

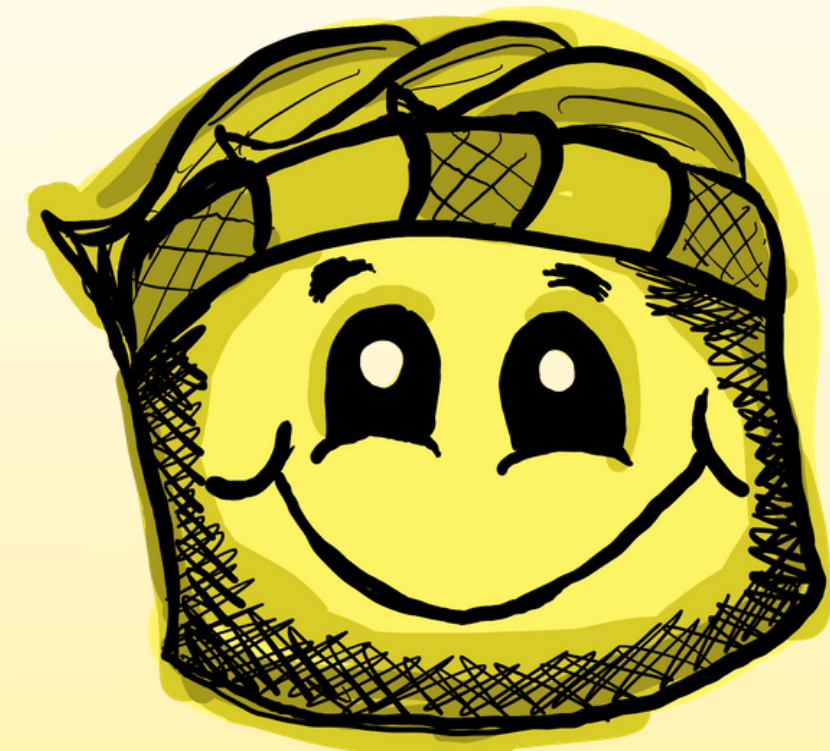
## Rituál vďačnosti



Za čo si v živote vďačný?

Peter  
URBANEC

## Plus 5 milimetrov



Usmievaj sa a budú sa  
Ti diať zázraky

Peter  
URBANEC

## Manuál



Každé ráno a každý večer si  
vedome vymenovávaš, za čo si  
v živote vďačný, zatiaľ čo si  
umývaš zuby.

**Nalep si vrchnú časť kartičky  
na zrkadlo v kúpeľni.**

Peter  
URBANEC

## Manuál



Než vyrazíš von, usmej sa a svet  
sa bude na Teba tiež usmievať.

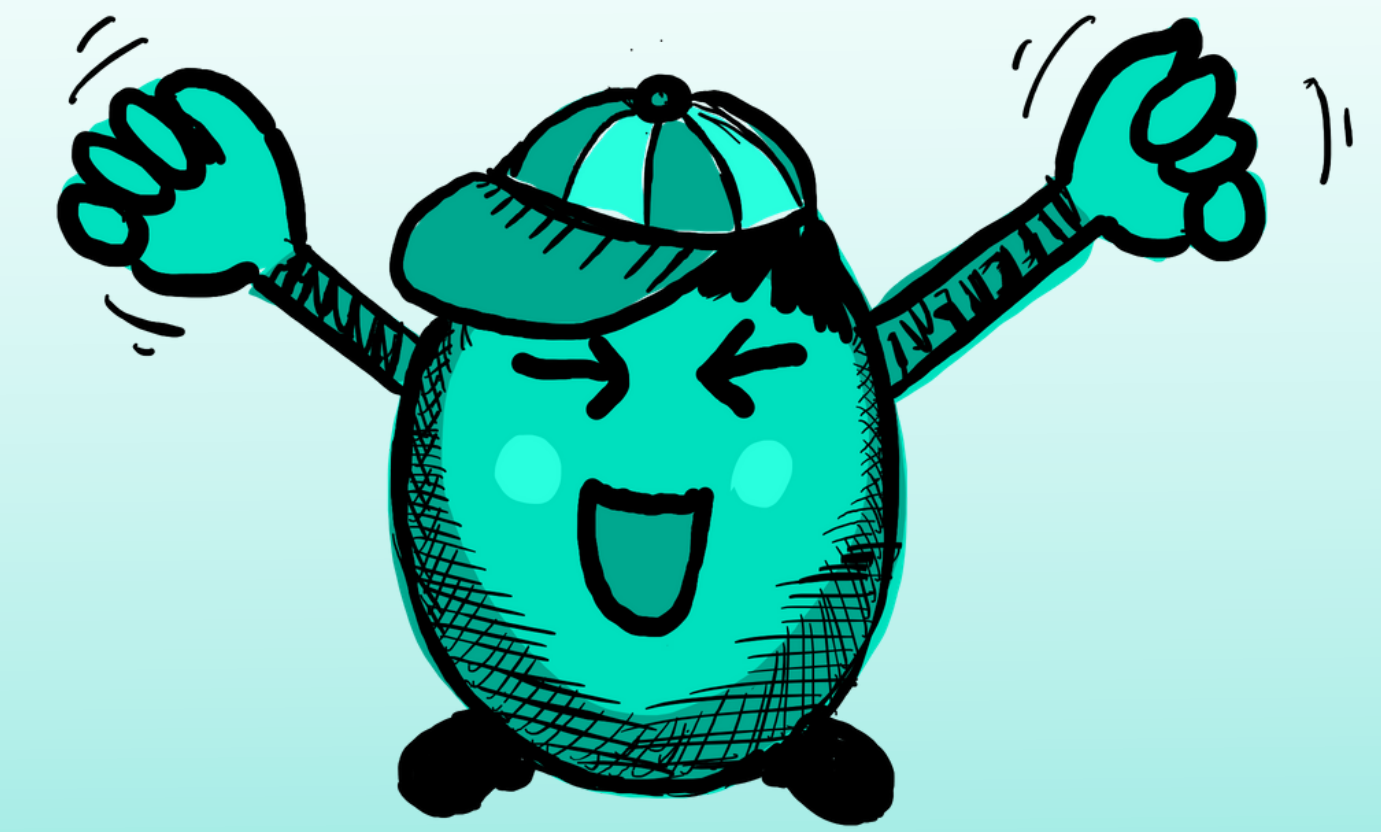
**Nalep si vrchnú časť kartičky  
na vchodové dvere.**

Peter  
URBANEC

Peter  
**URBANEC**  
OVLÁDNI SVOJE ZVYKY A ZMEŇ SI ŽIVOT.

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

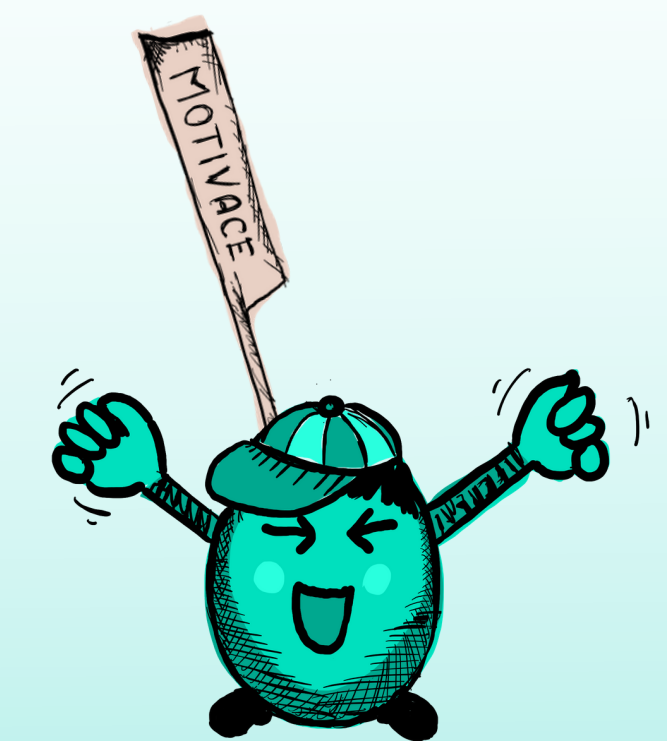
## Nastav svoju myseľ



Ja som.....  
Ľudia sú.....  
Život je.....

Peter  
URBANEC

## Manuál



Vyplň kartičku každé ráno a upevni svoje  
nastavenie. Toto bude skvelý deň.

**Nalep si vrchnú časť kartičky  
k rýchlovarnej konvici, aby si  
si to všimol pri raňajkách.**

Peter  
URBANEC



# Výstup zo zóny komfortu



Otužuj svoje telo aj myseľ každodenným víťazstvom.

Peter  
URBANEC

# Do práce bonusová kartička



Narovnaj sa, napi sa, usmej sa.

Peter  
URBANEC

# Pohyb je život



Prebuď pohybom energiu a guráž do dnešného dňa.

Peter  
URBANEC

# Manuál



Osprchuj sa teplou vodou a nakoniec daj studenú bodku. Ale pozor – POSTUPNE. Každému levelu venuj kludne mesiac, ak to budeš potrebovať. Avšak minimálne 14 dní.

## Studená sprcha

1. level - po členky
2. level - po kolená
3. level - celé nohy
4. level - celé nohy a ruky
5. level - celé telo

Nalep si vrchnú časť kartičky k vani, alebo k sprchovému kútu.

Peter  
URBANEC

# Manuál



Nezabúdaj na seba ani v práci. Šetri svoj chrbát, dodržuj pitný režim a občas sa usmej. Potom sa **3x zhlboka nadýchni**....a všetkým vytri zrak svojou úžastnosťou.

## OVLÁDNI SVOJE ZVYKY A ZMEŇ SVOJ ŽIVOT.

Nalep si vrchnú časť kartičky na viditeľné miesto v práci.

Peter  
URBANEC

Peter

URBANEC

OVLÁDNI SVOJE ZVYKY A ZMEŇ SI ŽIVOT.

www.peterurbanec.cz

# Manuál



Ráno 1 minútu preťahuj svoje telo a chrbát. Zhlboka dýchaj a precít každú šľachu. Potom choď do sprchy.

Umiestni kartičku a karimatku na cvičenie niekam, kde ráno o ne jednoducho zakopneš.

Peter  
URBANEC

Ktorý zvyk chceš zaviesť:

Ušetriť čas nehľadaním  
kľúčov, peňaženky a mobilu.



Aké podnikneš kroky?

Dávať kľúče, peňaženku a mobil  
na jedno miesto, nech ich už  
nehľadám. Hneď po príchode  
domov.

Spúšťač?

Príchod domov a kartička  
na vešiaku.

Peter  
URBANEČ

Ktorý zvyk chceš zaviesť:



Aké podnikneš kroky?

Spúšťač?

Peter  
URBANEČ

Ktorý zvyk chceš zaviesť:



Aké podnikneš kroky?

Spúšťač?

Peter  
URBANEČ

Ktorý zvyk chceš zaviesť:



Aké podnikneš kroky?

Spúšťač?

Peter  
URBANEČ

## Manuál



Konkrétne inštrukcie?

Vytvor si svoje vlastné kartičky  
a zaveď Tvoje konkrétne zvyky a  
rituály, ktoré Ti skvalitnia život.  
Zapoj kludne aj rodinu, pracovný  
tím, alebo priateľov. Nech sa  
každý dozvie, že je možné  
zlepšiť kvalitu života  
jednoducho.

Ovládni svoje zvyky a zmeň si  
život.

Peter  
URBANEČ

## Manuál



Konkrétne inštrukcie?

Peter  
URBANEČ

## Manuál



Konkrétne inštrukcie?

Peter  
URBANEČ

## Manuál



Konkrétne inštrukcie?

Peter  
URBANEČ