

# FOREVER



December 2017 XXI Issue 12

**KARÁCSONYI**  
*menü*

a Forever Konyhájában

**STEP BY STEP**

a hálózatépítő eszközei

**TÉLI**

egészségvédelem

**ALOE VERA  
GEL**

**MOZDULJ!**  
Nyújtani is kell

**BÉKÉS KARÁCSONYT  
ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET!**



# A TERMÉSZET NYUGALMA

**Köztudott tény, hogy a kitartó munka, a befektetett idő és a fáradhatatlan figyelem a munkában közvetlen kapcsolatban áll a jobb teljesítménnyel. Megértem, hogy az áramlatok fenntartásához sokkal többet kell a telefonoddal foglalkoznod, mint amennyit szeretnél, és úgy tűnhet, hogy mindig csak menned kell, soha nincs egy kis szüneted. Amikor úgy érzed, hogy nem tudsz lelassulni, akkor a természet különleges módon lassítja le az időt számodra.**

Idaho-i kiskgyerekként emlékszem, mennyi időt töltöttem az engem körülvevő természet megfigyelésével. Szerettem a szabadban lenni, és érezni azt az energiát, amivel feltöltött, amikor leültem és kémltem a végtelen kék eget. Ekkortájt értettem meg azokat a tanításokat, amiket a természet nyújt - közösségről, szabadságról és sorsról.

Lenyűgöző, hogy ilyenkor milyen kicsinek érzi magát az ember. Egyedül az erdőben ülve a madarak, állatok és bogarak játékát néztem egykor, és hallgattam a szellők susogását a falevelek között. Mindazonáltal, hogy kicsinek éreztem magam, rájöttem, hogy egy nagy, kerek „egész” része vagyok. Mint ahogyan a madaraknak, a hangyáknak és a fáknak: mindennek és mindenkinek fontos szerepe van a közösségünkön belül. Minden cselekedetünk azonnal kihatással van minden másra. Pontosan ezért hiszek a környezetvédelemben, és a fenntarthatóság fontosságában.

**Csak bizalom kérdése, hogy a szél szabadon vigyen minket, és elengedjük a biztonságot nyújtó hálónkat.**

Természetesen számomra a sas mindig is a szabadságot szimbolizálta. Régebben imádtam nézni, ahogyan ezek a madarak széttárják a szárnyukat, és erőfeszítés nélkül, könnyedén siklanak az égen. Ahogyan szökkennek egyet, és elrugaszkodnak a földtől, ugyanúgy kell nekünk is hagyni, hogy a lábunk elszakadjon a talajtól a hit és a szabadság irányába.

Ha valaha ültél már a természetben, csordogáló patak mellett, biztosan megfigyelted az ár természetes folyását. Nem számít, hogy milyen kő vagy akadály áll a víz útjában, átmegy rajta, hogy elérje a célját - talán egy hatalmas, gyönyörű tavat vagy akár a végtelen óceánt építve. Az árral szembenenni nem egyszerű. Ám az ellenállást olykor csak az okozza, hogy nincs meg az elegendő, önmagunkba vetett hitünk, vagy hogy nem engedjük a sorsunkat kibontakozni.

El kell engednünk az ellenállást, és hitet kell fektetnünk abba, ami bizonyosan elvezet minket a végső célunkhoz!

A jövő évi Dallas-i Global Rally-hez kapcsolódóan arra biztatlak téged, hogy fedezd fel a természetet, és kísérd figyelemmel a neked szánt tanításait azzal, hogy meglátogatsz valamelyik Forever-birtokot az Egyesült Államokban. Az itt töltött idő megszervezésekor ne felejtse el lefoglalni valamelyik üdülönket is! Olyan élményben lehet itt részed, mint például egy festői környezetben lévő lakóhajó kibérlése, amivel kalandra indulhatsz, hogy felfedezd a legcsodálatosabb kanyonokat Arizonában vagy Utahban.

Szánd rá az időt, lépj ki a szabadba és keresd a kalandot! Tartozol magadnak annyival, hogy olykor kikapcsolj kicsit.

**Örök szeretettel:**

**Rex Maughan**

az igazgatóság elnöke, vezérigazgató  
Forever Living Products



# ÜNNEPI HANGULAT



Elkezdődött a készülődés, nemsokára újra itt a karácsony. Észrevétlenül szaladt el a 2017-es esztendő, ilyenkor kicsit számvetést is végzünk: áttekintjük az elmúlt évben kitűzött céljainkat, és a megvalósult eredményeket. Valójában saját magunkat elemezzük, és az elvégzett és még hátralévő munkánkat.

Minden évben vannak olyan Üzleti Partnereink, akik már novemberben teljesítették az éves tervüket, készen van náluk a Chairman's Bónusz program és a Global Rally ösztönző. Vannak azonban hajrázni szerető munkatársaink (vagy később ébredők) is, pedig már januárban szóltunk!

A Hálózat pedig dübörög. Az elmúlt év hasonló időszakához képest régióink 5%-os forgalomművekedéssel zárt, ezen belül Budapest 24%-kal vezet. Elmondhatjuk,

hogy egyet előreléptünk Európában: jelenleg a hatodik helyen állunk. Köszönöm mindenkinek, hogy együtt visszük előre a Forever zászlaját!

Tudom, hogy mindenki hozzátesz egy kicsit (vagy nagyot) a dél-kelet európai régió munkájához. Porecsben megmutattátok, hogy újra együtt tud lélegezni a Csapat, és csak azért is megmutatjuk Európának, hogy régióink újra első lesz egy nemes versenyben! Ennek persze megvannak a sok türelemmel és munkával teli lépései. Testben, lélekben és tudatban mi így készülünk a karácsonyra. Természetesen már az ajándékozás és pihenés pillanatait is elképzeljük.

Mikor írom e sorokat, Rex Maughan, alapítónk és vezérigazgatónk ünneplő születésnapját. Isten éltesse nagyon-nagyon sokáig az

emberiség és családja nagy örömére! Rex neve összekötődik a szeretettel, a szeretet pedig a karácsonnyal, az ünnep ereje pedig a Foreverrel.

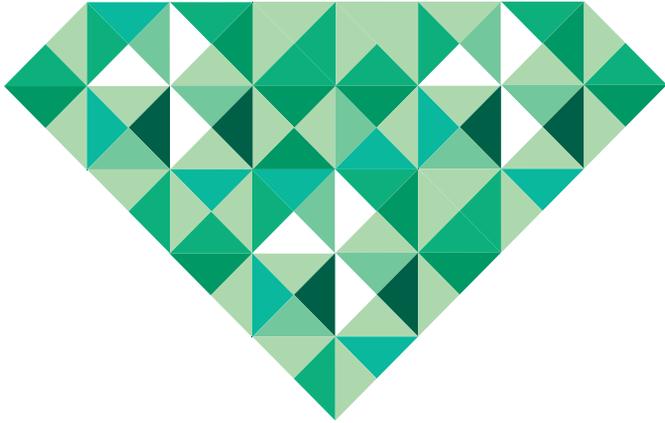
Áldott karácsonyi ünnepeket kívánok minden foreveres, és még nem foreveres barátomnak, Üzleti Partneremnek és munkatársaimnak a régió mind a nyolc gyönyörű országában!

**Hajrá Forever Magyarország!**

**PhD. dr. Miesz Sándor**  
ország igazgató

2017. OKTÓBER 13-14. MÁSODIK NAP

# POREČ 2017 HOLIDAY RALLY



**Porecs az elmúlt évek alatt fogalommá vált a Forever világában: százak kapnak itt inspirációt évente, százak döntenek a szabad élet mellett egy-egy porecsi hétvége után. Lopicz Tibor Soaring Eagle Manager és Jadranka Kraljic-Pavletic Soaring Manager házigazdák, valamint az előadók idén is gondoskodtak róla, hogy ki-ki magával vihesse a számára legfontosabb mondatokat. Igyekeztünk mi is gyűjteni párat a program második napjáról. Íme!**

## **DR. MILESZ SÁNDOR TUDSZ-E DUPLÁZODNI EGY ÉV ALATT?**

A szombati nap rendhagyó indításként az ország igazgató ezt a kérdést szegezte a résztvevőknek. Az egyöntetű 'igen'-t közös eskütétel erősítette meg: "Megesküszöm arra, hogy az előttem álló évben minden erőfeszítéssel azon dolgozom, hogy Rex Maughannak és Gregg Maughannak adjak egy ajándékot: az elkövetkező egy évben megduplázom a teljesítményemet! Isten engem úgy segítjen!"





**ALEKSANDRA PETROVIC** Manager  
**ONLINE MARKETING A BALKÁN RÉGIÓBAN**

„Két évvel ezelőttig még Facebook-oldalam sem volt... Az ellenállásom a tudatlanságból adódott. Viszont akartam a sikert, és tudtam: a félelem csupán vágy erő nélkül. Először meg kellett tanulnom az online-t, hogy tovább adhassam! Ma az a tanácsom: légy önmagad - akár offline, akár online! Mi lélekemberek vagyunk, csapatjátékosok. Összetartunk akkor, amikor jól mennek a dolgok, és akkor is, amikor kevésbé. És ha én, akinek semmi tudása nem volt a közösségi oldalakról, felhoztam magam erre a szintre, akkor mindenki utánam tudja csinálni. Nem kell más tennetek, csak annyit, hogy amit eddig offline végeztetek, azt átültessétek online-ra. Dolgozzatok egyszerűen: ez az egyik kulcsa a sikernek.”

**BAKOS BARBARA ÉS ALMÁSI GERGELY** Senior Eagle Managerek:  
**SUPERVISORTÓL A MANAGERIG ONLINE**

„Öt éve már annak, hogy Supervisorok lettünk, de akkoriban még nem tudtuk, miből áll ez az üzlet, csak csillogott a szemünk. Igazán online nyíltunk ki, ebben találtuk meg önmagunkat. Megkaptuk a világot, és a korlátlanosságot. A gondolkodásmód a kulcs: a titok a fejedben van offline és online is. A legfontosabb üzenetünk a folyamatosság, mert a siker nem egyéjszakai kaland. A siker az, hogy

úton vagy. Ami azt jelenti, hogy nap mint nap dolgozol az üzleten. Adj időt neki! Gondold meg: miért akarsz tanulni, fejlődni, elhagyni a komfortzónádat? Miért akarsz pénzt keresni? A miérted erősen bevésődött dolog, ami akkor kell, ha majd ellenállással találkozol. Ha a 'miérted' erős, a cég megadja hozzá a 'hogyan't.”

**ANDREJA BRUMEC** Senior Manager: **A VÁSÁRLÓI KÖR KIALAKÍTÁSA**

„Mára mindent meghódított a net, de a személyes kapcsolat továbbra is fontos. Először magadat építsd fel, utána tudod felépíteni az üzletet! Kiben kell a legjobban hinned? Magadban! Ki fog hinni benned, ha magadban nem hiszel? A bizonytalanságot látják rajtad, kiolvassák a szemedből. Ám amikor hiszel magadban, ledőlnek a falak. Az eladás csak egy szó, az értelmét ti adjátok. Ne azzal foglalkozz, mit gondolnak rólad, mert pontosan tudod ki vagy. Az üzletkötésben a mosoly a legjobb munkatárs. Attól még, hogy holnap nem lesztek a legjobb üzletemberek, higgyetek benne, hogy egyszer azok lesztek. Semmi ne állítson meg benneteket, kövessétek az álmaitokat!”

**BARNA RÓBERT** Eagle Manager: **ROBBY, A SAS**

„Ha nem kötelezed el magad az üzlet mellett, nem fog működni. Haladj, csináld, egyre jobb legyél – nem könnyű. Találd meg azt a motivációs erőt, ami a sötétebb napokon át tud vinni!

Használd a Forever-termékeket, légy hiteles! Ez a legbőkezőbb rendszer, légy rá büszke! Kötelezd el magad a cégvezetéshez is! Talán mindent jobban tudsz, mint a szponzorod, de egy biztos: ő előbb írta alá a jelentkezési lapot. Ha az emberek azt látják, hogy teszel valamit a csoportért, az vissza fog jönni. Elmondom én is a munkatársainknak: itt vagyunk, számíthatok ránk, minden nap hálát adunk értetek! Muszáj, hogy elkötelezd magad a szeretet mellett. Ez a cég negyven éves – ennél jobb érv nem kell.”

**DR. KISS FERENC ÉS DR. NAGY IDA Senior Eagle Managerek: TALÁLKOZÁSOM A FOREVERREL**

„Nem a profit a lényeg, hanem az ember. Úgy építsd az üzletet, hogy az embert keresd, és az eredmény meglesz. Ha pedig élvezettel végzed a munkádat, vonzani fogod az embereket. Mindennap van egy jel, ami hozzád szól. Tizenegy olyan barátunkkal, akikkel együtt éltük meg az Eagle találkozót, létrehoztunk egy egymást erősítő szövetséget. Elhatároztuk, hogy együtt emeljük egymást akkor is, ha lesznek olyanok, akik épp nem haladnak. A hajóúton megtapasztaltuk, hogy a magyar régió példamutató egységre képes. Tiszták és egyszerűek vagyunk. Mi vagyunk a Forever, a mi erőnk a szeretet.”

**DR. KÉZSMÁRKI VIRÁG ÉS FERENCZ LÁSZLÓ Senior Managerek: A SZAKMA ÉS A HÁLÓZATÉPÍTÉS**

„Bármilyen szakmában vagy, a lépcsőfokokat mindenütt végig kell járnod. Az elején mi is kifizetés nélküli voltunk. Nem tudtuk, hogy ebből ennyi pénz is lehet. Egy dolog lebegett a szemünk előtt: több értékes idő, és



olyan emberek között lenni, akiket szeretünk. Ebben az üzletben hihetetlen áldás az, hogy mindig fogja valaki a kezdetet. Ha úgy döntesz, hogy Manager



szeretnél lenni, mondd el mikorra, és a szponzorod meg fogja mutatni a legjobb utat hozzá. Neked kell megtalálni, milyen a profilod: online vagy offline. Nem baj,



ha lassítottok, kicsit megálltok, de soha ne forduljatok vissza! Az emberek egyik része végigálmódossa az életét, a másik része megvalósítja az álmait. Tartozz a második csoportba!”

**SAMU TERÉZIA Soaring Manager: ALOE VERA**

„Az aloe vera, amelynek feldolgozására és népszerűsítésére épült a Forever cég, a 21. század legjobb gyógynövénye. Több ezer éve használja az emberiség a suméroktól kezdve Egyiptomon és Kínán át a modern tudományig. Ásványi anyagok, vitaminok, aminosavak, enzimek, növényi szteroidok, egyszerű és összetett cukrok kifogyhatatlan tárháza. Aloe veránk minősége utólérhetetlen, hiszen a Forever mindent



saját kézben tart a természetstől az értékesítésig. Az aloe táplál, életfunkciókat harmonizál. Ha tisztában vagytok ezzel a hatalmas potenciállal, nem kell mást csinálni, csak inni kell!”

**DR. SERES ENDRE ÉS DR. SERESNÉ PIRKHOFFER KATALIN Zafír Managerek: FOREVER-TERMÉKEK A MINDENNAPI ÉLETBEN**

**Katalin:** Húsz évvel ezelőtt nyitott voltam, kerestem egy lehetőséget, mert orvosként sok gonddal szembesültem. Civilizációs ártalmak, a vizek

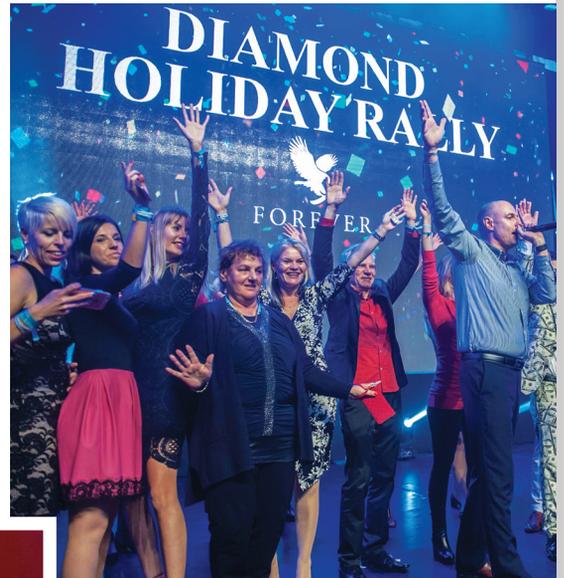
szennyezettsége, minőségi éhezés és mennyiségi túltáplálkozás... fontos lett a megelőzés. Az életemet az emberek segítségére tettem fel, és boldog vagyok, hogy ezt kiegészíthettem a Foreverrel. A jelszavunk: igyad, egyed, fújjad, kenjed!

**Endre:** Ha használod a termékeket, az meglátszik rajtad, és hatással leszel a környezetedre. Hoztál egy logikus döntést, forgalmat hozol létre - mindennek a lényege a hitelesség. A családjukban ez működik, és működni is fog generációról generációra. Cserélj le mindent, amit nem a Forever gyártott, és ott állsz majd a Forever színpadán. Látod, hogy hova tartasz, oda, amit Rex megálmodott. De szeretnénk lerövidíteni az utat számodra.

amit pontról pontra be kell tartani. Ezek mind arra valók, hogy jól éreztétek magatokat, hogy bizalmi hidat tudjunk egymás közt építeni. Ne feledd: a tükörbe mindennap bele kell nézned. Éljétek meg a mában azt az örökséget, amit hátra akartok hagyni a jövő nemzedékének!”

**KLAJ ÁGNES Soaring Eagle Manager: SZINTLÉPÉS A FOREVERBEN**

„A nulladik lépés a döntés. De ha nem állsz bele a döntésedbe, elcsúszhat a folyamat. De ha nem halogatsz, egy energiaáradatot kapsz cserébe. Döntesz, hogy



**HERMAN TERÉZIA Soaring Manager: A HÁLÓZATÉPÍTÉS ALAPELVEI**

„Társadalmunkat törvények és szabályok tartják egyben a BTK-tól a helyesírási szabályokig. Itt is vannak szabályok, a Forever írott és íratlan szabályai, amiket a mindennapi életben érdemes magunkévá tennünk. Létezik az a kilenc irányelv, a hálózatépítés öt alapelve, Rex „Értékek” című videója, a Manager etikai kódex, Gregg Maughan „Jóból nagyszerűvé válni” című anyaga. És persze a Nemzetközi Üzletpolitika,



minősülsz, beleteszed a munkát és megtörténik: így néz ki a folyamat. Ha már benne vagy, érezni fogod. Kérdezd meg személyes stratégiádat a szponzorodtól, mert mindenkinek másként kell dolgozni. Állíts fel célokat, és gondozd azokat folyamatosan! Ez erőt, tüzet fog adni neked. Mindent tervezz meg, hogy az agyadat be tudd csapni és ne a valóságban éljen. Adj magadnak álmot, szárnyald túl az elvárásaidat, légy másolható és építs fel egy szeretetbrandet!”

## **MANDA KORENIC Soaring Manager: CSAPATÉPÍTÉS**

„Tanulás, szórakozás és pihenés – felénk mindez van a Foreverben. Használjátok ki a rendezvényeket, utazzatok minden képzésre, utazásra! Szeretnék ehhez csapatot? Akkor nektek kell létrehozni és vezetni. Mi kell ahhoz, hogy jó vezető legyetek? Tiszta fej. Kell még nagy szív és nagy fül, hogy meghalljátok, mit szeretnének a csapattársak. De kis száj, és szelektív memória...

A munkatársaknak legyen hitük. Felelősségteljesek, következetesek legyenek, és jól kommunikáljanak: ez a cél. De előbb rendelkeztek ti ezekkel a tulajdonságokkal! Hiszel-e a termékekben, az üzleti lehetőségben és önmagadban? Ha igen, mindennap egyre több ilyen munkatársad lesz, mint amilyen te vagy.”

## **MÁRTON MÓNIKA Eagle Manager: SZÁRNYALOK AZ INTERNETEN**

„Csak akkor szárnyalhatsz, ha szenvedélyből végzed a feladatod. Én ezt az üzletet ajándékba kaptam, amikor két éve hoztam egy döntést. A szabad élet miatt kezdtem el



Találd meg te is a célod, cselekedj, fókuszálj és csináld végig azt, amibe belekezel! A manageri minősülés után boldog voltam, és tettem nap mint nap a dolgom, de valami hiányzott. Egészen addig, míg el nem határoztam, hogy Eagle akarok lenni. Ez az üzlet azokról az emberekről szól, akiknek az életébe változást tudsz hozni. Légy példa, hiteles ember, elkötelezett, gondoskodj, törődj! Egyedül nem tudsz sikeres lenni.”



## **RUSÁK PATRÍCIA Senior Manager: AMIKOR ÉN SUPERVISOR VOLTAM**

„Egy csodás út elején vagytok, ami megváltoztathatja az életeteket! Szeretek két lábbal a földön állni, miközben szárnyalok – igen, létezik olyan hely, ahol ez megvalósítható! Tizennyolc éve csatlakoztam a céghez, és nem volt mindig könnyű az utam. Ezt az üzletet fejben építjük fel akkorára, amekkorát a személyiségünk elbír. Olyan emberré kell válnunk, aki képes vezetni, önfegyelmet tanulni. Számomra a legnagyobb feladat az volt, hogy megtanuljam magamat

vezetni. Először csak tesszük bele a munkát, és később lesz eredmény, ezt el kell fogadni. Nem kérdés, hogy meg tudod csinálni, amit szeretnél, csak az, hogy mennyi idő múlva. Ha az vagy akinek lenned kell az egész világot lángra lobbantod.”

## **SIKLÓSNÉ DR. RÉVÉSZ EDIT Soaring Manager: A F.I.T. TERMÉKEK**

„A fantasztikus és népszerű dobozos összeállítások megalapozhatják a hálózatodat. Figyelj oda arra, hogy kinek milyen az alkata - ektomorf, mezomorf vagy endomorf. Eszerint ajánlj számukra programot! Legyenek érveid, tényeid, ne hallgass el semmit! Ezekben a dobozokban benne van a termék és a koncepció, csak a személyi edző és a szakértő nincs – ehhez kell a fogyasztót hozzásegíteni. Ne hagyj, hogy a nem tudásod esetleg lerombolja a termékek hírnevét! Mindig adj információt, és személyre szabottan állítsd össze, amit kínálsz a jelöltednek - az étrendtől a mozgásig. Csak így lehet eredményes bármely program, és persze az üzleted!”



**SZABÓNÉ DR. SZÁNTÓ  
RENÁTA ÉS SZABÓ  
JÓZSEF Eagle Managerek:  
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK  
A HÁLÓZATÉPÍTÉSBEN**

**Renáta:** Már 2002-ben voltak pozitív terméktapasztalataink. Szívből, szeretettel mondtuk mindenkinek az ajánlást, de nem gondolkodtunk hálózatépítésben. Így is Supervisorok lettünk. Három év múlva megszületett a kislányunk, az ő sorsa ismét jó



**VARGA GÉZA ÉS  
VARGÁNÉ DR. JURONICS  
ILONA Zafir Managerek:  
AZ EGÉSZSÉGES  
GYEREKEKÉRT**

**Ilona:** Amiért élünk, az a gyermek. Egy új élet, felelősség, a jövő. Figyelj oda rá a várandósságtól az iskoláskorig! Ehhez igazi, a Forever által kínált táplálékra van szükséged. Kínáld meg mindennap, mert ezzel értéket adsz neki.



„Húsz éve itt vagyok, a lojalitás adott. Elértem azt az állapotot, amikor az ember nemcsak szabad, de boldog is. A fő cél az lenne, hogy ne csak pénzt keress az üzletben, hanem válj azzá, ami lenni szeretnél! Nem tudsz sikeres lenni soha, amíg az eredményt nem tiszteled. Mindig csak a következő száz métert kell látnod. Ahogyan haladsz előre, mindig új ember leszel, az új időben, új térben, új gondolatokkal. Ehhez a világon a legjobb helyen vagyok. Itt szabadságot, időt tudtok szerezni magatoknak, és ha segítetek másokon, vissza fogjátok kapni. Mindent százszorosan kaptok vissza, de előbb nektek kell beletenni. A cég rendben van, a siker csak rajunk múlik.”



terméktapasztalatokat hozott. Itt egyedülálló segítségeket kaptok a háttértől, az orvoscsapatától, a kiadványokból. Ha a minőséggel tisztában vagytok, olyan adu van a kezetekben, ami kikezdzhetetlen.”

**József:** „Az első rendezvényen megkérdeztem a szponzort: mit tegyek ahhoz, hogy Manager legyek. Hívjál meg embereket – mondta. Ennyi az egész? Ennyi, csak higgyél magadban. Hogyan építs csapatot? Empátiával. Hogyan tartsd meg? Motivációval. Hogyan építsd tovább? Keress mindig új embert. Honnan tudod, hogy működik? Emeld ki magad a rendszerből, és megtudod!”

**TÓTH SÁNDOR Soaring  
Manager: A SUPERVISOR  
HÁLÓZATÉPÍTÉSI  
TECHNIKÁI**



Először is szükséges, hogy a bélrendszer és immunrendszer jól működjön, tökéletes legyen a felszívódás. De szükség lesz az ásványi anyagokra az egészséges csontozathoz, a tiszta vitaminokra. Figyeljete oda a lelkükre és a tanulmányaikra is!

**Géza:** A szeretet üzletépítési eszköz. Ne keresd a sikert és a boldogságot, mert benned van. A termékeink és a marketingünk világszínvonalú. Ha elvégzed a munkát, megtalálod a szerencséd, és meglesz a gyümölcse. Ez egy fantasztikus cég: rólatok szól. Mi pedig a gyermekeinkért és unokáinkért dolgozunk.



### **BERKICS MIKLÓS Gyémánt Manager: AZ ÉLET AZ ÚR**

„Különböző életszakaszokban mást és mást jelent a pénz és az idő. De egy dolog biztos: az élet az úr. Mert melyik fontosabb, a pénz vagy az idő? Nehéz lenne megmondani. Nálam az élet ki van fizetve kilenc generációra előre, de beletettem húsz év munkát. Hajlandó lennél fizetni az életeddel, az éveiddel a jó dolgokért? Hogy mennyi idő vagy, azt te határozod meg azzal, ahogyan élsz. A megfelelő helyen és időben te éld meg a saját álmodat! A probléma csak akkor probléma, amikor az idősíkon nézzük a jövőt. Ha visszatekintünk a múltra, az már nem probléma, hanem egy vicc. Soha nem vagy olyan mélyen, hogy ne tudj felállni és felépíteni egy új életet. Itt vannak szövetségeseid, ha jó kapcsolatban vagy velük, nyerni fogsz. Az elmúlt évek igazolták, hogy érdemes velem jönni. Gyertek velem!”



# MR&MISS

**DÖNTŐ 2017. OKTÓBER 13-14., PORECS**

**Az elődöntőket és a középdöntőt követően ismét a Diamond Holiday Rally adott otthont a régió nagyszabású eseményének, a F.I.T. verseny döntőjének, ahol Medveczky Ilona táncművész, elnök vezetésével a zsűri megválasztotta a 2017 Mr. és Miss F.I.T. Beauty Forever cím birtokosait, akik a következő évben a szépséget, egészséget és vitalitást képviselhetik a régióban.**



### **MEDVECZKY ILONA táncművész, zsűrielnök:**

“Nagyon szép és nagyon jó versenyzőket láttam. A verseny végeredménye, a nyertesek kiválasztása teammunka következménye. Megtisztelő számomra, hogy én adhattam át a díjakat. A Porecsben töltött napokról csak szuperlatívuszokban nyilatkozhatok: fantasztikus volt a szállodánk, az ellátás és még az idő is nagyon kedvező volt. A rendezvény résztvevői olyan hatalmas szeretettel, figyelmességgel fordultak felém, hogy jobban nem is érezhettem volna magam. Köszönöm dr. Milesz Sándornak a meghívást!”

# F.I.T. BEAUTY FOREVER



**KISS NORBERT**  
Mr. F.I.T. 2017:

“Az életem egyik legnagyobb sikere az, hogy megnyertem ezt a versenyt. Nagyon sokat dolgoztam érte, fizikailag és mentálisan is tudatosan készültem rá. Hálás vagyok Ráczi Nikolettnek és Hajdu Kálmánnak, hogy megmutatták nekem és feleségemnek ezt az üzletet. Március óta építjük saját foreveres vállalkozásunkat, a Mr. F.I.T. cím most hatalmas lökést ad ahhoz, hogy elérhessem a céljaimat. Szeretnék mielőbb előre jutni az üzletépítésben, hogy Manager, később pedig Eagle Manager legyek.”



**KOVACS DZENETA**  
Miss F.I.T. 2017:

“Nagyon nehéz verseny volt, de bíztam magamban és a megérzéseimben, abban, hogy győzni fogok. A szüleim révén kerültem kapcsolatba a Foreverrel, édesapám volt az, aki bemutatta nekem az üzletet. Ő a szponzorom, neki köszönhetem, hogy most már a Foreverben képzelem el a jövőmet. A célom, hogy kevesebb mint egy év alatt manager legyek, és közben méltó módon viselhessem a Miss F.I.T. címet: még többet fogok edzeni, hogy formában tartsam magam. A tánc hosszú távon is része marad az életemnek, de csak mint hobbi, hiszen a Forever az életem.”





# AKIK NEM NYUGDÍJAZTÁK MAGUKAT



**KÁSA ISTVÁNNÉ (77)  
ÉS KÁSA ISTVÁN (79)**  
Zafír Managerek  
Edit közgazdász és  
vendéglátó üzletvezető,  
István katonatiszt volt  
korábban. Két felnőtt  
gyermek szülei.

viszont régi jó barátainkhoz Vágási Arankához és Kovács Andrásához csatlakoztunk, akik már akkor Senior managerek voltak, és olyan tapasztalattal rendelkeztek, hogy nagyon sokat tudtak segíteni nekünk, amiért míg élünk, hálásak leszünk nekik. Négy hónap alatt managerek lettünk, de innentől sem volt megállás. Dr. Milesz Sándor ország igazgatótól meghívást kaptunk az első manageri találkozóra, ami Debrecenben volt. Részt vettünk az összes Európai rally-n, többször jártunk az Egyesült Államokban, többek között a Forever 25. születésnapján Dallasban, ahol külön örömünk volt, hogy a gyerekeink is velünk tartottak. Éveken keresztül részesei voltunk az autós ösztönző programnak

## Életünk legjobb döntése volt!

1997 nyarán, már nyugdíjasként találkoztunk az FLP termékekkel és az üzlettel. Előtte már többen megkerestek bennünket a lehetőséggel, mi

**Az, hogy a hálózatépítés bármely életkorban elkezdhető, mindenki számára ismert tény. A cikkünkben bemutatkozók is jócskán elmúltak már ötven évesek, amikor életük egyik legmeghatározóbb döntését hozták meg: csatlakoztak a Foreverhez. Azóta is fáradhatatlanul, fiatalok számára is példamutató módon képviselik a céget, élvezve munkájuk megérdemelt gyümölcsét.**

(mostani neve Forever2Drive – a szerkesztő megjegyzése) első és második szinten. Tízszer teljesítettük a profit ösztönző programot (mostani neve Chairman's Bonus – a szerkesztő megjegyzése). A Holiday Rally állandó résztvevői vagyunk, idén három minősülttel, és duplázódással mentünk a porecsi rally-re. Ezek az események még mindig ösztönöznek minket, hogy előrébb jussunk.

## Színpadon állni minősültként mindig nagy élmény.

Ebben az üzletben az a fontos, hogy az ember hiteles legyen. Az igen igen legyen, a nem pedig nem. Ha az emberek érzik, hogy jó ember vagy, akkor veled akarnak lenni és dolgozni. Így tudtunk sok embernek segíteni, amit a mai napig megköszönnek nekünk. Ez a vállalkozás nem korfüggő! Ma is ugyanolyan kedvvel, kitartással, lelkesedéssel végezzük a termékajánlást és az üzletépítést, mint 20 évvel ezelőtt. Csapatunk tagjainak folyamatosan tartunk összejöveteleket, képzéseket, segítjük őket mindenben. Külön köszönettel tartozunk nekik, mert nélkülük nem tudtunk volna ilyen eredményeket elérni, Zafír szintig eljutni. Köszönetet mondunk a Rex Maughan által megálmodott Forever Living cégnek és termékeknek, hogy ebben a korban, egészségesek vagyunk és építeni tudjuk az üzletünket. 20 év eredménye boldogsággal tölt el bennünket, amiért hálásak vagyunk szponzorainknak, Vágási Arankának és Kovács Andrásnak, valamint felső vonalbeli vezetőinknek, Berkics Miklósnak, Szabó Józsefnek, Rex Maughannak.

## TANÁCS FERENCNÉ (69) ÉS TANÁCS FERENC (72)

### Senior Managerek

Ircsike egészségügyi végzettsége mellé természetgyógyász reflexológus képezést szerzett, együtt dolgoznak Ferencel, aki szintén természetgyógyász, csontkovács. Két felnőtt lányuk és négy unokájuk van.

2005-ben csatlakoztunk a Foreverhez. A termékeket évek óta használtuk, de a hálózatépítést nem akartuk elkezdni. A nagyobbik lányunk Tanács Erika unszolására vágtunk bele. Megnyugtatót minket Rex személye, szeretete, hozzáállása valamint a Forever filozófiája. Folyamatosan

és egyre erősebben köteleződünk el a termékek és a cég iránt. Belevetettük magunkat a munkába, olvastunk, hanganyagokat hallgattunk, képzésekre, Siker Napokra jártunk. Felkészültünk arra, hogy a saját terméktapasztalatunkat és a tanultak szerint az üzlet minden oldalát meg tudjuk mutatni másoknak is. Az MLM rendszer a duplikációról szól. Folyamatosan tartottuk szponzorunkkal a tájékoztatókat. Óriási lelkesedéssel, fáradhatatlanul dolgoztunk, hogy olyan emberekkel vegyük körül magunkat akik többet akarnak és nem restek tenni is érte. Munkánknak meg is lett az eredménye, hiszen 4 hónap alatt el is értük a manageri szintet! 2006-ban Seniorok lettünk, teljesítettük az autőosztónzó (Forever2Drive) programot is! Kétszer minősültünk a ma Chairman's bónuszként ismert jutalomra. Csodálatos utazásokat éltünk meg a Foreverrel. Képviseltük a cég hitvallását, miszerint a Forever ereje a szeretet ereje. Imádtuk, hogy együtt gondolkozva, együtt dolgozva családi



vállalkozásban haladtunk előre. Továbbra is motivál bennünket: segíteni másoknak! Nem kell a fiataloknak külföldre menni dolgozni, családjuktól távol. Megszoktuk, hogy az időnket mi magunk osztjuk be. Együtt dolgozunk, akkor, amikor akarunk, és azokkal az emberekkel, akikkel akarunk. Szeretnénk példák lenni azoknak a kortársainknak, akik otthon ülnek célok nélkül, magányosan, vagy társas magányban. Úgy látjuk, hogy a nyugdíjba vonult emberek bölcsessége, tapasztalata, amellyel rendelkeznek bennük marad. Arra kérjük a velünk egyidőseket, hogy fogadják el a fiatalok ajánlatát! Várja őket is a Forever nagy családja, ahol jó életminőséget, megbecsülést, szeretetet, utazást, és anyagi juttatást is kaphatnak. A fiataloknak üzenjük: hívják, vonják be szüleiket, nagyszüleiket, és a szép korú ismerőseiket is, hiszen őket is előrébb viszi a bennük rejlő bölcsesség és élettapasztalat. MI VAGYUNK A FOREVER!

## VARGA JÓZSEFNÉ (68)

Senior Manager  
Épületgépész mérnök  
Két felnőtt gyermek  
édesanyja

Azt gondolom, hogy nincs titok. Ha van is, az maga az ember! 14 éve a szponzorom, dr. Steiner Renáta kínált egy lehetőséget. Ez volt a Forever. Olyan példát

mutatott, amit tudtam követni. Nem foglalkozott a korommal és körülményeimmel. Kellően nyitott voltam arra, hogy megoldást találjak az akkori problémámra. Elsősorban a termékek voltak fontosak, sőt talán a legfontosabbak. Ez a mai napig így van. Vannak és lesznek, akik igénylik a Forever minőségi termékeit, mert fontos számukra az egészséges életmód. Nem orvosok, azt megteszik a Forever kiváló orvosai. Azt teszem, amit minden más hálózatépítő: a saját

és családom példáján mutatom a változást és mindazt, amit a Forever kínál. Nekem is és nekik is tetszik az a pozitív légkör, ahol nincs "könyöklés", csapat van és segítség! A világ sokat változott, az emberek is, de alapjaiban mindenkinek hiányzik az életéből valami. Egy érzés, elismerés, emberi kapcsolatok, a változás. Talán ez az előnyöm, hogy ebbe a korosztályba tartozom. Nekem még számít az adott szó, a tisztelet, az alázat. Azt tanítom, hogy az érzést add tovább, amit kaptál. Szeretek emberek szemébe nézni, megismerni őket, mi az igazi vágyuk. Ezért közvetlen emberi kapcsolatok terén, elsősorban offline építem az üzletet, viszont, hajlandó vagyok tanulni és sok új kapcsolatnak, tudásnak, élménynek vagyok részese online is.

Ez egy olyan munka, amivel segíthetek és közben én is jobban érzem magam. Azokat sajnálom, akik azelőtt adják fel, hogy megtapasztalnák, milyen a színpadon állni, Managerré válni. Részesülni mindabból, amit a Foreveről kaphat, ill. a Forever által adhat az ember. Egyszerűen szeretem az embereket és szeretek segíteni. A sors akkor ad neked sikert, pénzt, bármit, ha teszel érte! Mindig akad, aki többet akar, és én mellé állok. Annak örülök, ha a színpadon állnak és továbbadják, amit kaptak. Részese vagyok az emberek életének, sikereinek. Ebben nekem munka van. Ez az én munkám. :)



# A karácsonyi fegyverszünet

**1914 karácsony napján hihetetlen dolog történt. Az I. világháború alatt a nyugati front lövészárkokban az emberek olyan dolgot tapasztaltak, amit egyesek csodának neveznének. Ahogyan esteledni kezdett, úgy halkultak el a lövések hangjai és a háború zajai.**

A német katonák kis feldíszített fákat állítottak fel, és karácsonyi dalok szűrődtek ki mindkét oldalról, mind az angoloktól, mind a németektől. A hangszereken kívül az is jól hallható volt, ahogyan a katonák együtt ünnepeltek.

Nappal látható volt, ahogyan a német csapatok átsétáltak a „Senki Földjén”, hogy köszöntsék a szembenálló erőket. Az ellenség nyelvén mondták, hogy „Boldog Karácsonyt”, és ezen felül még ajándékot is vittek a béke jelképeként. Persze ez nagyon meglepte az angol csapatokat, de nem tartott sokáig, mire ők is ajándékokat hoztak, és kezet ráztak az ellenséggel. Pár forrás úgy tartja, hogy még egy barátságos focimeccs is lezajlott az ellenséges felek között.

**Csak gondolatok bele, hány ember élete változott meg az elmúlt pár évtizedben egy kis növénynek, és a ti befektetett munkátoknak köszönhetően világszerte!**

Amit ez a történet jelképez, az sokkal több, mint egy kis karácsonyi fegyverszünet. Túlmutat azon, hogy karácsonyt ünneplünk, Hanukát, kinek-kinek saját hite szerint. Ez a nap azt bizonyítja, hogy nem számítanak a különbségeink, és hogy mindig akad olyasvalami, aminek köszönhetően egy egység lehetünk, és félretehetjük a konfliktusainkat, még ha csak pár pillanatra is. Emlékezzünk az egységre, és arra, hogy az mit is jelent nekünk!

Büszke vagyok rá, hogy szemtanúja lehetek annak, ahogy a Forever Üzleti Partnerek elfelejtik a különbségeiket, félreteszik a hovatartozási, vallási különbségeiket a közös misszió érdekében. Azért, hogy világszerte megváltoztassák az emberek életét. A Forever a mi egységbe kovácsoló erőnk, ami segít nekünk még többet kihozni magunkból.

Csak gondolatok bele, hány ember élete változott meg az elmúlt pár évtizedben egy kis növénynek, és a ti befektetett munkátoknak köszönhetően világszerte!

Ez több annál, mint segíteni az embereknek egészséges életmódot élni vagy pénzügyi szabadságot szerezni. Sokan közületek időt és pénzt szentelt jótékonyági céloknak. Ebben az egységben rengeteg erő lakozik.

A Forever-rendezvények remek példák az egységre. Egyszerűen csak látnod kell a kultúrák és nyelvek keveredését a saját szemeddel is. Amikor felsétálok a színpadra, és látom a több száz különböző nemzet zászlaját büszkén lobogni körülöttem, az mindig nagyon megérint. Egyáltalán hol találtak olyan hatalmas zászlókat? A viccet félretéve... olyan ez, mint egy filmből kiragadott jelenet. Fantasztikus érzés, amikor körbenézek a tömegben, és tudom, hogy egy célból vagyunk ott mindannyian - Forever.

Remélem, hogy ez a történet a karácsonyi fegyverszünetről békével tölti el a lelketeket, és arra inspirál, hogy lebontsátok a határokat. Tegyétek félre a különbségeket! Jöjjetek össze, és csináljatok valami jót az ünnepi időszakban! Amikor a családdal ünnepeltek, és átléptek az új évbe, ne feledjétek, hogy a Forever részei vagytok. Ez a vállalat a ti munkátokon keresztül segít egyesíteni a világot az Aloe szeretete, és a lehetőségekben való hit segítségével.

Kellemes ünnepeket mindenkinek!

**Gregg Maughan**

Elnök, Forever Living Products

# MOZDULJ!

NAPI 15 PERC A JOBB KÖZÉRZETÉRT

## DECEMBERI LAPSZÁMUNKBAN FÓKUSZBAN A NYÚJTÁS!

Aki a gyakorlatokat  
összeállította és  
bemutatja:  
Hevesi Anna  
táncművész,  
táncpedagógus



A sok ülőmunka, az autózás, a mozgásszegény életmód miatt izmaink sérülékennyé, merevvé válnak. Aktív táncosként és tánctanárként is elengedhetetlenül fontosnak tartom a nyújtást, és ajánlom mindenkinek, minden testmozgás után, hiszen a nyújtás rengeteg előnnyel jár:

- segít elkerülni a sérüléseket, csökkenti azok kockázatát
- nő a szellemi frissesség és a kipihentség érzése
- segít a megfelelő izomegyensúly kialakításában
- javul a testtudat, javítva a helyes testtartást, ami szintén csökkenti a sportolás esetleges negatív következményeit
- javul a mozgáskoordináció
- felgyorsítja a regenerációt
- fokozza az izmok vérellátását, oxigénellátását
- segít az izomzat vitalitásának megőrzésében

- segít megelőzni az izomgörcsöt, izommerevséget
- fokozza a hajlékonyságot
- javítja az általános közérzetet
- segíthet a tejsav távozásában
- összetett élettani következményeivel együtt stresszoldó, közérzetjavító hatású, és az izompólya lazításával még az izomtömeg növelésére is jótékonyan hat

Nagyon fontos, hogy csak bemelegített izmokat nyújts, azaz legalább harminc perc aktivitás után szabad a gyakorlatokat elvégezni. Csak addig nyújtsd az izomzatod, amíg nem érzel egyérelmű ellenállást, kerülj a hirtelen mozdulatokat! Az itt bemutatott gyakorlatokat kétszer-háromszor ismételd, 10-20 mp-ig tartva, mindkét oldalon. A nyújtó gyakorlatok minden nap elvégezhetők, és minden sportolást követően ajánlottak!

## Combfeszítő izmok nyújtása

Támaszkodj egy székre, fogd meg az egyik bokádat és húzd fel magad mögé! Mozgasd finoman jobbra-balra a sarkadat, így a négyfejű combfeszítő izom más és más részei fognak megnyúlni.

### Amire figyelj:

zárd a combokat, és a medencédet billentsd előre!



# MOZDULJ!

## NAPI 15 PERC A JOBB KÖZÉRZETÉRT

## Farizmok és a csípő izmainak nyújtása

Nyújtott ülésben húzd fel az egyik térdedet, majd keresztezd a nyújtott lábodat. Ellentétes karod segítségével fordulj el a felhúzott láb oldala felé.

**Amire figyelj:** Ne hagyd a hátadat elfordulás után összerogyni, húzd ki magad!





## Combhajlító izmok, vádli izmainak nyújtása

Térdelő helyzetből nyújtsd előre az egyik lábadat, és egyenes háttal hajold rá! Könnyebb, ha megtámaszkodsz a szabad kezveddel, vagy ha esetleg kellemetlen a térdednek, párnázd alá, vagy egy székről ülve is elvégezheted a gyakorlatot! **Amire figyelj:** A hátad végig maradjon egyenes, és a két csípőcsontod maradjon egy vonalban!

## A nyak izmainak nyújtása

A nyakizmok feszsége kialakulhat egyoldalú túlterhelés, rossz testtartás, huzat, hideg hatására, stressz, szorongás, lelki okok miatt. Ülő helyzetben az egyik kéz segítségével lassan húzd oldalra a fejed kilégzés közben!

**Amire figyelj:** tartsd meg a pozíciót 5-10 mp-ig fájdalom nélkül, miközben a másik vállad lefelé húzod!



## A hát izmainak nyújtása

Helyezkedj el térdelőtámaszban, karok és lábak merőlegesek a talajra, a testsúly a kézujjak mögötti párnácskákon, gerinc egyenes (ha érzékeny a térded, tegyél alá pokrócot, párnát)! Kilégzéssel lassan domboríts (cicahát), majd hosszú és mély belégzéssel érkezz vissza a kiinduló helyzetbe!

**Amire figyelj:** csigolyáról-csigolyára történik a domborítás, mindig a farkcsont indítja el a mozgást, amely végighullámszik a gerincen, és utoljára emelkedik vagy süllyed a fej. A vállakat tartsd végig távol a fültől, ne "ess be" a vállaid közé!

## Az alkar izmainak nyújtása

Emeld a karodat középső mellső kartartásba! A másik kezved segítségével finoman kezd el lefeszíteni a kézfejedet. **Amire figyelj:** Maradjon nyújtva a karod, és a vállad tartsd a helyén - ne mozduljon a karod után!



MÉRTÉKLETESÉG ÉS TUDATOSSÁG

# TELEN IS EGÉSZSÉGESEN!



**A téli évszak sokunk számára jelent kihívást. Ebben az időszakban - elsősorban az időjárás miatt - többen közülünk kicsit "beszorulnak" a lakásba, és jóval kevesebbet mozognak, mint máskor. Ráadásul sok helyen lehet hallani, olvasni, hogy a hosszabban tartó sötétség rontja a hangulatot. Mindezek mellé pedig, ha süt a nap, azt 'jó időnek' hívjuk, ellenben ha felhős az ég, netán esik (ami ősszel és télen azért nem ritka), az a 'rossz idő'. Rossz időben pedig a hangulatunk, a kedvünk is rosszabb... Mindezek jelentősen befolyásolják, hogyan érezzük magunkat.**



---

#### **DR. BÁNHEGYI PÉTER**

házi orvos, foglalkozás-  
egészségügyi szakorvos  
Eagle Manager

---

A leghidegebb évszak komoly kihívások elé állítja a szervezetünket. Gyakoribbak és elhúzódóbbak a fertőzések, több a lelki betegség illetve egyes, már meglévő kórképeknél új tünetek jelenhetnek meg - részben épp a lelki okokból kifolyólag. Hidegben több energiát használ fel a szervezetünk, ugyanakkor többször érezzük magunkat fáradtnak, levertnek, és a tél zárultával sokaknál megjelenik az úgynevezett "tavaszi fáradtság". Ezért részben a hormonszintek változása a felelős, részben pedig a hideg hónapokban megszokott étrend. A téli táplálkozás általában zsírban, szénhidrátban gazdag és kalóriadús, a nyárhoz viszonyítva jóval kevesebb friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk (amelyek tápanyagtartalma egyébként is alacsonyabb), és így a testsúly növekedése mellett előbb-utóbb ásványianyag- és vitaminhiány alakul ki.

.....

## **ÉLETMÓDVÁLTÓ**

.....



### **MINDEZEKBŐL LÁTSZIK, MIÉRT IS ÉRDEMES "FELKÉSZÍTENI" A SZERVEZETET A TÉLI HÓNAPOKRA.**

Az első, és talán legfontosabb tanácsom mindenki számára a tél előtt (és természetesen bármikor máskor is) a tudatosság megtanulása. Biztosan sokan ismeritek a mondást: "Ha izlésünktől tesszük függővé táplálkozásunkat, lassú öngyilkosságot követünk el késsel és villával.." Manapság ez a gondolat egyre inkább igaz. Egyre nehezebb jó minőségű, értékes táplálékhoz jutni, és nyilván különösen igaz ez a téli hónapokra. Éppen ezért kifejezetten fontos, hogy ne szokásból, automatikusan vásároljunk és készítsük el ételünket, hanem tudatosan figyeljünk és válogassuk meg, hogy honnan és mit veszünk, és azt hogyan készítjük el. Ételeink mennyisége és minősége alapvetően határozza meg az egészségünket. Magam részéről a mediterrán étrend híve vagyok (egyébként is szeretem a mediterrán

népek hozzáállását az élethez), aminek az alapja a sok-sok zöldség, kevesebb gyümölcs, hal, esetleg szárnyas, teljes kiőrlésű gabonák, egészséges zsiradékok használata - és persze a mértékletesség! A szabály: naponta ötször - keveset! Így a szervezet tápanyag- és energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kisebb megterhelést jelent számára.

Fontos hangsúlyozni, hogy ebben az időszakban még nehezebb hozzájutni minőségi zöldséghez, gyümölcshöz, így még nagyobb jelentősége van az ásványi anyagok és vitaminok pótlásának. Kifejezetten fontosnak tartom, hogy előnyben részesítsük a természetes vitaminokat a mesterségesekkel szemben. Használjunk úgynevezett funkcionális élelmiszereket, étrend-kiegészítőket, amelyekben a zöldség és gyümölcs lehetőleg minden alkotóeleme benne van - nemcsak vitaminok, ásványi anyagok, hanem színyanyagok, rostok, és mindenféle egyéb - amire a szervezetünknek szüksége van.



**“Szokásainktól függ, hogy egészségesen öregszünk-e meg, vagy betegség és korai halál lesz az osztályrészünk. (...)**

**A természetellenes életmódnak két oka lehet: tudatlanság és hanyagság. Mindkettő bármikor megszüntethető. És a belátás az egyetlen hatékony orvosság.”**

**Kurt Tepperwein**



### **A minőségi - tápanyagpótlás jelentőségét mindenképpen szeretném hangsúlyozni, és ezzel kapcsolatban néhány dologra felhívni a figyelmet:**

- az aloe vera lenyűgöző hatásait érdemes bármely évszakban kihasználni, a benne lévő rendkívül értékes tápanyagok egészen kiváló hatással vannak szervezetünk folyamataira.

- a megfelelő mennyiségű és minőségű bélbaktériumok nélkülözhetetlenek a jól működő immunrendszerhez, így ezek rendszeres pótlása szintén nagyon fontos

- az ásványi anyagok és nyomelemek pótlására is óriási szükségünk van, hiszen nem csak egyszerűen kevesebbet tudunk belőlük bejuttatni, de a savas jellegű hatások semlegesítésére is rendkívül sokat használ fel belőlük a szervezetünk. Kiválóan alkalmas erre pl. a tarackbúza, a lucerna és a zöldárpa, vagy a virágpor, de rendkívül hasznos, ha ebben az időszakban pótolunk kalciumot, esetleg szerves kötésben lévő ásványi anyagokat is

- külön szeretném felhívni a figyelmet a D-vitamin-pótlás fontosságára, valamint arra, hogy érdemes többféle zöldség-gyümölcs kombináció formájában a vitaminok bevitelére is odafigyelni

- az Omega-3 zsírsavaknak egyre nagyobb jelentőséget tulajdonít a tudomány, így erre is koncentráljunk!



## A következő fontos pont a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás

- a téli hónapokban jelentős mennyiségű káros anyag halmozódik fel a szervezetben, és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 2-2,5 liternyi inni. Én rendkívül szeretem a gyógyteák egy bizonyos változatát, amelyben sok más mellett például fahéj, narancshéj, szegfűszeg, gyömbér, aloe vera-bimbó, kamilla is található.

## A következő fontos pont a rendszeres mozgás.

Azt biztosan sokan tudják, hogy a mozgás jó a szív-érrendszernek, az ízületeknek, de kifejezetten jó hatással van az immunrendszer működésére, a mentális állapotra és a lélek egyensúlyára is! Hetente legalább ötször minimum 30 perc, és ha lehetséges a szabadban - e nélkül sokkal kevesebbet ér bármi más, amit (t)eszünk.



hasznos oldala is. Egy biztos: évtizedes tapasztalatom, hogy ezt az időszakot az emberek jelentős része néhány kilóval nehezebben, és néhány centivel "szélesebben" fejezi be, mint ahogyan elkezdte. A megoldásnak két alapvető része van: az ünnepek előtt és alatt a mértékletesség, az ünnepek után pedig a regenerálódás, azaz az "eredeti állapot" visszaállítása.

## A mértékletességet egyébként is az egyik legfontosabb tényezőnek tartom

akkor, amikor táplálkozásról beszélünk, és ez ugyanúgy tanulható, illetve szokássá tehető, mint sok minden más. Ha a mértékletességgel az ember elcsúszik egy kicsit, a regenerálódás területén is zseniális eszközökhöz tudunk nyúlni. Olyan nagyszerű életmódváltó programok állnak rendelkezésünkre, amelyek komplex megoldást tudnak nyújtani, utat mutatnak a táplálkozás, az étrend-kiegészítés, a mozgás és a gondolkodásmód területén is.

## A tudatosság segítségével olyan szokásokat kell kialakítanunk,

amelyek segítenek megőrizni az egészségünket. Az hogy mit, mikor és mivel eszünk, hogy mennyire vagyunk egyszerre változatosak és mértékletesek, hogy rendszeresen mozgunk és minőségi étrend-kiegészítőket használunk, ugyanúgy szokássá tehető, mint az, hogy naponta foglalkozunk a gondolkodásmódunkkal, hogy például reggel leírjuk a céljainkat, este pedig azt, amiért hálásak vagyunk.

Előbb vagy utóbb mindannyiunknak foglalkoznia kell az egészségével.

# ÉLETMÓDVÁLTÓ



Be kell látnunk, hogy amit naponta (t)eszünk, az határozza meg, hogy hogyan, milyen minőségben és mennyi ideig fogunk élni.

A felelősség saját életünkért minket terhel.



Raadásul minél idősebbek vagyunk, annál többet (!) célszerű mozogni - bár az emberek ezt általában fordítva gondolják...

## A téli időszak kihívásai közé tartozik még a karácsony és a szilveszter, azaz az ünnepek.

Hagyományaink, illetve a jelenlegi "divat" is az étkezések köré szervezi a családi és baráti találkozásokat, aminek megvan a jó és a kevésbé



## Forever Aloe Vera Gel®

---

### Étrend-kiegészítő ital

A csodálatos aloe vera levél több mint 200 aktív összetevőt tartalmaz, 20 ásványi anyagot, 18 aminosavat és 12 vitamint. Gélünk a szabadalmaztatott aloe vera stabilizációs eljárásunk eredménye, amelyet azok kedvelnek leginkább, akik jó közérzetüket és energiájukat szeretnék megőrizni. Naponta fogyasztva az egyik legjobb táplálék, amelyhez hozzájuthatunk.

015 1 liter

# A HÓNAP TERMÉKE

## DR. BÁNHEGYI PÉTER HÁZIORVOS, FOGLALKOZÁS- EGÉSZSÉGÜGYI SZAKORVOS AJÁNLÁSA

Több mint tíz éve családnk első számú kedvence az Aloe Vera gél. Mind a négyen, minden reggel minimum fél deci géllal indítjuk a napot. Az aloe vera bolygónk egyik lenyűgöző gyógynövénye, rengeteg olyan tápanyaggal, amely táplál és harmonizálja a szervezetünket. Komplexitása egészen különleges. Az egyedülálló stabilizációs eljárásnak köszönhetően pedig a legmagasabb minőségben juthatunk hozzá. Imádom!

# BEAUTY TIPPEK



UNGÁR KATA manager

## A SZÉPSÉG belül kezdődik

A Forever terméskálája egy megvalósult álmom a kozmetikus szakember számára. Ennek köszönhetően az otthoni bőrápolásban hatásos, magas minőséget képviselő termékeket tudok ajánlani a vendégeimnek - külső és belső használatra egyaránt. (Persze magam sokkal több terméket használok, mint amennyit most majd megemlítek nektek.) Áldott a sorsom, mert huszonekét éve használom a Forever Living Products termékeit, így elmondhatom, nem hitem van a termékben, hanem tapasztalatom.

Testünk mintegy 70 %-a víz, és 3-4 %-a vitamin. Ezért fontos, hogy mindig minőségi folyadékot vigyünk be a szervezetünkbe; ilyen nálunk a Forever **Mineral Water**, vagy a tizenegyféle alapanyagot tartalmazó **Aloe Blossom Herbal Tea**. A sejteink csak a bevitt táplálékból, és funkcionális kiegészítőkből tudja felépíteni önmagát, és képes hatásosan működni. Javasolom az **Aloe Vera Gel** napi használatát a vitaminok pótlására!

Bőrápoláson a bőr szennyeződésektől való megtisztítását, anyagcseréjének javítását, az izomtónus edzését, táplálását, életerejének fokozását értem - mindezt az öregedés késleltetése érdekében.

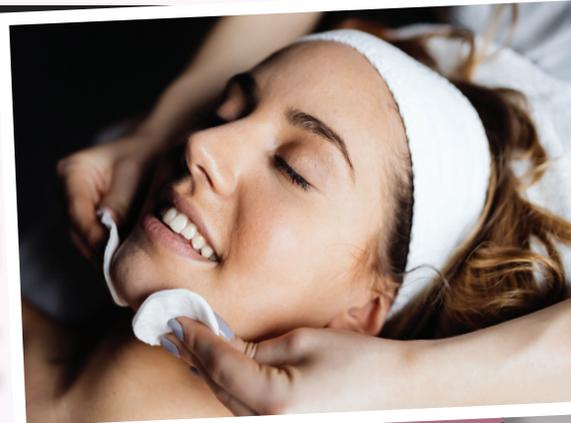
A bőrápolást, mint kozmetikus szakember az úgynevezett nagykezeléssel végzem el leghatékonyabban, és utána már a vendég felelőssége, hogy ezt a szép, tiszta

bőrt a következő kezelésig megőrizze. Ebben segítenek a Forever termékei.

Emellett magam is alkalmazok olyan kezeléseket a Forever termékeivel, amelyekkel látványos feltöltést, táplálást, ráncatlanítást, hidratálást érek el.

Kicsit szaladjunk előre, és csináljunk reklámot az **INFINITE** családnak, ami a hidratálás területén páratlan megoldást nyújt. Ez annyira jó, annyira hatásos termék - gyakorlatból tudom -, hogy nem találtam párját a piacon.

Amikor elmész a kozmetikushoz, add oda a termék összetételét a kezébe, hiszen ő a szakember. Neked, mint a termék ajánlójának, nem kell bebiáznod azt, ne légy szakbarbár. Bíz az ő tudásában, hiszen a jó kozmetikus egy életen át folyamatosan tanul.



Álljon itt egy példa arra, milyen kezelést javasolj annak a kozmetikus kolleginának, akit szeretnél megismertetni a Forever adta lehetőséggel!

Tisztításhoz használja az **INFINITE** hidratáló arctisztítót (**Hydrating Cleanser**)! **Aloe Firstös** vattával törölje át a bőrt! **Forever Marine Maskot** lazítson fel egy tálkában **Aloe Firsttel**, úgy, hogy ecsettel felvihető legyen az arcra. Húsz perc hatóidő után vizes törölközővel gyengéden lazítsa fel a megszáradt maszkot, majd bő vízzel öblítse le. **Aloe Firstös** vattával törölje át a bőrt!

Tegye fel a csöppnyi bőrfeszítő szérumot (**Firming Serum**) egyenletesen elosztva az arcra, akár UH-bevitellel. Annak felszívódása után fejezze be a kezelést a regeneráló krémmel (**Restoring Creme**), mely egyben az „elengedő krém”.

Egészen biztos, hogy most felmerül a nagy kérdés, mivel masszírozza át a bőrt? Ajánlatomban itt térj ki az illóolajokra, melyekből tetszése szerint választhat. Javasolom a masszázshoz még az **Alpha-E Factor** hozzáadását. A kezelés látványos eredményt hozhat, és otthoni bőrápolásra is ajánlható természetesen a nagykezeléssel kitisztított bőrre. Éjszakai krémnek pedig a testesebb **Aloe Propolis Creme**-ünket szeretem javasolni.



ÍGY ÉRDEMES

## AZ ÖREGEDÉS ELLEN KÜLSŐLEG ÉS BELSŐLEG IS TENNI

1. Bőrápolás nem létezik annak rendszeres, alapos letisztítása nélkül (**Aloe Cleanser**). A környezet szennyező anyagai odatapadnak a bőr felületére, és összefüggő, áthatolhatatlan réteget hoznak létre. Ennek következtében kevés az oxigén, és a bőrlégzés nem megfelelő. A bőr mirigyeinek váladéka bomlásnak indul, mely megzavarja a benne lejátszódó élettani folyamatokat. A faggyúmirigy váladéka, ha nincs gőzöléssel, nyomkodással nagykezeléssel évente legalább két alkalommal kitisztítva, akkor a faggyúdugaszok ott maradnak bezárva a pórusokban, és ezek felületi bőrradírral NEM eltávolíthatók. Alapos nagykezelés után azonban az elhalt hámsejtek összecsapódása ellen megoldás a rendszeresen használt bőrradírral, a **Forever Aloe Scrub**. A szakember erre még rá tud segíteni speciális gépekkel, például hidroabrázióval, egy kémleletes, vizes bőrcsiszolással.
2. A bőr anyagcseréje masszázzsal fokozható. Ehhez kiegészítésként javaslom a **Forever Ginkgo Plus** tablettánkat és a tonikot (**Rehydrating Toner**) külső használatra vagy az **Aloe First** alkalmazását.
3. Izomtónus-fokozás a következő fontos tényező, mely acmasszázzsal érhető el.
4. A bőr edzése szempontjából újfent hatásos a már említett arcmasszázs, a hideg-meleg fürdő és a luffa kesztyűvel való alapos dörzsölés.
5. A bőr táplálása, hidratálása a hamarosan kapható **INFINITE** termékcsaláddal tökéletesíthető. A Nefi-kozmetikában már hónapok óta használom komplett kezelésre ezt a remek készletet a vendégeim nagy meglepedésére. Az eddig elmondottakat alátámasztja a dobozban lévő termékek összeállítása.



Utóirat:

Tisztelt Kozmetikus Kollegina! Kutatóvegyészből lettem kozmetikus. Hidd el, szakmailag minden terméknek részletesen utána néztem. Tapasztald meg te is a készítmények hatásosságát, és javasold bátran a vendégeidnek a Forever minőségi termékeit! Kozmetikusnál a kezelésekként nő, férfiak egyaránt megnyílnak, beszélgetünk. Legyen ez egy olyan érdekes csevegés, ami a szépségről és az egészségmegőrzésről szól. Így a hasznos idő alatt, mind te, mind a vendég feltöltődik, és vidáman, érdeklődve jön legközelebb is hozzád. Örömmel várunk téged is a Forever csapatába!



# STEP BY STEP



## FOREVER MAGAZIN

A FLP-s üzletépítésem kezdetétől vesszőparipám, hogy az egyik leghatékonyabb üzletépítési eszköz a Forever Magazin. Az emberek szeretnek magazinokat lapozgatni, olvasgatni, képeket nézegetni. Akkor miért ne használnánk ki ezt a lehetőséget?! Adj minél több ismerősödnek a Forever Magazinból, hogy lapozgassák át, hívd fel a figyelmüket egy-egy cikkre, és nem csak azt fogják majd elolvasni, hanem az egész újságot. Láthat majd itt az egészségmegőrzéssel kapcsolatos cikkeket, a rendezvényeinkről, a sikerekről szóló beszámolókat. Szépség- és táplálkozási tippet. Riportot friss managerekkel, és régi, több éve, évtizede itt dolgozó foreveres vezetőikkel is. Az újság üzletet fog építeni neked, az újság forgalmat fog növelni, az újság új Forever Üzleti Partnereket eredményez számodra. Olyan minőségi kiadványt foghatsz a kezdedben, ami nem csak a magyar piacon kiemelkedő, hanem nemzetközi szinten is. Az újság az egyik legjobb bizonyíték arra, hogy a termékeink nagyszerűek, a Forever marketingterve kiválóan működik, és partnereink hónapról hónapra érik el a sikereiket. Alkalmazd hát, minél többször és minél hatékonyabban! Javaslom, hogy vásárolj több példányt is pluszban minden termékvásárlásod alkalmával, hogy használni tud üzletépítésre, de azért is, mert a Forever Magazinból befolyt összegből hónapról hónapra újabb és újabb óvodákat van lehetőségünk támogatni, a nagy sikerű Kids pályázattal.

## LAPICZ TIBOR

Soaring Eagle Manager

## SZPONSZOR, FELSŐVONAL

Sokszor olvashatsz vagy hallhatsz arról, hogy a hálózatépítésben „használd” a harmadik személyt jelöltjeid tájékoztatásánál, vagy rendezvényeken való találkozások alkalmával. A szponzorod, vezetőöd megerősíti majd mindazt, amit mondtál a jelöltednek, felépít téged, és bizonyítékkal szolgál az üzleti sikerekre. Tapasztalatának, rutinjának köszönhetően az érdeklődő vendéged lehet, hogy már egy pár perces beszélgetés eredményeként több megerősítést kap majd, mint amit előtte te tudtál számára nyújtani.

A mai online világban egyre kevesebb a személyes találkozás, de természetesen ugyanígy lehetséges a harmadik személy segítségével való üzletépítés az online üzletépítésben is, hiszen egy több résztvevős skype-beszélgetésen vagy egyéb online csatornán ez kiválóan megoldható.

## RENDEZVÉNY

Ragadj meg minden alkalmat, hogy ott legyél személyesen azokon a rendezvényeken, melyet a Forever Living Products cég biztosít számodra, illetve azokon a programokon, melyet a szponzorod, felsővonalad szervez. A leghatékonyabb, ha mindig viszel magaddal érdeklődő vendégeket, kíváncsiskodó jelölteket ezekre.



# HASZNÁLD OKOSAN az eszközöket!

Siker Napok, Start rendezvények, kétnapos szemináriumok... a rendezvény, mint hálózatépítő eszköz az egyik leghatékonyabb. Ezek a rendezvények bizonyítékul szolgálnak a vendégednek a Forever cég nagyszerűségéről, korrektségéről, perspektívájáról és nagyságáról, de a termékei sokrétűségéről és kiválóságáról is. Itt tudod személyesen bemutatni a szponzorodnak, vezetődnél a jelöltedet. A sikertörténet-előadások alkalmával olyan azonosulási pontokat, motivációt találhat a vendéged, mely az utolsó nyitott kérdésekre is megadja majd a választ. Egy online közvetítés, egy videófelvétel soha nem tudja visszaadni azt a hangulatot, életérzést, amit ott átélhet. Használd ki a lehetőséget, és legyél ott a rendezvényeken!

## RÖGZÍTETT ELŐADÁSOK FELVÉTELE

Amikor 2002-ben elkezdtem az üzletépítést, még magnókazettákon hallgattuk a régebbi képzések hanganyagait, és ezeket adtuk kölcsön az érdeklődő jelöltjeinknek. Sikertörténetek, termékismertető, szakmai képzésekről szóló

hangfelvételek voltak ezek. Majd a videokazettáknak köszönhetően vizuálisan is láthatóvá váltak az előadók. Aztán jöttek a CD lemezek és a DVD-k. Felgyorsult a világ! Ma már ezek közül egyiket sem használjuk. Az internet hatalmas térnyerésének köszönhetően egy YouTube-videó megtekintése a legkézenfekvőbb. Ez nagymértékben fel tudja gyorsítani a folyamatokat, hiszen nem szükséges személyesen találkozni a jelöltünkkel ahhoz, hogy a kezébe adjunk egy adathordozót. Elég egy rövid telefonos, vagy más online eszközön való beszélgetésben felkelteni az érdeklődését, és egy Messenger üzenetben átadni egy linket. Itt is figyelj arra, hogy a kevesebb néha több! A jelölt érdeklődése után ne zúdíts rá hűs videót, mert azzal csak az ellenkezőjét éred el annak, amit szeretnél. Egy-két rövidet küldj csak át, mely a lehetőségről és termékeinkről ad számára információkat. Valamint egy sikertörténetet, mely az ő élethelyzetéhez hasonló lehet.

## KÖZÖSSÉGI MÉDIA

A mai hálózatépítőknek ma már rengeteg eszköz áll a rendelkezésükre, hogy felkeltsék a környezetük érdeklődését, illetve bizonyítékul szolgáljon a termékeink és üzletünk nagyszerűségére. Mindannyiunk számára a legtöbbet használt ilyen eszköz a Facebook, az Instagram és sorolhatnám még a különféle platformokat. Itt tudjuk a legtöbb

Tibor tizenöt éve a Forever Magyarország egyik meghatározó vezető Üzleti Partnere. A Forever hangja, hiszen állandó műsorvezetője a porecsi Holiday Rally-nek, és a Siker Napok elismeréseinek koordinálója és konferansziéja. Eagle Soaring Manager, hatszoros Chairman's Bonus-minősült, 2008 óta a Global Rally-k résztvevője 1500 pont feletti minősültként. Egy hatalmas nemzetközi üzlet vezetője. Előadásai szenvedélyesek és motiválóak. Nagyon büszke tizenhét éves Anna lányára, aki minden rendezvényre elkíséri, és alig várja már, hogy tizennyolc éves legyen, és elindíthassa saját foreveres vállalkozását.

embert elérni, a leginkább költség- és időhatékonyan. Használd a saját profilodat megfelelően, hiszen ezt fogja majd mindenki legelőször látni, akit megkeresel. Profiloldalunk az interneten olyan, mint a személyes találkozásánál az öltözékünk, modorunk, igényességünk, ápoltságunk, stílusunk. Ezért ebben, kérlek, mindenképp kérj tanácsot szponzorodtól, mert erről egyrészt órákat lehetne beszélni, másrészt az online üzletépítésnél ez az első, és legfontosabb momentum. Legyen vonzó és pozitív az oldalad! Használd hatékonyan a Forever Living Products Magyarország Facebook- és Instagram-oldalát! A Forever TV internetes oldalán, a rendezvényeinken rögzített előadások felvételeit, és rengeteg riportot találhattok. A lehetőségek tárháza korlátlan! Akkor hát munkára fel, használj megfelelően és profin az eszközöket, dolgozz hatékonyan és lelkesen, tartsd be az üzletpolitikát és az etikai szabályokat, és építs egy hatalmas nemzetközi üzletet! Sok sikert és nagy álmokat mindenkinek!





**Mónika mindössze két és fél éve csatlakozott a Foreverhez, és ennyi idő alatt gyökeresen megváltoztatta az életét. Megvált korábbi, banki állásától, hogy a személyisége fejlesztésével és hálózatépítéssel foglalkozhasson, mára pedig egykori céljait messze túlszárnyalva Eagle Manager lett. Sőt, októberben üzleti szintet is lépett.**

**MÁRTON MÓNIKA**

Senior Manager,  
Eagle Manager

# AZ ÉLETEM az üzenetem

hogy ne veszítsem szem elől a céljaimat, elsősorban az Eagle szintet. Szükségem volt a környezetváltozásra, aközött kellett döntenem, hogy Budapesten maradok egy albérletben, vagy hazaköltözöm a kiskutyámmal. Mivel a későbbi céloom egy saját tulajdonú, hitelmentes budapesti ingatlan, ezért az utóbbi mellett döntöttem. Azóta bebizonyosodott, hogy ez helyes volt, hisz hihetetlen erőt kaptam ahhoz, hogy megtanuljam azt a fajta fókuszált munkát, ami végül elrepített az Eagle szintig.

**A szüleid alkalmazottak, akik egy éve már testközelből tapasztalják, hogy a lányok egészen más utat választott.**

**Nem okozott ez konfliktust?**

Eleinte úgy voltak vele, hogy "jól van, csak csináld, úgysem fog sikerülni". Aztán amióta látták, hogy mennyire komolyan gondolom, és milyen erős szövetséget alkotunk Barbival és Gergővel (*Bakos Barbara és Almási Gergely szponzorok – a szerk.*), hogy mindenben támaszkodhatom rájuk, és jöttek a látható eredmények is, azóta támogatnak és elfogadják a választásomat.

**Az otthoni, tágabb környezeted érti, elfogadja a változást?**

Nem céloom senkinek megfelelni, és amióta a Foreverhez csatlakoztam, a kapcsolatrendszerem kilencven százalékban kicserélődött. Hiszek abban, hogy a környezet nagyban befolyásol, ezért nagyon tudatosan választom ki azokat, akikkel körülveszem magam. Nem engedem be a negativitást az életembe, minden olyan kapcsolatot lezártam, ahol el akartak tántorítani a céljaimtól. Mostanra csak olyanok vesznek körül, akik építenek.

**"A SZABAD  
ÉLET REMÉNYE  
MOTIVÁLT.  
EBBEN IS A  
SZPONZORAIM  
PÉLDÁJÁT  
KÖVETTEM..."**

**A példád azt bizonyítja, hogy tényleg mindegy, ki hol lakik - a siker független a fizikai és időbeli korlátoktól.**

Így van. Nagyon élvezem, hogy itthon vagyok. Semmi nem vonja el a figyelmemet, a reggeli felkeléstől az esti lefekvésig úgy telik a napom, ahogy elterveztem, magamnak osztom be az időt. Nincs, ami kizökkentsen. Nem úgy, mint Budapesten, ahol sokkal több inger ért. Számomra az online világ hatalmas szerelem. Bárkivel megismerkedhetek, és interneten is hamar kialakul a bizalmi kapcsolat. Akinek célja van, az bármit el tud érni online is.

**Nem érzed magad elszigeteltnek?**

Egy cseppet sem! Gyakran utazom Budapestre, személyesen is találkozom a csapatommal és a többiekkel, nemrég ért véget Porecs és a Rock the Boat. Amúgy is egy befelé figyelő ember vagyok, akinek szüksége van egyedüllétre, és időre, hogy a vele történt dolgokat feldolgozhassa, értékelhesse.

**Szponzor:** Almási Gergely és Bakos Barbara

**Felsővonal:** Halmi István és Halminé Mikola Rita, Herman Terézia, Becz Zoltán és Kenesei Zsuzsanna Viktória, Gergely Zsófia és dr. Reindl László, Vágási Aranka és Kovács András, Berkics Miklós, Szabó József, Rolf Kipp

**Alig több mint egy éve, frissen minősült Managerként adtál interjút a Forever magazinnak, azóta rengeteg változás történt az életedben. Az egyik, hogy feladtad a budapesti életedet, és visszaköltöztél a szüleidhez, Zala-csányba. Sokaknak ez visszalépést jelentene, de biztosan nem neked.**

Egy éve az életem negatív spirálba került, elérkeztem arra a pontra, hogy változtatnom kellett annak érdekében,

Persze, hiányzik Budapest, de most már minden nap egyre közelebb vagyok ahhoz, hogy a saját lakásom küszöbét léphessem át, és ez is motivál.

### Hogy néz ki egy online hálózatépítő egy napja?

Minden vasárnap megtervezem a következő hetemet, illetve minden hónapra is van tervem. Előre tudom a havi rendezvényeket, illetve azt is, hogy az adott héten mikor vannak a konzultációk. A délelőtti időt a személyes fejlődésemről szólnak. Ébredés után a kiskutyámmal töltöm az időm, aztán hanganyagokat hallgatok, olvasok: nagyon sokat dolgozom a mindsetemen, vagyis a gondolkodásmódomon. Ez a befelé figyelés időszaka is. Kora délután leülök a laptop elé, és kezembe veszem a telefonomat. Onnantól Facebook, Instagram, konzultációk, új emberek elindítása, folyamatos csapatmeetingek töltik ki az időmet, akár hajnali kéttől. Mostanra a sport is visszatért az életembe, délután egy órát "zónázom", ez az új szerelem. Lefekvés előtt újra könyvolvasás, és mindsettel zárom a napot.

### Milyen önfegyelem kell ahhoz, hogy ezt a munkatempót és fókuszáltságot fenn tudd tartani?

Nagyon nagy, a mai napig tanulom. Mert azért van egy lustábbik énem, akivel nap mint nap meg kell küzdenem. Az kell hozzá, hogy tudjam, honnan hová akarok eljutni, hogy példa tudjak lenni a csapatomnak. Nekem az életem az üzenetem: az a küldetésem, hogy meg tudjam mutatni másoknak is, hogy sok-sok tanúlással és azzal, hogy mernek változtatni, hova tudnak eljutni. Ha előjön a lustábbik énem, ez akkor is visz előre.

### A tavalyi intejűben célként az Eagle szintet fogalmaztad meg, amit a mostani szintlépéssel túlteljesítettél. A Senior szint mikor került fel a horizontodra?

Akkor már itthon voltam, és Barbi egy posztja után fogalmazódott meg bennem, hogy ebben is őket akarom követni. Azóta is ez inspirál, hogy amit ők megmutatnak, azzal kapcsolatban nincs bennem kétely, hogy meg lehet csinálni:



azért dobog a szívem, a példájuk hív magával. Két erős vezetői csapat tudott egy év alatt felnőni az üzletben, és erre nagyon büszke vagyok. Óriási érzés, hogy rajta kívül mások élete is megváltozik, hatalmas belső erő ad. Most érzem, hogy a céljaim elérése után sem fogok "leülni", nagyon sok tervem van a jövő évre.

### Beavatsz minket is?

Az idén még a stabil alapok építésére koncentrálok, jövőre aztán "all in": ott van a Global Rally minősítés, a Chairman's Bonus, a Forever2Drive, az Eagle – mindent akarok! Látom a következő Manageremet is, és lassan barátkozom a Soaring szinttel, de az még nem szerepel a 2018-as tervekben.

### Ha visszatekintesz a három évvel ezelőtti önmagadra, mi a legfontosabb változás, ami azóta történt veled?

Akkor a pénzügyi szak mellett egy bankban dolgoztam, amit gyűlöltem. Nem volt még a fejemben, hogy hogyan építsek fel egy saját vállalkozást, nem tudtam, mekkora felelősség a magam főnökének lenni. Azt tudtam csak, hogy nem akarok kötöttségek közt élni. Amikor a döntésemet meghoztam, a szabad élet reménye motivált. Ebben is a szponzoraim példáját követtem, ők voltak, akik mutatták az utat, akik megtanítottak arra, hogy hogyan kell úgy dolgozni, hogy a vágyott eredményeket elérjem. Most már tényleg szabadon, a saját döntéseim szerint élhetem az életemet. Akkoriban egy nagyon szangvinikus, szétszórt lány voltam, aki nem biztos önmagában. Meg kellett tanulnom azt a határozottságot, elkötelezettséget és fókuszot, hogy ki tudjak zárni körülményeket ahhoz, hogy ma itt tarthassak. Meg kellett tanulnom, hogy ami nem szolgál engem, azt el tudjam engedni, és azt kell beengednem, ami épít és előre visz. Csak nyertem ezzel, nincsenek veszteségeim.

### Magyarországról építész globális üzletet. A te példád is azt mutatja, hogy itthon is lehet boldogulni.

Nagyon sok fiatallal dolgozom, olyanokkal is, akik nem feltétlenül itthon képzelik el az életüket. Mi egy olyan rendszert tudunk a kezükbe adni, amivel, ha adnak maguknak időt és esélyt a változásra, akkor másfél év alatt biztos jövőképet kapnak ebben a vállalkozásban. A legfontosabb, hogy higgyenek abban, hogy elérhetik a céljaikat, és aztán kezdjenek hinni önmagukban is.

### Merre vannak munkatársaid világszerte?

Mi az üzleti lehetőségre fókuszálunk, így a csapatunkban is inkább üzletépítők vannak, mintsem fogyasztók. Én elsősorban a magyarországi üzletemre koncentrálok, de több mint tíz országban épül a csapatunk. Ahonnan rendszeres bónuszt kapok: USA, Svájc, Hollandia, Románia,

Németország, Svédország, Olaszország, Nagy-Britannia, Franciaország. Itt mindenhol vannak munkatársaink, akik a rendezvényeinkre haza is utaznak: sok száz kilométert tesznek meg azért, hogy személyesen is találkozzunk – ez hatalmas összetartó erő. Sokan, akik kint élnek, megtapasztalták már, hogy nem feltétlenül váltotta be az adott ország a hozzá fűzött reményeket. Változtatni akarnak, és hatalmas elkötelezettséggel és tudatossággal vágnak bele az üzletbe.



### Havonta hány új ismeretséget kötsz?

Mondhatom, hogy napi szinten megtörténik ez. Aztán hogy hányan indulnak el az üzletben, az nagyon változó, de egy-három ember biztosan.

### Milyen technikákat használsz?

Bár vannak megtanulható kommunikációs technikák, azért mindenki a személyiségével dolgozik, én is. Tudatosan építem fel a napom, megvan benne a helye az újjal való kapcsolatfelvételnek, tudom, hogy mit akarok nekik átadni, de a hogyan az már a szívemből jön. Például nem használlok és nem is tanítok kifogáskezelést, mert

nem célozom meggyőzni senkit arról, hogy ez az üzlet működik. Tudatosan keresem azokat az embereket, akik nyitottak, akik akarnak, és látom bennük azt a lelkesedést, hogy tényleg változást akarnak az életükben. Hiszek abban, hogy hosszútávú bizalmi kapcsolat és egy életem át tartó szövetség csak akkor tud kialakulni, ha érzelmileg tudunk összekapcsolódni. A szeretet és az egymásba vetett hit átsegít a nehézségeken.

## ÉN ÍGY ÉPÍTEM

- Az életük megváltoztatása mellett elkötelezett embereket keresek.
- Életem át tartó szövetségeket építek.
- Folyamatosan dolgozom a személyiségfejlődésem.
- Nem engedek be az életembe negativitást.

## 150+CC

Szabó Péter

## 100+CC

Rusák Patrícia  
Majoros Éva  
Klaj Ágnes  
Zachár-Szűcs Izabella  
& Zachár Zsolt

## 60+CC

Hollóné Kocsik Judit  
& Holló István  
Ferencz László  
& Dr. Kézsmárki Virág  
Dr. Rokony Adrienne  
& Dr. Bánhegyi Péter  
Csuka György  
& Dr. Bagoly Ibolya  
Danijela Vujicic  
Krasznai Cintia  
Márton Mónika

Andreja Brumec  
Dr. Berezvai Sándor  
& Bánhegyi Zsuzsa  
Dr. Rédeiné Dr. Szűcs Mária  
& Dr. Rédei Károly  
Enver Elezi  
Varga Géza  
& Vargáné Dr. Juronics Ilona  
Almási Gergely & Bakos Barbara  
Dobai Lászlóné & Dobai László  
Anita Falamic  
Rajnai Éva  
Heinbach József  
& Dr. Nika Erzsébet  
Fritz Adrienn  
Tanács Ferenc  
& Tanács Ferencné  
Hajdu Ildikó Rózsa  
& Hajdu Kálmán  
Zsidai Renáta  
Éliás Tibor  
Biljana Milosevic  
Kiss Zoltán  
& Kissné Szalay Erzsébet  
Tóth Zsolt  
& Tóthné Borza Eszter  
Tóth Tamás  
& Bostyai Emília

Flutura Dega  
Emira Drici  
Dr. Kolonics Judit  
Dr. Fábrián Mária  
Sava Buljin  
Leveleki Anita  
Mrakovics Szilárd  
Dr. Kardos Lajos  
& Dr. Kardosné Hosszú Erzsébet  
Fekete Zsolt  
Stjepan Belosa  
& Snjezana Belosa  
Katona Zsuzsanna  
Tóth Szilvia  
Tóth Sándor & Vanya Edina  
Stevan Lomjanski  
& Veronika Lomjanski  
Kobza Rita Zita  
& Kormos Gábor  
Háhn Adrienn  
Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin  
& Dr. Seres Endre  
Juro Bozic  
& Ismeta Kapetanovic-Bozic  
Szabóné Dr. Szántó Renáta  
& Szabó József  
Hegedűs Árpád  
& Hegedűsné Lukátsi Piroska



## SENIOR MANAGER



Like Comment Share

**Márton Mónika**  
szponzor: Almási Gergely & Bakos Barbara

„Az életem az üzenetem”



## ASSISTANT MANAGERS

Sanja Opacic  
szponzor: Biljana Milosevic

Aleksandar Veljovic  
szponzor: Sanja Opacic



## SUPERVISORS

Barna Marietta  
Bécsi Mónika  
Zorica Blagojevic  
Buli Sándor  
Dusanka Cica  
Czigány Regina  
Csüri Ildikó  
Sladana Drndic  
Fontanini Mónika  
Gaálné Vigánti Veronika  
Halász-Hartai Boglárka

Donald Hasimi  
Janacsné Proity Katalin  
Kalmárné Magyarosi Erika Szilvia  
Fatmir Katllani  
Kovács József  
Kovácsné Karikás Tímea  
Dusan Licina  
Nagy László  
Nagyné Szappanos Réka  
Németh Tibor  
Nyerlucz Klarissza Ibolya

Paksa Hajnalka  
Popper Károlyné  
Repárúk Gáborné  
Silkó Olivér Józsefné  
Simon Krisztián  
Simon Tímea  
Sóska Péter István  
Szoboszlai Zsuzsanna  
Varga Elemér  
Vecsi Szilvia  
Ljiljana Veselinovic  
Víghné Pölöskei Erika

## FOREVER2DRIVE

1.SZINT:

Dr. Samu Terézia & Bruckner András  
Szabó Péter

# QUALIFICATIONS



## MANAGERS



Like Comment Share

**Flutura Dega**  
szponzor: Ermira Drici

„Próbáld meg csak pozitívan látni a dolgokat, és így megtalálhatod azt, amit szeretnél az életben!”



Comment Share

**Fritz Adrienn**  
szponzor: Szabó Péter

„Éld az életed!”



Like Comment Share

**Biljana Milošević**  
szponzor: Danijela Vujičić

„Nincsenek határai annak amit meg tudunk tenni, csak annak amit magunk állítunk fel.”



Like Comment Share

**Danijela Vujičić**  
szponzor: Sava Buljin

„Minden nap tele van lehetőségekkel amelyek csak ránk várnak.”



Like Comment Share

**Pintér Tünde**  
szponzor: Leveleki Anita

„Ehhez az üzlethez a szerencsének egyszer osztanak lapot, akkor amikor Téged megtalált a Szponzorod. A többi csak rajtad múlik. A kitalásodon az alázatodon és a hiteden.”



Like Comment Share

**Ilyés Andrea Renáta**  
szponzor: Márton Mónika

„A Forever nem 100m-es síkfutás, hanem maraton, a kitartást jutalmazzák, nem a rajtot”  
Rolf Kipp



**NEW**

**FRITZ ADRIENN**

Manager

## IMÁDJUK EZT A BULIT

**Adrienn harmincnyolc éves, Pilisvörösváron él a párjával. Tizennyolc éve dolgozik fodrász vállalkozóként saját üzlettel, ahol testvére a kozmetikus. Két éve Forever Üzleti Partner, idén októberben minősült manageri szintre.**

**Szponzor:** Szabó Péter

**Felsővonal:** Szabó György és Szabó Nikoletta, Klaj Ágnes, Bezzegh Enikő, Schwarcz Éva, Sebők Judit, Hajcsik Tünde és Láng András, Bakó Józsefné és Bakó József, Fekete Zsolt, Leveleki Zsolt, Herman Terézia, Juhász László és Juhászné Pál Gyöngyi, Beck Zoltán és Kenesei Zsuzsanna Viktória, Gergely Zsófia és dr. Reindl László, Vágási Aranka és Kovács András, Berkics Miklós, Szabó József, Rolf Kipp

„Ez a Szabó Péter nem az a Szabó Péter. De aztán ő is ott volt. Mármint a másik Szabó” – Adrienn hosszan magyarázza, hogyan ismerkedett meg későbbi szponzorával, Szabó Péterrel. Nos, Szabó Péter motivációs tréner egyik pénzügyi előadásán. „A szünetben megismerkedtünk, beszélgettünk” – meséli Adrienn. A Forever Üzleti Partner Szabó Péter azonban legalább egy hónapon át szóba sem hozta neki az üzletet. „Kiprofilozott” – mondja Adrienn mosolyogva. „Azóta én is megtanultam, hogyan kell.”

### ÉLETMÓDPROGRAMOK NYOMVONALÁN

Adrienn nem volt könnyű eset, merthogy – amúgy szerencsésen – mindene megvolt. Ház, autó, utazások, karriersikerek. Nem volt könnyű megtalálni a „nyomógombját”. „Arra gondoltam, mindenestre a termékeket jól be tudnám építeni a szépség-szalonban folyó munkába. Azt mondtam Péternek, hogy mindenképp elkezdem. Kérdeztem, mit kell csinálni. Hát, kettő pontot – szólt a válasz. C9-cel akartam indulni, mert az volt számomra az újdonság, Petinek pedig a favoritja.”

Adrienn azt mondja, a kezdet nagyon egyszerű volt. Testvére, és ő is végigcsinálta a C9 programot, majd elkezdtek tovább ajánlani. „Tetszett nekünk, hogy már nemcsak külsőleg tudjuk szépíteni a vendégeinket, hanem sok mindent tudunk ajánlani belsőleg is. Úgyis beszélgettünk velük a kezeléseik közben, innentől nem az időjárásról csevegtünk, hanem erről. Ők pedig mindig örülnek az újdonságoknak” – magyarázza Adri. Testvérénél, Líviánál nagyon hatásos volt az életmódváltás. A C9 után az F15 kezdő és középhaladót is teljesítette. „Belelkesül-

tünk, és egyre több dobozon adtunk túl – mondja Adrienn – még egy jó barátom, a körmösünk, Niki és Livi anyósa szállt be. Ez elég volt ahhoz, hogy két hónapon belül Supervisor legyek, majd alakult még három frontom.

## EGY KIS LANGYOS VÍZ

Adriennék meg is elégedtek ezzel. Nem szélesítették, csak a szalonban promotálták a termékeket. A bizalmi híd kiépítésével nem sok gondjuk volt, hiszen törzsvevőik számára hiteles forrásnak számítottak. A továbblépés azért is váratott magára, mert – bár a többletkereset lehetősége vonzó volt – egyikük sem akart felhagyni a munkájával, vagy még egy félállásnak megfelelő tevékenységet bevállalni. Ettől függetlenül szorgalmasan jártak az összes rendezvényre és orvosi előadásra, egyszerűen azért, mert amelllett, hogy sokat tanultak a termékekről, „imádjuk ezt a bulit” – mondja.

Az online ízére sem igen éreztek rá: számukra házhoz jött a külvilág. Így telt el két év, miközben Péter mindenben ott volt velünk.” És szerencsére ott volt a felsővonal is, méghozzá Klaj Ágnes, akinek életformája mindig is vonzónak tűnt Adrienn számára. Elkezdte figyelni, merre utazik a példakép, és puhatólózott, mennyit keresnek, akik fölötté lévő szinten tartanak. „Be kell valljam, vonzott a szabad élet, a manageri szint” – mondja. Ahogy „kinőtték” a fogyasztoi körüket, úgy tűnt egyre egyhangúbbnak a napi rutin. „Kicsit elfogyott az energiánk, kedvünk. Nem tudtuk, hogyan tovább” – vallja be. „Felkerestem Ágit, és elmondtam neki, hogy Manager akarok lenni. Ági kijelentette, ha azt csinálom, amit mond, akkor Manager leszek.

## EGYSZER CSAK MINDEN KLAPPOLNI KEZD

Kiderült, hogy az online munka rejti az áttörési lehetőséget. Rájöttem, hogy tulajdonképpen mindig ezt kerestem: hogyan lehet gördülékenyen, simán, egyszerűen dolgozni úgy, hogy időt spórolunk. Úgy gondolom, itt a siker legfeljebb fele része múlik a technikán, a másik fele a gondolkodásmódon. Azon, hogy elhiggyük: el lehet érni a célunkat rövid időn belül is. Ehhez bizony el kell felejteni a kifogásokat.

Innentől nem volt 'de', 'csak', 'ha', mindegyre azt mondtam, hogy jó. A szintlépés, mint cél, óriási adrenalinot adott az egész csapatnak. Nem aludtunk, pörögtünk, még éjszaka is pontokat számoltunk. Amikor elfáradtam, egyedül a lovaglás kapcsol ki. Ötéves korom óta lovagolok, mindig volt saját lovam – ilyenkor tudom összeszedni a gondolataimat. Innentől már csak az hiányzott, hogy elhiggyük, mire vagyunk képesek. Végül két hónap alatt sikerült.”

Adrienn azt mondja, még szinte el sem hiszi. „Még oda kell állnom a tükör elé, és mondogatnom, hogy megvan. Minden olyan gyorsan történt! Az assistant manageri szintet úgy léptem át, hogy észre sem vettük...”

És hogy mit hozott az új minősülés? „Sokkal szabadabb életet, még több utazást. Emellett olyan emberek közé kerültem, akik mernek nagyot álmodni, a hihetlent is elhiszik.”

Rolf Kipp azt mondja, sehol nincsen megírva, hogy csak sok munkával lehet sok pénzt keresni. Ezt most már Adri is így látja. „Eddig mindig sok munkával értem el mindent. Itt azt látom, hogy lehet jó érzéssel, gördülékenyen és simán is csinálni, amit szeret az ember.

Az újabb siker után törvényszerűen jön az újabb elgondolkodás: hogyan tovább? „Mivel kevesen vagyunk, szélesítenünk kell ezerrel!” – mondja máris a választ Adri. „Ági mindig azt mondja, hogy nem csinálunk üres kitűzöt. Csak olyat, ami tele van – vagyis ami mögött ott a teljesítmény. 60-100 pont havonta, az Eagle Manager kihívás teljesítése az alap, és persze a Forever2Drive-é! Erre mindre jó remények vannak.”

## ÉN ÍGY ÉPÍTEM

- Használd a dobozokat, segítik az értékesítést!
- Bármilyen legyen is a célod, a képzésekből sose maradj ki!
- Ne hanyagold el a szélesítést, különben később lesz több munkád veled!

## C9

A C9 program kezdőlökést adhat számodra, amelynek segítségével jobb életminőséghez juthatsz és fittebb lehetsz. Ez a hatékony, könnyen elsajátítható 9 napos program egy olyan eszközt ad a kezébe, amely már ma hozzásegíthet tested átalakításához.



## Első februári találkozásom Rex-szel

Mindennapi életemet éltem Debrecenben, épp egy kis magáncégem gondjait intéztem, mikor egy faxot kaptunk Navasztól, Rex Maughan kolleganőjétől. Az állt benne, hogy az elnök úr vár engem két nap múlva, 1997. február 7-én, Moszkvában.

Rohanás a követségre, repülés és érkezés Moszkvába, ahol a megszokottól eltérően enyhe időjárás várt (azelőtt évekig a Magyar Tudományos Akadémia kiküldött kutatójaként dolgoztam Moszkvától körülbelül száz kilométerre, északra). Persze hó volt elég...

Szóval megérkeztünk Anikóval a Metropol szállóba. Úgy gondoltam, 1200 dollár elég lesz költőpénznek (nekem, mint magyar vállalkozónak ez komoly összeg volt 1997-ben). Mikor azonban a recepció közölte, hogy a szállás épp 1200 USD lenne, akkor bennhagytuk a csomagunkat a poggyásmegőrzőben, és átmentünk az első oroszországi Siker Napra. Az ország igazgató fogadott, majd megláttam a mindig vidám, mosolygós, jószívű amerikai üzletembert, Rex Maughant. Kezet fogtunk, ő elment dolgozni: csak mondta és mondta mindazt a sok szépet és jót, amit ő maga már megtapasztalt az aloéről, az emberek jövőjéről. Kicsit beszélgettünk, majd átmentünk a hotelba, megjegyezve, hogy holnap reggel nyolckor együtt reggelizünk.

Másnap életem leghosszabb és - mint utólag kiderült - legfontosabb üzleti reggelijén vettem részt. Hallgattam Rexet, ahogy szépen felépítve beszélt. Elmondta, mi egy ország igazgató feladata, mennyit tud segíteni az embereken. Valaki folyamatosan játszott hárfán, elmúlt dél is, már csak mi ültünk a teremben. Rex sokat töprengett, elemzett, majd meghozta a döntést, és kezet fogtunk. Nála egy kézfogás erősebb, mint egy szerződés. Az adott szó a legfontosabb a világon - ezt megtanultam tőle.

Lassan, immár huszonegy éve folyamatosan a bizalmat, a megbecsülést és a támogatást kapom tőle. Így - mondhatom - könnyű dolgozni, szeretni a Forevert és egyggyé válni vele.

Köszönöm neked, Rex! Hálás vagyok azért, hogy engem választottál.

**Dr. Milesz Sándor**  
ország igazgató

*Az én*

**REX MAUGHAN**

*sztorim*



Sorozatunkban ezúttal Varga Róbert Gyémánt-Zafir Manager mutat be egy számára felbecsülhetetlen értékű tárgyat.

Kultikus tárgy... érdekes, de én nem emlékszem ilyenre! Valahogy nem kötődtem soha olyan jellegű tárgyakhoz, amiktől ne tudtam volna megválni.

Hm... Valami azért mégis van, ami ide illő!

Amikor a feleségemmel, Hortobágyi Tímeával összeházasodtunk, és "elkezdünk babázni", én is „elmentem vele GYED-re”. Egy kicsit visszavonultam a Forever üzlet aktív építésétől, és ezt az időszakot a tanulásra, önképzésre fordítottam.

Így lett nekem – tudattalanul – egy „varázskütyüm”, amit mindig, mindenhová magammal vittem, akárhol is voltam, a Föld bármely pontján.

Ez egy MP 4-s lejátszó, aminek a segítségével az elmúlt hat-hét évben több mint tízezer órányi hanganyagot hallgattam meg, és jegyzeteltem ki. Átlag napi négy-öt órányit!

Igen, gyakran még elalvás előtt is a fülembé tettem, és éjszaka vagy hajnalban, a zsinórokba gabalyodva ébredtem.

Meggyőződésem, hogy az életünk következménye, a döntéseink

# Vágyaim TÁRGYA

**Tárgyak. Áruk pénzben kifejezve lehet nagyon magas, máskor csak a tulajdonosuknak jelentenek felbecsülhetetlen értéket. Van úgy is, hogy vágnyi rájuk, megdolgozni értük legalább olyan örömet okoz, mint birtokolni azokat. Lehetnek aprók, szinte észrevehetetlenek, vagy hatalmasak, jól láthatóak. Jelképezhetik a gazdagságot, jólétet, szabadságot, egy élet kemény munkájának gyümölcsét.**

következménye. A döntéseinket pedig a tudásunk, szellemi képességünk alapján hozzuk meg.

Eszerint hoztunk meg döntéseket a múltban, és eszerint hozunk döntéseket a jelenben és majd a jövőben is. Minden ember ott tart jelenleg, amilyen tudással rendelkezik.

Nem arra a tudásra gondolok, amit az iskolában tanítanak, hogy mennyi Brazília éves csapadékmennyisége, vagy hogy mikor volt a francia forradalom esetleg mikor, hányadik király mit csinált, mert lássuk be, ezek nélkül nem is tudom, hogy hogyan tudnánk létezni, egyáltalán levegőhöz jutni...!

Én az ÉLETET tanulom. Ez a kis „varázskütyü” nagyon sokat tett értem, sokat segített a fejlődésemben, ugyanis hiszem, hogy életem jelentősebb időszaka csak most kezdődik.

Erre készülök fel épp. "Hol van még a vége...?" - mondaná Szabó Józsi.

Csak ebben az évben több mint ezerötven órányi hanganyagot, és több mint tízezer oldalnyi könyvet és hanganyagok átiratait olvastam el és raktároztam el az elmémben.

Gyakran hallottam az orvosainktól (hála és köszönet a munkájukért), hogy „Azzá leszel, amit eszel!” Ez a „varázskütyü” a tudást, a fejlődést szimbolizálja számomra, és arra emlékeztet, hogy folyamatosan képezem magam.

Azzá leszek, amit magammal teszek, amit magamnak okozok. Ha megállnék az önképzésben, megállnék a fejlődésben is, és tudod, barátom, ekkor szűnik meg egy ember élete, nem akkor, amikor a testét elhagyja az élet.

Állj, nehogy félreérts! A Forever üzlet nem egy agysebészlet! Nehogy abbahagyd a munkát, és nekiállj „ön-képezni” magadat, mert most nem erre gondoltam! Az üzletet fel tudod építeni izomból, vagy "hozott anyagból" is.

Mint fentebb írtam, az életet tanulom! A tanulás nekem egyben szabadságharc is, és mivel gigantikus terveim vannak a jövőre vonatkozóan, szükségem van extra tudásra.

Ez hát a szimbolikus jelképe ennek a „kultikus” tárgynak. Valami hasonlót kívánok neked is!





**Ünnepi lapszámunk szakácsa Krizsó Ágnes Zafír Manager aki szabadbattyáni házában látta vendégül a Forever Magazin olvasóit. Karácsonyi menüjében is a mértékletességet és az egészséges alapanyagokat tartotta szem előtt amellet, hogy igazán ünnepi és szemet gyönyörködtető fogásokat tálalt fel.**

Vendéglátónk számára a főzés üzenetet hordoz, méghozzá egymás és az együtt töltött idő megbecsülésének, értékelésének üzenetét. A gondosan válogatott alapanyagok, az elkészítésükre fordított figyelem is ezt támasztják alá. A különleges ünnepi teríték, a hétköznapiakból kiemelkedő boldog együttléte az asztal mellett mindannyiunk karácsonyának része kell, hogy legyen. Ahogy Ági megfogalmazza: "A mai mosolyod nem kerül semmibe. Add, hogy aki kapja, boldogan továbbvigye! Ha jól esett kapni, biztos továbbadja, így sok emberé lesz szíved kis darabja. Boldogsággal, örömmel kívánok áldott karácsonyt, és sikereket az új esztendőre! Jó étvágyat az ünnepi menühöz!"

**Saláta**

**Hozzávalók**  
 madársaláta  
 kápiapaprika  
 lilahagyma  
 vöröshagyma  
 rukkola  
 paradicsom  
 paprika  
 mozzarella sajt

**Házi krémeslepény**

**Hozzávalók**  
 leveles tészta  
 11 db tojás  
 4 cs. vaníliás cukor  
 18 dkg porcukor  
 6 evőkanál liszt  
 1 l laktózmentes tej  
 gyümölcs tetszés szerint a tálaláshoz

**Öntet:** ízlés szerint majonéz, vagy vinaigrette mártás.

**Elkészítés:** Az összetevőket feldaraboljuk, és egy tálba rétegezzük. Tetszés szerinti öntettel ízesítjük. **Ági ajánlása:** A vinaigrette mártást kiegészíthetjük egy kis Berry nektárral vagy Aloe géllal, és egy citrom kifacsart levéllel.

**Elkészítés:** A leveles tésztából két lapot sütünk. A tojássárgákat kikeverjük a cukorokkal és a liszttel. Ezt a tejjel – folyamatos keverés mellett – sűrűre főzzük. Ha teljesen kihűlt, óvatosan belekeverjük a tojásfehérjék kemény habját. Betöltjük a krémet a leveles tészta lapok közé, és tálalásig hidegen tartjuk.

**Sült lazacfilé**

**Hozzávalók**  
 lazacfilé  
 vaj  
 só  
 bors

**Elkészítés:**

A halat sózzuk, és ízlés szerint borsozzuk. Egy tepsibe sütőpapírra helyezük a mindkét oldalán olvasztott vajjal megkent halat, majd 180-200 fokon, fólia alatt sütjük 15 percig. Eltávolítjuk a fóliát, meglocsoljuk egy kis vajjal a halat, és további néhány perc alatt ropogósra sütjük. Krumplipürével tálaljuk.

**Mandulás pizstráng**

**Hozzávalók**  
 tisztított pizstráng  
 mandulapehely  
 extra szűz olívaolaj  
 fokhagyma  
 vaj  
 só

**Elkészítés:**

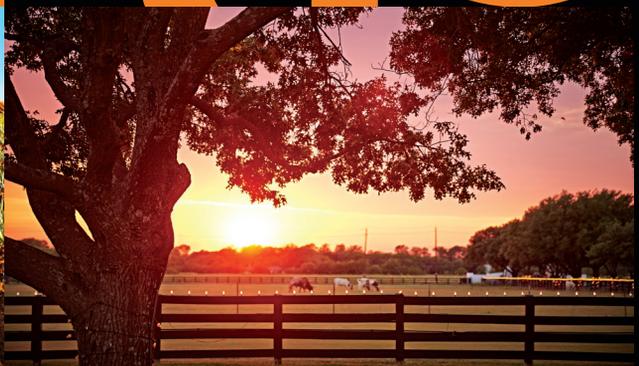
A megtisztított pizstrángot besózzuk, olívaolajjal meglocsoljuk, 200 fokra előmelegített sütőben, 15 perc alatt készre sütjük. A mandulapelyhet kevés vajon megpirítjuk. Az elkészült pizstrángot megkenjük fokhagymás olívaolajjal, majd rászórjuk a pirított mandulapelyhet. Krumplipürével tálaljuk.





Forever is coming home.

#FGR18



**GLOBAL  
RALLY  
DALLAS**  
22-30 APRIL 2018

[foreverliving.com](http://foreverliving.com)

  
**40**  
YEARS  
FOREVER®

# KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

## MAGYARORSZÁG

**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.  
Ország igazgató: 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: Kismárton Valéria: 130-as mellék,  
mobil: + 36 70 436 4273  
Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szeceai Ananka: 136 mellék,  
mobil: +36 70 436 4229;  
Csábrádi Ottília: 135 mellék, mobil: +36 70 436 4227  
Oktatás és Fejlesztési Osztály (FLP TV): Berkes Sándor, 133. mellék,  
mobil: + 36 70 436 4213, dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271  
Pontérték nélküli termékek: Nagy Adrienn, mobil: +36 70 436 4272  
Rendezvényszervező: Altrichter Anett, rendezveny@foreverliving.hu,  
mobil: + 36 70 436 4240  
Teremfoglalás: rendezveny@foreverliving.hu

## TERMÉKRENDELÉS:

**Telefonon, telecenterünknel:** Hétfőn: 8:00-17:45-ig; kedden: 8:00-19:45-ig, szerdán, csütörtökön, pénteken: 8:00-17:45-ig hívható számaink:  
Tel./Mobil: +36-1-297-5538; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291  
Díjmentesen hívható vezetékés hálózattól ("zöld szám"): +36-80-204-983

**Internetes áruházunkban** www.foreverliving.com vagy www.flpshop.hu

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop) e-mail: ugyfelszolgalat@foreverliving.hu  
tel.: +36 1 269 5370, 110. és 111. mellék.  
Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

## 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.: 192. mellék, mobil: +36 70 436 4281  
Vékás-Kovács Mónika, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4239

## Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat és raktár nyitvatartási rendje:

H: 10-17:45, K: 10-19:45, Sz-P: 10-17:45,  
minden hónap utolsó hétköznapi munkanapján minden esetben 8-20 óráig,  
Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

## Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.  
Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287  
Nyitva tartás: H: 12-20 óráig, K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel 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 Nyitva tartás: H: 12-20 óráig,  
K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).  
Területi igazgató: Radóczki Tibor

**Rendkívüli nyitva tartás:** Termékarusítás illetve termékrendelés magyarországi képviseleteinken és telecenterünknel minden olyan hónap utolsó szombatján, amely után abban a hónapban már nincs munkanap: 10-16 óráig. Ezen alkalmak pontos időpontját honlapunkon és képviseleteinken minden alkalommal meghirdetjük.

**2017. december 16-án és december 30-án, szombaton rendkívüli nyitva tartás magyarországi képviseleteinken 10-16 óráig. Mindkét alkalommal a számlázás Budapesten a zárás előtt 15 perccel, vidéken a zárás előtt 30 perccel befejeződik.**

## 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.sasfeszeketterem.hu.  
A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója Lenkey Péter, operatív igazgató Király Katalin.

**Orvos Szakértőink:** Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország Orvos Szakmai Bizottságának elnöke, dr. Hossi Mária: 70/882-3495, dr. Kertész Ottó: 70/418-7233, Szabóné dr. Szántó Renáta: 70/612-2486, dr. Samu Terézia: 70/627-5678, dr. Bakanek György: 30/942 8519

## SRBIJA

**Beogradska kancelarija:** 11010 Beograd, Kumodraška 162  
tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: office@flp.co.rs  
Predaja narudžbi: narucivanje@flp.co.rs  
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak 12:00-20:00, sreda i petak 09:00-17:00, svake poslednje subote u mesecu: 9:00-13:00 i tokom Dana uspeha

Telecentar: +381 11 3096 382  
Radno vreme: ponedeljak, utorak i četvrtak: 12:00-18:30  
sreda i petak: 9:00-16:30, svake poslednje subote u mesecu  
Sonya salon lepote 065 394 1711  
Forever Srbija internet prodavnica je non-stop dostupna na www.flpshop.rs  
<http://www.flpshop.rs>  
Stranica je u režimu održavanja radnim danima od 8 do 9 ujutru, kao i poslednjeg dana u mesecu kada se kraj radnog vremena internet prodavnice poklapa sa radnim vremenom kancelarije u Beogradu.  
Direktor: dr Branislav Rajić  
Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318  
Utorakom i petkom 14:00-16:00

## CRNA GORA

**Podgorička kancelarija:** 81000 Podgorica, Serala Jola Piletića 20.  
Poštanski fah 25  
tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412  
Radno vreme: ponedeljkom 12:00 – 20:00, ostalim radnim danima: 9:00 – 17:00  
Svakog meseca poslednja subota je radni dan, radno vreme: 9:00-14:00  
Lekar konsultant: dr Nevenka Laban +382-69-327-127  
Email: flppodgorica@t-com.me

## SLOVENIJA

**Ljubljanska pisarna:** 1000 Ljubljana, Stegne 15, Ind.cona Stegne  
tel.: +386 1 562 3640, faks: +386 1 562 3645  
Naročanje izdelkov: mobilni telefon: +386 40 559 631,  
tel: +386 1 563 7501. Naročanje po elektronski pošti:  
narocila@forever.si. Informacije po e-pošti: info@forever.si  
Delovni čas: Ponedeljek in četrtek od 12:00-20:00 in torek, sreda in petek od 09:00-17:00

**Lendavska pisarna:** 9220 Lendava, Kolodvorska 14,  
tel.: +386 8 205 40 75, Delovni čas: ponedeljek–petek od 9. do 17. ure.  
E-naslov: lendva@forever.si webshop: http://sl.flpshop.hu/  
Direktor: Andrej Kepe  
Zdravnik svetovalec: dr. Miran Arbeiter: +386 41 420 788  
Usposabljanja: odprta predavanja in usposabljanja vsak četrtek  
Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20

## HRVATSKA

**Zagrebački ured:** 10000 Zagreb, Trakošćanska 16  
Telefon: + 385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: + 385 1 3909 771  
Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak od 09:00 do 20:00,  
utorak, srijeda i petak od 09:00 do 17:00  
Područni direktor: Mr.sc. László Molnár  
Naručivanje e-mailom: foreverzagreb@foreverliving.hr  
Edukacije u uredima Zagreb : ponedjeljak i četvrtak od 18:00h  
Web adresa: www.foreverliving.com - birajte hrvatski jezik  
Na stranici www.foreverliving.hr možete napraviti web narudžbu proizvoda  
Sve vaše prijedloge, želje i obavijesti možete slati na e-mail adrese:  
vlgolub@foreverliving.hr, ili na korisnickapodrska@foreverliving.hr  
Telefonski lječnici: Dr. Zoran Vrcić: + 385 91 5176510  
– ponedjeljak od 16:30 do 18:30 četvrtak od 16:30 do 19:30  
Dr. Draško Tomljanović: + 385 91 4196101 – utorak od 14:00 do 17:00,  
petak od 14:00 do 16:00

## SHQIPËRIA

**Zyra e Tiranës:** Rr. Selim Brahma 110. Sank Vjetër – Tirana  
Tel./Fax: +355 44 500 866  
Hapur: ditët e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00  
Drejtor rajonal: Attila Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293  
Shëf Zyre: Xhelo Kiqaj: Cel: +355 69 40 66 811  
e-mail: flpalbania@tring.al

## KOSOVA

**Office Address:** Rr. HILMI RAKOVICA Nr 13 Prishtina-KOSOVA  
E-mail: foreverkosovo@gmail.com  
Office employee: Agim Berisha, Mob: 00 377 44 264 000  
Area Manager: Borbáth Attila

## BOSNA I HERCEGOVINA

**Bijeljinska kancelarija:** 76300 Bijeljina, 76300 Bijeljina, T.M.3.  
tel.: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55 -221-780  
Radno vreme, radnim danima: 9:00–17:00  
Imejl adresa: forever.flpbos@gmail.com  
Regionalni direktor: dr. Slavko Paleksić

**Sarajevska kancelarija:** 71000 Sarajevo, Džemala Bijedića 166 A.  
tel.: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651  
Radno vreme: ponedeljak, četvrtak, petak 09:00–16:30,  
utorak, sreda 12:00–20:00  
Imejl adresa: flpm@bih.net.ba  
Rukovodilac ureda: Enra Curovac-Hadžović,  
imejl: forever.flpbos@gmail.com

# 2017-2018 ESEMÉNYNAPTÁR

BUDAPEST

ALBÁNIA  
KOSZOVÓ

SZERBIA

HORVÁTORSZÁG

SZLOVÉNIA

BOSZNIA

december 15.

január 20. Aréna

február 24.

\*

március 3.

április 21. Opatija

május 19. Tüskecsarnok

május 5. Sarajevo

június 16. Koszovó

június 23.

június 9. Opatija

július 14. Tüskecsarnok

szeptember 15. Aréna  
Porecs szeptember  
28-29.

szeptember 29.  
Szülinap

október 20.  
Zágráb Szülinap

október 27. Bijeljina

november 24.

dec. 14. Tüskecsarnok

## GLOBAL ESEMÉNYEK:

2018. ÁPRILIS 22-30. DALLAS GLOBAL RALLY,  
2018. OKTÓBER 7-13. PHOENIX EAGLE MANAGER RETREAT

\*: később kijelölendő időpont és helyszín



## KERESSÜK A FOREVER-TEHETSÉGEKET!

Jövőre a Forever új tehetségkutatóval indítja az évet. Azon tizennyolcadik évét betöltött, minimum Assistant Supervisor szintet elért Üzleti Partnerek jelentkezését várjuk, akik kellő bátorságot éreznek magukban ahhoz, hogy megmutassák tehetségüket. A tehetségkutatón belül táncos, énekes és akrobatikus egyéni produkciókat várunk (csapatokat nem!).

### FŐDÍJ:

1 éves szerződés a Forever Living Products Magyarország Kft-vel 4000 euro értékben.

Jelentkezési határidő: 2017. december 31.

Előválogató: 2018. január

Jelentkezés a [rendezveny@foreverliving.hu](mailto:rendezveny@foreverliving.hu) email címen.

A jelentkezéskor kérjük feltüntetni:

Forever Üzleti Partneri kódszám

Telefonszám

Email-cím (amire az információkat/értesítéseket kapni szeretnéd)

Fénykép vagy videó

Produkció leírása

További részletekért keressétek social media felületeinket, és a Forever Magazint!

# FOREVER

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: PhD. dr. Miliesz Sándor Szerkesztők: Pasqualetti Krisztina, Pósa Kálmán Fordító: Gondos Evelin Layout, nyomdai előkészítés: Crossroad Consulting Kft.

Fordítás, lektorálás: Mimosza Borbáth, (albán), Babity Gorán Vladimír, Anić Antió Žarko (horvát), Babity Gorán Vladimír, Dragana Meseldžija (szerb),  
Novak Császár Jolanda, Biro 2000 Ljubljana (szlovén)

Nyomatás: Keskeny és Társai Nyomdaipari Kft. Készült 30 500 példányban.

A cikkek tartalmáért a szerzők vállalják a felelősséget. Minden jog fenntartva! [www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

25TH EDITION  
COLOGNE & PERFUME

HÖLGYEKNEK  
&  
URAKNAK

