

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

August 2019 XXIII Issue 08

New
Product



Razmislite iznova o svojim granicama



Mnogi od vas znaju, da je jedna os mojih velikih strasti Afrika. Volim tamošnju kulturu, ljude, hranu i naravno životinje. Kada odem tamo, uvijek nađem vremena za taj čudesan svijet divljih životinja, posebno za slonove. Uistinu je nezaboravan i inspirativan doživljaj uživo vidjeti to snažno stvorenje. Ne fascinira me samo njihova veličina, već i njihova inteligencija, odanost prirodi i njihova fleksibilnost – to su osobine, za koje se i mi ljudi trebamo izboriti.

Slonovi nas podsjećaju i na jednu važnu lekciju: koliko god ste snažni, robusni ili inteligentni, ako dozvolite, mogu vas zaustaviti i najmanje stvari.

Čuo sam priču o ukrotitelju, koji je svoje slonove zatvarao ogradom koja je bila visine svega ljudskog koljena. Netko ga je pitao, što drži slonove podalje od ograde, kad bi te ogromne životinje mogle podići samo nogu i s lakoćom ju prekoračiti. Kako tako snažna životinja može stajati tako blizu slobode i dozvoliti da ga tako nešto maleno kao ograda ograničava?

Ukrotitelj je rekao, da su slonovi, dok su bili mali, u bezbroj navrata pokušali prekoračiti ogradu, ali su bili premali da bi u tome uspjeli. Nakon dugog niza pokušaja su shvatili da je to fizički za njih nemoguće, te odustali. Iako su odrasle životinje dovoljno velike kako bi s lakoćom prekoračile ogradu, više ne pokušavaju, jer su im prvi neuspjeli pokušaji ostali u

sjećanju. Njihovo vlastito sjećanje je postala mnogo snažnija prepreka, nego ta niska ograda.

Vjerujem da je mnogima od nas ova priča poznata – ograničavaju nas stvari za koje ne primjećujemo da smo ih nadrasli. Ne možete prijeći prepreke koje ste sami stvorili, ili ste drugima dozvolili da ih sagrade oko vas? Smatram, da svi imamo svoje male ograde koje smo sami izgradili. Iz nekog razloga – neovisno od toga koliko smo kao ljudi naučili i napredovali – neke se prepreke čine većom no što one u stvarnosti jesu.

Koje prepreke vidite pred sobom, kada napravite korak unatrag i sagledate gdje bi ste željeli biti ili što bi ste željeli postići? Možda ste zbog jednog neugodnog trenutka prestali držati javna predavanja, ili ste odustali od neke svoje strasti kao što su glazba ili umjetnost, jer je netko rekao da niste dovoljno dobri. Možda imate

sumnji i prema svom poslovanju, jer netko o vama misli da niste dovoljno dobri. Možda sami o sebi mislite da nemate to „nešto“ u sebi, što treba za izgradnju vlastitog poslovanja.

To su te sitne ograde, koje ste u mislima podigli? Kao i slonovi iz priče, dozvolili ste da budete ograničeni nečim, što bi ste s lakoćom prekoračili? Ali ste zapravo kao slonovi u divljini, koji slobodno hodaju afričkim savanama. Možete biti slobodni avanturisti koki mogu živjeti ispunjen život. Samo morate shvatiti, kako putovanje ne počinje s jednim velikim skokom u nepoznato, već jednim malenim korakom preko sitne ograde. Korakom u svijet za čije ste istraživanje rođeni.

S vječnom ljubavlju:

Rex Maughan
Rex Maughan
CEO, Forever Living Products



Na putu prema ciljnoj liniji

Na pozornici uvijek govorim koliko je važno u životu imati cilj. No, jednako je važan i put koji vodi do ciljne linije, okolnosti i doživljaji putovanja, kao i usputne postaje.

Sigurno se pitate o kojim postajama govorim, pošto u Foreveru nema stajanja. To je istina, ali postoje situacije o kojima moramo govoriti i koje moramo zajedno proslaviti, jer smo to zaslužili radom! U neprekidnom smo rastu već šestu godinu, trenutno imamo drugi najveći rast u Europi: srpanj smo ispratili s 18%-tnim (rekordnim!) povećanjem prometa. Ovo je vrlo važna informacija s obzirom na naredne mjesece i godine. Ovu stepenicu moramo proslaviti, jer to zaslužuju svi koji su na bilo koji način pridonijeli rezultatu. Hvala Vam!

U više navrata sam napomenuo da smo primjer unutar struke. U Mađarskoj i južnoslavenskoj regiji nudimo model životnog poziva mladima, koji pomoću ovog posla roditeljima mogu skinuti teret daljnjeg školovanja s leđa.

SRPANJ SMO ISPRATILI 18%-TNIM RASTOM. TO JE IZUZETNO VAŽNO U POGLEDU NA NAREDNE MJESECE I GODINE.

Mladi se radom u mrežnom marketingu mogu upoznati s vođenjem online poslovanja, vještinama komunikacije i elementima stvaranja kapitala, a spomenuto će im dobro doći u daljnjem životu. Mrežni marketing nije ljetni posao, već djelatnost koja zahtjeva kontinuirani rad, ali ga se može obavljati s užitkom - sa plaže i na izletu u šumi; nije vezan za vrijeme, ni mjesto. Naš posao, kao i sve drugo, ima pravila koja treba usvojiti. Radimo na tome da buduće generacije mogu živjeti ispunjen život u materijalnom izobilju.

Na kraju, želim izraziti svoju zahvalnost sanjaru koji je kreirao model životnog poziva, Rexu Maughanu - našem CEO te Predsjedniku Greggu Maughanu, koji Foreverovu zastavu nosi dalje!

Naprijed Forever!

Dr. Milesz Sándor PhD.
zemaljski i regionalni direktor

Dodajte zelenilo u svoju svakodnevnu prehranu!

Dopunite svoju aktivnu prehranu s idealnom mješavinom preko dvadeset vrsta voća i povrća!

Kad ste u pokretu, nije lako zaustaviti se i naći vremena za pojesti svježe voće ili povrće. Često biramo brzu hranu ili prerađene namirnice kako bi smo utažili glad. Ti „usputni“ obroci mogu značiti, da nećete dobiti one kvalitetne hranjive tvari koji se nalaze samo u režimu prehrane bogatom voćem i povrćem. Na sreću, postoji način kako bi smo dobili najbolje iz prirode bez toga da moramo raditi dugačke stanke u našim aktivnostima!

Forever Supergreens osigurava osnovne hranjive tvari i antioksidanse kako bi tijelo održalo svoj prirodni obrambeni mehanizam i pomaže nam ostati u vrhunskoj formi. Svaka doza ima u sebi učinkovite hranjive tvari zahvaljujući aloe veri i idealnoj mješavini preko dvadeset vrsti voća i povrća. Ova super-namirnica odličnog je okusa i lako se otapa u vodi ili u nekom vašem omiljenom napitku. Poboljšajte svoj dan sa zelenom energijom koja se nalazi samo u Forever Supergreensu!



Dinamična mješavina najboljih super- namirnica iz prirode

Kako bi osigurali hranjivu vrijednost Forever Supergreensa, istražili smo najbolje super-namirnice i stvorili napitak koji ima izvanrednu hranjivu vrijednost i koji nam pomaže u održavanju zdrave balance elektrolita u tijelu.

Mješavina povrća – među ostalim špinata, kelja i brokule – pomaže našem organizmu ostati u ravnoteži!

Ali, to je samo početak kada se radi o količinama sastojaka biljnog podrijetla, koji se nalaze u Forever Supergreensu.

„Turirajte“ svoj omiljeni napitak super-namirnicama!

Trebate svega četvrt litara vode i dozu Forever Supergreensa, kako bi ste uživali u ovoj „elektrani“ zelene hrane, koja nudi da do zelenih namirnica dođete bilo kad i bilo gdje. Ovo može biti odličan način i za „turiranje“ vašeg omiljenog napitka hranjivim tvarima biljnog podrijetla.

Umiješajte sadržaj jedne vrećice u Forever Lite Ultra shake i tako će vaš napitak objединiti snagu proteina i zelenih super-namirnica. Obožavati ćete kako se okus borovnice i vrhnja Forever Supergreensa miješa s okusom čokolade ili vanilije.

Ne dozvolite da vam obroci ne budu hranjivi samo zato jer nemate vremena konzumirati svježe voće i povrće! Životni ritam neće usporiti samo zato jer vi to tako želite. Ali zahvaljujući Forever Supergreensu možete uživati u blagodatima više od dvadeset vrsti voća i povrća, dok možete zadržati i brzi ritam života. Nema boljeg načina za dopuniti dan s malo povrća.

Koristite Forever Supergreens prilikom treniranja!

Bez obzira na vaš plan treninga ili vašu razinu kondicije, Forever Supergreens može biti odličan sadržaj vaše sportske torbe. Naša učinkovita mješavina povrća sa sadržajem vitamina-C i magnezija pomaže vam sačuvati snagu i izdržljivost tijekom vježbanja.

Bilo da se spremate na teške vježbe ili samo lagano trčanje vikendom, Forever Supergreens je idealan partner u postizanju dobrog izgleda i raspoloženja.

**Budite „zeleni“, budite vitki,
dajte svom tijelu snažan
poticaj pomoću ove super-
namirnice biljnog podrijetla!**

Nudimo vam nekoliko recepata inspiriranih Forever Supergreensom!

Forever Supergreens ima odličan okus pomješan s vodom, ali možete hrabro i eksperimentirati! Isprobajte neki od recepata koji slijede, kako bi podigli svoju razinu energije i dobili malo inspiracije!

PROTEINI SA ZELENILOM

Pomiješajte Forever Supergreens sa 17 grama Forever Ultra Liteom okusa vanilije! Krenite u svoj dan s ovim shakeom bogatim hranjivim tvarima!

2 dl kokosovog soka
1 dl Forever Aloe Peaches
1 vrećica Forever Supergreensa
1 žlica Forever Lite Ultra Vanilla
½ šalice leda

Izmiješajte sastojke, pospite s mljevenim kokosom. U zdravlje!

GREEN-A-COLADA

Iznenadite svoje okusne pupoljke s tropskim okusima – koktelom s dodatkom Forever Supergreensa! Ovaj fini recept je kao dio raja u čaši – savršen za konzumaciju uz bazen!

2,5 dl kokosovog soka
1 dl Aloe Vera Gela
1 vrećica Forever Supergreensa
½ šalice komadića ananasa

Izmiješajte sastojke i dodajte malo leda! Prema želji nakapajte malo Forever Bee Honey na tanjurić i umočite rub čaše! Samo još kišobrančić i opuštanje može po četi!





EMR19



Berkics Miklós

Dijamantni Manager – Eagle Manager



Vágási Árnika & Kovács András

Dijamant-Safirni Manageri – Eagle Manageri



Marija Burus & Bosko Burus

Dijamant-Safirni Manageri – Eagle Manageri



Krizsó Ágnes

Safirni Manager – Eagle Manager



Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona

Safirni Manageri – Eagle Manageri



Herman Terézia
Soaring Eagle Manager



Lapicz Tibor
Soaring Eagle Manager



Almási Gergely & Bakos Barbara
Senior Eagle Manager



Dr. Dósa Nikolett
Senior Eagle Manager



Hajcsik Tünde & Láng András
Senior Eagle Manager



Hegedüs Árpád & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
Senior Eagle Manager



Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
Senior Eagle Manager



Kardos Anikó
Senior Eagle Manager



Kovács-Király Krisztina
Senior Eagle Manager



Lérántné Tóth Edina & Léránt Károly
Senior Eagle Manager



Márton Mónika
Senior Eagle Manager



EAGLE MANAGERI **EMR19**



Nagy Ádám & Nagyné Belényi Brigitta
Senior Eagle Manager



Nagy Tímea
Senior Eagle Manager



Patkós Edina Anna
Senior Eagle Manager



Révész Tünde & Kovács László
Senior Eagle Manager



Szegfű Zsuzsa & Pintér Csaba
Senior Eagle Manager



Djenan Alifdziković
Eagle Manager



Berecz Botondné & Berecz Botond
Eagle Manager



Bertók M. Beáta & Papp-Váry Zsombor
Eagle Manager



Flutura Dega
Eagle Manager



Dénés Gabriella
Eagle Manager



Dobai Lászlóné & Dobai László
Eagle Manager

EAGLE MANAGERI **EMR19**



Egresits-Ilyés Andrea Renáta
Eagle Manager



Ferencz Lászlóné & Ferencz László
Eagle Manager



Gálné Bacsár Zsuzsanna
Eagle Manager



Glatter Andrea
Eagle Manager



Háhn Adrienn
Eagle Manager



Huszti Erzsébet & Pálkövi Tamás
Eagle Manager



Katona Zsuzsanna
Eagle Manager



Dr. Király Tünde & Nagy Károly
Eagle Manager



Kissné Szalay Erzsébet & Kiss Zoltán
Eagle Manager



Dr. Kolonics Judit
Eagle Manager



Krasznai Cintia
Eagle Manager



EAGLE MANAGERI **EMR19**



Laura Lepojevic
Eagle Manager



Ana Lomjanski
Eagle Manager



Menkó Éva
Eagle Manager



Oláh Zoltán & Oláhné Tari Erika
Eagle Manager



Orbán Tamás
Eagle Manager



Pataki Szilvia & Pataki Róbert
Eagle Manager



Aleksandra Petkovic & Bogdan Petkovic
Eagle Manager



Sulyok László
Eagle Manager



Szabóné Dr. Szántó Renáta & Szabó József
Eagle Manager



Tasnády Beáta & Vörös Zoltán
Eagle Manager



Dr. Vörös Mariann & Sámoly Ferenc
Eagle Manager



CHAIRMAN'S BONUS

Dotaknuti zvijezde

FOREVER



Miklós Berkics Dijamantni Manager – Eagle Manager iz godine u godinu osvaja ogromne Chairman's Bonus čekove na godišnjim svjetskim susretima Forevera. U Stockholmu je primio šesti najveći ček na svijetu. Kako se postiže takav uspjeh? Tajnu toga će u nastavku podijeliti s nama zvijezda srednje – europskog Forevera.

Iza čekova na kojima su iznosi od više stotina tisuća dolara je uvijek rad od više desetljeća. Ako čovjek svoj posao radi dobro i ustrajno, te u marketinškom planu postigne razinu gdje su prihodi adekvatni njegovom stilu života – na primjer, postane Manager – onda je potrebno tri do pet godina rada za postizanje prve razine Chairman's Bonusa. Kako? Za to osobno morate imati potreban učinak s ne-managerskim timom koji vodite. Ali, to još nije dovoljno. Trebate i „drugu violinu“ u timu s ambicijama Eagle Managara, te ispuniti uvjete Forever2Drive poticajnog programa. Pored toga kontinuirano trebate učlanjivati Nove Suradnike u sustav. Bilo tko može reći da to traje dugo, ali ako pogledamo bilo koju drugu struku, njeno savladavanje također zahtijeva barem toliko vremena: ni građevinar, ni frizer ne postaje se preko noći. Ako netko ima ogromne, dugoročne ciljeve, ne smije biti nestrpljiv ni u Foreveru. Chairman's Bonus je kruna marketinškog plana, te za njega treba raditi godinama. Nove suradnike od prvog trenutka učim elemente tog „puzzlea“, od čega se na kraju dobije cijela slika Chairman's Bonusa i za koji se srednjoročno i te kako isplati raditi. Mjesečna aktivnost od 4cc kroz 12 mjeseci, sponzoriranje novih i ne-menadžerski promet. Onda dolaze ozbiljniji ciljevi: postani Manager, ostvari Forever2Drive, budi Eagle! Kako napredujemo, tako na svoje mjesto dolazi sve više elemenata. Moja se motivacija hrani motivacijom članova mog tima: voziš Ferrari, s kojim sam radiš krugove na Hungaroringu, s jedne strane ti dosadi, s druge strane usporiš, jer te nema tko inspirirati na veći rezultat. Vatra koja dolazi od dolje je ta, koja nikad ne da da se raketa ugasi.

To znači neprestani rad s neprestano novim ciljevima: neka bude uvijek iznova novih Supervisora koji donose mjesečnih 12 bodova prometa, sve više novih Managera koji će postati Eagle Manageri, i tako dalje.

Mene pokreće razina Dijamant-Eagle Managera, a moj napredak generira nove Chairman's Bonus grane. Ako je čovjek usredotočen na povremene poticajne programe (Holiday Rally, Orlić Program, ili Poleti u Sydney), putem njih je sve bliže ostvarenju i većih poticajnih programa, kao što su Eagle ili Chairman's Bonus.

2010. sam i Poreču govorio o tome, kako dolazi treći val. U međuvremenu je stigao i četvrti, koji je donio promjenu generacije u Foreveru. Mislim na one mlade, koji Eagle program uzimaju za ozbiljno, kao preduvjet za Chairman's Bonus.

Moram priznati da sam se dugo osjećao nelagodno, jer su iznosi mojih čekova bili previsoki, i nije bilo drugog čeka - treće, ali ni druge razine iz regije. Zato se sada osjećam jako dobro, jer su se ostvarila dva vrlo visoka čeka druge razine: Sándor Tóth i Edina Vanya, odnosno Tibor Lapicz su primili čekove blizu 100.000 dolara. U svjetlu konzultacija nakon Stockholma znam, da iduće godine možemo očekivati tri-četiri čeka druge razine i nadam se da će i oni biti bogatiji sa sličnim iznosima. A oдавде je samo stvar odluke da netko dođe i do treće razine... Kako mene motiviraju čekovi Rolfa Kippa, volio bih da sve ostale suradnike motiviraju moji čekovi, kako bi došli do sve većih udjela iz Rexove i Greggove predsjedničke nagrade.

Važnost osobnog razvoja



Snaga osobnog razvoja se krije u tome da pomoću nje možete postati osobe koje želite biti.

Kao članovi obitelji Forevera, svi imamo sreću imati na raspolaganju mrežu svjetskih razmjera koja nas podržava. Poslovni model nam također omogućava zajednički rast, kako bi uzajamno sudjelovali u uspjesima. Ali je postizanje ciljeva je i te kako individualno putovanje, put rasta, promjene i izazova.

Ernest Hemingway je rekao, da nema ničeg plemenitog u tome, da stojimo iznad nekog, već da je stvarno plemenito izdignuti se iznad svog prijašnjeg sebe. Za mene taj citat obuhvaća bit osobnog razvoja. Kada se neprestano trudite razvijati, učiti i rasti, tada nemate vremena mozgati nad neuspjesima, jer vas svaki izazov potiče na rad na svojim ciljevima.

U svrhu vlastitog razvoja volim si povremeno postaviti neka konkretna pitanja, pitanja na koja mogu lako odgovoriti i nakon odgovora odmah i poduzeti nešto. Na primjer, da li vježbanjem, prehranom i učenjem novih stvari radim na svom fizičkom i mentalnom zdravlju? Postavljanje takvih i sličnih mi pitanja pomažu biti usredotočenim na razvoj i mislim da i Vama mogu pomoći. Evo nekoliko pitanja putem kojih lako možete identificirati područja na kojima se još trebate razvijati.

Koliko često dolazite u kontakt s ljudima, koji ne spadaju u užu krug vaših znanaca?

Interakcija s drugima je neizostavno bitna za produbljene empatije i nalaženje novih točaka gledišta. To se ne može ostvariti, ako se krećete u uskom krugu ljudi. Probajte ostvariti kontakt s novim ljudima. Dozvolite da vam šire vidike, a zauzvrat i Vi obogatite njihov život, dijeleći s njima svoj jedinstveni svjetonazor.

Što ste u zadnje vrijeme napravili u svrhu unapređenja vaše fizičke kondicije?

Postizanje najboljeg mogućeg fizičkog stanja vam pomaže da i mentalno ostanete jaki. Nećete se osjećati samo budniji i motiviraniji, već ćete postići bolji izgled i bolje opće stanje, a to će i drugi primijetiti. Još je važnije da ćete zbog povećane energije i čiste glave biti entuzijastičniji i koncentriraniji. Osobno smatram važnim svaki dan konzumirati jednu bočicu mini aloe i jedan ARG1+ osiguravajući tako svom tijelu odgovarajuću prehranu za jaki tempo života.

Jeste li usvojili neku novu spoznaju ili naučili nešto novo?

Za mene je to najvažnija komponenta osobnog razvoja. Živimo u vremenima, kada svoju želju za znanjem možemo utažiti lakše nego ikad do

sad. Usvajanje nekog novog znanja Vam drži um izoštranim i potiče Vas na drugačiji pristup stvarima. Neprestano učenje Vam osigurava nove mogućnosti po pitanju rješavanja problema i suočavanja s izazovima.

Da li ste učinili svijet boljim?

Ako činimo nešto za druge, tada nam se razvija i osobnost. Poboljšati život drugih nas neće samo ispuniti zadovoljstvom, već stavlja i naše probleme i zadatke pod novo osvjetljenje, kada pomognemo nekome tko ima manje sreće od nas. Sljedeći put, kada malo zapnete ili vam se bude činilo da više nemate kamo, pitajte se što ste napravili, kako bi ste nastavili s rastom. Kada ste usredotočeni na vlastiti razvoj, naći ćete nove perspektive koji će vam pomoći u svladavanju izazova, nove pristupe koje prije niste poznavali i koji će vam pomoći, kako bi vam poslovanje postalo još jače.

Uvijek se smijte!

Gregg Maughan

Predsjednik, Forever Living Product

POKRENITE SE !

ISKORAČITE IZ ZONE KOMFORA!

Rekvizit s kojim vodim osobne treninge i rehabilitacijske programe se zove DBands, odnosno Dynamic Bands. Bit je u tome, da se vježbe izvode uz otpor – za tu svrhu je dobra gumena traka, koja se može nabaviti bilo gdje, ne moramo kupovati spravu. Otpor pomaže, kako bi smo izvukli maksimum iz sebe. Trakom vezanom iznad koljena – ili gumenom trakom – povežemo noge, tako da određene vježbe zajamčeno ne možemo krivo izvoditi. Prirodno se ispravno krećemo, kao da nam osobni trener pomaže u izvođenju vježbi. Otpor ostvaruje vezu između živaca i mišića u tijelu, koji uvijek tjera na rad odgovarajuće mišiće – eventualno do tada i neaktivne. Koristimo i kod djece za kreiranje ispravnih obrazaca kretanja, ali i kod vrhunskih sportaša u svrhu povećanja učinka. Ali što je najvažnije, ovu metodu pouzdano mogu koristiti potpuno prosječne, ne pretjerano sportski nastrojene osobe, jer se putem otpora mogu dobiti vrlo lijepi oblici mišića, te se i duboki mišići mogu jačati. Tijekom vježbi pod otporom se koncentriramo na razvlačenje trake, nema dakle vježbanja s pola snage, neprimjetno izvlačimo iz sebe maksimalni učinak. Ovim načinom vježbanja možemo postići eksplozivne rezultate, što po pitanju sagorijevanja masnoća, što po pitanju rasta mišića. Vjerujem i širim uvjerenje, kako pravi razvoj počinje izvan zone komfora – ne samo u sportu, već i na svim područjima života.

**PROGRAM
VJEŽBANJA ZA
KOLOVOZ
PREPORUČUJE:**
Bernadett Szolga
Manager



Bernadett
PREPORUČUJE

Forever Therm

Primijenimo pola sata prije svakog treninga! Esencija zelenog čaja i guarane sa svojim sadržajem kofeina pomažu u postizanju odgovarajuće motivacije i stava. Vitamini C, B6 i B12 sudjeluju u normalnim procesima izmjene tvari.



Savjet:

Prije izvođenja svih vježbi u mislima kreirajte sliku i gledajte sebe kako izvodite pokrete!

1. PROBOJ

Ispravite se, ramena malo unatrag, zatvorite ramena i uzmite duboki zrak!

Napravite proboj odlučnim korakom tako, da potkoljenica i natkoljenica na obje noge budu pod pravim kutom.

Budite stabilni, tjemenu se dižite u vis, položaj tijela ponosan, mišići stražnjice zategnite! Kada stopalima stabilno dotaknete tlo, ispuhnite zrak! Udisanjem se stvara fokus, izdisanjem se razvija snaga. Vježbu ponovite i s drugom nogom.



2. VAGA

Podignite koljeno do visine kuka uz udah, te savijte tijelo i ispružite nogu u vagu tako da vam ruke budu pružene uz tijelo u suprotnim smjerovima! Budite kao „strijela“, te izdahnite. Vježbu ponovite i s drugom nogom.

3. OSLONAC NA PODLAKTICU UZ DIZANJE NOGU

Kod ove vježbe je uistinu važno, da pri oslanjanju na podlakticu lakat bude točno ispod ramena, a gornju nogu možete podići uz oslanjanje na stopalo. Pri tom trup i kuk moraju ostati u istoj ravni. Pruženu nogu sa zategnutim stopalom i savijenim koljenom privucite sebi, te pruženu podići. Vježbu ponovite i s drugom nogom.





4. STRELIČAR

Obožavam vježbe izvoditi uz pomoć gumene trake, jer je vježba mnogo učinkovitija ne samo za stražnjicu i butne mišiće, već i za gornji dio tijela. Postavite se u stabilni bočni raskorak, koljena savijena, trup ravan, ruke pružene u srednjem položaju naprijed, držeći gumenu traku. Uzmite duboki zrak i bez pomicanja donjeg dijela tijela razvucite traku i izdahnite tako da ruke budu u jednoj ravni uz tijelo. Vježbu ponovite i u drugom smjeru.

5. VJEŽBA ZA BICEPSE

Početni položaj je opet bočni raskorak, u kojem pruženom nogom s jednim stopalom čvrsto stojimo na gumenoj traci, tijelo uspravno. Udahnite zrak, te istovremeno s izdahom savijite podlakticu, neka se traka zategne. Pripazite da lakat ostane pripijeno uz tijelo.



PROMJENA ŽIVOTNIH NAVIKA



DR. ILONA JURONICS VARGÁNÉ
Safir Manager, pedijatrica

Natrag u školu

VEĆ SE MNOGE OBITELJI PRIPREMAJU ZA VRTIĆ I ŠKOLU, NAIME USKORO STARTA NOVA ŠKOLSKA GODINA. U OVO VRIJEME SMO PUNI PITANJA I PONEŠTO NESIGURNOSTI, DA LI SMO SE MI SAMI PRIPREMILI, TE DA LI SMO DJECU PRIPREMILI NA PREDSTOJEĆE ZADATKE. POGLEDAJMO!

Nakon ljeta i odmora, te ležernijeg rasporeda je pravi izazov zadovoljiti strogi vrtićki ili školski režim:

- rano ustajanje
- osigurati dostatan i miran san
- osigurati hranjivi doručak i obroke kroz dan
- dati podršku dugim satima koncentracije na obveze
- reorganizacije obiteljske logistike
- organizacija izvannastavnih aktivnosti
- pronaći termine za obiteljsko slobodno vrijeme, osigurati „kvalitetno obiteljsko“ vrijeme
- djecu koja prvi put kreću u vrtić ili školu pripremiti na novu zajednicu, osigurati prilagodbu

Kreiranje i planiranje svega gore navedenog zahtijeva od nas roditelja visoki stupanj svjesnosti, kao i suradnju djece. Vidimo redom, što možemo učiniti?





HRANA I NAMIRNICE

Čest je slučaj da djeca prije odlaska u školu ne doručkuju. Kreću u dan bez izvora hranjivih tvari i ne misle na to, da organizam funkcionira savršeno tek kada dobije potrebno „gorivo“. A također malo njih ide u školu s pripremljenom užinom u torbi – umjesto toga dobiju novce, koji onda u školskoj kantini najčešće potroše na hranu bogatu ugljikohidratima i kalorijama, te zaliju s gaziranim, slatkim napitcima.

Mi odrasli im trebamo svjesnom pozornošću osigurati hranu u odgovarajućoj kvaliteti i količini. Neizostavno moraju konzumirati namirnice bogate vlaknima i vitaminima, te mineralima. To je bitno, jer se djeca neprestano razvijaju kako tjelesno, tako i mentalno, te imaju pojačanu potrebu za namirnicama bogatim hranjivim tvarima.

NADOKNADA VITAMINA I MINERALNIH TVARI

Vitamini su potrebni za razvoj i normalno funkcioniranje organizma. Naše ih tijelo ne sintetizira, ili samo u manjoj mjeri, zato ih izvana, kroz hranu moramo unositi. Ako koji od njih nedostaje, ili ga ima manje od potrebnog, tada stradavaju biološke funkcije, a trajni nedostatak vitamina može dovesti do ozbiljnih bolesti. Njih trebamo za stvaranje krvi, zgrušavanje krvi, za zdravo funkcioniranje imuno-sustava, nervnog sustava, kože, kostiju, zubi, za zdravu kosu. Kao i za dobar vid, za procese izmjene tvari u našim stanicama, čak i za stvaranje DNK i RNK kiseline.

Svaki vitamin ima svoju ulogu u očuvanju zdravlja. Vitamini C i B su vodotopivi, nema mogućnosti za predoziranje, ali kako bi spriječili nagli gubitak, kontinuirano ih trebamo nadoknađivati. Vitamini A, D, E i K se otapaju u mastima. Danas je nadoknada ovih vitamina također postala nužna, pogotovo vitamina D. Za uravnoteženo funkcioniranje organizma je odgovarajuća količina i omjer mineralnih tvari isto neophodna.

Uvjet idealnog tjelesnog i mentalnog razvoja je optimalna opskrbljenost hranjivim tvarima – zato je naša odgovornost ogromna. Srećom, raspoložemo s kvalitetnim dodatcima prehrani.

Par savjeta povrh opće opskrbljenosti vitaminima i mineralima:

Ne zaboravimo, kako nakon ležernijeg ljetnog razdoblja dolazi stresniji period, isplati se dječji organizam podržati Royal Jellyjem. Kako je Omega-3 masna kiselina esencijalna, također se preporučuje njena redovita konzumacija. Rastuća očekivanja, savladavanje sve opširnijeg gradiva zahtijeva rasterećenje od mentalnih napora, a to, uz poboljšanje funkcija pamćenja možemo podržati s ginkgo bilobom.

SVJESNA KONZUMACIJA TEKUĆINE

Naš organizam u visokom postotku sadrži vodu. Nedostatak tekućine u početku uzrokuje umor, pad koncentracije, potom glavobolju i vrtoglavicu. Iako je teško - protivno modi i navikama vršnjaka – djeci moramo dati vlastiti ispravan primjer konzumacije tekućine! Već od ranog djetinjstva dijete treba biti opskrbljeno svojom bočicom,



termosicom s kvalitetnom vodom ili ljekovitim čajem, što je prvobitno naša, a kasnije postaje i djetetova odgovornost.

KRETANJE KAO ŽIVOTNA SNAGA

Nakon ljetnog odmora i fizički aktivnijeg načina života, mladi duge sate provode pogrbljeni u školskim klupama. Obratimo pozornost, kako bi dobili priliku za kretanje i sport! Osigurajmo da se to umjesto zagušljive gužve grada realizira negdje u prirodi i na svježem zraku! Vikende organizirajmo tako, da u njima bude prostora za jedan izlet u šumu, trčanje, ili vožnju bicikla!

S kakvim pozitivnim učincima možemo računati, kao posljedica redovite tjelovježbe?

- puni energijom
- razvija memoriju, pospješuje moždane aktivnosti
- smanjuje stres i tjeskobu
- pomaže u širenju granica mogućnosti i postavljanju novih ciljeva
- sport oslobađa endorfin, koji se zove još i „hormon sreće“
- raste otpornost imuno-sustava, djeca rjeđe obolijevaju, te se brže oporavljaju
- pomaže u očuvanju ispravnog držanja tijela i održanju forme
- povećava samopouzdanje, pomaže u zdravom prosuđivanju vlastitih vrijednosti
- uči ustrajnosti i redovitosti

POZITIVNA SLIKA O SVOM TIJELU

Kada se beba rodi i kad ju uzmemo u naručje, smatramo ju savršenom, kakvu



god tjelesnu građu imala. Gdje se taj dojam „oklizne“? Što izaziva iskrivljenje u nama i našoj djeci? Gdje iz našeg razmišljanja nestane pozitivna slika o svom izgledu?

U današnje vrijeme tvornice snova proizvode ideju o savršenom tijelu (u djetinjstvu u obliku Barbie lutaka). U svijetu koji kreiraju mediji rastu ljudi s iskrivljenom slikom o svom tijelu i nedostatkom samopouzdanja, te taj problem može uzrokovati teške tjelesne i duševne malformacije. „Nisam dovoljno lijepa i privlačna, ne odgovaram“ – takve im se misli motaju po glavama. Tu je naša odgovornost kao roditelja ogromna. Prvobitno je naš primjer taj, koji će u kasnijoj školskoj dobi, razdoblju puberteta spasiti dijete od tako čestih, opasnih dijeta i poremećaja u prehrani.



Moramo osvijestiti u njima:

- prave se vrijednosti ne kriju u vanjštini
 - prihvatanje sebe
 - spoznaju da su jedinstveni i savršeni
 - da im mišljenje drugih ne bude važno
 - svatko se može voljeti
 - različiti smo (konstitucijom, bojom kože, ponašanjem)
 - drugi se ne smiju kritizirati ili ismijavati
 - neka empatija i želja za pomaganjem bude načelo kojim se vode, umjesto suda
- Taj pristup, takav način razmišljanja će im pomoći u ostvarenju harmoničnog života, prihvatanju sebe. Naučimo ih, kako mogu sačuvati tjelesno zdravlje, kako mogu duševno biti uravnoteženi i biti uistinu sretni.



NA ŠTO TREBAMO PAZITI?

- Dan kreće pozitivno, ako se na vrijeme probudimo. Tako imamo vremena doručkovati, malo razgovarati, isplanirati dan.

- Pozdravimo se s djecom tako da im damo do znanja, kako smo uvjereni da su sve učinili u svrhu dobrog učinka. Dajmo im do znanja: što da se dogodi, mi ih uvijek volimo.

- Naučimo ih razumnoj korištenju mobilnih uređaja! Moraju znati da se s okruženjem ne komunicira putem telefona, već uživo.

- Neka, večera bude prilika za zajedništvo obitelji! Tada neka svaki član obitelji dobije priliku prepričati svoj dan, podijeliti s drugima svoje radosti i probleme. Tako djeca uče obraćati pozornost na druge, poslušati mišljenje drugih i pronaći rješenja na izazove svakodnevnica.

- Umjesto gledanja televizora i prekanja po mobitelu, navedimo ih na čitanje! Mašta i vizualizacija se razvija na temelju nutarnjih slika.

- Jedan đak ima potrebu za najmanje osam sati sna, manja djeca trebaju i devet-deset sati. Pripazimo da na vrijeme idu u krevet! Osigurajmo mirne okolnosti odmora, u krevetu ne dozvolimo nikakve elektroničke naprave. Dijete koje do kasno u noć chata s prijateljima, drugi dan u školi neće biti ni za što!

- Vikendima budimo što više skupa s djecom! Bavimo se sportom, idimo na izlet, kuhajmo ili se bavimo hobiem skupa. Bitno da rasterećeno provode vrijeme s nama i da dobiju priliku za razgovorom.

PROMJENA ŽIVOTNIH NAVIKA

Što dijete da jede za užinu?

Svakoj majci uzrokuje glavobolju, što spakirati djetetu za užinu, što će zadovoljiti sljedeće zahtjeve:

- da bude raznovrsno
- da bude ukusno
- da bude lagano i da se brzo priprema
- da se jednostavno pakira i lako konzumira
- da dijete voli
- da bude zdravo

Nije lako istovremeno zadovoljiti sve ove kriterije, ali se svjesnošću i planiranjem da i to riješiti. Slijedi nekoliko ideja!

✓ Smoothie

Fini voćni ili povrtni smoothie se može pripremiti u bezbroj varijanti. Odabrani sastojci se mogu prirediti čak prethodnu večer pomoću štapnog miksera, a onda se ujutro prije kretanja iz hladnjaka samo prebaciti u đačku torbu. Na internetu se nalazi bezbroj recepata za fini smoothie.

✓ Kreme od povrća

I od ovog jela se može pripremiti bezbroj varijacija. Osnova može biti patlidžan, avokado ili sve popularniji humus, svi su izvanredni za male obroke. Najbolje konzumirati s mrkvom, paprikom ili celerom nasjeckanom na trake!

✓ Paštete

Mogu se praviti od bijelog ili crvenog mesa, jetra, riblje konzerve. Možemo ih varirati dodavanjem raznog zelenog povrća. Uz integralne pekarske proizvode i povrće čine odličnu užinu!

✓ Voćne salate

Od probranog sezonskog voća s orasima, bademima, medom ili prirodnim sladilom možemo ponuditi raznovrsne voćne salate. Pri kupovini sastojaka nastojmo birati voće bez špricanja i iz pouzdanog izvora!

✓ Salate od povrća

Samo je naša mašta granica; od bilo kojeg lisnatog ili drugog povrća možemo složiti salatu koja je raznovrsna, zdrava i hranjiva. Možemo dopuniti s tvrdim sirevima, maslinom ili tvrdo kuhanim jajima, te raznim preljevima.



Foreverova kuhinja

U kolovozu je Foreverova Kuhinja posjetila obitelj Andree Glatter, Eagle Managera. Ljeto, raspust, u vrtu zajednički pripremljen zdrav roštilj... može li bolje?





Pileća prsa na žaru s kuskusom i salatam

SASTOJCI:

1 file pilećih prsa
1 dl FAB
svježe zeleno začinsko bilje ili sušena
mješavina za roštilj
senf
maslinovo ulje
sol, papar

PRIPREMA:

Narezano meso začinimo, te od ulja, senfa i FAB-a napravimo pac. U tom pacu meso ostavimo cijelu noć. Prije pečenja posolimo i na roštilju ili tavi ispečemo.

SASTOJCI ZA KUSKUS:

3 dl kuskusa
3 dl vrele vode
1-2 žlice maslinovog ulja
sol

PRIPREMA:

Suhi kuskus stavimo u posudu, zalijemo s vrelom vodom i posolimo. Ostavimo pokriveno četvrt sata, zatim pomiješamo s uljem.

SASTOJCI ZA SALATU:

svježa lisnata salata
rajčica
crne masline

PRIPREMA:

Sastojke nasjeckamo i prelijemo s omiljenim preljevom, tako serviramo.

I ljeti je važan aspekt da nam na stolu bude hrana koja je zdrava i koja se brzo priprema. Pileća prsa su vrsta mesa koje svi rado konzumiramo, odgovara i djeci koja su izbirlija. Moj suprug je sportaš amater i njemu je također važna konzumacija jela s visokim sadržajem bjelanjčevina i salata. Jedemo malo ugljikohidrata, pijemo uglavnom kvalitetnu vodu. Ljetni raspored kreiram tako, da negdje do 11 sati radim u uredu, nakon toga dolazim kući i pripremam svježi ručak. Zahvaljujući Foreveru mogu uskladiti svoj dnevni ritam s poslom. I kćeri sudjeluju u pripremi hrane i rado pomažu u kuhinji, sve su samostalnije. Bitno mi je da im i u tome budem primjer.

Andrea preporučuje

FAB X

U vrućini se često osjećamo umorni. Jedan FAB X nas trenutačno puni energijom i to bez suvišnih kalorija, jer proizvod ne sadrži šećer.



PROIZVOD MJESECA

TIBOR LAPICZ SOARING EAGLE MANAGER PREPORUČUJE

Aloe First je jedan od „joker“ proizvoda Forevera i ja ga koristim 19 godina. To je moj omiljeni proizvod. Iako koristimo i konzumiramo mnogo proizvoda Forevera, ali Firsta imamo kod kuće najviše. U kuhinji je jedan radi učinka smirivanja kože, jedan u kupaonici za čišćenje lica, jedan u dječjoj sobi naše kćeri Lili, iako ima tek nekoliko mjeseci, već joj First špricamo na kožu. Jedan First je u garaži, gdje zlata vrijedi. Što više, u torbi starije kćeri Anne se uvijek može naći jedan. Na izlet ili ljetovanje nikad bez njega ne idemo.

Moj omiljeni proizvod, bez njega ne krećem nikamo!

ALOE FIRST®

Ova osnovna potrepština našeg domaćinstva ne sadrži samo aloe veru, već pčelinji propolis i jedanaest različitih biljnih esencija koji pomažu umiriti manje iritacije kože. Ova prirodna tekućina, koja regulira pH-vrijednost kože se nanosi lako na osjetljivu kožu, bez dodira i trljanja.

040 473 ml





BEAUTY IDEJE

LINDA SERES Senior Manager



Summer Forever



Ljeto je u punom jeku. Mnogima od nas omiljeno razdoblje godine, koje uvijek iščekujemo, planiramo. Ali povrh planiranja ljetovanja i godišnjih odmora, spremamo li se ispravno, kako bi u tim vrućim ljetnim mjesecima i naša koža „voljela“ ljetovati s nama?

Od svoje kože ne možemo baš bezuvjetno očekivati sve: mi također moramo discipliniranom negom sudjelovati u njenom sjaju. Iskusiła sam kao žena i roditelj, da što ranije krenemo prema tom načelu njegovati svoju kožu kvalitetnim proizvodima, tim ćemo dulje zadržati njeno dobro stanje.

Foreverovi proizvodi uistinu mogu za svakoga biti pravi dobitak, bez obzira na spol, tip kože ili područje primjene. Što više! Ja hrabro potičem svakoga, da u situacijama raznih – tako čestih – osjetljivosti i iritacija kože, naši prirodni proizvodi iz izvora bio-uzgoja budu prva alternativa. Sve više ljudi traži proizvode na prirodnoj bazi i za svakodnevnu osobnu higijenu.

SAVRŠENA BAZA

U tu svrhu smatram neizostavnim dnevnu uporabu sapuna **Aloe Avocado Face & Body Soap**, gela za zube **Forever Bright Toothgel** i **Aloe Ever-Shield Deodoranta**. Pored toga što ti proizvodi čiste i njeguju, imaju još i prirodnu pH-vrijednost, te umiruju i hidratiraju kožu. Ti proizvodi su temelj naše dnevne higijene, svi ostali su „šlag na torti“.

Neizostavan proizvod u ženskoj torbi je **Aloe Lips with Jojoba**, koji je zadužen za ljepotu usana, ali je taj mali proizvod toliko učinkovit i svestran, kao da sa sobom imamo cijeli paket prve pomoći.

SUNČANA STRANA

Osobno sam deset godina lojalna korisnica proizvoda, iz široke palete volim birati proizvode koji odgovaraju aktualnoj godišnjoj dobi. U ovom razdoblju zaštitu od sunca smatram jako važnim, zato sljedeća tri proizvoda imaju iznimno važnu ulogu u našim životima.

- **Aloe Sunscreen**: štiti, hidratira, njeguje i umanjuje starenje kože i probleme koji mogu nastati uslijed štetnog zračenja sunca.

- **Protecting Day Lotion**: moj omiljeni ljetni proizvod, koji se odlično primjenjuje i kao dnevna zaštita od sunca (slaba točka današnje moderne žene)

- **Forever Epiblanca**: srdačno ga preporučujem radi otklanjanja pjega i fleka s kože. Omekšava problematično područje kože.

Njegovati kožu samo po sebi nije dovoljno. Pojačano moramo paziti na unos tekućine! Kada tu rečenicu kažem mladima i tinejdžerima u obitelji, često na svoje zaprepaštenje dobijem odgovor: „dobro, dobro, danas sam već pio energetske napitak“. Osjećam veliku odgovornost pokazati im Foreverovu alternativu u tu svrhu: **FAB i FAB X**, koji sadrže isključivo prirodne biljne energetske sastojke.

UNUTARNJI SKLAD

Kako su mi mentori liječnici, za cijeli sam život naučila, da ljepotu nije dovoljno njegovati izvana. Ravnotežu možemo stvoriti samo ako obraćamo pozornost i na unutarnji i na vanjski sklad. Za to ne znam bolju alternativu od našeg seta **Infinite Skin Care Kit**, naime pored toga što kolagenske tablete popravljaju elastičnost kože, zahvaljujući kremama vitalizira, zateže i čuva kožu. Zadovoljava sve one zahtjeve, koji postavljamo prema jednom kompletu za negu kože ekstra kvalitete. Foreverovi proizvodi posvećuju pozornost svima, od onih najmlađih, do najstarijih. U našoj velikoj obitelji su zastupljeni ljudi razne dobi. Široka paleta proizvoda je postala dio ne samo našeg domaćinstva, već i naše svakodnevice. Jako je teško izdvojiti svega par proizvoda, jer mi ovaj brend zastupamo s ponosom, koristimo proizvode i rado ih i poklanjamo. Dokaz naše strasti i odanosti je naša kći od nepune četiri godine, koja pakirajući – sama – kofer prigodom putovanja ili izleta, u njega uvijek prvo stavlja Foreverove proizvode.

Svima vam želim, da koristeći ove divne proizvode, sami svojom pojavom budete njihova najbolja preporuka!



Women Power

ŽENSKA KARIJERA U FOREVERU

KARIJERA ILI OBITELJ? PITANJE KOJE SE ČESTO POSTAVLJA U ŽENSKIM ČASOPISIMA. ODGOVOR U FOREVERU JE: OBITELJ I KARIJERA – I TO NE BILO KAKVA. PITALI SMO USPJEŠNE POSLOVNE SURADNICE, KAKO SU OSTVARILE USPJEH I ŠTO MOGU ZAHVALITI TOM PUTOVANJU.

Adrienn Surman



♥ Managerica

Izvorno zanimanje: ugradnja umjetnih noktiju
Majka jedne djevojčice

Sada živim super život. Ako samo mislim na to koliko sam napredovala u ove tri godine, već mogu reći da sam donijela najbolju odluku u životu kada sam se pridružila Foreveru. Ranije sam radila u osiguravajućoj kući, imala salon ljepote i butik s garderobom. Ugrađivala sam umjetne nokte 18 godina. Obožavala sam taj posao, jer volim stvarati i volim ljude. Upravo sam zatvarala svoj butik, i započinjala posao s noktima, kada je prije deset godina Forever došao na moj životni put. Poslovnu priliku mi tada nije pokazao nitko, ali sada već znam, da tada i nije bilo moje vrijeme. Nazvala me prijateljica Annamária Széplaki, prije toga se nismo čule sedam godina. Našle smo se i provele razgovarajući ugodnih sat vremena skupa. Ispričala sam joj da mi proteklo razdoblje života nije bilo povoljno, te da mi je i zdravlje pomalo načeto. Kada sam počela koristiti proizvode, znala sam odmah, da će to biti više od obične kupovine. U radu s noktima sam vrlo brzo proširila klijentelu i uistinu sam dobro zarađivala. Ali, nisam imala vremena ni za što, a posebno ne za svoju kćer i muža. Počela sam razmišljati o svom životu i kako ga zamišljam za deset godina. I znala sam, da ga svakako ne želim provoditi iza stolića za uređivanje noktiju. Bila sam relativno slobodna, ali ipak vezana za vrijeme. Naime, ako nisam radila, nisam ni zarađivala. Trebala je ozbiljna logistika, tko će voziti dijete ujutro, tko će ići po nju. Tada mi je sinula ideja i ozbiljnije sam proučila poslovnu priliku Forevera. Kada sam odlučila da će to biti moj daljnji put, nisam više falila niti sa jedne priredbe. Suprug mi je jeko puno pomogao, ni on ne izostaje sa događaja, zajedno radimo i rastemo, jer nam je cilj isti. Komunikacije mi ide lako, u ranijem sam poslu naučila oplođenije sa ljudima, graditi povjerljive odnose. Shvatila sam da mi je pomaganje drugima svojevrsna misija. Cilj mi je pomoći što većem broju ljudi, kako bi živjeli život koji žele. Zahvalna svom timu, ponosna na svakog pojedinog člana. Forever mi daje sigurnost.

Ildikó Németh Timárné (Incy)



♥ Managerica

Po zanimanju: inženjer građevine

Djeca: Katica (10), Julcsi (8), Sanji (4), Dávid (11mj)

Kada sam susrela poslovnu priliku, još smo živjeli u Becsehelyu s dvije kćeri. U ljeto 2012 sam počela raditi kao građevinski inženjer u jednoj izvođačkoj firmi, ali danas je uz djecu još samo Forever u mom životu. Toliko se toga dogodilo od tada! Napredovali smo, stekli mnogo prijatelja, učili i mnogima pomogli da žive jedan bolji i ljepši život. Tu su i putovanja i priredbe koji nas uče i pune energijom, daju snage i pozitivan poticaj, kakav nigdje drugdje nismo iskusili. Priče o uspjehu i divni ljudi koje smo upoznali i zavoljeli. Postali smo dio foreverove obitelji. Danas više ne mogu zamisliti život bez Forevera, pa ni to, gdje bi bili da nismo odabrali ovaj put. Imamo ogromnu kuću u centru Nagykanizse, okružena velikim vrtom i tišinom. Odgajamo četvero djece, poslije dvije kćeri su došla još dva dečka. U prosincu 2014 smo suprug i ja došli na razinu Managera, točno kad se rodio Sanyi. Nije bilo jednostavno, ali nismo imali trunku sumnje da ćemo uspjeti. U proteklim godinama je bilo mnogih promjena u našem životu, ali smo na Forever (sponzora i višu liniju) uvijek mogli računati. Uz djecu i posao sam morala naučiti biti strpljiva. Upravo me dolazak Dávida najviše naučio tome. I znam da se sve događa s razlogom. Dragi Bog mi ne šalje nikoga, od koga nemam nešto za naučiti. Na svakoj priredbi, sa svakom knjigom dobijem barem jednu rečenicu koja me vodi dalje. Jedan od ciljeva mi je da majkama pokažem, kako postoji rješenje biti s djecom kada je to važno i da se može s njima provoditi kvalitetno vrijeme. Treba donositi i žrtve, ali sam ovdje naučila, kako svaka odluka ovisi o meni. A kada se odluka donese, onda za svaku „prepreku“ stiže i rješenje. Zahvalna sam mnogima, ali najviše dragom Bogu za divan život, što mogu biti dio Forevera.

Strastvena sam osoba. U izboru svog poziva je najvažniji aspekt bio, da što god radila, to radim na najvišoj razini bilo da se radi o zvanju pedagoga, radu u medijima, ili o posljednjem izboru, o mrežnom marketingu. Potraga za srećom je uvijek išla usko s pitanjem: kako mogu biti na korist zajednici, kako mogu svoje ciljeve postići zajedno s drugima. Prijatelji i članovi obitelji su me oduvijek smatrali za uspješnom i priznatom stručnjakinjom. Nije to drugačije ni sada, kada s preko šezdeset takoreći gradim treću karijeru. Međutim ovdje u Foreveru od toga iz dana u dan dobivam mnogo više: povrhu očuvanja zdravlja i lijepog izgleda je tu i ozbiljna poslovna mogućnost i suradnici s kojima skupa uspijevamo ostvariti svoje snove. Ovdje uz materijalno priznanje svakim danom doživljavam podršku, a pažnju, znanje i brigu mogu prosljeđivati drugima. Da ne kažem, kako i mom osjećaju za pravdu godi, da se ovdje obavljenim radom i rezultatima mjere materijalni uspjeh. U mojoj ranijoj struci - gdje sam potpuno bila fokusirana na stvaranje filma - posluživanje gledatelja je bilo najvažnije. Ovdje u Foreveru sam kao poslovna žena naučila, da sve ovisi od dobrog vodstva i da je najbolji učitelj davanje primjera. Zato sam prisutna i na površinama najpoznatijih društvenih mreža, gdje uz njegu ljudskih odnosa imam najbolju priliku pomoći velikom broju ljudi, koji su otvoreni za ovu priliku. Pokušavam prikazati momente iz svog života, prenijeti svoje misli i aktualne doživljaje i ne na zadnjem mjestu poslovne aktivnosti. Gradim vlastiti brend i želim tu istu mogućnost ponuditi i drugima. Ali, neka to bude njihova odluka, kako je svojevremeno i moja odluka bila samo moja. Neka pronađu svoje ciljeve i radosti, bilo kao potrošači ili kao poslovni partneri. Radim na tome, da budem što bolji lider i služim tom snu.

Ildikó Pável



♥ Managerica

Po zanimanju: stručnjakinja za medije, redateljica programa



Danas ima mnogo onih u Foreveru, koji su se rodili onda, kada je tvrtka započela svoju djelatnost u Mađarskoj. I zbog njih se isplati napraviti malu retrospektivu.

Krajem 1996. potražio me József Szabó i rekao da bi jedna MLM tvrtka krenula raditi na Mađarskom tržištu, te da li bih u tome htio sudjelovati. Upravo sam tada dao otkaz u jednoj drugoj firmi i imao u glavi, kako bi napokon trebalo jednu uistinu veliku MLM tvrtku imati

i u Mađarskoj. Naš susret je očito bio sretna okolnost, jer smo obojica imali isti cilj, istu viziju o jednom prosperitetnom poduzeću. Od tog trenutka su se stvari događale brzo i jednostavno: testirali smo proizvode, otputovali u Njemačku vidjeti kako tamo funkcionira tvrtka i poslao sam svoj CV. Bio je utorak. Uskoro – u četvrtak – je stigao telefaks od potpredsjednice Navaz Ghaswale, kako me Rex 7.veljače 1997 čeka u Moskvi.

Jesi li odmah znao, da će taj sastanak odrediti tvoj daljnji tijek života?

Ja sam tako očekivao. Znaš, kad se čovjek jako sprema na nešto...imao sam vrlo jak poriv za dokazivanjem, prvenstveno sebi. Tada sam već imao dobro uhodano poduzeće, ali znamo, kako svako poduzetništvo postiže svoj prvi vrhunac, odakle je teško razvijati se dalje, jer zahtijeva ogroman kapital. Zato sam svoju budućnost više zamišljao u nekoj već gotovoj,



DR. SÁNDOR MILESZ

Zemaljski direktor
Safirni Manager

Idemo **U ODLIČNOM SMJERU**

Sponzor: Rex Maughan

IME DR. SÁNDORA MILESZA JE POJAM U SVIJETU FOREVERA. PREMA STRUCI JE ISTRAŽIVAČ-KEMIČAR, DOBITNIK BROJNIH STRUČNIH I DRŽAVNIH NAGRADA, OTAC ŠESTERO DJECE. KADA GA JE 1996. NA ZAMOLBU REXA MAUGHANA PRONAŠLA OVA PRILIKA, NIJE SE NI TERNUTKA DVOUMIO, DA LI PRIHVATITI UPRAVLJANJE UVOĐENJA OVIH – DO TADA POTPUNO NEPOZNATIH – PROIZVODA NA MAĐARSKO TRŽIŠTE. ZEMALJSKOG DIREKTORA PITALI SMO O USPJESIMA U SADAŠNJOSTI I PLANOVIMA U BUDUĆNOSTI.

izgrađenoj tvrtki, kako bi ga na pravi način izgradio tu kod kuće.

Jesi li tada točno znao, koji će ti biti mandat?

Tada još nisam znao točno, što znači komunicirati s toliko ljudi, rješavati probleme tisuća poslovnih suradnika, jer smo vodili potpuno drugi tip poduzeća, gdje nismo imali neposrednog kontakta s prodavačima. Ovdje skoro živimo

skupa, zajednički proživljavamo radosti i poteškoće: rađaju se djeca, kreću u školu, rađaju se ljubavi... kao u nekoj ogromnoj obitelji, uvijek se nešto događa. Na početku su nam se pridruživali mnogi, koji iz nekog razloga u nekoj drugoj mreži nisu bili uspješni, ili se razočarali jer tvrtka nije bila korektna prema njima. Veselili smo se tim takozvanim „oštećenicima mlma“, ali su počeli dolaziti i potpuno novi ljudi, koji su ovu struku susreli po prvi puta.

Foreverovo službeno zastupstvo se u Mađarskoj otvorilo 26. travnja 1997. Kakav je bio start?

Na otvaranje je došlo nekih tristotinjak ljudi. Stigli su Rex i Gregg Maughan, te Navaz Ghaswala. Bili su začuđeni tim velikim interesom. Start je bio eksplozivan: postizali smo na razini svijeta najveći, mjesečno 600-700 postotni rast prometa. Dobar je osjećaj sjetiti se toga, naime u Europi iz mjeseca u mjesec opet mi donosimo najveći rast. Sada idemo u odličnom smjeru, opet je veliko zajedništvo unutar tima. Možemo reći da su se stvari nakon ovoliko godina pročitale, opet radimo u jedinstvu. Svatko se prvenstveno bavi svojim poslom – jako je dobro što smo jedra iznova okrenuli u istom smjeru.



Da li je prije bilo teže graditi mrežu?

Nije bilo interneta, online pristupa, ali je zato bilo kilometara u autima, nerijetko i sto tisuća godišnje. Bila je krilatica: na cestama su dvije vrste ljudi, kamiondžije i foreverovci. Sjećam se, auti su se praktički potrošili pod Mikijem Berkicsem i Józsefom Szabóem, ali sam ih trošio i ja. Mnogo smo radili u zemlji, a onda se pokrenuo bračni par Lomjanski u Srbiji, ali i moje prve laste: Tibor Radóczy u Mađarskoj, Srbiji i BiH, onda Mr. László Molnár u Hrvatskoj, dr. Slavko Paleksić, kasnije Enra Ćurovac Hadžović u BiH, te dr. Branislav Rajić u Srbiji (stručni nutricionist Crvene Zvezde), Andrej Kepe u Sloveniji, i tako redom i ostali. Prije deset godina nam je stigao i bračni par Gidófalvi, koji je ogromnim poletom započeo gradnju mreže.

Kako vidiš: hoće li offline tehnika opstati u gradnji mreže ili će



„U Europi iz mjeseca u mjesec opet mi donosimo najveći rast. Sada idemo u odličnom smjeru, opet je veliko zajedništvo unutar tima.“

se u budućnosti sve događati u virtualnom prostoru?

Ovaj posao neće nikad u potpunosti postati online, i to me veseli. Ljudi su željni osobnih susreta. Vidim kojim veseljem se na jednom Danu Uspješnosti ili nekom drugom skupu grle oni, koji rade online i koji se možda prvi puta susreću uživo. To su nenadoknadiivi doživljaji. To od računala ili pametnih telefona nikad nećemo dobiti, ali te naprave su u nevjerovatnoj mjeri sposobni ubrzati rad. U komunikaciji, u kontaktima je online tehnika ogromna mogućnost, ali emocionalno punjenje, osobnost i povjerenje - što je prava duša networkinga – se mogu prenijeti samo uživo.

Zašto je bitno da jedan zemaljski direktor bude ujedno i networker?

Prave probleme jednog graditelja mreže možeš osjetiti tek kada i ti radiš i iskusiš isto: ako uđeš u jedan ured i vidiš da nešto nije onako kako treba, možeš odmah popraviti. Jako treba paziti na komunikaciju, kako se ophodimo s ljudima, što im prenosimo. I naravno, najvažnije je pokazati primjerom, da poslovna politika vrijedi za sve isto. Svoj tim učim tome, da smo mi primjer za svakog pojedinog suradnika Forevera, jer pripadamo neposredno Rexu, osobno njega zastupamo. Ja sam jako rano izgubio svog oca, kada sam sreo Rexa, uzajamno smo osjetili ljubav. On je za mene kao „bogati otac“ – u slobodnoj interpretaciji Kyosakija. Gregg Maughan, naš sadašnji predsjednik je bio Europski Direktor, kada sam ja startao – takoreći smo skupa dorasli zadatku. Pred našim očima je postao predsjednik kompanije, danas on upravlja sa 162 zemlje.

Kako Forever daje doprinos punoći ljudskih života?

Ako netko ima neku dobru ideju, to ovdje može sprovesti, naime Forever je poduzetništvo u kojem se stvara kapital: ono što zaradiš, kasnije možeš iskoristiti za bilo što. Učim ljude tome, da naša kompanija nudi kontinuiranu stabilnu egzistenciju, ali povrh toga i

plus primanja, iz kojih se onda mogu financirati umjetnost, nezbrinuta ili gladna djeca ili ulagati u nekretnine. Druga je važna činjenica, da svi žele zdravo živjeti. Jako sam sretan što po tom pitanju naši suradnici sve više uče i znaju. Za sve to je vezana jedna vrlo ozbiljna branša wellnesa, ozbiljna savjetodavna uloga po pitanju načina življenja i to sve skupa pokreće ogromne mase. Zahvaljujući tome nam se može proširiti krug stalnih kupaca. 85% današnjeg prometa čine upravo oni. Naša misija je da što je moguće većem broju ljudi prenesemo našu poruku: pijte svaki dan aloe vera gel! Prevencija je najvažnija, čak i u nepovoljnim okolnostima možemo paziti na sebe, prevenirati bolesti. Ne bi trebalo doći do toga, da nekog trebamo liječiti.

Sve više njih bira Forever kao primarni posao.

Da, u zadnjem broju magazina smo najavili, da nudimo model životnog poziva onima koji će svoju budućnost povezati s Foreverom. Forever je jedna kompleksna mogućnost. Na žalost još mnogi mladi misle da svoju budućnost mogu graditi u inozemstvu, ali oni koji odu, često su primorani raditi drugorazredne poslove. Ja vjerujem, da kod nas svatko može postati majstor. Najprije mora naučiti zanat od najboljih, zatim kao stručnjak, može to znanje prenositi dalje. Ovdje uistinu ima mogućnosti za ispoljavanje, za puni život, u kojem svi mogu ostvariti snove: bilo da žele voditi veliki tim, bilo da žele stići na najljepše destinacije svijeta. Sve je dano i za siguran osnutak obitelji, za imati što više djece. Još jaču, još stabilniju zemlju možemo graditi, samo ako nas je više.

Gdje smo sada na svjetskoj karti Forevera?

Trenutačno služimo jednom dijelu Europe kao primjer, kako se ponovno pale motori, kako se stvara jedna snažna i stabilna mreža. Ja bih taj tempo volio zadržati – i hoću – i znam da će oni, koji sada ubiru plodove tog rasta biti u tome uz mene. Jedan

uhodani vrhunski tim vodi Forever i imamo mogućnosti opet biti na čelu Europe. Meni u tome jako puno pomaže moj uži krug suradnika, svi odreda profesionalci. Osiguravaju nam proizvode, savršenu komunikaciju, te nam daju mirno okruženje koje je neophodno za sigurnu gradnju mreže. Znam da za prvo mjesto u Europi treba vremena, jer je konkurencija jaka. Pored Nijemaca, Francuza, Talijana i skandinavaca smo mi relativno skromna i siromašna regija, ali ćemo unatoč tome učiniti sve da budemo najzdraviji i najbolji.

Koja ti je vizija o mađarskom i južnoslavenskom Foreveru? Gdje ćemo biti za deset godina?

Do tada moramo osvojiti prvo mjesto. Sjećam se, ni to nije bilo lako, kada smo godinama bili na čelu Europe, jer nismo imali konkurenciju. Nadam se da će uvijek biti jakih zemalja, koji će nam biti partneri u utrci. I za deset godina ćemo morati raditi, i tada ćemo imati izazove, ali znam, da ćemo Forever razviti u sigurno, uzorno privatno poduzetništvo, koje ljudima

nudi sigurnost kroz život i koji će se u srednjim školama i na fakultetima preporučivati kao model. Ako zamislim svoje za deset godina, vidim ogroman i jaki tim. Tada će već i unuk Andreja Kepea biti networker... Nekada nismo mogli ni zamisliti, da će oni dvadesetogodišnjaci raditi nekoliko tisuća bodova godišnje, koji su rođeni onda, kada se Forever osnivao u Mađarskoj. Oni su odličan primjer novim mladima: dolaze nam oni, koji svoj život žele živjeti u dobrobiti i sreći. Znam, da ćemo 2029. imati jedan obnovljeni, pomlađeni tim. Ja ću raditi na tome.

**Ekskluzivne
fotografije iz
ranijih godina:**





SOARING MANAGER



Like Comment Share

Dr. Attila Csisztu
sponzori: Dr. Ibolya Bagoly
& György Csuka

2004. mi je bio moto:
„Idi dalje na svom putu! To sam radio,
ništa drugo.“



SENIOR MANAGERS



Like Comment Share

Flutura Dega
sponzor: Enver Elezi

„Neću pobjeći od svojih grešaka, radije iz
njih učim.“



Like Comment Share

Zsuzsanna Bacsár Gálné
sponzor: Edina Anna Patkós

„Uvijek postoje okolnosti, iz njih treba
izvući ono najbolje.“



Like Comment Share

Éva Menkó
sponzor: Dr. Terézia Samu

„Ključ uspjeha je ustrajnost. Forever.“



Like Comment Share

Tamás Orbán
sponzor: Árpád Hegedűs & Piroška
Marietta Lukátsi Hegedűsné

„Kada kreneš u poslu Forevera, ne moraš
biti nikakav. Točno onakav trebaš biti
kakav jesi. Na ovom putu ćeš ionako
postati onakav čovjek, kakav si oduvijek
želio biti.“



Like Comment Share

Dr. Mariann Vörös & Ferenc Sámoly
sponzor: Dr. Katalin Pirkhoffer
Dr. Seresné & Dr. Endre Seres

„Povjeruj o sebi, da ti to možeš!“

QUALIFICATIONS



MANAGER



Like Comment Share

Tímea Lőr-Pataki
sponzor: Zsófia Kotlár

„Ako želiš biti pobjednik, bori se dalje!”

Serica Norsan
sponzor: Flutura Dega



SUPERVISORS

Gordana Aleksandrov
Ancsányi Norbert
Balogh-Sótér Katalin
Bódi Alexandra
Csíkné Somogyi Krisztina
Vesna Doric
Giczi Ildikó
Gyulai István
Horváthné Ördög Erika
Ivana Jerkovic
Juhász Tatjana Eszter
Edina Kadric
Sejdefa Kaljanac
Károlyi József Sándorné
Kismártonné Csermely Beatrix
Dr. Kiss Katalin
Kmetzné Bodnar Katalin
Orsolja Kopas
Lajosné Kugler Szilvia

Nochta Józsefné
Oláh Zoltán
Goran Ostovic
Schell Diána
Simó Szilvia
Somogyi Lászlóné
& Somogyi László
Monika Sporcic Harak
Elmira Sucic
Szabó Andrea
Szabo Georgina
Szabó Krisztián
Szegedi Dorina
Szili Renáta
Szrapkó Krisztina
Takácsné Klepács Adrienn
Tóthné Ferenczi Éva
Dragana Turbic
Gordana Zecevic



ASSISTANT MANAGERS

Kasza Edit
sponzor: Dr. Horváth Zsófia

Kiscsatári Alexandra
sponzor: Orbán-Korpácsi Margit

Kristof Timea
sponzor: Kasza Edit

Dusan Kukucka
sponzor: Ana Lomjanski

Sead Kunovac
sponzor: Mirsada Sehagic

Ludvigné Szigeti Zsuzsanna
sponzor: Fritz Adrienn

Orbán-Korpácsi Margit
sponzor: Wiederschitz Csilla



NEW QUALIFICATIONS

100+CC

lipanj 2019

Klaj Ágnes
 Hegedűs Árpád
 & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
 Andreja Brumec
 Almási Gergely & Bakos Barbara
 Ana Lomjanski
 Laura Lepojevic
 Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
 & Dr. Seres Endre
 Fritz Adrienn
 Tanács Ferenc & Tanács Ferencné

60+CC

lipanj 2019

Flutura Dega
 Dr. Rokonay Adrienne & Dr. Bánhegyi Péter
 Rusák Patrícia
 Szabóné Dr. Szántó Renáta & Szabó József
 Egresits-Ilyés Andrea Renáta
 Varga Géza & Vargáné Dr. Juronics Ilona
 Sladana Vukojevic
 Krasznai Cintia
 Dr. Berezhvai Sándor & Bánhegyi Zsuzsa
 Zachár-Szücs Izabella & Zachár Zsolt
 Ferencz László & Dr. Kézsmárki Virág
 Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski
 Fekete Zsolt
 Berecz Botondné & Berecz Botond
 Aleksandra Petkovic & Bogdan Petkovic
 Dr. Horváth Zsófia
 Norsan Serica
 Zsiga Márta
 Zsidai Renáta
 Angyal-Kadlinger Anett Barbara
 Dobai Lászlóné & Dobai László
 Heinbach József & Dr. Nika Erzsébet
 Tomislav Brumec
 Hollóné Kocsik Judit & Holló István
 Veress-Bakosi Brigitta
 Éliás Tibor
 Majoros Éva
 Tóth Sándor & Vanya Edina
 Glatter Andrea
 Almási Vivien
 Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
 Kubinyi Ida
 Knisz Edit
 Dr. Kolonics Judit
 Vígh Sándorné
 Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak
 Anto Pavic & Bojana Pavic
 Móricz Edit
 Novozánszkiné Almási Zita
 Danko Simac & Lucija Simac
 Szabó Péter
 Dénes Gabriella
 Dr. Fábián Mária
 Magyari-Martos Mónika
 Wiederschitz Csilla

21-25. RUJNA 2020



Bahamas
#EMR20



FOREVER®



NEW

DITTA LEBBENSZKI

Managerica

Ditta je po zanimanju carinska službenica, ali je u zadnje vrijeme radila u industriji ljepote, bavila se manikurom i pedikurom. Trenutačno živi sama i mjestu Nyíregyháza.

Sponzor: Dr. Attila Csisztu

Viša sponzorska linija: Dr. Ibolya Bagoly i György Csuka, Kiss Istvánné, Katalin Nagy, József Szabó, Olivia-Emilia Gajdo, Rolf Kipp

OVO JE ZASLUGA CIJELOG TIMA

Ditta se još davne 2007. registrirala u Forever. Zanimljivo, nju nisu privukli proizvodi, već tada je bila zainteresirana za poslovnu mogućnost. Tada je radila kao carinska službenica. U početku je voljela svoj posao, ali ju je sve više privlačila sloboda. „Mogućnost samostalnog života sam prepoznala još kada sam prvi puta čula za Forever. Ali sam shvatila i to, da moram promijeniti svoj način razmišljanja, ako želim

biti uspješna. Bila sam povučena i zatvorena, ali sam osjećala da se moram otvoriti prema ljudima. Samo, meni to tada još nije polazilo za rukom.“ To su naravno primijetili i njeni mentori i pokušali ju usmjeriti, ali - kako Ditta kaže – ona to nije čula. „Sve mi se to činilo za mene stranim, bez obzira što sam dobila knjige o razvoju osobnosti da mi pomognu. Moj ego je tada bio prejak. Zablokirala sam se i nisam radila

ništa. Bila sam samo potrošač.“ Dakako, i to je značilo nešto, jer su se skupljala pozitivna iskustva s proizvodima. Sve dok nije osjetila, kako bi proizvode Forevera trebalo pokazati i drugima. Paralelno je napravila i prve korake ka poduzetništvu: počela je raditi u industriji ljepote. „Tada sam već osjećala da moram rasti, jer se Forever nezaustavno približavao, te određene korake nisam mogla ne napraviti. Krenula sam

putem razvoja osobnosti. Pored toga sam osjećala, da u posjedu dobrih iskustava s proizvodima, napokon mogu imati vjerodostojnost pred ljudima.“ Tada se rodio slogan „promjena je radi nas“ koji Ditta dan danas rado koristi. Kako kaže, promjena ide skupa s boli, ali nas uvijek vodi naprijed. „Jačala je moja vjera u sebe, osjetila sam da sam sposobna za ono što networking traži od mene. Prije 136 dana sam donijela odluku i počela raditi. Iako moj tim već godinama radi prema dobro složenom sustavu, morala sam izgraditi i svoj. Tada sam imala samo

jednog suradnika koji je bio uz mene, kako sam njega mentorirala, tako smo se skupa dizali. Tada su se pojavila još tri suradnika u prvoj liniji.“ Ditta je radila i online i offline, održala je bezbroj obiteljskih prezentacije i sastanaka 1/1. „Meni je njega ljudskih odnosa vrlo važna, provesti kvalitetno vrijeme s prijateljima. Dala sam im svo svoje vrijeme i oni su postajali sve otvoreniji.“ Suradnici su stizali prvenstveno iz kruga znanaca i klijentele. Najveće vrijednosti koje im želi prenijeti su lojalnost i etičnost. „Želim da informacije prenose čista srca, ali kod mnogih osjećam grč, a to onda ne funkcionira.“ Ditta smatra da su od bodovnog prometa važniji sustavnost i iskrenost, putem toga će rezultati stići prije ili kasnije. „I sama sam to morala naučiti na početku. Danas prihvaćam da se stvari događaju oko mene sami od sebe, ne težim uspjehu pod svaku cijenu.“ Mlada žena je 30. travnja postala Assistant Manager, nakon toga su se pojavila dva Supervisora na „fronti“ i 31. svibnja je slavila poziciju Managera.

Ali tu nije stala. „Od onda imam još Supervisora, tako da radim na s više linija suradnika. Bio je to pravi timski rad, doslovno win-win situacija. Svi su profitirali. Kako su se pojavljivali ljudi,

tako su redom povjerovali da možemo postići zajednički cilj i prihvaćali sve instrukcije. Sama kvalifikacija je fantastičan osjećaj. Bila je to moja davna želja, ali moram reći: ovo je rezultat cijelog tima. Sad, kad sam uspjela, cilj mi je da pomognem članovima tima, kako bi shvatili da ovo pripada i njima i da i oni mogu doživjeti uspjeh. Ljudi moraju shvatiti da postoji jedan posve drugačiji put. Meni se osobno jako dopada ovaj slobodan život, cilj mi je to održati. Uz to, vlastiti stan i putovanja na lijepa

mjesta.“ Kao i za dosadašnje rezultate, tako i za nove, potrebno je razvijati osobnost. „Ozbiljan mi je cilj, da u odnosu na današnju sebe iz dana u dan budem sve bolja. Za to mi je potreban i sport, nedavno

sam počela ponovo trenirati. Treba i kondicije, jer imamo još mnogo posla, prvenstveno odraditi Eagle program. Vidim, da sustav koji sam izgradila funkcionira, tako da ne želim stati. Ključ je duplikacija mojih lidera, te dozvoliti da i članovi mog tima dupliciraju mene. Najvažnija pouka proteklog razdoblja je naime to, da nema smisla skretati s puta; ovaj sustav je toliko dobar, da ga uistinu samo treba kopirati.“

„Kako su se pojavljivali ljudi, tako su redom povjerovali da možemo postići zajednički cilj“

MOJI SAVJETI VAMA

- Ne bojte se slobode i samostalnosti!
- Pobijedite svoju malodušnost!
- Koncentrirajte se na razvoj, ne samo na bodove!

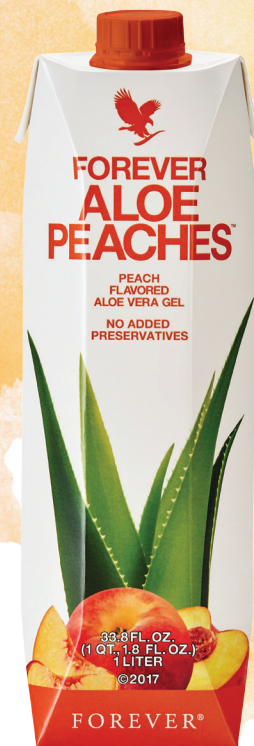
FOREVER ALOE PEACHES™

NAPITAK-DODATAK PREHRANI

Zašto čekati do ljeta, kako bi uživali u okusu na suncu sazrijele breskve, kada to možete putem Forever Aloe Peaches™? Napitak s 84,5 % aloe vera gela, sokom i pireom od bresaka nije samo odličnog okusa, već ćete se od njega i osjećati bolje.

777

1 Liter



6 ZAŠTITNIH
SLOJEVA



OD MATERIJALA
KOJI SE 100% MOŽE
RECIKLIRATI

STEP BY STEP

Svjesna gradnja posla

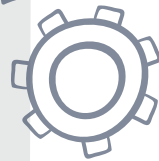
Dragi čitatelju, draga čitateljice!

Molim vas da sljedeće savjete u svoju praksu ugradite isključivo ukoliko ste to uskladili s aktivnim sponzorom ili višem sponzorskom

Od prvog trenutka nakon donesene odluke smo odgovorni prema sponzoru, koji nam je pokazao priliku Forevera. U mom slučaju je to bila osoba, koja je dovela Forever na ove srednjoeuropske prostore, József Szabó.

Odgovornost prihvaćamo i prema Rexu Maughanu, odnosno njegovoj obitelji, predsjedniku Greggu Maughanu, Peteru Bootsu kao europskom potpredsjedniku, prema Dr. Sándoru Mileszu, regionalnom manageru, Péteru Lenkeyu, general manageru, kao i Zsoltu Supliczu u controllingu. Sve su to ljudi, koji pomažu naš rad i surađuju s nama kao graditeljima mreže.

Tu želim naglasiti usklađeni rad svih ureda i lidera u regiji - među njima i Tibora Kissa. Bez njihovog upornog, u ljudskom i stručnom smislu poniznog rada sve ovo ne bi bilo moguće.



The
Aloe Vera
Company

RAZVIJATI SE U SVIM SITUACIJAMA

Jedino što je sigurno u ovom jurećem svijetu, da se sve oko nas stalno mijenja.

Mi, networkeri u Foreveru – koji smo svoj život posvetili kako bi odgovorno pomogli obiteljima u raznim nedaćama, bezizglednim financijskim stanjima i raznim drugim problemima – odluke moramo donositi u netipičnim, ne-prosječnim životnim situacijama. U tim se situacijama vidi, za koga se čovjek odlučuje i do koje će mjere biti stavljen na kušnju, jer se naš posao odvija pred očima cijelog svijeta.

KRITIČARI, SAMOKONTROLA, MOTIVACIJA

Kritičara je uvijek bilo, i uvijek će ih i biti. Promijeniti se može svatko, ukoliko poriv za promjenom dolazi iznutra, iz skrivenih nutrina osobe, ako iz dubine duše želi tu promjenu. Iz toga slijedi, da je sve moguće, jer čovjek može postići sve što želi, ako je spreman ustrajati uz svoje snove.

ISKRENO I ETIČNO POSLOVANJE IZNAD SVEGA

Dvadeset i dvije godine ugrađujem trajne vrijednosti u živote ljudi s Foreverom. Uz korektno preporučivanje proizvoda, bez prisile i agresije nudimo i program poslovanja uz vrhunsku edukaciju i obuku sa strane za to odabranih lidera.



ÁGNES KRIZSÓ

Safir Manager,
Eagle Manager

Osnovne teze zajednice lidera: zajedničko razmišljanje na najvišoj razini, energično i stručno, vodeći brigu jedan o drugom. Ne napuštamo jedno drugo ni kada svakodnevce donose poteškoće s kojima je teško izboriti se.

ZAJEDNIŠTVO

Zajedništvo je bitno i neminovno donosi selekciju. Često su na iskušenju ljudske vrijednosti. Ta iskušenja su pred nama i u svakodnevicama, na poslovnim sastancima i na priredbama najviših razina. Nema tog bogatstva zbog kojeg se u tim situacijama ne bi ponašala kao **lider**.

ŽIVOTNE SITUACIJE

Želim izdvojiti važnost privatnog života, koji je prvenstveno važan za sretan život, jer radostan život u svim situacijama znači prednost.

Mi ne motiviramo ljude za umjetno stvorene neprestane natjecateljske situacije, već vjerujemo u ujednačeni kontinuirani razvoj i održanje ravnoteže.

Vjerujemo u sebe, sretni smo u krugu **obitelji, u zajedništvu s partnerom, djecom ili unucima.**

Ne mijenjamo uloge, ne živimo kako bi smo u izlogu pokazali svoj životni stil. Iako smo prisutni na svjetskom tržištu, nemamo poriv pošto-poto dokazivati se.

Moje kćeri i ja vjerujemo, da proći životni put ima smisla jedino ako smo pridonijeli životima drugih. Najveće blago je kada netko zahvaljujući nama, našoj usluzi, našim privatnim i poslovnim načelima može zdravo i sretno

živjeti. To je blago koje čuvamo i prenosimo onima, kojima ljubav obitelji, međusobno poštovanje i vjernost znače prave vrijednosti.

Ustrajnost i lojalnost ne dolaze u pitanje, jer mi uistinu to i živimo. Bez licemjerja, vjerno Rexovom načelu: čisto i jednostavno.

Zahvalna sam Bogu što me u svim situacijama vodi i daje pravu vjeru. Naučila sam da riječ „**nemoguće**“ **ne postoji, jer nije dostojna čovjeku.**

ČAST

Izgubljena se čast povratiti ne može. Ako ju izgubite, to vas obilježava za cijeli život. Mi ne varamo, ne zato jer za prevaru slijedi kazna, već zato, jer ne želimo. Jer dobri ljudi, pravi lideri nisu prinuđeni varati.

Forever je najplemenitiji način formiranja sudbine ljudi, koji putem našeg razmišljanja i svakodnevnih djela ispoljava svoje poslanje. Sa zahvalnošću mislim na sve one, koji svojim nesebičnim radom, predanošću srca pomažu, kako bi to plemenito poslanje zajednički možemo zadovoljiti. Putem te suradnje sve više ljudi postiže neovisan, slobodan i sretan život.

Hvala Vam što ste do kraja pročitali ove redove!

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



MJESEČNI planer

GABRIELLA DÉNES
Eagle Managerica

Koju sam spoznaju imala, nakon što sam saznala za priliku podijeliti s vama misli o planiranju? Dakle, od svoje osamnaeste kao pedagog u dječjem vrtiću (već dvadeset i devet godina) pišem godišnje, mjesečne, tjedne planove. Još sam u životu prije Forevera iskusila, da većina ljudi ne planira svjesno. „Bit će kako bude“ – kažu. Vozimo dijete u vrtić, nakon toga idemo na posao... to postaje rutina i već su u kolotečini života. Usredotočuju se eventualno ne jednu selidbu ili ljetovanje.

Što vi planirate u svom životu? Vi planirate svoj život, ili netko drugi umjesto vas? Za mene je prilika Forevera pokazala da svoj život mogu planirati. Moj život, ja ga živim! Vidim, znam i vjerujem, kako je temelj poslovnog razvoja planiranje, jer samo putem ciljeva možemo napredovati. Forever nam kao na dar daje ciljeve, koje možemo koristiti za planiranje, uz to nas motivira poticajnim programima. Očaravajuća mogućnost! Prije godinu dana sam se u srpanjskom broju ovog Magazina predstavila kao novi Manager. To sam doživjela kao ogromno priznanje, ali me je i inspiriralo za daljnji rad. Zahvaljujući tome sam se fokusirala na Eagle program. Kako sam povjerovala da sam Eagle Manager, tako se ta ideja stopila s mojim mislima, a – to nam je poznato – ono na što najviše mislimo, postaje naša stvarnost. Razvija se ono, čemu dajemo najviše pozornosti. Taj doživljaj uspjeha me motivirao, da već drugi dan nakon zaključenja kvalifikacije, znam svoj novi cilj. Ono, što sam još prije šest godina usadila u svoje misli: auto mojih snova. Do danas je taj san postao cilj i ovog srpnja dobiva posebnu pažnju. Uz cilj dolazi i akcija, odnosno auto program Forever2Drive.

To je sada kratkoročni cilj, ali uz njega stoji i dugoročni: postati ponovno Eagle Managerom, i sudjelovati na Global Rallyju kao osvajač. U tome imam dva pomagača: mjesečni planer i rokovnik, koji mi pomažu u obavljanju dnevnih zadataka i ostati u fokusu!

Svakog mjeseca znam, koji su mi najvažniji aktualni zadatci:

- 4cc, odnosno aktivnost najkasnije do sredine mjeseca
- Poletno zadržati rast u timu
- Novi upisi
- Što više suradnika naučiti važnosti 4cc, a aktivnim suradnicima pomoći u osvajanju poticajnog programa za Poreč

Ali to sve još nije dovoljno za uspjeh. Ovdje ću vam navesti svoje navike uspjeha, koji mi u poslu najviše pomažu. Jutro: vrijeme za sebe! U dan krećem s meditacijom zahvalnosti Louise L. Hay. Promjena načina razmišljanja zahtijeva stalni rad, zato je čitanje dio moje svakodnevice. Imam svoje uzore, i sama želim biti uzor nekome! Uvrštavam u svoj raspored svaku manifestaciju na koju me moji sponzori pozovu, ili koja je u godišnjem kalendaru događanja. U šest godina rada sam svake godine bila na putovanju u Poreč. Redovita dnevna aktivnost je i „otvaranje“ mog Forever dućana (koristim proizvode i pričam o njima). Bilo je to tako kada sam još radila kao pedagog, zašto ne bi bilo i sada? Imam svoje „ZAŠTO“! Sudjelujem u webinarima, pratim Facebook grupe. ZAHVALNA sam!

Savjetujem vam sljedeće: „Ne slušajte druge, kakvi bi ste trebali biti! Slušajte svoj nutarnji glas, kakvi bi Vi željeli biti!“

KALENDAR DOGAĐANJA 2019

BUDIMPEŠTA

**ALBANIJA
KOSOVO**

SRBIJA

HRVATSKA

SLOVENIJA

BiH

23. siječanj
Dan Uspješnosti
Fusion Centar

23. ožujak
Dan Uspješnosti
Vasas Jégcentrum

30. ožujak
Dan Uspješnosti
Sarajevo

6. travanj
Hrvatska + Slovenija zajednički DU
Laško

18. svibanj
Dan Uspješnosti
19. svibanj Dan Zdravlja

25. svibanj
Dan Uspješnosti
Tirana

15. lipanj
Dan Uspješnosti
Beograd

20. srpanj
Dan Uspješnosti
Dvorana Túske

26-29. rujan Diamond Holiday Rally Poreč & Regionalni Dan Uspješnosti

23. studeni
Dan Uspješnosti
Beograd

2. studeni
Dan Uspješnosti
Bijeljina

14. prosinac
Božićni Party
Dvorana Túske

EAGLE MANAGER'S RETREAT

Dallas: 2-5. listopada

Pattaya: 5-8. prosinac

KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

MAGYARORSZÁG

Termékrendelés

Webáruházunk: www.flpshop.hu

Telecenter: hétfőtől péntekig 9:00-16:45-ig hívható számaink:

+36-1-297-55-38; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291; +36-70-436-4294;

+36-80-204-983 („zöld szám”: vezetékes hálózathálózati díjmentesen hívható)

Ügyfélszolgálat, Információ

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop): ugyfelszolgalat@foreverliving.hu, +36-1-269-5370/110 és 111

Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, +36-70-436-4170

Nemzetközi és Belföldi Kommunikációs recepció: +36-1-269-5370/123

Pénzügyi Recepció: +36-1-269-5370/121

www.foreverliving.com

Budapesti Központi Főigazgatóság: 1184 Budapest, Nefelejcs u. 9–11.

E-mail: flpbudapest@foreverliving.hu

Tel.: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995

Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.: 745.

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: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

Csábrádi Ottília: 135 mellék, mobil: +36 70 436 4227

Oktatás és Fejlesztési Osztály (FLP TV): dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271

Pontérték nélküli termékek: Galambos Dóra +36 70 436 4212

Rendezvényszervező: Altrichter Anett, rendezveny@foreverliving.hu,

mobil: +36 70 436 4240

Teremfoglalás: rendezveny@foreverliving.hu

Ügyvezető Igazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u 9-11. Tel.: +36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289

Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279

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

Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat, raktár és informatika

nyitvatartás: H-P: 9-16:45

Ügyfélkapcsolati igazgató: Kiss Tibor, mobil: +36-70-436-4170

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

Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.

Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287

Nyitvatartás: H – P: 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 Nyitvatartás: H: 12-20 óráig,

K – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).

Területi igazgató: Radóczi Tibor

2019. január 2-től a nyitvatartás megváltozott budapesti központi számlázásunkon és Telecenterünkön: Budapest: Hétfő-péntek: 9:00-17:00

(Ez a nyitvatartás vonatkozik a hónap utolsó munkanapjaira is!)

Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket.

(a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Vidéki irodáink nyitvatartása változatlan.

A hónap utolsó szombatja eső napjain (amelyeket már nem követ munkanap

a hónapban) kizárólag a webshopon (www.flpshop.hu) adhatók le a

megrendelések minden hónap utolsó naptári napján 24.00 óráig.

Ez a változás minden irodánk működését érinti.

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.sasfeszketterem.hu.

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

Orvos szakértőink:

Siklósné dr. Révész Edit, a Forever Magyarország

Orvos Szakmai Bizottságának elnöke, dr. Hósi Mária: 70/882-3495,

dr. Kertész Ottó: 70/418-7233, Szabóné dr. Szántó Renáta: 70/612-2486,

dr. Samu Terézia: 70/627-5678

SRBIJA

Internet prodavnica: www.flpshop.rs

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

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162

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

Predaja narudžbina: narucivanje@flp.co.rs

Radno vreme telecentra: ponedjeljak, utorak i četvrtak 12:00-18:30;

sreda i petak 9:00-16:30

Direktor: dr. Branislav Rajić

Lekari konsultanti: dr. Biserka Lazarević i dr. Predrag Lazarević: +381 23 543 318

Utorkom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Podgorička kancelarija: 81000 Podgorica, Srdara Jola Piletića 20.

Poštanski fah 25, tel: +382 20 245 402, fax: +382 20 245 412

Radno vreme: ponedjeljak 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

Naručivanje isključivo preko www.flpshop.me

SLOVENIJA

Spletna trgovina: webshop.forever.si

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Pisarna Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

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

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

email: narocila@forever.si;

Delovni čas: ponedjeljak in četrtek od 12:00-20:00, torek, sreda in petek od 09:00-17:00

Pisarna Lendava/Lendva: Kolodvorska 14, 9220 Lendava

Telefon: +386 2 575 12 70, email: lendva@forever.si

Spletna trgovina / webshop: <http://sl.flpshop.hu>

Delovni čas: ponedjeljak – petek od 09:00 – 17:00

Direktor: Andrej Kepe

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

Izobraževanja: Forever Info točka Slovenska Bistrica, Ljubljanska cesta 20 in na

sedežu podjetja Stegne 15, Ljubljana (razpored izobraževanj je na voljo na spletni

strani www.forever.si)

HRVATSKA

www.foreverliving.hr

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16,

Telefon: +385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: +385 1 3909 776

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

Telefonski liječnici: 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 – Tirana

Tel./Fax: +355 44 500 866

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

Drejtor rajonal: Atilla Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293

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

e-mail: flpalbania@abcmail.al

www.foreveralbania.com

KOSOVA

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytnxhiu,

+383 49 866 865

email: lulzimt@foreverliving.hu

webshop: www.foreverkosovo.com

BOSNA I HERCEGOVINA

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

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

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

elektronska pošta: forever.flpbos@gmail.com

Direktor FLP BiH: dr. Slavko Paleksić

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

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

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

utorak, srijeda: 12:00–20:00

elektronska pošta: flpm@bih.net.ba

Rukovodilac ureda: Enra Ćurovac-Hadžović

PRONAĐITE NOVE PRIJATELJE S FOREVER MAGAZINOM!

Poklanjati je lijepo! Zalijepite uzorak **Aloe Moisturizing Lotion** (MI06) u mini katalog, kako bi ste naš univerzalni proizvod za njegu kože upoznali s novim kandidatom!

Ne zaboravite navesti svoje ime, broj telefona i svoj Forever ID broj!



Toker u njezi kože

Ako s jednim proizvodom želite hidratirati i kožu lica i tijela, onda vam svakako preporučujemo našu svestranu, legendarnu „ljubičastu kremu“! Imate priliku iskusiti blagotvorno djelovanje aloe vere i drugih sastojaka koji će vašu kožu učiniti hidratiranom, mekom i svilenkastom!

Naš suradnik – od kojeg ste ovaj katalog primili – želi vam pomoći u tome. Probajte **Aloe Moisturizing Lotion** pomoću uzorka koji ste dobili, i podijelite svoje iskustvo!

Obratite se našem suradniku s povjerenjem, jer dobro poznaje ne samo „ljubičastu kremu“, već sve naše kozmetičke proizvode i dodatke prehrani, te će vam rado biti partner u otkrivanju fantastičnih proizvoda Forevera.

The Aloe Vera Company



Uzorak proizvoda
zalijepite ovdje!

**OMILJENI
PROIZVODI
FOREVERA**

*Taker u
njezi kože*

ALOE MOISTURIZING LOTION

Ova gusta svilenkasta krema mnogo je više od obične kreme za njegu. Kolagen i elastin koji se u njoj nalaze popravljaju elastičnost i opće stanje kože. Ova „joker“ krema je toliko mnogostrana, da ju možete koristiti ne samo za problematična područja ili cijelo tijelo, već vam može poslužiti i kao podloga za šminku. Vitamin E, razna ulja i esencija kamilice pomažu u nadoknađivanju izgubljene vlage i uspostavljanju prirodne pH vrijednosti kože, dok kožu čine svilenkastom, mekom i glatkom.

063

118 ml



IME I KODNI BROJ VAŠEG SPONZORA:

The Aloe Vera Company