



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

MANIFEST UVEDOMELÉHO ŽIVOTA

1. Mám záujem o intelektuálny rozvoj. Som aktívny, rozvíjam svoju kreativitu. Precvičujem svoju myseľ. Získavam, prijímam a uplatňujem nové poznatky.
2. Snažím sa správnym spôsobom a dostatočne odpočívať. Oddelujem profesionálnu sféru od súkromnej. Starám sa o svoj spánok a dobrú energiu. Pravidelne relaxujem.
3. Starám sa o fyzické zdravie. Som fyzicky aktívny/aktívna. Venujem sa zvolenému športu, chodím na prechádzky, „pestujem“ turistiku a vďaka tomu sa cítim lepšie.
4. Starám sa o svoj osobný a duševný vývoj. Aktívne sa zúčastňujem konferencií, stretnutí a rozvojových programov. Čítam. Učím sa cudzie jazyky. Získané poznatky aplikujem v praxi, čo ma robí lepším človekom a v dosahovaní cieľov som stále úspešnejší/úspešnejšia.
5. Snažím sa o dobré vzťahy s ostatnými ľuďmi a prostredím, v ktorom žijem. Nie som osamelý ostrov. Aktívne sa podieľam na spoločenskom živote, v ktorom sa zúčastňujem na vytváraní správneho vnímania hodnôt. Budujem cenné vzťahy s ostatnými ľuďmi.
6. Dávam si pozor na to, čo zjem a akým spôsobom jem. Vedome vytváram svoje stravovacie návyky. Získavam vedomosti o zdravom stravovaní. Nakupujem uvedomelo. Používam výživové doplnky, ktoré podporujú moje zdravie.
7. Starám sa o rodinu. Moja rodina, to je môj azyl. Čas s rodinou trávim aktívne. Rodina je pre mňa zdrojom lásky, inšpirácie, osobného rozvoja a spokojnosti.
8. Venujem sa svojej vášni. Rozvíjam svoje záujmy a záľuby. Aktívne sa zúčastňujem stretnutí s ostatnými nadšencami. Zdieľam svoju vášeň s ostatnými. Vďaka vášni mám veľa životnej energie.
9. Snažím sa o pozitívny postoj k životu. K životu pristupujem optimisticky. Chronickému sťažovaniu hovorím rozhodné NIE!
10. Mám na starosti popularizáciu aktívneho životného štýlu. Svojím životom a postojom propagujem uvedomelý život, za ktorý nesiem zodpovednosť.