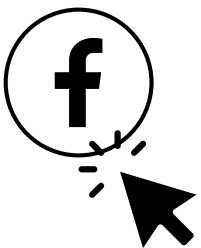




# Zbav sa bolesti brucha už raz a navždy

[www.denisapetras.sk](http://www.denisapetras.sk)

Mgr. Denisa Petrášová





# **Metódy zmiernenia stressu**

**Zápisník nových návykov podľa  
experta Jamesa Cleara a  
profesora B.J. Fogga zo  
Stanfordu**





# Tvoja nová identita

Drobné pravidelné zmeny prinášajú veľké výsledky

Úspech je výsledkom každodenných návykov, nie  
premién, ktoré sa udejú raz za život.

Akú malú zmenu budeš robiť denne?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Budeš si každý deň variť zdravé jedlo do práce? Aj táto  
malá zmena môže úplne zmeniť tvoj život (vyzdravieš a  
budeš mať energie na rozdávanie).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---















