

100 dní léta!

Užívej si léto
všemi smysly

a dobij si vnitřní baterky



150+
praktických
nápadů
pro tebe

Ahoj a srdečně tě vítám!

Mám velkou radost, že ses rozhodla vydat se se mnou na tuto letní cestu.

Před tebou je léto plné nových objevů, radosti, inspirace a malých i velkých okamžiků štěstí. Najdeš zde více než 150 praktických nápadů, jak objevovat nové věci, načerpat novou energii a užívat si život všemi smysly. Možná vyzkoušíš něco, co jsi ještě nikdy nedělala. Možná objevíš nové místo, novou vůni, nový koníček nebo novou stránku sama sebe.

Ať si v září můžeš říct: Tohle léto stálo za to.

A do podzimu vstupuješ s novou energií.



OBŠAH

Ahoj a srdečně tě vítám!	02
Proč jsem tuto knihu napsala	04
Boží dárky pro tebe	06
Jak tuto knihu používat	07
Proč dlouhé nicnedělání tvoje baterky nedobije	10
1. Hýbat se	14
2. Krása pro oči i duši	18
3. Objevovat nové vůně	21
4. Ochutnávat a užívat si	24
5. Slyšet a vědomě vnímat	27
6. Pohlazení těla i duše	30
7. Styl a ženskost	33
8. Highlights – krásné okamžiky všedního dne	36
9. Kreativita – objevovat nové věci	39
10. Setkání a spojení s Bohem	42
Malé okamžiky štěstí	45
Barvy tvého léta + omalovánka	48
Můj letní seznam zážitků	52
Sticker pro tisk	53
Změna je možná!	55
Máš někdy pocit, že tvůj život už k tobě nepasuje?	58
Jak osobní růst skutečně funguje	60
O mně	63

Proč jsem tuto knihu napsala

Při práci se svými klientkami se velmi často setkávám s tím, že vůbec nemají představu, co by mohly udělat samy pro sebe. A navíc se bojí, že by pak byly sobecké.

Jsou to ženy jako ty a já, které jsou zvyklé být tady pro druhé – a to je krásné. Dlouhá léta se staraly o rodinu, zvládaly svou práci, nesly odpovědnost a jednoduše fungovaly.

Jenže dříve nebo později přijdou do bodu, kdy si uvědomí:

„Takhle už dál nemůžu. **Tohle už dlouho nevydržím.**“

Často se navíc změnily i jejich životní okolnosti. Děti odrostly, práce už nenaplňuje jako dřív nebo začíná nová etapa života.

A tehdy se objeví překvapivá otázka:

- Co mi vlastně dělá dobře?
- A co mohu dělat, když nechci jen fungovat?

Jenže právě na tuto otázku mnoho žen nezná odpověď. Tak dlouho myslely především na druhé, až se trochu vzdálily svým vlastním přáním, snům a potřebám.

A právě proto vznikla tato kniha.

Je pozvánkou k tomu, abys objevovala nové věci,

znovu prožívala radost, dobila si vnitřní baterky a byla zase o něco blíž sama sobě.

Najdeš v ní mnoho praktických nápadů, inspirací a malých kroků, které můžeš vyzkoušet.

Pojďme společně objevovat a rozbalovat Boží dárky.

*Hospodine.
jak úžasné a rozmanité
je všechno. co jsi stvořil.*

*Ve své moudrosti jsi
vytvořil svět plný života.
krásky a nekonečných
objevů.*

Žalm 104,24

Boží dárky pro tebe

Bůh nestvořil tento svět šedivý a nudný. Stvořil ho plný barev, vůní, zvuků a chutí.

Vzpomeň si na vůni růže, na šumění stromů ve větru, na ranní zpěv ptáků, na chuť zralých jahod nebo na teplo slunečních paprsků na tvé pokožce. To všechno jsou malé i velké Boží dárky pro nás.

Jenže v každodenním shonu si jich často téměř nevšímáme.

Fungujeme, plníme své povinnosti a přebíháme od jednoho úkolu k druhému. Přitom nám Pán Bůh daroval smysly, abychom objevovaly jeho stvoření a radovaly se z něj.

A právě toto léto může být pozvánkou zpomalit, dívat se pozorněji a vnímat svět kolem sebe vědoměji.

- Jaké barvy dnes objevíš?
- Jaké vůně ucítíš?
- Jaký zvuk potěší tvé srdce?
- Co ti dnes bude zvlášť chutnat?
- Jaké malé nebo velké Boží dárky potkáš na své cestě?

Tak se vydej na cestu objevování!

Svět je plný Božích zázraků.

Jak tuto knihu používat

Tato kniha není další položkou na tvém seznamu úkolů.

Nemusíš vyzkoušet všechny nápady. Nemusíš splnit každý impuls. A už vůbec nemusíš být dokonalá.

Tato kniha je pozvánkou.

Pozvánkou k tomu, abys byla zase o něco blíž sama sobě, objevovala nové věci a vědomě si užívala své léto.

Knihu můžeš číst postupně – třeba každý den jednu stránku či kapitolu – **a vnímej, co tě osloví.**

Možná to bude koncert, procházka v lese, nové letní šaty.

Možná vůně, motivační citat nebo kurz malování.

Důvěřuj tomu, že tě často přitahují právě ty nápady a impulzy, které v této chvíli potřebuješ.

Doporučuji ti pořídit si pro tento letní projekt hezký zápisník nebo deník. Můžeš si do něj zapisovat nápady, své myšlenky i to, co bys chtěla vyzkoušet.

Doprávej si pravidelně malé chvílky jen pro sebe a zeptej se sama sebe: **Co by dnes udělalo dobře mé duši?**

Nemusíš změnit všechno najednou. Stačí jeden malý krok denně a vědomě si plánovat malé radosti a hezké okamžiky do svého života.

Právě o tom tato kniha je.

O radosti a nové energii.

O malých i velkých okamžicích štěstí.

A o tom, abys znovu více vnímala sama sebe.

Z celého srdce ti přeji nádherné léto plné objevů, inspirace a radosti ze života.

A nezapomeň: **Může to být lehké. I malé kroky tě posouvají dál.**

SMÍ TO BÝT LEHKÉ



*Někdy stačí paprsek
slunce na tváři.
aby si duše znovu
připomněla.
jak je život krásný.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

Proč příliš dlouhé nicnedělání tvoje baterky nedobije

Znáš to? Cítíš se unavená, vyčerpaná a bez energie.

A tak si říkáš:

„Potřebuji si prostě odpočinout.“

„Potřebuji dovolenou.“

„Potřebuji chvíli nedělat vůbec nic.“

Jenže pak přijdou volné dny nebo dovolená. A místo nové energie se často stane něco úplně jiného:

Cítíš se těžká, bez chuti do života a tak nějak prázdná.

Tvoje baterky se ve skutečnosti vůbec pořádně nedobily.

Proč? - Protože my lidé nepotřebujeme jen odpočinek.

Potřebujeme také život.

Samozřejmě že naše tělo potřebuje spánek, odpočinek a pravidelné pauzy.

Ale naše duše potřebuje ještě něco dalšího:

nové impulzy,

radost,

krásu,

pohyb,

inspiraci,

světlo,

nové zážitky.

Náš mozek i celý náš vnitřní systém nereagují jen na odpočinek. Reagují také na život a nové podněty.

Proto se často děje následující:

- Čím jsme unavenější, tím méně věcí podnikáme.
- Čím méně věcí podnikáme, tím méně zažíváme.
- **A čím méně zažíváme, tím více nás to energeticky stahuje dolů.**

Vzpomínám si na jedno léto před několika lety - nutně jsem potřebovala pauzu. A tak jsem si ve svém kalendáři uvolnila celých šest týdnů.

První dny byly nádherné. Konečně jsem se mohla vyspat. Neměla jsem žádné schůzky a nikdo po mně nic nechtěl. Bylo to úžasné.

Navenek byl klid. Ale uvnitř nová energie stále nepřicházela. Myslela jsem si: „Potřebuji se stáhnout a už vůbec nic nedělat.“

Jenže právě to mě táhlo stále hlouběji dolů.

Ne proto, že by odpočinek byl špatný.

Ale proto, že moje duše potřebovala ještě něco dalšího: novou životní energii.

A právě proto je tato kniha něco jako studna plná inspirace pro tvoje léto.

Studna, ze které můžeš čerpat nové nápady, radost a energii pro své dny. A zároveň prostřednictvím nových impulzů znovu naplnit své vnitřní baterky.

Však nejde o to načíst další informace a vědomosti. Jde o to zkoušet nové věci a objevovat, co dělá dobře právě tobě.

Nejde o to vytvářet na sebe další tlak.

Nejde o to, abys toho musela zvládnout ještě víc.

Jde o to, abys znovu začala opravdu žít.

Abys znovu více vnímala sama sebe - všemi smysly.

Někdy stačí opravdu malý nový impuls:

- nová cesta na procházku,
- nová vůně,
- návštěva kavárny,
- čerstvé květiny na stole,
- krásný západ slunce,
- hudba,
- kreativní nápad,
- rozhovor, který otevře srdce.

Malé nové zážitky dokážou často dobít naše vnitřní baterky mnohem více než dlouhé dny nicnedělání.

Proč? Protože život vytváří energii.

Kniha 100 dní LÉTA tě zve k tomu, abys znovu více objevovala, cítila a prožívala.

Abys znovu více vnímala sama sebe.

Abys žila.

A užívala si život.

Protože život je nádherný Boží dar – pro TEBE.

A co bude tvým prvním praktickým krokem?

*Užívej si
vitr ve vlasech.
slunce na pokožce
a radost ze života
v srdci.*

***Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)***

1. Hýbat se

Pohyb nemusí být namáhavý. Často stačí malé krůčky, aby sis dobila vnitřní baterky, zlepšila náladu a načerpala novou energii. **Vyber si něco, co ti dělá radost, a dej svému tělu příležitost k pohybu.**

Zkus to!

1. Každý den alespoň 10 minut na čerstvém vzduchu
2. Vyzkoušet nové trasy na procházky
3. Udělat si výlet k jezeru a obejít ho kolem dokola
4. Procházet se krásným centrem města, které ještě neznáš
5. Pracovat na zahradě, založit nový záhonek nebo zvelebit svůj kousek přírody
6. Tančit – pustit si doma nahlas oblíbenou hudbu a pohybovat se do rytmu
7. Domluvit se s kamarádkou na pravidelném sportování (běhání, fitness centrum, ...)
8. Pohupovat se doma na minitrampolíně (funguje za každého počasí a skvěle zvedá náladu, zvláště s oblíbenou hudbou)
9. Jezdit na kole
10. Plavat v jezeře, bazénu nebo na koupališti
11. Projít se bosky po trávě
12. Vystoupat na zřícenině hradu, rozhlednu nebo kopec
13. Vyzkoušet geocaching
14. Vypravit se na plavbu lodí a před ní nebo po ní prozkoumat okolí pěšky
15. Tančit na letní slavnosti nebo na koncertě pod širým nebem

Jak dlouho už si říkáš: „Měla bych se víc hýbat.“

„Měla bych víc sportovat.“ - „Měla bych zase začít chodit do fitness centra.“ - „Měla bych...”

A přesto se to nějak nedaří.

Často si stanovujeme příliš velké cíle. A právě proto vůbec nezačneme.

Moje motto zní: Smí to být lehké! :)

Co kdybys si jednoduše řekla: Každý den alespoň deset minut pohybu.

Deset minut zvládneš. I když jsi unavená.

A i když se ti zrovna nechce.

Deset minut procházky.

Deset minut na minitrampolíně.

Deset minut tance.

Deset minut na kole.

A pak se často stane něco zajímavého: Jakmile jednou začneš, najednou dostaneš chuť pokračovat.

A z deseti minut je dvacet, nebo půl hodiny.

A pokud ne? I tak jsi pro sebe udělala něco dobrého.

Klidně si nech laťku nízkou.

Pohyb totiž nemusí být náročný.

A především smí přinášet radost.

Možná tě baví jízda na kole.

Nebo plavání.

Nebo tanec.

Nebo minitrampolína.
Nebo procházky v přírodě.

Proto zkus na chvíli zapomenout na to, co by žena údajně měla dělat.

A místo toho objevuj: Z čeho mám při pohybu opravdu radost?

Tvůj letní experiment:

Které z těchto aktivit by mohly nejlépe dobít tvoje vnitřní baterky?

Můj tip:

Dopřej si pro tento letní projekt krásný zápisník.

Můžeš si do něj zapisovat své myšlenky, letní zážitky, objevy i malé úspěchy.

Protože toto léto by nemělo jen tak proklouznout mezi prsty. Může zanechat stopu.

A tak postupně vznikne tvůj vlastní letní deník plný vzpomínek, radosti a nových zkušeností.

*Kdo hledá krásu.
ten ji najde.*

*Někdy stačí malá
změna pohledu
a svět najednou
vypadá úplně jinak.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

2. Krása pro oči i duši

Krásné věci dělají dobře naší duši. Přinášejí radost, inspiraci a novou energii.

Zkus to!

1. Užít si východ nebo západ slunce
2. Dívat se do dálky a vědomě vnímat okolní krajinu
3. Pozorovat ptáky a motýly
4. Postavit si na stůl čerstvé květiny
5. Navštívit růžovou nebo botanickou zahradu
6. Vědomě si prohlížet krásné domy, dveře, balkony nebo zahrady
7. Fotografovat krásné okamžiky – květiny, světlo, oblohu nebo drobné detaily
8. V lese vědomě hledat malé krásy – mech, paprsky světla, kapradí nebo kůru stromů
9. Pořídit si krásné ložní povlečení a vytvořit v ložnici letní atmosféru
10. Oživit balkon, terasu nebo obývací pokoj novou letní dekou či polštáři
11. Natrhat si kytici lučních květin
12. Objevit krásnou kavárnu a jen tak tam sedět, dívat se kolem sebe a užívat si přítomný okamžik
13. Navštívit kostel, zámek nebo historickou budovu a obdivovat její architekturu
14. Večer pozorovat mraky, barvy a světlo na obloze
15. Navštívit vyhlídku a nechat na sebe působit krásu krajiny

Kdy jsi byla naposledy na místě, kde sis řekla: „Páni, to je nádhera!“

A pamatuješ si ještě, jak ses tam cítila?

Krásné věci na nás působí - nepotěší jen naše oči, ale často i naši duši. Protože my lidé jsme byli stvořeni pro krásu.

Bůh nestvořil tento svět jen proto, aby jen fungoval. Květiny mohly být klidně šedé. A západy slunce úplně obyčejné. Ale nejsou. Místo toho nám daroval svět plný barev, tvarů a krásy.

A proto tě chci povzbudit: Zaměř letos v létě svůj pohled vědomě na krásu.

- Co dělá dobře tvým očím?
- Co těší tvoje srdce?
- Jaké barvy, květiny, místa, prostory nebo malé detaily ti přinášejí radost?

A možná si budeš chtít udělat o něco krásnější i svůj domov. Protože právě malé krásné věci často dodávají naší duši novou sílu. Kytice květin na stole, hezká letní svíčka, krásné místo na zahradě.

Obklopuj se vědomě věcmi, které ti dělají dobře a těší tvoje srdce.

Tvůj letní experiment:

• Která z těchto inspirací by mohla letos v létě potěšit tvoje oči i tvou duši?

*Pocit štěstí
nemusí být hlasitý.
Někdy voní po kávě
a letním dešti.*

***Malé poselství štěstí**
(takto nás Bůh stvořil)*

3. Objevovat nové vůně

Vůně dokážou změnit naši náladu a dopřát nám uprostřed běžného dne malý okamžik štěstí.

Proto tě zvú: Otevři letos v létě svůj nos novým světům vůní.

Zkus to!

1. Než vypiješ svou kávu nebo čaj, vědomě si přivoň
2. Vyber si nový sprchový gel nebo tělové mléko s vůní, která ti dělá radost
3. Najdi si svou letní vůni a vyzkoušej nový parfém
4. Experimentuj s éterickými oleji – pomeranč, citron, levandule, máta nebo růže
5. Objev nové vůně pro svou domácnost – prací prostředek, aviváž, čisticí prostředky nebo bytové vůně
6. Zapálit si vonnou svíčku a vychutnat si její vůni
7. Vytvořit si doma malý voňavý koutek s květinami, svíčkou nebo éterickým olejem
8. Po letním dešti se na chvíli zastav a vědomě vdechuj vůni vzduchu
9. Vnímej vůni lesa – vlhkou zeminu, dřevo a letní vzduch
10. Navštiv květinářství a objevuj vůně různých květin
11. Při procházce po trhu objevovat vůně ovoce, zeleniny a květin
12. Promni mezi prsty levanduli nebo čerstvé bylinky a vychutnej si jejich vůni
13. Vytvoř si levandulový sáček do šatníku
14. Nakrájej čerstvý citron, pomeranč nebo limetku na plátky, polož je na talíř a užij si jejich svěží vůni

Některé vůně po čase přestaneme vědomě vnímat – určitě to také znáš. Náš vlastní parfém, prací prostředek, vůni domova, sprchový gel nebo tělové mléko. Ne proto, že by zmizely. Ale proto, že jsme si na ně už dávno zvykli.

Přitom vůně jsou něco fascinujícího. Někdy stačí jediná vůně a najednou jsme zpátky na dovolené, v dětství nebo ve vzpomínkách na nějakého výjimečného člověka.

Nedávno jsem měla možnost objevit pro sebe něco nového.

Zúčastnila jsem se workshopu, na kterém jsme se ponořili do světa vůní. K dispozici bylo asi padesát různých esencí.

Některé mi voněly okamžitě. Jiné vůbec.

Bylo fascinující sledovat, jak rozdílně každý člověk vůně vnímá. Z těch, které se mi líbily nejvíce, jsem si nakonec vytvořila svůj vlastní jedinečný parfém. :)

Je to krásný příklad toho, že každý člověk – ty i já – je jedinečný. Každý z nás je složen z jedinečné směsi vlastností, zkušeností, talentů a životních příběhů.

A právě tato kombinace existuje na světě jen jednou. :)

Tvůj letní experiment:

Který z těchto nápadů bys chtěla vyzkoušet?

Jaké vůně by letos v létě mohly přinést radost tvému nosu i tvé duši?

*Svět je plný
malých pokladů.
Vydej se dnes něco
krásného objevit.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

4. Ochutnávat a užívat si

Kolik nádherných chutí na tomto světě existuje!

A je téměř jisté, že jsme jich zatím poznaly jen malou část.

Využij toto léto k tomu, abys objevovala nové chutě a vědomě si je vychutnávala.

Zkus to!

1. Ochutnat novou příchut zmrzliny, jogurtu nebo marmelády
2. Natrhat si na zahradě čerstvé ovoce a pochutnat si na něm
3. Objevovat nové druhy ovoce a zeleniny, koupit je a vyzkoušet
4. Ochutnat různé druhy medu a objevovat jejich jemné chuťové rozdíly
5. Uvařit nebo upéct nový recept a vychutnat si ho
6. Objevovat svět koření a dochutit jídlo kořením, které běžně nepoužíváš
7. Objednat si v restauraci něco, co jsi ještě nikdy nejedla
8. Přidat do vody citron, mátu nebo ovoce
9. V kavárně si vědomě vychutnat kousek dortu nebo zákusku
10. Ochutnat čaj, který jsi ještě nikdy nepila – třeba i jako ledový čaj
11. Používat čerstvé bylinky – bazalku, mátu, rozmarýn nebo pažitku
12. Užít si letní večer se sýrem, hrozny nebo drobným občerstvením venku
13. Vyzkoušet letní koktejl
14. Uspořádat malou ochutnávku naslepo s ovocem, čokoládou nebo sýry

Většina lidí chodí stále do stejného supermarketu – ty také?

Přesně víš, kde co najdeš, a téměř automaticky kupuješ pořád stejné věci: stejné mléko, stejný jogurt, stejný sýr.

Je to jednoduše zvyk.

A co kdybys letos v létě zkusila něco nového?

Existuje tolik chutí, které čekají na objevení. Tolik druhů ovoce, které jsme už mnohokrát viděly, ale nikdy nekoupily. Tolik druhů melounů. Tolik čajů, koření, dezertů a letních receptů.

Možná máš doma dokonce krásnou kuchařku, ve které sis zatím prohlížela jen obrázky. A možná v ní čekají recepty, které by si konečně zasloužily být vyzkoušeny.

Nebo na internetu objevíš lehký letní recept a spontánně ho vyzkoušíš.

Nejde o to dokonale vařit. Jde o to znovu probudit svou zvědavost. Vychutnávat si. Objevovat nové věci.

A vnést do svého každodenního života více barev a radosti.

Využij toto léto k tomu, aby ses se svými chuťovými pohárky vydala na cestu objevování. Přeji ti při tom spoustu radosti!

Tvůj letní experiment:

Který z těchto nápadů bys chtěla vyzkoušet?

Jaké nové chutě bys letos v létě chtěla objevit?

*Život se stává
bohatším.
když znovu otevřeme
své smysly.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

5. Slyšet a vědomě vnímat

Zvuky a hudba ovlivňují naši náladu často mnohem více, než si uvědomujeme.

Využij toto léto k tomu, abys vědomě naslouchala zvukům, které dělají dobře tvé duši.

Zkus to!

1. Ráno si vědomě poslechnout ptačí zpěv
2. Večer sedět venku nebo u otevřeného okna a naslouchat zvukům letního večera
3. Sedět u potoka, fontány nebo jezera a poslouchat vodu
4. Poslouchat, jak vítr fouká v korunách stromů
5. Na chvíli zavřít oči a jen poslouchat, co všechno kolem sebe slyšíš
6. Vytvořit si letní playlist s písničkami, které ti zvednou náladu
7. Pustit si hudbu nahlas a zpívat nebo tančit
8. Poslouchat přes Spotify zvuky přírody – šumění moře, déšť, zvuky lesa nebo zurčení vody
9. Navštívit letní koncert pod širým nebem
10. Vědomě vnímat šustění listů ve větru
11. Zavěsit si na balkon nebo terasu zvonkohru či jiný hudební prvek
12. Poslouchat podcast nebo audioknihu venku na zahradě či v parku
13. Znovu si pustit své oblíbené písničky z minulých let
14. Vědomě si užívat ticho

Celý den slyšíme různé zvuky: hlas v rádiu, hudbu, podcasty, lidi kolem sebe. A pak je tu ještě jeden hlas. Ten v naší hlavě.

Řekni mi: Jak vlastně mluvíš sama o sobě?

Co si o sobě myslíš?

A co všechno si od tebe musí vyslechnout tvoje vlastní nitro?

Možná se ti něco nepovedlo a strašně se na sebe zlobíš.

A co všechno si pak od sebe vyslechněš?

Řekla bys to samé i své nejlepší kamarádce?

A kdy ses naposledy pochválila? Řekla sis něco hezkého?

Můj tip: Zkus to. Každý den se alespoň jednou vědomě pochval.

Například:

- Dnes se mi to jídlo opravdu povedlo.
- Dnes jsem vypadala opravdu hezky.
- Jsem na sebe pyšná, že jsem vyzkoušela něco nového.

Příliš často se soustředíme na to, co se nám nepovedlo.

Přitom každý den existují věci, které se nám povedly.

A víš co? Přesně tak tě vidí i Bůh. Jako své nádherné stvoření.

Jako své milované dítě.

Tvůj letní experiment:

Jaké zvuky a hudební zážitky si chceš letos v létě dopřát?

*Dopřej si dnes
něco hezkého
sama pro sebe.
Jen tak pro radost.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

6. Pohlázení těla i duše

Příjemný dotek nám dělá dobře. Uvolňuje nás, přináší pocit pohody a dobří naše vnitřní baterky.

Objev letos v létě nové způsoby, jak pohladit své tělo i svou duši.

Zkus to!

1. Vědomě si užívat slunce a vítr na své pokožce
2. Při sprchování si vědomě vychutnat teplou vodu na těle
3. Po sprše si pomalu a s péčí nanášet tělové mléko místo rychlého „honem, honem“
4. Vyzkoušet tělový peeling a následně své pokožce dopřát vědomou péči
5. Udělat si pleťovou masku
6. Dopřát si koupel nohou s vonným olejem nebo solí a následně si nohy namasírovat krémem či olejem
7. Pořídit si nové měkké ručníky
8. Vědomě si užívat hebkou deku nebo mimořádně měkký polštář
9. Chodit bosky po trávě, písku nebo mechu
10. Dopřát si profesionální pedikúru, manikúru, masáž nebo kosmetické ošetření – a opravdu si je užít
11. Při natírání krémem nevnímat jen péči, ale také vděčnost za své tělo
12. Vyzkoušet nový sprchový gel nebo tělový olej a vědomě si užít péči o sebe
13. Dopřát si krásné noční prádlo nebo měkký župan
14. Pohladit psa, kočku nebo jiné zvíře a vnímat uklidňující dotek

Naše pokožka je malý zázrak!

Je to náš největší smyslový orgán a provází nás po celý život. Každý den nás chrání, vnímá doteky, teplo i chlad – a navíc se neustále obnovuje. Přibližně každé čtyři až šest týdnů si naše tělo vytvoří novou vrchní vrstvu pokožky. Není to fascinující?

Dlouhá léta jsem o tom vůbec nepřemýšlela. Teprve v této životní etapě jsem objevila, že mohu vědomě udělat něco hezkého pro sebe i pro svou pokožku: Příjemnou masáž v krásném masážním studiu. Profesionální ošetření pleti u kosmetičky. Pedikúru, při které jsou moje nohy opečovány, promasírovány a nehty krásně upraveny.

Dříve bych některé z těchto věcí možná považovala za luxus. Dnes už se na to dívám úplně jinak. Dobře o sebe pečovat není luxus. Je to projev úcty k tělu, které mě každý den nese životem. A dotek nedělá dobře jen naší pokožce. Často prospívá i naší duši.

Jsi nejdůležitější člověk ve svém životě. A zasloužíš si dobře pečovat sama o sebe.

Tvůj letní experiment:

Jaké malé okamžiky pohody, příjemné péče a pohlazení pro své tělo si chceš letos v létě dopřát?

*Zvědavost. radost
a nové sny
nemají žádnou
věkovou hranici.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

7. Styl a ženskost

Jsi úžasná žena – a smíš zářit!

Využij toto léto k tomu, abys znovu objevila, co se ti líbí, co ti sluší a v čem se cítíš živá, krásná a sama sebou.

Zkus to!

1. Objevovat nové barvy a zkoušet nové kombinace svých oblíbených outfitů
2. Zajít ke kadeřnici a užít si svěží letní proměnu
3. Vyzkoušet nové letní šaty a vědomě si užít svůj pocit ženskosti
4. Vyzkoušet nové náušnice, náramek nebo náhrdelník
5. Vyzkoušet rtěnku, na kterou sis dosud netroufla
6. Udělat si radost novým šátkem nebo šálou
7. Koupit si květinu do vlasů nebo jiný drobný ženský doplněk
8. Pořídit si podprsenku, která opravdu dobře sedí a ve které se cítíš pohodlně
9. Objednat se na konzultaci stylu a objevit svůj současný styl novým pohledem
10. Vyřadit ze skříně oblečení, ve kterém se necítíš dobře
11. Navštívit kurz líčení nebo se inspirovat videi na YouTube a vyzkoušet něco nového
12. Pořídit si krásnou letní kabelku a k ní ladící boty
13. Postavit se před zrcadlo a vědomě si říct: „Jsem úžasná žena. A smím zářit.“
14. Udělat si s kamarádkou malé focení a objevit na sobě nové stránky

Jak jsi spokojená se svým stylem?

Možná patříš k ženám, které tomu nevěnují příliš pozornosti.

Hlavně aby to bylo praktické...

Ráno většinou automaticky sáhneš po stejném oblečení.

Kalhoty, tričko, hotovo.

A mnoho věcí, které visí ve tvé skříni, jsi už dávno přestala nosit nebo na ně úplně zapomněla.

Možná je právě toto léto pozvánkou znovu probudit svou zvědavost.

- Jaké barvy ti dnes sluší nejvíc?
- Ve kterém oblečení doslova záříš?
- A hodí se vlastně to, co nosíš, ještě k ženě, kterou dnes jsi?

Já sama jsem v posledních letech objevila mnoho nového.

A dělá mi radost vědomě si vybírat, co si obléknu. Jak se dnes chci cítit. A co chci vyzařovat.

Oblékám se ženštěji, zkouším nové barvy a užívám si, že se mohu líbit sama sobě.

Ne kvůli druhým. Kvůli sobě.

Protože jsem pochopila: **Péče o svůj vzhled není povrchnost.**

Je to forma úcty k sobě samé.

Tvůj letní experiment:

Které nápady z této kapitoly by ti mohly pomoci znovu se cítit více jako žena a vnést více radosti a lehkosti do tvého stylu?

*Smíš si pro své léto
vytvářet krásné okamžiky.
místo toho. aby ti
jen tak proklouzlo
mezi prsty.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

8. Highlights - krásné okamžiky všedního dne

Kulturní zážitky přinášejí svěží vítr do našeho myšlení.

Pomáhají nám žasnout, smát se, přemýšlet a dívat se na svět novým pohledem.

Zkus to!

1. Vědomě si všímat a objevovat menší kulturní akce ve svém okolí – koncerty v parku, trhy, slavnosti nebo výstavy
2. Poslouchat pouliční hudebníky a na chvíli se zastavit
3. Navštívit letní kino nebo divadelní představení pod širým nebem
4. Objevovat hudbu z jiných zemí
5. Podívat se na film natočený podle skutečného příběhu
6. Navštívit přednášku nebo autorské čtení na téma, které tě zajímá
7. Procházet se knihkupectvím a nechat se inspirovat
8. Navštívit kavárnu s jedinečnou atmosférou
9. Procházet se muzeem nebo výstavou a vnímat, co se tě osobně dotýká
10. Navštívit kostel nebo zajímavou historickou budovu a objevit její příběh
11. Navštívit historické místo, kde jsi ještě nikdy nebyla
12. Užít si koncert, muzikál, divadelní představení nebo návštěvu kina – nebo si koupit vstupenky na podzim a mít se na co těšit

Jak často si říkáš: „Tam bych se jednou chtěla podívat.“

„Na tohle bych chtěla zajít.“?

A pak ubíhá jeden měsíc za druhým. Někdy chybí čas, někdy společnost, někdy energie, ...

A přitom na tebe venku čeká tolik krásných zážitků.

Nedávno jsem se po koncertě ještě procházela Starým Městem v Praze. Na náměstích hráli pouliční hudebníci, lidé seděli v kavárnách a večerní slunce zalévalo město teplým světlem. A tehdy jsem si pomyslela: Jaká škoda by byla, kdybych zůstala doma.

Kultura obohacuje náš život. Přináší nám nové myšlenky, nové dojmy a často i novou radost.

Proto tě chci povzbudit: Nečekej, až jednou přijde ten dokonalý okamžik. Vyráz. Objevuj. Nech se inspirovat.

A pokud nikdo nepůjde s tebou? - Pak běž sama.

Možná právě tam na tebe čeká letní okamžik, na který budeš ještě dlouho vzpomínat.

Tvůj letní experiment:

Jakou kulturní akci bys letos v létě rozhodně chtěla zažít?

*Kdo objevuje něco nového.
často objeví
i nové stránky
v sobě.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

9. Kreativita - objevovat nové věci

Kreativita přináší radost, pomáhá nám být tady a teď a otevírá nám dveře k novým objevům. Odvaž se letos v létě vyzkoušet něco, co jsi ještě nikdy nedělala. *Zkus to!*

1. Co tě dříve bavilo a mohla bys to znovu oživit? Šití, hraní na hudební nástroj, zpívání, tvoření, malování, zahrada, ...
2. Začít fotografický projekt a každý den vyfotit jeden krásný letní motiv
3. Prostě si znovu sednout ke klavíru nebo k jinému hudebnímu nástroji
4. Vyzkoušet něco nového: navštívit kurz malování – i když si myslíš, že malovat neumíš
5. Naučit se hrát na nový hudební nástroj
6. Navštívit taneční kurz
7. Na workshopu si vyrobit vlastní parfém a ponořit se do světa vůní
8. Navštívit kurz keramiky a vytvořit něco vlastníma rukama
9. Vyzkoušet malování podle čísel nebo omalovánky pro dospělé
10. Uvázat květinový věnec
11. Vyzdobit svůj domov květinami a kreativně je naaranžovat
12. Omalovat a zkrášlit kus nábytku, květináč nebo dřevěnou bedýnku
13. Vytvořit si letní deník nebo kreativní zápisník
14. Psát si své myšlenky, vzpomínky nebo krátké příběhy
15. Vytvořit si koláž z fotografií, obrázků a inspirativních citátů

Bylo mnoho let, kdy jsem si téměř vůbec neudělala čas sama na sebe. Byla jsem pod tlakem, měla jsem spoustu práce a měla pocit, že musím fungovat.

Postupně se vytratila dokonce i moje velká kreativita. Například jsem přestala hrát na klavír. Ne proto, že bych to zapoměla. Ale protože mi chyběl vnitřní klid a prostor. A jsem nesmírně vděčná za to, že se to mezitím změnilo a i moje kreativita je zpátky.

Před dvěma lety jsem zatoužila znovu hrát na klavír. Jenže jsem měla obavy, jestli ještě vůbec umím hrát. A juhuuu! - Moje tělo si vzpomnělo. Prsty si znovu našly cestu po klávesách a od té doby hraji téměř každý den. A můj život to velmi obohacuje.

Začala jsem zkoušet i další nové věci. Navštívila jsem např. večerní workshop malování. Slib zněl: „Malovat může každý. Každý si ten večer odnese domů svůj vlastní obraz.“

Upřímně? - Byla jsem skeptická. Protože jsem byla přesvědčená, že malovat neumím.

A přesto jsem na konci večera odcházela domů se svým vlastním obrazem a měla z něj opravdu radost.

Tak opravdu stojí za to vystoupit ze své komfortní zóny a objevit v sobě nové talenty.

Tvůj letní experiment:

Které kreativní nápady z této kapitoly bys letos v létě chtěla určitě vyzkoušet? Co nového bys mohla objevit sama v sobě?

*Smíš se dál rozvíjet.
i když si druzí myslí.
že bys už měla
být hotová.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

10. Setkání a spojení s Bohem

Bůh k nám promlouvá a setkává se s námi různými způsoby.

Objev letos v létě znovu, co je blízké právě tobě a jak můžeš hlouběji prožívat své spojení s Bohem.

Zkus to!

1. S vděčným srdcem vnímat krásu Božího stvoření – stromy, oblohu, vodu nebo světlo – a objevovat Boží velikost a přítomnost
2. Sedět na lavičce u jezera a mluvit s Bohem o svých snech a touhách
3. Stát v letním dešti a vědomě vnímat Boží přítomnost
4. Vydat se na modlitební procházku přírodou
5. Hrát na klavír chvály nebo si je zpívat
6. Poslouchat worship hudbu na Spotify – pustit ji nahlas, zpívat nebo tančit
7. Vytvořit si vlastní playlist písní, které tě přibližují k Bohu
8. Vyzkoušet nový překlad Bible
9. Přečíst si příběh z Bible a přemýšlet, co ti chce dnes říct
10. Napsat si svůj oblíbený biblický verš a umístit ho na viditelné místo
11. Pomalu číst žalm a nechat jednotlivé věty promlouvat do svého života
12. Navštívit kostel, ve kterém jsi ještě nikdy nebyla, a užít si tam chvíli ticha
13. Procházet dnem s otevřenýma očima a objevovat malá „Boží překvapení“
14. Psát si deník vděčnosti

Mnohé z nás si říkají: Měla bych se víc modlit. Měla bych víc číst Bibli. Měla bych pro Boha dělat víc.

Myslím si, že nás tyto myšlenky často zbytečně dostávají pod tlak. Protože neexistuje žádné pevné pravidlo, jak a kde se musíme setkávat s Bohem.

- Pro některé lidi je to ticho.
- Pro jiné kostel.
- Pro další příroda.
- Někteří se s Bohem setkávají skrze hudbu.
- Jiní při čtení Bible.
- A další uprostřed svého každodenního života.

Pro mě osobně je jednou z nejkrásnějších cest k Bohu hudba. Když sedím u klavíru a hraji chvály, často velmi silně vnímám jeho blízkost.

Nebo když stojím v lese pod vysokými stromy, dívám se vzhůru a poslouchám šumění listů, žasnu nad Boží velikostí.

A někdy se s Bohem setkávám i ve své práci, když vidím, jak se mění život některé z mých klientek, a uvědomuji si: Tady opravdu jedná Bůh.

Máme živého Boha!

A ten se s námi často setkává velmi různými způsoby.

Tvůj letní experiment:

Které z těchto nápadů by ti mohly pomoci objevit nové způsoby, jak prožívat svou víru a setkávat se s Bohem?

*Štěstí se skrývá
v malých okamžicích.
které si umíme
vychutnat.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

Malé okamžiky štěstí

Je nádherný letní večer. Stojím s mléčným koktejlem na náměstí v Praze. Předě mnou je malé pódium, kapela hraje svižnou hudbu a moje nohy se pohupují do rytmu.

A je to tady: jeden z těch malých okamžiků štěstí. Lehkost. Radost. Letní atmosféra. A já si ho užívám všemi smysly.

A navíc se těším na další zážitek, protože jsem na cestě na koncert. Kdybych si nekoupila vstupenku už před několika dny, pravděpodobně bych dnes večer zůstala doma. Protože práce a povinností je vždycky víc než dost – možná to znáš také.

Co mi pomáhá: Pravidelně sama sebe trochu přelstím.

Tím, že si malé okamžiky štěstí vědomě plánuji, rezervuji si je předem a kupuji si vstupenky. Tyto termíny mají dokonce vlastní barvu v mém kalendáři. Pomáhá mi to být aktivní, objevovat nové věci a neodkládat krásné věci života na někdy.

Protože čas utíká tak rychle. A my se můžeme učit dobře o sebe pečovat, rozbalovat dárky života a užívat si je.

Na předchozích stránkách jsem pro tebe sepsala mnoho inspirací, ze kterých si můžeš sestavit svou vlastní letní cestu. A z celého srdce ti přeji nezapomenutelné léto plné malých i velkých okamžiků štěstí pro všechny smysly.

Je to ve tvých rukou. :)

A co kdybys začala hned teď prvním malým krokem?

Můj první obraz
vznikl během jednoho večera před dvěma lety
na malířském workshopu.



Vždycky jsem si myslela, že neumím malovat.
Někdy ale stačí, když nám někdo ukáže, jak na to...
A my v sobě můžeme objevit úplně nové talenty!

**Opravdu stojí za to vystoupit ze své komfortní
zóny a odvážit se vyzkoušet něco nového... :)**

*Život nám
každý den
daruje nové barvy.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

Barvy tvého leta

Je velmi pravděpodobné, že tvůj život není dokonalý - je to tak? A víš co? Ani ten můj není.

Ale většinou velmi silně vidíme, vnímáme a prožíváme právě to, co se nám nedaří.

To, co nám chybí.

To, co je těžké.

To, co ještě není takové, jaké bychom si přály.

Když si představíme obraz poloprázdné a poloplné sklenice:

často se díváme na tu poloprázdnou.

A právě proto bych tě chtěla pozvat, aby ses ode teď zkusila dívat na svět a svůj život trochu jinak.

- Vidět hojnost.
- Všímat si toho, co tu je.
- Znovu objevovat malé i velké dárky všedního dne.
- Zkoušet nové věci.
- Získávat nové zkušenosti.
- Radovat se z malých okamžiků štěstí.
- A užívat si to, co je možné.

Protože:

**Život pravděpodobně
nikdy nebude dokonalý.**

A přesto může být nádherný,
živý a naplněný.



Připravila jsem k tomu pro tebe ještě krásnou omalovánku.

Najdeš v ní mnoho symbolů živého, barevného a na vitamíny bohatého léta plného radosti, naděje a nové energie.

- Vytiskni si ji.
- Vezmi do ruky pastelky.
- A začni vytvářet svůj vlastní letní obrázek.

Plný barev.

Radosti.

Kreativity.

Jako symbol svého jedinečného léta.

A možná si svůj obrázek potom pověsíš na viditelné místo – jako připomínku toho:

že si můžeš dopřávat dobré věci,

zkoušet něco nového,

a každý den zvát do svého života malé pozitivní impulzy.

Chtěla bych tě povzbudit, abys stále více zaměřovala svůj pohled na to, co je. A věř mi, že právě to bude Gamechanger tvého života.



*Nesbírej letos v létě
další povinnosti.
Sbírej
krásné okamžiky.*

***Malé poselství štěstí**
(takto nás Bůh stvořil)*

Můj letní seznam zážitků

Tyto nápady chci letos v létě vyzkoušet:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Dovoluj si
zářit

Objevuj
něco nového

Vytvářím si
okamžiky
štěstí

Jsi
jedinečná

Smím se
rozvíjet

Radost

*Druhá polovina života
není koncem příběhu.
Často právě tady
začíná ta
nejzajímavější kapitola.*

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

Změna je možná!

Vloni v červenci přišla ke mně Daniela. Byla naprosto vyčerpaná. Po rozvodu, zatížená složitými rodinnými vztahy a neustálými konflikty doma, se ocitla v hluboké krizi. Byla v pracovní neschopnosti a nedokázala si představit, že by se někdy mohla vrátit ke své profesi.

Pak ale udělala důležité rozhodnutí: Chtěla konečně udělat něco sama pro sebe.

Společně jsme začaly mým mentorským programem BECOMING. A krok za krokem začala Daniela měnit svůj život. Ne všechno najednou, ale jeden malý krok za druhým.

A už po několika týdnech byly vidět první změny. Získala novou energii, novou odvahu a začala si znovu věřit. Nakonec udělala rozhodnutí, na které by si dříve vůbec netroufla: dala výpověď ve své staré práci.

Krátce nato našla nové zaměstnání – práci, která jí mnohem více vyhovovala a kterou by si ještě před několika týdny nedokázala ani představit.

Současně jsme spolu dál pracovaly a Daniela krok za krokem objevovala nové možnosti, měnila staré návyky za nové a dál rostla.

A opravdu mě fascinovalo, jak důsledně na sobě Daniela pracovala. Dělala to, co jí její mentorka doporučila.

Nečekala, až z nebe spadne zázrak. **A program BECOMING se pro ni stal odpovědí na její modlitby.**

Někdy v květnu pak seděla Daniela znovu přede mnou na Zoomu. **A já viděla úplně jinou ženu než tehdy.**

Ženu, která zářila.

Která měla znovu radost ze života.

Která byla šťastná ve své nové práci.

Která s vděčností mluvila o pozitivních změnách ve své rodině.

A která si doma vytvořila prostředí, kde byl znovu prostor pro klid, svobodu a růst - svůj Happy Home.

Její příběh je živý důkaz, že změna je možná – i tehdy, když máme pocit, že jsme uvízly ve slepé uličce.

Možná i na tebe čeká mnohem víc, než si dnes dokážeš představit.

Více radosti.

Více smyslu.

Více života.

Více TEBE.

Změna je možná! - V každém věku!

Nemusíme být obětí svých okolností.

Můžeme využít příležitosti, které nám Bůh dává do cesty.

*Štěstí je jako duha.
Vzniká jen proto.
že existuje obojí:
slunce i déšť.*

Objev svou duhu.

Malé poselství štěstí

(takto nás Bůh stvořil)

Máš někdy pocit, že tvůj život už k tobě nepasuje?

Hm, možná jsi jen jako bota v akváriu.

S botou je všechno v pořádku.

Jen se nachází na místě, pro které nikdy nebyla určena.

Někdy se celé roky snažíme přizpůsobit. Ještě víc zvládat, ještě lépe fungovat. Přitom skutečná otázka možná zní: Jsem ještě opravdu na správném místě?

Co umím a co ještě chci v životě?

Co pro mě Bůh ještě připravil?

Naše druhá puberta a typické otázky středního věku jsou příležitostí udělat si inventuru a nově nastavit směr pro další životní etapu.

Dostat se ven ze slepé uličky a z křeččího kola a vykročit s novým posláním do druhé poloviny života je možné.

A podporovat ženy jako jsi ty na této cestě – právě to je moje nové poslání. :)

Svět potřebuje POWER ženy jako jsi ty i já!

A společně znovu rozletíme tvá unavená křídla.

www.manuelajung.eu/cz

Isi stvořená pro víc!

Malé poselství štěstí

(takto nás Bůh stvořil)

Jak osobní růst skutečně funguje

Mnoho lidí touží po změně.

Po více energie. Po větší radosti ze života. Po větší lehkosti. Zároveň však děláme stále stejné věci, na které jsme zvyklé. A právě v tom je problém.

Představ si, že žiješ v malé bublině. V té bublině se vyznáš. Cítíš se tam bezpečně. Víš, co můžeš očekávat. Jenže právě tam je růst možný jen omezeně.

Skutečný růst totiž většinou začíná ve chvíli, kdy se odvážíme udělat něco nového.

- Když vyzkoušíme novou cestu.
- Objevíme nový koníček.
- Zajdeme samy do kavárny.
- Navštívíme workshop.
- Vyjedeme na kole neznámou trasou.
- Nebo prostě uděláme něco, co bychom normálně nikdy neudělaly.

Často je to nezvyklé. A někdy i trochu nejisté.

A právě proto mnoho lidí raději zůstává tam, kde je všechno známé a bezpečné.

Jenže ten zajímavý svět začíná až za hranicemi naší komfortní zóny. Právě tam objevujeme nové možnosti, nové schopnosti a nové stránky sebe samých.

Tak to bylo u Daniely. A stejně tak to bylo i u mě.

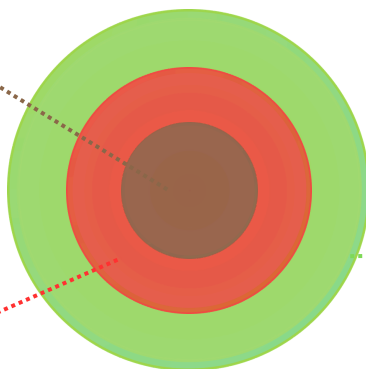
Ani jedna z nás by nebyla tam, kde je dnes, kdyby stále dělala jen to, co už znala.

KOMFORTNÍ ZÓNA

Tohle znám. Tady se cítím bezpečně.

NEZNÁMÉ ÚZEMÍ

*Tohle neznám.
Je to nové, nejisté
a neobvyklé.*



RŮST A NOVÉ MOŽNOSTI

*Zkouším nové věci.
Objevuji. Rostu.*

Tak to bylo u Daniely. A stejně tak to bylo i u mě.

Ani jedna z nás by nebyla tam, kde je dnes, kdyby stále dělala jen to, co už znala.

Proto tě v této knize znovu a znovu zvů, abys **udělala malé kroky za hranice svých zaběhnutých cest, byla zvědavá a zkoušela nové věci.**

Protože někdy stačí jeden malý nový impuls, aby se dala do pohybu velká změna. A právě o tom je těchto 100 dní léta. A to samozřejmě neplatí jen pro léto, ale i pro všechny ostatní dny v roce.

Změna je možná! A využíváme přitom principy, které Bůh vložil do svého stvoření. Takto stvořil člověka. A právě proto jsou růst a změna možné.

A pokud chceš víc – stejně jako Daniela – ozvi se mi a domluv si bezplatnou potenciálovou analýzu. Společně se podíváme na to, kde právě jsi a zda je můj mentorský program tím správným krokem pro tebe.

Změna a nový začátek ve středním věku jsou možné. Většinou ale nespádnou jen tak z nebe. :)

Skutečný růst se děje tam, kde se odvážíme udělat nové kroky.

*Starosti upírají
pohled na to.
co nemůžeš změnit.*

*Sny obracejí
pohled k tomu.
co by mohlo být.*

Odvaž se znovu snít!

Malé poselství štěstí

(takto nás Bůh stvořil)

O mně

Jmenuji se Manuela Jung – jsem autorka, mentorka a nadšená povzbuzovatelka žen ve středním věku.

Mým posláním je dávat ženám nová křídla a povzbuzovat je, aby žily svou jedinečností a své sny.

Proč?

Protože jsem přesvědčená, že nás svět potřebuje. S našimi zkušenostmi. S našimi schopnostmi. S naším světlem.

I já sama jsem se po pětačtyřicítce ocitla na životní křižovatce. Po mnoha letech v mém prvním velkém poslání jsem cítila, že nastal čas na něco nového. A tak jsem našla odvahu začít znovu.

Dnes provázím ženy na cestě jejich druhou pubertou – obdobím nových otázek, nových snů a nových možností.

Říkají mi Miss ThinkBIG, protože věřím ve velkého Boha.

A od velkého Boha smíme očekávat velké věci.

Miluji nové nápady, letní večery na zahradě, hudbu, čerstvé květiny na mém stole a malé zázraky všedních dnů.

.

Touto knihou tě chci povzbudit, abys znovu objevovala život otevřenýma očima, zkoušela nové cesty a odvážně následovala své vlastní sny.

Protože život není generální zkouška.

A jsem přesvědčená, že:

Ty nejlepší kapitoly našeho života nemusí být za námi.

Mohou být teprve před námi.



Manuela Jung | Visionary4You

Autorka, mentorka a expertka
pro osobní rozvoj ve středním věku

 Online dostupná po celém světě

 německy

 česky

www.manuelajung.eu/cz

Isi královské dítě!

Malé poselství štěstí
(takto nás Bůh stvořil)

Impresum

© 2026 Manuela Jung

Autorka:

Manuela Jung | Visionary4You

E-Mail: manuela@manuelajung.eu

www.manuelajung.eu/cz

Všechna práva vyhrazena.

Tento eBook a jeho obsah jsou chráněny autorským právem. Jakékoli kopírování, šíření, ukládání nebo předávání obsahu, a to i jeho částí, je možné pouze s výslovným písemným souhlasem autorky.

Obsah tohoto eBooku byl vytvořen s maximální pečlivostí. Autorka však nenese odpovědnost za způsob využití uvedených podnětů, doporučení a informací v praxi.

Obrazové podklady:

Titulní strana a grafické zpracování: Manuela Jung / Canva

První vydání: červen 2026

100 dní léta!

Užívej si léto
všemi smysly

a dobij si vnitřní baterky



Každý den
jeden
krok :)