

———— Klub 5. ure ————

KAKO NAREEDITI VEČ – DOSEČI VEČ, KO VEČINA SVETA ŠE SPI.



DAVID HRIBERSKI

“TISTO, KAR BI BILO SICER NEUDOBNO, POSTANE UDOBNO.”

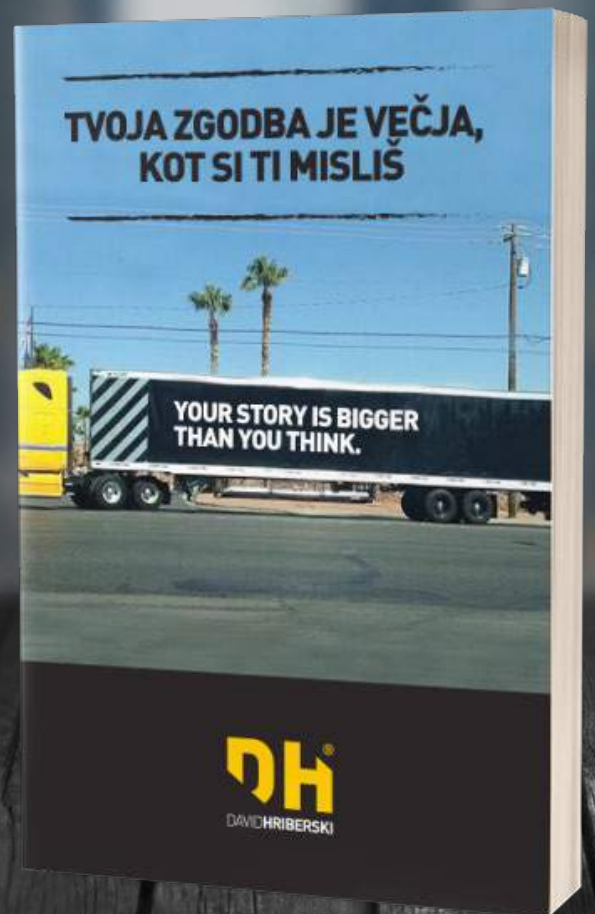
Jutranja rutina se mi zdi bistvena. Če se zjutraj spravite v stanje izjemne energije, vas bo to držalo ves dan. Več energije pomeni več uspeha. Na vseh področjih.

Ena bistvenih napak, ki jih dela večina ljudi, je grozno nadležna budilka. V stanju, ko je človek najbolj občutljiv, ko vsak vzgib deluje neposredno na podzavest, se ljudje »šokirajo« z obupnim zvokom budilke, ki jih vrže pokonci. Tako se že zbudijo prestrašeni, z visokim srčnim utripom in pospešenim dihanjem zaradi stresnega hormona, ki je napolnil celo telo.

Sam imam vedno zelo nežen in postopen način prebujanja. Posebna budilka (aplikacija) me prebudi s predvajanjem zvokov narave, ob tem pa v sobi postopno ustvari svetlobo. Telo tako misli, da se je prebudilo na naraven način. Imenuje se »Gentle Wake Up« (nežno prebujanje).

Začnite ZDAJ!

Če zjutraj vstanete zgodaj in si vzamete čas zase, se s tem že navsezgodaj vržete iz cone udobja.



Odsek iz knjige »Tvoja zgodba je večja, kot si ti misliš«. Avtor: David Hriberski.

Več o knjigi si lahko preberete na www.davidhriberski.com, kjer jo lahko tudi naročite.

Opravite vse, kar ste si zadali za jutranje ure, kar ni vedno enostavno. Vem, lažje in bolj prijetno bi bilo poležavati v topli postelji. A s tem, ko se prisilite v premik iz cone udobja, vam vsa opravila med dnevom postanejo enostavnejša. Tisto, kar bi bilo sicer neudobno, postane udobno. Zakaj? Ker ste zmagali že zjutraj. S tem tudi dvignete svojo produktivnost.

Z jutranjimi rituali osvojimo svoj notranji svet in posledica tega je, da lahko tudi zunanji svet osvojimo.

KLUB 5. URE

Če ste oseba, ki zjutraj težko vstaja, je ta e-knjžica ravno prava za vas.

Dejstvo je, da nismo vsi »jutranji tip« človeka. Jaz prej definitivno nisem bil. Zvečer sem šel pozno spat in še veliko dela sem si prinesel domov ter nato delal pozno v noč. Danes tega ne počnem več in ni mi lepšega, kot da zjutraj zgodaj vstanem in si vzamem čas zase, še preden pričnem nov dan. Včasih je ta tudi poln stresa in raznih izzivov, ampak odkar opravi svoje jutranje rituale, vse skupaj premagujem veliko lažje. Vem, da se veliko ljudi zjutraj ne zbudi z navdušenjem in da večina v nov dan ne gre polna energije. In kje je rešitev? Vedno je vse v nas in samo mi sami imamo priložnost in moč, da spremenimo svoje življenje. Saj veste, če boste delali ene in iste stvari iz dneva v dan, bo življenje ostalo prav takšno, kot je. Če pa ste odprti za spremembe, so jutranji rituali definitivno za vas.

No, pa začnimo!

Volja je kot mišica. Ko mišico obremenjuješ, raste – in tudi naša volja se povečuje, kadar se trudimo dan za dnem. Po približno 2 mesecih boste veliko lažje vstajali zgodaj zjutraj, ker bo to postalo vaša navada. Ampak obljubite si, da boste dali maks-

imalno od sebe, da vam bo uspelo, ter da neuspeh in odnehanje v vašem življenju nista mogoča. Ker boste vstajali zgodaj, se boste že takoj zjutraj napolnili z močjo in se počutili pravi »liderji« svojega življenja. Jutranje vstajanje sčasoma postane zelo lahko. Sprva morate začutiti lastno željo, da začnete, nato pa vam bo želja in pozneje tudi sprememba prinesla ogromno pozitivnih vplivov na vaše življenje.

Nekatere od naših navad so se izoblikovale nezavedno in so lahko kontraproduktivne ali omejevalne. Vendar pa lahko pozitivne navade zavestno oblikujemo in te bodo znatno preoblikovale in močno vplivale na naše življenje.

RITUALI

Eden od najučinkovitejših načinov spreminjanja vzorcev in prepričanj je prakticiranje in vzdrževanje vsakodnevnih ritualov. Starodavna tradicija je jasno razumela moč ritualov in navad. Še enkrat, če pogledamo v zgodovino življenja vsakega zelo uspešnega posameznika, bomo v njegovi vsakodnevni rutini zagotovo našli kakšno obliko rituala. Nekateri od teh ritualov se lahko zdijo banalni ali preprosti, ampak ne podcenjujte njihove moči.

Rituali so eno od najučinkovitejših »samopopravilnih« orodij, ki so vsem na voljo.

Produktiven dan se resnično začne s tistim, kar počnete pred nočjo, in ohranitev doslednega urnika spanja je prvi korak. Pravijo, da je sedem do osem ur spanca optimalno. Vaši možgani potrebujejo čas, da si opomorejo, telo pa, da se regenerira. Že zvečer načrtujte, kaj boste počeli, takoj ko vstanete – katere aktivnosti boste izvedli.

ZVEČER

Katerih stvari vam **NE priporočam** početi pred spanjem:

1. Ne jejte pozno, to bo vplivalo na kvaliteto vašega spanca in zjutraj se boste počutili utrujeni.
2. Ne pijte kave pozno, kajti lahko se zgodi, da ne boste mogli zaspati.
3. Ne nosite dela domov. Vem, tudi sam sem to počel, ampak ko sem se odločil, da preneham, se je vse spremenilo, produktivnost in uspeh pa sta se povečala. Spoštujte tudi svoj prosti čas in čas pred spanjem.
4. Ne telovadite pozno. Telovadba vam zviša pritisk, pospeši srčni utrip in dvigne raven energije. Pred spanjem je dobro, da se počasi umirjate. Telovadite zjutraj ali popoldan in ne proti večeru.
5. Ne glejte računalnika ali telefona pred spanjem. Vem, da je v današnjem času to lahko izziv, ampak to početje zelo slabo vpliva na kvaliteto spanca in tudi na možgane. Raje pred spanjem vzemite v roke dobro knjigo.
6. Ne glejte televizije (novic). Večina novic je negativnih in to močno vpliva na podzavest ter na spanec. Zelo težko se boste zjutraj zbudili v pozitivnem stanju, če boste zvečer brali ali gledali negativne informacije.



7. Ne goljufajte se! Pojdite v posteljo ob isti uri vsak večer ter si privoščite spanec in počitek. Vaše zdravje in uspeh sta odvisna od tega!

ZJUTRAJ

Ključ do produktivnega dne se začne takoj, ko zjutraj skočite iz postelje. To zveni precej enostavno, kajne? No, če resnično želite doseči svoje cilje, se morate že zjutraj postaviti na pravi tir – da že zjutraj zmagate.

4:30, 5:00, 5:30. To lahko storite! Čas je neprecenljivo sredstvo. Če boste zgodaj vstali, ne boste imeli zgolj več nadzora nad svojim časom, temveč tudi priložnosti, da naredite stvari, ki so vam pomembne. Ne pritiskajte gumba »snooze« za dremež, saj boste ponovno zaspali. Telefona oz. budilke ne postavite ob posteljo, ampak stran od sebe, da boste ob zvoku budilke morali vstati. Nato v 5 minutah vstanite. **ZMORETE!!**

»Zgoden odhod v posteljo in zgodnje vstajanje naredi človeka zdravega, premožnega in modrega.«

Benjamin Franklin

»Spoštujte tudi svoj prosti čas in čas pred spanjem.«





V nadaljevanju so nekateri preprosti, ampak zelo učinkoviti in vseživljenjski rituali, ki jih lahko naredite vsako jutro. Poglejmo si deset jutranjih ritualov za bolj produktiven, uspešen, srečen ... dan:

1. Začnite dan z nasmeškom

Ko odprete oči, si na usta nadenite nasmešek. Ker sta naše telo in um zelo povezana, nasmešek stimulira možgane, da se v telesu sprostito endorfini – hormoni dobrega počutja in sreče. Ko položite stopala na tla, recite HVALA in bodite resnično hvaležni. Recite si: **»Danes je lep nov dan ... nov začetek ...«**

Tudi če ste včeraj imeli slab dan, je ta dan že

mimo in lahko danes začnete znova. Vsak dan res prinaša nove priložnosti in možnosti, zato nasmeh na ustnice – kdo ve, kakšne fantastične stvari se vam danes lahko zgodijo!

2. Vsako jutro pospravite posteljo

»Če boste vsako jutro pospravili svojo posteljo, boste opravili prvo nalogo dneva. To vam bo dalo občutek ponosa in vas bo spodbudilo, da naredite naslednjo nalogo in nato naslednjo ...«

Bill McRaven, admiral v ameriški posebni vojaški enoti SEAL

3. Mlačna voda z limono

Preprosto stisnite limono v kozarec mlačne vode in spijte vsako

jutro. To je zelo preprost ritual, ki ga redno opravite vsako jutro. Poleg tega, da je dober vir vitamina C in odličen način za jutranje izplakovanje toksinov iz telesa, tudi uravnava in vzdržuje ravni pH v telesu, zmanjšuje bolečine in vnetje v sklepih in kolenih ter pomaga hraniti možgane in živčne celice.

4. Jutranja telovadba

Ni vam treba izvajati intenzivnega enournega treninga. Dovolj je že petnajst ali več minut lahke vadbe:

- joga
- tai chi
- trampolin
- plavanje
- preproste raztezne vaje
- tek
- vaje z utežmi
- TRX

- Orbitrek
- 5 tibetanskih vaj
- jutranji sprehod ...

Vaje pripomorejo k bolj jasnim mislim in ohranjajo zdravje, poleg tega pa krepijo občutek sreče (znanstveno dokazano), saj lažje obvladujete stres!

5. »Priming«

Tony Robbins je mojster samodiscipline in resnično razume psihologijo uspeha in sreče. Ustvaril je močno in uporabno točko. Pravi, da če si vsako jutro ne moremo vzeti 10 minut zase, potem nimamo življenja. Lahko si pogledate na kanalu YouTube – napišite v iskalnik: **priming Tony Robbins.**

Z uporabo rituala, imenovanega »priming«, Robbins sledi tridelnemu programu:

- Izvedite tri serije po 30 vdihov in izdihov.
- Zaprite oči in upočasnite dihanje ter fokus usmerite v hvaležnost.
- Molite in zaprosite za pomoč, navodila in moč skozi ves dan.

6. Hvaležnost

Občutek hvaležnosti je nedvomno izjemno močan ritual. Začnite dan tako, da ste hvaležni za tiste pozitivne stvari, ki so se zgodile prejšnji dan ali v minulem tednu. Lahko je nekaj resnično majhnega ali skromnega. Ni pomembno. Morda boste hvaležni zaradi nepričakovanega obiska stare-



ga prijatelja, prijetnega srečanja s prijaznim tujcem, nove priložnosti ali zaradi česar koli, kar vas osrečuje. Storite to vsako jutro in nato spremljajte, kaj se vam dogaja čez dan. Zapišite 5 stvari v dnevnik (imate ga v e-knjižici za 90-dnevni delovni zvezek). Sreča je, da cenimo stvari, ki jih že imamo.

7. Ves čas berite, poslušajte, glejte in delajte na sebi. Trening se nikoli ne konča.

Motivacija traja le tako dolgo, dokler beremo in poslušamo, zato jo redno obnavljajte. Zelo uspešni ljudje to vedo, zato veliko časa namenijo povečanju motivacije in inspiracije. Zjutraj je idealen čas, da preberete nekaj strani iz knjige ali poslušate avdio programe, prav tako lahko med vožnjo na delo in nazaj poslušate navdihujoče govore ali razne avdio programe. Jim Rohn je zelo lepo povedal: »Delaj trdo v službi in zaslužil boš dovolj, da boš preživel. Delaj trdo na sebi in zaslužil boš bogastvo.«

8. Poslušajte najljubšo skladbo ali glasbo

Poživljajoča glasba lahko neposredno vpliva na naše razpoloženje, zlasti

zjutraj. Čustveno nas dvigne in nam požene energijo po telesu. Poslušajte glasbo, ki vam je najljubša in vas navdihuje. Zame osebno je to Rockyjev »Eye of the Tiger«.

9. Načrtujte – postavite si cilje

To je zelo praktičen ritual. Začnite svoj dan tako, da določite in si zapišete od enega do treh najpomembnejših nalog oz. dnevnih ciljev. Cilj postane cilj, ko je zapisan – če ni zapisan, ni cilj. Zato si jih zapišite (imate delovni zvezek za 90 dni). Te naloge so tiste, ki podpirajo pomembne dolgoročne cilje, ki so usklajeni z vašim namenom, strastjo ali splošno usmeritvijo v življenju. Če vam npr. pisanje knjige ali gradnja spletne skupnosti predstavlja pomemben dolgoročni cilj, ki je usklajen z vašo osebno rastjo, potem je lahko pomembna naloga za ta dan dokončati določeno stran ali dve v knjigi ali pa zbrati ideje za svežo vsebino v spletni skupnosti. Pri tem ritualu je zelo pomembno, da naloge opredelite in jih dokončate v istem dnevu.

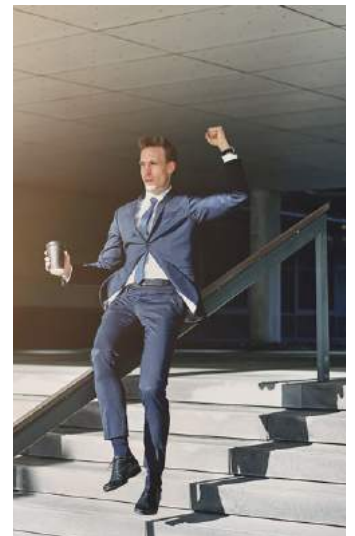
10. Zajtrk

Ne morem vam povedati, kako pogosto slišim, da ljudje preskočijo zajtrk. Tudi če zjutraj niste tako lačni, poskusite uživati v lahkem zajtrku – privoščite si vsaj kos sadja ali pest mandljev. Zame je zajtrk najpomembnejši obrok dneva – od vseh mojih najljubših obrokov! Zajtrk vam bo pomagal pognati metabolizem in dobili boste gorivo za možgane in telo, tako da boste pripravljeni sprejeti vse izzive.

To je to. Imate dovolj idej, da začnete svoja najboljša jutra in posledično tudi dneve. Sedaj pa ... pojdite ven in izkoristite dan!

DOBRODOŠLI V KLUBU 5. URE

Upam, da sem vam pomagal pripraviti plan, da boste lahko vstajali bolj zgodaj in z novimi jutranjimi rituali dosegli svoje sanje in cilje, ki ste si jih postavili. Najboljši čas za začetek je ZDAJ – DANES!



Naslednji korak je, da nikoli ne odnehate. Mogoče bo na začetku malo težje, kot je pač vsaka nova navada, ki jo uvedemo v življenje. Ampak obljubim vam, da bo z izvajanjem vsak dan lažje in lažje. Ko boste enkrat osvojili zgodnje vstajanje in jutranje rituale, si ne boste želeli več nazaj. Izvajanje dela mojstra!



Prilagajam tudi **90-dnevni plan**. Lahko si skopirate 90 listov in jih imate tako za 90 dni. Vzemite si čas zase in vsak dan pišite v zvezek. **Vsak dan**, ker le tako se delajo spremembe.



V zvezek pišite s svinčnikom in ne digitalno. To ima večji in močnejši vpliv na vašo podzavest.

1. Hvaležnost. Vzemite si čas in začutite, kar boste napisali.

2. Zapišite si eno svojo misel – lahko je iz knjige ali YouTubea, morda ste jo videli na Facebooku – in jo imejte ves dan pred sabo.

3. Samozavest je ključna za doseganje ciljev in sanj. Teh 6 korakov do samozavesti, ta formula resnično deluje! Avtosugestije so zelo močne, zato si vsak dan vzemite čas ter berite pred oglealom na glas in z energijo, da se dotaknejo vaše podzavesti. Izvajajte to 90 dni VSAK DAN, čisto VSAK DAN in obljubim vam, da se bo vaša samozavest dvignila.

4. Fokus je ključ, zato si zapišite svoje glavne dnevne cilje. V kar usmerjamo energijo, to raste, zato to tudi vidimo in dobimo. Zakaj večina ljudi v življenju ne dobi, kar želi? Ker enostavno ne vedo, kaj hočejo. Vi imate zdaj ključ, zato si najprej zapišite in nato delajte, da boste dosegli te cilje. Predvsem pa vztrajajte. Kdor planira, planira uspeh, kdor ne planira, ravno tako planira, ampak planira neuspeh. Zapišite si 3 glavne dnevne cilje VSAK DAN.

5. To sem pisal tudi že v knjigi »Tvoja zgodba je večja, kot si ti misliš«. Izjemnega pomena so jutranje in večerne rutine.

Pozno zvečer, tik pred spanjem in takoj zjutraj je čas, ko je naša podzavest najbolj dovzetna za infor-

macije iz okolja. Takrat smo v stanju, ko lahko najbolj vplivamo na podzavestne vzorce, zato moramo paziti, s čim podzavest polnimo. Vsak večer pred spanjem zapišite v svoj dnevnik uspeha 5 stvari, na katere ste ponosni, da ste jih opravili, morda ste dosegli kakšen cilj in podobno ... Zapišite in bodite ponosni nase – potrepljajte se po rami in si recite »bravo!«. Bodite res ponosni nase. Svet okoli vas bo videl to, kar vi vidite o sebi.

Dnevnik uspeha vam bo pomagal in vam dvignil samozavest ter samopodobo. Vse bolj boste ponosni nase in ne boste pozabili na svoje dnevne zmage. **Vztrajajte in pišite vsak dan! VSAK DAN, ja!**

If I can dream it, I can do it.

NAREDI DANAŠNJI DAN BOLJŠI, KOT JE BIL VČERAJŠNJI.

1. HVALEŽNOST – napišite vsaj 5 stvari, za katere ste zdaj hvaležni.

2. NAPIŠITE SVOJO LASTNO NAVDIHUJOČO MISEL.

3. PRED OGLEDALOM BERITE NA GLAS “6 KORAKOV DO SAMOZAVESTI”. (napisano na naslednji strani)

4. CILJI – napišite 3 dnevne cilje. **KAJ/ZAKAJ/KAKO?**

5. DNEVNIK USPEHA – napišite vsaj 5 stvari, ki ste jih danes opravili najbolje in na katere ste ponosni.

ŠEST KORAKOV DO SAMOZAVESTI

Vem, da sem sposoben uresničiti vsako dokončno namero v življenju; zatorej od sebe **ZAHTEVAM** vztrajen in nenehen trud za izpolnitev ciljev. Tukaj in zdaj si obljubljam, da se bom lotil dejanj.

Zavedam, se da se prevladujoče misli mojega uma sčasoma reproducirajo v zunanjem, fizičnem delovanju in se postopoma pretvorijo v fizično resničnost; zatorej se bom vsaj trideset minut dnevno posvečal nalogi razmišljanja o človeku, kakršen nameravam postati, ker mi bo to pomagalo ustvariti jasno duševno podobo.

S pomočjo načela o avtosugestiji razumem, da se vsaka želja, ki jo vztrajno ohranjam v umu, prej ali slej izrazi v praktični obliki. Zato se bom deset minut dnevno načrtno posvečal razvoju **SAMOZAVESTI**.

Svoj **GLAVNI ŽIVLJENJSKI CILJ** sem natančno opisal in ne bom odnehal, vse dokler ne razvijem dovolj samozavesti za njegovo uresničitev.

Povsem se zavedam, da nobeno bogastvo ali položaj, ki ne temelji na resnici in pravici, ne obstane: zatorej se ne bom loteval podviga, ki ne bi koristil vsem deležnikom. Tako mi bo uspelo pritegniti sile, ki jih potrebujem, pa tudi sodelovanje drugih. Služili mi bodo zaradi moje pripravljenosti, da jim služim. Odstranil bom sovraštvo, zavist, ljubosumje, sebičnost in cinizem. Ker vem, da negativna naravnost do drugih nikdar ne prinese uspeha, bom raje razvijal ljubezen do vseh ljudi. Ker bom verjel vanje in vase, bodo tudi oni verjeli vame.

Pod to formulo se bom podpisal, si jo zapomnil in jo, okrepljen s polno **VERO**, vsak dan glasno ponovil. To bo postopoma vplivalo na moje **MISLI** in **DEJANJA**. Tako bom postal samozavesten in uspešen človek.

(iz knjige Napoleona Hilla »Z idejo do bogastva«)

Zmaga.

Če **misliš**, da so te potokli, so te res.
Če **misliš**, da si ne drzneš, si res ne drzneš.
Če sicer rad zmaguješ, a **misliš**, da ne boš zmagal,
skoraj gotovo ne boš zmagovalec.

Če **misliš**, da boš izgubil, si izgubljen.
Svet dokazuje,
da se uspeh začenja v človekovi volji –
gre zgolj za **stanje uma**.

Če **misliš**, da si izločen, si izločen.
Da bi se vzpel, moraš **visoko razmišljati**.
Preden osvojiš nagrado,
moraš najprej **verjeti vase**.

Življenjskih bitk ne dobijo vselej
najmočnejši ali najhitrejši,
marveč prej ko slej zmaga tisti,
ki **MISLI, DA LAHKO ZMAGA!**

Iz knjige Napoleona Hilla:
Z idejo do bogastva.



S svojo **zgodbo** in **knjigo** vas želim navdihniti, da **sledite svojim sanjam**, ter vam podati tudi informacije in znanje, da boste vedeli:

Matic Vizjak - bil je brez službe na zavodu za zaposlovanje. Z idejo in željo je ustanovil blagovno znamko CHILLI WINE.

Tadeja Sumper - čez noč je ostala sama, brez strehe nad glavo, brez prihodkov in z dvema otrokoma. Nato se je z velikim entuziazmom, močno voljo in pridnostjo dvignila iz pepela ter zaživela uspešno in srečno življenje.

Gregor Sodja - zaradi velike želje je z vztrajnostjo in delom postal zelo uspešen podjetnik. Je tudi oče in muzikant pri ansamblu Karavanke.

Vse to in še več sem zapisal v knjigi, ker želim, da tudi vi dosežete tisto, kar si resnično zaslužite in želite. Zdaj je pravi čas, da začnete živeti življenje, kot ste si ga vi zamislili.

- **kako se pobrati**, ko doživite razne vzpone in padce,
- **kje dobiti inspiracijo** in kako se zmotivirati in ostati zmotivirani,
- **kako premagati razne strahove**, ki vas omejujejo,
- **kako utišati ta droben glasek** znotraj sebe, ki vas ne podpira,
- **kako videti in izkoristiti priložnosti**, ki vam jih življenje ponudi,
- **kako si zgraditi okolje**, ki vas bo podpiralo na vaši poti,
- **kako se sprogramirati** za uspeh in srečo,
- **kako se že zjutraj postaviti v dobro čustveno stanje** - vibracijo (no, saj veste, po jutru se dan pozna),
- **kako bolj ceniti sebe** in razmišljati bolj »na veliko«,
- **kako do več energije** in bolj pozitivnega pogleda na razne izzive v življenju ter
- **kako do močne volje**, da ne boste nikoli odnehali.

Na koncu vsakega poglavja sem dodal navdihujoče misli, ki vas bodo vedno motivirale in vam dvigovale vero. Prebirate jih lahko znova in znova.

Dodal sem še uspešne zgodbe treh drugih ljudi, da dobite še večjo inspiracijo.



MNENJA BRALCEV

Kristjan Ornik ★★★★★

Ta knjiga ne nosi samo izjemne zgodbe posameznika – navadnega smrtnika, ampak nosi tudi neprecenljivo funkcijo. Zame deluje kot sprožilec/ohranjevalec motivacije in fokusa, da uspešno nadaljujem pot do cilja.

Klavdija Tomasin ★★★★★

David, hvala za tvojo zgodbo in da vse to deliš z nami – da smo lahko del tega. Hvala. Prebrala sem že veliko takšnih knjig, ampak tvoja knjiga me je dobesedno »sezula«. Toliko motivacije in spodbudnih besed, da bi knjigo moral prebrati prav vsak.

Nik Hlebanja ★★★★★

S knjigo me je David neverjetno presenetil. V življenju enostavno ne smeš nikoli nehati slediti svojim sanjam in ciljem, ne glede na to, kaj se ti pri uresničevanju teh pripeti. Knjiga ti da pogled na svet, kjer ni mej in kjer ni nedosegljivih ciljev!

Estera Sodja ★★★★★

Knjiga, ki si jo napisal, je izjemna. Lepo, da si z nami delil vse svoje izkušnje in vse pridobljeno znanje. Te si drago plačal na čustveni in finančni plati – mi pa vse to dobimo za samo 21,90 eur. Vrhunsko!!! Všeč mi je, da se nisi ustavil, ko si izpolnil svoj "vision board", ampak si čutil potrebo po več, potrebo po tem, da vse to deliš z drugimi in jim pomagaš. Marsikdo bi se pri tem ustavil. Všeč mi je, da si se iz "tough guya", kot sam praviš v knjigi, spremenil v uspešnega poslovneža, ki inspirira druge. Najbolj pa se me je dotaknilo to, da če si hvaležen, ne moreš biti jezen. Res je tako ... če smo hvaležni vsak dan sproti za to, kar imamo, ni prostora za jezo ali črne misli.

Matej Galof ★★★★★

Wauuu, v zadnjem času sem prebral kar nekaj knjig in moram priznati, da me ni nobena tako navdušila kot prav Davidova. Všeč mi je, ker je knjiga napisana iz prakse in ne teorije. David, še enkrat hvala, ker te imam možnost slediti in mi daješ potrebno energijo na poti do mojih sanj. To knjigo bi moral prebrati vsak, ki si želi napredka in sprememb v življenju.

Kristina Ferel ★★★★★

Knjiga je energetski paket. Če poznate Davida, veste, o čem govorim. Ko pripoveduje o sebi, o tem, v kar verjame ter kako živi, se ti zdi, da je res vse mogoče. Prebrala sem komaj dobro tretjino knjige, vendar sem do tu že našla toliko podpore, da sem naredila korak ... in čedalje več jih bo in bolj hitri bodo. Hvala, David, za tvojo ljubezen, hvala, da deliš z nami.

Ivana Pejić ★★★★★

David, nad knjigo sem navdušena!!! Moram priznati, da nisem ravno "ljubitelj knjig", prej obratno, ampak me je tvoja zgodba zelo prevzela in sem jo prebrala že naslednji dan. Zame je ena izmed tistih knjig, ki jo lahko prebereš večkrat. Knjiga ima ob koncu vsakega poglavja posebna besedila, nad katerimi sem še dodatno navdušena. Upam, da vas bo to knjigo čim več prebralo – res je super in vam jo priporočam!!! David, še enkrat vse čestitke za dobro knjigo in vse dobro ti želim!

Tadeja Zupan Arsov (Lab OiJ) ★★★★★

Sanjači smo tisti, ki spreminjamo svet – to je vzklik, s katerim David Hriberski zaključil svojo napeto knjigo, odlično in tekoče spisano. David je med tema dvema stoloma izbral sredino: zmagovalno pozicijo. Sanja in se giblje, dela, je v akciji. Z veseljem, s spodbudami zase in za druge. Od prvega trenutka, ko sem zvedela zanj, so informacije o njem oddajale tako energijo, da sem vedela: fant dela to na polno in s srcem. Ker "fejkat" se tega ne da!

Vanja Sodja Erlah

★★★★★

David, hvala za tvojo zgodbo in mislim, da se vsi lahko najdemo v njej. Veliko motivacijskih in spodbudnih misli je v njej in meni bo tvoja knjiga moj LEKSIKON.

Rezultati v življenju ne pridejo zato, ker smo zmotivirani, ampak zato, ker gremo v **AKCIJO** (dejanja).

David Hriberski



Coaching je ena najmočnejših naložb vase.

Ali ste pripravljeni na naslednji korak v vašem zasebnem življenju ali poslu? Želite več energije in več svobode? Imate izzive v življenju in bi jih radi sproti reševali? Ne glede na to, kako smo srečni ali uspešni, vedno lahko najdemo priložnost za **rast in izboljšanje**. Pomislite na svoje zdravje, finance, svobodo, cilje, vizijo, službo ali posel. Žal več kot 80 odstotkov ljudi hodi v službo, ki je ne opravljajo z veseljem in strastjo, potem pa jih je še strah, da bodo dobili

odpoved. Življenje je prekratko, da bi trpeli. Vsak ima v sebi veliko talentov, potencialov, znanja in idej ... pa tudi veliko strahov in prepričanj, ki nam ne koristijo.

**DH COACHING - VIZIJA.
FOKUS. REZULTATI.**

DAVID HRIBERSKI

E: david@davidhriberski.com

S: www.davidhriberski.com



davidhriberski



David Hriberski



Pridružite se zaprti skupini:
David Hriberski MINDSET



David Hriberski



DAVIDHRIBERSKI.COM

Zelo bom vesel in hvaležen, če mi boste napisali, kakšne uspehe ste dosegli z informacijami, ki ste jih prejeli. Želim vam srečo in uspeh na vaši poti!

David Hriberski

www.davidhriberski.com