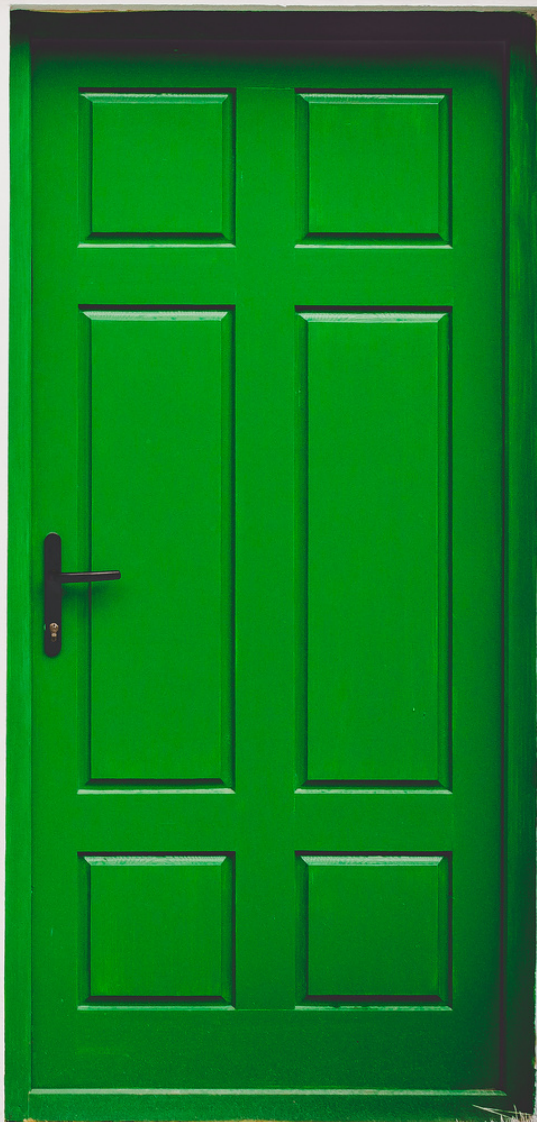


#VIDISPROBLEMJAPRILEZITOST

@BAGNIARI



Tento krátky e-book vznikol v roku 2020 keď prepukol COVID-19 pre všetkých mojich sledujúcich. Je však možné, že ho čítaš dávno po tom, čo sa toto dialo. Urobila som mu i pár úprav aby bol aktuálnejší.

Ale nie moc. Je to len taká malá ochutnávka toho ako sa na svet dívam ja. Keď som čítala tieto riadky po 4 rokoch, musím povedať, že som až prekvapená ako stále aktuálna táto téma je. Pretože v tejto situácii sa my ženy ocitneme napríklad na materskej, v medzipriestore, keď ukončíme školu a nastupujeme do práce, meníme prácu, pretože sme vyhoreli a pod. Možno síce niektoré vety nebudú dávať plne zmysel, ale základ myšlienky je využiteľný v akejkoľvek dobe, pretože situácia je veľmi podobná. Táto mini knižka je tu, aby si zmenila to ako sa dívaš na veci, to ako vnímaš samú seba ale hlavne aby si zo seba urobila konečne asset.

Navyše ma touto knihou môžeš poznať tak, ako možno ma bežne na instagrame nevidíš. Všetko čo sa deje v mojom živote je odrazom môjho mindsetu, a že som sa rozhodla urobiť zo seba asset.

Ukážem i tebe ako na to. Sleduj môj kanál na IG.

SLEDUJ MA

facebook.com/bagniari
instagram.com/bagniari
bagniariradio.podbean.com/

#vidisproblemjaprilezitost

#VIDISPROBLEMJAPRILEZITOST

BAGNIARI | #ZACNISEBOU



EMBRACE

CHANGE

ZMENA

O tom čo sa deje za našimi dverami domu vieme všetci. Čo sa deje na tej opačnej strane už vieš len a len ty. O tom čo sa stane za dverami vonku nerozhoduješ 100% ty. To čo sa stane za dverami na druhej strane, u teba doma, už rozhoduješ 100% len TY.

Preto vzniká táto krátka knižka. Pretože sa mnoho z nás ocitá v situácii, kedy o sebe rozhodujeme 100% a nie nikto iný. Každý jeden deň pribúda väčšie množstvo rozhodnutí než bolo doteraz.

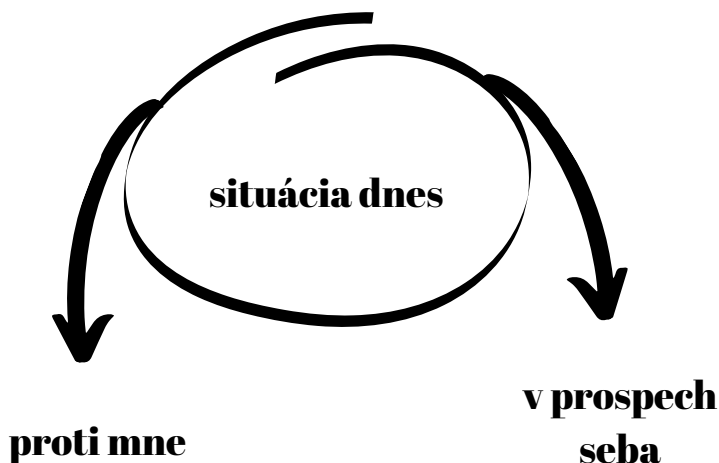
Každý máme iné otázky. Každý sa ale dostávame do nekomfortu vo svojom komfote, doma. Ako je to možné?

Ocitáme sa nejak moc často osamote s jednou dotýčnou osobou. A to so SEBOU. Mnoho ľudí so sebou samým nebolo tak dlho ako bude nasledujúce dni. Objaví sa mnoho pochybností, strachu, výčitiek, útokov na seba, ale iba pokiaľ nezoberieme túto príležitosť do svojich rúk a čas so sebou nevyužijeme v prospech seba.

O tom táto kniha bude. Pretože do situácie, do ktorej si sa práve ty, môj čitateľ dostal, je život, v ktorom ja žijem už veľmi dlho. Kopec času bez ľudí, so svojimi myšlienkami, doma. A tak chcem v tejto, pre mnohých ťažkej chvíli, pomôcť. Pretože pre mňa už ťažkou dlho nie je, ba naopak, urobila som si z nej prostredie pre svoj rast. To prostredie, ktoré mnohí hľadáte a pýtate sa ma ako ho vytvoriť.

Žiaľ veľa z nás si ho DOBROVOLNE nevieme vytvoriť. Vytvoriť tak aby nám aj slúžilo.

Aj tá situácia, ktorá sa v dnešné dni deje bude takou, akou si my zvolíme aby bola.



Táto knižka vzniká spontánne ako reakcia na to, čo sa deje. Vzniká jednoducho, pretože spisujem svoj bežný život. Moju skúsenosť. Vzniká pre TÝCH, ktorý si vybrali možnosť "v prospech seba" ale aj tých, ktorý dávajú šancu vidieť túto situáciu pozitívne, ale nevedia ako.

Nech je týchto nasledovných pár riadkov tvojou ZMENOU, ktorú si zvolíš TY. Už tým, že tento ebook čítaš, rozhodnutie je jasné. Chceš byť o krok v pred, keď táto etapa skončí ako každá iná (a naozaj skončila ako už vieme 2024).



vidím príležitosť

A ak príležitosť stále nevidíš, chcem ti ju v nasledovných stránkach ukázať. Verím, že inšpiruje teba aby si túto "message" poslala ďalej. Prichádza zmena pre každého jedného z nás. A buď počkáme a "možno" sa vrátíme k tomu čo bolo alebo nebudeme čakať a určite nás čaká príležitosť.

Aká zmena nastáva? Zmena sa deje na dennej báze. To kedy vstávame, ako strávime deň, či sa odhodláme hýbať aj bez trénera, čo urobíme s toľkým časom. Najťažšie na tej zmene je, že nevieme jej koniec. Týždeň, dva, mesiac, tri mesiace? Možno budeme častejšie doma než sme zvyknutý, možno budeme musieť zmeniť veľa bežných vecí aby boli bezpečnejšie či praktickejšie. Aká veľká zmena nás čaká nikto ešte nevieme. Ale je dobre byť pripravený. Ako ale byť pripravený do neznáma?

Investíciou do SEBA. Ak sa vzdelávate, staráte sa o seba, zlepšujete sa v akomkoľvek smere ako ľudská bytosť a ste schopný sa prispôbiť, zmeny sa nebudete musieť báť. A túto príležitosť vám chcem dať, pripraviť vás na to. Pretože nikdy nebolo dôležitejšie si uvedomovať hodnotu PREVENČIE, až dnes keď je vzácne zdravie a imunita. Nech je táto zmena pre vás všetkých prínosom aj vďaka pár myšlienkam z tejto knihy.

V ROKU 1665 POČAS MOROVEJ EPIDÉMIE "THE GREAT
PLAQUE" V LONDÝNE, CAMBRIDGE UNIVERSITY MUŠELA
BYŤ UZAVRENÁ A ISAAC NEWTON BOL NÚTENÝ ZOSTAŤ
DOMA. POČAS TOHO VYNAŠIEL KALKULUS, ČASŤ TEÓRIE
OPTIKY A JEHO NAJZNÁMEJŠIU TEÓRIU GRAVITÁCIE.

a teraz iný príklad mimo epidémiu

V ROKU 2010 SIMONA KIJONKOVÁ ZALOŽILA NA
MATERSKEJ DOVOLENKE PROJEKT, KTORÝ DNES
VYUŽÍVAJÚ TISÍCE LUDÍ DENNE.
ZÁSILKOVNU. JE MATKOU 3 DETÍ.



PLÁN DŇA

Rovnaké pravidlá už skoro platia pre celý svet. Snáď nikdy sociálne siete nespájala 1 téma tak ako dnes. Každý sa izolujeme aby sme si mohli vrátiť svoj bežný život.

Pre väčšinu "online" ľudí, nenastáva veľká zmena a byť medzi 4 stenami a mať v ruke notebook alebo telefón a plánovať si svoj deň nie je nič netradičné. Čo ak je tento svet ale pre teba vzdialený? Si študent s brigádou, mamička so zamestnaním, tréner vo fitku, či kýmkoľvek, kto nie je 100% pánom svojho času a neocitá sa medzi svojimi domácimi 4 stenami viac než 2x do týždňa?

Práve preto tu je táto krátka knižka.

Priblížim ti svet, ktorý ti je trochu cudzí a
preto desivý.

Vidíš problém? Ja príležitosť

AKO STRÁVIŤ NAJBLIŽŠIE DNI?

Do 7:30 vstaň z postele/napi sa vody /#krokyng / studená sprcha

7:30 – 8:30 výživné raňajky / čas na seba – kniha/diár/meditácia

8:30 – 10:30 čas pre tvoje vzdelanie/dobehnúť čo dlho chceš

10:30–12:30 káva/čaj + dobrá kniha/sociálne siete

12:30–13:00 obed

@bagniari

13:00–14:00 prechádzka #krokyng

14:00 – 16:00 socializuj sa / zavolaj kamošom alebo rodičom

16:00–18:00 zacvič si / večera

hodina pred spaním útlm –žiadne negatívne správy (ig,správy) + čas na seba

najneskôr do 22:30 kvalitný spánok

Toto je len jednoduchý náčrt plánu dňa. Prečo je potrebný?

Absolútne netvrdím, že si najbližšie dni nemáš pospať, pozrieť filmy, staré epizódy alebo ich nevyužiť na upratovanie baráku. Ale tým, že denne nechodíme do práce a školy, zažíva naše telo zmenu. Spomeň si na dovolenku. Ako ťažko sa vracia späť? Koľko ľudí dovolenka zlomí v chorobu? Nikto z nás aktuálne netuší čo sa bude diať a AKO DLHO táto situácia BUDE TRVAŤ.

Preto si rozhodne urob aj dni oddychu, ale pracuj aj na sebe.

JA OSOBNE VIDÍM TÚTO SITUÁCIU AKO PRÍLEŽITOSŤ NA VŠETKO, NA ČO SI NEDOKÁŽEME UROBIŤ ČAS. A ŽE TOHO JE DOŠŤ..

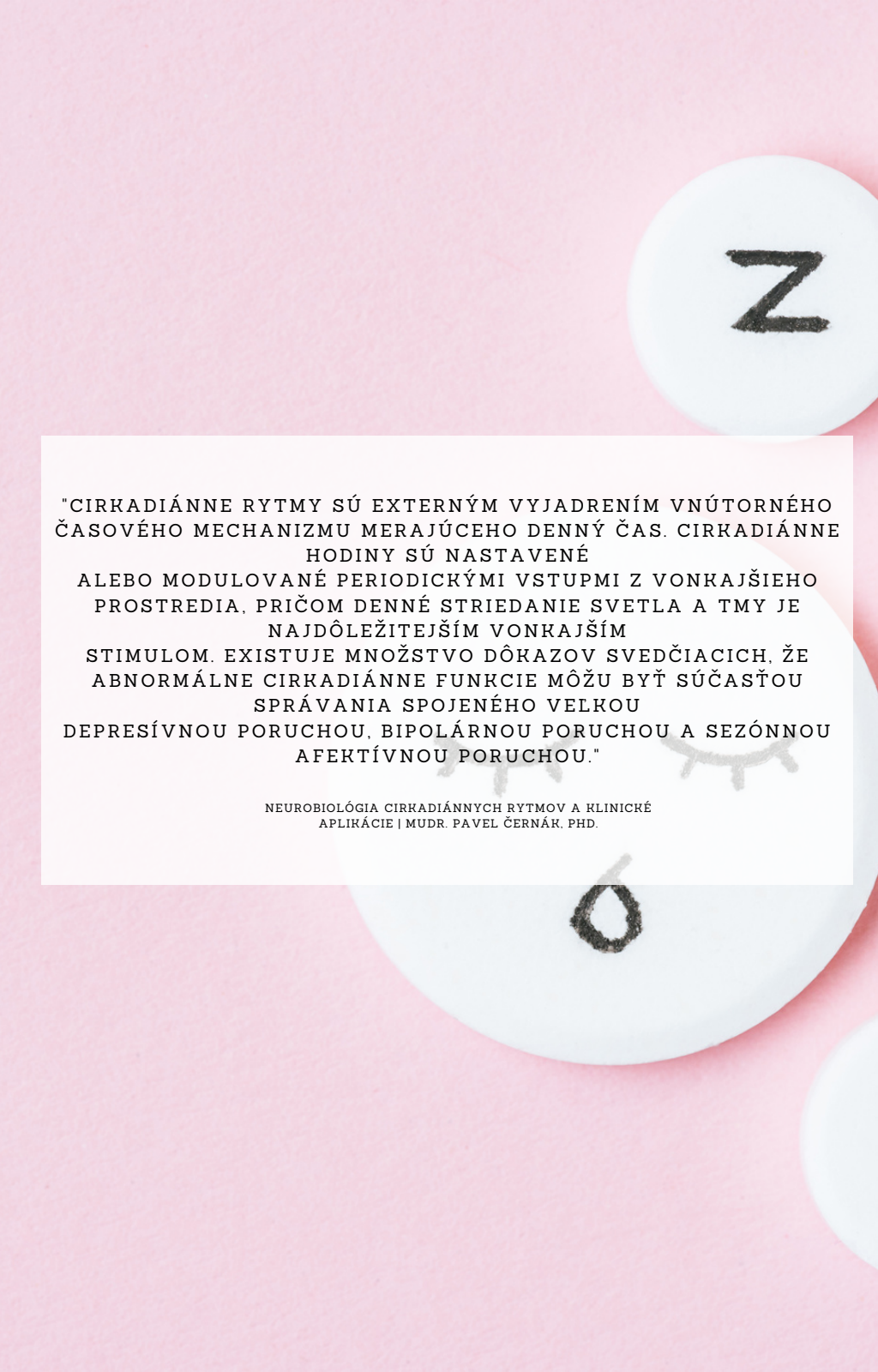
a teraz na materskej je to opäť príležitosť veci prehodnotiť a venovať sa tomu an čom skutočne záleží. Áno, mohla by som denne upratovať byt a variť a byť v zhone, alebo si utriediť priority inak a byť spokojná :-)



MAŤ PLÁN ZNAMENÁ UDRŽAŤ SA V KONDÍCII

Nemyslím teraz vyložene kondíciu fyzickú. Ale tú celkovú, ktorá nás neprehodí do režimu "dovolenka". I keď toto obdobie bude voľnejšie, aby sa ľahšie vracalo späť, či naopak si si konečne splnila to všetko, čo si doteraz nestihla, je ten správny čas. Preto mať plán znamená aj splniť sny a dosiahnuť ciele a konečne tie osobné. Tak poďme na to!

takéto obdobie bolo pre mňa vždy leto, alebo víkendy

The background is a solid light pink. There are several white circular elements. One circle in the upper right contains a large, dark, hand-drawn letter 'Z'. Another circle in the lower right contains a dark, hand-drawn number '6'. A faint, hand-drawn clock face is visible in the center, with lines for hours and minutes, and a small circle for the center. The text is centered within a white rectangular area.

"CIRKADIÁNNE RYTMY SÚ EXTERNÝM VYJADRENÍM VNÚTORNÉHO
ČASOVÉHO MECHANIZMU MERAJÚCEHO DENNÝ ČAS. CIRKADIÁNNE
HODINY SÚ NASTAVENÉ
ALEBO MODULOVANÉ PERIODICKÝMI VSTUPMI Z VONKAJŠIEHO
PROSTREDIA, PRÍČOM DENNÉ STRIEDANIE SVETLA A TMY JE
NAJDÔLEŽITEJŠÍM VONKAJŠÍM
STIMULOM. EXISTUJE MNOŽSTVO DÔKAZOV SVEDČIACICH, ŽE
ABNORMÁLNE CIRKADIÁNNE FUNKCIE MÔŽU BYŤ SÚČASŤOU
SPRÁVANIA SPOJENÉHO VEĽKOU
DEPRESÍVNOU PORUCHOU, BIPOLÁRNOU PORUCHOU A SEZÓNNOU
AFEKTÍVNOU PORUCHOU."

NEUROBIOLÓGIA CIRKADIÁNNYCH RYTMOV A KLINICKÉ
APLIKÁCIE | MUDR. PAVEL ČERNÁK, PHD.

RÁNO

Pravidelne ráno vstávať a udržiavať si rannú rutinu je podľa mňa základ. Najväčšie pozitívum vidím v udržaní našich "hodiniek" cirkadiálneho rytmu, ktorý ak funguje má nespočet výhod. Na to existujú knižky, takže viac do detailov nejdem. Každopádne z rannej rutiny neopúšťaj a využi naopak priestor si tvoriť vylepšenú verziu. Vstúpiť do práce s viac energiu je za mňa naozaj "win win" situácia, tak poď na tom pracovať.

CIRKADIÁNNY RYTMUS SA NARUŠUJE



MODRÉ
SVETLO
(UMELÉ
OSVETLENE)



JEDLO A
SUPLEMENTÁCIOU



POHYBOM

Ráno ti odporúčam po vstaní a uprataní si postele (Dáno, prvá "wi win" situácia dňa) sa vystaviť dennému svetlu a čerstvému vzduchu, dať si prechádzku či akýkoľvek pomalý pohyb hneď ráno na rozhýbanie a prebudenie tela a zakončiť to studenou sprchou. PREČO TO ROBIŤ? Táto kniha nie je od toho byť odborná a všetko vysvetľovať. Dávam ti návody a rady, ktoré fungujú mne a mojim klientkám. Ak si typ človeka s otázkou "prečo" tak si rozhodne informácie dohľadáš :-).



**JEDLO NIE JE ZÁSTIERKA TVOJEJ NUDY
JEDLO JE NÁSTROJ. AK SA NUDÍŠ, UROB
SI PLÁN**

VEČER

Tak ako si udržať rutinu ráno, je dôležité mať svoju rutinu aj večer. Hodinu pred spaním si vytvor rutinu, ktorá ti ostane aj potom. Čo by mala obsahovať?



VEČERNÁ RUTINA

ÚTLM OD MODRÉHO SVETLA (UMELÉ OSVETLENE)

Modré svetlo je častým dôvodom, prečo sa ľuďom dnes narušuje spánok. Preto si nastav nočný režim na pc, telefóne, ale najlepšie urobíš, ak dáš svojim očiам pokoj a priestor na útlm od svetla po celom dni. Chrnáť sa pred modrým svetlom môžeš aj cez deň ochrannými okuliarmi proti modrému svetlu.

DISTANCOVAŤ SA OD NEGATÍVNYCH SITUÁCIÍ

Vyhni sa negatívnym správam, článkom, instagramovým príspevkom, či sledovaniu aktuálnej situácie. Si doma. Ideš spať a ráno je deň kedy situáciu máš riešiť. Netráp svoju myseľ nápadmi, myšlienkami, tvorbou katastrofálnych záverov. Hodina pred spaním je tvoja, s tvojim partnerom, či rodinou. Alebo dobrou knihou.

PRÍPRAVA NA SPÁNOK

Teplá sprcha, vaňa s epsonskou soľou, skvelá kniha, meditácia, či vtipný seriál. Priprav svoje telo na spánok. Utlm ho od svetla, udalostí, ruchu a daj mu pohodu a relax.





Táto kapitola bola napísaná z logického dôvodu, ktorý sa v roku 2020 dial. Avšak táto téma je stále aktuálna. Byť zdravá a mať silnú imunitu šetrí peniaze, čas a je predpokladom aby si mohla byť efektívna i produktívna.

ZDRAVIE A IMUNITA

Ako byť teraz maximálne zdravý a podporiť svoju imunitu nájdeš na každom kroku internetových stránok, či príspevkoch mnohých profilov. Nepoviem ti nič revolučné, že imunita sa nevytvorí hneď a je dôležité na nej neustále pracovať. Neodporúčam s ňou teraz ani experimentovať, nakoľko by to mohlo byť viac na škodu. Skôr než sa silná imunita vytvorí, musí telo zažiť oslabenie. A to nepotrebuješ. Oslabenie nemusí byť vždy v podobe choroby ale je to beh po tenkom lade, či tvoje telo začne postupne reagovať a silnieť, alebo ťa to položí na pár dni do postele. Takže žiadne experimenty, radšej niečo miernejšie.



ZDRAVIE A IMUNITA

ZAČÍNA V STRAVE, V PALIVE, KTORÉ DENNE TANKUJEŠ

strava je alfa a omega nášho zdravia a silnej imunity. Stoja za tým aj iné body, ktoré spomeniem nižšie. Diagram bude asi viac friendly :-)



KVALITA STRAVY NAD KVANTITU A CENOVU DOSTUPNOSŤ
VÝBER NIE JE V NÁZVE JEDLA, PRETOŽE AJ BURGER SI UVARIŠ Z
KVALITNÝCH SUROVÍN. KVALITNÉ POTRAVINY SÚ BOHATÉ NA
MINERÁLNE LÁTKY, VITAMÍNY A FYTONUTIRENTY.



TOTO SÚ ĎALŠIE BODY, KTORÉ KEĎ DOPLNÍŠ KU KVALITNEJ STRAVE
PODPORIA TVOJU IMUNITU.

SUPLEMENTY AKO ZINOK, HORČÍK,
ADAPTOGÉNY, VITAMÍN D3, OMEGA 3
AKO ZÁKLADNÉ DOPLNKY STRAVY,
KTORÉ DOPÍŇAJÚ TO, O ČO JE STRAVA
DNES OCHUDOBNEŇÁ, ČI NAŠE
PROSTREDIE NEDODÁVA

KVALITNÝ SPÁNOK
PRAVIDELNÝ POHYB
POZITÍVNE MYŠLEINKY A MENTÁLNE
ZDRAVIE
VYSTAVOVAŤ SA POSTUPNE CHLADU
NAPRÍKLAD VO FORME STUDENEJ SPRCHY
(NIE HNEĎ)

ZDRAVIE A IMUNITA

JE TVORENÁ HLAVNE NAŠIMI KAŽDODENNÝMI NÁVYKMI

nie je len o strave ale ani o suplementoch, či pohybe. Je kombináciou rôznych rozhodnutí v prospech zdravia každý jeden deň, niekoľkokrát denne. To aký spánok budete mať, aký pohyb a koľko ho zvolíte, aký zdroj živín pre telo dodáte a aké budete mať nastavenie myšlienok a prístup k životu. NEKVALITNÁ strava, NEDOSTATOK pohybu, STRES a STRACH, deficit v živinách, PREPRACOVANOSŤ, ÚNAVA, ... je toho nespočetne čo oslabuje naše zdravie a imunitu. Nie je to jeden prvok, je ich viac. Preto sa rozhodujte ako najlepšie viete denne, pre vaše zdravie. Čo ak sa rozhoduje nesprávne? Hlavne nepanikáriť, učíme sa a zlepšujeme každý deň, dôležitejšie je ten zámer, že chcete byť zdraví.

#VIDISPROBLEMJAPRILEZITOST



POHYB

Aj na pár metroch štvorcových dokážeš byť v pohybe. Je to zas voľba.
Prečo je pohyb dôležitý, to vieš. Teraz je dôležité to ale uviesť do inej
praxe.

pravidelný pohyb
počas celého dňa

#krokying

workouty na IG,
youtube

každú hodinku 5
minút pauza, či
natáhovanie

priestor sa naučiť
niečo nové

pohyb na vzduchu
v prírode

priestor pracovať
na slabinách

pracovať s
vlastnou váhou

využiť expandery,
stoličku, plávajúcu
podlahu

mini výzvy pohybu
počas dňa (pripomienka
na telefóne)

#VIDISPROBLEMJAPRILEZITOST



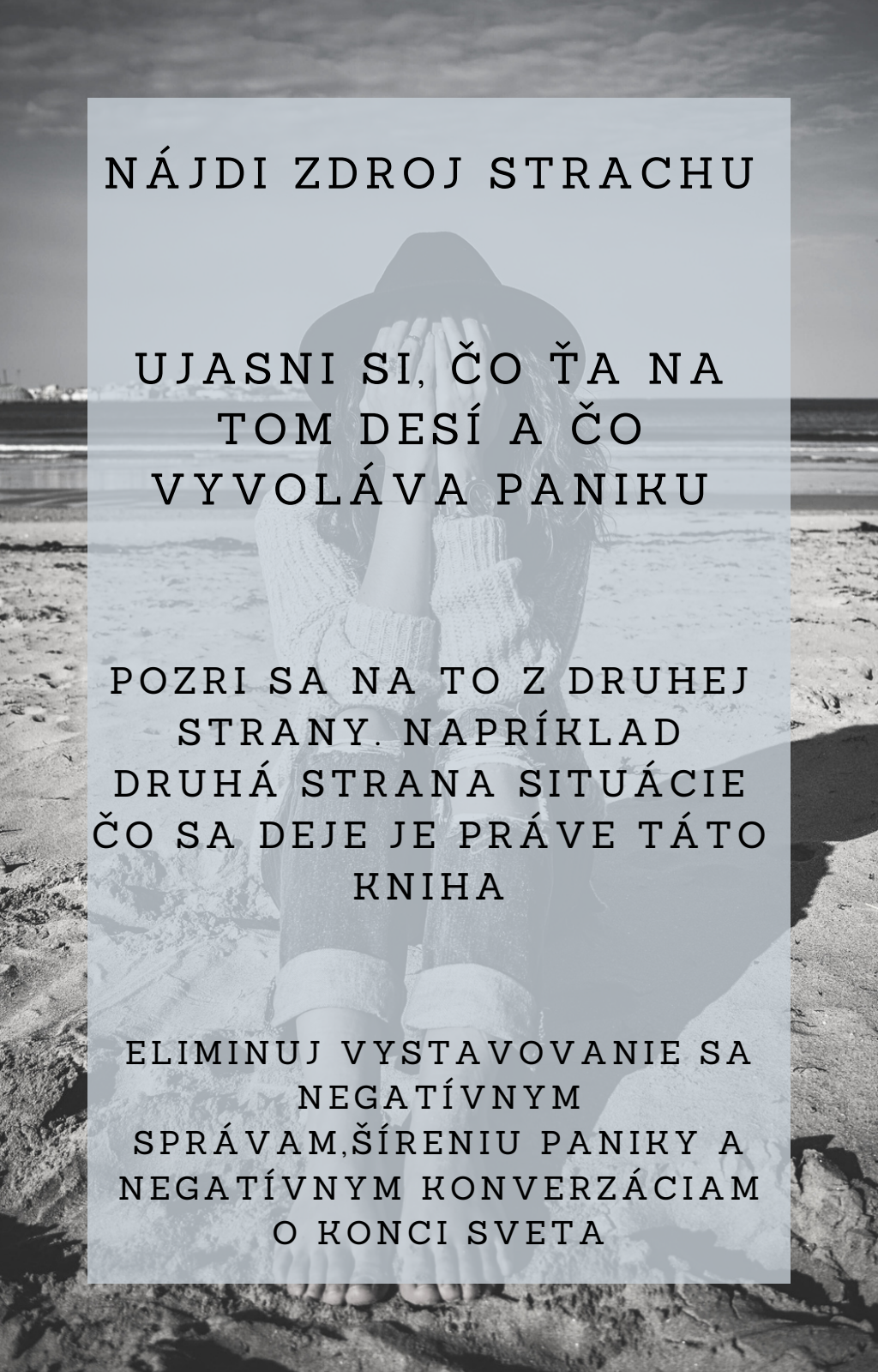
NEPRIATEĽ ČÍSLO 1

To čo som ti tu spísala, to všetko čo ti teraz každý na instagrame radíme a chceme ti podať pomocnú ruku je k NIČOMU, ak nezpracuješ na NEPRIATEĽOVI ČÍSLO 1.

A ten je STRACH.

Nepoznám väčšieho nepriateľa človeka, obzvlášť ženy. A na jeho odstránenie existuje jednoduchý návod. Nájsť jeho príčinu a nevystavovať sa jej, či sa jej racionálne postaviť.

Pretože neustálym strachom, obavami, tvorením scenárov vo svojej hlave si len privolávame pocity, ktoré rozhodne nevyčaria úsmev na tvári, ale rozbúšia srdce, zvlhčia ruky a zbledne tvár. To je cesta k chorobe, nie k sile a imunitě. Tak poďme s tým pracovať.

A grayscale photograph of a person sitting on a sandy beach. The person is seen from behind, with their head buried in their hands, suggesting a state of distress or despair. The background shows the ocean and a cloudy sky. The text is overlaid on a semi-transparent gray rectangle.

NÁJDI ZDROJ STRACHU

UJASNI SI, ČO ŤA NA
TOM DESÍ A ČO
VYVOLÁVA PANIKU

POZRI SA NA TO Z DRUHEJ
STRANY. NAPRÍKLAD
DRUHÁ STRANA SITUÁCIE
ČO SA DEJE JE PRÁVE TÁTO
KNIHA

ELIMINUJ VYSTAVOVANIE SA
NEGATÍVNÝM
SPRÁVAM, ŠÍRENÍU PANIKY A
NEGATÍVNÝM KONVERZÁCIAM
O KONCI SVETA



OBKLOPUJ SA
POZITÍVNÝMI ĽUDMI A
INFORMÁCIAMI

POZERAZ KOMÉDIE,
OBLÚBENÉ SERIÁLY,
YOUTUBE TVORBU, KTORÁ
VYČARÍ ÚSMEV, POČÚVAJ
PODCASTY ČO PRISPEJÚ K
DOBREJ NÁLADĚ

MEDITUJ

TANCUJ, HRAJ HRY, ČÍTAJ
KNIHY, DAJ SI TEPLÚ VAŇU,
ZDIEĽAJ SVOJE POCITY S
NIEKYM

nájdí zdroje strachu a minimalizuj ho

čas na seba



to ako sa
budeš cítiť

@bagniari

zhodnot' čomu sa
vystavuješ



kvalita stravy



pravidelný pohyb
počas dňa



čas na partnera/blízkyh



A hand is placing a wooden block with a red arrow on top of a staircase made of wooden blocks, each with a black arrow pointing up. The staircase is built on a light-colored wooden surface. The background is a plain, light-colored wall.

Výzva je si zorganizovať život na prázdny papier. Kedy môžete čokoľvek a nemusíte vôbec nič.

Nebyť tejto situácie, mnohí nezažijete situáciu, do ktorej by ste sa sami dobrovoľne nedostali. A paradoxne táto situácia vám môže priniesť väčší pokrok a naplnenie než to čo vám fungovalo a dávalo istotu.

Možno zmeníš prácu.

Možno odídeš zo školy.

Možno nájdeš naplnenie života.

Možno ucítiš flow.

Možno ti prestane veľa vecí dávať zmysel.

A možno sa nič nezmení, ale staneš sa silnejšou verziou seba. Asset pre druhých.

Nech sa stane čokoľvek za najbližšie týždne, dívaj sa na ne ako na PRÍLEŽITOSŤ, nie problém. Tak ako vznikla táto knižka. Chcem vytvárať možnosti aby ste videli v situáciách príležitosti a nie problém. Preto som si sadla za PC a strávila nad jej tvorbou celý deň. Pretože aj pre mňa je to príležitosť aby ste ma poznali viac a aby som vám mohla byť nápomocná.

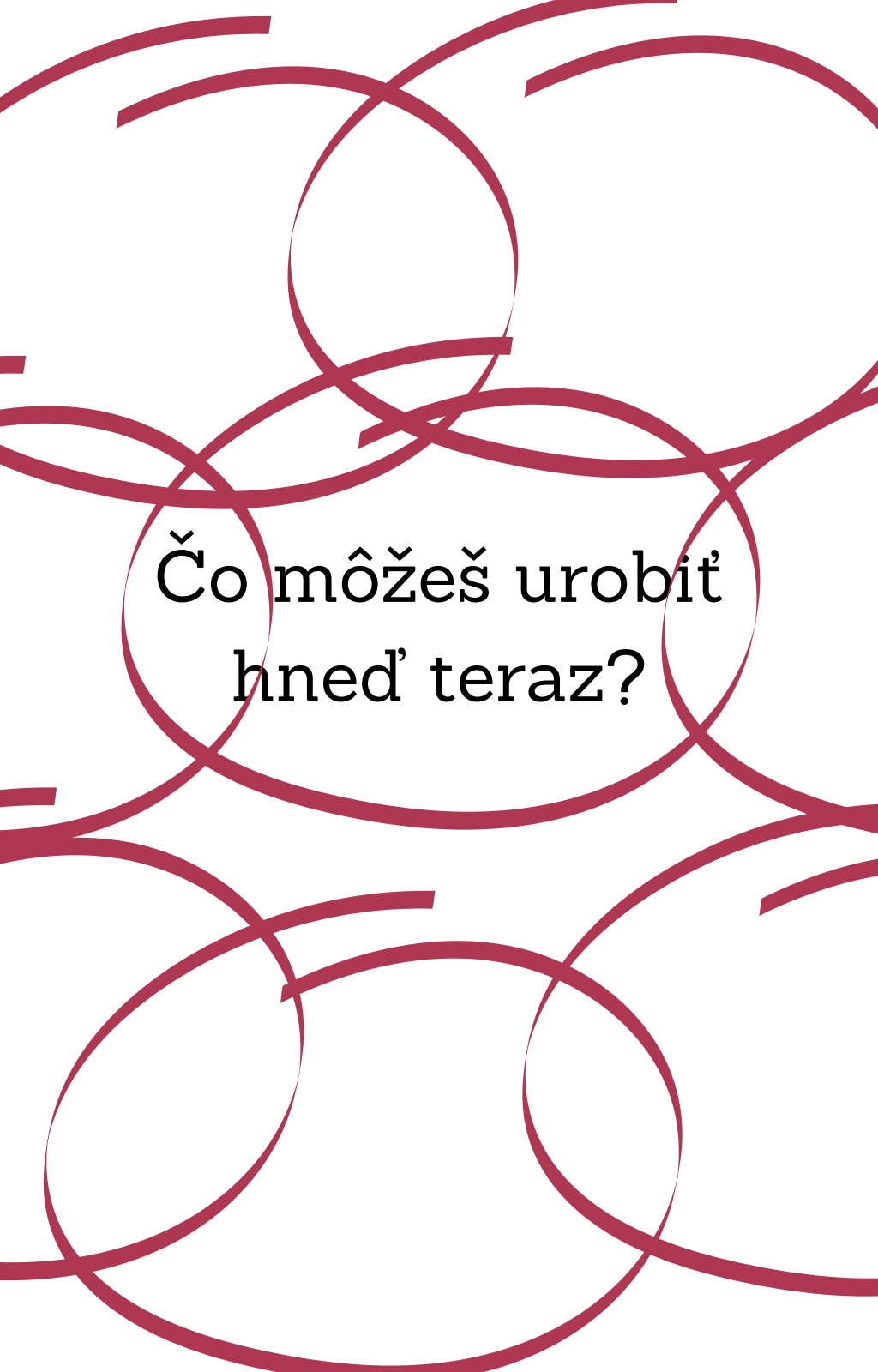
Býť sám so sebou, byť a pracovať doma, byť pánom svojho času, môcť si zvoliť ciele dňa je ťažšie než sa zdá. Ale možno z tejto príležitosti vyrastie mnoho z vás, ktorý na to odvalu máte a ja vám na tej ceste rada pomôžem. Tí, ktorí sa na to necítite, máte príležitosť urobiť zo seba miliónového koňa -asset (viac v epizóde 8), ktorý bude hodnotný pre firmu či vašu rodinu.

Strach, že stratíte prácu, výplatu, či istotu v živote, je možno príležitosť sa zamyslieť či aj vaše financie sú vyriešené, či máte finančnú gramotnosť, ktorá vám dá pokoj na duši. A ak vás naopak vaša finančná situácia vydesila, je asi načas na nej tiež zapracovať aby ste strachom neohrozili svoje zdravie.

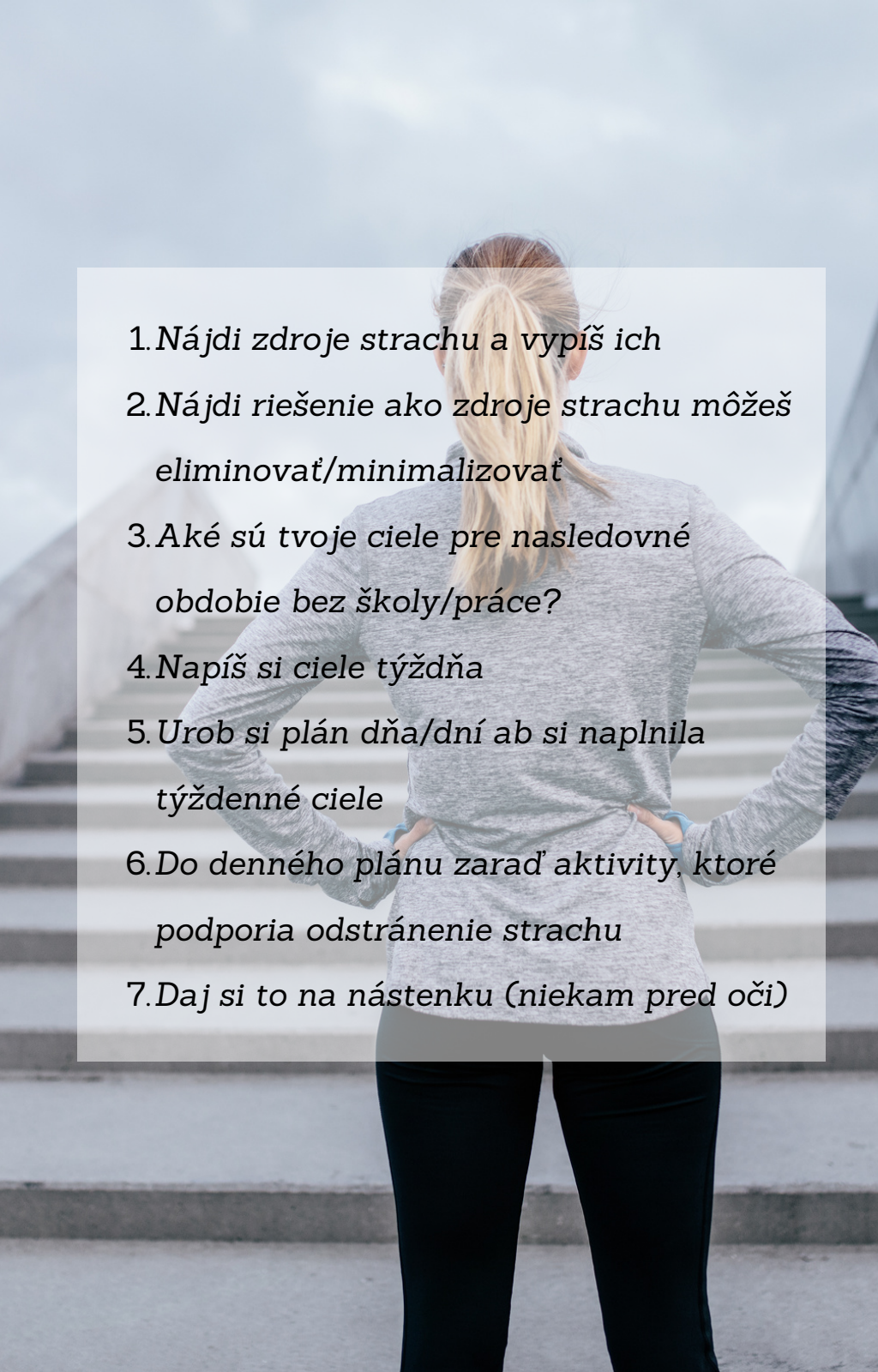
ACT



ACTION
CHANGES
THINGS

The background features a series of overlapping, hand-drawn style red circles and curved lines of varying thicknesses, creating a dynamic and abstract pattern. The text is centered within this pattern.

Čo môžeš urobiť
hneď teraz?

- 
1. *Nájdi zdroje strachu a vypíš ich*
 2. *Nájdi riešenie ako zdroje strachu môžeš eliminovať/minimalizovať*
 3. *Aké sú tvoje ciele pre nasledovné obdobie bez školy/práce?*
 4. *Napíš si ciele týždňa*
 5. *Urob si plán dňa/dní ab si naplnila týždenné ciele*
 6. *Do denného plánu zarad' aktivity, ktoré podpora odstránenie strachu*
 7. *Daj si to na nástenku (niekam pred oči)*

A close-up photograph of a small, vibrant green plant with two long, thin leaves growing out of a narrow crack in a grey, textured concrete surface. The background is a blurred expanse of similar concrete. A semi-transparent grey circle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Najprv musí niečo
skončiť, aby nové
začalo

Tvoje príležitosti

1. TVORIŤ ZO SEBA ASSET (EPIZÓDA 8 PODCASTU BAGNIARI RADIO)
2. PRACOVAŤ NA SLABINÁCH (POHYBOVÝCH, DYSBALANCIE, V OBLASTI DANÉHO OBORU, UČENIE SA)
3. INŠPIROVAŤ SA OD NIEKOHO A TVORIŤ SVOJE BUDÚCE PLÁNY/CIELE
4. PRIESTOR PRE NOVÉ VECI - UROBIŤ KOMPLETNÚ "ČISTKU" A ZBAVIŤ SA VECÍ, KTORÉ NEPOTREBUJEŠ A DAROVAŤ ICH
5. KNIŽNÝ MARATÓN
6. ZAČAŤ KOUČING/KURZ, KTORÝ ŤA NAUČÍ KOPEC INFORMÁCII A PRAXE
7. PRACOVAŤ NA VZŤAHOCH (PARTNER, VOLANIE S BLÍŽNYMI)
8. NAUČIŤ SA NOVÉ RUTINY/NÁVYKY
9. ZAČAŤ VLASTNÝ BOČNÝ BIZNIS SKÔR NEŽ SA VRÁTIŠ DO PRÁCE
10. POMÁHAŤ STARŠÍM, BYŤ TU PRE LUDÍ, POMÁHAŤ DANEJ SITUÁCII PODĽA POTREBY
11. BYŤ VIAC SAMA SO SEBOU A POČÚVAŤ ČO SKUTOČNE CHCEŠ A PO ČOM TÚŽIŠ
12. TVORIŤ

A low-angle, upward-looking photograph of a person in mid-air, jumping over a brick structure. The person is wearing a dark t-shirt and light-colored pants, with one arm raised. The brick structure consists of several thick, reddish-brown pillars and beams that create a geometric frame. The background is a clear, bright blue sky. The overall mood is one of freedom and achievement.

Bez akcie sú to
iba kecy.

Ďakujem za stiahnutie
tohto ebooku

Moje meno je Katarína ~~Baniariová~~ Miroš Baniari (no stihla som sa vydať), ale väčšina ľudí ma pozná pod prezývkou Bagniari.

Napísala som túto krátku knihu aby sa stala ďalšou možnosťou tam, kde mnohí nevidia svetlo.

Úprimne som nikdy v živote nevidela tolko príležitostí pre ľudí urobiť reštart, zaszaviť sa, či urobiť niečo kompletne nanovo ako práve teraz.



Nikdy som nemala väčšiu príležitosť ukázať ľuďom ako skutočne vyzerá môj svet už skoro 10 rokov (no 15 to bude...), podporiť ich v tejto ťažkejš situácii pre nich a ukázať im silu tam, kde mnohí majú vešký strach.

Verím, že aj týchto pár strán a riadkov odomňa pomôže vám aby ste nikdy nevzdali boj o svoj život nech sa deje čokoľvek, aj to, čo úplne neviete ovplyvniť.

**NECH SA V ŽIVOTE DEJE
ČOKOLVEK, VŽDY MÁTE
V RUKÁCH SVOJU MYSEL.**

Ktorá je súčasne vaša zbraň a je na vás na ktorú stranu ju otočíte.

Vaša Bagniari

Ako ti môžem pomôcť ja?

klikni sem a zobrazí sa ti kompletná ponuka



@bagniari na mojom instagrame nájdeš denne kopec pozitívnej energie, kopec edukačných príspevkov a stories



Bagniari radio môj podcast, ktorý je taktiež nabitý informáciami a energiou, ktorá ťa núti niečo robiť



Ak sa chceš so mnou kompletne vzdelávať o zdraví ženy, zapoj sa do členstva Preprogramuj svoj cyklus! Tam sa venujeme téme ženského cyklu v komplexnom pojatí a navyše ťa tam čaká private podcast na tému #mindsetu

Vidiš problém? Ja príležitosť

AKO STRÁVIŤ NAJBLIŽŠIE DNI?

@bagniari

#ZACNISEBOU

#VIDISPROBLEMJAPRILEZITOST

