

VELJAČA 2024

CIJENA: 10 MINUTA

Srećća



MJESEČNI ZINE O RADOSTI

Intervju:

ZbigecAna

Knjiga mjeseca

JAMES CLEAR:

**ATOMSKE
NAVIKE**

**Voli se kao
da ti život
ovisi o tome**

(kako je Kamal Ravikant
promijenio svoj život)

**Nakon nekog
vremena**

Tko ste
Vi gospodine?

**Hrvoje
Marko
Peruzović**

MISAO DANA

JA TO
MOGU!

KOJI
KOMAD

NAČIN

NA KOJI

GOVORIS

SEBI

je VAŽAN

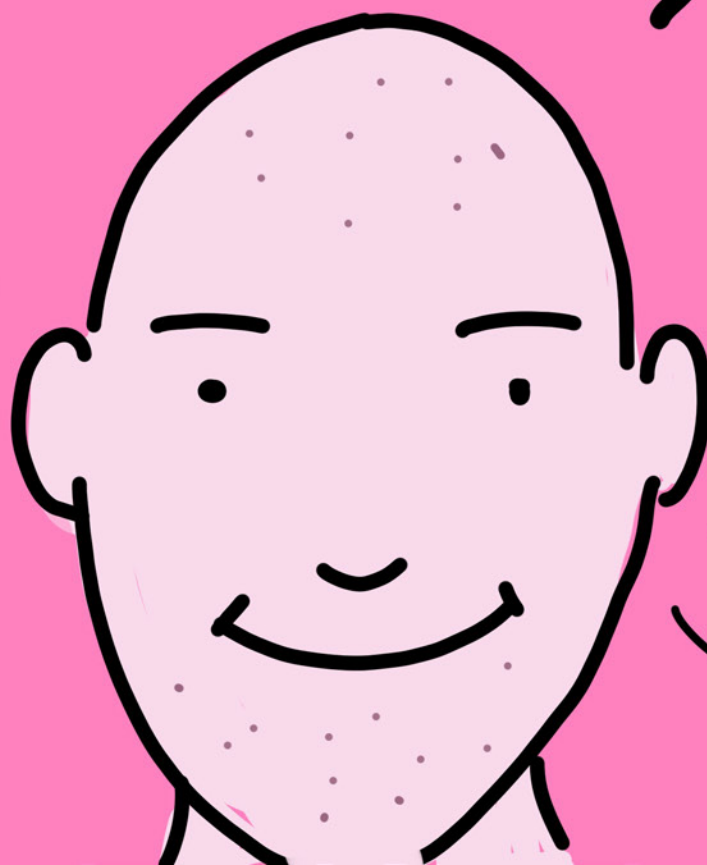
SUPER
SAM ★

VOLIM
SE ♥

JAMES
CLEAN

VOLI:

košarku
sport
pisanje



VODENJAK

AMERIKA

ATOMSKE

NAVIKE

autor: James Clear

Navike...ah. Taj vječno nedokučiv napredak s kojim se svi borimo. Kako uspješno uvesti nove navike? Evo što James (parafrazirano) kaže.

Mijenjajući ono tko jesmo mijenjaju se i naše navike.
ILI Promijeni svoj karakter i promijenit ćeš i naviku.

Da bi stvorili dobre navike, James predstavlja četiri principa promjene ponašanja: Mora biti jasno, uzbudljivo, jednostavno i ugodno.

James govori i o:

1. Povezivanju navika

Lakše je naučiti novu naviku kad ju povežemo (ili radimo prije već usvojene navike)



opratiću sudu
prije kave

2. Praćenju napretka

Napravite tablicu i za svaki izvršeni zadatak dajte si +
(ili zlatnu zvjezdicu)



++++-

3. Malim koracima do velikih rezultata

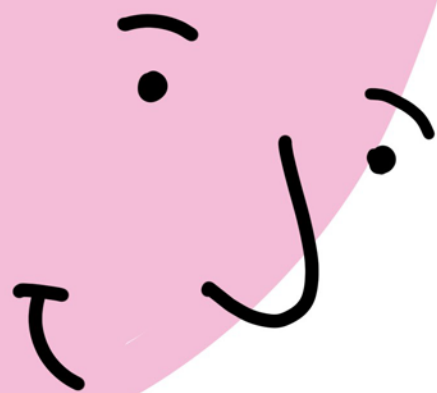
Već 1% promjene svaki dan kumulativno vodi do velikih napredaka.



kamen po kamen
- palača



jel' netko
REKAO
KAVA?



BAS^v mi se d^o!
NE MAM VREMENA

Nešto što je dobro za nas često doživljava velik otpor.

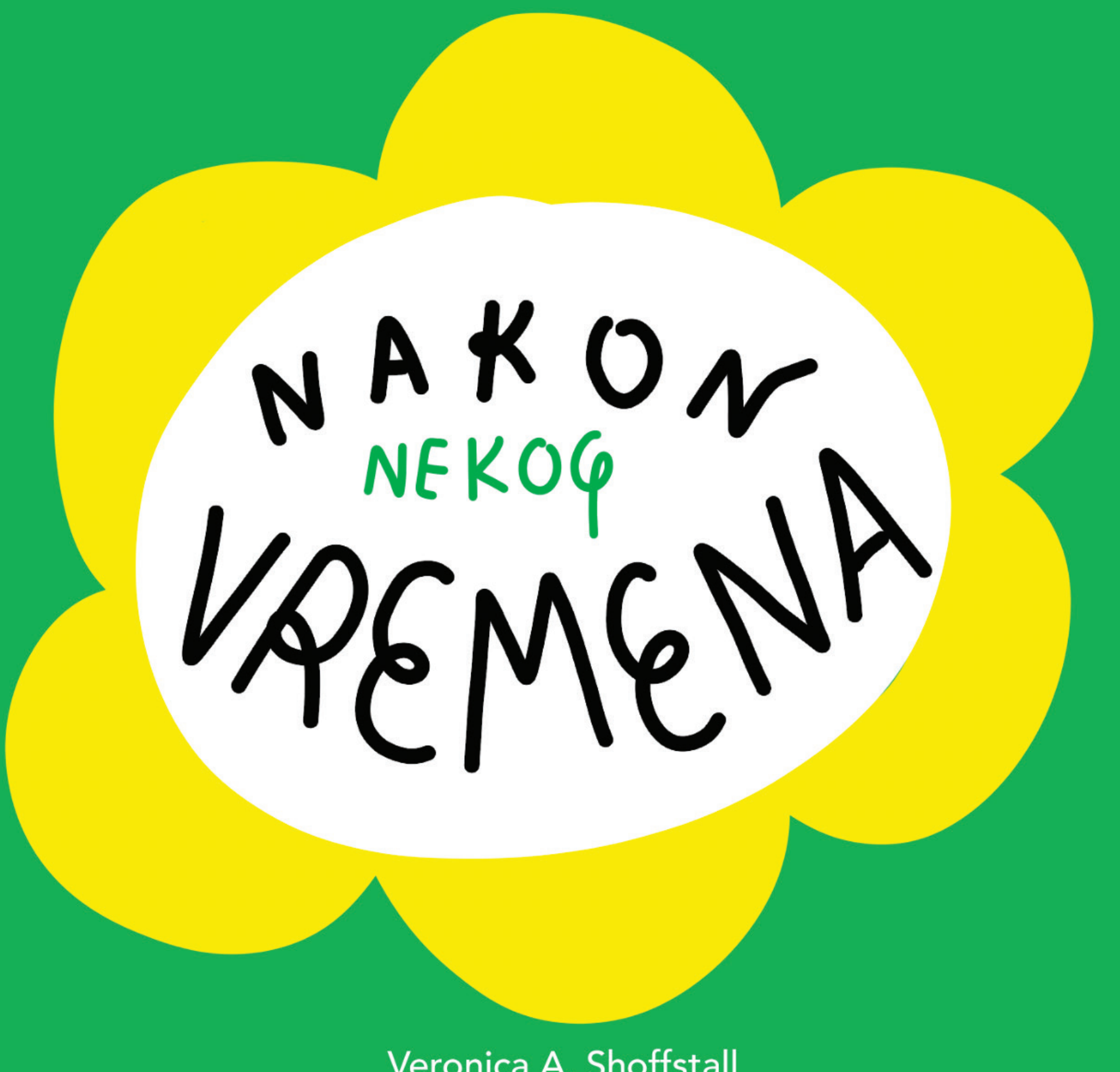
Probaj ovo:

Umjesto "Vježbat ću pola sata"

Reci: "Idem samo malo vježbati 3 minute"

Bitno je imati dan bez 0 ako želimo uvesti novu naviku.

Često si zadamo previše zadataka koji se našem umu čine kao nesavladiva prepreka, ali jednom kad počnemo ništa nas ne može zaustaviti.



NAKON
NEKOČ
VREMENA

Veronica A. Shoffstall

Nakon nekog vremena uvidiš tanku liniju između držanja ruke i vezanja duše.

**I naučiš da voljeti ne znači oslanjati se,
a društvo ne znači sigurnost.**

**I naučiš da poljupci nisu ugovori,
a pokloni obećanja.**

**I počneš prihvaćati svoje poraze uzdignute glave i
otvorenih očiju, s ljupkošću odrasle osobe,
a ne tugom djeteta.**

**I naučiš da sve putove moraš sagraditi na danas jer je
sutrašnje tlo previše nesigurno za planiranje.**

**I naučiš da sve putove moraš sagraditi na danas jer je
sutrašnje tlo previše nesigurno za planiranje.**

**Nakon nekog vremena naučiš da i sunce opeče ako mu
se previše približiš.**

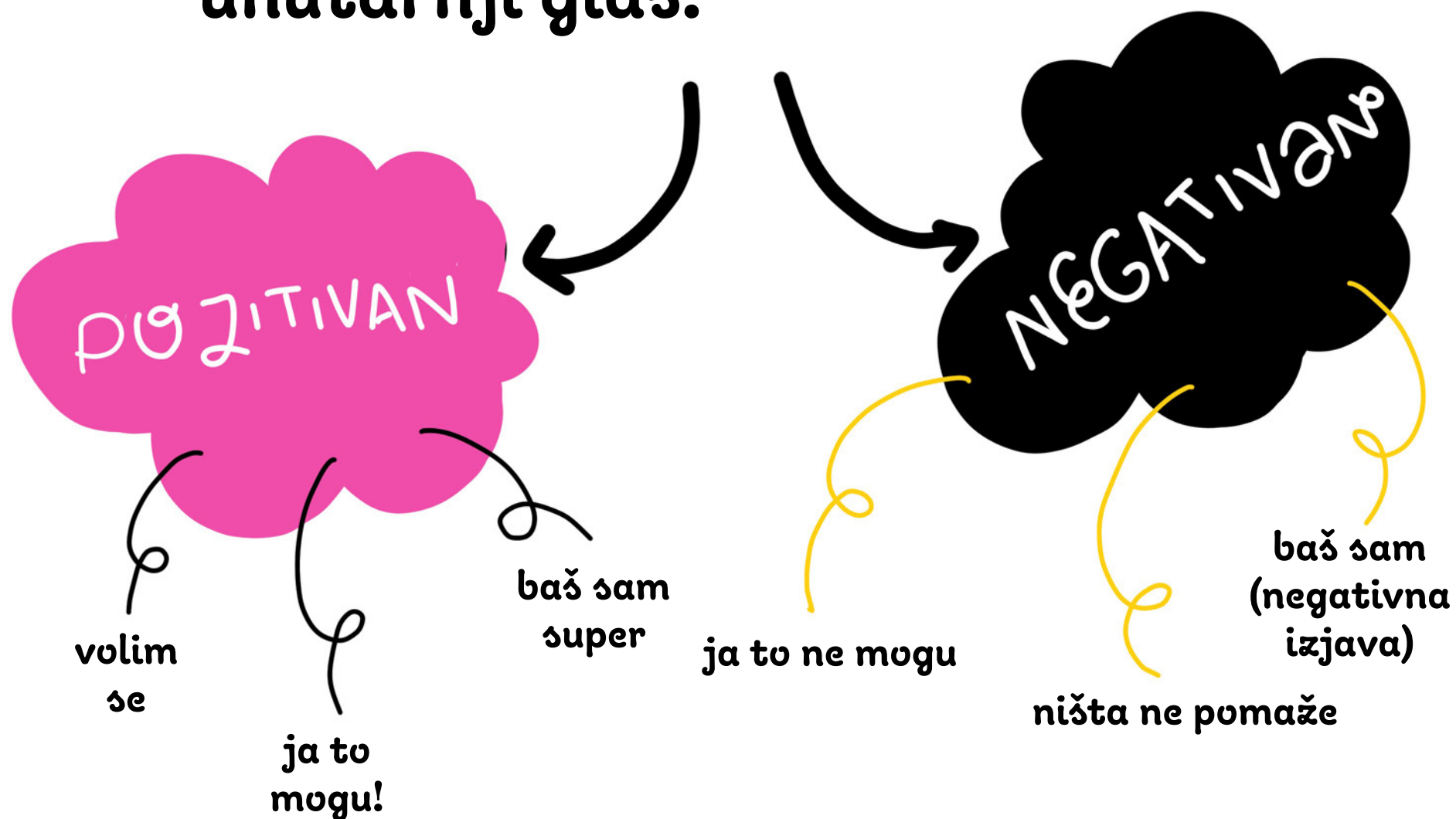
**Pa zasadiš svoj vlastiti vrt i urediš svoju dušu, umjesto
da čekaš da ti netko pokloni cvijeće.**

I naučiš da možeš mnogo toga pretrpjeti.

**Da si uistinu snažan,
I da uistinu vrijediš.**

Self-Talk

ili **govor o sebi** je način na koji razmišljamo o sebi samima, naš unutarnji glas.



*Knjige

Vodi

≡ se ≡

kao da ti život
ovisi o tome

Kamal Ravikant

Kamal Ravikant doživio je velike neugodnosti u životu.



Suočen s prekidom veze, gubitkom prijatelja, zdravstvenim problemima te poslovnim neuspjehom - kap je jednostavno prelila čašu.

Odlučio je promijeniti apsolutno sve. Ustao je, otvorio bilježnicu i obavezao se da će se tretirati kao osobu koju duboko voli i poštuje.

Kamal je odlučio voljeti se, iako zaista nije znao kako. Počeo si je govoriti: Volim se.



e VOLIM te

Ljubav prema sebi je izbor.

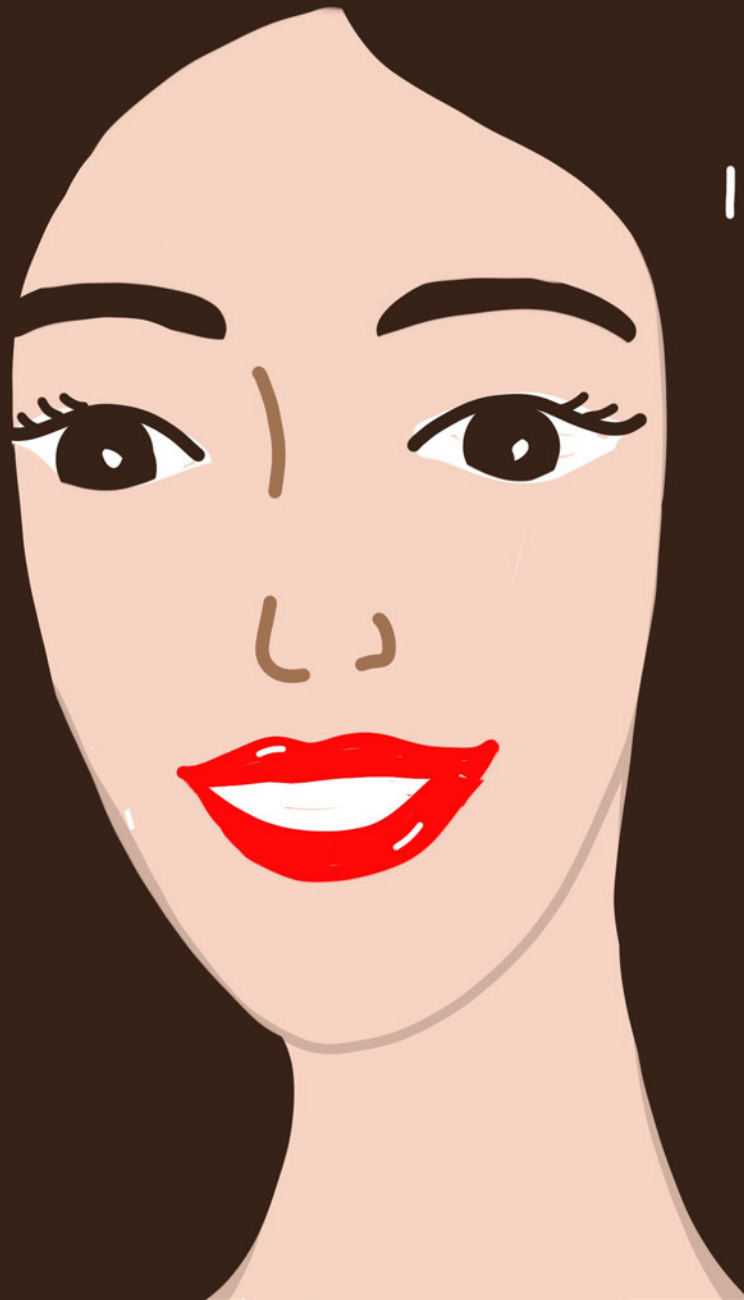
To nije osjećaj, već odluka.

Ona uključuje način odnošenja prema životu koji je tolerantan prema vlastitim pogreškama i gubicima.

Ona uključuje komunikaciju sa sobom o životu bez osuđivanja.

TU SAM ZA SEBE

ZbigecAna



INTERVJU

Anu sam upoznala kad mi je **hitno** trebala **manikura**.

Hitno, ne kao kad trebaš bubreg, ali ženi ipak hitno. Prekrasno uređen mali salon u Sigetu očarao me, kao i njegova zbigecana vlasnica. Ana je netom otvorila i bila sam jedna od prvih mušterija.

Ime salona je ZbigecAna, ali Ani nije prezime Zbigec (kako će neki možda zaključiti.) Direktna i bez puno filozofiranja, skockala me da bih i ja bila zbigecana.

Pitala sam Anu par pitanja o životu i ljepoti kako bi ju bolje upoznali.



3 stvari koje te čine sretnom?

Ljubav, posao koji radim, treninzi/trčanje

Zašto je bitno biti zbigecana?

Prije svega želim naglasiti kako smatram da je ljepota prolazna i da apsolutno nije presudna. Ali svakako smatram da žena treba "biti zbigecana" zbog sebe, bolje se osjeća, zadovoljnija je, ali nekako najviše zbog osjećaja urednosti. Sve ostalo, ono najbitnije očima je nevidljivo.

Najvažnija lekcija koju si naučila u životu?

Sve je moguće sa puno truda, rada i upornosti.

Da možeš promijeniti svijet, promijenila bi:

Da mogu promijeniti svijet bio bi bez nasilja.

Dovrši rečenicu: _____ ne možeš kupit novcem

Zdravlje (fizičko i mentalno) ne možeš kupiti novcem.

Ljepota je u oku promatrača?

Rekla bih da je u oku promatrača. Svako od nas je poseban na svoj način i svi mi gledamo i doživljavamo drugačije.

Što te uvelo u svijet ljepote?

U svijet ljepote me uvela ljubav prema make up-u, tako je sve krenulo.

Preporuči nam jedan beauty proizvod

Primer Flawless Start od Elisabeth Arden. Uklanja sitne bore i zbilja pojačava dugotrajnost make up-a.

Koju slavnu osobu bi zbigecala i kako?

Zbigecala bih Jennifer Lopez. Volim ju odmalena, veliki je radnik i ne skriva koliko je puno odricanja i truda da bi u njenim godinama tako izgledali, bez obzira na benefite koje donosi novac. E sad, kako bih je zbigecala, obzirom na njemu brončanu/maslinastu put to bi bio jedan smeđi smokey eyes i tamno crvene usne, naglašene sjajilom. Na noktiće također tamno crvena nijansa i sprema je za red carpet.

**Anu možete naći u Sigetu, Freudeova 9,
u Zagrebu. Zbigecat će vas uz koju dozu
mudrosti. Hvala Ana!**

? U RUBRICI ?

Tko ste Vi
gospođine?

HRVOJE MARKO PERUZOVIĆ

Hrvoja Marka Peruzovića

upoznala sam kad sam kupila njegovu zbirku poezije i ostala toliko oduševljena da sam našla autorov mail. Iznenadujuće meni, ali ne i sad kad sam ga malo bolje upoznala, odgovorio je jako brzo. Susret na kavi dvije pjesničke duše otvorio je jedno novo poznanstvo. Uvijek voljan pomoći i laički rečeno, čovjek duboke duše, napisao je komentar na moju knjigu i na tom sam mu iskreno zahvalna.

U novoj rubrici: Tko ste Vi? prvo sam se obratila njemu, očekujući zanimljiv odgovor...

Evo što jedan pjesnik kaže na "Tko ste Vi?"

Nije nimalo lako odgovoriti na to pitanje. To je nešto što se i ja gotovo svakodnevno pitam. Kao i svi drugi, imam mnoštvo lica. Puno toga o meni može se prilično jasno vidjeti u mojoj poeziji, sve ono što sam napisao, ali i sve ono neizrečeno što sam prešutio ostavljajući dosta toga za čitanje između redaka. Možda je moja potreba za pisanjem jedan od pokušaja da odgovorim samom sebi. Katkad mi se čini da me drugi poznaju bolje. To je nekako i logično, drugi nam služe poput ogledala. Naravno, pod uvjetom da ne zrcale iskrivljenu sliku. Osim toga, nezahvalno je govoriti o sebi, a još je nezahvalnije u kratkim crtama opisati nešto toliko kompleksno kao što je to čovjek i njegova istinska narav. Zato nastojim hvatati sva ona suptilna stanja koja doživljavam i osjećam, sve ono o čemu razmišljam. Umjetnost je nešto što mi to omogućuje. Prvenstveno se određujem kao slikar. ▸

Moj poziv je stvaranje Ljepote s velikim početnim slovom. Imao sam tu sreću da sam već kao dječak počeo crtati. Vjerujem da sam još uvijek taj isti zaigrani dječak. Užitek stvaranja ostao je prisutan sve do danas. Samo su se mijenjala sredstva i načini na koje sam pokušavao izraziti svoje emocije. Neke stvari lakše je napisati, zato sam uz slikarstvo odabrao i poeziju. Slikanje je neverbalni govor, slika nastaje u tišini i govori nam bez riječi. Kao i glazba. Sve su to stanovite vibracije koje djeluju na naša osjetila i u stanju su u nama rezonirati i pokrenuti "ono nešto" što nas čini živima ili boje rečeno življima. Tijelo ima svoju hranu, a duh i duša imaju svoju. To je umijeće življenja i življenje umijeća. Sretan sam jer od svoje umjetnosti još uvijek mogu živjeti i preživjeti.

Nekoga
moram
voljeti

(kašo na webu, tako i na zemlji)

Knjigu

“Nekoga moramo voljeti (kao na webu, tako i na zemlji)”

preporučujem svakom ljubitelju poezije.

To je jedna od zbirki kojima se uvijek vraćaš i nikad ne dosade,
otkrivajući novi sloj pri svakom čitanju.

DVOJE

bili su idealan susret
nimalo nalik jedno na drugo
on ju je volio
kako bi sve zaboravio
a ona ga je voljela
kako bi se imala
čega sjećati



uho

bila je luđa od Van Gogha
uvečer mi je poslala
svoje lijevo uho

vratio sam ga
neraspakiranog
i rekao

želim oba

Sreća

MJESEČNI ZINE O RADOSTI

www.sretna.co