

FOREVER



March 2022 XXVI Issue 03



EUROPSKI PROLJETNI POTICAJ ZA LIDERE 2022.

VELENCEI JEZERO
MAĐARSKA
27. - 29. SVIBNJA 2022.

ZA SENIOR MANAGERE
I MANAGERE VIŠE
RAZINE*

Ostvarite osnovne uvjete
za Eagle Managera:

(720 CC ukupno, 100 novih CC
i 2 Supervisora)** prije 1. svibnja 2022.

Nagrada: smještaj 2 noćenja, sudjelovanje
na Danu Uspješnosti povodom 25.
obljetnice Forevera + specijalna edukacija
za vas i jednog vašeg gosta (put do
Budimpešte i povratak o vlastitom trošku)

* U POTICAJNOM PROGRAMU NE MOGU SUDJELOVATI OSVAJAČI
GLOBAL RALLYJA I EAGLE MANAGER PROGRAMA.

** OSTVARENJE 4 BODA I KVALIFIKACIJA ZA VODITELJSKI
BONUS OD 1. SVIBNJA 2021. DO 30. TRAVNJA 2022.



FOREVER®



Uistinu nismo mislili da će nam 2022. donijeti rat u našem neposrednom okruženju.

Zbog rata u Ukrajini mnogo izbjeglica stiglo je na mađarsko-ukrajinsku granicu, dok oni koji su ostali u Ukrajini itekako trebaju pomoći. Na sreću kod nas u Foreveru postoji način dostavljanja donacija potrebitima, prvenstveno stanovnicima Zakarpatske oblasti. Stizali su telefonski pozivi koji su tražili pomoći, i nije bilo upitno treba li brzo reagirati, jer smo to učili od Rexa, Gregga, od Obitelji.

Kada je riječ o najmanjima, ganuto sam stavljao kašice za bebe u košaru – moja djeca su do sada odrastala u miru i volio bih da tako i ostane. Dok će moj sin Matyi koji ima devet godina maturirati, ovo razdoblje će za nas biti povijest.

Sve što mi možemo učiniti jest pomoći potrebitima kako bi u miru preživjeli ove dane. Vjerljivo znate, ja sam također rođen u Beregszászu u Ukrajini i zato me ova situacija pogoda još više. Na sreću imamo puno prijatelja i probleme možemo rješavati brzo i uspješno.

Želim zahvaliti svim našim Poslovnim Suradnicima na donaciji 2 tone hrane, dječje hrane i svim ostalim korisnim stvarima, obiteljima Patkós i Hajdu na organizaciji, Csabi Kertész na osiguranju, dr. Tomiju Karizsu na izvještavanju, upravi Forevera na obavljenom ogromnom poslu.

Naprijed Forever!

Dr. Sándor Milesz Ph.D.
Zemaljski direktor



Sretan Dan Žena!



**“ LJEPOTA ŽENE NIJE
U ODJEĆI KOJU NOSI. NIJE NI
NJENIM OBLINAMA ILI FRIZURI.
LJEPOTA ŽENE JE U NJEZINIM OČIMA,
JER SU OČI ULAZ U NJENO SRCE,
GDJE LJUBAV STANUJE.**

Audrey Hepburn

GÉZA VARGA
Safirni Manager



Približavanjem Dana žena mi muškarci se često pitamo, što nam to daju žene oko nas.

Više nema struke ili pozicije u kojima one ne dokazuju svoju spremnost. Muškarac se najviše kod ženi divi njezinoj duši. Onu neuhvatljivu draž kojom nam o buhvačaju živote: grli nas, priznaje, podiže, poštuje i voli. Cvrkutanje, pogled i smjeh jedne malene djevojčice očarava nas. Kako odrasta i postaje svjesna mi se divimo dami u njoj. Naočigled postaje zrela žena i ima snagu za promijeniti svijet.

One su te koje stoje uz nas bez obzira na dob, služe kao oslonac i stvaraju toplinu doma. Potiču nas kad smo obeshrabreni, daju snagu kad se umorimo. Skupa s njima možemo odgovorno osnivati obitelji, usmjeravati djecu i dati im sliku budućnosti.

Drage Dame!

Vi ovdje, u velikoj obitelji Forevera primjer ste ciljne orientiranosti, izdržljivosti i djelima i rezultatima.

Uz sve vaše mnoge obveze u svakodnevnom životu i tu ste postojane. Kolikim samo ljudima pomažete zdravo živjeti, hraniti se i zdravo misliti! Kolikim ljudima dajete priliku za snove, priliku za ostvarenje i izgradnju karijere uz obitelj! Koliko ujih vam može zahvaliti na svom uspjehu.

Uime svojih muških kolega čestitam Vam vaš dan i želim Vam sretan život!



MyBrand – gradnja „ja brenda“.
Jedan od najvećih izazova u društvenim medijima. Tko sam ja i kakvim se vidim? Kojim metodama, kojim sredstvima, držeći se kojih načela mogu pokazati svoju osobnost kako bi me primijetili oni kojima nešto poručujem? U ovoj rubrici tražimo praktične savjete i ideje od onih, koji su već napravili fantastične rezultate u svom Forever poslovanju.



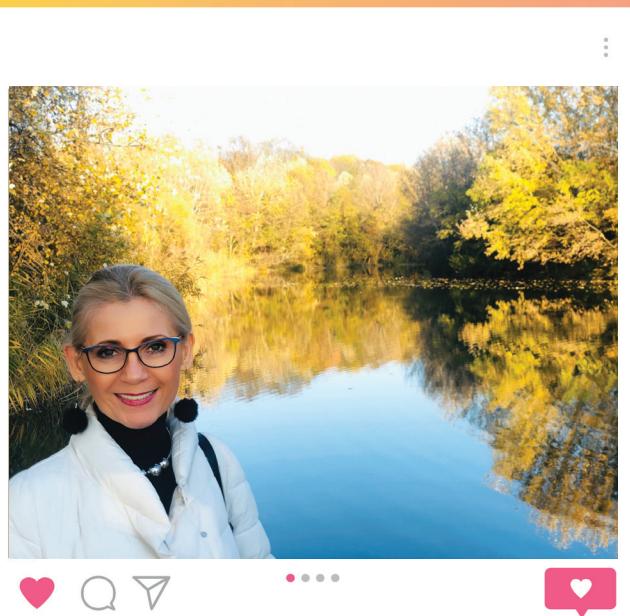
Prije 22 godine, kada sam započela svoj posao s Foreverom, ni u najluđim snovima nisam pomisljala da će ja, koja sam bila prilično introvertirana osoba, jednom raditi online.

Ali ono što se tada činilo kao znanstvena fantastika, sada je dio moje svakodnevice. Ako ste i vi član generacije X, znate da su prije 12-13 godina prve objave na Facebooku bile su potpuno drugačije od ovih današnjih. U posljednjih 6-7 godina stvorena je nova profesija.

Oni koji mrežni marketing već desetljećima rade offline metodama, stavljeni su pred ozbiljne izazove.

Do sada sam često čula izgovor "ja nisam takav/takva", ali se sada i u mojoj glavi okrenula ta misao. Shvatila sam kako se sve može naučiti.

Bit posla nije se promjenila, samo smo promjenili fokus, prebacili na novu platformu. Uz pomoć društvenih medija otvorio se svijet, i morali smo naučiti u ovom novom svijetu pronaći i pokazati naš glas.



Promisliti iznova: Tko sam ja?

Sve do čega mi je stalo u što vjerujem, dani mog života, moja učenja, moja iskustva i ono što dijelim od sebe. Za druge, ja sam ono što vide u meni, tako da moram pokazati ono što ja želim da vide u meni. Prije no što se rasplačemo nad tužnom činjenicom da više nemamo 20 godina (šapnut ću vam: ne bih to ni željela), morate znati da ćete moći doprijeti do vaše (+/- 1) generacije. Tako da je najbolje da budete ono što već jeste. Ili bolja verzija sebe. Pronadite svoj stil. Pustite svoje predrasude i samoogranicujući sustav vjerovanja i bacite se na učenje.

Prije svega, upoznajte sebe. Znajte koja vam je glavna snaga! Vi znate najbolje što vas pokreće, možete biti sigurni da to isto pokreće i vašu ciljanu publiku. Dajte sebe. To je najvrjednija stvar koju možete dati. Jedan novi pojam: ciljana publika / ciljna



skupina: oni, u čije živote možete unijeti pozitivne promjene sa svojom osobnom magijom, svojim znanjem, sa svojom karizmom.

Odredite koje vrijednosti predstavljate, što želite slijediti i komunicirajte to. Vaš kredibilitet temelji se na tome jeste li stručnjak za temu s kojom se najbolje možete identificirati.

Znajte da se ljudi ne pridružuju niti kompaniji, niti proizvodu, već Vama! Vi ćete ih privući, ako vas oni budu smatrali dovoljno privlačnim.

Također morate znati gdje se nalazi vaša ciljna skupina, na kom medijskom sučelju su najzastupljeniji, tamo ćete moći komunicirati s njima. Ne natječite se ni sa kim, ne morate se odreći vlastite osobnosti, ne morate biti ničiji ideal. Budite svoji, pronađite svoj glas, čitajte, jer postoji mnogo dobrih knjiga na tu temu koje vam mogu pomoći.

Usmjerite pozornost samo na sebe! Fokusirajte se na to, da vaša stranica govori o vama, poradite na svojoj osobnosti! Znajte tko ste i što zastupate. Koje vrijednosti možete dati drugima?

Moj je cilj pružiti vjeru, sigurnost i samopouzdanje mojoj ciljanoj publici. Pokazati da je zdravlje fizičko, mentalno i materijalno blagostanje, pokazati da vrijeme i novac ne moraju biti odvojeni pojmovi i da mogu koegzistirati. Želim pokazati da moja sadašnjost može biti nečija budućnost. Želim pokazati da imaju izbora, pomoći, kako bi pronašli što je ono najvažnije što im Forever može dati?

Prema mom tumačenju, voditi znači imati utjecaja na živote drugih. Ako želite postati liderom, morate pokazati da ste spremni voditi i ciljana skupina će vas pratiti.

Pazite na stil i sadržaj! Zbogovajte konfliktne teme kao što su politika, vjera, rasizam, tračevi, osude, zadirkivanja ili upravo aktualna tema cijepljenja.

Budite zahtjevni, jer nije sve jedno iza čega stavljate svoj obraz, ne isplati se ako vam ime povežu s gornjim



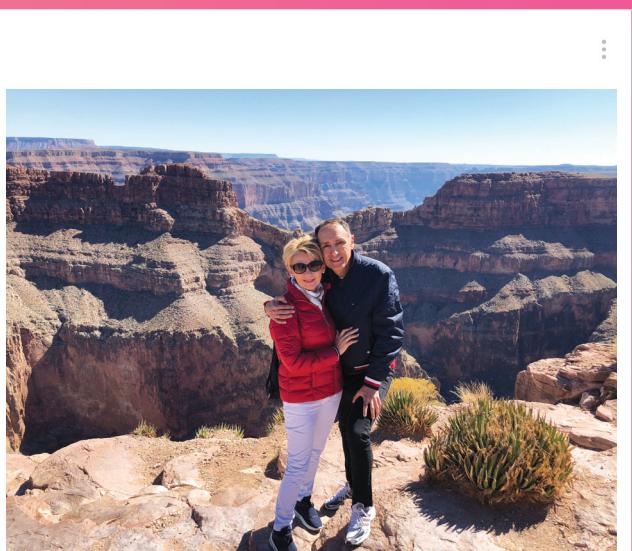
TÜNDE HAJCSIK

Senior Eagle Managerica

temama. Ako se radi o „ja brendu“, treba stvoriti strategiju! Svakodnevnom nazočnošću ušuljati se u svijest ljudi. Pripremite se, uspjeh ne dolazi odmah, ali biti nazočan u društvenim medijima znači imati „otvorenu“ trgovinu.

Mjerilo vašeg uspjeha će biti koliko se dobro osjećate u samom procesu. Poštujte svoje snove i drugi će ih također poštivati!

Krenite još danas! Otvorite se svijetu, jer svijet žeda za dobrim primjerima! Podijelite svoj sjaj sa svjetom!





#CHANGEYOURMIND
#CHANGEYOURWORLD



ESZTER KIRÁLY-VARJÚ
Managerica

Tijekom putovanja koje naši Poslovni Suradnici prolaze nakon što otkriju priliku Forevera, svatko od njih piše svoju jedinstvenu i neponovljivu priču. Te bezbrojne Forever priče imaju samo jednu zajedničku karakteristiku – promjenu. Promjena u načinu življenja i razmišljanja, promjena u okolnostima života. Cilj našeg najnovijeg serijala članaka je upoznati vas s pričama naših Poslovnih Suradnika i podijeliti s čitateljima njihovu motivaciju, prekretnice, retrospektivu i pogled u budućnost.



Djetinjstvo sam provela blizu jezera Balaton u prosječnoj u obitelji ekonomista i poduzetnika. Prva stvar koja mi pada na pamet vezano za djetinjstvo je to, da je moja majka uvijek bila uz nas. Jedna od prednosti poduzetničkog života je fleksibilno upravljanje vremenom. Bila sam tinejdžer kad sam prvi put shvatila da drugima uopće nije prirodno biti kod kuće tijekom školskih praznika.

Uvijek sam bila dobra učenica, moja marljivost je bila često istaknuta, ali moje studije ipak nisu isle prema mojim zamislima. Nekako stvari nikad nisu isle lako. U dvojezičnu gimnaziju sam upala tek u drugom krugu, viši stupanj ispita iz stranog jezika sam položila iz drugog pokušaja, na fakultet sam primljena kao izvanredni student, uz plaćanje. Konačno, postala ekonomist s dvije diplome.

Ustrajala sam i borila se za ono što sam zamislila. Tako je bilo i na mom prvom (i jedinom) poslu. To je bilo prvi put da sam vidjela sebe negdje. Naravno, i za to je trebalo više krugova intervjuja. Voljela sam raditi i bila sam cijenjena. Napredovala sam na hijerarhijskoj ljestvici. Dan danas održavam kontakt s više bivših kolega.

Uvijek sam bila pozitivna, što je i trebalo za sljedeću veliku stvar: čekali smo 5 godina na našeg prvog dječaka, jer sam imala ozbiljan ginekološki problem i nismo mogli imati djece prirodnim putem. Bilo je to teško razdoblje, ali tada sam prvi put čula za vizualizaciju. "Zamisli svaki mali detalj, kako izgledati njegova soba, kako ćeš provoditi dane s njim." A ja sam zamislila i ustrajala.

Ustrajnost je ono, što me prati od djetinjstva, a u mom životu s Foreverom sam već višestruko iskoristila tu osobinu. Na kraju srednjoškolskih godina, prvi put sam čula za Forever. Jedna moja kolegica iz razreda se priključila i za par mjeseci postala Managerica. Wow! Nekoliko godina kasnije, teta mi je pokazala super kutiju, punu proizvoda i s jednom opcijom. Tad sam povezala sam to dvoje i znala sam da ta priča drži vodu. Moj muž i ja smo čak posjetili nekoliko događaja, ali se nismo vidjeli u svemu tome i ostali obožavatelji proizvoda.

2017. godine sam se zbližila s jednom divnom majkom, koja je organizirala jedno „popodne bez djece“ i u sklopu toga radionicu ljepote. Tu su se stvari promijenile! Od mojih izravnih mentora, Julianne Orbán-Kovács i Balázsa Orbána nisam saznala samo da ovdje gdje živim i drugi znaju za proizvode, već da neki i žive od tog posla. Upoznali su me s Krisztinom Kovács-Király i od tada sam znala, ako je to za mene izmišljeno, onda sam našla najboljeg pomagača. Nisam bila u fazi traženja, ali sam znatiželjna po prirodi, pa sam rado provjerila poslovnu priliku Forevera i tadašnje aktualno stanje. Tada nisam imala potrebu za dodatnom zaradom, ali me mogućnost slobodnog života zadivila, jer smo uz malo dijete imali pre malo vremena.



Moja prva pomisao je bila da ne želim ovo raditi sama, jer ne znam ništa o tom poslu. Kristina je rekla da i neću morati, jer postoji mentorski program. Tad sam pomislila: otvorena sam za podučavanje, uporna sam, volim raditi u timu, što mi još treba?

Osjećala sam da mi taj posao stvarno treba i da ne smijem to više pustiti, a imam i podršku Krisztine i Julcsi. Dvoje divnih ljudi koji su uz nas, ne samo poslovno, već i prijateljski. Tako su šetnje dječjim kolicima dopunjena online savjetovanjem i webinarima.

Moj muž me je u potpunosti podržavao od prvog trenutka i kad sam 2018. godine krenula, saznali smo da nam dolazi drugo dijete. Tako su novi posao, dijete od 2,5 godine i ne tako glatka trudnoća oblikovali našu svakodnevnicu. Rekla sam Krisztini da imamo 3 godine za izgraditi posao tako da se ne moram vraćati na svoj posao.

To mi je postao prvi cilj. Naučila sam postavljati ciljeve, planirati i sa svojim mentorom raditi na tome. Ne kažem da je bilo lako, ali sam usput puno naučila o sebi, navikama koje koristim i izvan posla. O sebi, o svojim navikama i što sve koristi i u svakodnevnom životu. Do poroda smo napravili razinu Supervisora, tako da sam značku na pozornici primila s bebom od deset tjedana.

“ VIŠE ME NE PLAŠE NEPOZNATE SITUACIJE, VEĆ STALNO POSTAVLJAM SEBI IZAZOVE, JER ME ONI NAJVİŞE GURAJU NAPRIJED. ”

Za to vrijeme se i kod mog supruga stvorila drugačija slika o Foreveru, uvidio je sve što sam i ja. Nije me samo podržavao, već je odlučio pokrenuti svoje poslovanje. Već sam tada bila jako sretna zbog toga, jer je spona među nama sada puno jača. Nismo više samo muž i žena, tata i mama, sad smo i saveznici u jednom drugačijem načinu razmišljanja, u novom stilu života. Od tada je već i on postao Supervisor i jako sam ponosna na njega.

Par mjeseci kasnije skupa smo postigli razinu Managera (u prvom tjednu covida). Puno smo se promjenili u proteklom razdoblju, jer je uz dvoje male djece trebalo postaviti prioritete od 0-24. Ali smo naučili, da vrijeme i energiju trebamo uložiti sada, kako bismo za par godina mogli živjeti život kakav uistinu želimo.

Razvoj osobnosti me oduševio i prvo što sam željela je bilo, postati boljom. Znala sam da samo onda mogu stići tamo gdje želim i samo tako ču moći pomoći i drugima, ako postanem bolja.

Shvatila sam da moram postati važnija i sama sebi, ne samo na pokoji sat, već da se mogu napuniti toliko da me to drži dulje, jer uz obitelj me treba i moj tim.

Ranije nisam voljela ako se dani nisu odvijali kako sam planirala. Podrazumijevam tu razdoblje covid-restrikcija uz dvoje djece. Ali ovaj posao mi je omogućio da i te situacije ležernije doživljavam, naučila sam ponovno planirati. Više me ne plaše nepoznate situacije, već stalno postavljam sebi izazove, jer me oni najviše nose naprijed.

Moj posao je ono čime se volim najviše izdizati iz prosječnosti, zato kontinuirano učim razmišljati naveliko. Možda sam upravo zato sebi odabrala slogan „Business with Passion“.



To jest strast na Hrvatskom! Zbog čega se isplati žrtvovati se, zbog čega smo spremni mijenjati se i zbog čega se isplati raditi.

Svaki korak je uspio tako dobro da sve hrabrije pravim sljedeći i strast je postala dio svakodnevice, jer sam ja tako odlučila. Moj Forever – posao pun strasti!



**Interview s Eszter
možete pogledati
ovdje!**



Ako ste postigli barem razinu Supervisora i ako biste rado podijelili s nama svoju Forever priču u vidu intervjuja ili članka, javite nam se na e-mail adresu foreverjatekok@gmail.com s vašim imenom i kodnim brojem, te kratkim sažetkom vaše priče.

Što znači?

LEKSIKON POSLOVNE POLITIKE

9. DIO



**GERGELY ALMÁSI
I BARBARA BAKOS**
Safirni Manageri

KVALIFIKACIJA NA RAZINU SAFIRNOG MANAGERA

Prenesite Rexovu poruku i dignite baklju u vis!
Pokažite i drugima, kako mogu izgraditi stabilno – i u
oluj postojano – managersko poslovanje s Foreverom!

Safirna razina je prva razina Gem Managera i znači 9
direktno uključenih priznatih Managerskih linija.

Ova razina znači uistinu ozbiljno poslovno priznanje,
ali je najvažnije, da se od ove razine postiže Gem Bonus.
To je pravi skok u bonusima dobivanim na temelju
Managerskih timova. U određenim situacijama može
značiti čak 50%-no povećanje bonusa.

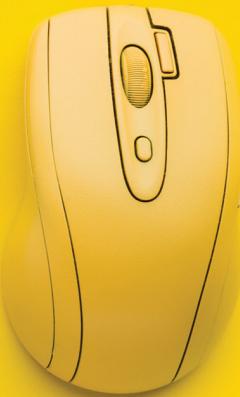
Naravno, Safir Manageru ni osvajanje Global Rallyja
ne smije biti upitno, jer ova razina uistinu pripada
svjetskoj eliti Forevera. Razina pokazuje da netko
razumije i živi vrijednosti Forevera i usvojio je
najvažnija načela struke network marketinga.

Na ovoj razini trebate izvrsno znati dvije stvari: voditi
lidere odgovarajućim stavom, odnosno odgovorno i
primjerom, i disciplinirano odradivati navike uspjeha
strukte. Pratit će samo onog, tko i dalje primjerom
pokazuje put.

8.06

Safirni manager

- a) ostvari 9 sponzoriranih priznatih Managera prve generacije ili
- b) kada ostvari 6 Eagle Managerskih struktura;
- c) kao nagradu, Safirni Manager će dobiti zlatnu značku s 4 safira i četverodnevno putovanje s plaćenim
troškovima i 3 noćenja u odmaralištu u svojoj Regiji.



2020. se sve okrenulo naglavačke, pola svijeta je bilo primorano raditi od kuće. Ljudi su morali usvojiti nove metode rada, koje su zbog promijenjenih uloga i radnog okruženja zahtijevale potpuno novi pristup. Networkeri u Foreveru već godinama djelomično ili u potpunosti rade online iz udobnosti svog doma, te im ni ovaj izazov nije predstavlja problem. U našem novom serijalu će najbolji suradnici struke dati uvid u svoj svakodnevni rad.

Cilj je stvoriti vrijedne, učinkovite dane. Možemo raditi od kuće na način koji je dovoljno učinkovit, usput naučimo brinuti se za sebe i svoje zdravlje.

Jedna od najvažnijih stvari u kućnom uredu za mene je jutarnja rutina. Time se postavljaju temelji za cijeli dan, a nakon nje sam produktivnija i volim što nemam stroga vremenska ograničenja (meditiram, čitam, zapisujem, vježbam najmanje 10-15 minuta i pijem aloe veru u ovih zlata vrijednih 1-2 sata).

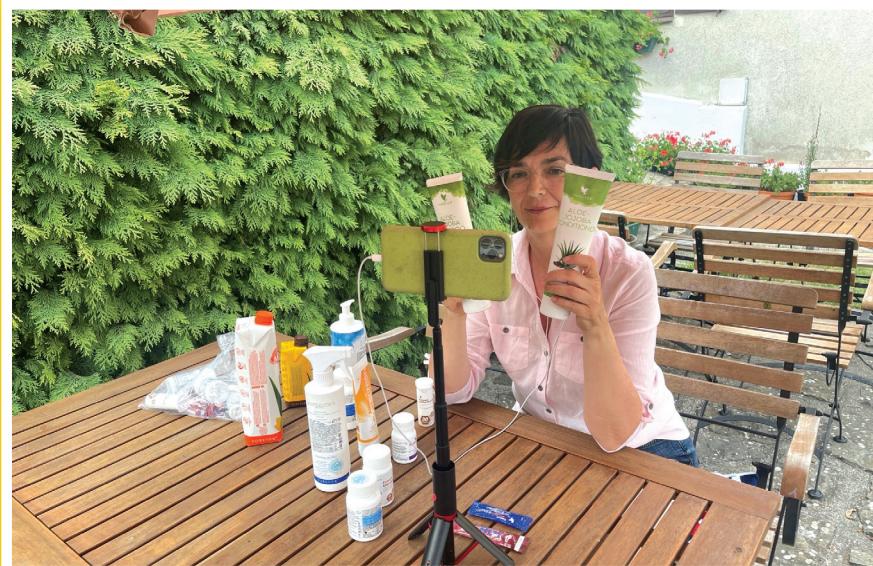




Naučila sam planirati, odvajati termine za rad, obitelj, učenje, slobodno vrijeme, razne druge aktivnosti itd. Pišem dnevne zadatke postavljajući prioritete. Ako ne uspijem pratiti dnevni raspored i shvatim da sam kreativnija navečer, onda zamijenim zadatak za neki, koji zahtijeva manju kreativnost. Bitno je zaštитiti svoje vrijeme, jer lako ispari ako nismo savjesni i disciplinirani. Društveni mediji su

Isplati se oko sebe stvoriti inspirativno okruženje. Ako nemate odvojenu sobu, "uredite" kutak za sebe. Mene na primjer jedna svijeća, tih glazba, eterično ulje koje isparava, dodatno dovodi u kreativno stanje i uljepšava raspoloženje.

Treba ustati svakih 50 minuta, malo se pomaknuti, istegnuti, a nemojte zaboraviti ni na konzumaciju vode.



ogromna mogućnost za nas, ali nas mogu – ako ne pazimo – odvući i u vrlo nepovoljnem smjeru i puno „skrolamo“ prateći druge. Stavimo naglasak na „proizvodnju“ vrijednog sadržaja umjesto na „konzumaciju“

Obitelj zna kada, što i zašto to radim, a i ja uglavnom znam njihov raspored. Postoje aktivnosti za koje molim ostale da mi se ne obraćaju, jer kad ispadnem iz toka misli, može potrajati 10-20 minuta dok se vratim u proces. To je važan savjet i za vas, jer s fokusiranim radom za manje vremena mogu učiniti više toga, a time se povećava učinkovitost.

Dok se ne naviknete, možete čak postaviti podsjetnik na vašem telefonu. Kontinuitet je ključan u našem poslu. Svaki dan treba postojati aktivnost u našem planiranom danu, s kojim gradimo našu budućnost.

Prednost rada od doma je u tome što sam kod kuće, i mogu kuhati, prati, razgovarati, mogu maziti psa, trčati kad je sunčano, a ne kada je radno vrijeme gotovo. Ja osobno preuzimam odgovornost da iskoristim svoje vrijeme najbolje što mogu. Može biti izazovno, ali se isplati naučiti.



DR. ADRIENNE ROKONAY
Senior Managerica

Top Savjeti

✓ **Svako jutro si postavite pitanje: što danas mogu učiniti za svoje najvažnije ciljeve?**

✓ **... i naučite uživati u procesu.**



POKRENUITE SE!

PROGRAM
VJEŽBANJA
ZA OŽUJAK
PREPORUČUJE

Kinga Vichor
Managerica



JOGA NAS UČI STVARNOJ NAZOČNOSTI

Kinga: Od djetinjstva mi je kretanje bilo važno, iako mi ni obvezna školska gimnastika ili natjecateljski sportovi nisu bili omiljeni. Unatoč tome, puno sam se kretala, živjela aktivan život. Kasnije je joga postala moja prava ljubav. Nakon studija odmah sam započela karijeru u multinacionalnim kompanijama, što sam jako voljela, ali u svijetu multinacionalnih kompanija ima puno stresa i sjedećeg načina života. Tada sam se osjetila da trebam nešto za postizanje harmonije i ravnoteže, te da i svoju žensku energiju mogu bolje mobilizirati i doživjeti. Tako sam počela ići na satove joge i odmah se zaljubila. Stalno sam vježbala, učila, a onda mi je cilj postao dobiti dublji uvid, te sam završila nekoliko tečajeva joge. Bit joge je fokusiranje na sadašnjost, pozornost prema unutra, usmjerenost na sebe. Joga stvara ravnotežu tijela, duha i duše, što mi pomaže opstati u vrtlogu svakodnevice. Za mene su prevencija i očuvanje zdravlja oduvijek bili važni, smatram da ako netko vježba tri puta tjedno, može jako puno učiniti za svoje zdravlje.



POLOŽAJ BRDA / PAS KOJI GLEDA DOLJE ADO MUKA SVANASANA

Kako se izvodi? Iz klečećeg položaja odignite koljena od poda, te ispružite s petama prema podu, ravnim trupom, dlanove gurajte i dugo držite asanu.

Učinci: Rasterećeju kralježnicu, povoljno djeluje na probavu, osvježava živčani sustav, zateže mišiće butine, jača ruke, ledne i prsne mišiće.

PAS KOJI GLEDA GORE URDHVA SVANASANA

Kako se izvodi? Iz ležećeg položaja na trbuhu, oslanjuјući se na dlan odignite tijelo od poda, savijte ramena natrag, istegnjte leđa, odignite koljena od poda i zadržite položaj 10 udisaja.

Učinci: Jača mišiće uz kralježnicu i povećava elastičnost, umanjuje križobolju, blagotvorno djeluje ūna organe u trbušnoj šupljini



ISTEGNUTI TROKUT PARSVAKONASANA

Kako se izvodi? Iz raskoraka okrenite stopalo prema van, drugo stopalo okomito. Ruke u srednji bočni položaj, savijte prednje koljeno i položite lakat na butinu. Ruku podignite ispruženo do uha, istežte se cijela lijeva strana. Zadržite položaj 10 udisaja, te promjenite stranu.

Učinci: Jača mišiće uz kralježnicu i povećava elastičnost, umanjuje križobolju, rasteže kuk i prsni koš, noge i trup. Daje energiju bedru i organima trbušne šupljine.

POZA GOLUBA RAJAKAPOTASANA

Kako se izvodi? z klečećeg stava iskoracite naprijed među ruke, desno stopalo izvrnite i položite potkoljenicu na pod. Sjednite na desnu stranu, peta dalje od bedra, koljena labavo. Težina tijela u sredinu, oslonite se na ruke, dignite glavu. Zadržite pozu 30 udisaja, zatim promjenite stranu.

Učinci: Istežte i opušta mišiće kuka i ramena, aktivira trbušne organe, popravlja rad unutarnjih organa i probavnog sustava.



POZA BORCA - VIRABHADRASANA

Kako se izvodi? Stanite u širok raskorak, jedno stopalo prema naprijed, drugo okomito. Prednje koljeno savijte, koljeno ispred zgloba. Bedra spustite prema podu, ruke raširite bočno, pogled usmjerite preko ruke. Ispružite se prema gore kralježnicom, butni mišići aktivni. Zadržite pozu do 10 udaha, zatim promjenite stranu.

Učinci: Isteže kuk i butni mišić, popravlja kondiciju, ublažava bol u leđima, popravlja probavu.

POZA DRVETA - VRKSASANA

Kako se izvodi? Stanite stabilno na tlo, zatim prebacite težište na lijevu nogu, te stavite taban na nutarnju stranu butine. Bedra stabilna, trbuš svo vrijeme aktivan. Prekrižite ruke pred prsim, glavu dignite. Pogled fiksiran u jednu točku, održavajte ravnotežu.

Učinci: Odlična asana za popravljanje držanja, poboljšava osjećaj za ravnotežu, stabilizira. Oslobođa od stresa, jača mišiće nogu, jača zglob i unutarnje mišiće butine.



JOGA U PRIRODI

Zbog čega je dobro vježbati jogu u prirodi? Vježbati je najbolje na svježem zraku. Tijekom joga-vježbi uz fizičko kretanje posebnu pozornost dobiva i osvještavanje disanja. U prirodi se možemo napuniti s svježim zrakom i njegovom energijom. Pogled na prirodu uvijek odmara i umiruje um i živčani sustav, sunce nam pak uvijek popravlja raspoloženje.





HARMONIJA

Kada netko krene vježbati jogu, uskoro primjećuje kako joga nije samo tjelovježba, već ima blagotvorno holističko djelovanje na sve segmente života. Podržava nas da postanemo svjesniji i uravnoteženiji. Zove nas na put samospoznanje, uči nas istinskom prisustvu „tu i sada“. Umiruje um, pomaže pronaći fokus na ono što je uistinu bitno.

Tijekom vježbi, kroz stalno promatranje nutrine upoznajemo svoje tijelo i nutarnje duševne procese, te dobivamo pravi dar: bit ćemo sposobni postići harmoniju i uspostaviti tjelesnu, duševnu i mentalnu ravnotežu. Pomaže otpustiti stres, podiže energiju i životnu snagu. Tjelesni učinci su naravno također izvanredni. Asane jačaju i istežu mišiće, imaju povoljan učinak na izmjenu tvari, cirkulaciju živčani, limfnii i hormonalni sustav, ozbiljno jača mišiće trupa i one uz kralježnicu.

Od srca preporučujem svima koji se malo kreću ili rade sjedeće poslove. Također i onima koji žele postići ravnotežu sa sobom i sa svijetom, te naučiti bolje rukovati svakodnevnim stresom.



Pogledajte!

Ovdje možete vidjeti
video snimku fotografije
vježbanja Kinge.



SNIMANJE

Uživala sam u svakom trenutku snimanja, u pravom čudesnom joga studiju, na obali Dunava. Volim pročišćeno, svijetlo okruženje, čiste energije, harmoniju, gdje mi se može odmoriti i duša. Tu je sve bilo prisutno. Snimanje s ekipom je proteklo u odličnoj atmosferi i jako sam se dobro osjećala. Sretna sam što sam mogla podijeliti svoje doživljaje i iskustva i nadam se da sam dala inspiraciju za vježbanje joge mnogima.

GABRIELLA LEEL-ŐSSY
Managerica

Foreverova



Volim kuhati za svoju obitelj, a i za goste. Često nam dolaze gosti, a tada smo kao velika talijanska obitelj: glasna, bučna i uvijek vesela. Volim pripremati posebne, zdrave obroke, a ovoga puta pripremam jedno, u našoj obitelji omiljeno jelo. Pripremam ga uvijek uz pomoć djece, jer jako vole kuhati sa mnom, a ovo su pravi zadaci za njih, jer sve treba nasjeckati na kockice. Puno prijatelja smo već ugostili s ovom večerom i uvijek smo doživjeli uspjeh. I vama od srca preporučujem.

Meksička tortilja

SASTOJCI ZA MESNI NADJEV:

- 3-4 žlice ulja
- 1 luk
- 1 cijeli poriluk
- sol, papar, meksička mješavina začina
- 1,5 kg pilećih prsa
- 2 dl kiselog vrhnja
- 2 dl slatkog vrhnja
- 2 žlice brašna
- jedno pakiranje tortilje (8 komada)

PRIPREMANJE:

Na ulju pržimo narezani luk i dodamo pileća prsa narezana na kockice. Nakon prženja začinimo i dodamo dva deci vode, te kuhamo na laganoj vatri, dok se pileća prsa skoro ne raspadnu. Od meksičkog začina dobije crvenastu boju. Kada je meso raskuhano, dodamo kiselo vrhnje, vrhnje za kuhanje i brašno. Kuhamo dalje dok meso ne postane ružičasto i sočno. Ovo je jedan od nadjeva tortilje.

Preostali luk pržim u drugoj posudi, kao i narezane gljive sa soli i paprom. Nasjeckamo još paprike, rajčice, krastavce i naribamo Trapist sir. Sve to stavimo na stol, tako da svatko to može puniti svoju tortilju kako voli. Tortilja listove u tavi za palačinke grijemo oko dvije minute s obje strane.

Šarena salata

SASTOJCI:

- 3 mozzarelle
- 1 kom feta sira
- 1-2 kom krastavaca
- 1 cijela kalifornijska paprika

PRIPREMA:

Djeca sve narežu na male kockice, i u velikoj zdjeli pomiješaju sastojke s malo maslinovog ulja i šarena salata je spremna. Prava eksplozija okusa.

Gabriella preporučuje:

Forever Kids®

Három gyermek mellett egyértelműen a kedvencünk a Kids vitamin, amellyel a mostani vírusos időszakban is a legnagyobb támogatást adjuk a szervezetünknek.



kuhinja

Spaghetti Bolognese

SASTOJCI:

1 luk
maslinovo ulje
3-4 režnja češnjaka
1-2 grančice ružmarina
1 celer
1-2 mrkve
sol i papar po želji
50 dkg mljevene govedine
2-3 lista bosiljka
1 grančica timijana
1,8 dl crnog vina
1 limenka pirea rajčice
2,5 dl temeljca od povrća
špagete

PRIPREMA:

Luk dinstamo na malo ulja, nakon 2-3 minute dodamo zdrobljeni češnjak i ružmarin, zatim naribanu mrkvu i celer. Nakon što povrće omeša, dodajmo meso, a kada pobijeli, dolijemo temeljac (ili vodu), te rajčice i vino.

Uvijek začinimo na kraju: sol, papar, bosiljak i timijan, a zatim na malom plamenu kuhamo još najmanje sat vremena. Obično prevarim djecu i u umak dodam smedi šećer.

Moja majka i bake su fantastični primjeri za mene jer njihove kuhinjske vještine blaga vrijede, peku i kuham izuzetno ukusno. Ja sam vrlo ponosna na svoje korijene, ovčji paprikaš na „karcagi način“ je tradicija i spada u nematerijalnu kulturnu baštinu u čemu velike zasluge ima naša rodbina. Ali mi kuhanje dugo nije bilo važno ni s takvom "pozadinom". Shvatila sam njegovu važnost kada sam već imala kome pripremati hranu s ljubavlju i pažnjom. Kao majci mi je posebno važno što moja djeca jedu, kao i to, da uvijek bude kuhanje hrane na stolu. S mađarskom kuhinjom sam se zbližila, ali volim i eksperimentirati s okusima drugih naroda. Nije tajna da mi je talijanska kuhinja jedna od omiljenih.

Ágnes preporučuje:

Forever Kids®

Nije mi važno samo da djeca jedu kvalitetnu hranu, već i to, da konzumiraju što više kvalitetnih vitamina. Od malih nogu im je Forever Kids dio svakodnevice.

Pravi tiramisu

SASTOJCI:

4 jaja
20 dkg šećera u prahu
1 pakiranje rum arôme
50 dkg mascarpone sira
3 dl crne kave
2 kutije bebi-piškote
kakao prah

PRIPREMA:

Prvi korak je odvajanje jaja. Umutite žumanjke sa šećerom dok se ne pjene, dodajte rum, i na kraju postupno mascarpone i miješajte dok krema ne bude glatka i blago pjenasta. Od bjelanjaka mikserom napravite tvrdu pjenu, zatim lagano umiješajte u kremu od mascarponea. Skuhajte kavu, ostavite da se ohladi do mlakog stanja, zatim ulijte u zdjelu i umočite bebi-piškote u nju tako, da se napola namoče. Ne smiju se skroz natopiti, jer će se rasplasti. Stavite bebi-piškote u malu staklenu zdjelu. Premažite ih s pola kreme, zatim stavite još jedan sloj bebi-piškote i na kraju prekrijte preostalom kremom. Važno je čuvati u hladnjaku najmanje 2 sata. Ako to možemo, može i prenoći. Pred posluživanje posipajte s kakao prahom, a također ga možete ukrasiti s malo voća.

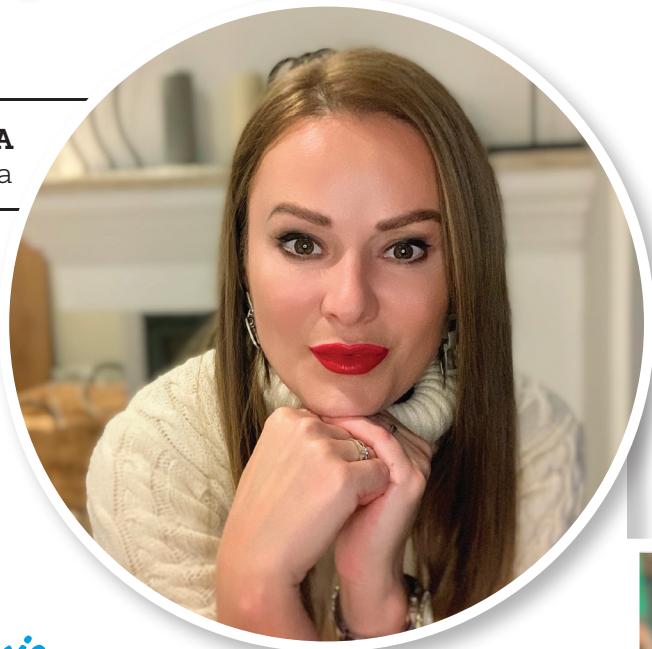
DR. ÁGNES BONDOR
Eagle Managerica



STEP BY STEP

Sad počinje...

RITA KORMOS- KOBZA
Senior Managerica



• Novi list

Zvuči dobro, zar ne? Ali razumijete li, znate li da s današnjim danom možete na besprjekorno čistiti list napisati ostatak svog života – ispunjen radošću i uspjehom? Razmišljate li o svom Forever poslu ovako, ili radite tu grešku da sve što želite prilagođavate prijašnjim prilikama ili svojim trenutnim okolnostima? Nije važno odakle ste došli, bit je da ste ovdje! Kakve veze ima tko je što mislio prije, što je tko video u vama? Netko vas je pozvao tu jer vas cijeni, jer vjeruje u vas, jer bi rado s vama doživio ovu pustolovinu za cijeli život. I kakve veze ima, što ste kroz ranije godine postigli, je li malo ono što posjedujete, ili ste puno izgubili? Zaboravite na sve to. Forever nije samo novi list, već i brza staza!

• Zaljubite se!

Ovaj posao je toliko poseban! Uistinu se može zavoljeti! Svaki dan će pokazati – do tada skrivene – nove vrijednosti, ako ih želite spoznati i uistinu upoznati Forever. Zaljubite se u ove posebne vrijednosti, razmislite zbog čega je ova prilika drugačija od svih dosad poznatih! Zaljubite se i u proizvode! A to i neće biti neki izazov. Ranije pojma nisam imala kako se netko može emotivno vezati za

svoju zubnu pastu... ali će sve dobiti smisao kada će od kuhinje do kupaonice sve imati okus slobode! Jednom riječju, kada ćete znati formulirati zbog čega je Forever poseban za vas, vaša poruka će biti spremna.

• Povjerenje i poštovanje

Svi krećemo na isti način. Kažemo nekome „da“, nekome, tko nam svojim životom, načinom razmišljanja, rezultatima i sustavom vrijednosti služi kao primjer i čini ovaj jedinstven posao vjerodostojnim. Izgradite vezu sa svojim mentorom, neka to bude savez među vama, kojem će se svi diviti! Izvan ovog posla ljudski i poslovni odnos, koji se zasniva na međusobnom povjerenju i koji donosi uzajamnu korist vrlo je rijedak. Taj odnos povjerenja i poštovanja će biti prvo što će biti ne samo znakovito, već i simpatično vašim potencijalnim poslovnim partnerima. Ne zaboravite na taj savez ni onda, kada postanete uspješan i samopouzdani lider. Vjerujem da će u vama srazmerno vašem uspjehu rasti zahvalnost i poštovanje prema onima, koji su vam ponudili ovu plodonosnu priliku, te da na takav odnos možete računati s vašim budućim suradnicima.

• Pratite sustav!

Svi timovi unutar ogromne obitelji Forevera u regiji imaju svoje razrađene sustave rada. Nemojte gubiti iz vida kako i najbolji sustavi donose rezultate samo onda ako se prema njima i radi. Naučite sustav koji su vaši lideri kreirali za vas, a svoj fokus držite na svom cilju! Uspjeh će za vas ionako donijeti vaša čvrsta odluka, vaš ispravan stav i redovit i disciplinirani rad.



• Ucite!

U proteklim desetljećima su napisane izvanredne knjige o načinu razmišljanja, razvoju osobnosti, pojavitivanju u društvenim medijima, gradnji brenda, komunikaciji, gospodarenju vremenom. Sve što želite znati je netko već zapisao i tiskao u obliku knjige. Netko je tome posvetio godine svog života, a vi to znanje možete usvojiti za svega nekoliko dana. Tražite preporuke od svojih mentoral! Kroz audio i video materijale dostupni su vam misli, iskustva iznimno uspješnih lidera. Čudesne priredbe će vam biti od pomoći ne samo za vaš osobni razvoj, već i za rast vašeg tima! Koristite ih!



• Budite fleksibilni

Onog dana kada se uistinu odlučite za budućnost kakvu priželjkujete sve će se promjeniti. Nećete samo prihvativi, već ćete u svoju korist okrenuti sve zakonitosti ovog poslovnog modela, shvatiti ćete načela umnožavanja učinka, vaša mašta će dobiti krila i dat ćete priliku iznadprosječnom razmišljanju. Ako biste mogli birati između deset milijuna forinti (26.000 eura) ili jedne forinte, koja će se dupliciti svaki dan u narednih mjesec dana, što biste odabrali? Drugi izbor se može činiti kao gora opcija, 15. dan je vaš saldo tek 16.384 forinti nasuprot 10 milijuna. Ali nakon narednih 15 dana taj iznos postaje 536.870.912 forinti, odnosno oko 1,4 milijuna eura! Zato, ne sudite o svom poslu prerano! „Ljudi često precijene ono što mogu postići za godinu dana, ali podcijene što mogu za deset godina.“ Ne upadajte u tu grešku. Razmišljajte dugoročno, budite fleksibilni. Ne odustajte na pola puta, ne predajte se! Sve poteškoće tretirajte kao mogućnost za rast i znajte da će vaš primjer dati nadu nekom drugom. Bit će to vaša priča. A počinje sada...

♥ PROIZVODI MJESECA ♥ PROIZVODI



VITOLIZE® WOMEN

Ovaj dodatak prehrani je bogata mješavina voća, ljekovitog bilja, antioksidanata, vitamina i mineralnih tvari i napravljen je izričito prema potrebama žena. Vitamin B6 pomaže regulaciju hormonalne aktivnosti. VITOLIZE® sadrži jedinstvenu mješavinu botaničkih pripravaka, uključujući jabučni prah, pasifloru i šisandra bobice. Ovo potonje se u Kini i Rusiji stoljećima koristi zbog mnogobrojnih pozitivnih učinaka.

375

120 tableta

PREPORUKA MANAGERICE DR. ÉVE FEHÉR

U životu svake žene se odvija više hormonalnih ciklusa. Ta razdoblja mogu imati razne biološke, psihološke i psihijatrijske učinke. 37 godina radim u zdravstvu, srećem osobe od 0-102 godine kojima u raznim fazama života Vitolize® Women može biti od velike pomoći. Ovaj proizvod se sastoji od fantastičnog ljekovitog bilja iz južne Amerike i s dalekog istoka, odnosno vitamina, koje su blagotvorne za sve dobne skupine žena. Vitamini i mineralne tvari, kao što su magnezij ili B vitamini su dodani u ovaj proizvod kako bi doprinijeli očuvanju zdravlja žena. Osigurajte svom organizmu hranjive tvari koje su brižno odabrane prema vašim individualnim potrebama.



MJESECA ❤ PROIZVODI MJESECA ❤

ARGI+® USAVRŠENA FORMULA L-ARGININ I VITAMINSKI KOMPLEKS

ARGI+® sadrži 1500 mg L-arginina po dozi i vitamine B6 i B12 za ublažavanje umora. L-arginin je važna aminokiselina našeg organizma. Obožavat ćete ovaj ugodan voćni okus ako ga izmiješate s negaziranoj mineralnom vodom Forever Sirona ili s Aloe Vera gelom.

473

30x10 g



PREPORUKA MANAGERA ÁDÁMA KERÉNYIJA:

Kao mladi sportaš uvijek sam tražio rješenje koje će mi pomoći prije ili poslije treninga, a to je vratiti normalne mišićne funkcije i bržu regeneraciju organizma. Poslije puno godina traganja pronašao sam pripravak Forever Argi+ koji je donio rješenje za moje potrebe. Pored gore navedenih učinaka, sadrži vitamine i minerale, te „čudesnu molekulu“ L-arginin, koja je neizostavna za zdravlje organizma. Obožavam i njegov okus i učinak, i to, da ga uvijek i bilo kud mogu nositi sa sobom i miješajući s vodom mogu odmah konzumirati. Odličan izbor u borbi protiv izazova svakodnevice za sve dobne skupine!



Gradnja mreže kroz generacije

Forever karakterizira fantastično zajedništvo, a u određenim slučajevima - koji mogu poslužiti kao primjer - „obitelj Forevera“ se može doslovno shvatiti. U našoj novoj rubrici pokazati ćemo kako izgleda kada jabuka uistinu ne pada daleko od stabla i kada prilika Forevera ide s oca na sina, majke na kćer, ili pak obrnuto, s djece na roditelje. Pogledajmo kako izgleda život u obiteljima koji ponosno predstavljaju gradnju mreže kroz generacije!

● **TÍMEA NAGY**
Senior Eagle Managerica

Jako me veseli što je moja sestra uspješna! Dr. Attila Nagy prvo je nju kontaktirao, ali Ildi ga je tada odbila i oprostila se od Attila s nekoliko preporuka. Ja sam bila jedna od njih. Na sreću! Mi smo bili baš u fazi potrage za poslom, tako da je Attila naišao na otvorena vrata i iako nikad nisam mislila da mogu biti stvarno uspješna ili da će moja MLM karijera trajati više od nekoliko godina. Kao i svi drugi, kad smo počeli Forever, pokazali smo ga našim prijateljima i obitelji. Tako sam zarazila sestruru, pomogla joj da zavoli proizvode. Ona mi je organizirala prezentacije, zdušno me podržavala, ali da sama krene raditi nije htjela niti čuti. Attila nas je na početku upozorio kako moramo pripaziti na ljudske odnose ako se bavimo MLM-om i ne smijemo se ljutiti na one koji ne žele probati proizvod ili nam se pridružiti u poslu. Sačuvajmo te ljude. Tako smo učinili i nismo „gnjavili“ naše najbliže. Sretno smo napredovali, dok sam vidjela da se mojoj sestri život mijenja, dolaze poteškoće.

● **TÍMEA NAGY**
Senior Eagle Managerica

● **ILDIKÓ NAGY**
Eagle Managerica

Pozvala sam ju na jednu manifestaciju i mislila sam biti će super ako se opusti, malo druži. Nije bila zainteresirana ni nakon toga i pustila sam ju na miru. Mi smo radili dalje. Ne kažu slučajno da je jedini način odgoja pružanje primjera. Naš napredak, naš uspjeh je donio probaj. Pronaći ravnotežu, kad treba biti uz dragu osobu kojoj želite pomoći, a ipak ne biti dosadan je teško. Treba biti srčan kako bi se i u njoj zapalila vatra, kako bi nam se obratila kada bude spremna na promjene. Kada je došao taj trenutak, istovremeno sam osjetila



radost i strepnju. Željela sam pomoći, ali to nije bilo lako. Kad sam joj sestra i kad sam u ulozi sponzora? Ali, isplatilo se. Sad radosno gledam njen rast, postali smo čvrst tim. Divan je osjećaj kada vidiš sestru kako se penje na pozornicu, ili kad joj čitaju ime među Eagle Managerima. Svim sestrama poručujem: nemojte se odupirati!

“
**ČINI ME JAKO SRETNOM
ŠTO MI JE SESTRA USPJEŠNA!**
”

● **ILDIKÓ NAGY**
Eagle Managerica

Neizmjernu zahvalnost nosim u sebi da se nizom „slučajnosti“ moj život ovako razvijao. Dobro je što me je Attila nazvao s te liste preporuka i da je preko moje preporuke došao do Timi! Dobro je što je ona bila otvorena, tako da sam preko nje i ja došla do proizvoda. Timi mi nikad nije predstavljala proizvode, samo mi je rekla: „ovo moraš uzimati“! A ja sam potpisala, platila, gutala, špricala, mazala.

Povjerenje je postojalo, ali nikad nisam pitala što i zašto moram uzimati i zašto se moram registrirati. Divila sam joj se kako se bacila na tu djelatnost i kako se dobro osjeća u svemu. I ja sam dobivala rješenja. Kad sam pristala na poslovni

dio, brzo su slijedili prvi uspjesi. Onda niz prepreka, poteškoća i okolnosti, rastava, financijske dubioze. U takvim situacijama je sponzoru vrlo teško. Da li da zove, da čeka?! Bilo je i razdoblja: „ja ću ti pokazati, ja bolje znam“. Ali je Timi dobro podnosiла šamare koje je dobivala od mene. Danas, kada sam i ja sponzor, znam koliko sam joj otežavala. Ali me veseli što je njen ogromno strpljenje urodilo plodom. Točno prije četiri godine sam izašla iz jednog tradicionalnog poduzetništva. Znala sam da ni u klasičnom poduzetništvu, ni kao zaposlenica ne želim raditi više. Tako sam nakon par mjeseci skupljanja snage zamolila Timi da mi pomogne, jer ja ubuduće želim raditi samo Forever. Zamolila sam da me vodi, a ja ću od riječi do riječi raditi ono što mi kaže. Njen posao je tada već lijepo krenuo i rastao, postala mi je uzor. Znala sam da sam u dobrim rukama. I ona je imala svoje zastoje, koje sam ja vidjela izbliza i jako sam ju poštovala, jer je uvijek ustala. Bila sam jako ponosna sestra i suradnica, kada je držala predavanja, kada je napredovala, kad su stigli rezultati! Onda su dobri rezultati počeli stizati i meni. Stavljam kvačice uz svoje ciljeve. Zahvalna sam joj na svemu i želim joj što više vratiti kroz svoje uspjehe.

Svim sestrama poručujem: Sestra u Foreveru ti želi dobro! Pridruži se!



Regeneracija nakon zimskog razdoblja

Ideje i savjeti

BEÁTA TASNÁDY

Managerica



Posao network marketinga se u posljednjih nekoliko godina značajno promijenio. Putovanja i sastanke po kafićima zamijenio je laptop. Zbog pandemije i karantene, zbog home officea, povećao se broj sati koji provodimo u sjedećem položaju. Sjedimo u školskoj klupi, u autu, u uredu.

I ranije se znalo da dugo sjedenje ima štetne učinke na zdravlje, ali zatvorenost i ograničenost u kretanju zadnje dvije godine, smanjene mogućnosti tjelovježbe i sporta, ubrzano ostavljaju ozbiljan trag na svim dobnim skupinama. Ispostavilo se da sjedenje znači istu razinu rizika kao kad čovjek radi posao u kojem diže teške utege.

Činjenice konkretno dokazuju, da sjedenje skraćuje život. Stolac je neprijatelj koji razara tijelo.



ŠTETNI UČINCI SJEDEĆEG POSLA

- Životni stil siromašan fizičkim aktivnostima za 26% povećava nastanak tzv. metaboličkog sindroma. Spora peristaltika, slaba probava, visoka razina šećera i kolesterola, visoki tlak i kao komplikacija, bolesti srca i cirkulatornih organa. Visoka razina masnoća u krvi je opasna, jer uzrokuje oštećenja krvnih žila u mozgu i srcu i dovodi do moždanog udara i infarkta, dilatacije srca i bolesti bubrega.

- Dugoročni položaj naprijed nagnute glave može dovesti do glavobolje, bolove u vratu i sklonost vrtoglavici.

- Pognuta glava, savijena ramena utječu na kvalitetu disanja, smanjuje se volumen pluća i izmjena kisika.

• Kao posljedica stalnog držanja ruku na volanu ili tipkovnici se skraćuje veliki prsnii mišić, koji je tome inače sklon. Paralelno s tim, slabe mišići na sredini leđa, ramena padaju naprijed i pojavljuje se pognut stav.

• Oticanje nogu je jedna od posljedica dugoročnog sjedenja, a to može biti pokazatelj proširenih vena ili slabijeg rada srca. Ako noge dugo vise, u njima se zadrži venska krv, ponovna cirkulacija se može pokrenuti tek tjelevoježbom.

• Nepravilnim sjedenjem se skoro duplo više u odnosu na stajanje opterećuju kralješći. Ako se ti pritisci pojavljuju stalno na jednoj strani, razviju se bolesti kao što je hernija diska ili skleroza. Krivo držanje ima utjecaja i na mišice i tetive, što također uzrokuje bol. Zbog preopterećenosti, izmjena tvari u tkivima postaje lošija, a sve to ugrožava stanje kostiju, ligamenata i hrskavice, te se razvijaju degenerativne promjene.



Dobri savjeti

- ✓ Kako bi crijeva dobro radila, trebaju nam probiotici, vlakna i odgovarajuća količina vode. Ako nešto od navedenog nedostaje, mogu nastati probavni problemi (npr. nadutost) rad crijeva postaje spor.
- ✓ Ukoliko nije moguće dnevno pet puta konzumirati povrće i voće, treba nadoknaditi kvalitetnim ekstraktima, vitaminima i antioksidansima.
- ✓ Treba konzumirati mediteransku prehranu, ali ne zaboravite da su naše stanice željne pravih hranjivih tvari.
- ✓ Nadoknada tekućine neka bude čista mineralna voda i čaj od ljekovitog bilja.
- ✓ Kao potpora mentalnim i tjelesnim izazovima, najbolji su FAB i Argi+.
- ✓ Sportašima za održavanje tjelesne kondicije trebaju proteini koji pomažu u kvalitetnom hranjenju stanica. Kreme za zagrijavanje i opuštanje su neizostavne u postizanju zdravih mišića, vezivnog tkiva i tetiva.

✓ Onima koji se bore s problemima organa za kretanje, preporučujem mineralne tvari i kvalitetno podmazivanje.

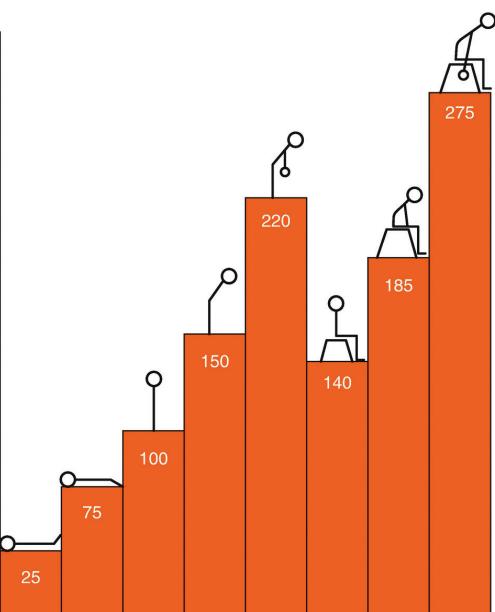
✓ Bolesti srca i krvožilnih organa su česti na našem podneblju, nadoknada omäge 3 i 9 bi riješio te probleme.

✓ Mentalnu svježinu možete postići s „fokusom“

✓ Proizvodi za osobnu higijenu i njegu kože neka budu visoke kakvoće i po mogućnosti bez glutena

✓ Hladnoća zimi našu kožu stavlja na kušnju. Ispucale usne, suha koža lica ili ruku otežavaju svakodnevnicu. Jedan dobar balzam za usne ili krema za sunčanje mogu riješiti problem.

✓ Kako bi naš probavni sustav bio dugo naš dobar partner, povremeno želi odmor. Jedan post tjedno rastereće naše organe i oni dobiju novu snagu. To ne znači gladovanje, nego unos tekućine s puno hranjivih tvari.



PROMJENA ŽIVOTNIH NAVIKA



Kretanje

- ✓ Barem jednom u sat vremena ustanite i napravite neku vježbu
- ✓ Radite vježbe i dok sjedite, stezanje i istezanje mišića
- ✓ Nakon dolaska kući s posla nemojte sjesti, bolje lezite na pod, noge privucite u obliku slova Z, taj položaj najbolje rasterećuje kralježnicu.
- ✓ Kosti trebaju pritisak, tetive rastezanje, mišići skupljanje
- ✓ Preporučuje se dnevno pola sata kretanja, ali samo šetnja nije dovoljna, treba tzv. kardio vježba (frekvencija srca iznad 120). To može biti plivanje, vožnja bicikla ili ples. Vježbe snage, istezanja i svjesnosti o tijelu su također jako korisne (joga, pilates)
- ✓ Vježbanje se može započeti i u starijoj dobi, ali ne naglo i ne s velikim opterećenjem, već postupno. Kretanje oslobađa endorfin, koji nas osloboda od stresa.
- ✓ Zimski mjeseci ograničavaju, ali ne sprječavaju vježbanje. Šetnja po svježem zraku, joga uz otvoreni prozor podržava imunološki sustav, potiče cirkulaciju i bolju opskrbljenošću organa kisikom. Kao i svako kretanje, poboljšava rad mozga, pomaže koordinacijske sposobnosti i jača tonus mišića.
- ✓ Ne zaboravimo niti na hranjenje uma čitanjem, slušanjem glazbe, bivanjem u tišini, zahvalnošću i smijehom, jer to je sve ZDRAVLJE.



**U OVOJ RUBRICI FOREVER
MAGAZINA USPJEŠNI SURADNICI
IZ MJESECA U MJESEC DAJU UVID
U ZADATKE PLANIRANJA
AKTAULNOG RAZDOBLJA. OD ONIH
NABOLJIH MOŽEMO UPOZNATI
PRISTUP OSNOVNIM KORACIMA
MREŽNOG MARKETINGA, JER
USPJEH SE MOŽE PLANIRATI.**



MJESEČNI planer

HAJNALKA KÖRÖSI

Managerica

Prije nego sam upoznala Forever priliku, planiranje mi nije bilo svojstveno. Što više, nisam postavljala ni ciljeve jer tada još nisam znala zbog čega je to bitno. Kada sam priključila poslu, to su bile prve važne stvari koje sam naučila od svojih lidera. Počela sam fokusirano raditi, paziti i planirati, Bacila sam se na posao srcem i dušom, a motiviralo me što sam imala svoju ciljnu mapu, koju sam svaki mjesec s veseljem ispunjavala.

Najvažnije je da imate svoje jako „ZAŠTO“, na koje se morate neprestano podsjećati. Bitno je da znate zašto ste ušli u ovo, jer će biti padova i vaše „zašto“ će vam pomoći da se ne predate. Dogovorite svoje ciljeve s vašim sponzorom, jer će vam u konačnici on pomagati u ostvarenju vaših ciljeva.

Učite o poslu kontinuirano, ali prvo što morate usvojiti, vježbati i duplicitirati su 4 boda. Nastojte ih napraviti do 15 u mjesecu, i time pokazujući primjer svom timu. I vi ćete biti ciljno orientirani, a i tim će vas kopirati u tome. Idealno je ako imate 1 bod vlastitog prometa, a 3 boda od osobno sponzoriranih potrošača, ili budućih suradnika.

Kada ste naučili raditi 4 boda, isplanirajte sa sponzorom postizanje razine Supervisora i poticajni program za Poreč. Ako vam se pridružilo barem dva suradnika sa svojim jakim ciljevima, skupa s njima možete u dva uzastopna mjeseca postići tu sljedeću razinu. Tad može slijediti planiranje razine Managera.

Od ključne je važnosti da ostanete motivirani do kraja, pripazite na svoje duševno, fizičko i mentalno stanje. Kreirajte svoju dnevnu rutinu i ostanite u njoj. Svako se jutro „uštimate“ čitanjem knjiga, slušanjem audio materijala, krećite se, hranite zdravo, sudjelujte na timskim mitinzima. Online rad sada ima prednost, ali ne izostavite niti jednu offline priredbu kompanije. Energiju koju tamo dobivate ćete moći crpiti za svoju motivaciju. Pozovite na te događaje svoje znance, suradnike i motivirajte skupa.

Planirajte svjesno i ako učinite sitne korake iz dana u dan, uspjeh će pokucati i na vaša vrata! Želim vam puno uspjeha!



Većini suradnika vas ne treba predstaviti. Ipak, zbog novijih članova nam ispričajte, kada i kako je krenula vaša karijera u Foreveru!

Renáta: Mi smo 2002. susreli Forever. Józsi je poznavao nekog. Ja sam tada već diplomirala na medicini kao internistica i bila sam na porodiljnom dopustu s tada šest mjeseci starom kćerkom. Józsi je radio više poslova, što će sam ispričati. Njegov poznanik nas je posjetio sa suprugom, jer im je moj muž projektirao obiteljsku kuću. Ja sam bila doma s kćeri, dečki su razglabali o planu, a mi žene smo pričale. Vidjevši kako dijete plače, pitala me, zašto joj ne dam malo aloe vera gela? Što da krijem, ja tada

kao liječnica nisam ništa znala o toj biljci. Sve moguće pripravke smo probali, a kako ništa nije pomoglo pomislila sam, zašto ne probati još i to. Naravno, počela sam se interesirati i za ostale proizvode. Nakon što sam se uvjerala iza čega stavljam svoje ime, počela sam preporučivati proizvode prijateljima, znancima, mamama.

József: Kako sam se ja tada već bavio body-buildingom, bilo mi je jasno da u tom sportu trebam konzumirati dodatke prehrani i isprobao sam različite. Kad se ovako sjetim, mi smo tada već gradili posao, a da toga nismo bili ni svjesni. Preporučivali smo proizvode – na početku bez ikakvog plana.

Renáta: Uistinu nismo bili svjesni da gradimo mrežu kada smo pozivali članove obitelji ili susjede na improvizirane prezentacije proizvoda. Radili smo s onim što je bilo u Touch paketu. Gosti su bili prilično otvoreni, vjerojatno zato jer su nas poznavali i imali su povjerenja u nas. Kasnije su se i proizvodi dokazali i nije slučajno da su oni, koji su prije dvadeset godina bili kod nas, danas važni članovi našeg tima.

Zapravo ni jedno od vas ne gradi isključivo posao Forevera, oboje imate svoje druge poslove. Rezultati su vam ipak bolji od mnogih drugih Poslovnih Suradnika, koji žive isključivo od Forevera.

**DR. RENÁTA SZÁNTÓ
SZABÓNÉ I
JÓZSEF SZABÓ**

Eagle Manageri

Sponzor:
Miklós Berkics

Viša sponzorska linija:
József Szabó,
Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

Renáta: Na početku sam ja bila ta koja se ozbiljno bavila poslom. Józsi me pustio da radim, preporučujem, pa čemo vidjeti što će od svega ispasti. Tako je i bilo, učila sam, čitala literaturu i sve je više jačalo uvjerenje u meni kako je Forever najbolji posao na svijetu. U sebi sam odlučila da čemo za godinu dana postići razinu Managera. To znači stabilnu i sigurnu zaradu kojom sam bez problema mogla zamijeniti posao u bolnici. Da me ne shvatite krivo, nisam željela napustiti svoj poziv, već vezanost, koja ide uz posao bolničkog internista, dežurstva, vikende provedene na poslu, neprespavane noći. Tako se dogodilo da smo se 2007. počeli svjesno spremati da postanemo Manageri.

Bez rada nema napretka

Stvari tako stoje, da će ove godine po deveti put biti Eagle Manageri – to je jedinstveno postignuće unutar Forevera. Kažu da im se svijet otvorio zahvaljujući Eagle-kvalifikaciji.

József: Godinu dana kasnije, u svibnju 2008. postigli smo razinu Managera. Sjećam se, prije toga me Renáta odvukla na Europski Rally i sjedio sam тамо prekriženih ruku i pitao se - što će u ovdje? Nije slučajno da je у ono vrijeme raspodjela posla među nama bila takva, da je Renáta ulagala stvarni trud, a ja sam uz svoje poslove navečer doma čuvao djecu. Polako sam i ja shvatio kakve sve mogućnosti krije ovaj posao, ali iznimne zarade tada još nismo ostvarivali od Forevera.

Iako vam nije posao u punom radnom vremenu, danas je ipak djelatnost Forevera ona, koja vam osigurava najveći izvor prihoda.

József: Radim u Ministarstvu Obrane kao profesionalni časnik, a pored toga imam jedno „civilno“ poduzetništvo u oblasti građevine. Uz to projektiram obiteljske kuće, vršim tehnički nadzor, radim izvođačke rade. Pored toga je tu i Forever, koji jednoznačno donosi najveće prihode.

Kako uspijevaš organizirati dan da ti uz sve ove aktivnosti ostane vremena i za sport?

József: Radno vrijeme u Ministarstvu traje od pola osam do pet i to se odnosi i na mene i na moje kolege. Tražio sam tzv. odstupanje od radnog vremena. Jednom riječju, jutrima idem na posao puno ranije, dok ostali članovi obitelji još spavaju.





Ali toliko i ranije stižem s posla, tako da popodneva ostaju za trening ili Forever, odnosno za poslove vezane za graditeljstvo. Održavamo obiteljske ili online prezentacije, slušamo predavanja, navečer u devet uključimo se u sastanak naših sponzora, obično isto online. Iza deset sjednem za projektantski stol i radim dalje i dobro je ako sam u krevetu prije ponoći. Znam da sve to zvuči jako naporno, ali ako čovjek zna da gradi budućnost, i budućnost svoje djece, onda nije upitno pristaje li na to. Inače, kada mi netko kaže da uz svoj posao nema vremena za Forever, obično odgovorim, da ne vjerujem da netko nema pola sata vremena dnevno za nazvati svojih pet znanaca. Forever je posao koji se može raditi i onda kada ti druge obvezе „razbiju“ dan. Mnogi to ne vide, ili podcjenjuju svoje mogućnosti. U jedan dan stane jako puno toga! I tu je bit. Badava planirate gdje biste željeli stići za godinu dana, kakvu kuću želite ili kakve sportske rezultate, ako ne uložite iz dana u dan onih potrebnih pet minuta ili pola sata.

“ FOREVER JE POSAO KOJI SE MOŽE RADITI I ONDA KADA TI DRUGE OBVEZE RAZBIJU DAN. ”

Renáta: Meni je razina Managera bila ona prekretnica kada sam konačno napustila posao u bolnici i počela graditi privatnu praksu. Od tada sam u toj sretnoj poziciji da u potpunosti sama raspolažem sa svojim vremenom. Već dugo vremena radimo skupa muž i ja i normalno je da u bilo koje doba dana zvrcnemo jedno drugo i usklađujemo obveze. Inače i ja svoje dane kreiram tako da za tri područja koje radim imam podjednako vremena. U privatnu ordinaciju dolaze pacijenti isključivo u unaprijed dogovorenim terminima, a ukoliko je u planu bilo kakva manifestacija Forevera, mogu biti slobodna. Treći segment mog posla je stručno savjetovanje unutar Forevera, što od mene traži praktički stalnu telefonsku dostupnost i zato su slušalice u autu za mene neizostavne.

Kako su vaše dvije kćeri podnosile da se mama i tata navečer ne bave s njima, već i od kuće rade?

Renáta: Dok su bile male – tada smo još radili isključivo offline – i znali smo točno unaprijed, kojim danima idemo u Ured na javne prezentacije, tko ide, a tko ostaje doma s djecom. Ako smo pak doma držali obiteljsku prezentaciju, podijelili smo uloge. Dok sam ja pokazivala proizvode u dnevnom boravku, Józsi se

s djecom igrao na katu, onda smo se zamijenili i on je pričao o marketinškom dijelu. Dakako, često smo bili primorani angažirati čuvanje, ako smo oboje morali biti angažirani.

József: Hvala na tom pitanju, jer smo kroz godine dobili puno kritika od članova obitelji i prijatelja da smo zbog posla često ostavljali djecu na čuvanje. Zato je velika zadovoljština sADBINE, da su nam odrasle dvije uistinu talentirane kćeri unatoč tome što smo uistinu mogli više vremena provesti s njima. Netti je sad upisala tehnički fakultet i prvu godinu je dala sve ispite s prosjekom 4,5. Mlađa, Roni pjeva u dječjem zboru Mađarske Nacionalne Opere i upravo je dobila glavnu solo ulogu. Želim vjerovati da su upravo zato tako dobre na svojim područjima, jer su podsvjesno kopirale ono, što od malim nogu vide od nas. Od malih nogu im se upilo u svijest, da bez rada nema napretka!

Moje posljednje pitanje je skromno: kako se treba napraviti devet Eagle kvalifikacija?

József: Vrlo jednostavno. Kada s prvog svibnja počne kvalifikacijsko razdoblje, treba se prihvati posla, upisivati nove suradnike i pokušati ih njegom i motivacijom održati u fokusu. Iz mjeseca u mjesec brojimo bodove. Ako mogu tako formulirati, ne radimo sezonski posao, već pazimo da u odnosu na protek vremena, budemo čak korak ispred. Zapravo, ne-menadžerske bodove smo imali još pola godine prije kraja kvalifikacijskog razdoblja.



**“ EAGLE RAZINA ZAHTJEVA
DODATNU FOKUSIRANOST, TRAŽI
ENTUZIJAZAM, ALI TRAŽI I
SVJESNU POZORNOST. ”**

Renáta: Od toga da je netko Manager i da u osnovi dobro radi svoj posao, još neće automatski biti Eagle. To zahtjeva kontinuiranu svjesnost! Treba netko - a to sam u našem slučaju ja – tko točno, iz mjeseca u mjesec prati brojke. U tome je velika pomoć FLP360, ali treba voditi i vlastitu evidenciju. Ja 10 godina vodim svoju Excel tabelu o učinku svake pojedine osobe koja nam se priključi. Dakle, Eagle razina zahtjeva dodatnu fokusiranost, traži entuzijazam, ali traži i svjesnu pozornost.



József: Sigurno je da kompanija bogato nagrađuje tu kvalifikaciju, i tu mislim prvenstveno na putovanja. U svom životu prije Forevera nisam bio u inozemstvu, putovanje u Poreč mi je 2009. bio prvi izlazak iz zemlje. Od tada mi je Forever pokazao svijet. Kao građevinaru mi puno znači što sam mogao vidjeti sve te divne objekte koje sam do tad vido samo na fotografijama. Da nije Forevera, možda nikad ne bih stajao pred čuvenom zgradom mog uzora, Franka Lloyda Wrighta.



01. 2022. NOVO



SOARING MANAGER



Like Comment Share

József Mázás
sponzor: Dr. Renáta Szabóné Szántó i József Szabó

„Nikad ne smijemo odustati od onog
o čemu maštamo i sanjamo.“



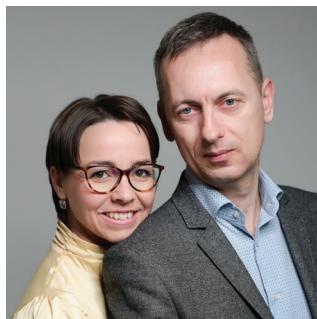
MANAGER



Like Comment Share

Danijela Kantar
sponzor: Marjan Stojadinović

„Vjerujem u svoje snove“



Like Comment Share

Tamás Nagy
sponzor: Csaba Horváth

„Ako pomognes drugima, to gradi i tebe,
vrijediš više i čini te boljim“



Like Comment Share

Andreja Velimirović
sponzor: Vladimir Jakupak i Nevenka Jakupak

„Ako misliš da možeš i ako misliš da ne
možeš, u oba slučaja si u pravu.“

SIJEĆANJ



ASSISTANT MANAGER

Dunja Ostojin Klajić

sponzor: Laura Lepojević



SUPERVISOR

Branislava Alatić

Bagi Judit

Bálint Andrea

Balláné Tóth Mária

Csúcs László

Frankné Ambrus Judit

Javorina Jeremić

Kempf Anita

Kerekes Enikő

Jasmina Kurta

Ladányi Szilvia

Marija Lazarević

Sandra Ljeskovac

Majorné Fekete Hajnalka

Aleksandar Malbašić

Ljiljana Matić

Duša Mitić

Efrosinija Nikolić

Amela Polić

Biljana Popović

Marijana Radjen

Rideg Zsoltné

Nataša Savić

Goran Stanković

Jelena Stevanović

Sladana Subić

Szentpéteri Dezső

Szécsi Viktória

Szilágyi Dóra Krisztina

& Szilágyi Péter

Mirnes Tahirović

Tóth Tímea

Vágner János

Varga Lajosné

FOREVER2DRIVE

3. RAZINA

Laura Lepojević

1. RAZINA

Marjan Stojadinović

NEW QUALIFICATIONS

200+CC

siječanj 2022.

Laura Lepojević

150+CC

siječanj 2022.

Aleksandra Petković
& Bogdan Petković
Ana Lomjanski
Marjan Stojadinović

100+CC

siječanj 2022.

Kraj Ágnes
Pappné Hubai Katalin
Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak
Szabóné Dr. Szántó Renáta
& Szabó József
Almási Gergely
& Bakos Barbara
Heinbach József
& Dr. Nika Erzsébet
Hegedüs Árpád
& Hegedűsné Lukátsi Piroska
Aleksandra Andelić
Anita Falamić
Halmi István
& Halminé Mikola Rita
Kálmán-Krasznai Cintia
Kurucz Endre

60+CC

siječanj 2022.

Jordán Mária
Éliás Tibor
Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski
Lucano Iskra
& Rinalda Iskra
Ivana Stanić
Kubinyi Ida
Aleksandra Vujović
Nikola Novaković
Dunja Ostojin Klajić
Halmi-Rusák Patrícia
Kissné Szalay Erzsébet
& Kiss Zoltán
Tóth Emese Ágnes
Mázás József
Utasi István
Marija Buruš & Boško Buruš
Dr. Kardos Lajos
& Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet
Futaki Ildikó
Szabó Péter
Andreja Velimirović
Bárkányi Erzsébet
Dobai Lászlóné
& Dobai László
Tanács Ferenc
& Tanács Ferencné
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
& Dr. Seres Endre
Branislav Andrić
Szentpéteriné Kapus Ilona
Vágási Aranka
& Kovács András
Dr. Rokonay Adrienne
& Dr. Bánhegyi Péter
Dr. Bondor Ágnes
Tóth Sándor
& Vanya Edina
Dragana Stojić
Hajdu Ildikó Rózsa
& Hajdu Kálmán
Horváth Andrásné
Busa-Szandavári Gabriella
Seresné Bathó Mária
& Seres János
Knisz Edit
Danko Šimac
& Lucija Šimac

60+CC

siječanj 2022.

Đenan Alidžiković
Magyari-Martos Mónika
Majoros Éva
Slađana Vukojević
Varga Géza
& Vargáné Dr. Juronics Ilona
Ferencz László
& Dr. Kézsmárki Virág
Zsidai Renáta
Szovákné Pellei Enikő
Emődiné Csapó Barbara
& Emődi István
Glatter Andrea
Szolnoki Mónika
Sárflyné Gutmann Zsuzsa
& Sárfy János
Andreja Brumec
Sanja Marić-Hota
Fekete Zsolt
Háhn Adrienn
Dénes Gabriella
Hollóné Kocsik Judit
& Holló István
Nagy Ildikó
H. Pezenhófer Brigitta
& Henc Krisztián Dávid

CONGRATULATION



FOREVER

DIAMOND HOLIDAY RALLY



#DHR22

TKO SE MOŽE KVALIFICIRATI?

Svaki novo-učlanjeni ili postojeći Poslovni Suradnik iz regije, koji u odnosu na sadašnju razinu napreduje barem jednu razinu u marketing planu. S razine Novog Kupca (Preferred Costumer) može se kvalificirati samo postizanjem razine Supervisora. Mogu sudjelovati i rezponzorirani, te i oni suradnici, koji su prema pravilu od 6 mjeseci za Nove Kupce odabrali sebi novog sponzora.

Priznanje globalno kvalificiranih Poslovnih Suradnika će se obavljati prema individualnim prijavama ukoliko su u nastavku navedene uvjete ostvarili u našoj regiji.

KOJI SU TOČNI UVJETI KVALIFIKACIJE?

Poticajni program Holiday Rally obuhvaća 3 kvalifikacijska razdoblja:

- rujan – prosinac
- siječanj – travanj
- svibanj - kolovoz

Napredujte razinu! Napredujte barem jednu razinu u marketinškom planu u odnosu na sadašnju razinu! Novi Kupci (Preferred Costumer) trebaju postići barem razinu Supervisora.

Budite aktivni u kvalifikacijskom razdoblju (4cc priznate osobne kupnje pod uvjetom da barem 1cc od toga bude na osobni kodni broj) od prvog punog mjeseca pristupanja do kolovoza! (na primjer ako ste se upisali 15. svibnja 2021., onda od 1. lipnja)

Ukoliko ste pristupili prije kvalifikacijskog razdoblja, tada u sva četiri mjeseca morate ostvarivati aktivnost, i nakon toga neprekidno do kolovoza.

Imajte „bočni promet“ nadalje od kvalifikacijskog razdoblja u kojem ste napredovali razinu sve do kraja kolovoza 2021.

- Ako ste Manager ili viši Manager: 25cc svaki mjesec!
- Ako ste Assistant Manager: 12cc (4cc aktivnost + 8cc) svaki mjesec!
- Ako ste Supervisor: 8cc (4cc aktivnost + 4cc) svaki mjesec!

BITNA DOPUNA!

Oni Poslovni Suradnici koji će napredovati razinu u razdoblju srpanj-kolovoz ili u mjesecu kolovozu 2022. i u prvoj generaciji imaju suradnika koji se kvalificirao na istu razinu za to da bi se i sami kvalificirali za Diamond Holiday Rally kao minimalni promet u srpnju moraju imati 4cc, a u kolovozu uz aktivnost moraju imati bočni promet koji odgovara njihovoj poslovnoj razini (u liniji ili linijama koji nisu linija suradnika koji se kvalificirao na istu razinu).

Uvjet za kvalifikaciju je potpuno pridržavanje svih točaka Međunarodne Poslovne Politike.

#DHR21



FOREVER®



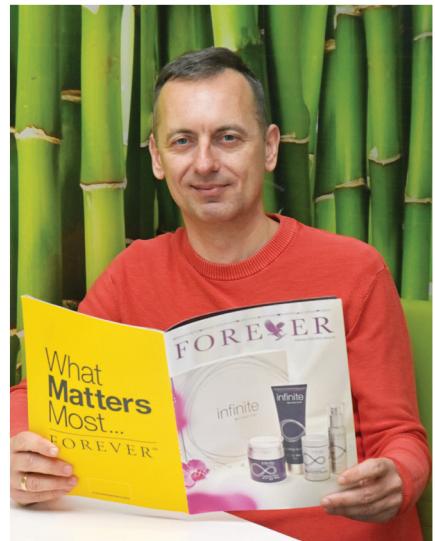
NEW

TAMÁS NAGY

Manager

KADA POMOGNETE DRUGIMA, TO GRADI I VAS I ČINI VAS BOLJIM

Tamás je savjetnik u osiguranju u istom poduzeću već 29 godina. Melinda radi u banci 19 godina. Prvo su zavoljeli proizvode, a onda su se počeli zanimati za Forever. Poslovna mogućnost je uslijedila tek kasnije.



Tamás kaže da oboje vole svoj posao, ali su čeznuli za nečim novim. U slobodno vrijeme rado će sudjelovati u aktivnostima koje su potpuno drugačije od njihovog rada. Uvijek su vodili brigu o zdravom načinu života i sportu. Njihova djeca, 14-godišnji Zsombor i 8-godišnji Boldizsár odrastaju u tom duhu. Od njih dvoje je Tamás bio otvoreniji: 2020. se pridružio Foreveru i nakon par mjeseci počeo graditi posao. Početni poticaj mu je dao njegov sadašnji sponzor, Csaba Horváth, koji ga je pozvao na jednu prezentaciju proizvoda.

Sponzor: Csaba Horváth

Viša sponzorska linija: dr. Judit Kolonics, József Heinbach i dr. Erzsébet Nika, dr. Mariann Vörös i Ferenc Sámoly, dr. Katalin Seresné dr. Pirkhoffer i dr. Endre Seres, Ágnes Krizsó, József Szabó, Olívia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

„Ranije sam već odbio jedan Csabin poziv. Bio sam skeptičan prema MLM sustavu, išao sam kod njega s mišlju kako se neću dati nagovoriti ni na što. U to vrijeme je i jedan drugi moj poznanik počeo s mrežnim marketingom i prošao je prilično veliku promjenu osobnosti, što meni nije bilo simpatično. Ali sam otišao radi Csabe, jer sam znao da je to njemu važno. Bila je to dobra odluka.“

Obitelj inače već od prije petnaest godina poznaje neke proizvode, ali na neki čudan način ih nitko nije informirao o povoljnijoj

kupnji ili poslovnoj mogućnosti. Taj dan je predavanje držala dr. Judit Kolonics. Tamás se dobro sjeća kako je ispisao bilješkama četiri-pet listova. Toliko mu je bilo zanimljivo što je čuo. Došao sam kući i žena i ja smo odmah počeli razmišljati. Ona je ekonomistica i provjeravala je matematiku, kako bismo ubuduće mogli jeftinije do proizvoda i da li bi nam se isplatilo raditi s njima. Bili smo začuđeni kako je široka paleta proizvoda. Znali smo da je dugoročno najbolje ako se registriramo.

To što danas savjesno uzimaju dodatke prehrani mogu također zahvaliti Foreveru. „Pandemija je doprinijela tome da više pazimo na svoje zdravlje. Ranije nismo redovito trošili vitamine, a sada je to normalno i za našu djecu.“ O tome, što dovodi do uspjeha, Tamás kaže: „trošili smo sve više proizvoda, a pozitivne promjene je primijetila i moja okolina. Mnogi su me pratili u programima promjene životnih navika, tako da sam ubrzo postao Supervisor.

„Već se i u glavi moje žene rodila misao da će se registrirati. Ne planiramo ostaviti svoje poslove, jer oboje jako volimo to što radimo. Forever je za mene više kao neki pametan i ujedno koristan hobi, zabava. Do te mjere, da dolazeći s posla rado

sjedam pred računalom, kako bih se bavio Foreverom. Ne doživljavam to kao da i kod kuće moram raditi.“

Uz pomoć supruge rado održava i offline sastanke. Redovito jednu prezentaciju, a često i više ako ima zainteresiranih. Po njima, osobni odnosi i dosljednost su dvije najvažnije stvari u mrežnom marketingu. Online metode su im zasad daleko. Imaju gust raspored, treba uvrstiti i treninge dvoje djece nakon škole, ali su naučili bolje raspoređiti svoje vrijeme. I djeca osjećaju pozitivne promjene i zahvaljujući Foreveru i oni postaju ciljno orientirani, planiraju svoje dane, sve su samostalniji, bolje podnose opterećenje i jako su ponosni na svoje roditelje.

“... OSOBNI ODNOŠI I DOSLJEDNOST SU DVIE NAJAVAŽNIJE STVARI U MREŽNOM MARKETINGU”



Prema Tamásu, prošlogodišnja manifestacija u Poreču je odredila njihov put. Bili su tamo sa sponzorima i jednim gostom, koji se odmah „zapazio“ za Forever. Svjestan je da ako mu je već predstavio priliku Forevera, ima odgovornosti prema njemu i mora mu pomoći.

Ova godina je puna konkretnih planova: „Bilo bi dobro kad bismo najesen poveli u Poreč još veći tim, jer ono što se tamo dobije, ne dobiva se nigdje drugdje. Kažem to unatoč tome da smo oboje imali priliku prisustvovati raznim edukacijama i treninzima za razvoj osobnosti u organizaciji naših poslodavaca. Ranije nisam mogao zamisliti da i ja mogu postati Manager, sad već smatram dostupnim i Forever2Drive i Eagle programe. Kad me netko pita, kako sam za tako kratko vrijeme postigao razinu Managera, odgovorio bih: Poreč, želja za pomaganjem i ustrajanjem timskog rad. Volio bih s obitelji puno putovati, ali to trebam moći uskladiti i s poslom. Davna želja mi je jedno putovanje brodom jer to nismo nikad doživjeli. S Foreverom i timom se možda i ostvari.“



Forever ISTRAŽIVAČ



Mrežni marketing je jedno veliko putovanje – put ka otkrivanju sebe i svijeta. Mnogima u tome najprivlačnije, da mogu upoznati ne samo sebe, već i daleke predjele, strane kulture i sve to još u vidu luksuznih, nagradnih putovanja. U ovom serijalu i sami možemo postati istraživači kroz doživljaje Foreverovih suradnika koji putuju po svijetu.



ENDRE KURUCZ
Eagle Manager

Dragi čitatelju!

Sretan sam što te mogu voditi kroz moje iskustvo putovanja s Foreverom. Za mene je ovdje provedenih 17 godina također bilo jedno veliko putovanje kroz koje sam istraživao široki svijet, kulture, prirodne ljepote i gastronomiju. Sve to dugujem Foreveru.

Također sam uspio putovati na mjesta koja sam mogao financirati iz svojih prihoda od Forevera, i to mnogo puta. Putovao sam i video svijet i kao gost Forevera. Sve to s mojom partnericom, a bilo je prilika kada sam to mogao učiniti s drugim članovima obitelji.

Putovao sam u više navrata i prije posla, ali stvarno posebna putovanja su bila ona, koje mi je pružala tvrtka Forever. Što ih čini posebnim? Ljudski odnosi, kvalitetno ophodenje i još mnogo, mnogo toga.

Moje prvo putovanje je vodilo na Rally u Stockholm. Išao sam tamо kao gost moje partnerice. Bilo je to posebno iskustvo. Doživjeti Europski Rally kao dio sjajnog tima. Nakon događaja smo ostali istraživati grad, i proveli tamo sjajne dodatne dane.

Prvi odlazak preko oceana je bio prigodom svjetskog susreta u Anaheimu. Na poziv mog sponzora sam sudjelovao skupu kao gost kompanije. Bio je to snažan doživljaj. Tu sam se uistinu suočio s veličinom, stabilnošću i ogromnom snagom naše kompanije. Ponovno sam susreo Rex Maughana i u sklopu Traditional Rallyja s još par sunarodnjaka imao posebnu avanturu.

*„Lijepa mjesta
te čekaju, ali
vrijeme leti.
Doživi čuda i
ona će postati
uspomena.“*

Endre Kurucz

Jedno od mojih iznimnih iskustava je vezano za Meksiko. Ples i zabava, pjevanje s Rexom. Osnivač naše tvrtke rado se zabavljao s mađarskim timom, i svi smo proveli večer u velikom veselju. Drugi doživljaj se zbio u Dallasu, na Southfork Ranchu. Imali smo posebnu „steak“ večeru s Rexom. Prije večere u Jockey kući sam Rexu na klaviru svirao jednu poznatu melodiju iz serije Dallas. Svirku smo i snimili. Pamtit ću to zauvijek. Posebno iznenadenje je bilo, što nas

je kompanija pozvala na cijeli dan u Disneyland Park. Vožnja brodom po rijeci Colorado i kupanje u hladnoj vodi također će ostati dugo u sjećanju. Tada sam video prvi put Hoover Dam i Grand Canyon.



Bilo je divno pod Rexovim vodstvom obići plantaže aloe, ubrati biljku, posjetiti prerađivački pogon i upoznati proizvodne procese. Poseban program je bio posjet centralni kompanije u Phoenixu, a sam obilazak kancelarije Rexa Maughana je bio nadahnjujući.

U Dubaiju, na svjetskom susretu, bili smo smješteni na 60. katu Marriot Hotela. Otkrivali smo grad: popeli se na Burj Khalifu, bili gosti u Dubai Atlantis vodenom parku i sudjelovali na večernjoj zabavi. Nakon Global Rallyija se nismo odmah vratili doma, već smo zahvaljujući darežljivom isplatnom planu Forevera, nastavili za Sydney, a zatim u južnu Australiju, u Adelaide gdje mi živi brat. Ostali smo tamo više tjedana.

Zahvaljujući poticajnim programima Europskog Rallyja, sudjelovaо sam u više europskih putovanja. Malaga je bila divna, otkrivanje Gibraltara također, u Beču, Stockholmu i dvaput u Londonu smo bili smješteni u hotelima s pet zvjezdica. Bio sam također u više navrata nagradivani gost hotela-dvorca u Sziráku.

Kao osvajači Eagle programa smo imali također posebne doživljaje. Krstarili smo po Sredozemnom moru, a Melinda

je kao Senior Eagle Managerica pozvala svoje roditelje kao goste. Sljedeće godine smo kao osvajači Eagle programa putovali u Phoenix, a 2020. smo u vlastitom financiranju pohađali Forever Accelerate program. Sedona je bila posebno lijepa.

Putovanja s Foreverom obično produljimo barem tjedan dana, a te doživljaje dijelimo s priateljima. Jednom smo unajmili auto i putovali po Americi. Želim istaknuti nekoliko posebnih destinacija: Brice Canyon, Antilop Canyon, Horse Canyon, Grand Canyon i Eagle Point s helikopter turom. U više navrata Las Vegas, a kao nagrada odsjeli smo u Caesars Palaceu. Vidjeli San Diego, Los Angeles, posjetili prijatelja u San Franciscu, bili u Renou, divili Lake Tahou. Na Hoover Damu sam šetao više puta i gledali smo istu iz zraka.

To su bili iznimni događaji zahvaljujući ostvarenju poticajnih programa. Kamo biste vi rado putovali? Imate li svoje omiljene destinacije? Biste li putovali rado kao gost Forevera?

Imam dobru vijest, sve je to dostupno i vama. Budite ustrajni, marljivi i ciljno orijentirani. Hvala što sam mogao podijeliti s vama svoje doživljaje.

KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

A járványhelyzet alakulása és az annak függvényében fellépő rendelkezések tekintetében kérjük kísérje figyelemmel céges tájékoztatóinkat, hirdetéseinket! Vigyázzunk magunkra és egymásra!

MAGYARORSZÁG

Termékrendelés

Webáruházunk: www.flpshop.hu

Telecenter: hétföltől péntekig 9.00-16:45-ig hívható számaink:
+36-1-297-55-38; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291; +36-70-436-4294;
+36-80-204-983 („zöld szám”: vezetékes hálózatból díjmentesen hívható)

Ügyfélszolgálat, Információ

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop): ugyfelszolgatal@foreverliving.hu
+36-1-269-5370/110 és 111
Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,
+36-70-436-4173
Pénzügyi Recepció: szamla@foreverliving.hu +36-1-269-5370/121
www.foreverliving.com

Budapesti Központi Főigazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9–11.
E-mail: flpbudapest@foreverliving.hu
Tel.: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995
Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.:745.
Országigazgató: dr. Milesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002
Főigazgató: Ladák Erzsébet: tel.: +36-1-269-5370/160-as mellék,
mobil: +36-70-436-4230;
Főigazgató-helyettes és rendezvényszervező: Alrichter Anett;
rendezveny@foreverliving.hu, mobil: +36 70 436 4240
Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,
mobil: +36 70 436 4229; flpnk@foreverliving.hu
Marketing csoporthoz: Bózvári-Holtai Orsolya; mobil: +36 70 436 4272,
hqcommunication@foreverliving.hu
Social Media: Bödö-Galambos Dóra; mobil: +36 70 436 4212
FLP360 ügyintéző: Rabb Rita; mobil: +36 70 436 4178
Délsláv koordinátor: Ábrahám Erzsébet; mobil: +36 70 436 4215;
flpslavic@foreverliving.hu
FLP TV: dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271
Teremfoglalás: ujsag@foreverliving.hu

Ügyvezető Igazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u 9-11. Tel.: + 36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289
Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279
Varga-Berecz Klára, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4281

Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat, raktár és informatika
Nyitvatartás: H-P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 perckel befejeződik)
Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,
mobil: +36-70-436-4173

Informatikai igazgató: Rigó Gábor, mobil: +36-70-436-4231; 165-ös mellék

Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.
Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287
Nyitvatartás: H – P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 percssel befejeződik).

Területi igazgató: Pósa Kálmán, mobil: +36-70-436-4265

Szegedi Területi Igazgatóság:

6726 Szeged, Pillich Kálmán u. 1.,
Tel.: +36-62-555-444, mobil: +36-70-436-4175
Nyitvatartás: H – P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 percssel befejeződik).
Területi igazgató: Radóczki Tibor, mobil: +36-70-436-4188
Forever Resorts
Teleki-Degenfeld Kastélyszálló, 3044 Szirák, Petőfi u. 26.,
Tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 www.kastelyszirak.hu
Sasfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, www.sasfeszekerem.hu.
A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója
Lenkey Péter

Dr. Bakanc György orvosszakértő, 06-30-942-8519
Az ország bármely területéről, bármilyen orvosi vagy egészségügyi kérdéssel
a hétfő minden napján egész nap hívható.

SRBIJA

Internet prodavnica: www.flpshop.rs

Telecentar: +381 11 309 6382; +381 65 309 6382

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162

tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs

Predaja narudžbina: narucivanje@flp.co.rs
Radno vreme telecentra: ponедељак, уторак и четвртак 12:00-18:30;

sreda i petak 9:00-16:30

Direktor: dr Branislav Rajić

Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević

i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318

Utorkom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Naručivanje isključivo preko www.flpshop.me

Direktor: dr Branislav Rajić

Lekari konsultanti: dr Nevenka Laban +382-69-327-127

Email: flp Podgorica@t-com.me

SLOVENIJA

SPLETNA TRGOVINA: webshop.forever.si

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Prodaja Ljubljana:

Stegne 15, 1000 Ljubljana

telefon: +386 1 562 36 40; mobilni telefon: +386 40 559 631

email za naročila: narocila@forever.si

Delovni čas: ponedeljek 09:00-17:00, torek 12:00-20:00,

sreda-petak 09:00-17:00

Telefon: +386 1 562 36 40, email: info@forever.si, www.forever.si

Prodaja Lendava/Lendava:

Kolodvorska ulica 6, 9220 Lendava

telefon: +386 2 575 12 70; email: lendva@forever.si

Delovni čas: ponedeljek-petak 09:00-17:00

Direktor: Andrej Kepe

Zdravnik svetovalec: Miran Arbeiter, dr.med. - +386 41 420 788

HRVATSKA

www.foreverliving.hr

Ured Zagreb:

10000 Zagreb, Trakoščanska 16

Telefon: 013909773 ili 013909775; Faks: 013909776

Radno vrijeme: ponedeljeljak - petak od 09:00 do 17:00

Voditeljica ureda: Branka Džaja

Naručivanje i upiti mejlom: korisnickapodrska@forverliving.hr

foreverzagreb@foreverliving.hr

Telefonska savjetnica - mr.ph Milica Sirotković

Pozivati možete ponedeljeljak, srijeda i četvrtak

od 10:00 do 13:00.Broj mobitela: 0914196101

SHQIPËRIA KOSOVA

Zyra e Tiranës: Rr. Selim Braha 110. Sank – Tirana

Tel./Fax: +355 44 500 866

Hapur: dítet e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00

Drejtë rajonal: Klajdi Rexha, cel: +355 69 32 66 997

Shef Zyre: Xhelo Kiqaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: fplpalbania@abcmail.al

webshop: www.foreveralbania.com

BOSNA I HERCEGOVINA

Centralna kancelarija: - adresa: Trg D. D. broj 3, 76300 Bijeljina

tel: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55-221-780

Radno vrijeme - ponedeljeljak-petak: 9:00–17:00

elektronska pošta: forever.flpbos@gmail.com

Direktor FLP BiH: dr Slavko Paleksić

Ured u Sarajevu - adresa: Džemala Bijedića 166 A, 71000 Sarajevo

tel: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651

Radno vrijeme - ponedeljeljak, četvrtak, petak: 09:00–16:30;

utorak, srijeda: 12:00–20:00

elektronska pošta: flpm@bih.net.ba

Rukovodilac ureda: Enra Čurovac-Hadžović

Kiadja: Forever Living Products Magyarország Kft.

Szerkesztőség: FLP Magyarország Kft. 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel: (+36 1) 269 53 70 Fax: (+36 1) 297 1996

Főszerkesztő: dr. Milesz Sándor PhD. Szerkesztők: Bózvári-Holtai Orsolya, Pósa Kálmán, Újságíró: dr. Karizs Tamás

Fotó: Kóvágo Nagy Imre, Layout, nyomda elökészítés: Crossroad Consulting Kft.

Fordítás, lektorálás: Mimoza Borbáth, (albán), Vasilija Golub, Pohle Zsolt (horvát), Babity Gorán Vladimír, Dragana Meseldžija (szerb), Harmat Császár Jolanda, Biro2000 (szlovén)

Nyomtatás: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft.

Jeste li znali da 20 biljki
aloe vere pretvara toliko
ugljičnog dioksida u kisik
kao jedno drvo?



FOREVER®



Carneur

#EMR22

Save the Date

12-16. LISTOPADA 2022.

IME I KODNI BROJ VAŠEG SPONZORA:

