

MNOU SA TO KONČÍ.

Koľko ťa stojí tvoje „áno“, aby boli ostatní spokojní?

Pre ženy, ktoré chcú konečne povedať „nie“ a stáť si za ním.

Práca · Vzťahy · Peniaze · Emočné prejedanie

Elena Petrus | CYCLEBREAKER



Ďakujem, že si tu

„Koľko zo svojho života ešte obetuješ za súhlas ľudí, ktorých názor aj tak nemáš v rukách?“

Som Elena Petrus. Pomáham ženám povedať „nie“ a stáť si za svojím. V práci, vo vzťahoch aj doma. Viac ako 25 rokov pracujem ako zdravotná sestra a vo svojej práci so ženami spájam vlastnú skúsenosť s poznatkami psychológie, neurovedy a prácou s telom.

Dlho som si neuvedomovala, ako veľmi o mojom živote rozhodujú presvedčenia, ktoré som si priniesla z rodiny. Bola som im verná aj vtedy, keď ma obmedzovali. Až časom som pochopila, koľko ma to stálo. Ešte skôr, než som sa spýtala, čo vlastne chcem, už som premýšľala, koho tým sklamem.

V tomto e-booku sa pozrieme na to, kde sa tvoje „áno“ začalo, čo ťa dnes stojí a aké rozhodnutie by si urobila, keby si už nečakala na súhlas druhých. Tam sa pre mňa začína veta „Mnou sa to končí.“

Elena Petrus

„UZDRAVENIE ZAČÍNA V TEBE, NIKDY NIE V TVOJEJ RODINE.“

01 SI CYCLEBREAKER?

Prisahala si, že nikdy nebudeš ako tvoji rodičia. Koľko tvojich rozhodnutí dodnes riadi práve táto prísaha?

Cyclebreaker je žena, ktorá si všimne, čo sa v jej rodine opakuje, a odváži sa preskúmať, čo z toho chce preniesť do svojho života.

Spoznáš ju napríklad podľa toho, že dokáže povedať: „U nás sa to vždy robilo takto. Ja si chcem premyslieť, ako to chcem robiť dnes.“ A potom si svoje rozhodnutie vyskúša aj vtedy, keď jej niekto povie, že to celé zbytočne komplikuje.
Keď si vystaviaš život podobný tomu, ktorý poznáš.

Možno si vyrastala pri mame, ktorá všetko zvládala sama. Keď potrebovala pomoc, ešte aj vtedy povedala: „Nechaj, ja to spravím.“ Dnes ti partner ponúkne, že niečo vybaví, a z úst ti vyjde presne tá istá veta. Večer ťa hnevá, že všetko zostáva na tebe. Jemu pritom možno ani nenapadne, že si pomoc chcela. Počul predsa, že to spravíš sama.

Možno ti niektoré veci z rodiny vyhovujú a vedome si ich necháš. Pri iných zistíš, že ich opakuješ aj s účtom, ktorý si kedysi videla platiť vlastnú mamu. Až keď si všimneš, čo ťa to stojí, môžeš sa rozhodnúť, či ti to ešte stojí za to.

Keď si povieš „Ja nikdy nebudem ako oni“

Predstav si, že si pri tej istej mame prisaháš: „Ja sa nikdy kvôli nikomu neobetujem.“ O roky neskôr ťa partner požiada o pomoc. Aj by si mu rada pomohla. Máš čas a záleží ti na ňom. Lenže v hlave sa ozve: „Pozor. Presne takto sa to začalo aj u mamy.“ Odmietneš skôr, než zistíš, či by to tentoraz bolo tvoje slobodné „áno“.

Aj vzdor ti môže zúžiť výber. Keď je tvojím hlavným kritériom „hlavne nech nie som ako oni“, stále sa najprv pozeráš na nich. Podľa toho potom hodnotíš svoju prácu, vzťah aj to, akou ženou si dovolíš byť. Dokonca aj niečo, čo by ti vyhovovalo, môžeš odmietnuť len preto, že by sa to páčilo aj tvojej mame.

Kde sa kruh naozaj pretína?

Vráť sa k jednému rozhodnutiu, ktoré práve riešiš. Možno ide o peniaze, voľný víkend alebo o to, ako si doma delíte povinnosti. Skús si napísať tri odpovede:

- Čo by som urobila, keby som chcela, aby boli doma so mnou spokojní?
- Čo by som urobila, keby som im chcela dokázať, že som úplne iná?
- Čo by som si vybrala, keby som im nemusela vyhovieť ani nič dokazovať?

Pri tretej otázke si daj čas. Možno si necháš niečo, čo ťa rodičia naučili. Možno sa odvážiš urobiť krok, ktorý by doma nikdy nepochopili. A možno zistíš, že celý život tvrdo odmietaš niečo, po čom v skutočnosti túžiš.

„Mnou sa to končí“ môže dnes znamenať celkom obyčajnú vec. Pri rozhodnutí, ktoré urobím, konečne zaváži aj to, ako sa s ním bude žiť mne.

01 ČO TI TENTO EBOOK MÔŽE PRINIESŤ

Možno už vieš povedať „nie“. Otázka je, čo urobíš, keď sa druhá strana urazí a ty večer začneš pochybovať, či si predsa len nemala ustúpiť.

Pri čítaní si všimneš, odkiaľ pochádza tvoje automatické „áno“ a čo ťa stojí v práci, vo vzťahoch, pri peniazoch aj vo chvíľach, keď by si si chcela niečo dopriať bez výčitiek.

Pozrieš sa aj na to, čo pred vlastnou rodinou dodnes zľahčuješ alebo skrývaš a kde kvôli jej očakávanej reakcii meníš svoje rozhodnutia, hoci pri nich ani nie je.

Možno sa spoznáš aj v opačnej situácii. Iná žena si dovolí niečo, čo si ty kedysi nemohla, a tebe prvé napadne: „A prečo by ona mala mať výnimku?“ Aj tam môžeš zachytiť pravidlo, ktoré si zdedila a dnes ho odovzdávaš ďalej.

Na konci si vyberieš jednu konkrétnu situáciu, v ktorej chceš nabudúce konať inak. Pomenuješ si, čo chceš, čoho sa pri tom bojíš a akú vetu môžeš použiť, keď príde tlak. „Mnou sa to končí“ môže začať jedným rozhodnutím, ktoré už nezmeníš len preto, že sa niekomu nepáči.

OBSAH

01 Si CYCLEBREAKER?

Poslušnosť aj vzdor ťa zväzujú.

02 Čo ti tento ebook môže priniesť

Zistíš, koľko ťa stojí „áno“.

03 Krvavá pečať tvojho áno

Kedysi ťa tvoje „áno“ chránilo, dnes ti škodí v každej oblasti tvojho života.

04 Ja som svoje „áno“ zajedala. A niekedy aj svoje „nie“.

Pre tie odvážnejšie, ktoré povedia „nie“, no bolesť z odmietnutia im zasahuje do všetkých oblastí života.

05 Uzdravenie začína v tebe. Nikdy nie v tvojej rodine.

Toje síce pravda, no nevedomá vernosť rodinným vzorcom ti ukrajuje zo života, ktorý chceš žiť po svojom.

OBSAH

06 Účet za rodinnú vernosť

Myslíš si, že žiješ po svojom? Možno sa dodnes riadiš rodinnými pravidlami, ktoré si už ani nevšímaš.

07 CYCLEBREAKER | Päť týždňov spolu

Mentoring pre tvoju zmenu

03 KRVAVÁ PEČAŤ TVOJHO „ÁNO“

Kedysi si hovorila „áno“, aby si prežila. Komu ho hovoríš dnes, akoby od jeho súhlasu ešte stále závisel tvoj život?
Kedysi si hovorila „áno“, lebo si musela. Kde všade ho hovoríš dnes, hoci už máš na výber?

Dieťa sa narodí do sveta, v ktorom už niekto určil pravidlá. Aj v tvojej rodine sa vedelo, komu sa neodvráva, o čom sa pred návštevou nehovorí a kedy sa od teba čaká úsmev, hoci ti je do plaču. Veľmi skoro si sa naučila čítať tváre ľudí, od ktorých si bola závislá. Niekedy stačilo, že mama položila príbor hlasnejšie než zvyčajne, a už si vedela, koľko miesta dnes môžeš pri stole zabrať.

Ako malé dieťa si bola odkázaná na dospelých, aby ťa nakŕmili, chránili a utešili. Od ich starostlivosti skutočne záviselo tvoje prežitie. Aj to, ako dospelí reagujú na plač, strach alebo túžbu dieťaťa po blízkosti, pomáha formovať jeho vyvíjajúci sa mozog. Preto mohla mať otázka „Sú so mnou ešte v pohode?“ pre malú teba oveľa väčšiu váhu, než si dnes vieš predstaviť.

Krvavá pečať tvojho „áno“
Možno tvoje „nie“ niekedy skončilo fackou. Možno vetou „Choď mi z očí.“

Alebo tichom, pri ktorom si celý večer premýšľala, čo máš urobiť, aby sa s tebou mama zase rozprávala. Keď sa niečo podobné opakovalo, mohla si sa naučiť jednoduché pravidlo: Keď vyhoviem, mám väčšiu šancu, že bude pokoj a že ku mne zase budú milí.
Tomu hovorím krvavá pečať. Je to stopa skúsenosti, v ktorej malo tvoje „nie“ skutočnú cenu. Ako dieťa si tú cenu nemohla vždy zaplatiť. Od človeka, ktorý ťa trestal alebo od seba odstrkoval, si možno zároveň potrebovala ochranu a blízkosť.

Dnes môžeš mať vlastný byt, výplatu aj kľúče od auta. Potom sa ťa nadriadená spýta, či zoberieš ďalšiu službu. Vieš, že potrebuješ voľno. Začuješ však sklamanie v jej hlase a skôr, než si stihneš pozrieť kalendár, z úst ti vyjde: „Dobre, nejako to zariadim.“

Odmietnutie dokáže zabolieť. Výskum opisuje rozdielne vzorce mozgovej aktivity pri sociálnom odmietnutí a pri fyzickej bolesti. Tvoja detská skúsenosť dáva tomu pocitu kontext.

Keď kedysi po nesúhlase pravidelne prišiel trest alebo chlad, aj dnešný tón hlasu môže stačiť, aby sa ti stiahlo hrdlo a chcela si napätie rýchlo ukončiť. Tvoje „áno“ ho možno ukončí. Až večer zistíš, že si ním odovzdala svoj jediný voľný deň.

Kto dnes rozhoduje?
Stoik Epiktétos rozlišoval medzi tým, čo je v našej moci, a tým, čo od nás nezávisí. Pri hraniciach je toto rozlíšenie nepríjemne konkrétne. Môžeš sa rozhodnúť, či tú službu vezmeš.
O tom, či bude nadriadená spokojná, rozhoduje ona. Možno sa jej tvoje rozhodnutie naozaj nebude páčiť. Koľko svojich voľných večerov jej chceš dať za to, aby sa jej páčilo?

Keď sa pristihneš pri vete „Musím povedať áno“, skús ju spresniť. V duchu doplň:
„Chystám sa povedať áno, lebo sa bojím, že keď poviem nie, _____.“

To je jednoduchá práca s jazykom inšpirovaná NLP. Zo slova musím sa zrazu vynorí konkrétna obava. Možno sa bojíš, že ťa označí za nespoľahlivú. Možno sa bojíš, že na teba zvýši hlas. Až keď si to pomenuješ, môžeš sa spýtať: „Čo chcem urobiť, keď vezmem do úvahy jej možnú reakciu aj to, čo toto ‚áno‘ bude stáť mňa?“

Zastav sa pri jednom „áno“
Spomeň si na poslednú situáciu, v ktorej si súhlasila a neskôr ťa to hnevalo. Doplň tri vety:

- Povedala som áno, hoci som chcela _____.
- Bála som sa, že keby som povedala nie, _____.
- Za pokoj v tej chvíli som zaplatila _____.

Možno si odmalička sledovala, čo tvoje „nie“ urobí s druhými. Teraz si všimni aj to, čo tvoje „áno“ robí s tebou.

04 JA SOM SVOJE „ÁNO“ ZAJEDALA. A NIEKEDY AJ SVOJE „NIE“.

Povedala si „nie“ a stála si si za ním. Na sklonku dňa ťa aj tak bolí, že oni povedali „nie“ tebe.

Roky som verila, že musím byť štíhla, aby ma svet miloval. Akoby si stačilo vybojovať správne telo a ľudia by ma konečne prijali aj s tým, čo sa im na mne nepáči.
Ak ma poznáš, vieš, že som vedela povedať „nie“. Aj som si za ním dokázala stáť.

Lenže potom som prišla domov. V tichu sa mi vracal tón hlasu, výsmech alebo ticho človeka, na ktorom mi záležalo. Prišlo aj to nepríjemné: Zase som sa ozvala. Zase je z toho konflikt. A teraz som tu s tým sama.

Vedela som povedať „nie“. Roky som sa učila, čo so sebou urobiť večer po ňom.

Keď som cez deň povedala „áno“ proti sebe, večer som niekedy zajedala hnev, že som zase ustúpila. Keď som povedala „nie“ a stála si za ním, zajedala som bolesť z toho, čo prišlo potom. V oboch prípadoch som nakoniec zostala sama s pocitom, ktorý som chcela aspoň na chvíľu stíšiť.

Roky som žila s poruchou príjmu potravy. Keď sa dnes pozriem na svoj príbeh, vidím v ňom aj túto súvislosť. Po niektorých hádkach som od jedla čakala, že mi uľaví. Aj výskum záchvatového prejedania zachytáva, že nepríjemné emócie sa pred epizódou často zosilnia a po nej môžu byť ešte silnejšie. Nádej na úľavu a to, ako sa napokon cítiš, môžu byť dve celkom odlišné veci.

Kde všade platíš za to, aby sa na teba nehnevali?
V tretej kapitole som tomu dala meno krvavá pečať. Keď ťa v detstve za nesúhlas trestali, zosmiešnili alebo od seba odstrčili, mohla si sa naučiť veľmi pozorne sledovať, kedy je čas ustúpiť.

Dnes už možno ľudí okolo seba dokážeš odmietnuť. Otázka je, koľko ťa stojí ich nespokojnosť a čo všetko urobíš, aby sa čo najskôr skončila.

V práci chceš viac času pre seba, ale keď ti zavolajú z voľna, ešte skôr, než si spomenieš na svoje plány, počuješ sa povedať: „Dobre, prídem.“

Chceš si odložiť peniaze, ale pri vete „Veď ty mi pomôžeš, však?“ sa pristihneš, že už otváraš bankovú aplikáciu.
Chceš vo vzťahu viac blízkosti, no pri otázke „Páči sa ti to?“ povieš „áno“, lebo sa bojíš, čo by sa medzi vami stalo, keby si povedala, ako to máš.

A potom si možno kúpiš ďalší kurz o peniazoch, intimite alebo chudnutí. Niečo sa z neho naučíš, možno aj dosť. V piatok večer však zazvoní telefón z práce. A vtedy sa ukáže, či si dokážeš nechať voľný večer, ktorý si si konečne naplánovala, aj keď osoba na druhej strane stíchne sklamaním.

Čo je v tvojej moci, keď sa už pohoršujú?
Epiktétos oddeľoval naše konanie od cudzej mienky. Ty môžeš povedať, čo chceš, ako najlepšie vieš. Druhý človek si o tom môže myslieť svoje. Ťažká časť prichádza, keď si uvedomíš, že jeho súhlas možno nezískaš ani na tretí pokus, hoci by si mu to vysvetlila ešte krajšie.

Dnes by som sa samej seba po takom rozhovore spýtala:
„Ľutujem, ako som sa zachovala, alebo ma bolí, ako na mňa zareagovali?“

Ak som niekomu ublížila spôsobom, akým som sa ozvala, môžem sa ospravedlniť za svoje slová a pritom si ponechať svoje rozhodnutie. Ak ma zabolí, že sa kamarátka odtiahla alebo sa rodina pohoršuje, môžem si priznať, že mi na nich záleží. A keď večer príde nutkanie niečo zajesť, môžem sa pri ňom na chvíľu zastaviť a skúsiť pomenovať, čo by som najradšej prestala cítiť.

Skús sa vrátiť k poslednému „nie“, ktoré ťa stálo viac, než bolo zvonka vidieť.

- Čo som povedala a čo sa potom skutočne stalo?
- Ktorá časť ma zabolela najviac?
- Čo by som urobila rovnako, aj keby ich reakcia zostala rovnaká?

Možno zistíš, že svoje „nie“ by si povedala znova. Len by si si priala, aby si s tým, čo prišlo potom, nemusela zostať sama.

05 UZDRAVENIE ZAČÍNA V TEBE. NIKDY NIE V TVOJEJ RODINE.

„Mnou sa to končí“ znamená, že tvojej rodine necháš jej názor. A sebe konečne necháš svoj život.

Si dospelá. Čo pred svojou rodinou ešte stále skrývaš, akoby ti to mohla zakázať?

Uzdravenie začína v tebe. Ale aby si pochopila, čoho sa dodnes bojíš, musíš sa najprv pozrieť do svojej rodiny.
Čo sa u vás stalo, keď si chcela niečo iné, než od teba čakali? Kto sa ti vysmial? Kto s tebou prestal hovoriť? Ktorú časť svojho života im dodnes ukazuješ len v takej podobe, akú by ešte dokázali prijať?

Jedna žena rodičom nepovie, že chce odísť od muža. Už počuje, ako jej mama povie: „Každá sme si niečím prešli. A čo deti?“ Druhá doma zľahčuje, koľko zarába, lebo odkedy sa jej darí, sestra sa jej pri každej návšteve opýta, či sa už cíti lepšia ako ostatní. Tretia rodičom roky tvrdí, že je sama. Ženu, s ktorou žije, doma volá kamarátka.

Každá má svoj dôvod, prečo doma niečo zamlčí. Otázka je, čo ju to stojí aj po tom, čo od rodinného stola odíde. Prvá žena možno ďalší rok odkladá rozhodnutie o svojom vzťahu. Druhá sa pristihne, že odmieta príležitosť zarobiť viac, hoci po nej túžila. Tretia ide na rodinnú oslavu sama a potom musí svojej partnerke vysvetľovať, prečo tam zase išla bez nej. Toto môže byť tvoja najťažšia lekcia.

Najťažšie býva prestať poslúchať rodinné pravidlo práve tam, kde ťa za jeho porušenie odmietali. Zvlášť ak si celý život verila, že jeho dodržiavanie je dôkazom toho, že ich máš rada.

Možno si sa naučila prezradiť len toľko, koľko druhí znesú. Keď sa to opakovalo dosť dlho, začala si ich reakciu predvídať ešte predtým, než stihli čokoľvek povedať. Dnes sa to môže ozvať v jedinej vete. Pomyslíš si „Takto už nechcem žiť“ a o chvíľu sa sama pristihneš pri „Asi len preháňam.“

Preto sa bez tejto lekcie tak ťažko pohneš ďalej. Ak si nevšimneš, čie odmietnutie v duchu stále očakávaš, môžeš roky meniť prácu, vzťahy aj svoje plány a zakaždým naraziť na rovnaký strop.
V rozhodujúcej chvíli sa zariadiš tak, aby sa niekto nesklamal. A možno ani nevieš, že o tom, čo chceš ty, si ešte len mala začať rozmýšľať.

MNOU SA TO KONČÍ

Predstav si, že by si o pár rokov počula svoju dcéru povedať: „Mami, chcela som ti to povedať už dávno. Len som sa bála, čo si o mne pomyslíš.“ Čo by si vtedy chcela urobiť? A vieš aspoň kúsok z toho dovoliť už dnes aj sebe?

Stoická otázka znie: Ak ich názor zostane rovnaký, ako sa rozhodnem ja?
Možno si svoje rozhodnutie ešte chvíľu necháš pre seba. Máš právo na súkromie. Skús si však všimnúť, kde si hovoríš „Toto s nimi nechcem zdieľať“ a kde si hovoríš „Keby o tom vedeli, musela by som s tým prestať.“ Práve v tej druhej vete sa často schováva starý strach.

Doplň si tieto tri vety:

- Pred svojou rodinou dodnes skrývam alebo zľahčujem…
- Keby o tom vedeli, najviac sa bojím, že…
- Aj keby sa ich názor nezmenil, tento týždeň si dovolím…

Možno si zistíš, z čoho by si po rozchode žila. Možno prijmeš lepšie platenú prácu. Možno si prvýkrát priznáš, že život, ktorý od teba doma čakali, už ďalej nechceš žiť.
A keď v tej chvíli povieš „mnou sa to končí“, budeš presne vedieť, čo tým myslíš. Končí sa to, že predstava ich reakcie rozhoduje skôr, než si vôbec dovolíš povedať, čo chceš.



06 ÚČET ZA RODINNÚ VERNOSŤ

Ich mienku nemáš v rukách. Prečo za ňu ešte stále platíš vlastným životom?

Koľkokrát zaplatíš za to isté rodinné pravidlo?
Koľko ťa stojí dávať dokopy život, ktorý sa stále snažíš zariadiť tak, aby s ním boli spokojní tvoji vlastní?

Raz zaplatíš za kurz o peniazoch. Inokedy za párovú terapiu, kariérne poradenstvo alebo kurz o ženskej sexualite. Na každom z tých miest môžeš dostať pomoc, ktorú práve potrebuješ. A predsa si možno až po rokoch všimneš, že v každej oblasti znovu vyjednávaš o tom istom: Koľko si smiem dovoliť, kým si o mne niekto pomyslí, že som sebecká?

Pri peniazoch sa naučíš zostaviť rozpočet a vypočítať si cenu za svoju prácu. Potom máš tú cenu povedať nahlas a v hlave sa ozve: „Za toto chceš toľko?“ Nikto ti to ešte nepovedal. Tú vetu poznáš z domu. U vás sa tak hovorilo o ľuďoch, ktorí si za svoju prácu vypýtali viac, než si ostatní predstavovali. A ty ponúkneš zľavu ešte predtým, než druhá strana odpovie.

Vo vzťahu možno na sedení presne pomenuješ, čo ti chýba. Doma sa ťa partner opýta, čo sa deje, a ty povieš: „Nič.“ Vyrástla si pri ženách, ktoré svoje sklamanie rozoberali medzi sebou v kuchyni. Pri mužoch sa tvárili, že je všetko v poriadku. Keď sa niektorá ozvala, bola zrazu tá, čo robí problémy. Teraz máš pred sebou človeka, ktorý sa ťa priamo pýta, čo ti je, a aj tak najprv zvažuješ, či mu svojou odpoveďou nepokazíš večer.

V práci možno už tretíkrát meníš miesto, lebo si vyčerpaná. Na novom si sľúbiš, že si budeš viac strážiť voľno. O pár týždňov už pri každom telefonáte z práce vysvetľuješ, prečo tentoraz nemôžeš. Kolegyňa vedľa teba povie: „Dnes neprídem.“ A zaskočí ťa, ako ľahko to vyslovila. Doma si totiž celé roky videla, že žena môže odmietnuť až vtedy, keď má dôvod, ktorý uznajú aj ostatní.

Aj za slasť si možno ochotná zaplatiť, no stále si ju nedovolíš. Kúpiš si pobyt pri mori a prvý deň odpovedáš na správy, lebo sa cítiš previnilo, že si si odišla oddýchnuť. V intimite sa naučíš pomenovať, po čom túžiš, a v rozhodujúcej chvíli radšej zisťuješ, či je spokojný on.

07 CYCLEBREAKER | PÄŤ TÝŽDŇOV SPOLU

Koľkokrát ešte zmeníš prácu, vzťah alebo plán, kým sa spýtaš, podľa čích pravidiel sa vlastne rozhoduješ?

Som presvedčená, že kým neuvidíš rodinné pravidlo, podľa ktorého sa nevedomky rozhoduješ, budeš sa k nemu vracať aj v úplne nových situáciách. Tie najhlbšie vzorce totiž znejú ako tvoj vlastný názor. „Toľko si predsa nemôžem vypýtať.“ „Radšej to zvládnem sama.“ „Veď to ešte vydržím.“

Po zaplatení sa ti osobne ozvem a poprosím ťa, aby si mi napísala svoj príbeh. Povieš mi, čo sa ti opakuje, čo si už skúšala a v ktorej oblasti sa chceš posunúť. Spolu vytvoríme plán na päť týždňov, aby si na situáciách zo svojho života mohla rozpoznať generačné vzorce a vyskúšať si, ako konať inak. Zameriame sa na oblasť, v ktorej chceš uspieť, či už ide o prácu, peniaze, vzťahy alebo intimitu.

Počas piatich týždňov dostaneš

- Každý týždeň inštrukcie a cvičenia na prácu s podvedomými vzorcami. Použiješ ich na konkrétnej situácii zo svojho života.
- Raz týždenne živé skupinové stretnutie cez Zoom. Prejdeme si vaše otázky a situácie, v ktorých sa ozvali výčitky alebo chuť ustúpiť.
- Podporu v skupine na WhatsAppe. Medzi stretnutiami môžeš položiť otázku alebo sa podeliť o to, čo sa ti podarilo a kde si sa zasekla.

5 týždňov spolu · 49 €

Ak chceš ísť do toho, klikni na obrázok, kde sa ti otvoria bližšie údaje k platbe a po zaplatení sa ti osobne ozvem. Začneme tvojím príbehom.
(klikni na obrázok)



AUTORSKÉ PRÁVA

© 2026 Elena Petrus. Všetky práva vyhradené.
Tento workbook je určený na osobné použitie jeho čitateľky. Môžeš si ho uložiť, vytlačiť a pracovať s ním pre vlastnú potrebu.
Prosím, rešpektuj čas, skúsenosti a prácu, ktoré boli vložené do jeho tvorby. Bez predchádzajúceho súhlasu autorky nie je dovolené workbook ani jeho časti ďalej predávať, verejne zdieľať alebo používať na komerčné účely, okrem použitia dovoleného zákonom.
Ak chceš obsah použiť vo svojej práci, pri podujatí alebo ho zdieľať iným spôsobom, kontaktuj ma prostredníctvom www.elenapetrus.sk.
Ďakujem, že rešpektuješ moju tvorbu.
Elena Petrus

Elena Petrus

AUTORKA| BLOGERKA | PODNIKATEĽKA