

## Rituál vděčnosti



Za co jsi v životě vděčný?

Peter  
URBANEC

## Plus 5 milimetrů



Usmívej se a budou  
se dít zázraky.

Peter  
URBANEC

## Manuál



Každé ráno a každý večer si  
vědomě vyjmenuj, za co jsi v životě vděčný,  
zatímco si myješ zuby.

**Nalep si vrchní část kartičky  
na zrcadlo v koupelně.**

Peter  
URBANEC

## Manuál

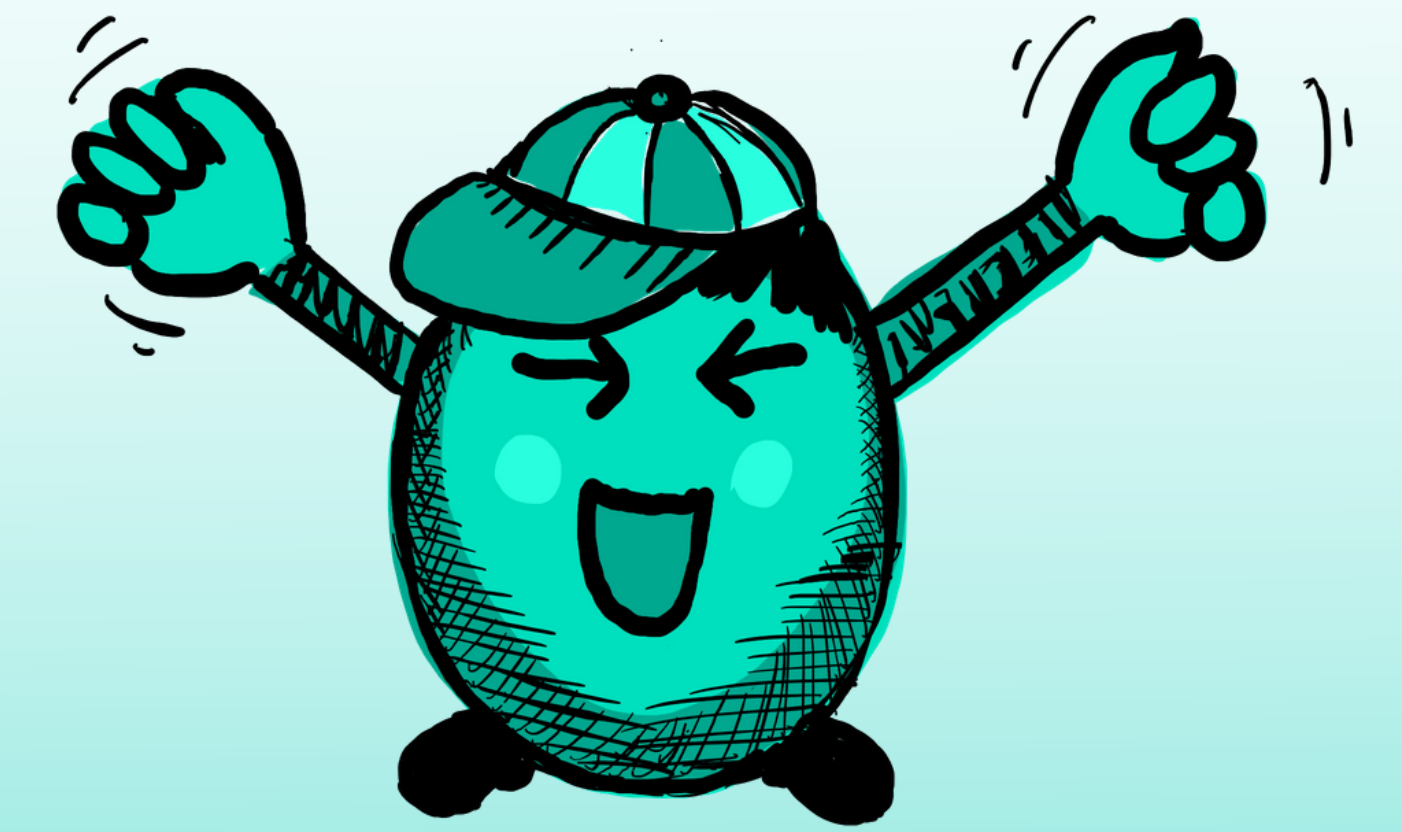


Než vyrazíš ven, usměj se a svět  
se na tebe bude usmívat zpátky.

**Nalep si vrchní část kartičky  
na vchodové dveře.**

Peter  
URBANEC

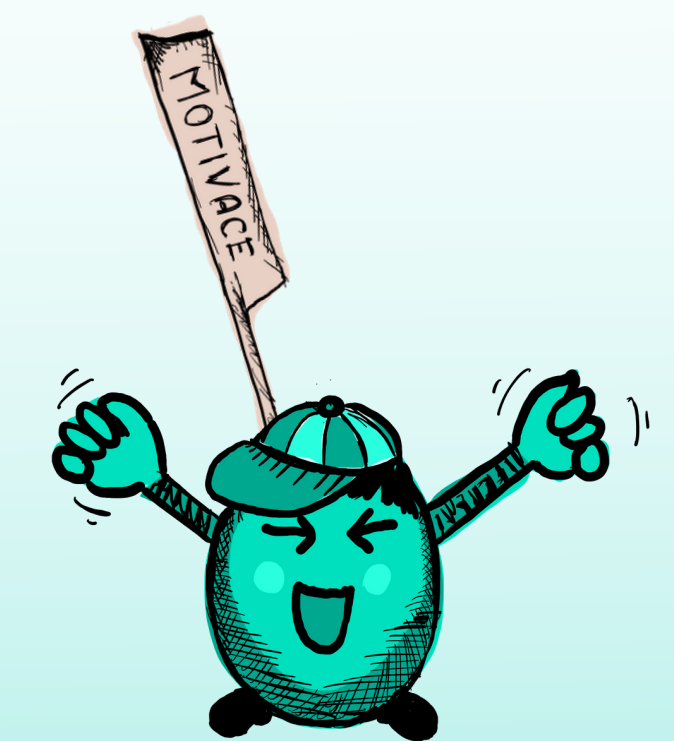
## Nastav svou mysl



Já jsem.....  
Lidé jsou.....  
Život je.....

Peter  
URBANEC

## Manuál



Vyplň kartičku každé ráno  
a upevni své nastavení.  
Tohle bude skvělý den.

**Nalep si vrchní část kartičky  
k rychlovarné konvici, ať na  
ni při snídani narazíš.**

Peter  
URBANEC

Peter  
**URBANEC**  
OVLÁDNI SVÉ ZVYKY A ZMĚŇ SVŮJ ŽIVOT

[www.peterurbanec.cz](http://www.peterurbanec.cz)

# Vystup ze zóny komfortu



Otužuj své tělo i mysl  
každodenním vítězstvím.

Peter  
URBANEC

# Do práce bonusová kartička



Narovnej se,  
napij se, usměj se.

Peter  
URBANEC

# Manuál



Osprchuj se teplou vodou a nakonec tomu dej studenou  
tečku. Ale pozor - POSTUPNĚ. Každému levelu věnuj klidně  
měsíc, když to budeš potřebovat. Avšak minimálně 14 dní.

## Studená sprcha

1. level - po kotníky
2. level - po kolena
3. level - celé nohy
4. level - celé nohy a ruce
5. level - celé tělo

Nalep si vrchní část kartičky  
k vaně, nebo sprchovému koutu.

Peter  
URBANEC

# Manuál



Nezapomínej na sebe ani v práci.  
Šetři svá záda, dodržuj pitný  
režim a občas se usměj.  
Pak se **3x zhluboka nadechni...**  
...a všem vytrí zrak svou úžasností.

## OVLÁDNI SVÉ ZVYKY A ZMĚŇ SVŮJ ŽIVOT

Nalep si vrchní část kartičky  
na viditelné místo v práci.

Peter  
URBANEC

Peter  
**URBANEC**  
OVLÁDNI SVÉ ZVYKY A ZMĚŇ SVŮJ ŽIVOT

[www.peterurbanec.cz](http://www.peterurbanec.cz)

# Pohyb je život



Probud' pohybem energii  
a kuráž do dnešního dne.

Peter  
URBANEC

# Manuál



Ráno 1 minutu protahuj své  
tělo a záda. Zhluboka dýchej  
a procít každou šlachu.  
Pak jdi do sprchy.

Umísti kartičku a karimatku  
na cvičení někam, kde o ně  
ráno jednoduše zakopneš.

Peter  
URBANEC

Který zvyk chceš zavést:

Ušetřit čas nehledáním  
klíčů, peněženky a mobilu.



Jaké podnikneš kroky?

Dávat klíče, peněženku a mobil  
na jedno místo, ať už je nehledám.  
Hned po příchodu domů.

Spouštěč?  
Příchod domů  
a kartička na věšáku.

Peter  
URBANEK

Který zvyk chceš zavést:



Jaké podnikneš kroky?

Spouštěč?

Peter  
URBANEK

Který zvyk chceš zavést:



Jaké podnikneš kroky?

Spouštěč?

Peter  
URBANEK

Který zvyk chceš zavést:



Jaké podnikneš kroky?

Spouštěč?

Peter  
URBANEK

## Manuál



Konkrétní instrukce?

Vytvoř si své vlastní kartičky  
a zaveď Tvé konkrétní zvyky  
a rituály, které ti zlepší život.  
Zapoj klidně i rodinu, pracovní  
tým, nebo přátele. Ať se každý  
dozví, že lze zlepšit kvalitu  
života jednoduše.  
Ovládni své zvyky a změň si  
život.

Peter  
URBANEK

## Manuál



Konkrétní instrukce?

Peter  
URBANEK

## Manuál



Konkrétní instrukce?

Peter  
URBANEK

## Manuál



Konkrétní instrukce?

Peter  
URBANEK