

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

FOREVER

January 2021 XXV Issue 01



Happy New Year
2021



PHOENIX

#EMR21



**EAGLE
MANAGERS
RETREAT**

16-20 SEPTEMBER 2021



FOREVER®



*Nadaljujmo
in gradimo
prihodnost skupaj*



Čeprav je novo leto čas zastavljanja ciljev in predvidevanj, je hkrati tudi čas za razmišljanje. 2020 je bilo težavno leto, ki bo na človeštvu, načinu življenja in našega pogleda na svet pustilo trajne sledi.

Nekatere spremembe so nas naučile, da moramo kljub težavam ostati močni, izboljšali smo sposobnost prilagajanja in ostali agilni. Je pa leto na nekaterih zagotovo pustilo resnične in oprijemljive sledi na zdravju in financah, morda celo prazen stol pri družinski mizi.

**KOT V VSAKI DRUŽINI SMO TUDI MI
DOLŽNI SKRBETI DRUG ZA DRUGEGA,
ODPRETI NE SAMO SVOJA SRCA,
TEMVEČ TUDI VRATA, IN BITI V
VSAKEM TRENUTKU PRIPRAVLJENI,
ČE KDO POTREBUJE POMOČ.**

Zapomniti si moramo, da ni dveh enakih poti. Tudi če smo usmerjeni v prihodnost, moramo biti sočutni do drugih. Novo leto je povezano z občutkom nečesa novega, novega začetka, ko si vzamemo čas za razmislek o boljši, lepši prihodnosti in poiščemo navdih v boju za doseganje ciljev. Prosim vas, da razmislite o

ljudeh v okolici, kako bi jim lahko skozi svoj posel pomagali in jih prepričali, da je tudi njihova prihodnost lahko tako svetla kot vaša.

Stopite v stik z ljudmi, ki so bolj kot kdaj koli prej odločeni ohraniti svoje zdravje. Imamo ogromno izdelkov, ki smo jih razvili, da bi ljudje z njihovo pomočjo izgledali in se tudi počutili bolje, ne glede na to, ali je njihov cilj fizično, morda mentalno zdravje, ali nekaj povsem drugega. Pomislite na tiste, ki bi morda želeli napredovati na nekem novem področju. Naša poslovna priložnost že več kot 42 let pomaga ljudem, ki živijo v najrazličnejših življenjskih razmerah, pa naj gre za majhen dodatni zaslužek ali morda popolnoma novo, spremenjeno življenje.

Zdaj je odličen čas, da postanete del družine Forever. Kot v vsaki družini smo tudi mi dolžni skrbeti drug za drugega, odpreti ne samo svoja srca, temveč tudi vrata, in biti v vsakem trenutku pripravljeni, če kdo potrebuje pomoč.

Potencial, ki se skriva v letu 2021, je večji kot kdaj prej. Preteklo leto nas je močno okrepilo.

Sebi in drugim smo pokazali, kaj je bistvo prilagajanja in kaj pomeni v času, ko osebna srečanja niso mogoča, podjetje graditi s pomočjo tehnologij. V sebi smo odkrili moč in sposobnost, da se srečujemo in družimo na popolnoma nov in drugačen način. Oboroženi s temi novimi orodji in z novim letom bomo osvajali nove višine in tudi v prihodnje dosegali velike stvari.

Nikoli do zdaj še nismo bili tako pripravljeni pomagati ljudem po vsem svetu, da si ustvarijo bolj zadovoljujoče in bolj smiselno življenje. Vem, da bomo pri podjetju Forever skupaj pisali zgodovino ter našo družino obogatili tako, da bomo z drugimi delili ljubezen, empatijo in navdušenje – imamo namreč to srečo, da lahko prihodnost gradimo skupaj.

Z večno ljubeznijo!

Rex Maughan

Rex Maughan
CEO, Forever Living Products

Moč večine



Po preteklem letu, za katero je v številnih pogledih kazalo, da bo težko, sem ob prestopu v novo leto veliko razmišljal o tem, kdo pravzaprav smo, in o naših lastnostih, zaradi katerih nismo samo močni graditelji mreže, temveč tudi močnejši ljudje. Znova in znova se spomnim misli, ki pravi, da pri izgradnji boljšega življenja ne gre le za stvari, ki jih želimo uresničiti, ampak tudi za prizadevanje, da postanemo najboljša različica nas samih. Skratka, čim več dela bomo vložili, tem bolj bomo tudi sami napredovali.

Letos se bom osredotočal na popis vseh stvari, ki jih želim uresničiti, vmes pa bom razmišljal, kdo, kakšna oseba moram postati, da jih dosežem. Namesto da bi razmišljal samo o nalogah, ki jih moram opraviti, bom mislil na ljudi, ki jih cenim, in na njihove značajske poteze, ki jim omogočajo uresničevanje velikih stvari. Tudi vas spodbujam, da storite enako. S takim ravnanjem lahko svoj seznam opravil dopolnite z nečim pomembnim – s srcem in odločnostjo.

Ne glede na to, ali želite v svojem marketinškem načrtu opraviti nov motivacijski program, izboljšati telesno pripravljenost ali samo pridobiti več prostega časa, ki bi ga lahko namenili družini ali kateremu koli zastavljenemu cilju, vam bodo naslednje štiri misli pomagale, da ostanete na začrtani poti in napredujete.

BODITE PREDANI

Kar koli si boste letos zamislili, ne pozabite ostati predani. Včasih za svoje neuspehe nismo odgovorni sami, o tem, ali nas bodo te ovire zavirale ali pa bomo še naprej ostali predani svoji viziji in napredku, pa odločamo sami.

BODITE ODLOČNI

Ali ste že slišali za izraz, da ima nekdo železno voljo? To pomeni, da je njegova moč volje močnejša od vseh sil, ki ga želijo odvrniti s poti. Vaša moč volje je tisto, s čimer se lahko uprete različnim motečim dejavnikom. Včasih preprosto niste dovolj motivirani, da bi ure in ure spremljali delovanje voditeljev ali nižje linije. Nihče ne more neprestano delati. Toda tisti, ki so odločni, so za doseganje svojih ciljev sposobni še naprej delati, celo takrat, ko se jim odlašanje določenih nalog zazdi zelo mamljivo.

BODITE INOVATIVNI

Živimo sredi nenehnega razvoja. Tehnologija se neprestano spreminja in skupaj z njo tudi orodja, ki nam omogočajo medsebojno komunikacijo. Če ste pripravljeni na nenehno prilagajanje, učenje in spoznavanje novih stvari, boste tudi svoje cilje veliko lažje dosegali.

BODITE OZAVEŠČENI

Rutine so običajne, vendar ne prepustite se udobju statusa quo. Ali storite vsak dan nekaj, da bi se

čim bolj približali svojim najpomembnejšim ciljem? Dogajanj okoli sebe ne prepuščajte drugim. Živite zavestno. Bodite proaktivni. Prevzemite nadzor in si vsak dan prizadevajte ustvariti pogoje, ki vam bodo omogočili načrtno izgradnjo vašega sanjskega življenja.

Ko se približujemo naslednjemu razburljivemu letu, upam, da si boste te štiri misli zapomnili in razmislili o tem, kako bi jih lahko uporabili v svojem življenju. Bodite pripravljeni, da vsak trenutek kar najbolje izkoristite, da dosežete vse svoje neverjetne cilje, zavedajte se, da za to ni dovolj opraviti samo tisto, kar je obvezno, in razmislite, kakšna oseba morate pri tem postati.

Bodite vedno nasmejani!

Gregg Maughan

predsednik, Forever Living Products



Srečno novo leto Forever!



Za nami je leto, ki je v več pogledih prineslo zmedo, kar zadeva nas v Forever, pa smo z vidika rasti in tudi absolutnega vidika zaključili najboljše leto preteklega desetletja. Čeprav je bilo minulo leto izredno, smo lahko hvaležni vsem, ki zastopajo najboljšo in najbolj zanesljivo industrijsko vejo.

Novo leto se je, kar zadeva moje zasebno življenje, začelo izjemno pozitivno, kajti zaprosil sem Annusko za roko in odgovorila mi je z DA, torej bo v letu 2021 najina poroka. Prekrasno se je začel tudi januarski promet izdelkov, to pa so dobre napovedi za prihodnost. Gotovo vas je veliko videlo pobudo našega člana GLT Józsefa Szabója in Katike Nagy, da smo naše novo leto v Forever začeli s trojnim diamantnim managerjem, Rolfom Kippom.

Ob tem so se začeli tudi naši motivacijski programi, v mislih imam predvsem Chairman's Bonus in program Global Rally, kar nam omogoča varen zaključek leta.

Naši madžarski poslovni partnerji so bili neverjetno uspešni, to, kar smo dosegli v letu

2020, je lahko za zgled vsemu svetu. Posebej želim omeniti dosežke naše srbske mreže, kajti ob zglednem vodenju diamantnih managerjev Veronike in Steva Lomjanskega so bili glede rasti najboljši v regiji! Čestitke tudi družini Jakupak za uvrstitev na safirno raven! Nestrpno čakam, da jim lahko tudi osebno čestitam.

Pripravljamo se na naš dan uspeha ob koncu meseca. Resda za enkrat še po spletu, vendar pa vas bom v srcu objel in vam čestital za vaše fantastične uspehe.

Na dolgo bi lahko našteval rekorde, ki jih je naša zmagovalna ekipa dosegla v letu 2020, vem pa tudi, da je v nas še ogromno rezerve, novo leto pa nam ponuja novo priložnost, da še bolj očaramo ves svet. Mogoče je

najpomembneje to, da bodo v letu 2021 tri družine znova postale med člani Global Leadership Teama: József Szabó, Attila in Katika Gidófalvi ter Miklós Berkics, ki jim prisrčno čestitam, enako pa tudi njihovim skupinam!

Želim vam srečno novo leto!

Naprej Forever Madžarske, naprej Forever Slovenije!

Dr. Sándor Mílesz PhD,
državni direktor



HOME Office

DELAJTE
OD DOMA



V letu 2020 se je vse temeljito spremenilo. Pol sveta je moralo delati iz domače pisarne. Ljudje so se morali naučiti novega načina dela, ki je glede na spremenjene vloge in delovno okolje zahteval popolnoma drugačen pristop. Graditelji mreže pri podjetju Forever že leta, delno ali v celoti, delajo od doma, na spletu, zato jim ta izziv ni povzročal težave. V naši novi seriji bodo najboljši v tej stroki dali vpogled v svoje vsakodnevno delo.

DOSEGLI SMO CILJ – PRIŠEL JE NAŠ

V preteklih petih letih se je splet izjemno uveljavil na vseh možnih platformah in prireditvah. V našem primeru se je za to, da lahko dosegamo izjemne rezultate, združila cela država, in rezultati tega so danes tukaj. Država beleži fantastično rast, saj je 5. mesto, ki smo ga dosegli na letošnjem Global Rallyju, odličen odraz delovne etike madžarske regije in uspešnosti naše spletne prisotnosti.

Spominjam se, ko sem se leta 2015 prvič srečal z državnim direktorjem dr. Sándorjem Mileszom. Več ur sva se pogovarjala o tem, kako bi lahko na spletu delali v Angliji in kaj je tisto, kar lahko izkoristimo doma, na madžarskem trgu.

Središčna pisarna, ki jo vodi Erzsébet Ladák, na primer v vseh pogledih



VIKTOR EGYED safirni manager

popolnoma podpira naše delo z namenom, da bi bila spletna prisotnost podjetja za naše kandidate čim bolj učinkovita, in to je samo en primer med mnogimi. Izjemno dragocena je tudi naša službena Facebook stran, kjer lahko naši kandidati dobijo popolno sliko o vrednotah našega podjetja.

Na dnevih uspeha imamo priložnost slišati ne le odlične predavatelje, temveč nas DJ Smash popelje tudi

nas na Madžarskem in lepo je videti, da vse starostne skupine na teh platformah delajo vedno bolj samozavestno.

Ko sem na letošnjem prvem dnevu uspeha nastopil kot zaključni predavatelj, je bil naslov mojega predavanja »Moč mrežnega marketinga«. Takrat si še nismo mogli zamisliti, kakšno leto 2020 je pred nami.



Letos mednarodnih odrov nisem obiskoval offline, v živo, temveč online, torej na spletu, in vsi me sprašujejo: Viktor, kaj se dogaja na madžarskem trgu, od kod tolikšna rast.

Po navadi sem odgovoril, da madžarski človek vedno začuti, kdaj mora spremeniti tempo in delati z novimi močmi. Kot sem zapisal že na začetku tega prispevka, smo s tem začeli leta 2015, in čeprav smo si vsi različni, je pri nas moč v enotnosti.

Ob tej priložnosti bi se rad v imenu celotne države zahvalil Sándorju za vso podporo, da je spoznal pomen spletnega sveta in nam dal možnost za razvoj, saj zagotovo ni bilo povsod tako.

Forever Madžarska! Prišel je čas, da s 5. mesta na svetovni ravni prestopimo med tri najboljše, saj skupaj to zagotovo zmoremo. Naj se širom sveta Forever razlega zvonki glas Madžarov.



v svet, kjer človek vse tisto vzdušje in občutek življenja, ki ga tam dobi, ponosno posreduje naprej, čeprav samo prek videoprenosa na Facebooku, kar je v današnjem spletnem življenju zelo pomembno.

Da bi spletni svet dobil čim večji pomen, si nenehno prizadevata tudi uredništvi Revije in TV Forever, saj smo v preteklih letih dobili več člankov oziroma videoposnetkov, iz katerih se lahko vsak mesec kaj novega naučimo. V preteklih petih letih se je kultura spletnega mreženja razvila tudi pri

Obdobje pandemije je tudi nas prisililo, da v preteklih letih pridobljeno spletno znanje v praksi ne samo obvladamo, temveč ga tudi uporabljamo. Danes je svet popolnoma odprt za delo od doma, saj drugače niti ni mogoče delovati.

Prišel je naš čas in vse znanje imamo tu, v svojih rokah. Zdaj ni čas za oklevanje, saj lahko spletni prostor uporabljamo kot virtualno pisarno in delo opravljamo iz udobja našega doma (ali od tam, kjer smo trenutno).



Women Power

ŽENSKA KARIERA V FOREVER

KARIERA ALI DRUŽINA? TO JE POGOSTO VPRAŠANJE V ŽENSKIH REVIJAH. V FOREVER JE ODGOVOR: KARIERA IN DRUŽINA – IN TO NE KAKRŠNA KOLI. POVPRAŠALI SMO USPEŠNE POSLOVNE PARTNERICE O TEM, KAKO SO TO UGOTOVILE IN ČEMU SE LAHKO ZAHVALIJO NA TEJ POTI.

Beáta Barna



♥ senior managerka, eagle managerka, podjetnica, mati 23-letne hčere in 18-letnega sina

S svojo izobrazbo na področju trgovine, gostinstva in marketinga sem vedno imela opravka z ljudmi. Zaposlena sem bila v več podjetjih, nato pa sva se s partnerjem Róbertom Barno z namenom, da najini družini ustvariva idealen način življenja, po katerem smo hrepeneli, začela ukvarjati s tradicionalnim podjetništvom. Ko sem postala mama, sem vsakodnevne izzive, ki jih prinašata družina in breme podjetništva, vedno težje prenašala: živeli smo v večni rutini. Bila sva uspešna, imeli smo dovolj sredstev za dostojno življenje, vendar sva postala sužnja lastnega podjetja. Čutila sem, da nisem na pravem mestu, da je potrebna sprememba, vendar rešitve nisem videla. Pozimi leta 2008 sem se seznanila z izdelki, ki so me zelo hitro prepričali. Med zelo korektno poslovno predstavitevjo mojega mentorja dr. Endreja Seresa sem ugotovila, da je to tisto, kar sem iskala. Tu mi je dano vse, da sem kot ženska in mati lahko srečna in uspešna. Ni mi treba izbirati med družino in delom. Bence je bil v tistem času še v vrtcu, Bogi pa je začela obiskovati šolo. Partner me najprej pri tem ni podpiral, saj ni razumel, zakaj mi je vse to potrebno. Kljub vsemu sem nadaljevala delo in kmalu so se pokazali tudi prvi rezultati. Zelo hitro sem ugotovila, da je lahko Rexova vizija rešitev ne samo zame, ampak tudi za veliko drugih ljudi v podobnih življenjskih situacijah. Posredovanje te ideje je zame še vedno prednostna naloga. Drugi cilj, ki sem ga imela ves čas pred očmi, je bil pridobiti kakovosten čas z družino in oblikovati zdrav življenjski slog za nas in za našo neposredno okolico. Materialni del me ni toliko zanimal, kot so me privlačila potovanja. Končno sem imela konkretne cilje, pred tem sem samo plavala s tokom. Z leti sem se veliko spremenila in močno napredovala, vendar je pred mano še dolga pot, saj imam ogromno načrtov, ki jih želim uresničiti. Številnim ženskam primanjkuje samozavesti in podpore, v mnogih primerih niti ne vedo, da obstaja možnost, s katero se lahko postavijo na lastne noge. Moja naloga je, da predstavim sistem, s katerim se lahko vsakdo spopade s težavami v svojem življenju. Forever kakovost našega življenja in medčloveške odnose dvigne na novo raven. Omogoča nam, da si svet, v katerem bi resnično želeli živeti, ustvarimo sami.

Timea Lür-Pataki



♥ managerka,
gasilska častnica,
mati enega otroka

Februarja 2021 bodo minila štiri leta, odkar sem se pridružila podjetju Forever. Leta 2011, ko sem začela obiskovati Visoko šolo za policiste, pa tudi že prej, sem mislila, da bom v življenju delala samo kot klasična uslužbenka. Spletno delo me ni nikoli privlačilo, predvsem pa nisem še nikoli slišala za podjetje Forever. Nato pa sem spoznala nekatere izdelke, ki so mi v trenutku prirasli k srcu. Tako se je začela moja zgodba. Videla sem, kaj vse se lahko s tem poslom doseže, vendar sem bila glede možnosti zaslužka nekoliko nezaupljiva. V posel sem se podala predvsem zato, ker me je zelo privlačil dopust na Hrvaškem, s katerim nas podjetje v sklopu motivacijskega programa nagraduje za naše delo, poleg tega me je zanimalo tudi, ali bom kljub temu, da nimam nobenih kvalifikacij in izkušenj, uspela zgraditi ta posel. Nisem imela kaj izgubiti. Na koncu pa se je izkazalo, da sem se zelo dobro odločila. Ni načina, s katerim bi izrazila vso hvaležnost, saj se je naše življenje popolnoma spremenilo. Izjemno me veseli, da je moja družina zdrava ter da lahko živimo uravnoteženo, srečno življenje v ljubezni in varnosti. S tem, da sem po rojstvu Luce lahko ostala doma, da se ji lahko v trenutku posvetim, ko me potrebuje, vmes pa nam ni treba živeti iz dneva v dan, se mi je izpolnila ogromna želja. Zaradi trenutnih razmer v svetu smo na žalost tudi mi izkusili, kako je, ko eden od naju ostane brez zaslužka (mož je zaposlen v gostinstvu in tudi oni so utrpeli škodo zaradi zaprtja), kljub temu pa nas je ta posel obdržal v materialni varnosti, saj je zaradi marketinškega načrta našega podjetja samo od nas odvisno, koliko bomo zaslužili. Ni nobenih omejitev. Tako kot niti pri tem, s kom bomo sodelovali. Imam čudovito skupino ljudi, s katerimi zelo rada ustvarjam, z nekaterimi pa me veže tudi tesno prijateljstvo. S tem orodjem lahko vsakdo doseže svoje cilje in uresniči sanje, ne glede na to, ali je mati, študentka ali redno zaposlena. Vse, kar je potrebno, je samo močna želja. Moj cilj pa je, da na tej poti pomagam čim več ljudem.

Posel Forever so mi v preteklosti ponujali že številni. Tudi sedanja mentorja Barbara Bakos in Gergő Almási, vendar ločeno. Vse sem zavrnila, ker me ni zanimalo. Delala sem kot fizioterapevtka in trenerka fitnesa, poleg tega pa sem imela tudi zasebne paciente. Preprosto nisem imela časa za to. Vendar sem nehote lahko videla, kaj Barbara in Gergő delata in kako napredujeta. Hči Maja je bila stara že leto in pol, ko sem se najprej registrirala zaradi vitaminov, nato pa sem zelo hitro začela tudi z gradnjo posla. Na spletu lahko delam tudi od doma, ni mi treba hoditi nikamor. V petih mesecih sem postala supervisorica, vmes pa sem našla tudi svoj, »zakaj«. Želela sem si še enega otroka, mož pa je zaradi našega materialnega stanja s tem nekoliko okleval. Takrat sem mu obljubila, da bom zgradila ta posel. Verjel je vame, me podpiral in mi zaupal. Septembra, ko smo potovali v Poreč, sem pod srcem nosila že najinega sinka. Tistih nekaj dni me je tako napolnilo z energijo in motivacijo, da sem januarja postala managerka, marca pa se nama je rodil sin Miksa. Maja sem diplomirala in postala učiteljica zdravstvene vzgoje, ker sem vmes tudi študirala. Preden sem se priključila podjetju Forever, sva načrtovala, da bom zapustila bolnišnico in poučevala na šoli, kjer je zaposlen tudi mož. Tako bi imela vsaj skupne proste dneve. Namesto tega pa je mož po dvaindvajsetih letih zapustil svojo učiteljsko službo in se mi pridružil pri poslu, kjer skupaj gradiva našo prihodnost. Glede na to, da sva svobodna, lahko z otrokoma preživiva veliko kakovostnega časa, delava, kjer želiva, in imava varno materialno ozadje. Naše življenje in osebnosti so se korenito spremenile. Kakor se je posel oblikoval, tako sva se razvijala in usposabljala tudi midva. Spoznala sva izjemne ljudi, pridobila nove prijatelje, vendar vsak, ki je v tem poslu, ve, da je to ena velika družina – FOREVER FAMILY. Vse to mi je uspelo ustvariti v samo treh letih, pri čemer sta mi bila v veliko pomoč moja mentorja, ki sta meni in tudi moji skupini vedno najboljši zgled ter ki verjameta vame in vase. Tudi vi si zastavite cilj, zaupajte vase, vztrajajte in uresničite svoje sanje.

Mónika Magyar-Martos



♥ managerka,
fizioterapevtka, trenerka fitnesa, učiteljica
zdravstvene vzgoje,
mati dveh otrok

STEP BY STEP

Imejte sanje IN JIH URESNIČITE

1. ZAČNITE Z »ZAKAJ«

Zavedajte se, zakaj ste tu! Imejte sanje, gorečo željo v svojem srcu, ki vam ne da miru. Vprašajte se, kako želite živeti čez tri ali pet let. Kaj bi vas zares osrečilo? Po kakšnem vsakodnevnem življenju hrepenite iz vsega srca? Vzemite list papirja, vključite glasbo in samo pišite, pišite in pišite. Samo pomislite: ta posel lahko dolgoročno omogoči uresničitev vaših najdrznejših sanj. Za to pa je nujno, da veste, kaj želite. V srcu morate natančno začutiti, zakaj si to želite in zakaj se tega posla lotevate resno. Od prve minute sem se oklepala trenutkov, ki so me vsak dan navdihovali in o katerih sem vedela, da mi jih nihče drug ne more podariti kot Forever. Če ste to storili, ste že na pol poti do zmage. To je hrana za ogenj, ki plamti v vas. Varujte ga in bodite nanj pozorni, ker boste z njegovo pomočjo sposobni narediti vse. Če veste, v katero smer stopate, vam bodo lahko sledili tudi drugi.

2. VERJEMITE VASE

Vedite, da vam vaš mentor od prvega trenutka zaupa, čeprav vi še ne verjamete vase. Nenehna dejavnost, vloženo delo, dopolnjeno s pozitivnimi trditvami in stavki, ki zagotavljajo resnično veliko moči, vam bodo dali vero, zaradi katere boste neustavljivi. Obdajte se s pozitivnimi trditvami, kjer koli ste.

3. ODLOČITE SE ZA PROFESIONALNOST

Ne bodite samo povprečen graditelj mreže, temveč si prizadevajte biti med najboljšimi. Ta posel vas bo popeljal do tistih višin, v katere ste sposobni verjeti in za katere delate vsak dan. Bodite dober sledilec, da boste sčasoma lahko postali odličen vodja. Velikokrat ne bo lahko, zato pa je vredno zgraditi ta posel. Pomislite: tudi vaši največji zgledi bodo natančno vedeli, kdo ste.

4. OBDAJTE SE Z ZGLEDI

Opazujte in posnemajte navade in način razmišljanja uspešnih ljudi, vendar ostanite to, kar ste. Bodite v njihovi bližini, kadar je le mogoče, da začutite njihovo energijo. Njihova avdio-ali videografična poslušajte in si jih oglejte večkrat, znova in znova, dokler ne začutite, da se po vaših žilah pretakata enaka miselnost in pristop, ki sta njih pripeljala do sem. Opazujte jih, ker predstavljajo tisto vizijo, ki je dosegljiva tudi vam. Vedno se zavedajte, da je njihova sedanost vaša prihodnost.

5. BREZ DELA NI USPEHA

S poslom se ukvarjajte vsak dan. Delajte, utrudite se, bodite dejavni tudi zunaj vaše cone udobja. Verjemite, pravi razvoj se dogaja tu, medtem ko delate nekaj, kar ni udobno in česar se bojite. Kljub temu – samo storite to! Pogumno! S tem poslom se je do zdaj korenito spremenilo življenje že stotinam in tisočem ljudem, vi pa ste ključ, da pot do tega odprete tudi drugim. Uživate v delu. Uživate v procesu. Zaljubite se v to, kar počnete. Pripovedujte tudi drugim, zakaj ste se zaljubili v svoje delo. Pripovedujte o tem, kam greste in kaj lahko ta priložnost ponudi v življenju povsem povprečnih ljudi. Poiščite ljudi, ki so vam podobni, ki prav tako v srcu nosijo sanje.



V rokah imate priložnost, ki je do zdaj korenito spremenila življenje že več sto, celo več tisoč ljudem. Kako jo boste izkoristili, je odvisno samo od vas. Vendar ne pozabite, preden boste dobili tisto, kar si želite, morate najprej v zadevo vložiti svoje srce in dušo. Za to potovanje vam dajem svojo popotnico. Ste pripravljeni?



VIVIEN ALMÁSI
eagle managerka



Vzpostavljajte kakovostne odnose, kar je velikokrat več, kot samo posel ...

Z lastnim primerom pokažite stotinam ljudi, da je ta posel mogoče zgraditi.

6. TEŽAVE

Sprijaznite se z dejstvom, da se bodo pojavljala tudi težja obdobja, ki so neizogiben del te poti, nikoli pa ne pozabite, zakaj ste krenili po njej. Če boste na te čase gledali kot na priložnost, bodo prinesli največji razvoj. Spopadite se s tem, razvijajte se, da boste nato lahko pozneje resnično napredovali. Osredotočite se na rešitve, kjer bo vaša pozornost naraščala. Tam, kjer je zdaj težko, boste sčasoma lahko najmočnejši.

7. VZTRAJNOST

Bodite potrpežljivi. Ste na pravi poti. Vse vloženo delo bo obrodilo sadove. Pomislite: če bi zdaj obupali, nikoli ne bi izvedeli, kaj se skriva v vas in kaj lahko z vztrajnostjo resnično dosežete. Nikoli, nikoli, ampak res nikoli ne obupajte! Do preboja lahko pride kadar koli. Zaupajte procesu.

8. PRIREDITVE

Morate se jih udeleževati, le tako boste verjeli, da ste tudi vi sposobni to storiti. Tam dobite pravo notranjo moč in zagotovilo, da ste na najboljšem možnem mestu.

Tam dobite resnično veliko vizijo.

Tam lahko ugotovite, da so vsi prav taki ljudje, kot ste vi.

Tam se lahko napolnite z novo energijo in pridobite notranjo motivacijo. Tam lahko vidite, koliko je zgodb o uspehu – vsi ti ljudje so prehodili to pot, tako kot zdaj vi.

Doživite jih, da pridobite nov žar.

9. BODITE ZGLED

Vse, kar storite ali česar ne storite, se bo odražalo v vaši skupini. Bodite zgled s svojim odnosom, delovno etiko, da bodo verjeli: če ste tega sposobni vi, bodo sposobni tudi oni. Zgled postanete s svojimi dejanji. Bodite predani, zvesti, ponižni, željni napredka in aktivni.

10. BODITE HVALEŽNI

Hvaležnost privlači hvaležnost. Nikoli se ne osredotočajte na tisto, česar ni, ne glede na to, da morda še ne vidite rezultatov, ki si jih želite. Bodite hvaležni za vse, kar imate že zdaj. V rokah imate priložnost, s katero si lahko korenito spremenite življenje. Bodite hvaležni za vse, ker potem lahko pričakujete tudi čudeže.

Bodite inovativni!



DO USPEHA VAS LAHKO VODITA ZAVZETOST
IN NENEHNO UČENJE.

Safirna managerja Gergely Almási in Barbara Bakos sta bila deležna časti, da sta lahko svojo zgodbo, motivacije in sanje predstavila tudi v reviji Aloe Life, ki ga izhaja v ameriškem središču našega podjetja. Slovenski prevod prispevka želimo deliti tudi z bralci časopisa Forever!

Gergely Almási & Barbara Bakos

Ko svoj posel začnete graditi od temeljev, je vaša najdragocenejša lastnost sposobnost reči ne. Za Gergelya in Barbaro je to pomenilo, da sta se odpovedala koncertom, večernim zabavam in marsičemu drugemu, kar bi njuno pozornost lahko odvrnilo od sanj o uspešnem poslu.

Zakonca sta s poslovanjem pri podjetju Forever Living Products začela leta 2012 in od takrat nista popuščala niti za trenutek. Začetna obdobja so zaznamovali vzponi in padci, zmage in razočaranja, vendar sta vedela, da se pripravljata na nekaj, kar jima lahko spremeni življenje.

»V prvih treh letih sva bila popolnoma predana delu in svojemu poslu«, se spominja Barbara. »Zavedala sva se, da bo sprememba posledica najine delovne etike.«

Barbara in Gergely sta se znebila televizorja in vso svojo energijo usmerila v branje gradiva o poslu in sodelovanja na usposabljanjih. Posel se je nenehno širil, prelomnica pa je nastopila, ko sta se odločila za spletni marketing in družbeni medij. »Zdelo se je, kot da se je vse spremenilo«, pravi Gergely. »Sanje so se nama začele uresničevati. Pred tem sva živela v majhnem stanovanju na vzhodu države, nato pa sva si v enem od najlepših mest zahodne Madžarske kupila lasten dom.«

»... KO SE JE LETA 2020 VELIKO PODJETIJ BORILO ZA PREŽIVETJE IN CELO PROPADLO, SE JE BARBARIN IN GERGELYEV POSEL VEDNO BOLJ RAZVIJAL. «

Pravijo, da je ključno vlogo pri oblikovanju njunega posla igrala zlasti kombinacija osredotočenosti in pripravljenost na inovacije. Vse to pa je bilo povezano z zdravom dozo potrpljenja. »Zavedala sva se, da se to ne bo zgodilo čez noč«, pravi Barbara, »vendar sva še naprej trdo delala in se osredotočala na najino prihodnost, saj sva vedela, da bova z nadaljevanjem dejavnosti dosegla uspeh.«

Takoj, ko sta dobila zagon, so si dogodki začeli hitro slediti. Med leti 2016 in 2019 je Gergelyev in Barbarin posel hitro naraščal. V tem obdobju sta prepotovala svet od Londona do Združenih držav Amerike ter obiskala tudi številne druge čudovite kraje.

Ko se je leta 2020 veliko podjetij borilo za preživetje in celo propadlo, se je Barbarin in Gergelyev posel vedno bolj razvijal. Čas, ki sta ga vložila v spletni marketing, se je obrestoval.

»Ni nama treba v službo, saj je najina pisarna tu«, pravi Gergely. »Uživava popolno svobodo tako na osebni, kot finančni ravni. Na življenje zdaj gledava povsem drugače.« Gergely in Barbara pravi pomen te svobode vidita šele zdaj, ko imata dvoletnega sina Mátéja. Dodatni čas, ki ga lahko namenita vzgoji otroka, je neprecenljiv. Še pred svojim prvim rojstnim dnevom je Máté s starši potoval v kar deset držav na treh celinah.

»Vprašati se morate, ali ste pripravljeni storiti nekaj, da si ustvarite življenje, kot si ga želite«, meni Barbara.

»Najpomembnejše je, da imate motivacijo ter da ste pripravljeni na učenje in preizkušanje novih stvari.«

GIBANJE!

POIŠČITE SVOJO MOTIVACIJO!

NAŠ JANUARSKI PROGRAM GIBANJA PRIPOROČATA:

Emília Bostyai (49)
in Tamás Tóth (50),
senior managerja



Emília: Z rednim gibanjem se ukvarjam že od petega leta, ko sem začela obiskovati baletno šolo. Ples me je spremljal vse do mojega enaindvajsetega leta. Tudi po rojstvu najinih hčera Lili in Izabelle sem nenehno iskala možnosti za redno gibanje in preizkusila več stvari. Moj izbrani šport je v zadnjem času postal tek, saj ga je mogoče enostavno vključiti v vsakdanje življenje in ne zahteva posebne organizacije. Poleg tega obiskujem še funkcionalni trening in jogo. Pri teku gre predvsem za kardiovadbo, pri jogi za raztezanje in vzdrževanje mentalnega stanja, funkcionalni trening pa je dober za oblikovanje in krepitev mišic. Te tri oblike gibanja mi trenutno izpopolnjujejo življenje. S staranjem je vse bolj pomembno, da telo ohranjamo v dobri formi. Ker za to naredimo vse, kar je v naši moči, se tudi dobro počutimo. Menim, da je vsaki ženski zelo pomembno, da se v svoji koži dobro počuti in da dobro izgleda. Pomembno je tudi, da

sva zgled najinima hčerama: najina vztrajnost, prizadevanje za zdravo in aktivno življenje daje vzor njima, pa tudi ljudem, s katerimi sodelujem v okviru posla Forever. Zaradi teka sva ustvarila veliko novih stikov in se nama pridružuje vedno več ljudi.

Tamás: Šport je del mojega življenja šele zadnjih nekaj let. Pred tem me nekako ni pritegnila nobena oblika gibanja, v nobenem športu nisem našel svojega cilja. Preboj je prišel maja 2014, ko sem Emilio in njeno prijateljico peljal na tekaško tekmovanje. Tekачe sem čakal pri ciljni liniji, da bi ju lahko fotografiral. Videl sem, da so progo pretekli celo starejši, pa tudi ljudje s čezmerno težo. Videl sem njihovo srečo, zadovoljstvo in solze veselja. Pod vplivom videnega se je takrat v meni nekaj sprožilo. Čez dva tedna sem v družbi mlajše hčerke pretekel svoja prva dva kilometra v življenju ...

Motiviralo me je še nekaj, in sicer sem k poslu želel pritegniti enega od znancev. Videl sem, da je sodeloval na polmaratonih in maratonih, vendar me ni hotel opaziti. Med enim od najinih pogovorov sem ga vprašal, kaj moram storiti, da bi tudi jaz lahko pretekel polmaraton. Ni me zanimal tek, temveč sem želel samo vzbuditi njegovo pozornost. Po enajstih mesecih priprav sem pretekel svoj prvi polmaraton. Zame je značilno, da me rezultat vedno veliko bolj zanima kot pa tisto, kar moram zanj narediti. Imam toliko samodiscipline, da če se za kaj odločim, naredim vse, da zastavljeni cilj tudi dosežem. Naslednji cilj je bil maraton. Šest mesecev mi je med tekom pred očmi lebdela podoba medalje, ki jo bom prejel za dosežek. Vedno potrebujem neko močno motivacijo, cilj, za katerega tečem, pa naj bo to maraton, tek okoli Blatnega jezera ali le boljša pripravljenost za deskanje na snegu.

OPREMA

Da bi se začeli ukvarjati s tekom, ne potrebujete nikakršne posebne opreme. Najpomembnejši so dobri tekaški čevlji. S spreminjanjem razdalj in ciljev pa lahko razširimo tudi opremo. Za zimski tek je dobro kupiti tehnična oblačila. Pozneje nam bo prav prišla še športna ura, s katero lahko nadzorujemo utrip, tempo in pretečene kilometre.

ALI LAHKO TEČEMO TUDI POZIMI

Do temperature -5 , -7 °C ni nobenih težav in lahko tečemo brez strahu pred prehladom. Seveda se moramo po teku takoj oprhati in preobleči v suha oblačila. Večjo nevarnost predstavljajo zamrznjene luže, zato moramo biti pozorni, da nam ne zdrsne in se ne poškodujemo.

KJE LAHKO TEČEMO

Kjer koli! V naravi, na prostem! Mi imamo srečo, da živimo na obali reke Donave. Vendar vsem priporočava, da si v bližini doma poiščejo kraj, kjer je mogoče teči na svežem zraku, v naravi. Tečemo na različnih podlagah, v gozdu, po asfaltu, tudi po makadamskih poteh. Prednost tega čutimo zlasti na tekmovanjih, ki potekajo po asfaltiranih mestnih ulicah.

OGREVANJE, RAZTEZANJE

Pred tekom je pomembno razgibavanje sklepov (gležnji, kolena, boki), za vklop krvnega obtoka pa dajemo prednost lahkotnemu teku. Za ogrevanje je potrebnih nekaj kilometrov, nato pa lahko sledi hitrejši tempo. In na srečo imamo pri roki tudi naš joker: Forever Heat Lotion, legendarno »rdečo kremo«, ki je odlična pomoč pri ogrevanju. Po treningu je nujno še raztezanje, brez katerega se nam mišice skrajšajo, poveča se nevarnost poškodb in hitreje lahko pride tudi do vnetja mišic. Pomembno je torej, da si mišice na nogah po vsakem treningu temeljito raztegnemo.



KOKTEJL FOREVER CARDIOHEALTH IN ARG+

Ta dva izdelka nama dajeta toliko energije za ves dan, da zvečer nisva utrujena niti v primeru, če zjutraj pretečeva daljšo razdaljo. Nimava vnetja mišic in se veliko hitreje regenerirava.

*Emilijin
in Tamáseov*
NASVET





Budapest Maraton 2018

POSTOPNOST

Obstajajo priporočila, ki hitrost napredovanja določajo z upoštevanjem starosti in morebitne čezmerne telesne teže. Pri popolnih začetnikih je priporočljivo, da začnejo z intenzivnejšo hojo. Ko to gibanje postane podobno teku, sledi preklap. Nič hudega, če vam ob prvi priložnosti uspe preteči samo 300 metrov. Vaš naslednji cilj naj bo, da boste naslednjič pretekli 350 metrov, po ponovnem dnevu počitka pa že 400 metrov. Pri napredovanju vam lahko veliko pomagajo mobilne aplikacije ali pametna ura: aplikacija prikaže naš razvoj iz tedna v teden, kar močno prispeva k dvigu samozavesti. Vendar pa tudi tu ne smemo zanemariti vloge mentorja oziroma zglada.

POTREBUJEMO NAČRT

Odločiti se moramo, kaj je naš cilj in kako ga želimo doseči: bomo tekli vsak drugi dan ali le dva do trikrat na teden? Nam odgovarja gibanje zjutraj ali zvečer? Vse je odvisno od tega, kaj želimo s tekom doseči.

POTREBUJEMO MENTORJA

Če se želite s tekom ukvarjati resneje in teči na daljše razdalje, potrebujete – tako kot v poslu – svojega mentorja. Človeka, ki je to, kar želite doseči, že dosegel. Osebo, ki ji zanesljiva ter vas lahko s svojimi dosežki in strokovnim znanjem popelje do cilja. Med pripravami na tekmovanja na dolge proge sem tudi sam imel mentorja, v zadnjih letih pa sva z Emílio postala mentorja trem ali štirim ljudem, ki si nikoli niso mogli predstavljati, da bodo kdaj koli sposobni preteči daljše razdalje.

SAMUZAVEST

Dejstvo, da tečem vsak drugi dan (tudi če dežuje ali piha veter), mi vedno znova dvigne samozavest, čeprav se vsakokrat težko pripravim do tega, po tretjem koraku pa že vem, da je to dobro zame in se bom domov vrnil z zavedanjem, da sem spet premagal samega sebe. Prepričan sem, da velik del življenjske energije pridobimo tudi s samozavestjo in samospoštovanjem.

Kuhinja Forever

Po mnenju managerjev Istvána Emődija in Barbare Csapó Emődiné sta ozaveščenost in prava mera vrednoti. Zato sta za bralce revije Forever tudi svojo ponudbo zdrave in okusne hrane za začetek leta pripravila v tem duhu.



Postrv na pekovski način, solata z rdečo peso, pomarančo in rukolo ter gratinirana zelena

Očiščeno postrv, ki smo ji odstranili tudi drobovje, nasolimo in popramo ter od zunaj in znotraj poškopimo s svežim limoninim sokom. Ribo pomokamo in jo na majhni količini oljčnega olja ali maslu na hitro popečemo (zadošča že po tri minute na vsaki strani). Ko je pečeno, vzamemo iz ponve in damo na stran. V maslo, ki je ostalo od pečenja, damo mandljeve lističe, šop nasekljanega peteršilja, strok česna in po potrebi še nekaj masla. Ko so mandlji že skoraj praženi, dodamo malo vina. Preden postrv postrežemo, jo prelijemo s to omako.

Solata z rdečo peso, pomarančo in rukolo

Neolupljeno peso zavijemo v aluminijasto folijo in jo spečemo v pečici. Ko je pečena, jo olupimo. Pomarančo in pečeno peso narežemo na kocke in primešamo k rukoli. Prelijemo z oljčnim oljem in balzamičnim kisom.

Gratinirana zelena

Kose zelene v slani vodi na pol skuhamo in jih preložimo v z maslom namaščen pekač. Naložimo še plast dušenih kolutov čebule, sira, smetane za kuhanje in spečemo.



V naši družini imamo radi dobro hrano in lepe pogrinjke tudi ob delavnikih. Z družino in prijatelji radi posedimo pri mizi in se veliko pogovarjamo.

Hči Eszter se je poleti omožila, Balázs pa je zaposlen v Budimpešti, tako imamo skupne obroke samo ob koncih tedna. Takrat poskušam skuhati nekaj, kar je vsem po volji, čeprav je to več različnih jedi.

Preklop s tradicionalne madžarske kuhinje na bolj zdrav način ni enostaven, vendar obstajajo tudi sprejemljive alternativne rešitve. Pri tem poskušamo biti čim bolj kreativni. Bistvo je ohraniti ravnovesje. Če ob koncu tedna po naključju zaužijemo nekaj dodatnih ogljikovih hidratov, smo čez teden na to pozornejši. Že več let kupujemo zelenjavo in sadje iz ekološke pridelave. Rada grem na tržnico, da tam izberem med ponudbo in načrtujem, kaj bom skuhal.

Veseli me, ko vidim, da tudi najina otroka rada kuhata, in to zelo dobro, da sta kreativna v kuhinji. Solato iz rdeče pese in pomaranče me je na primer naučila pripravljati hči Eszter.

Vsi imamo radi ribe in ker Lillafüred leži v sosednji dolini, sploh ni bilo dvoma, da vam bomo pripravili zdravo in hitro pripravljeno jed s postrvjo.

Barbarin in Istvánov nasvet:

Argi+

Pitje zadostne količine tekočine nam velikokrat povzroča težavo. Če pa že zjutraj spijemo Argi+, raztopljen v 2 dl vode, ki smo mu dodali še 1 dl gela, je naš dan lahko samo še dober. Aminokisline in vitamine, ki jih vsebuje, vas bodo napolnile z energijo za cel dan, zaradi njegovega prijetnega sadnega okusa pa si ga lahko predstavljam tudi kot preliv za sadno solato. Če gremo na izlet, pohod ali kolesarjenje, je lahko tudi v naših stekleničkah za vodo.



TERÉZIA HERMAN
soaring managerka



NA ZADNJI DAN V LETU SMO NAGNjeni K RAZLIČNIM ZAOBLJUBAM, O KATERIH PREDHODNO NAJPOGOSTEJE NITI NE RAZMISLIMO TEMELJITO. NEKAJ DNI POZNEJE TA MOČ ALI POZORNOST NEKAKO POPUSTI, MORDA SE VAM ZAOBLJUBA NE ZDI VEČ TAKO POMEMBNA KOT TAKRAT, KO STE O NJEJ GOVORILI TER S TEM DAJALI MOČ IN IDEJE TUDI DRUGIM, VMES PA OB POLNOČI ODPRLI STEKLENICO OKUSNE PENINE.

*Novoletne
zaobljube*



SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

ZAKAJ SI TAKOJ PREMISLIMO

Dejstvo je, da si največkrat premislimo, to pa nato utemeljimo z nekim, dobro usmerjenim izgovorom. Morda se sklicujemo na življenjsko situacijo, ki je dejansko obstajala že ob zaobljubi. Namesto da bi bili pozneje razočarani nad samim seboj, bi bilo z zaobljubami morda bolje nekoliko varčevati.

ZAKAJ SE SPLAČA ZAABLJUBITI

Zaobljuba ni odvisna od silvestrovega, resnična obljuba se splača v primeru, ko si resnično želite spremembe in vam za to manjka samo še zadnji vzgib. Pogosto nam je popolnoma jasno, kaj bi morali spremeniti, vendar se za to še nismo popolnoma odločili.

Morda je napočil čas, da:

- se začnemo ukvarjati z nečim novim;
- delamo drugače;
- bomo več spali;
- se odvadimo kajenja;
- se odpovemo čezmerni količini okusne hrane;
- si izberemo nov življenjski slog;
- v svoje življenje uvedemo več športa.

KAKO DOLGO SE DRŽIMO SVOJIH ZAABLJUB

Statistični podatki kažejo, da se ne držimo kar 80 odstotkov silvestrskih zaobljub, večino pa opustimo v mesecu ali dveh. Večina ljudi stvari sprejme nenadoma, v trenutnem razpoloženju, zato v ozadju ni prave odločnosti. Skrb povzroča tudi dejstvo, da te obljube po navadi niso premišljene odločitve, brez pravih in uresničljivih sanj pa je stvari težko izpeljati. Ljudje se od novega leta začnejo soočati s težavami, pogreznjejo se nazaj v vsakdanje življenje, s tem pa silvestrska zaobljuba izgubi svoj pomen.



Obstajajo resnično priljubljene zaobljube in zanimivo je, da je večina povezana s spremembo življenjskega sloga.

Po statističnih podatkih se 37 odstotkov prebivalstva zaobljubi, da se bodo redno ukvarjali s športom, 13 odstotkov, da bodo uvedli redno prehrano, 7 odstotkov pa, da bodo opustilo škodljive navade. Med najpomembnejšimi cilji so torej navadno spremembe življenjskega sloga. Če se jih resnično želimo držati, moramo biti pozorni na nekaj stvari, zlasti če je govor o zaobljubah,

povezanih z zdravjem in postavo in če želimo s spremembami začeti v zimskem času.

V tem obdobju dobi telo manj sonca in vitaminov, neustrezna nadomestitev teh pa lahko pripelje do oslavitve imunskega sistema in morda celo do razvoja različnih bolezni. So ljudje, ki so na zimo pripravljani vse leto, obstajajo pa tudi taki, ki se nanjo začnejo pripravljati šele jeseni. Za spremembo prehrane ter nabavo potrebnih vitaminov in hranil ni nikoli prepozno.



Nekaj odličnih nasvetov: na kaj moramo biti pozorni

1.

Vitamin C je pomemben, vendar ni zadosten vir vitaminov. Človeško telo vsak dan črpa energijo iz številnih vitaminov in mineralov, ki so temelj zdrave prehrane, vendar obstajajo tudi vitamini, ki jih v tem letnem času zelo težko vnesemo v obliki hranil. Zato jih moramo nadomestiti s prehranskimi dopolnili iz naravnih virov.

2.

Redno gibanje je za ohranjanje zdravja in ustrezen življenjski slog bistvenega pomena. Že pol ure sprehoda na svežem zraku dnevno nam je pri tem lahko v veliko pomoč. Vsaj toliko časa je namreč potrebno za razgibavanje mišic in sklepov.

3.

Vnos kalcija in vitamina D pomaga pri zaščiti kosti, magnezij pri delovanju živčnega sistema, cink pa pri ohranjanju normalnega stanja las, nohtov in kože. V zimskem obdobju je zadostno uživanje teh še zlasti pomembno.

4.

Vzdrževanje zdravega prebavnega sistema močno vpliva na delovanje imunskega sistema. Pozimi uživajmo hrano, ki vsebuje za to potrebne prebiotike. Odlični viri so še aloe vera, kislo zelje, čebula, česen, špinača in sladki krompir. Poleg prebiotikov moramo večji poudarek nameniti tudi vnosu probiotikov.

5.

Izberimo multivitaminski pripravek, ki omogoča dobro izkoriščenost. Koliko je komu potrebno, je v celoti odvisno od posameznika. Oseba, ki ji v organizmu primanjkuje določen mineral, ga mora nadomestiti z dnevnim vnosom vitaminskih dodatkov. Poleg prehranskih dopolnil so odlični zimski vir vitaminov še kapusnice, korenovke, kot so redkev, rdeča pesa, korenček, gomolj peteršilja, zelena, strniščna repa, čebulasta zelenjava in suhe stročnice. Uživajmo veliko jabolk, granatnih jabolk, muškatno bučo, suho sadje in semena oljnic.

6.

Ker je vnos tekočine, predvsem pitje vode, izjemno pomemben, moramo spregovoriti tudi o tem. Hidratacijo telesa je poleti veliko lažje doseči, saj hitreje začutimo, če so nam usta zaradi žeje izsušena, kar pomeni, da je naše telo žejno. V hladnem vremenu je hidratacija enako pomembna, le znake telesa težje zaznavamo.



Dobro je, če imamo vedno pri roki stekleničko za vodo, ki nam bo olajšala nadzor nad tem, koliko dnevno spijemo. Dobra zamisel je tudi aplikacija za spremljanje vnosa tekočine, ki nam pomaga, da ne pozabimo, koliko smo spili, in nas opozarja, če smo vnesli premalo tekočine. Od mraza in suhega zraka v ogrevanih stanovanjih se naša koža izsuši, zato jo moramo navlažiti od znotraj.



SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

DIETA ALI SPREMEMBA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA?

Po obilnih prazničnih pojedinah se mnogi odločijo, da bodo januarja začeli z drastičnimi dietami. To pa ni samo nevarno, ampak pomeni običajno tudi grenak, neuspešen poskus. Veliko lahko beremo o t. i. jo-jo učinku, pri katerem hujšanju med dieto sledi povečanje telesne teže po njej, kar se ponavlja znova in znova. Izognimo se tej pasti. Ne razmišljajmo o shujševalni kuri, temveč o spremembi življenjskega sloga.

F15

Ta 15-dnevni program je naslednji korak do boljšega počutja in lepšega videza. Vseeno je, ali šele začnete ali ste že pravi strokovnjak, F15® vsebuje začetne ter tudi vmesne in napredne programe prehrane in vadbe, ki vam bodo pomagali na vaši poti do boljše kondicije in nadzora teže. Program vam bo dal potrebno znanje, s pomočjo katerega lahko dobite navdih za preoblikovanje svojega telesa, hkrati pa si ustvarite trajnejši in bolj zdrav življenjski slog.

samo po sebi vredno spoštovanja. Če si te spremembe resnično želite, je najpomembnejše, da zaobljube jemljete resno.

Zaobljubo poskusite oblikovati v pozitivni smeri: naj govori o tem, kaj boste uresničili.

Poiščite si družbo ljudi, s katerimi delite isto usodo in želite spremeniti podobne stvari. Preživljajte čas z njimi in se medsebojno spodbujajte. Zapišite svoje dosežke, delite jih v Facebook skupini ali skupnem klepetu. Rezultate si lahko zapisujete tudi v navaden zvezek, vsekakor pa zabeležite še dnevne uspehe. Zaučajte vase in se zavedajte, da vam bo zagotovo uspelo. Naprej, drage zaobljube!



Vital5

Če želite spremembo, je najbolje, da greste po poti, ki vam omogoča ponovno polnjenje organizma in odpravo morebitnega pomanjkanja hranil. Ta program vam lahko pri tem nudi veliko pomoč.

C9

Naše podjetje ponuja vsem, ki potrebujejo začetni zagon, odličen program, s katerim lahko izboljšajo kakovost življenja in pridobijo boljšo telesno kondicijo. Program C9 pomaga pri preoblikovanju telesa. Z našo skupino vsak drugi teden v januarju začnemo s skupnim izvajanjem tega programa ter se vmes medsebojno podpiramo in delimo izkušnje. V skupini je vse lažje, tudi izpolnjevanje zaobljub.

IN ZA KONEC O ZAOBLJUBAH

Vrnimo se k zaobljubam. Sprejemati zaobljube, zlasti po nekaj kozarcih penine, res ni težko. Nekateri to počnejo že iz vraževerja. Uspešnost teh obljub je po navadi zelo slaba. Kaj pa bi lahko bila rešitev, da bi svoje zaobljube res izpolnili in na koncu ne bi bili razočarani nad šibko močjo lastne volje? Da ne bi doživljali samo neuspehov, ampak bi svoje slabe navade lahko resnično spremenili?

Morda mnogi na novoletne zaobljube gledajo zviška, vendar je že to, da ima nekdo željo po napredovanju,





IZDELKI MESECA



IZDELKI MESECA



FOREVER ARCTIC SEA®

Vsebuje vrhunsko in ekskluzivno mešanico olj: ribje in sipino olje ter olivno olje z visoko vsebnostjo oleinske kisline. Je prehransko dopolnilo s popolnoma uravnoteženimi maščobnimi kislinami omega-3, in sicer z enakomernimi deleži EPA in DHA. Temelj izdelka Forever Arctic Sea® ni samo eno, temveč kar tri ribja olja: sipino in lososovo ter olje polenovke. To izjemno prehransko dopolnilo s svojo vsebnostjo EPA in DHA spodbuja delovanje ključnih delov organizma, kot je krvni obtok, prispeva pa tudi k zdravju možganov in oči.

Vsebuje ribe (sipa, losos, polenovka).

376

120 mehkih kapsul

PRIPOROČILO DR. SÁNDORJA MILESZA, DRŽAVNEGA IN REGIJSKEGA DIREKTORJA:

Mešanica popolnoma uravnoteženih omega-3 maščobnih kislin.

Sodobno hranilo, ki vam podari moč morja. Forever Arctic Sea® vsebuje našo ekskluzivno mešanico olj, ki zagotavlja popolnoma uravnoteženo prehransko dopolnilo omega-3.

Ribja in sipina olja vam zagotavljajo popolno harmonijo omega-3 maščobnih kislin EPA in DHA, ki jih morda v vašem organizmu ni dovolj. Medtem ko raziskave kažejo, da omega-3 maščobne kisline človeku ponujajo široko paleto prehranskih koristi, jih naš organizem po naravni poti kljub temu ne more proizvajati. Za pravilno ravnovesje maščobnih kislin EPA in DHA zaužita hrana običajno ne zadošča, zlasti če ribe in morski sadeži niso redno v naši prehrani. Pri Forever Arctic Sea® so idealni deleži maščobnih kislin zajeti v mehkih želatinastih kapsulah, ki imajo prijeten okus in vonj po citrusih. Da bi maščobne kisline omega-3 opremili z edinstvenimi prehranskimi koristmi, smo jih sestavili ne samo iz enega, temveč kar iz štirih virov čistega ribjega olja, kot so polenovka, losos, sardela in sardina.

EPA in DHA prispevata k pravilnemu delovanju srca. DHA spodbuja normalno delovanje možganov in ohranjanje zdravega vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPA in DHA.

Opremite svoj organizem s hranilom, ki vam ga lahko zagotovi samo morje: z našo formulo, pridobljeno na oceanu prijazen in odgovoren način. Sestavine: olje morskih rib, želatinasta kapsula (želatina, sredstvo za ohranjanje vlage: glicerol, prečiščena voda), sipino olje, oljčno olje, aroma (limonino olje, limetino olje), antioksidant (D-Alfa-tokoferol).



**FOREVER FOCUS™**

Vaš cilj naj ne bo zgolj prebroditi dan! Prevezmite nadzor s pomočjo izdelka Forever Focus, ki je kombinacija tradicionalnih zelišč, vitaminov in cinka s klinično preizkušenim Cognizinom® (citokolinom). Vitamina B6 in B12 ter pantotenska kislina pomagajo zmanjšati utrujenost in izčrpanost, pantotenska kislina prispeva k normalnim mentalnim zmogljivostim, cink pa k vzdrževanju ustreznega umskega delovanja. Rhodiola rosea (rožni koren) prispeva k optimalni mentalni in kognitivni aktivnosti, vzdrževanju ustreznih umskih in fizičnih moči ter k normalnemu krvnemu obtoku, ki podpira zmogljivost možganov in sposobnost odziva. Bacopa monnieri (bakopa) pomaga pri koncentraciji in spominu, prispeva k zdravi mikrocirkulaciji perifernih krvi, ki spodbuja umsko zmogljivost. Je idealna izbira za športnike, študente, različne strokovnjake in aktivne starostnike, saj jim pomaga ohranjati zdravje.

622**120 kapsul**

**PRIPOROČILO DR. ISTVÁNA
TARACZKÖZIIA, PREDSEDNIKA
ZDRUŽENJA NATUROPATOV:**

Čudovito pri tem izdelku je, da ne temelji samo na eni aktivni sestavini, temveč je natančno usklajen: njegove sestavine so v sinergiji in si vzajemno povečujejo učinek.

Izvečki zelenega čaja, bacope monnieri, gvarane, ginko bilobe in rožnega korena, cink, pantotenska kislina, vitamina B6 in B12: številni drobni elementi, ki spodbujajo in usklajujejo delovanje centralnega živčnega sistema.

Vemo, da vsaj tretjina prebivalstva trpi zaradi pomanjkanja cinka. Brez cinka pa ni pravilnega brazgotinjenja ter tvorbe kože in las. Učinkovit je v boju proti vnetjem in pomaga pri delovanju imunskega sistema. Rožni koren krepi odpornost in spodbuja delovanje možganov. Zeleni čaj je odličen antioksidant in sodeluje tudi v boju proti tumorskim celicam. Številnim primanjkuje vitamina B, vendar se tega ne zavedajo, čeprav je lahko to zelo škodljivo za delovanje centralnega živčnega sistema. Forever Focus pomaga tudi pri tej težavi. Namesto enostranske uporabe se drži starodavne naturopatske modrosti »manj je vedno več«, ki pravi, da lahko v določenih primerih nežnejši dražljaji ustvarijo globlje spremembe kot drastičen poseg. Učinkovitost tega izdelka je zelo široka: v rokah imamo resnično odličen pripravek.

Močan začetek



Naložite si brezplačno aplikacijo in kar najbolje izkoristite program C9®! Aplikacija je opremljena s koristnimi funkcijami, ki vas bodo vodile od začetka do konca poti. Program C9® vam daje možnost, da se povežete z drugimi in jih izzovete na prijateljsko tekmovanje.



Kako lahko s C9® kar najbolje izkoristite svoje fitnes cilje

Če si želite biti v letu 2021 kar najbolj učinkoviti in imate glede tega velike načrte, je najpomembneje, da začnete z ustreznimi prehranskimi navadami. Ljudje, ki izpolnjujejo svoje zastavljene cilje, poudarjajo, da je za spremembe potreben ustrezen načrt. Nemogoče je kar tako vstati iz postelje in preteči maratonsko razdaljo, zato morate v tem letu o svojih ciljih razmišljati kot o dirki v enakomernem ritmu na poti do uspeha, ker tu ne gre za sprint.

Forever je program C9® ustvaril z namenom, da vam pomaga telo in um pripraviti na izzive, ki so pred vami.

Katere cilje želite doseči letos? Mogoče si želite preoblikovati telo, bolje spati, izboljšati svojo fitnes-rutino ali zmanjšati uživanje sladkarij in alkohola.

Ne glede na zastavljene cilje vam C9® zagotavlja začetni zagon, ki vam bo pomagal, da se znebite slabih navad in dobre navade sprejmete kot samoumevne.

Kako deluje program?

O C9® razmišljajte kot o gumbu za ponovni zagon svojega telesa. Če želite svojo rutino kar najboljše izkoristiti, morate ustvariti trdne prehranske temelje, ki vam bodo omogočili, da krenete po poti do odličnega počutja.

Poleg zagotavljanja sodobne prehrane za vaš organizem vam bo ta program pomagal razviti poseben pristop, ki vam bo olajšal, da boste ostali vztrajni in vsak dan sprejemali najboljše odločitve. Naučite se lahko, kako premagati želje, preseči lastne meje in ostati motivirani pri doseganju ciljev.

Osnovo tega programa tvori pet izjemnih izdelkov Forever, ki vašemu organizmu zagotavljajo vitamine, minerale in vlaknine.

PIJAČE Z GELOM ALOJE VERE

Pijače Forever z gelom aloje so temelji zdrave rutine. Pijače, ki vsebujejo 99,7 odstotka prave aloje, vam bodo pomagale, da boste v letošnjem letu z naravnimi viri energije dosegli izjemne rezultate. Če potrebujete dodatne vitamine in antioksidante, uživajte klasičen Forever Aloe Vera Gel® ali pa poskusite Forever Aloe Peaches® oziroma Forever Aloe Berry Nectar®.



C9® ZAGOTAVLJA POTOVALNI NAČRT, KI VAS BO KORAK ZA KORAKOM VODIL PO POTI, VMES PA SE BOSTE ŠE ZNEBILI SLABIH NAVAD ...“

FOREVER FIBER®

Vlaknine so nujni del vsake prehrane, saj spodbujajo prebavo. Vsak zavitek Forever Fiber® zagotavlja enako količino vlaknin kot poldruga skodelica rjavega riža ali dve rezini polnozrnatoga toasta, in to brez kalorij in ogljikovih hidratov! Po zaslugi te lahko topljive formule prispeva tudi k občutku sitosti.

FOREVER THERM®

Mešanica zelenega čaja, gvarane in vitaminov za pomoč pri dieti za hujšanje. Vitamini B in C sodelujejo pri normalnih presnovnih procesih, ki proizvajajo energijo. Vsebnost EGCC v zelenem čaju spodbuja presnovo maščob, gvarana pa presnovo lipidov pri dieti za hujšanje.

FOREVER GARCINIA PLUS®

Izvleček garcinie v tej učinkoviti formuli vsebuje hidroksicitrično kislino (HCA), zato vam lahko pomaga pri učinkovitosti diete za hujšanje in vzdrževanju normalne telesne teže. V kombinaciji z zdravo prehrano in gibanjem ima Forever Garcinia Plus® ključno vlogo pri doseganju ciljev glede nadzora telesne teže in kondicije.

FOREVER LITE ULTRA®

Ta okusna mešanica vašemu organizmu – poleg izjemno pomembnih beljakovin – zagotavlja tudi kompleksno mešanico vitaminov, mineralov in aminokislin. Vsebuje malo ogljikovih hidratov in kalorij, ima pa visoko hranilno vrednost. Pomagajte obvladovati svoje želje in uživajte v okusu čokolade ali vanilje.

Kakšna bo vaša pot s C9®?

C9® Izdelki so le del celotnega programa. C9® zagotavlja potovalni načrt, ki vas bo korak za korakom vodil po poti, vmes pa se boste znebili še slabih navad in začeli sprejemati boljše odločitve.

Prva dva dneva pomenita izziv, a sta zelo koristna. Nato pa boste nekatere obroke zamenjali za beljakovinski šejk Forever Lite Ultra®, za premagovanje lakote med obroki pa lahko izbirate s seznama zdravih jedi.

Od tretjega do devetega dneva se vaša preobrazba nadaljuje, v tem času že boste močnejši in bolj energični. Takrat v program uvedemo zdrave, uravnotežene obroke in lahko telesno vadbo. Po devetem dnevu se ne boste počutili samo prenovljeni, temveč vam bodo na voljo tudi orodja, ki vam bodo pomagala pri napredovanju.

Program C9® vsebuje vse, kar potrebujete za začetek potovanja. Z recepti za okusne, zdrave jedi, vadbami in dodatnim urnikom boste v rokah imeli vsa orodja, ki jih potrebujete za spremljanje svojega napredka in ohranjanje motivacije.

Pri programu C9® lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

Forever Lite Ultra® Chocolate / Forever Aloe Vera Gel® | 476
Forever Lite Ultra® Vanilla / Forever Aloe Vera Gel® | 475
Forever Lite Ultra® Chocolate / Aloe Berry Nectar® | 626
Forever Lite Ultra® Vanilla / Aloe Berry Nectar® | 625
Forever Lite Ultra® Chocolate / Aloe Peaches® | 630
Forever Lite Ultra® Vanilla / Aloe Peaches® | 629

Ste za to, da se pripravite na uspeh?

Naj bo to leto tisto, v katerem se boste znebili slabih navad in izpolnili svoje odločitve. Program C9® vas bo vodil na pravo pot ne glede na to, ali je vaš cilj preoblikovati telo, razviti mišice ali si samo želite, da bi dobro izgledali in se v svoji koži tudi dobro počutili.



Zakaj se ne držimo svojih zaobljub in kako nam pri tem lahko pomaga C9®?

Če želite najti pravo pot za doseganje svojih ciljev, vam bo v veliko pomoč zavedanje, zakaj se izjalovi toliko zaobljub in kako vam lahko pri izogibanju tem napakam pomaga C9®.

ČE MARATON OBRAVNAVATE KOT SPRINT

Številni prehitevajo in se težkega, novega načrta vadbe lotijo, preden je njihov organizem pripravljen na ta nenaden, hiter začetek. S programom C9® telo in um na novo zaženete – preden začnete z lahko vadbo, se začnete osredotočati na prehrano, nato pa postopoma dvigujete dnevni vnos kalorij. Po devetih dneh je vaše telo pripravljeno na izziv, poleg tega pa naslednji korak pri vadbah naredite že z dobrim občutkom.

BREZ PODPORE SKUPNOSTI

Ne glede na to, kako visoki so vaši cilji, jih boste sami veliko težje dosegli. S programom C9® lahko vedno najdete skupino, ki vas bo podpirala in vam pomagala pri uresničevanju ciljev. Program lahko začnete izvajate s prijatelji ali pa se skupaj z drugimi uporabniki C9® pridružite spletnemu izzivu ter si pri tem medsebojno pomagate.

UVEDBA NOVE PREHRANE BREZ USTREZNEGA RAVNOVESJA

Veliko priljubljenih oblik prehrane ne deluje pravilno. To so lahko diete z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov ali maščob, toda če se želimo znebiti slabih navad in biti bolj zdravi, je pomembno predvsem ravnovesje. Uživanje ustreznih vrst ogljikovih hidratov, zdravih maščob in prehranskih dopolnil pomaga nadomestiti pomanjkljivosti in ohraniti telesno kondicijo. S kombinacijo zdravih receptov in potrebnih prehranskih dopolnil vam bo program C9® zagotovo pomagal preoblikovati prehranske navade in vas usmeril v pravo smer. Tako lahko svoje prehranske navade kar najbolje izkoristite.

V RUBRIKI ČASOPISA FOREVER BOMO VSAK MESEC PREDSTAVLJALI GRADITELJE MREŽE, KI NAM BODO DOVOLILI VPOGLED V SVOJE NAČRTE ZA TEKOČE OBDOBJE. SPOZNALI BOMO ODNOS NAJBOLJŠIH DO OSNOVNIH KORAKOV GRADNJE MREŽE IN PREDVIDLJIVOSTI USPEHA.

MESEČNI rokovnik



JUDIT KOCSIK HOLLÓNÉ
senior eagle managerka

Na začetku leta načrtujejo tudi tisti, ki običajno tega nikoli ne počnejo. Zaobljube, veliki cilji, ki so velikokrat pozabljeni, še preden jih začnemo uresničevati. Pri Forever se na začetku poslovanja naučimo, da zastavljanju ciljev sledi načrtovanje, ki nato vseskozi spremlja naše delo.

Kaj in kdaj načrtujemo

■ Na začetku in tudi sproti je pomembno, da se zavedate, kaj vse lahko dosežete v naslednjih dveh ali petih letih. Zapišite, kdaj nameravate to doseči. Če s pomočjo sponzorja nenehno opravljate svoje osnovno delo, lahko že dve leti osredotočene gradnje prinese ogromne dosežke. Meje svojim ciljem lahko določite samo vi. Med napredovanjem boste ugotovili, da je dosegljivih vse več ciljev. Takrat ponovno načrtujte in ocenite dosedanje uspehe.

■ V začetku leta načrtujemo za tekoče leto: katero ali katere ravni želimo doseči in kdaj bomo začeli izvajati kateri motivacijski program. Določimo, kaj želimo doseči. Holiday Rally je na primer popoln cilj. Načrtujte tudi to, s koliko sodelavcev boste na njem sodelovali, saj je do konca avgusta še osem mesecev. Čez štiri mesece se zaključuje program za eagle, preostala nam je še tretjina obdobja. Če ste manager in še ni realne možnosti, da bi omenjeno raven dosegli, si kljub temu prizadevajte in delajte vsak dan, saj je

sto dvajset dni zelo veliko časa, in če se boste na to resnično osredotočili, vam bo zagotovo uspelo.

■ Načrtovanje je tudi, ko na začetku vsakega meseca premislimo, zapišemo in se dogovorimo s sponzorjem, kakšen je mesečni cilj v osebnih in skupinskih točkah ter koliko povabil in predstavitev je za to potrebnih. Ocenimo pretekli mesec in če nismo zadovoljni, načrtujemo, kaj bi bilo treba spremeniti, kje bi morali vložiti več dela, da bi dosegli boljše rezultate.

■ Načrtujte tudi tedensko, saj je pomembno, da začnemo delati že na začetku meseca in nam v zadnjem tednu ne bo treba preklopiti na turbo, zaradi česar bi v naslednjem mesecu morali dva tedna počivati ... Za teden dni vnaprej tudi bolje vidimo, koliko osnovnega dela je mogoče vložiti ter kolikim ljudem lahko in želimo predstaviti najlepši posel na svetu. Vsak teden si zapišite številke, v naslednjem vse, kar je bilo doseženega, v sledečega pa se podajte z namenom, da bo vsaj tako dober ali še boljši, kot je bil predhodni. Vedno razmišljajte o napredovanju, prizadevajte si zanj vsak dan in vaše sanje se bodo uresničile.



V preteklih letih se je v vašem življenju zgodilo marsikaj. Vaše podjetje je zaznamovala izjemna rast, življenje pa so vam obarvale tudi spremembe na zasebni ravni ...

Bilo je popolnoma jasno, da če pridem v ravnovesje, se bo stabiliziralo tudi moje zasebno življenje. Vrnitev moje velike ljubezni izpred petintridesetih let mi je v življenje vnesla harmonijo, o kateri sem vedno sanjala. Nekako se je vse uredilo: način razmišljanja, zavestno iskanje ravnovesja in vztrajnost glede temeljnih vrednot so prinesli rezultate v zasebnem življenju in tudi v poslu.

Kar zadeva slednje, ste pred kratkim v objavi na Facebooku zapisali, da ste pred dvema letoma z Greggom Maughanom sklenili »dogovor«. Na bankovec za dvajset dolarjev ste zapisali dva svoja cilja, nato ste bankovec razpolovili: eno polovico hrani on, drugo pa vi. Od takrat ste dosegli oba cilja. Eden od njih je bila raven safirja, drugi pa pet tisoč totalnih točk na leto. Kakšen pomen ima dejanje, ko si nekdo zapiše, navede svoje cilje?

Že ko sem pred petimi leti stopila v novo obdobje svojega življenja in smo snemali reklamni video, sem vadila nasmech »za pet tisoč točk« in se s tem nasmehom na ustih sprehajala. Že takrat sem svoje delo opravljala, kot da bi bila na cilju, pa sem bila šele managerka s 1.500 točkami. Nikoli se nisem sramovala priznati, povedati, kaj želim doseči, in nikoli nisem dvomila, da mi bo to tudi uspelo. Povabilo Gregga Maughana na kosilo je bila zame potrditev, da to, kar deluje v mojih možganih, ni obsedenost, ampak ima nek smisel. Gregg je v ta



ÁGNES KLAJ

safirna managerka

Sponzor: Enikő Bezzeg

Višja linija: Éva Schwarcz,
Judit Sebők, Tünde Hajcsik in
András Láng, Józsefné Bakó
in József Bakó, Zsolt Fekete,
Zsolt Leveleki, Terézia Herman,
László Juhász in Gyöngyi Pál
Juhászné, Zoltán Becz in Viktória
Zsuzsanna Kenesei, Zsófia
Gergely in dr. László Reindl,
Aranka Vágási in András Kovács,
Miklós Berkics, József Szabó,
Olivia Emília Gajdo, Rolf Kipp

proces vstopil kot katalizator, kot da bi mi vodstvo sporočalo: vemo, na kaj se pripravljáš, in verjamemo vate. Ko sva sklenila dogovor, sem bila v Phoenixu z 2.900 točkami. Videla sem veliko primerov, da so šampanjec odprli tudi, ko jim je posel vse leto stagniral, vendar zame je bila sprejemljiva samo rast. In še vedno je tako: potrebna bo temeljita prenova, kajti, kar smo počeli do zdaj, je zadoščalo le za 5.000 točk. Zdaj potrebujemo nov način razmišljanja, moramo se odpreti novi dimenziji, ki bo prinesla nove naloge.

Osredotočamo SE NA VREDNOTE

Pred petimi leti se je Ágnes porodila nova vizija: uresničevati jo je začela s 25-člansko skupino, trenutno pa jih je že več kot petsto. Do danes je odključala že vse cilje izpred petih let. Tudi v njenem osebnem življenju je prišlo do spremembe. Poročila se je namreč s svojo nekdanjo, prvo ljubeznijo, Anddrásom Lénártom. Z njo smo se pogovarjali o prehojeni poti in načrtih za prihodnost.

Leta 2016 ste začeli s petindvajsetčlansko Čudežno skupino, ki se je do leta 2018, z ogromnim skokom, povečala na dvesto oseb. O kakšnem obsegu lahko govorimo trenutno?

Imamo čez petsto sodelavcev, ki o poslu resno razmišljajo in katerih dejavnost sega v številne države. Čudovito rastemo. Lepo je videti spremembo energije, ki jo povzroča naše stabilno zastopanje opredeljenih vrednot. Čeprav imamo zdaj več sodelavcev, pa to posla ni otežilo, nasprotno: postalo je lažje, ker je ta skupina reprezentativna. »Blagovne znamke ljubezni«, enotnosti, povezanosti, ki je že skoraj simbioza, ne more predstavljati kdor koli. Prilagodijo se lahko le tisti, ki so tudi čustveno na ustrezni ravni, da sprejmejo toliko dobrega. Vmes vidim tudi, kaj je bil vzrok, da pred petimi leti nismo napredovali. Imeli smo sicer ista načela, vendar jih nismo jasno zastopali.

Kaj je jedro vaših vrednot?

V ospredje poskušamo dati dobroto in ljubezen, seveda poleg doslednosti in pričakovanj, ker moramo biti zgled pri vodenju. Ne vzgajamo ljudi, ampak čakamo, da se nam pridružijo tisti, ki si hrepenijo po tej poti in želijo napredovati skupaj z nami. Mi pa skušamo skupnosti

**»Z NENEHNIM
RAZVOJEM
PODJETJA
POSTAJAMO VSE
BOLJ ODLOČNI
TUDI MI IN STALNO
IZPOPOLNJUJEMO
SVOJ SISTEM.«**



dati samo najboljše, se čim bolj izogibati kritiziranju drug drugega ali samega sebe, s čimer samo oviramo svoj razvoj. Temu dajemo velik poudarek tudi na izobraževanjih: predstavimo, v kakšnem stanju moramo biti, da lahko ustvarimo dobre stvari, in kakšen način razmišljanja se nam »splaca«.

Pri tem poslu gre za sledenje vzorcev in posnemljivost. Z rahlim faznim zamikom so vam vaši »frontmanagerji« pri rezultatih vedno sledili. Je še vedno tako?

Točno. Voditi več kot petsto ljudi je lažje zato, ker energija vpliva na vse člane: spodbuja jih. Ko sledijo meni in drug drugemu (saj zgled nisem nujno samo jaz) opažam nenehen napredek. V skupini je vse več novih prejemnikov Chairman's Bonusa in tudi oni pridobivajo nove. Čez nekaj let bo to že prava množica, ker verjamejo drug v drugega. Imamo na primer managerja nove generacije, ki je začel pred štirimi leti in je letos prvič prejel Chairman's Bonus.

Verjamejo mu, da je to v tem času popolnoma realno. Neizmerno sem hvaležna Évi Majoros in Judit Kocsik Hollóné za tisočodstotno podporo pri vodenju skupine. Po njuni zaslugi vodenje te čudovite skupine v skladu z našimi načeli ni edina naloga posameznika, saj lahko vedno računam nanje in tudi naloge si delimo – to daje resnično moč naši skupnosti.

Medtem se je svet letos soočal z ogromnimi izzivi, vendar ne samo, da skupin Forever ni pretreslo, temveč jih je celo spodbudilo k še učinkovitejšemu delu. Krizna situacija, ki hkrati pomeni tudi priložnost. Kako to dvojnost vidite vi?

Zdi se, kot da nas Forever obdaja z zaščitnim ovojem. Vedno sem čutila tako, letos pa se je to tudi potrdilo. Tu se naučimo pozitivnega razmišljanja o tem, kako lahko z najboljšimi nameni tudi v težkih situacijah dobimo tisto, kar nam bo pomagalo pri napredovanju. Če pri čem ne morem pomagati, si z zagrenjenostjo vsaj ne pokvarim lastne situacije. Na začetku epidemije sem dejala: nič hudega, če ne moremo potovati, bomo imeli pa več časa za delo, osredotočen razvoj in pomoč pri razvoju drugih. Ogromno smo delali ter novo platformo izkoristili za stike s sodelavci in pridobivanje novih. Leto 2020 nam je tako prineslo nesporno prednost. Ljudje so izgubili občutek varnosti in stabilno vizijo prihodnosti, kar smo jim mi lahko ponudili. Seveda je vse



to obstajalo tudi do zdaj, vendar razlika ni bila tako opazna. Naša trenutna naloga je pokazati, da v svetu obstaja tudi takšen, izbiren segment.

Oziroma poslanstvo Forever je postalo oprijemljivo ...

Da, potreba po zdravju in dobrem počutju sta se letos povezali na način, na katerega se je enostavno odzvati. Zdaj je najustreznejši čas, da skupnost zagotovi spokojnost, mir ter materialno in duševno stabilnost. Splača se biti dober in ne popuščati. V zadnjih petih letih smo si to misijo prizadevali čim jasneje izpolniti in tudi ponuditi. Ljudje so tukaj zato, ker iščejo pravo skupnost. Želijo verjeti, da ima svet tudi tako plat, in ustvariti boljšo različico sebe. Drugje ne obstaja platforma, kjer bi se lahko tega naučili, tu pa jo dobite brezplačno, skupaj s kartico zvestobe.

Ali čutite, da bi se zanimanje povečalo? Ali veliko več ljudi sliši tisto, česar prej niso želeli slišati?

Da, odkar zavestno razmišljamo, čeprav mi ne vključujemo množic, temveč se osredotočamo na vrednote, saj nepremišljene registracije samo uničujejo skupnost. Z osredotočenim delom na

tem, kakšne sodelavce si želimo, smo se lahko širili tudi do zdaj.

Kakšna nova strategija je potrebna za nadaljnji razvoj skupine s 5 tisočimi točkami?

Pripravljamo načrt za naslednje obdobje, vendar bo temeljil na istih stvareh kot do zdaj. Za zdaj 7.500 točk še ni na obzorju, vendar moramo postati še bolj profesionalni, da bodo razvoj začutili tudi sodelavci in se ne bo povečeval samo skupni promet, temveč bo viden tudi njihov napredek. Pomembno se je zavedati, da spletni načini delujejo zelo hitro, a če nismo nenehno prisotni, lahko tudi zelo hitro zastarajo. Vedeti moramo vnaprej, katera je tista pojavna oblika, celostna podoba, smernica, slogan, platforma prireditve ali sistem, proti kateremu se moramo odpirati, da lahko skupino postavimo na odskočno desko. Z nenehnim razvojem podjetja postajamo vse bolj odločni tudi mi in stalno izpopolnjujemo svoj sistem.

Kdaj boste določili nove cilje, katere nove slike in številke bodo navedene med njimi?

Pred petimi leti sem začela zapisovati v knjižico, ki se je prav zdaj napolnila.

Čas je, da začnem z novo. V to novo knjižico sem že začela zapisovati program življenja, ki šele prihaja. 7.500 točk bo zbranih v najboljšem trenutku zame in za mojo skupino, zato k temu ne bom pripisala datuma. V vsakem primeru bo to velik dogodek in popolnoma vseeno je, ali se bo uresničil čez eno, dve ali tri leta. Kakovost ni odvisna od hitrosti, temveč od tega, kako se ljudje pri tem počutijo in kako prispevajo k rezultatu. Tu prihodek ni več pomemben. Obdobje petih let sem prav tako zastavila le iz radovednosti, češ, le kaj mi bo prineslo ... Rada imam take igre. Petletna disciplinirana osredotočenost je za nas podobno kot za športnika maraton. Na srečo imam veliko za povedati, saj tudi v mojem življenju ni bilo vse popolno. Ne bi bila verodostojna, če ne bi imela napak. Pomembno je, da ne uživam samo v doseženem, temveč da lahko v primeru, če kdo potrebuje pomoč, sestankujem tudi ob devetih zvečer. Izjemno življenje je izjemno samo, če ga lahko deliš tudi z drugimi.



ODKRIVAJMO SVET S

Forever

Mreženje je veliko potovanje – pot do samospoznanja in odkrivanja sveta. Za marsikoga je pri tem najbolj privlačno, da spoznava sebe, hkrati pa tudi oddaljene kraje in druge kulture, in to v okviru podarjenega luksuznega potovanja. V naši seriji bomo s pomočjo svetovnih popotnikov, članov Forever, tudi sami postali raziskovalci.



PÉTER SZABÓ
senior manager

Odkar sem poslovni partner Forever in si skupaj z mojo skupino tu gradimo življenje, mi je podjetje omogočilo številna čudovita in nepozabna potovanja. Na primer v Phoenix, ko smo z madžarsko skupino prvič osvojili nagrado Spirit Award. To je bilo izjemno doživetje in odločilni dogodek v zgodovini Forever Madžarske.

Za podrobnejši opis sem izbral drugo potovanje. Na našem drugem eagle potovanju nas je čakalo križarjenje, kamor sta bila povabljeni tudi moja sponzorja Niki in Gyuri, vendar se ga je udeležil samo slednji. Odločila sva se, da bova s seboj vzela tudi najini sestri, Andi in Ildi. Že dolgo nismo bili nikjer tako vsi skupaj in smo za to izbrali najboljšo, najčudovitejšo potovanje.

Luksuzna ladja s tri tisoč eagle managerji in osebjem je izplula iz Barcelone. Nepredstavljivo razkošen hotel na vodi s petimi zvezdicami, ki nudi vse, kar si lahko predstavljate, in z neverjetnimi gurmanskimi izkušnjami pri vsakem obroku. Čeprav družina Szabó ni najbolj ješča ...

Prva postaja je bila Nica, ki je prekrasen majhen zaklad. Sledil ji je Rim, odkrivali pa smo ga skupaj s predsednikom podjetja Greggom Maughanom, ki se je tako kot vsi ostali po mestu sprehajal v majici, kavbojkah in z nahrbtnikom na rami.

Takrat sem pomislil: tu smo na tej čudoviti ladji, kjer nam vse plača podjetje Forever, čeprav sem si »samo« želel urediti življenje in »brezplačno« uporabljati izdelke.

Najboljše pri vsem je bilo to, da smo lahko te nepozabne trenutke kot družina preživeli skupaj. Kot del velike družine, v kateri ni pomembno, od kod prihajamo, kakšne barve je naša koža in kateri veroizpovedi pripadamo. Tu je vsakdo dober tak, kot je, in da zaradi Forever da vse od sebe.

Želim vam, da tudi vi doživite čim več takih potovanj in prav tu uresničite svoje sanje.





NEW

**DÓRA CSILLAG
LACZINÉ**

.....
managerka

**Dóra, njen mož Péter
Laczi ter njuna
osemletni sin Péter
in štiriinpolletna
hči Boglárka
živijo v družinski
hiši v naselju
Szabadbattyán.**

Sponzor: Edit Móricz

Višja linija: Gábor Kovács & Ildikó Csepi, Vilmos Halomhegyi, Dr. László Kovács & Dr. Lászlóné Kovács, Berkics Miklós, József Szabó, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

OBČUTEK SREČE, ki se v življenju le redko pojavi

Dóra se je pri Forever registrirala še zelo mlada, ko je bila dvajsetletna študentka. Svojo sponzorko Edit je spoznala leta 2006 in takoj ji je bila zelo všeč. Povabila jo je na dan uspeha, kjer so jo vzdušje, občutek svobode ter življenja polni in veseli ljudje v trenutku navdušili.

»Odločila sem se, da si tudi jaz želim to,« pripoveduje. Toda te ideje se nekateri niso razveselili. Zlasti dejstva, da je Dóra svoj začetni paket Touch kupila z denarjem, ki ga je za maturo dobila v dar od babice.

»Starši so bili zelo razburjeni, o zadevi niso hoteli niti slišati,« pravi. »Sploh niso razumeli, kaj želim s tem početi. Študirala sem za okoljskega inženirja in sem imela vse možnosti, da si zgradim kariero na način, dostojen normalnega človeka.« Seveda se ji z mnenjem drugih ne bi bilo treba ukvarjati, vendar so ti žal kljub temu vplivali nanjo. »Čutila sem, da bi bila to dobra priložnost za izpopolnitev, a sem vseeno postala negotova. Čeprav sem se s poslom pri Forever začela ukvarjati in

poskušala ponujati izdelke, sem po nekaj mesecih odnehala.«

Leta 2009 je Dóra diplomirala na dveh smereh in se zaposlila pri Uradu za varstvo okolja v Székesfehérváru. Oziroma začela je »normalno« živeti. Spoznala je svojega moža in rodila sta se otroka. Edina vez s Forever so bili nekateri izdelki, ki jih je še naprej uporabljala. Nato pa se je pred tremi leti, ko je bila na porodniškem dopustu s kratkaj poldrugo leto staro Bogi, na povabilo sponzorke ponovno začela

poigravati z mislijo, kaj bi bilo, če ...

»Takrat se je pojavilo spletno delo, kar mi je bilo zelo všeč. Zgraditi mrežno podjetje od doma, ob družini, konjičkih in pozneje ob delu? To se mi je zdela odlična priložnost in ta misel me je popolnoma prevzela. Pustila sem se voditi, se učila in začela resno gradnjo posla.«

Dóri je šlo tako dobro, da je v nekaj mesecih postala supervisor, čeprav so se ji najprej celo 4 točke zdele veliko, da o 25 sploh ne govorimo. »Razmišljala sem, da če to uspeva drugim, zakaj ne bi uspelo tudi meni? Še zlasti enostavno je postalo takrat, ko sem se nepreklicno odločila: zdaj mi bo uspelo. Osnovnega dela sem se lotila zelo resno in začela prevzemati odgovornost za svojo odločitev.«

Vrstili so se pozitivni odzivi, kar je mladi mamici dalo občutek uspeha. »Od takrat naprej mi je ta posel postal resnično zelo všeč. Tudi kvalifikacija mi je uspela zato, ker sem z veseljem delala. Pred tremi leti je bilo to pravo majhno božično darilo.«

Raven supervisorja je dosegla predvsem z naročili izdelkov, nato pa sta sledila učenje in samoizpopolnjevanje. »Ugotoviti sem morala, da brez osebnostnega razvoja ne bo napredka,« pripoveduje. »Najti je bilo treba odgovor na vprašanja, kdo sem, kaj predstavljam, in določiti, kakšne ljudi iščem. Skupino lahko sestavimo namreč šele, ko dobimo odgovor na ta vprašanja.«

Dóra se je udeležila vsake prireditve, poslušala zvočna gradiva in prebirala knjige. »Tistemu, ki se lahko uglesi s sistemom, je učljiv in se uči, sprejema trdne odločitve o tem, kako bo prehodil to pot, je uspeh zagotovljen.«

Nagrada je prišla letos oktobra v obliki kvalifikacije za managerja. »Že zdavnaj sem sanjala o tem, kako bo, in se poskušala vnaprej pripraviti. Najprej sem morala dojeti, da je to že postopek, ki me bo pripeljal do cilja. Začela sem pospešeno delati, hkrati se je povečevala tudi naša skupina, kar je še drugim dalo dodatno energijo. Ko je uspelo, sem dobila več, kot sem si lahko predstavljala. Deležna sem bila občutka sreče, ki se v življenju le redko pojavi. Še nekaj naslednjih dni sem morala samo sebe prepričevati, da sem to raven resnično dosegla. Govorila sem si: managerka sem, managerka sem ... Obstajajo pa tudi dolgoročni vplivi. Sem veliko bolj odprta, bolj samozavestna in pridobila sem globlje odnose ... Danes

»POSEBEJ ENOSTAVNO PA JE POSTALO TAKRAT, KO SEM SE NEPREKLICNO ODLOČILA: ZDAJ MI BO USPELO!«

imam ob sebi skupnost, ki me v celoti podpira. Ne rečem, da vse to ni imelo svoje cene, saj navsezadnje govorimo o naporni zadevi. Človek vsak dan vlaga energijo in samega sebe drži na visokih vibracijah, kar ni vedno preprosto. Vendar pa nadaljujemo in delamo tudi, ko ni lahko, in to je tisto, kar odpravlja vse ovire.«

Dóra je medtem vseskozi delala in še vedno dela na vodilnem položaju. Na koncu želi tudi ona biti svobodna, zato pravi, da bo službo zapustila takoj, ko bo dosegla varno raven.

Dóra meni, da je globalna kriza na njeno mrežo vplivala spodbudno. »Ljudje so negotovi, zdravje in finančna varnost pa postaneta v takih razmerah še bolj dragocena. Ljudje vidijo, da Forever ponuja ozadje, ki zagotavlja varnost, pa tudi podobnega mentorskega programa ni mogoče najti nikjer drugje.«

Kot pravi, ji pomagajo odlični timski igralci. »Imajo zaupanje, so dobri učenci z resnimi cilji. Predvsem so to zanesljive in zaupanja vredne ženske z družinami.«

V preteklem obdobju sta s sponzorko tesno sodelovali, kar se po kvalifikaciji za managerja ne bo spremenilo.

»Z Edit imava zelo poseben odnos, zame je izjemna vzornica. Ima obsežno znanje, navdihujoče vodilne izkušnje in ogromno srce. Zame je veliko več kot samo sponzor. Samo njej se lahko zahvalim, da sem našla pravo Dóri Csillag ... Za to ji bom hvaležna do konca življenja.«

Od takrat so se pomirili tudi njeni starši, saj je sprememba vidna vsem.

»Trenutno se osredotočam na povečanje skupine in pomoč obstoječim poslovnim partnerjem pri doseganju njihovih ciljev. Delamo na osebnostnem razvoju vseh, saj se je to tudi pri meni izkazalo za zelo zanesljivo zadevo. Naslednji cilj je raven eagle managerja.«

FOREVER ABSORBENT-C®

Vitamin C ima pomembno vlogo pri normalnem delovanju imunskega sistema in ščiti celice pred oksidativnim stresom.

Prispeva k ustrezni tvorbi kolagena ter s tem k ohranjanju zdravja in delovanja krvnih žil, kosti, hrustanca in kože.

Okrepite svoj organizem s Forever Absorbent-C®, ki vsebuje tudi papajo, med in ovsene kosmiče.

048

100 tablet





SAFIRNA MANAGERJA



Like Comment Share

**Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak**
sponzorja: Stevan Lomjanski
& Veronika Lomjanski

»Radi imamo Forever, radi imamo življenjski slog, kjer lahko s pomočjo drugih uresničimo vse svoje sanje.«



SENIOR MANAGERS



Like Comment Share

Beáta Barna & Róbert Barna
sponzorja: Máté Seres & Linda Seres

»Ne želite biti boljši od drugih, temveč od svojega včerajšnjega jaza!«



Like Comment Share

Lászlóné Ferencz & László Ferencz
sponzorka: Erika Tóth

»Čim večjemu številu ljudi nuditi priložnost, s katero bodo lahko živeli harmonično in svobodno življenje! Če pa to priložnost izkoristijo tudi vaši otroci, pa meji že na čudež!«



MANAGERS



Like Comment Share

Gordana Čurlić & Zoran Čurlić
sponzorja: Vladimir Jakupak
& Nevenka Jakupak

»Uspeh lahko postane resničnost, če imate moč verjetni v svoje sanje, kajti uspeh je krona vaše zavezanosti!«



Like Comment Share

György Jakab
sponzor: Péter Zsolt Herbert

»'Foreverstvo' je način življenja, poklic, s katerim lahko ustvarite svobodo, zdravje in kakovostno življenje tako zase, kot tudi za ljudi, ki so do tega odprti.«



Like Comment Share

Richárdné Tamás & Richárd Tamás
sponzorja: Vivien Almási
& Árpád Varga

»Sledite svojim sanjam! Obstaja razlog, zakaj jih sanjate. Nenazadnje tudi to, da jih uresničite!«

QUALIFICATIONS



Like Comment Share

Ágota Tóth
sponzor: Lopicz Tibor

»Govorite, razmišljajte, storite kaj dobrega in vsaka beseda, misel in dejanje se vam bo povrnilo kot jasno ogledalo.«



Like Comment Share

Judit Tóth
szponzor: Katalin Szöcs

»Forever vas nauči, kako se spremeniti. A ne pozabite, spremembe so vrata, ki so odpirajo samo od znotraj. Ključ zanje je v vaših rokah, to pa je pomoč in dober namen.«



ASSISTANT MANAGERS

Ber Károly Józsefné

sponzorka: Ber Barbara

Bujdos Máté

sponzor: Halmi Bence István

Biljana Cvijovic

sponzorja: Gordana Čurlić & Zoran Čurlić

Györfi Miklós

sponzorka: Tóth Judit

Horváth Anita

sponzorja: Almási Vivien & Varga Árpád

Vlatka Ljubenko

sponzorka: Anita Falamic

Dr. Lőrincz István

sponzor: Györfi Miklós

Parditka Julianna

sponzorja: Vágási Aranka & Kovács András

Somjai Viktória

sponzorka: Nagy Tímea

FOREVER²DRIVE

3. RAVEN

Halmi István & Halminé Mikola Rita

2. RAVEN

Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

1. RAVEN

Halmi Bence István

Kardos Anikó

Kubinyi Ida

Szabó Péter



SUPERVISORS

Barát Alexandra

Bognár Judit

Sanela Celjo

Ruzica Cerkez

Jelena Cobanovic

Csarnai Marianna

Svetlana Davidovic

Dohárszkyné Viza Gabriella

Funk Edit

Gardiné Fehér Rózsa

Györfi-Vetési Csilla

Harsányi Miklósné

Hoffmann Mária Rita

Huszákné Farkas Julianna

Kiss Andrásné

Kovács Balázs

Krassói Boróka Veronika

Suada Krezic

Kulcsár Krisztián

Katarina Kuljhavi

Vasilije Macura

Máté Barbara

Vesna Mihajlovic Agarsky

Molnár Szenté Éva

Murgácsné Bóta Lilla

Ksenija Nikolic

Zorana Nikolov

Mirsada Pajic

Pál Enikő

Pál Henrietta

Pfisztner Emőke

Póór Sarolta

Jelena Prvulovic

Rákóczi Szimonetta

Seres Mariann

Szabó-Sóki Éva

Marija Todorovic

Tóth Eszter

Tóth Irén

Vajlandné Bosnyák Beáta Erzsébet

Aleksandra Zivanovic

Mentalno zdravje:

*Kako podpreti um in dušo,
da se boste v tem letu
odlično počutili*

Ste si že oblikovali sliko o tem,
kaj potrebujete, da bi se vsak
dan fizično in čustveno počutili
odlično?



Wellness ni dvokomponentni koncept, ki bi temeljil izključno na prehrani in telesni vadbi, pomembno je tudi, s čim podpirate svoj um. Da bi se počutili uravnotežene, uspešne in srečne, niti odlična prehrana in veliko gibanja ne zadoščata vedno. Za vzpostavitev dobrega počutja je potreben kompleksen pristop, zato moramo podpirati tudi svoj um in dušo.

PODPRITE SVOJ UM Z MEDITACIJO

Meditacija je prisotna že tisoče let. Prvotno so jo uporabljali za poglobitev razumevanja mističnih in duhovnih sil. Medtem ko mnogi k izvajanju meditacije pristopajo še z vidika duhovnosti, ima ta preverjene in dokazane prednosti tudi za zdravje. Meditacija lahko povzroči globoko sproščujoče stanje, umirjen um in prispeva k splošnemu zdravstvenemu stanju, povezanemu s čustvenimi koristmi.

PODPRITE SVOJ MIR S ČISTIM OKOLJEM

Ko si želite mir in ravnovesje v svojem umu, je ključnega pomena uravnoteženost doma. Raziskave kažejo, da lahko nered in neorganiziranost v našem domu povečata občutke tesnobe, depresije in utrujenosti. S pospravljanjem ne čakajte do pomladi. Počistite nered in se znebite nepotrebnih stvari. S tem, da ste odpravili nered v svojem osebnem prostoru, se na čudovit način odpre pot do osvoboditve vašega uma. V čistem in urejenem okolju boste veliko bolj srečni in sproščeni.

PODPRITE SVOJE ČUSTVENE VEZI Z RAZUMNIMI ODNOSI

Človek je družabno bitje. Ljudje okoli nas pomagajo oblikovati naš pogled na svet in nam nudijo podporo, ko jo najbolj potrebujemo. Študije kažejo, da je pri ljudeh, ki so močneje navezani na druge, stopnja tesnobe in depresije veliko nižja. Zdravo družabno življenje lahko poveča samozavest, empatijo in zaupanje med ljudmi. Vse to je seveda odvisno od kakovosti odnosov. Poiščite tiste ljudi, ki bodo v vaše življenje vnesli veselje in pozitivnost.

PODPRITE SVOJE ZNANJE Z DOBRO KNJIGO

Vsi imajo radi dobre knjige, a če jih preberemo, lahko pridobimo veliko več kot samo dobro zgodbo. S prebiranjem kakršne koli knjige razvijamo svoje možgane. Preiskave MRI so pokazale, da se možganska aktivnost povečuje in nato traja še več dni tudi po tem, ko smo knjigo že prebrali. Študije kažejo tudi, da branje povečuje empatijo, razvija besedni zaklad in ima pomembno vlogo pri preprečevanju kognitivnega upada, povezanega s starostjo. Branje nam zagotavlja veliko različnih koristi, kar močno presega dolgotrajno zabavo, ki jo ponuja knjiga.

PODPRITE SVOJO KREATIVNOST S PISANJEM DNEVNIKA

Preprosta dejavnost, ko s pisalom in listom papirja sedete v nek miren kotiček, lahko močno vpliva na um. Celo za prosto asociativno pisanje (ko si zapišete kar koli, česar se spomnite) so dokazali, da izboljšuje organiziranost razmišljanja, lajša stres, izboljšuje spomin in povečuje ustvarjalnost. Pišite v kakršni koli obliki in o kateri koli temi. Ugotovili boste, da ta praksa pomaga pri odkrivanju samega sebe ter okrepi ideje in misli, ki so se vam prej zdele nepojmljive.

PODPRITE SVOJO DUŠO S POMOČJO DRUGIM

Med petletnim opazovanjem več kot 2.000 ljudi so sociologi ugotovili, da so se tisti, ki so se več kot pet ur na mesec ukvarjali s prostovoljnim delom, počutili zelo srečne. Pomoč drugim daje smisel in zadovoljstvo ter krepi povezanost skupnosti in odnose. Na podlagi znanstvenih raziskav nam to pomaga tudi na fizični ravni, saj zmanjšuje stres ter olajša občutek osamljenosti in depresije. Najbolje pri vsem tem je, da s tem ne izboljšate samo lastnega življenja, temveč tudi življenje vseh, ki jim pomagате.

PODPRITE SVOJE ZADOVOLJSTVO S HVALEŽNOSTJO

Brez hvaležnosti za vse, kar imate, boste svoje želje izpolnili veliko težje. Vsak nov dan začnite tako, da razmislite o vsem, za kar morate biti hvaležni. To je lahko kar koli: ljubeča družina, zvesti prijatelji, delo ali streha nad glavo. Ko se boste zavedeli občutka hvaležnosti, boste ugotovili tudi, da je okoli vas vedno nekaj, za kar ste lahko hvaležni.



Ali potrebujejo vaši možgani **sprostitev**?

Čeprav je pomembno, da telo in dušo podprete z zdravimi navadami, bo morda treba tudi omejiti tiste učinke, ki vam v življenje vnašajo negativnost. Stvari, ki so v majhnih odmerkih sicer dobre, lahko vaše mentalno zdravje, kreativnost in produktivnost postavijo na preizkušnjo.



DRUŽBENI MEDIJI

Strokovnjaki se strinjajo, da so, tako kot številne druge stvari s pozitivnim vplivom, tudi družbeni mediji dobri, dokler jih uporabljamo zmerno. Raziskave so pokazale, da brskanje med novicami sprošča dopamin, ki je povezan z občutkom veselja. Pomanjkljivost tega je, da je namen teh platform bralca pripraviti do tega, da svojega početja ne prekine. Predolgo brskanje pa lahko poveča občutek tesnobe, depresijo in je povezano celo s telesnimi boleznimi. Če imate pri omejitvi uporabe družbenih medijev težave, niste edini. Poskusite uporabljati aplikacije, ki imajo glede uporabe družbenih medijev nastavljene dnevne omejitve. Uporabljate lahko tudi pomožne funkcije brskalnikov, ki po določenem časovnem obdobju blokirajo spletna mesta družbenih medijev.



TELEVIZIJA

Televizija vam lahko naredi uslugo. Izobraževalni programi in aktualni dogodki vam pomagajo pri boljši informiranosti, vaše priljubljene oddaje pa so vir zelenega zatočišča ali zabave. Vendar tri- ali večurno sedenje pred televizorjem lahko pripelje k vedenjskim težavam, oteženemu spanju in zdravstvenim problemom. Raziskave v dobi pretiranega gledanja televizije kažejo, da lahko ta povzroči enako zasvojenost kot družbeni mediji, zato je pomembno, da si tudi tu določimo časovne omejitve. Priporočljivo je, da neposredno pred spanjem ne gledamo televizije, saj se lahko zgodi, da bomo veliko težje zaspali.



DELO

Z digitalnim življenjskim slogom je povezanost z delom olajšana bolj, kot kadar koli do zdaj. Se pa to lahko hitro spremeni v dvorezen meč. Če ugotovite, da se celo ponoči v vsakem trenutku odzivajte na elektronska sporočila ali preverjate projekte, si s tem naredite več škode kot koristi. Nekatere raziskave kažejo, da lahko pretirana poraba časa za delo pripelje do izgorelosti, to pa povzroča utrujenost, razdražljivost, pomanjkanje motivacije in upad kakovosti opravljenega dela. Protisredstvo za izgorelost je ravnovesje. Če potegnete črto med časom, ki ga posvetite delu in osebnim stvarim, se ne boste počutili samo srečnejši, temveč lahko izboljšate tudi kakovost svojega dela.

Nekaj časa **pomeni veliko**

Če si za to, da nahranite svoj um in dušo, vsak dan vzamete samo malo časa, se vam bo to večkratno obrestovalo in trajalo vse življenje. Obnovitev mentalnega zdravja vam bo pomagala, da boste bolj motivirani, se počutili manj v stresu in na svet gledali iz pozitivnejše perspektive. Na katero področje se boste torej letos osredotočili?

NEW QUALIFICATIONS

100+CC

november 2020.

Halmi Bence István
 Almási Gergely
 & Bakos Barbara
 Aleksandra Petkovic
 & Bogdan Petkovic
 Kubinyi Ida
 Anita Falamic
 Vladimir Jakupak
 & Nevenka Jakupak
 Hegedűs Árpád
 & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta
 Krizsó Ágnes
 Almási Vivien & Varga Árpád
 Szovák Ferenc
 Klaj Ágnes
 Szabó Péter
 Krasznai Cintia & Kálmán Gábor
 Kardos Anikó
 Varga Géza
 & Vargáné Dr. Juronics Ilona
 Egresits-Ilyés Andrea Renáta

60+CC

november 2020.

Zsidai Renáta
 Szabóné Dr. Szántó Renáta
 & Szabó József
 Dr. Rokonay Adrienne
 & Dr. Bánhegyi Péter
 Sladana Vukojevic
 Djenan Alidzikovic
 Heinbach József
 & Dr. Nika Erzsébet
 Szócs Katalin
 Nagy Tímea
 Zsiga Márta
 Berkics Miklós
 Sonja Knezevic
 & Nebojsa Knezevic
 Hollóné Kocsik Judit
 & Holló István
 Dr. Bondor Ágnes
 Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin
 & Dr. Seres Endre
 Majoros Éva
 Ferencz László
 & Dr. Kézsmárki Virág
 Vágási Aranka & Kovács András
 Rusák Patrícia
 Mázás József
 Laura Lepojevic
 Gordana Curlic & Zoran Curlic
 Éliás Tibor
 Magyari-Martos Mónika

Tóth Judit
 Háhn Adrienn
 Stjepan Belosa & Snjezana Belosa
 Glatter Andrea
 Dragana Stojic
 Tóth Sándor & Vanya Edina
 Tanács Ferenc & Tanács Ferencné
 Tóthné Beller Renáta
 Dénes Gabriella
 Stevan Lomjanski
 & Veronika Lomjanski
 Dr. Kolonics Judit
 Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya
 Lapicz Tibor
 Mészárosné Hrabovszki Márta
 Szolnoki Mónika
 Dr. Berezvai Sándor
 & Bánhegyi Zsuzsa
 Sárffyné Gutmann Zsuzsa
 & Sárffy János
 Knisz Edit
 Lukács-Szabó Szilvia
 Dobai Lászlóné & Dobai László
 Manda Korenic & Ecio Korenic
 Hajdu Ildikó Rózsa
 & Hajdu Kálmán
 Komondi Julia
 Berecz Botondné
 & Berecz Botond
 Kurucz Endre



Magyarországi irodáink a jelenlegi járvány- és veszélyhelyzet miatt mindannyiunk egészségének védelme érdekében visszavonásig nem fogadnak személyes forgalmat. Irodáinkban és raktárainkban ugyanakkor továbbra is minden rendelést feldolgozunk 0-24 órában (www.flpshop.hu). Illetve minden ügyfél- és háttérügyintézés zavartalanul folyik tovább. Kérjük, hogy megkereséseiteket elsősorban e-mailben intézzék felénk az ismert e-mail címeken. További jó egészséget kívánunk!

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 hálózathoz díjmentesen hívható)

Ügyfélszolgálat, Információ

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

Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,
+36-70-436-4173

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.

Országigazgató: dr. Milesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002

Főigazgató: Ladák Erzsébet: tel.: +36-1-269-5370/160-as mellék,
mobil: +36-70-436-4230;

Főigazgató-helyettes és rendezvényszervező: Altrichter Anett;
rendezveny@foreverliving.hu, mobil: +36 70 436 4240

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecei Aranka: 136 mellék,
mobil: +36 70 436 4229;

Marketing csoportvezető: Bózári-Holtai Orsolya; mobil: +36 70 436 4272,
hqcommunication@foreverliving.hu

Pontérték nélküli termékek: Gellén Veronika; mobil: +36 70 436 4278

Social Media: Galambos Dóra; mobil: +36 70 436 4212

Rendezvényszervező asszisztens: Rabb Rita; mobil: +36 70 436 4178

Délszláv koordinátor: Ábrahám Erzsébet; mobil: +36 70 436 4215;

flpslavic@foreverliving.hu

FLP TV: dr. Karizs Tamás; mobil: +36 70 436 4271

Teremfoglalás: ujsg@foreverliving.hu

Ügyvezető Igazgatóság:

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

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

Varga-Berecz Klára, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4281

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

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

Nyitvatartás: H-P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,
mobil: +36-70-436-4173

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

Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.

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

Nyitvatartás: H – P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 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 – P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt

15 perccel befejeződik).

Területi igazgató: Radóczi Tibor, mobil: +36-70-436-4188

Forever Resorts

Teleki-Degenfeld Kastélyszálló, 3044 Szirák, Petőfi u. 26.,

Tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 www.kastelyszirak.hu

Sárfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, www.sasfeszeketterem.hu.

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója

Lenkey Péter

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

Prodaja 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

Utorakom i petkom 14:00-16:00

CRNA GORA

Naručivanje isključivo preko www.flpshop.me

Direktor: dr Branislav Rajić

Lekar konsultant: dr Nevenka Laban +382-69-327-127

Email: flppodgorica@t-com.me

SLOVENIJA

SPLETNA TRGOVINA: webshop.forever.si

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Prodaja Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

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

email za naročila: narocila@forever.si

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

sreda-petek 09:00-17:00

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

Prodaja Lendava/Lendva: Kolodvorska ulica 6, 9220 Lendava

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

Delovni čas: ponedjeljak-petek 09:00-17:00

Direktor: Andrej Kepe

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

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

Voditeljica ureda: Branka Džaja

Naručivanje e-mailom: foreverzagreb@foreverliving.hr

Edukacije u uredima Zagreb : ponedjeljak i četvrtak od 18:00h

Telefonski liječnici: Telefonski savjeti mr. ph. Milica Sirotković.

Pozivati možete od ponedjeljka do petka od 10 do 18h.

Broj mobitela: 091 4196101

Upite možete slati i na e-mail: savjeti@foreverliving.hr

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: Klajd Rexha, cel: +355 69 32 66 997

Shëf Zyre: Xhelo Kicaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: flpalbania@abcmal.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 Čurovac-Hadžović

VEDNO GA IMEJTE PRI SEBI!

Forever Instant Hand Cleanser

- se hitro suši in se ne lepi
- 70 % alkohola
- preprosta in hitra uporaba
- brez spiranja po uporabi
- učinkovito čiščenje
- vsebnost aloe roke hrani, vlaži in ne izsušuje
- prijeten vonj po limoni
- popolna izbira za potovanje, doma ali na delovnem mestu



**Forever
Instant Hand
Cleanser**

**formulated with Aloe
and 70% Alcohol (v/v)**



FOREVER™

250 ml e

G02LXv1
LFDLX003a

#3

250 ml



FOREVER®



*Novo leto,
nove obljube*

IME IN ŠIFRA VAŠEGA SPONZORJA:



FOREVER®



C9®

Paketi, ki so na izbiro:

- 475 | Vanilla & Aloe Vera Gel
- 625 | Vanilla & Aloe Berry Nectar
- 629 | Vanilla & Aloe Peaches
- 476 | Chocolate & Aloe Vera Gel
- 626 | Chocolate & Aloe Berry Nectar
- 630 | Chocolate & Aloe Peaches