

MAGYARORSZÁG BOSNA I HERCEGOVINA CRNA GORA HRVATSKA SHQIPËRIA SLOVENIJA SRBIJA

# FOREVER



Januar 2021 XXV Izdanje 01



*Happy New Year*  
**2021**





# PHOENIX

#EMR21



**EAGLE  
MANAGERS  
RETREAT**

16-20. SEPTEMBER 2021.



FOREVER®





*Krenimo dalje  
i zajedno gradimo  
budućnost!*



**Nova godina je period kada se postavljaju ciljevi i planira unapred, ujedno je to vreme koje pokreće. 2020. je bila teška godina, koja će ostaviti za sobom trajne promene na celo čovečanstvo, na način na koji živimo i posmatramo svet.**

Nekoliko promena nas je naučilo da bez obzira na poteškoće budemo jaki i da se polako prilagođavamo i budemo agilni. Ali kod nekolicine ljudi ova godina je ostavila opipljive promene u zdravlju i poneku praznu stolicu za trpezarijskim stolom.

**KAO I U BILO KOJOJ PORODICI I MI IMAMO ODGOVORNOST DA BRINEMO JEDNI O DRUGIMA I DA OSIM SRCA OTVORIMO I VRATA JEDNI DRUGIMA I DA UVEK BUDEMO SPREMNI DA POMONEMO AKO JE NEKOM POTREBNA NAŠA POMOĆ.**

Važno je da znamo da ne postoje dva ista puta. Moramo da budemo empatični prema drugima čak i ako idemo ka budućnosti. Nova godina i novi počeci idu zajedno, jer tada odvajamo vreme za razmišljanje o boljoj budućnosti i dobijamo inspiraciju za borbu u postizanju ciljeva. Molim vas da razmišljate o ljudima oko vas i o tome kako pomoću ovog posla možete

da im pomognete i da ih uverite da kao i vi uvide da da ovde mogu da imaju blistavu budućnost.

Povežite se sa onima koji su odlučniji nego ikad da podrže svoje zdravlje. Imamo puno proizvoda koje smo osmislili da se ljudi uz njihovu pomoć osećaju bolje i izgledaju lepše, bilo da im je cilj fizičko zdravlje, mentalno zdravlje ili nešto sasvim drugo. Razmislite o onima koji bi možda želeli da napreduju novim putem. Naša poslovna prilika već više od 42 godine pomaže ljudima koji žive u različitim životnim uslovima, bilo da se radi o dodatnoj zaradi ili čak potpunoj promeni načina života.

Ovo je predivno vreme da budete deo naše Forever porodice. Kao i kod bilo koje porodice i mi imamo odgovornost da brinemo jedni o drugima i da osim srca, otvorimo i vrata jedni za druge i da uvek budemo spremni da pomognemo ukoliko je nekome potrebna naša pomoć.

Potencijal u 2021. godini je veći nego ikad. Protekla godina nas je ojačala. Pokazali smo sebi i drugima šta znači

prilagoditi se i graditi svoj biznis online kada sastanci uživo nisu bili mogući. Otkrili smo snagu u nama i sposobnost da se okupimo na jedan potpuno drugačiji i nov način. Naoružani ovim novim alatima i novom godinom, možemo da se vinemo u nove visine i nastavimo da postizemo velike stvari.

Nikada nismo bili spremniji da pomognemo ljudima širom sveta da sagrađe jedan ispunjeniji i značajniji život. Znam da ćemo sa Foreverom zajedno napisati budućnost i da ćemo obogatiti ovu porodicu sa empatijom, ljubavlju i pravednošću – jer smo srećni što budućnost možemo da gradimo zajedno.

**S večnom ljubavlju:**

**Rex Maughan**

Predsednik Upravnog odbora,  
Forever Living Products



# U većini se krije snaga



**Stupajući u Novu godinu, nakon prethodne koja je na mnogo načina ukazivala na to da će biti teška, puno sam razmišljao o tome ko smo – i o kvalitetima koji nas čine ne samo snažnim poslovnim graditeljima mreže, već i jačim ljudima. Iznova i iznova razmišljam o ideji da izgradnja boljeg života nije samo stvar koju želimo da postignemo, već i težnja da budemo najbolja verzija nas samih. Jednostavno rečeno, ako učinimo više, imaćemo i više.**

Ove godine fokusiram se na sagledavanje svega što želim da postignem, a u međuvremenu razmišljam o tome ko treba da postanem da bih to postigao. Umesto da mislim samo na zadatke koje treba uraditi, mislim na ljude na koje se ugledam i osobine koje koriste za postizanje velikih stvari. Podstičem vas da učinite isto. Ako ovako budete radili, na svoje liste obaveza možete dodati nešto važno – srčanost i odlučnost.

Bez obzira da li želite da ispunite novi podsticaj u svom marketinškom planu ili poboljšate svoje stanje, bilo da je to više slobodnog vremena koje posvećujete porodici ili bilo koji drugi zadati cilj, ove četiri misli pomoći će vam da ostanete na pravom putu i idete napred.

## **BUDITE LOJALNI**

Šta god zamislite pred sobom ove godine, ne zaboravite da ostanete lojalni. Ponekad nismo odgovorni za svoje neuspehe, ali na nama je da odlučimo da li će nas ove prepreke sputati ili ćemo ostati lojalni svojoj viziji i napretku.

## **BUDITE ODLUČNI**

Da li ste ikada čuli izraz da neko ima "gvozdenu volju"? To znači da je njegova volja jača od sile koja želi da ga skrene s puta. Vaša snaga volje je da se možete odupreti bilo kakvom ometanju. Ponekad se ne osećate dovoljno motivisano da satima pratite svoje lidere ili da se bavite svojom donjom linijom. Niko ne može da radi svakog minuta u danu. Međutim, oni koji su odlučni mogu i dalje da rade na postizanju svojih ciljeva, čak i onim danima kada bi bilo primamljivo odložiti određene zadatke.

## **BUDITE INOVATIVNI**

Živimo u svetu koji se stalno razvija. Tehnologija se menja i zajedno s njom i sredstva pomoću kojih možemo da komuniciramo jedni sa drugima. Ako ste sposobni da se prilagođavate, da učite u osvajanje nove stvari, onda ćete videti da ćete lakše postizati ciljeve.

## **BUDITE SVESNI**

Rutine su navike, ali nemojte previše da se opustite. Da li svaki dan radite na tome da budete bliže ciljevima koji su vama najvažniji? Ne ostavljajte drugima ono što je do vas i što se dešava oko vas. Živite svesno. Budite proaktivni. Uzmite kormilo i fokusirajte se svaki dan na one okolnosti koje vam mogu pomoći da svesno sagradite život kakav želite.

Dok se približavamo još jednoj izazovnoj godini, nadam se da ćete zapamtiti ove četiri misli i da ćete razmišljati i tome kako možete da ih iskoristite u svojim životima. Dok se spremate da od svakog trenutka izvučete ono najbolje i ostvarite mnoge neverovatne ciljeve, razmišljajte o tome kakva osoba morate da postanete na tom putu, kako biste uspeali.

## **Uvek se smejte!**

**Gregg Maughan**

Predsednik, Forever Living Products





**Iza sebe smo ostavili jako haotičnu godinu, ali što se tiče nas u Foreveru, mi smo godinu zatvorili sa najvećim rastom u proteklih 10 godina. Protekla godina je bila posebna, ali smo zahvalni svima koji su predstavljali najbolju i najsigurniju industrijsku granu.**

Ova godina je počela pozitivno što se mog privatnog života tiče. Zaprosio sam Anušku i ona je rekla DA, tako da ćemo 2021. sigurno imati venčanje. Promet porizvoda je u januaru isto počeo savršeno, tako da posao čeka lepa budućnost, što se toga tiče. Sigurno ste videli i da su Jožef Sabo i Katika Nađ započeli godinu sa Rolfom Kipp koji je postao Trostruki dijamant menadžer.

Jako je važno što su počeli podsticajni programi, prvenstveno Chairman's Bonus i Global Rally tako da ćemo ovu godinu moći da završimo sigurno.

Naši mađarski poslovni saradnici su ovu godinu završili čudesno i to je primer

celom svetu o onome što smo postigli 2020. godine. Posebno želim da istaknem naše saradnike u Srbiji i njihov promet, jer su pod vođstvom Dijamant menadžera Veronike i Stevana Lomjanskog godinu ispratili sa stopostotnim rastom. Čestitam porodici Jakupak na nivou Safir menadžera! Jedva čekam da im čestitam uživo!

Spremamo se za Dan uspeha koji će se održati na kraju meseca i to online, ali bar ćemo moći u mislima da vas zagrlimo i da vam čestitamo na ovim fantastičnim uspesima.

Mogu da nabrajam koliko rekorda je oborio naš šampionski tim u 2020., ali

znam da u njima ima još mnogo toga i Nova godina nam daje nove prilike da još više očaramo svet. Možda je važno to što će još tri člana postati deo Global Leadership Team-a u 2021. godini: Jožef Sabo, Atila i Kati Gidofalvi, Mikloš Berkič.

Čestitamo vama i vašim timovima!

**Srećna vam Nova godina!**

**Napred Forever!**

**dr Šandor Miles**  
državni direktor





U 2020-toj sve je bilo naopako, pola sveta je primorano da radi "home office". Ljudi su morali da usvoje nove načine rada, koji su zahtevali drugačiji pristup zbog promenjenih uloga i okolnosti. U Foreveru graditelji mreža već godinama delom ili u potpunosti rade od kuće - onlajn, pa za njih ovo nije predstavljalo problem, a ni izazov. U novom serijalu, najbolji u svojoj struci nam dozvoljavaju da zavirimo u njihov svakodnevni rad.

## STIGLI SMO KUĆI – DOŠLO JE NAŠE VREME

U proteklih pet godina na svakoj mogućoj platformi i događaju, veliki udeo je dobio onlajn svet. Kod nas se cela zemlja ujedinila zato da bi mogli da pružimo izvanredne rezultate u onlajn građenju mreže, čije rezultate vidimo već danas! Država je u izvanrednom rastu, jer 5. mesto na ovogodišnjem Global Rallyju prikazuje radnu etiku mađarskog regiona i našu rezultatnost na onlajn polju. Sećam se kada sam se prvi put u

2015-toj susreo sa našim državnim direktorom dr Šandorom Milesom, satima smo pričali o tome na koji način mi u Engleskoj radimo onlajn i šta je to što bismo mogli da iskoristimo ovde, na mađarskom tržištu.

Naša centralna kancelarija pod vođstvom Eržebet Ladak, podržava naš rad na svakom koraku, u interesu toga da onlajn prisustvo firme bude što delotvornije za naše kandidate i





**VIKTOR EDED**  
safir menadžer

to je samo jedan od mnogih primera. Firmina službena fejsbuk stranica predstavlja visoku vrednost gde naši kandidati mogu da vide kompletnu sliku o sistemu vrednosti naše firme.

Na Danu uspeha nismo mogli da čujemo samo izvanredne predavače sa bine, već nas je i DJ Smash odveo u svet muzičkih performansi gde su

grupe svih godišta sve sigurnije rade na ovim površinama.

Kada sam prošle godine na prvom Danu uspeha bio završni predavač, naziv mog predavanja je bio: Snaga network marketinga. Nismo ni pomislili da nas zapravo i čeka takva 2020-ta!



zornice oflajn već onlajn i svi me pitaju: Viktore šta se dešava na mađarskom tržištu, odakle dolazi taj rast?

Uglavnom kažem da Mađar uvek oseći kada treba da promeni tempo i kada je pravo vreme za obnovu. Kao što sam napisao na početku mog članka, to smo započeli u 2015-toj i iako smo svi različiti, ovde kod nas snaga leži u jedinstvu!

Želim da iskoristim priliku da u ime države zahvalim Šandoru na podršci, i na tome što je deo prostora dao onlajn svetu i dopustio da se razvijamo, jer to sigurno nije situacija svugde u svetu.

Forever Mađarska! Došlo je vreme da sa 5-tog mesta u svetu uđemo u top 3, jer sada to možemo da uradimo zajedno! Neka Forever svet bruiji o nama!



Ljudi mogli ponosno da prosleđuju i preko fejsbuka u video snimku uživo ovu atmosferu i osećaj koji smo tamo imali. A to je u ovom onlajn svetu jako važno.

Štab Forever Magazina i Forever TV-a konstantno rade na tome da onlajn svet dobije što šire polje, jer smo u proteklim godinama dobili više takvih članaka i video priloga iz kojih smo iz meseca u mesec mogli da učimo iz tuđih iskustava.

U proteklih pet godina se i kod nas oformila kultura onlajn građenja mreže. Savršeno može da se vidi da

Period pandemije je za nas doneo to da sve onlajn znanje koje smo stekli proteklih godina, ne samo da možemo da ispratujemo već smo na to i primorani! Danas je svet potpuno otvoren prema home officeu, jer drugačije i ne možemo da funkcionišemo.

Sada je došlo naše vreme, u rukama nam je svo znanje. Sada više nismo vremena da se dvoumimo, jer onlajn površine možemo da koristimo kao virtualne kancelarije i da udobno radimo od kuće (ili odande gde se upravo nalazimo). Ove godine ne obilazim međunarodne po-





# Women Power

ŽENSKA KARIJERA U FOREVERU

**KARIJERA ILI PORODICA? OVO JE ČESTO PITANJE U ŽENSKIM ČASOPISIMA. FOREVER DAJE ODGOVOR I TO NE BILO KAKAV: I KARIJERA I PORODICA. USPEŠNI POSLOVNI SARADNICI NAM GOVORE KAKO SU ONI DOŠLI DO OVDE I ČEMU MOGU DA ZAHVALE NA TOM PUTU.**

*Beata Barna*



♥ Senior menadžer, Eagle menadžer  
preduzetnik  
majka ćerke od 23 i sina od 18 godina

S obzirom na to da imam diplomu za trgovinu, ugostiteljstvo i marketing, uvek sam radila sa ljudima. U više firmi sam bila zaposlena, zatim sam sa svojim suprugom Robertom Barna otvorila tradicionalno preduzeće da bi za svoju porodicu stvorili idealan život za kakvim smo žudeli. Kasnije, kao majka sam sve teže podnosila svakodnevne izazove koje jedna porodica preduzetnika može da ima: živeli smo u beskrajnom začaranom krugu. Imali smo rezultate, imali smo egzistenciju, ali smo bili robovi svog posla. Osećala sam da nismo na dobrom mestu i da moramo da se menjamo, samo nisam videla izlaz. Zime 2008. godine sam se sreća sa Foreverovim proizvodima koji su se kod mene vrlo brzo dokazali. Na sastanku kod mog mentora dr Endre Šereš shvatila sam da je ovo ono što sam tražila! Ovde imam mogućnost da budem uspešna i srećna kao majka i žena! Ne moram da biram između posla i porodice. Bence je išao u vrtić, a Bogi u obdanište. Moj partner me u početku nije podržavao, jer nije razumeo zašto imam potrebu da se bavim ovim poslom. Ali bez obzira na sve radila sam svoj posao i rezultati su brzo stizali. Uskoro sam shvatila da vizija Rexa nije namenjena samo meni, nego svim ljudima koje se nalaze u sličnim situacijama. I dan danas ova misao me vodi i to mi je zadatak. Imala sam ciljeve pred očima, a to je bilo kvalitetno vreme i zdrav način života u porodici i okolini. Materijalni deo me nije toliko zanimao, ali putovanja jesu! Napokon sam imala ciljeve, a pre toga sam samo išla u prazno. Mnogo sam se promenila, razvila u proteklm godinama, ali put je još dugačak i imam još polja na kojima treba da se menjam. Veliki broj žena nema samopouzdanje i treba im podrška, a i često ne znaju da imaju priliku da stanu na noge. Moj zadatak je da im pokažem sistem i da im stavim do znanja da bilo ko može da se izbori sa poteškoćama. Forever diže kvalitet života na viši nivo, kao i naše odnose sa ljudima. Dopušta nam da sami stvaramo svet u kome želimo da živimo.



## Timea Lir-Pataki



♥ menadžer  
vatrogasac  
majka jednog deteta

U februaru 2021. godine će biti četiri godine kako sam se priključila Foreveru. Kada sam se 2011. upisala na Policijsku višu školu – mislila sam da ću ceo svoj život raditi kao zaposlena. Nikada me nije privlačila mogućnost online posla i nikada ranije nisam slušala o Forever firmi. Ali onda sam upoznala nekoliko proizvoda i ukrali su mi srce. I tako je počela moja priča. Videla sam šta se može postići ovim poslom, ali bila sam prilično skeptična što se tiče mogućnosti zarade. Zato me je jako privukao podsticajni odmor u Hrvatskoj, kojim nas je kompanija nagradila zbog našeg posla i zato sam bila radoznala da vidim mogu li i ja graditi ovaj posao, bez ikakvog treninga i bilo kakvog iskustva. Nisam imala šta da izgubim. I moj Bože, kako sam donela dobru odluku! Ne mogu da se dovoljno zahvalim Foreveru što su se naši životi promenili iz korena. Velika je radost što znam da je moja porodica zdrava, da živimo u ljubavi, harmoniji, sigurnosti i sreći. Moja velika želja se ostvarila, jer sam sada kod kuće sa Lukom i uvek sam tu, u svakom trenutku, bilo šta da mu zatreba i ne moramo da živimo dan po dan. Nažalost, zbog situacije u svetu, iskusili smo i kako je kad ostanemo bez jedne plate (moj suprug radi u ugostiteljstvu i oni su takođe pretrpeli zatvaranja). Uprkos tome, zahvaljujući marketinškom planu kompanije imamo finansijsku sigurnost, a samo od nas zavisi koliko ćemo zarađivati. Nema ograničenja. Baš kao i za onoga sa kim želimo da radimo. Imam divan tim sa kojim volim da radim i sa nekoliko njih sam postala baš bijska. Bez obzira jeste li mama, student ili radite puno radno vreme, svako može pomoću ovog alata da postigne svoj cilj, svoj san, ako to zaista želi. I moj cilj je da podržim što više ljudi na ovom putu.

Ranije mi je više njih prilazilo sa Forever poslom. Moji trenutni mentori Barbara Bakoš i Gerge Almaši su mi isto prilazili, ali sam ih odbila. Sve sam ih odbijala, jer me to tada nije zanimalo. Radila sam kao fizioterapeut i trener fitnesa, a radila sam i privatno. Kada bih ja imala vremena da se ovim bavim...? Ali sam onda videla kako Barbara i Robert rade ovaj posao i kako napreduju. Moja ćerka Maja je imala godinu i po dana, kada sam se registrovala zbog vitamina i jako sam brzo napredovala. Radila sam od kuće onlajn i nisam morala nigde da idem. Za pet meseci sam postala supervizor i usput sam pronašla i svoje "zašto". Želela sam i drugo dete, ali moj suprug nije bio za to zbog naše materijalne situacije. Onda sam mu obećala da ću sagraditi ovaj biznis. I on je verovao, bio mi podrška i imao poverenja u mene. U septembru smo putovali za Poreč sa mojim sinom u stomaku. Tih par dana su mi dali takvu snagu i motivaciju da sam u januaru postala menadžer, a u martu se rodio Mikša. U maju sam dobila diplomu nastavnika zdravstvenog vaspitanja, jer sam usput i taj smer završila. Pre Forevera smo planirali da ću napustiti bolnicu i da ću podučavati u toj školi gde radi i moj suprug. Na taj način bi imali zajedničke slobodne dane. Ali umesto toga, moj suprug je ostavio posao nastavnika posle dvadeset i dve godine i sada već zajedno gradimo budućnost u Foreveru. Slobodni smo, možemo da provodimo kvalitetno vreme sa svojom decom, možemo da radimo odakle god želimo i imamo sigurnu materijalnu pozadinu. Život nam se mnogo promenio, kao i naše ličnosti. Kako se gradi biznis, tako se i mi razvijamo i obučavamo. Upoznali smo izvanredne ljude, stekli nove prijatelje, ali ko je u ovom biznisu on zna da je ovo jedna velika porodica – FOREVER FAMILY. Sve ovo sam uspela da stvorim za tri godine zahvaljujući mojim mentorima, koji su uvek stajali ispred mene kao najbolji uzori i mom timu, ljudima koji veruju u mene i u sebe. Pronađi i ti jedan cilj, veruj u sebe, istraj i ostvari svoje snove!

## Monika Mastari Martoš



♥ menadžer  
fizioterapeut, fitnes trener,  
nastavnik zdravstvenog vaspitanja  
majka dvoje dece



# STEP BY STEP

# Sanjaj i

## OSTVARI!

### 1. POČNI SA SVOJIM "ZAŠTO"!

Znaj zašto si ovde! Imaj jedan san, jednu želju u plamenu u svom srcu, koja neće splasnuti! Upitaj se, kako želiš da živiš za tri-pet godina? Šta bi te učinilo stvarno srećnim? Za kakvom svakodnevnicom žudiš u dubini srca? Stavi ispred sebe jedan papir, pusti muziku i samo piši i piši! Razmisli: ovaj biznis je sposoban da ti na duže staze ostvari i tvoje najsmelije snove. Ali za to je potrebno da znaš šta želiš! Treba da ti se rodi u srcu taj osećaj zašto to želiš i zašto uzimaš za ozbiljno ovo preduzetništvo. Ja sam se od prvog trenutka hvatala za takve trenutke koji su me svakog dana oduševljavali, za koje sam znala da mi ih niko drugi ne može pružiti osim Forevera! Ako to imaš, onda si već napola i pobedio! To je ono što će u tebi održavati plamen do kraja. Čuvaj to, jer će te to učiniti sposobnim za sve! Ako znaš kuda ideš, onda će moći i drugi da te prate!

### 2. VERUJ U SEBE!

Znaj da tvoj mentor od prvog trenutka veruje u tebe, iako ti ni sam još ne veruješ u sebe. Konstantna aktivnost, uloženi rad upotpunjen pozitivnim potvrđama, sa rečenicama koje daju pravu snagu će ti dati veru od koje ćeš postati nezaustavljiv. Okruži se pozitivnim povratnim informacijama!

### 3. ODLUČI DA ĆEŠ BITI PROFESIONALAC!

Ne budi prosečan graditelj biznisa, želi da budeš među najboljima! Ovaj biznis će te odvesti u takve visine u koje veruješ i za koje radiš svaki dan. Budi dobar pratilac da bi se kasnije iz tebe rodio izvanredan lider! Često neće biti lako, ali zato vredi izgraditi ovaj biznis. Razmisli: i tvoji najveći uzori će tačno znati ko si ti!

### 4. OKRUŽI SE UZORIMA!

Pazi, kopiraj navike uspešnih ljudi i njihov način razmišljanja, a usput ostani svoj! Kada god možeš budi im u blizini da osetiš njihovu energiju! Slušaj njihove audio snimke ili gledaj video materijale ili gledaj video snimke dok ne osetiš da ti je u vene ušao njihov način razmišljanja i stav, ono nešto što je i njih dovelo tu gde jesu. Posmatraj ih, jer oni konstantno šire sliku budućnosti, što je i za tebe dostupno! Uvek imaj na umu da je njihova sadašnjost tvoja budućnost!

### 5. BEZ RADA NEMA USPEHA!

Svakog dana se bavi svojim biznisom! Radi, umori se, radi van svoje zone komfora. Veruj, pravi razvoji se dešavaju kada radiš nešto što nije prijatno, nešto čega se plašiš. Samo uradi! Hrabrost! Životi stotina i hiljada su se već radikalno promenili pomoću ovog biznisa, a ti si ključ za druge da im otvoriš put! Uživaj u poslu! Uživaj u procesu! Zaljubi se u ono što radiš! Reci drugima zašto si se zaljubio u to! Pričaj o tome gde ideš, šta može da pruži ova mogućnost životu potpuno prosečnog čoveka. Pričaj, da bi našao slične sebi, koji u srcu imaju san! Gradi kvalitetne kontakte, što je često i više od jednog biznisa... Budi uzor stotinama ljudi, da ovaj biznis može da se sagradi!





Imaš jednu takvu mogućnost u rukama, koja je iz korena promenila živote stotinama i hiljadama ljudi. Šta ćeš izvući iz toga, zavisi samo od tebe. Ali ne zaboravi da prvo moraš sebe da daš, treba da se daš i srcem i telom kako bi dobio ono za čim čezneš. Daću ti svoje stvari za ovo putovanje! Da li si spreman?



**VIVIEN ALMAŠI**  
Eagle menadžer



## 8. DEŠAVANJA

Tamo treba da budeš, da bi poverovao da si i ti sposoban za to. Tamo ćeš dobiti pravu unutrašnju snagu, spoznaju da si na pravom mestu. Tamo ćeš dobiti pravu veliku sliku budućnosti. Tamo ćeš shvatiti da su svi ljudi kao i ti. Tamo možeš da napuniš baterije, da dobiješ unutrašnju motivaciju. Vidiš koliko uspešnih priča ima – oni su do kraja išli putem kao što i ti sada ideš. Proživi, da bi opet zapalio svoju vatru!

## 6. POTEŠKOĆE

Prihvati da će biti teških perioda, ali i to je deo puta. Ne zaboravi nikada zašto si krenuo! Ovakva vremena donose najveći razvoj, ako na njih gledaš kao na mogućnost! Trudi se i razvijaj se, da bi posle mogao jako da skočiš! Neka ti fokus bude na rešenjima, jer tamo tvoja pažnja sve više raste. Gde je sada teško, tamo jednom možeš biti najjači.

## 7. ISTRAJNOST

Strpljenje. Na putu si. Svaki tvoj uloženi trud će imati rezultate. Razmisli: ako bi sad odustao, nikada ne bi saznao šta imaš u sebi i za čega si sve sposoban kada si istrajan. Nikada, ali nikada se ne predaj! Bilo kad može da dođe prekretnica. Veruj u proces!

## 9. BUDI UZOR!

Sve što radiš ili ne radiš, sve to će se kopirati u tvom timu. Pokaži uzor sa svojim stavom, sa svojom radnom etikom, da poveruju da si sposoban za to, i onda će i oni to biti! Budi uzor svojim postupcima.

Budi predan, odan, skroman, gladan razvoja i aktivan!

## 10. DAJ ZAHVALNOST!

Zahvalnost privlači zahvalnost. Nikada se ne fokusiraj na nedostatak, ma koliko i dalje ne vidiš rezultat koji želiš. Budi zahvalan za sve što već imaš! U tvoj ruci je mogućnost, sa kojom možeš da promeniš ceo svoj život. Budi zahvalan na svemu, jer te onda čekaju čuda!



# Budi inovativan!



Gergelj Almaši i Barbara Bakoš

NA PUTU KOJI VODI KA USPEHU MOGU VAS VODITI POSVEĆENOST I KONSTANTNO UČENJE.

Gergelj Almaši i Barbara Bakoš, safir menadžeri, dobili su čast da u magazinu Aloe Life koje objavljuje američko sedište naše kompanije mogli su da ispričaju svoju priču, motivacije i snove. Prevod izveštaja na mađarski jezik takođe će biti podeljen sa čitaocima Forever Magazina!

**Kada od temelja gradite svoj posao, vaša najvrednija karakteristika će možda biti da kažete "ne". Za Gergelja i Barbaru ovo je značilo reći "ne" koncertima, noćnim provodima i bilo čemu drugom što bi ih odvratilo od snova i da imaju uspešan biznis.**

Bračni par je 2012. krenuo da gradi biznis u Forever Living Products, i od tada nijednog trenutka nisu posustali. Počeci su bili obeleženi velikim usponima i padovima, pobedama i razočarenjima, ali znali su da se pripremaju za nešto što bi im moglo promeniti život.

"Prve tri godine smo bili potpuno posvećeni svom radu i biznisu" – seća se Barbara. "Znali smo da će naša radna etika promeniti sve."

Barbara i Gergelj su se rešili svog televizora i fokusirali svoju energiju na čitanje o poslu i pohađanje treninga. Biznis je konstantno rastao, ali prekretnica je nastupila kada su odabrali onlajn marketing i društvene medije. "Kao da se sve promenilo." – kaže Gergelj. "Snovi su počeli da postaju stvarnost. Pre toga smo živeli u malom stanu u istočnoj Mađarskoj, a zatim smo kupili sopstvenu kuću u jednom od najlepših gradova zapadne Mađarske"

Kažu da je održavanje fokusa u kombinaciji sa sposobnošću za inovacije, bilo od ključne važnosti u

**“ ... KADA SU SE MNOGA PREDUZEĆA 2020. BORILA, PA ČAK I PROPADALA, BIZNIS BARBARE I GERGELJA JE SVE VIŠE RASTAO. ”**

formiranju njihovog biznisa. I sve to upareno sa zdravom dozom strpljenja.

"Znali smo da se to neće dogoditi sa jednog dana na drugi", – kaže Barbara. – "ali smo i dalje uporno radili i koncentrisali se na našu budućnost, znajući da ćemo uspeti ako nastavimo isto da radimo."

Kako su dobijali polet, događaji su se brzo nizali. Između 2016. i 2019. godine biznis Gergelja i Barbare brzo je rastao. Tokom ovog perioda putovali su svetom, od Londona do Sjedinjenih Država, pa i na druga divna mesta širom sveta.

Kada su se mnoga preduzeća 2020. borila, pa čak i propadala, posao Barbare i Gergelja je sve više rastao. Vreme koje su uložili u onlajn marketing se isplatilo. "Ne treba da idemo na posao, jer je naša kancelarija ovde" – kaže Gergelj. – "Uživamo u apsolutnoj slobodi i na ličnom i materijalnom terenu. Sada potpuno drugačije gledamo na život."

Sada kada odgajaju sina Matea, koji ima dve godine, Gergelj i Barbara vide koliko znači sloboda. Dodatno vreme koje mogu da provedu sa svojim detetom je neprocenjivo.

Pre nego što je napunio godinu dana, Mate je proputovao sa svojim roditeljima deset zemalja na tri kontinenta.

„Treba da postaviš sebi pitanje da li si sposoban da uradiš bilo šta da sebi stвориš život kakav želiš“ – kaže Barbara. – "Treba da imaš motivaciju i da si spreman da učiš i da isporbaš nove stvari, to je najvažnije."



# POKRENI SE!

## PRONAĐI SVOJU MOTIVACIJU!

**JANUARSKI  
PROGRAM  
KRETANJA  
PREPORUČUJE:  
Emilia Boštjai (49)  
i Tamaš Tot (50)  
senior menadžeri**



**Emilia:** Redovno vežbam od svoje pete godine, jer tada sam počela da idem u baletsku školu. Ples me je pratio tokom života do moje jedanaeste godine. Čak i nakon rođenja naših ćerki, Lili i Izabele, u svom životu sam tražila mogućnost za fizičku aktivnost i probala sam više stvari. Do sada je trčanje moja prava sportska aktivnost, jer mi se uklopilo u svakodnevicu i ne zahteva posebnu organizaciju. Kao dodatak idem na funkcionalni trening i bavim se jogom. Trčanje je prvenstveno za kardio, joga za istezanje i održavanje mog mentalnog stanja, a funkcionalni trening je za izgradnju i jačanje mišića. Ova tri oblika kretanja sada daju punoću mom životu. Kako starimo, sve je važnije održavati telo u dobroj formi. S obzirom da činimo sve što možemo, zato smo i dobro. Mislim da je važno da se svaka žena oseća dobro u svojoj koži i da dobro izgleda. Takođe je važno biti uzor za naše dve ćerke: naša

istrajnost, naša posvećenost zdravlju, činjenica da živimo aktivan život postavila je obrazac za njih, a takođe i za one sa kojima radimo u našem Forever biznisu. Zahvaljujući trčanju, imamo i puno novih kontakata i sve više ljudi nam se pridružuje.

**Tamaš:** Sport je deo mog života samo nekoliko godina. Ranije me nikako nije privlačio nijedan oblik fizičke aktivnosti, ni u jednom nisam pronalazio svoj cilj. Prelomna tačka se dogodila u maju 2014. godine: vozio sam Emiku i jednu njenu prijateljicu na takmičenje u trčanju. Čekao sam kod trake za cilj kako bi ih fotografisao. Video sam da i stariji, a i gojaznije osobe prelaze ovu razdaljinu. Video sam na njihovim licima sreću, zadovoljstvo, suze radosnice. To je nešto pokrenulo u meni. Dve nedelje kasnije sam sa svojom mlađom ćerkom istrčao svoja prva dva kilometra u životu... Imao sam još jednu motivaciju: želeo sam

da u posao uvedem jednog poznanika. Video sam ga kako trči polumaratone, maratone i tokom jednog od naših razgovora pitao sam ga šta treba da uradim da bih istrčao polumaraton. Nije me zanimalo toliko trčanje, koliko da pridobijem interesovanje svog prijatelja. Posle jedanaest meseci priprema, uspeo sam da istrčim prvi polumaraton u životu. Za mene je karakteristično da me rezultat uvek mnogo više zanima nego ono što moram da uradim za njega. Toliko sam disciplinovan da kada donosim odluku, činim sve što mogu da postignem svoj zacrtani cilj. Sledeća je bila maratonska distanca. Šest meseci mi je prilikom svakog trčanja isped očiju bila medalja koja se dobija za tu trku. Meni je uvek potrebna jedna snažna motivacija, cilj - zbog čega trčim - bilo da je to maraton, obilazna ruta oko Balatona ili da imam bolju kondiciju za snowboarding.



## OPREMA

Za pripremu za trčanje ti nije potrebna nikakva specijalna oprema. Najvažnije je da imaš dobre patike za trčanje. Kako nam se distance i ciljevi povećavaju, tako bi trebalo i da proširujemo i našu opremu. Za trčanje zimi bi bilo dobro da nabavimo toplu sportsku odeću. Kasnije nam može zatrebati jedan sportski sat da možemo da kontrolišemo puls i tempo po pređenim kilometrima.

## DA LI MOŽEMO DA TRČIMO ZIMI?

Možemo do -5, -7 °C bez problema i rizika, da ćemo se prehladiti. Posle trčanja, naravno, brzo se treba istuširati i obući suhu odeću. Pre nam zaleđene bare predstavljaju opasnost, pa na njima treba paziti da se ne okliznemo i ne povredimo.

## GDE DA TRČIMO?

Bilo gde! U prirodi, na otvorenom! Mi imamo sreće, jer živimo na obali Dunava. Ali svima preporučujemo da nađu takvo mesto gde je svež vazduh i gde može da se trči u prirodi. Trčimo na različitim podlogama: u šumi, na asfaltu i na šljunkovitom putu. Pravu prednost ovoga osećamo na trkama po asfaltu u gradu.

## ZAGREVANJE, ISTEZANJE

Pre trčanja je važno zagrejati zglobove (članke, kolena, kukove), međutim, da bismo uključili naš sistem za cirkulaciju, sporo trčanje dobija prednost. Potrebno je nekoliko kilometara da se zagrejte, nakon čega možete brže da trčite. I na sreću imamo i jokera: Forever Heat Lotion krema, legendarna "crvena krema", koja je velika pomoć prilikom zagrevanja. Na kraju treninga neophodno je istezanje, u odsustvu čega se naši mišići skraćuju, rizik od povreda se povećava, a takođe se lakše stvara upala mišića. Stoga je važno da mišiće nogu temeljno istegnute na kraju svakog treninga.



## FOREVER CARDIOHEALTH I ARG+ KOKTEL

Ako ujutro pretrčimo veću razdaljinu, ne budemo umorni ni uveče – ova dva proizvoda daju dovoljno energije tokom celog dana. Nemamo ni upalu mišića i mnogo brže se regenerišemo.



*Emi i  
Tamaš:*  
**SAVET**





## POSTEPENO

Postoje preporuke koje određuju mogući tempo razvoja uzimajući u obzir starost i moguću prekomernu težinu. Ako je neko apsolutni početnik, počnite sa jednom jačom šetnjom! Zatim, kada kretanje počne da liči na trčanje, onda promenite! Nije problem ako prvog puta uspete samo 300 metara, neka bude cilj da narednog puta ostvarite 350, pa zatim nakon još jednog dana odmora 400 metara. Aplikacije na telefonu, jedan smart sat će vam pomoći u napredovanju: aplikacija će vam pokazivati iz nedelje u nedelju koliko ste napredovali i to jako gradi samopouzdanje. Uloga jednog mentora, uzora se ni ovde ne sme izostaviti.

## TREBA IMATI PLAN!

Treba da odlučimo šta nam je cilj i to treba svakog puta da dostižemo: svaki drugi dan ili dva-tri puta nedeljno. Da li je jutro ili je večer pogodniji termin za trčanje? Zavisi od toga šta želite da postignete trčanjem.

## TREBA IMATI MENTORA!

Ako neko želi ozbiljno da se bavi trčanjem i želi da trči na duže staze (onda kao i u poslu) potreban mu je jedan mentor: jedan čovek koji je već bio na tom mestu gde ti želiš da budeš. Osoba koja je od poverenja, i koja vas svojim dostignućem i stručnim znanjem može odvesti do cilja. I ja sam imao mentora da me pripremi za takmičenja na duže staze, a prethodnih godina smo i mi sami postali mentori za troje-četvoro ljudi, za takve ljude koji su mislili za sebe da su sposobni da trče na duže staze.

## SAMOPOUZDANJE

Svaka dva dana idem da trčim (iako pada kiša i duva vetar), iako se ponekad teško pokrenem, posle trećeg koraka znam da je to dobro za mene i posle idem kući znajući da sam i danas pobedio sebe i to svakim danom jača moje samopouzdanje. Verujem i da veliki deo životne energije dobijamo iz samopouzdanja.



Budimpešta, Maraton, 2018.



# Forever kuhinja

Prema menadžerima  
Ištvanu Emedi i Barbari  
Emedine Čapo, savesnost  
i umerenost su vrednost.  
U duhu ovoga su pripre-  
mili za čitaoce Forever  
Magazina zdrav i ukusan  
predlog obroka za početak  
godine.





## **Pastrmka na Molnarne način, sa salatom od cvekle, narandže i rukole sa gratin celerom**

Očišćenu pastrmku posolimo i pobiberimo i prelijmo limunovim sokom spolja i iznutra. Uvaljajmo u brašno i na malo maslinovog ulja i maslaca ispržimo (svaku stranu po tri minuta). Kada se ispekla, izvadimo je na tacnu. U maslac koji je ostao u tiganju dodajmo iseckani badem, jedan peršun, jedan čen belog luka i još malo putera. Kada badem počne da rumeni dodajmo malo vina. Pre posluženja, ovaj sos preliti preko pastrmke.

## **Rukola salata sa cveklom i narandžom**

Pržite neoljuštenu cveklu u foliji, a zatim je oljuštite i očistite narandžu. Iseckajte na kockice i dodajte rukolu. Po ukusu dodajte maslinovo ulje i balsamovo sirće.

## **Celer gratin**

Kriške celera kuvajte u slanoj vodi dok ne postanu polumekane i stavite ih u pleh premazan maslacem. Redajte u posudu sa unapred izdinstanim kolutovima luka sa sirom, pavlakom za kuvanje i pržite.



U osnovi volimo da jedemo, dobro kuvamo, lepo serviramo i radnim danima. Volimo da sedimo za stolom sa porodicom i prijateljima i da razgovaramo.

Naša ćerka Ester se letos udala, a Balaž radi u Budimpešti tako da samo vikendom možemo zajedno da sednemo za sto. Tada se trudim da svakome ugodim, pa čak i da skuvam više jela.

Nije lako preći sa tradicionalne mađarske kuhinje na zdraviji način, ali postoje prihvatljive alternative. U tome se trudim da budem kreativna. Zadržavanje ravnoteže je suština. Ako nam se krajem nedelje omakne malo ekstra više ugljenih hidrata, onda se trudimo da u toku nedelje više pazimo. Već više godina kupujemo organsko povrće i voće od uzgajivača. Volim da idem na pijacu, da izaberem, isplaniram šta ću kuvati. Radosna sam kada vidim da i naša deca vole i dobro kuvaju i da su kreativni u kuhinji, na primer salatu od cvekle i narandže sam naučila od naše ćerke Ester!

Svi volimo ribu, a s tim da je Lilafired u susednoj dolini odlučila sam da vam priprelim jedan brz i zdrav obrok od pastrmke.

## ***Savet Barbare i Ištvana:***

### **Argi+**

Unošenje dovoljne količine tečnosti često izaziva poteškoće. Ali ako nam dan započne sa Argi+ rastvorenim u 2 dl vode i ako u to dospemo ceo 1 dl gela, u tom slučaju možemo da imamo samo dobar dan. Aminokiseline i vitamini koji se nalaze u tome nas za ceo dan napune energijom. Zbog njegovog prijatnog voćnog ukusa, mogu da ga zamislim i kao preliv za voćnu salatu.





## PROMENA ŽIVOTNOG STILA

**TEREZIA HERMAN**  
soaring menadžer



ČESTO DAMO OBEĆANJE ZA NOVU GODINU, U STANJU SMO DA SE BEZ RAZMIŠLJANJA OLA-KO UPUSTIMO U OBEĆANJA. NAKON PAR DANA, NEKAKO NESTANE SNAGA ILI PAŽNJA, ILI SE OBEĆANJA VIŠE NI NE ČINE TOLIKO VAŽNIM, KAO KAD SI PRIČAO O NJIMA I MOŽDA DAVAO IDEJE DRUGIMA, DOK STE OTVARALI ŠAMPANJAC POVODOM NOVE GODINE.

*Novogodišnja  
obećanja*



## ZAŠTO SE ODMAH PREDOMISLIMO?

Uglavnom se predomislimo, opravdavajući to sa jednim dobro ciljanim razlogom zašto se ne pridržavamo naše odluke. Ili se pozivamo na one životne situacije koje su postojale prilikom davanja obećanja. Bilo bi dobro malo "štedeti" na obećanjima, umesto da se razočaravamo u sebe.

## ZAŠTO JE DOBRO DATI OBEĆANJA?

Jedno obećanje ne zavisi od Nove godine, ali tada treba dati pravo obećanje: kada bi stvarno voleo nešto da ostvariš a fali ti samo jedan poslednji "podsticaj". Često smo potpuno načisto sa tim šta treba da menjamo, samo se još nismo tome posvetili.

Možda je došlo vreme za:

- započeti nešto drugo;
- raditi na drugi način;
- više spavati;
- prestati sa pušenjem;
- odvići se od neumerenog jela, ukusne hrane;
- izabrati novi životni stil;
- više se baviti sportom.

## DO KADA SE DRŽIMO NAŠIH OBEĆANJA?

Statistike su pokazale da 80% obećanja datih za Novu godinu ne održimo, a od velikog broja njih za mesec-dva odustanemo. Većina ljudi odluke donosi ishitreno, zbog atmosfere, tako da iza toga ne stoji prava rešenost. I to donosi problem što to nisu do kraja promišljene odluke, a bez pravih ostvarljivih snova je teško izgurati nešto do kraja. Ljudi se početkom nove godine suočavaju sa poteškoćama, potonu u svoju svakodnevicu i na taj način novogodišnje obećanje izgubi na svom značaju. Postoje popularna obećanja i interesantno je da su većina vezana za promenu životnog stila.



Prema statistikama 37% stanovništva se odlučuje da se redovno bavi sportom, 13% da se redovno hrani, 7% se pak bavi prestankom loših navika. To sve znači da uglavnom promene načina života spadaju u najvažnije ciljeve. Ako stvarno želimo da se pridržavamo toga, onda ne bi bilo na odmet da obratimo pažnju na par stvari, ako je već reč o obećanju za naše zdravlje i formiranje tela. Pogotovo, ako promenu želimo da započnemo zimi.

Naš organizam dobija manje sunca i vitamina, a neadekvatno nadoknađivanje slabi imuni sistem što vodi do stvaranja različitih oboljenja. Postoje oni koji su spremni cele godine i oni koji na jesen počinju da se pripremaju za zimu. Nikada nije kasno da preoblikujete svoju ishranu i da ubacite neophodne vitamine i hranljive materije.



# PROMENA ŽIVOTNOG STILA



## Nekoliko TOP-SAVETA: na šta obratiti pažnju?

1.

Vitamin C je važan, ali ne i dovoljan izvor vitamina. Ljudsko telo iz dana u dan troši puno vitamina, mineralnih materija, za šta osnovu daje zdrava ishrana. Postoje vitamini koje u ovom periodu u vidu ishrane teško možemo da unesemo u organizam. Zato je u našem interesu da ih nadoknadimo prirodnim dodacima ishrane.

2.

Za održanje zdravlja neizostavno je redovna fizička aktivnost. Ogromna pomoć u tome je pola sata dnevno šetnje na svežem vazduhu. Bar toliko vremena je potrebno da se mišići i zglobovi prodrmaju.

3.

Kalcijum i D vitamin pomažu u zaštiti kostiju, magnezijum u funkcionisanju nervnog sistema, a cink pak u održanju normalnog stanja kose, noktiju i kože. U zimskom periodu posebno je važno da obratimo pažnju na njihov unos.

4.

Veliku ulogu u funkcionisanju imunog sistema ima održavanje zdravlja sistema za varenje. U zimskom periodu konzumirajmo namirnice koje sadrže potrebne prebiotike! Najbolje namirnice za to su Aloe vera, kiseli kupus, crni i beli luk, spanać i sladak krompir. A pored prebiotika, pazimo na odgovarajući unos i probiotika!

5.

Izaberimo dobro apsorbujući multivitaminski preparat! Skroz je individualno kolike su čije potrebe i zato treba individualno odrediti. Ko ima manjka određenih mineralnih materija u organizmu, on mora to da nadoknadi unosom vitaminskih preparata na dnevnom nivou. Pored dodataka ishrani savršen izvor vitamina zimi su razne vrste kupusa, povrće sa korenom kao rotkva, cvekla, šargarepa, koren peršuna, celer, repa, luk, suve mahunarke. Konzumirajmo puno jabuka, nara, bundeve, sušenog voća i orašaste plodove!

6.

Jako je važan odgovarajući unos tečnosti, ali najviše vode! Leti je lakše postići hidriranost organizma, jer bolje osećamo kada su nam suva usta i žeđ. U hladnom periodu nam je takođe potrebna hidratacija samo slabije osećamo znakove u telu. U našem interesu je nabaviti jednu flašicu, jer će nam to olakšati praćenje unosa



tečnosti. Dobra ideja je instalirati na telefon aplikaciju za praćenje unosa tečnosti, koja će nam pomoći da vidimo koliko tečnosti smo uneli, i opomenuti nas ako smo uneli manje nego što smo trebali. Zbog hladnoće i suvog vazduha u ugrijanim stanovima, naša koža je suva i zato je hidrirajmo i iznutra!



# PROMENA ŽIVOTNOG STILA

## DIJETA ILI PROMENA ŽIVOTNOG STILA?

Nakon prazničnih obroka mnogi odluče da od januara počnu sa drastičnom dijetom za mršavljenje. To ne samo da je opasno, već su uglavnom i teški i neuspešni pokušaji. Na mnogo mesta možemo da pročitamo o "jojo" efektu, kada se za vreme dijete mršavi, a nakon nje usledi gojenje, koje se iznova i iznova može ponoviti. Zaobiđimo ovu zamku! Ne razmišljajmo o dijeti nego o promeni životnog stila!

### Vital5



Ako želimo promenu, potrebno je krenuti takvim putem na kom ćemo iznova napuniti naš organizam i eliminisati mogući nedostatak hranljivih sastojaka. Ovaj program u ovome pruža izvanrednu pomoć.

### C9

Naša firma nudi izvanredan program onima koji bi želeli prvi "podsticaj", pomoću kojega će postići bolji kvalitet života. Naš C9 program ti može pružiti pomoć u oblikovanju tela. Sa našim timom svakog januara svake druge nedelje zajedno pokrećemo program, dajući podršku jedni drugima i deleći jedni sa drugima iskustva. U timu je sve lakše, pa i održavanje obećanja.

### F15

Sledeći korak je ovaj petnaestodnevni program za bolji osećaj i lepši izgled. Nije važno da li sad krećeš, jer F15® sadrži program ishrane i kretanja za početnike, srednji i napredni nivo, da bi ti pomogao na putu fitnesa i kontrole telesne težine. Program ti u ruke daje znanje uz pomoć kojega dobijaš inspiraciju kako da oblikuješ svoje telo, kao i to kako da stвориš sebi jedan dugotrajniji i zdraviji životni stil.

pohvalno je samo po sebi kad neko ima želju za razvojem. Suština je da obećanja shvatiš ozbiljno, ako stvarno želiš da postigneš željenu promenu.

Probaj da obećanja u sebi formulišeš u pozitivnom pravcu: neka govore o tome šta ćeš sprovesti do kraja! Potraži kolege, takve ljude sa kojima možeš da veslaš u jednom brodu, sa kojima želiš da menjaš slične stvari. Provedi sa njima vreme, kako biste se međusobno podsticali! Zapiši rezultate, подели ih eventualno na jednoj zajedničkoj timskoj fejsbuk stranici, na zidu za chat, možeš da vodiš i evidenciju u svesci, napiši svoje dnevne uspehe! Veruj u sebe i znaj da ćeš sigurno uspeti. Napred draga obećanja!

## ZAVRŠNA REČ O OBEĆANJIMA

Vratimo se na obećanja. Dati obećanja ne predstavlja veliku poteškoću, pogotovo ako je već "skliznulo" par čašica šampanjca. Neki daju obećanja iz "sujeverja". Rezultat ovih obećanja je uglavnom neznatan.

Šta ipak može biti rešenje da održimo obećanje, da se ne razočaramo u našu snagu volje? Da ne iskušavamo samo poraze, nego da budemo sposobni da stvarno promenimo loše navike?

Moguće je da mnogi gledaju sa visine na novogodišnja obećanja, ali







## FOREVER ARCTIC SEA®

Sadrži izuzetnu i ekskluzivnu mešavinu ulja: morske ribe, lignje, maslinovo ulje sa visokim sadržajem lino-lenske kiseline - ovo je savršeno uravnoteženi omega-3 dodatak ishrani sa besprekorno ravnomernim odnosom EPA i DHA. Forever Arctic Sea® osnova mu nije jedna, nego tri vrste ribljeg ulja: lignje, lososa i bakalara. Zbog svog sadržaja EPA i DHA, ovaj sjajni dodatak ishrani podržava ključna područja tela, kao što je cirkulacija, ali takođe doprinosi zdravlju mozga i očiju.

**Sadrži ribu (lignje, losos, bakalar).**

**376**

**120 želatinskih kapsula**

## DR ŠANDOR MILES PREPORUKA DRŽAVNOG DIREKTORA:

Mešavina savršeno uravnoteženih omega-3 masnih kiselina. Savremeni sastojak koji snagu mora, stavlja na dlan. Forever Arctic Sea® sadrži ekskluzivnu mešavinu ulja, pružajući vam savršeno uravnotežen omega-3 dodatak ishrani.

Ulja od ribe i lignji pružaju savršenu harmoniju EPA i DHA omega-3 masnih kiselina kojih možda nemate dovoljno u vašem telu. Iako istraživanja pokazuju da omega-3 masne kiseline pružaju široku lepezu hranljivih sastojaka za čoveka, naša tela još uvek nisu u stanju da ih proizvode prirodno. Hrana koju jedemo, sama obično nije dovoljna da pokrije pravi balans EPA i DHA, posebno ako riba i morski plodovi nisu redovni deo naše ishrane. Forever Arctic Sea® ima idealnu srazmeru masnih kiselina smeštenih u jednu želatinsku kapsulu koja ima prijatan ukus i aromu citrusa. Omega-3 masne kiseline su sakupljene iz četiri izvora čistog ribljeg ulja: bakalara, lososa, inćuna i sardina, kako bi ih opremili jedinstvenim hranljivim prednostima. EPA i DHA doprinose odgovarajućem funkcionisanju srca. DHA doprinosi normalnom funkcionisanju mozga i održavanju normalnog vida. Povoljan efekat se može postići dnevnim unosom od 250 mg EPA i DHA. Opremite svoje telo hranljivim sastojcima koje samo more može pružiti, sa našom ekološkom formulom koja je napravljena sa velikom odgovornošću! Sastojci: ulje morske ribe, želatinske kapsule (želatin, zgušnjivač: glicerol, prečišćena voda), ulje lignje, maslinovo ulje, sredstvo za aromatizaciju (limunovo ulje, ulje limete), antioksidant (D-alfa-tokoferol).





**FOREVER FOCUS™**

Neka ti cilj ne bude samo da prebrodiš dan! Preuzmi kontrolu uz pomoć Forever Focus®, koji kombinuje tradicionalno lekovito bilje, vitamine i cink sa klinički testiranim Cognizin® (citokolin). Vitamini B6, B12 i pantotenska kiselina u proizvodu pomažu u smanjenju umora i iscrpljenosti, apantotenska kiselina podržava normalne mentalne performanse, a cink podržava normalno mentalno funkcionisanje. Rhodiolarosae doprinosi optimalnoj mentalnoj i kognitivnoj aktivnosti, u održanju duhovne i fizičke kondicije, normalnoj cirkulaciji koja potpomaže delotvornost mozga i njegovu sposobnost reagovanja. Bacopa monnieri pomaže koncentraciji i memoriji, doprinosi zdravoj mikrocirkulaciji periferne krvi koja je zaslužna za delotvornost mozga. Savršen izbor za očuvanje zdravlja sportista, đaka, stručnjaka i aktivnih starijih ljudi.

622

120 kapsula



### DR ISTVÁN TARACEZI, PREPORUKA PREDSEDNIKA UDRUŽENJA MAĐARSKOG SAVEZA ALTERNATIVNE MEDICINE:

Čarobno u ovom proizvodu je to što se ne gradi na jednom delotvornom sastojku, nego su sastojci u finom skladu: sastojci u sinergiji jačaju dejstvo jedni drugih. Zeleni čaj, Bacopa monnieri, ginkgo-biloba i ekstrakt korena ruže, cink, pantotenska kiselina, B6 i B12 vitamini: mnogo malih elemenata koji svi pomažu i koordinišu aktivnost centralnog nervnog sistema. Znamo da bar trećina stanovništva pati od nedostatka cinka. Međutim, bez cinka nema zdrave ćelijske deobe, sinteze DNK, formiranja kože, noktiju i kose. On stimuliše rad imunog sistema. Ružin koren održava duhovnu i fizičku kondiciju, kao i delotvornost i sposobnost reakcije mozga.

Bacopa monnieri doprinosi koncentraciji i zdravoj memoriji. Zeleni čaj je izvanredan antioksidans. Mnogo njih pati od nedostatka vitamina B, a da nisu ni svesni toga, a to može da bude štetno za funkcionisanje centralnog nervnog sistema. Forever Focus pomaže i kod ovog problema. Umesto jednostrane upotrebe koristi drevni stav alternativne medicine „malo je uvek više“, prema čemu finiji „podsticaji“ u određenoj situaciji mogu doneti dublje promene, nego što to može jedna drastična intervencija. Ovaj proizvod raspolaže dejstvom široke palete: imamo izvanredan proizvod u rukama!





# Snažan početak



Izvuci maksimum iz C9® tako što ćeš skinuti besplatnu aplikaciju! Puna je korisnih funkcija, tako da će te voditi na putu do kraja. C9® program daje priliku da stupiš u kontakt sa drugima i da ih izazoveš na jedno prijateljsko takmičenje.



## Kako možeš najviše da izvučeš iz svojih fitness ciljeva uz pomoć C9®

Ako imaš planove koji se odnose na to da u 2021-oj izvučeš najbolje iz sebe, važno je da u tom slučaju počneš sa odgovarajućim navikama ishrane. Ti ljudi koji ostvaruju zacrtane ciljeve, naglašavaju da odgovarajući plan donosi promenu. Ne može samo tako da se ustane iz kreveta i da se istrči razdaljina za maraton. Zbog toga u ovoj godini o svojim ciljevima treba da razmišljaš kao o putu "ravnomerne trke" koji vodi do uspeha (pošto ovo nije jedan sprint).

Forever je kreirao C9® program, da ti pomogne da pripremiš svoje telo i um za izazove koji stoje pred tobom.

Koje ciljeve bi želeo da postigneš u ovoj godini? Možda želiš da preoblikuješ telo, bolje da spavaš, da bolje razviješ svoju fitness rutinu ili da smanjiš užitke kao što su šećer i alkohol.

Nije važno kakve ciljeve si zacrtao, C9® može da ti omogući taj početni polet koji će ti pomoći da se odvojiš od loših navika, a da ti dobre navike "legnu" same od sebe.



# Kako funkcioniše program?

Razmišljaj o C9®, kao o jednom "restart" dugmetu za telo. Kako bi najviše izvukao iz svoje rutine, potrebno je da stвориš jednu dobru osnovu ishrane koja će te učiniti sposobnim da napraviš korake ka tome da se osećaš savršeno.

Pored toga što tvom organizmu obezbeđuje savremenu ishranu, ovaj program pomaže da se stvori takav stav da ostaneš istrajan i da svakim danom donosiš sve bolje odluke. Možeš da saznaš kako da pobediš svoje želje, kako da prekoračiš svoje granice i kako da ostaneš motivisan u interesu ostvarivanja svojih ciljeva.

Pet izvanrednih Forever proizvoda koji podržavaju tvoj organizam, formira osnovu ovog programa, a tu spadaju vitamini, mineralne materije i vlakna.

## ALOE VERA NAPICI

Foreverovi gelovi od Aloe vere predstavljaju osnovu zdrave rutine. Napici sa 99,7% prave Aloe vere pomažu da prirodnom energijom dostigneš veliki uspeh ove godine. Konzumiraj klasičan Forever Aloe Vera Gel® ili isprobaj Forever Aloe Peaches® ili pak Forever Aloe Berry Nectar®, ako su ti potrebni ekstra vitamini i antioksidansi.



**C9® OBEZBEĐUJE PLAN PUTA, KOJIM TE VODI IZ KORAKA U KORAK, DOK SE USPUT OSLOBAĐAŠ LOŠIH NAVIKA...**



## FOREVER FIBER®

Vlakna su neizostavni deo svake ishrane. Ona pomažu u varenju. Svaki paket Forever Fiber® obezbeđuje istu količinu vlakana kao i jedna i po šolja braon riže ili kao dva parčeta tosta sa celim zrnem, bez kalorija i ugljenih hidrata! Zahvaljujući formuli zbog koje se lako rastvara daje i osećaj sitosti.

## FOREVER THERM®

Zeleni čaj, guarana i mešavina vitamina pomažu u dijeti za smanjenje telesne težine. Vitamini B i vitamin C učestvuju u stvaranju normalne energije za metaboličke procese. Od biljnih ekstrakta EGCC koji sadrži zeleni čaj podržava metabolizam masti, a guarana razmenu lipida u slučaju dijeti za smanjenje stečene težine.

## FOREVER GARCINIA PLUS®

U ovoj delotvornoj formuli ekstakt garsinije sadrži hidroksilimonsku kiselinu (HCA), pomoću koje doprinosi rezultatima smanjenja telesne težine. U kombinaciji zdrave ishrane i fizičke aktivnosti Forever Garcinia Plus® je od ključne važnosti da uz njegovu pomoć dostigneš idealnu telesnu težinu i dobar izgled.

## FOREVER LITE ULTRA®

Ovaj ukusni shake-mix je od ključne važnosti pored belančevina, jer snabdeva organizam mešavinom vitamina, mineralnim materijama i kompleksom amino kiselina. Ima nizak sadržaj ugljenih hidrata i kalorija, a visoku hranljivu vrednost i na taj način pomaže da obuzdaš želju za hranom i možeš da uživaš u ukusima fine čokolade ili vanile.

# Kakav će ti biti put sa C9®?

Proizvodi su samo jedan deo programa. C9® obezbeđuje jedan deo puta koji te vodi iz koraka u korak, dok se usput oslobađaš loših navika i počinješ da prihvataš bolje mogućnosti.

Prva dva dana su izazov, ali se jako isplati. Zatim par obroka zameniš sa Forever Lite Ultra® proteinskim shakeom i možeš da biraš zdrave obroke sa liste kako bi pobedio osećaj gladi između obroka.

Od trećeg do devetog dana se nastavlja tvoje formiranje i osećać će se energičnije i snažnije. Tada uvodimo u program zdrave i uravnotežene obroke i lagane vežbe. Posle devetog dana ne samo da ćeš se osećati obnovljeno, nego će ti na raspolaganju stajati sredstva koja ti pomažu da napreduješ.

C9® program sadrži sve što ti je potrebno za početak jednog putovanja. Od ukusnih, zdravih recepata do vežbi i dodatnog rasporeda sa svim potrebnim sredstvima da u stopu možeš da pratiš svoj napredak i da ostaneš motivisan.

U ponudi C9® programa su sledeći izbori:

Forever Lite Ultra® Chocolate / Forever Aloe Vera Gel® | 476

Forever Lite Ultra® Vanilla / Forever Aloe Vera Gel® | 475

Forever Lite Ultra® Chocolate / Aloe Berry Nectar® | 626

Forever Lite Ultra® Vanilla / Aloe Berry Nectar® | 625

Forever Lite Ultra® Chocolate / Aloe Peaches® | 630

Forever Lite Ultra® Vanilla / Aloe Peaches® | 629

## Da li si spreman da se pripremiš za uspeh?

Neka ovo bude ta godina kada ćeš se osloboditi loših navika i kada ćeš ostvariti svoje odluke. Bilo da je tvoj cilj da formiraš telo ili da izgradiš mišiće ili jednostavno samo da izgledaš bolje i da se osećaš bolje u svojoj koži, C9® će te voditi pravim putem.



## Zašto naša obećanja doživljavaju poraz i kako nam može pomoći C9®?

Da bi odabrao pravi put za dostizanje svojih ciljeva, pomoći će ti saznanje zašto tako puno obećanja doživljava neuspeh i kako može da ti pomogne C9® da zaobiđeš ove česte greške.

### AKO NA MARATON GLEDAŠ KAO NA SPRINT

Mnogo njih previše rano pokuša da radi neki težak, novi plan treninga i pre nego što je njihov organizam spreman za iznenaadni "start". Sa C9® ponovo pokrećeš svoje telo i um, zatim, pre nego kreneš sa lakim vežbanjem, počinješ da se fokusiraš na ishranu i postepeno povećavaš dnevni unos kalorija. Nakon devet dana (pored toga što se osećaš dobro i praviš sledeći korak u tvom planu vežbanja) tvoje telo je spremno za izazov.

### NEDOSTATAK PODRŠKE ZAJEDNICE

Nije važno koliki su ti ciljevi, sam ćeš ih puno teže dostići. Sa C9® uvek možeš da pronađeš jednu grupu podrške koja će ti pomoći u ostvarivanju tvojih ciljeva. Možeš da kreneš u program sa svojim prijateljima, ili možeš da se priključiš jednom onlajn izazovu sa drugim korisnicima C9®, da bi pomogli jedni drugima u preuzimanju odgovornosti.

### UVODENJE NOVOG NAČINA ISHRANE BEZ ODGOVARAJUĆE RAVNOTEŽE

Mnogi popularni načini ishrane imaju nedostatke. To mogu da budu ishrane sa niskim sadržajem ugljenih hidrata ili masti, ali ako želimo da ukinemo loše navike i želimo da budemo zdraviji, onda je najvažnija ravnoteža. Unos odgovarajućih oblika ugljenih hidrata, konzumiranje zdravih masnoća i unos dodatka ishrane pomaže da se nadoknade nedostaci i da se održi snaga. C9® nedvosmisleno pomaže da se preoblikuje način ishrane. Pomaže da se ide pravim putem uz pomoć zdravih recepata i zahvaljujući neophodnoj kombinaciji dodataka, a na taj način može najviše da izvuče iz prehrambenih navika.



**U NOVOM ČLANKU FOREVER  
MAGAZINA IZ MESECA U MESEC  
ĆE NAM PO JEDAN USPEŠNI  
GRADITELJ MREŽE DAVATI UVID  
U NJEGOVA PLANIRANJA ZA  
AKTUELNI PERIOD. MOŽEMO  
DA UPOZNA MO NJEGOV STAV O  
OSNOVNIM KORACIMA GRAĐENJA  
KA USPEŠNOM PLANIRANJU.**



## MESEČNI planer

**JUDIT HOLONE KOČIK**  
Senior Eagle menadžer

Na početku godine planira i onaj koji nikada ne planira. Obećanja, veliki ciljevi, koji se posle često zaboravljaju pre nego što započne realizacija. U Foreveru, na početku biznisa, naučimo da posle postavljanja ciljeva dolazi planiranje i da ono prati do kraja naš rad.

### Šta i kada planiramo?

■ Planiraj na početku i konstantno, kako bi video dve do pet godina unapred šta sve možeš da postigneš, a onda zapiši za kada šta planiraš. Sa dvogodišnjim fokusom na građenje već možeš da dobiješ velike rezultate, ako držeći se za ruku sa svojim sponzorom konstantno ulažeš rad i trud. Svojim ciljevima samo ti možeš da zacrtáš granicu. Napredujući, videćeš da sve više ciljeva možeš da ostvariš, a tada isplaniraj opet i vreduj to što si do tada postigao!

■ Na početku godine planiramo za narednu godinu: koji nivo ili nivoe bismo želeli da postignemo i kada i na koji podsticajni program ćemo ići, zacrtavamo ostvarenja. Holiday Rally je savršen cilj. Isplaniraj i to sa koliko kolega ćeš biti tamo, jer do kraja avgusta ima još osam meseci!

Za četiri meseca se zatvaraju kvalifikacije za Eagle, i do tada ima još trećina vremena. Ako si menadžer i ako se još ne čini realnim da ćeš to i ostvariti i onda radi iz dana u

dan za to, jer je stodvadeset dana puno vremena i ako to stvarno staviš u fokus, onda ćeš sigurno i uspeti.

■ Svaki početak meseca je planiranje, kada promislmo, zapišemo, dogovorimo sa sponzorom šta je mesečni lični cilj ili timski cilj, koliko treba za to obaviti poziva, prezentacija. Vrednujemo prethodni mesec i ako nismo zadovoljni onda planiramo šta treba menjati i šta treba više raditi kako bi rezultat bio bolji.

■ Planiraj i nedeljno, pošto je važno da rad krene početkom meseca, a ne da se u poslednjoj nedelji uključimo na turbo, pa da se naredni mesec prve dve nedelje odmaramo... Nedelju dana unapred možemo bolje da vidimo koliko osnovnog rada može da stane u tu nedelju, koliko njima želimo da pokažemo najbolji posao na svetu. Napiši cifre svake nedelje, a zatim koliko se ostvarilo, zatim se zaleti sledeće nedelje da bude bar isto toliko dobra ili još bolja od ove.

Uvek razmišljaj o porastu, radi za to iz dana u dan i onda će ti se svi snovi ostvariti!





**Proteklih godina ti se svašta dešavalo: biznis ti je dobio ogroman porast i promene u tvom ličnom životu su obojile tvoj život...**

Bilo je to kao po "zakonu": ako dospem u balans i ravnotežu i moj život će se takođe stabilizovati. Povratak moje velike ljubavi od pre trideset i pet godina u moj život, je doneo takvu harmoniju o kojoj sam uvek sanjala. Nekako se sklopila slika: način razmišljanja, traženje uravnoteženosti, istrajnost uz osnovne vrednosti doneli su rezultat u moj privatni, a i poslovni život.

**Što se tiče ovog poslednjeg, skoro si napisala u jednom postu na fejsbuku, da si pre dve godine "sklopila dogovor" sa Gregg Maughanom: na jednu novčanicu od dvadeset dolara si napisala dva cilja, jednu polovinu je on čuvao, a drugu ti. Od tada si oba cilja ostvarila. Jedan cilj je bio da dostigneš safir nivo, a drugi dostizanje 5 hiljada Total bodova. Kakav je značaj toga, kada neko na papir zapiše svoje ciljeve?**

Kada sam pre pet godina zakoračila u novu eru svog života, snimali smo

imidž film i već sam vežbala na osmehu "od 5 hiljada", a tako sam i šetala. Tada sam se već ponašala kao da sam na cilju, a tek sam bila menadžer od 1500 bodova. Nikada se nisam stidela da kažem kuda idem i nikada se nisam razmišljala da li ću stići do tamo. Kada me je Gregg Maughan pozvao na ručak, to mi je dalo potvrdu da to što je u mojoj glavi nije samo opsesija, već je moguće. Gregg je u ovaj proces stigao kao katalizator, kao da mi je vođstvo poručivalo: znamo za šta se





**AGNEŠ KLAJ**

Safir menadžer

**Sponzor:** Enike Bezeg

**Gornja linija:** Eva Švarc, Judit Šebik, Tinde Hajčik i Andraš Lang, Jožefne Bako i Jožef Bako, Žolt Fekete, Žolt Leveleki, Terezia Herman, Zoltan Bec i Viktoria Žužana Kenešei, Žofia Gergelj i dr Laslo Reindl, Aranka Vagaši i Andraš Kovač, Mikloš Berkič, Jožef Sabo, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

pripremaš i verujemo u tebe. Kada smo u Feniksu "sklopili dogovor", tamo sam bila već sa 2900 bodova. Videla sam puno primera da su ljudi otvarali šampanjac i kada su imali godinu stagnacije, ali za mene je bio prihvatljiv samo porast. To je i sada tako: biće neophodna velika obnova, jer smo do sada radili na bodovima od 5000. Sada je potreban novi način razmišljanja, da se otvorimo prema jednoj novoj "skali", koja sa sobom donosi druge zadatke.

# Koncentrišemo SE NA VREDNOST

Pre pet godina se rodila nova vizija u mislima Agneš: sa dvadeset i pet osoba u timu je krenula, a danas ih ima preko petsto. Ciljeve koje je zacrtala pre pet godina, već je sve jedan po jedan ostvarila. I lični život joj je krenuo: udala se za svoju prvu ljubav Andraša Lenarta. Pričali smo o predenom putu i planovima u budućnosti.

**U 2016-toj ste krenuli sa dvadeset i pet članova Čarobnog tima, pa je u 2018-toj sa velikim skokom broj porastao na dvesto osoba. O kakvoj vrednosti trenutno možemo da pričamo?**

Imamo više od petsto kolega koji ozbiljno razmišljaju o biznisu. Njihova aktivnost se proširila na puno zemalja. Jako lepo rastemo. Jako je lepo videti promenu energije, koja doprinosi tome da stabilno zastupamo i predstavljamo vrednosti koje su na našoj zastavi. Iako se broj kolega znatno povećao, to nije usporilo biznis, čak naprotiv: postalo je lakše, jer je tim raznovrstan. Ne može bilo ko da predstavlja "brend ljubavi" i zajedništvo. Šta više, smatram da je ovo već simbioza... Mogu da se uklupe samo oni koji su na tom emotivnom nivou da mogu da "primaju toliko dobra". Usput sam uvidela zbog čega nismo napredovali u periodu od pre pet godina. Imali smo iste principe, ali ih nismo toliko čisto predstavljali.

**Šta je seme vašeg sistema vrednosti?**

Trudimo se da dobrotu i ljubav stavimo u prvi plan, naravno pored doslednosti i očekivanja, jer u vođstvu treba da budeš uzor. Ne vaspitavamo mi ljude, nego čekamo one koji čeznu za ovim putem i koji žele sa nama da napreduju.

A mi se pak trudimo da damo najbolje zajednici, da što manje kritikujemo jedni druge ili sami sebe, jer to samo unazađuje naš razvoj. Na ovo stavljamo veliki naglasak u obukama: kažemo,

**„KAKO FIRMA  
KONSTANTNO  
NAPREDUJE I MI  
SMO SVE PAMETNIJI,  
I NAŠ SISTEM NIJE  
ZAVRŠEN NIKADA.”**



u kakvom našem stanju možemo da stvorimo dobre stvari, kakav način razmišljanja „vredi” kod nas.

**Ovaj bizis govori o praćenju uzora i kopiranju. Tvoji front menadžeri su te uvek pratili sa malim fazama zakašnjenja. Da li je to i nadalje tako?**  
Tačno tako. Zato je lakše voditi preko petsto ljudi, jer energija utiče

na sve članove: vuče ih na gore. Konstantno vidim razvoj, kako me prate i naravno i jedni druge (jer nisam samo isključivo ja uzor). Dolaze i novi Chairman's Bonusi u timu, i oni isto nadalje napreduju. Ovo će se za par godina pretvoriti u jednu veliku masu, jer veruju jedni u druge, kao i u to šta mogu postići. Imamo na primer jednog menadžera nove generacije koji je krenuo pre četiri godine i ove godine je prvi put dobio Chairman's Bonus. Njemu veruju da je to ostvarljivo za to vreme.

Ne mogu dovoljno da zahvalim Evi Majoroš i Judit Holone Kočik na njihovih hiljadu odsto podrške u vođenju tima. Zahvaljujući njima, znam da nije samo za jednu osobu zadatak da ovaj tim funkcioniše po pravilima, već mogu u svemu da se oslonim na njih, pošto možemo da podelimo zadatke. To daje pravu snagu našoj zajednici.

**Dok se svet ove godine suočavao sa ogromnim izazovima, to ne samo da nije uzdrimalo Foreverove timove, već ih je podstaklo na još efikasniji rad. Jedna krizna situacija može da bude i mogućnost. Kako ti gledaš na to?**

Forever kao da je stavio zaštitni oklop oko nas. To sam uvek osećala, ali se ove godine i dokazalo. Ovde naučimo pozitivan način razmišljanja, kao i to kako možemo iz teških situacija da izvučemo najbolju nameru, onu koja nas vodi prema gore. Ja, ako iz nečega ne znam da izvučem dobro, bar ne kvarim dodatno svoju situaciju očajavajući. Kada je počela pandemija, rekla sam sebi: Ne možemo da putujemo, ali to nije problem pošto ću imati više vremena da radim, fokusirano da se razvijam i da potpomažem razvoj drugih. Puno smo radili, iskoristili smo novu situaciju koja nam je pružena sa poslovne strane i sa strane regrutacije. Tako je 2020. godina donela prednost. Ljudi su izgubili osećaj sigurnosti, stabilnu sliku budućnosti, koju mi možemo da im pružimo. Naravno, sve je to i do sada





postojalo, samo razlika nije bila toliko vidljiva. Nama je sada zadatak, da pokažemo ljudima da svet ima i jedan takav segment koji može da se menja.

### To znači da je Forever misija sada "na dohvat ruke"...

Da, potreba za zdravljem i blagostanjem su se tako spojili ove godine, na šta je lako odgovoriti. Nikada nije bilo prikladnije da jedna zajednica pruža mir, spokoj, materijalnu i mentalnu stabilnost. Isplati se biti dobar, a ne kompromitovati, a mi smo poslednjih pet godina proveli pokušavajući da što jasnije ispunimo ovu misiju. Ljudi su ovde, jer traže pravu zajednicu. Želim da verujem da svet ima i drugu stranu lica, da želi da napravi najbolju verziju sebe. Ne postoji drugi put da se ovo nauči, a ovde to imate besplatno uz karticu za redovne mušterije.

### Da li osećaš da je interesovanje prema ovom poslu poraslo? Da mnogo veći broj ljudi čuje ono što im je ranije prolazilo kroz uši?

Od kada smo počeli savesno da razmišljamo, od tada da. Mi ne priključujemo mase, nego se koncentrišemo na vrednosti, jer

nepromišljene registracije samo ruše zajednicu. Ako radimo i ako nam je fokus bio na tome kakve bismo kolege želeli, onda smo mogli da se širimo.

### Koja nova strategija vam je potrebna da napravite tim od 5000 bodova?

Još uvek kreiram sledeći period, koji će se svakako zasnivati na istim stvarima kao i do sada. Još uvek nismo videli do 7500 bodova, ali treba da postanemo još profesionalniji da bi i naše kolege osetile razvoj. Ne treba samo da raste njihov totalni promet, treba da se vidi i njihovo napredovanje. Važno je uvideti da onlajn patent funkcionišu brzo, ali isto tako mogu brzo i da "nestanu" ako nismo u toku. Unapred treba da znamo koja je to naredna objavljujuća forma, slika, smernica, moto, teren za događaje ili sistem, prema kojoj treba da budemo otvoreni da bi naš tim "stavili u akciju". Kako se firma konstantno razvija i mi smo sve zauzetiji i naš sistem nikada nije spreman.

### Kada stavljaš nove tapete na zid ciljeva, kada dodaješ nove fotografije i brojeve?

Pre pet godina sam započela da zapisujem ciljeve u jednu svesku, koja se

do sada popunila, tako da je sada vreme da se otvori jedna nova. Već sam počela da pišem program o delu života koji sad sledi. 7500 bodova će uslediti onda kada meni i mom timu bude najbolje, zato ne pišem datum pored toga. U svakom slučaju biće ogromna proslava, sve je jedno da li će to biti za godinu, dve ili tri. Brzina ne daje kvalitet, nego ono kako se ljudi osećaju usput i na koji način dolaze do rezultata. Ovde prihod više nije bitan. I ovih pet godina sam iz znatiželje prihvatila, jer me je zanimalo šta će sve doneti... Volim ovakve igre. Kao kod nekog sportiste, tako je i kod nas jedno petogodišnje disciplinovanje fokusiranje. Na sreću, ja imam o čemu da pričam, ja to ne objašnjavam iz jednog savršenog života. Ne bih ni bila verodostojna da nisam pravila greške. Važno je ne samo da uživam u tome što sam dostigla, nego da mogu da držim i "meeting" u devet uveče, ako mi je potrebna pomoć. Jedan život je izvanredan samo ako iz njega neko može nešto i da vrati drugima i podari.





# Forever avanturista

**Gradenje firme je jedno veliko putovanje - put do samospoznaje i otkrivanja sveta. Mnogima je privlačno u firmi što ne otkrivaju samo sebe, već i razne daleke destinacije, nepoznate kulture koje mogu da dobiju kao bonus putovanje. U našem novom članku časopisa Foreverovci koji su obišli svet pričaju svoje priče i tako i mi postajemo istraživači.**



**PETER SABO**  
senior menadžer

Imao sam izvanredna putovanja za pamćenje sa Foreverom, od kad ovde gradim svoj život i život sa svojim timom kao poslovni saradnik.

Na primer u Feniksu, kada smo prvom prilikom sa mađarskim timom osvojili nagradu Spirit Award - to je bilo i ogromno iskustvo i važan događaj i u istoriji Forever Mađarske.

Detaljno ću opisati jedno drugo putovanje. Bili smo na drugom Eagle putovanju na brodu, gde su bili pozvani i moji sponzori Niki i Đuri, ali je samo Đuri mogao da ide. Odlučili smo da umesto Niki povedemo moje sestre Andi i Ildi. Davno smo bili zajedno na putovanju, pa smo za ovo putovanje izabrali odličnu destinaciju.

Iz Barselone je krenuo luksuzni brod sa posadom i tri hiljade Eagle menadžera. Neverovatni hotel sa pet zvezdica na vodi, koji vam pruža mogućnost da uživate u svemu što možete samo da zamislite i priliku da imate gurmanske obroke u kojim smo uživali. Iako porodica Sabo ne voli da jede... :)

Prva stanica je bila Nica - jedan čarobni mali dragulj. Zatim je usledio Rim, koji smo istražili

zajedno sa  
firminim  
predsednikom

Greggom Maughanom, koji je išao sa nama isto u majici, farmerkama i sa jednim rancem.

Pomislio sam, ovde smo na jednom takvom prelepom brodu, a pritom sve plaća Forever firma, a ja sam hteo "samo" da svoj život dovedem u red, i da "besplatno" koristim proizvode.

Najbolje u svemu je bilo to što smo kao porodica zajedno mogli da proživimo nezaboravne trenutke kao deo jedne velike porodice, gde je svejedno ko odakle dolazi, kakva mu je boja kože, koje je veroispovesti. Ovde je svako dobar baš kakav jeste i može najbolje da izvuče iz sebe i svog života zahvaljujući Foreveru.

Želim ti da i ti proživiš što više ovakvih putovanja i da ovde ostvariš svoje snove!









# NEW

**DORA LACINE  
ČILAG**

.....  
menadžer

**Dora živi u Sabad-  
batjanu u porodičnoj  
kući sa suprugom  
Peterom Lacijem i  
osmogodišnjim sinom  
Peterom i ćerkom  
Boglarkom od četiri  
i po godine.**

**Sponzor:** Edit Moric

**Gornja linija:** Gabor Kovač i Ildiko Čepi, Vilmoš Halomheði, dr Laslo Kovač i dr Laslone Kovač, Mikloš Berkič, Jožef Sabo, Olivia Emilia Gajdo, Rolf Kipp

## OSEĆAJ RADOSTI, koji se retko dobija u životu

Dora je bila baš mlada kada se sa dvadeset godina kao student registrovala u Forever. Jedan sastanak u 2006-toj je spojio sa sponzorom i Edit joj je odmah bila simpatična. Pozvala je na Dan uspeha, gde joj se dopala atmosfera, osećaj slobode, to što su svi puni života i srećni. „Odlučila sam da ja želim da radim ovo” – priča ona. Samo što se nisu svi radovali toj ideji, pogotovo ne tome što je Dora od para dobijenih od bake za maturu kupila Touch kutiju za početak. „Roditelji su mi

se skroz izbezumili, nisu hteli ništa da čuju o svemu tome” – kaže ona. „Uopšte nisu razumeli šta želim s time, pošto sam studirala za inženjera za zaštitu životne sredine i sve mi je bilo pruženo za građenje karijere „za normalne ljude”. Naravno, nije morala da se bavi isključivo mišljenjem drugih ljudi, ali su ona uticala na nju. „Osećala sam da je to dobra mogućnost da budem ispunjena, ali sam na kraju dozvolila sebi da postanem nesigurna. Pokrenula sam moje

Forever preduzetništvo, probala sam da preporučujem proizvode, ali sam nakon par meseci odustala.”

Dora je u 2009-toj diplomirala na dva smeru, zatim je počela da radi u Sekešfehervaru u organizaciji za zaštitu životne sredine. Tačnije, počela je svoj "normalan" život. Upoznala se sa svojim mužem i rodila su im se deca. Sa Foreverom je toliko bila u dodirnim tačkama da je i nadalje koristila par njihovih proizvoda. Zatim ju je pre tri godine, kada je Bogi imao godinu



i po dana i dok je ona primala dečiji do-datak, sponzor ponovo potražio, u mislima joj je prošlo: Šta bi bilo, ako bi...

„Onda je došao onlajn rad, što mi se jako dopalo. Izgraditi jedno network preduzetništvo od kuće, uz porodicu, hobi i uz posao. Delovalo je kao čarobna mogućnost. Opet sam dobila krila od same pomisli na to. Pustila sam da me vode, učila sam, počela sam da gradim mrežu.”

Sve je tako dobro krenulo da je Dora za par meseci postala supervizor. Kao što i sama kaže, u početku joj je i 4 boda delovalo mnogo, a tek 25... „Mislila sam, toliko njih su to uradili, zašto ne bi uspeo i meni? I postalo je lakše onda kada sam donela jednu nepovratnu odluku: sada ću to uraditi! Ozbiljno sam shvatila osnovni rad i počela da preuzimam odgovornost za svoje odluke.”

Redom su dolazili pozitivne povratne reakcije, što je mladu majku još više motivisalo. „Od tada sam počela da obožavam ovaj posao. I kvalifikacija je uspeła zato što sam radila sa radošću! To je bio dobar mali božićni poklon pre tri godine.”

Nivo supervizora je uglavnom usledio od naručivanja proizvoda. Zatim su usledili učenje i rad na sebi. „Morala sam da shvatim da ovde bez razvoja ličnosti nema napredovanja” – kaže ona. „Htela sam da shvatim ko sam ja, šta predstavljam, da odredim kakve ljude tražim. Tim može da "stigne" tek ako imate odgovor na ova pitanja.”

Dora je išla na sve događaje, slušala audio materijale, čitala knjige. „Onome ko može „uneti sebe” u sistem, ko želi da uči, ko može da donese čvrste odluke, bez obzira na sve ide do kraja puta, njemu je uspeh zagarantovan!”

Nagrada je usledila u 2020-toj u formi oktobarskih menadžerskih kvalifikacija. „Jako davno sam sanjala o tome kako će to izgledati, probala sam unapred da se stavim u tu situaciju. Prvo sam morala da shvatim da je ovo proces. Ubrzala sam se, počeo je da mi raste tim, od čega je većina njih dobila snagu. I kada je uspeo, dobila sam više nego što sam očekivala. Takav osećaj sreće, kakav se retko dobija u životu. Danima sam trebala da osveščujem u sebi da sam to sad stvarno dobila. Govorila sam: Menadžer sam, menadžer sam... Ali ima i dugoročnih efekata. Postala sam otvorenija, dobila

## „POSTALO JE LAKŠE ONDA KADA SAM DONELA JEDNU NEPOVRATNU ODLUKU: SADA ĆU TO URADITI!”

sam samopouzdanje, imam jake kontakte... Sada oko sebe imam jednu zajednicu koja me podržava. Ne kažem da to nije imalo svoju cenu, jer je to stvar za koju se treba boriti. Svaki dan čovek ulaže energiju i održava sebe na visokoj vibraciji, što nije uvek lako. Ali radimo i ako nije lako i baš to lomi prepreke.”

Usput, Dora je do kraja radila u funkciji lidera, a radi i dan danas. Na kraju i ona želi da bude slobodna, zato kaže da kada dođe do jednog sigurnog nivoa, onda će napustiti svoje sadašnje radno mesto. Prema Dorinom mišljenju, ova globalna situacija je stimulativno delovala na njenu mrežu. „Ljudi su nesigurni, u ovakvim situacijama zdravlje i materijalna sigurnost dobijaju na vrednosti. Vide da je Forever jedna sigurna pozadina i da ovakav mentorski program ne postoji nigde drugde...”

Kako i kaže, pomažu joj njeni super timski igrači. „Imaju vere, dobri su učenici sa ozbiljnim ciljevima. Pouzdani, prate uzor, i uglavnom su to izvanredne žene.” U prethodnom periodu, Dora i njen sponzor su blisko sarađivali i to neće biti ništa drugačije ni nakon menadžerske kvalifikacije.

„Edit i ja imamo posebnu vezu, ona mi je kao uzor. Ima ogromno znanje, inspirativno iskustvo lidera i ogromno srce. Ona je za mene puno više od sponzora! Zahvaljujući njoj sam pronašla pravu Doru Čilag... Do kraja života ću joj biti zahvalna.”

Od tada su joj se i roditelji smirili, jer svi na njoj vide promenu.

„Sada mi je u fokusu proširenje mog tima i pomaganje postojećim poslovnim saradnicima u dostizanju njihovih ciljeva. Radimo na razvoju ličnosti svih, jer je i meni to pomoglo. Cilj mi je dostizanje nivoa Eagle menadžera.”

### FOREVER ABSORBENT-C®

Vitamin C potpomaže u normalnom funkcionisanju imunog sistema i štiti ćelije od oksidativnog stresa. Doprinosi odgovarajućem stvaranju kolagena i na taj način održava zdravo funkcionisanje krvnih sudova, kostiju, hrskavice i kože. Ojačaj svoj organizam sa Forever Absorbent-C®, koji sadrži papaju, med i zobene pahuljice.

048

100 tableta







## SAFIR MANAGER



Like Comment Share

**Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak**  
sponzori: Stevan Lomjanski & Veronika Lomjanski

„Volimo Forever, volimo životni stil  
gde pomažući drugima možemo da  
ostvarimo svaki naš san.”



## SENIOR MANAGERS



Like Comment Share

**Beata Barna & Robert Barna**  
sponzori: Mate Šereš & Linda Šereš

„Ne želi da budeš bolji od drugih,  
nego bolji od jučerašnjeg sebe!”



Like Comment Share

**Laslone Ferenc & Laslo Ferenc**  
sponzor: Erika Tot

„Dati što većem broju ljudi jednu takvu  
mogućnost, uz pomoć koje mogu da žive  
jedan slobodan život i u harmoniji!  
Ako sa ovom mogućnošću žive i tvoja deca,  
to je onda čudo!”



## MANAGERS



Like Comment Share

**Gordana Čurlić & Zoran Čurlić**  
sponzor: Vladimir Jakupak & Nevenka Jakupak

„Uspeh može da postane realnost, ako imaš  
snage da veruješ u svoje snove, jer je uspeh  
kruna tvoje posvećenosti.”



Like Comment Share

**Đerđ Jakab**  
sponzor: Herbert Peter Žolt

„Foreverovost” je jedan način  
života, profesija koja stvara slobodu,  
zdravlje i kvalitetan život, kako za  
tebe, tako i za ljude koji su otvoreni  
za nju.”



Like Comment Share

**Tamaš Ričardne & Tamaš Ričard**  
szponzori: Almaši Vivien & Varga Arpad

„Prati svoje snove! Postoji razlog što baš  
njih sanjaš. I na kraju, ništa manje važno,  
pretvori ih u stvarnost.”



# KVALIFIKOVANI



Like Comment Share

**Agota Tot**  
sponzor: Tibor Lapic

„Govori, misli, čini dobro i svaka reč,  
misao i delo uzvatiće ti se uz osmeh,  
kao u ogledalu.”



Like Comment Share

**Judit Tot**  
sponzor: Katalin Seč

„Forever vas uči da se menjate. Ali  
upamtite, promena su vrata koja se otvaraju  
samo iznutra. Ključ je u vašoj ruci, a ovo  
pamagalo ima dobre namere.”



## ASSISTANT MANAGERS

**Ber Károly Józsefné**

sponzor: Ber Barbara

**Bujdos Máté**

sponzor: Halmi Bence István

**Biljana Cvijović**

sponzori: Gordana Čurlić & Zoran Čurlić

**Györfi Miklós**

sponzor: Tóth Judit

**Horváth Anita**

sponzori: Almási Vivien & Varga Árpád

**Vlatka Ljubenko**

sponzor: Anita Falamić

**Dr. Lőrincz István**

sponzor: Györfi Miklós

**Parditka Julianna**

sponzori: Vágási Aranka & Kovács András

**Somjai Viktória**

sponzor: Nagy Tímea

## FOREVER<sup>2</sup>DRIVE

### 3. NIVO

Halmi István & Halminé Mikola Rita

### 2. NIVO

Dr. Németh Endre & Lukácsi Ágnes

### 1. NIVO

Halmi Bence István

Kardos Anikó

Kubinyi Ida

Szabó Péter



## SUPERVISORS

Barát Alexandra

Bognár Judit

Sanela Celjo

Ružica Cerkez

Jelena Čobanović

Csarnai Marianna

Svetlana Davidović

Dohárszkyné Viza Gabriella

Funk Edit

Gardiné Fehér Rózsa

Györfi-Vetési Csilla

Harsányi Miklósné

Hoffmann Mária Rita

Huszákné Farkas Julianna

Kiss Andrásné

Kovács Balázs

Krassói Boróka Veronika

Suada Krezić

Kulcsár Krisztián

Katarina Kuljhavi

Vasilije Macura

Máté Barbara

Vesna Mihajlovic Agarsky

Molnár Szenté Éva

Murgácsné Bóta Lilla

Ksenija Nikolić

Zorana Nikolov

Mirsada Pajić

Pál Enikő

Pál Henrietta

Pfisztner Emőke

Poór Sarolta

Jelena Prvulović

Rákóczi Szimonetta

Seres Mariann

Szabó-Sóki Éva

Marija Todorović

Tóth Eszter

Tóth Irén

Vajlandné Bosnyák Beáta Erzsébet

Aleksandra Živanović



# Mentalno zdravlje:

*Kako da potpomožneš svoj um  
i dušu, da se osećaš izvanredno  
ove godine*

Da li imaš predstavu o tome šta  
je sve potrebno da bi se osećao  
izvanredno fizički i emocionalno  
svaki dan?





**Wellness nije dvokomponentni izraz, koji se isključivo bazira na dijeti i vežbanju. Isto tako važno je i to čime hranite svoj um. Ponekad nisu dovoljni izvanredan raspored ishrane i puno fizičke aktivnosti za to da se osećaš uravnoteženo, uspešno i srećno. Za to je potreban složen pristup: fizička i psihička podrška.**

### **POTPOMAŽI SVOJ UM MEDITACIJOM**

Meditacija je prisutna već par hiljada godina. Ovu vežbu su prvobitno koristili da pomognu ljudima da prodube razumevanje svoje mistične i duhovne snage. Dok još uvek mnogo njih na meditaciju gleda sa spiritualne strane, ona ima i ispitane i dokazane zdravstvene prednosti. Meditacija je stanje duboke relaksacije, koja za rezultat daje smiren um i doprinosi dobrom zdravstvenom i emocionalnom stanju.

### **POTPOMAŽI SVOJ MIR ČISTIM OKRUŽENJEM**

Ravnoteža u kući je od ključne važnosti kada želite da stvorite mir i uravnoteženost u svom umu. Istraživanja su pokazala, da neurednost i neorganizovanost kod kuće mogu da povećaju anksioznost, depresiju i osećaj umora. Nemoj da čekaš do proleća da napraviš veliko spremanje! Napravi red i oslobodi se nepotrebnih stvari! Time što ćeš srediti nered u ličnom prostoru, otvoriće ti se put ka oslobođenju uma. Osećaćeš se srećnije i mirnije u jednom čistom i sređenom okruženju.

### **POTPOMAŽI SVOJE EMOCIONALNO STANJE RAZUMNIM VEZAMA**

Čovek je društveno biće. Ljudi koji nas okružuju nam pomažu da stvorimo naš pogled na svet i pružaju nam podršku, kada nam je najpotrebnija. Istraživanja su pokazala da je kod onih ljudi koji se bolje vezuju za druge, manji procenat anksioznosti i depresije. Zdrav društveni život može da ti poveća samopouzdanje, empatiju i poverenje prema ljudima. Naravno, sve to zavisi od kvaliteta kontakta. Potraži one ljude koji u tvoj život donose sreću i pozitivnost.

### **POTPOMAŽI SVOJE ZNANJE DOBRIM KNJIGAMA**

Svako voli dobre knjige, ali čitanjem mnogo više dobijamo od samo jedne dobre priče. Čitanjem bilo koje knjige, razvija nam se mozak. MRI analize su pokazale da nakon pročitane knjige raste aktivnost mozga i traje čak više dana. Istraživanja su i to pokazala da čitanje povećava empatiju, bogati rečnik i igra važnu ulogu u sprečavanju kognitivnog propadanja koje je vezano za starenje. Čitanje ima puno prednosti, koji prevazilaze zabavu koju knjiga može da nam pruži.

### **POTPOMAŽI SVOJU KREATIVNOST PIŠUĆI DNEVNIK**

To je jednostavna aktivnost koju praktikuješ kada sedneš na neko tiho mesto sa olovkom i papirom, a koja može imati snažan uticaj na tvoj um. Dokazali su i da slobodno

asocijacijsko pisanje (kada napišeš bilo šta što ti padne na pamet), popravljajući organizaciju misli, smanjuje stres, popravljajući memoriju i povećava kreativnost. Piši u bilo kojoj formi, o bilo kojoj temi. Shvatićeš da ova vežba pomaže u samospoznaji i ojačava ideje i misli, koje možda pre toga deluju neshvatljivo.

### **POTPOMAŽI SVOJU DUŠU POMAŽUĆI DRUGIMA**

Kada su sociolozi pet godina pratili više od 2000 ljudi, ustanovili su da se oni ljudi koji su provodili više od pet sati u dobrotvornom radu, osećaju jako srećno. Pomoć drugima daje smisao i zadovoljstvo, dok usput ojačava zajednice i veze. Prema naučnim anketama to nam pomaže i fizički dok usput smanjuje i stres i smanjuje osećaj usamljenosti i depresije. Najbolje u svemu je to što ne samo da ćeš pomažući poboljšati svoj život, nego i živote onih kojima pomažeš.

### **POTPOMAŽI SVOJE ZADOVOLJSTVO ZAHVALNOŠĆU**

Svoje težnje ćeš mnogo teže ostvariti ako nisi zahvalan na tome šta imaš. Započni svaki dan time da razmisliš o svemu onome na čemu treba da budeš zahvalan. To može da bude bilo šta: voljena porodica, verni prijatelji, posao ili krov nad glavom. Kada se u tebi osvesti osećaj zahvalnosti, shvatićeš da će oko tebe uvek biti nešto na čemu možeš da budeš zahvalan.





# Da li je mozgu potrebno **isključenje?**

Važno je da sa zdravim navikama potpomažeš svoje telo i dušu, možda je potrebno i da ograničiš ona dejstva koja mogu da donesu negativnost u tvoj život. Stvari koje su u malim količinama dobre, mogu "na probu" da stave tvoje mentalno zdravlje, kreativnost i produktivnost.



## **DRUŠTVENI MEDIJI**

Stručnjaci se slažu u tome, da su društveni mediji dobri (kao i mnoge pozitivne stvari), ali samo dok se koriste u granicama normale. Istraživanja su pokazala da se prilikom pretraživanja objava oslobađa dopamin koji se vezuje za osećaj sreće. Mana je to što je cilj ovih platformi da ne prestanete sa pretraživanjem, a previše vremena provedenog pretražujući je vezano za porast anksioznosti, depresije, pa čak i za fizička oboljenja. Ako imaš poteškoća s tim da ograničiš sebi vreme za korišćenje društvenih medija, znaj da nisi jedini. Probaj da koristiš aplikacije koje na dnevnom nivou postavljaju ograničenja za korišćenje društvenih medija. Možeš da koristiš i dodatke za pretraživače koji posle određenog vremenskog perioda blokiraju web stranice društvenih mreža.



## **TELEVIZIJA**

Televizija može da ti učini dobru uslugu. Poučni programi i aktuelna dešavanja mogu da ti pomognu u informisanosti, dok ti omiljene emisije pružaju željeno "isključenje" ili izvor zabave. Ali gledanje televizije tri ili više sati vodi do problema: poteškoće sa spavanjem i zdravstvenih problema. Istraživanja su pokazala da neumereno gledanje televizije može da izazove istu takvu zavisnost kao i društveni mediji, što znači da je važno da postavimo vremensko ograničenje. Preporučuje se da izostavimo gledanje televizije pre odlaska na spavanje, jer može da se desi da puno teže zaspemo.



## **POSAO**

Digitalni način života olakšava više nego ikada da ostanemo u kontaktu sa našim poslom. Ali to može da postane mač sa dve oštrice. Ako shvatiš da u večernjim satima svaki sat odgovaraš na poslovne e-maileve ili proveravaš svoje projekte, onda ovo može da donese više štete nego koristi. Prema nekim istraživanjima previše vremena provedenog vezano za posao može da dovede do izgaranja što dovodi do umora, razdražljivosti, nedostatka motivacije, a može i da smanji kvalitet rada. Lek za izgaranje je ravnoteža. Ako povučeš jednu crtu između posla i privatnog života, onda ne samo da ćeš se osećati srećnije, nego ćeš popraviti i kvalitet posla.

# Malo vremena **puno znači**

Ako svakog dana samo malo vremena posvetiš hranjenju svog uma i duše, isplatiće ti se višestruko za ceo život. Obnavljanje mentalnog zdravlja pomaže nam da budemo motivisaniji, manje u stresu i pomaže da iz pozitivnog ugla gledamo na svet. Na koje ćeš se polje skoncentrisati u ovoj godini?





## NOVI KVALIFIKOVANI

## 100+CC

novembar 2020.

Halmi Bence István  
 Almási Gergely  
 & Bakos Barbara  
 Aleksandra Petković  
 & Bogdan Petković  
 Kubinyi Ida  
 Anita Falamic  
 Vladimir Jakupak  
 & Nevenka Jakupak  
 Hegedűs Árpád  
 & Hegedűsné Lukátsi Piroska Marietta  
 Krizsó Ágnes  
 Almási Vivien & Varga Árpád  
 Szovák Ferenc  
 Klaj Ágnes  
 Szabó Péter  
 Krasznai Cintia & Kálmán Gábor  
 Kardos Anikó  
 Varga Géza  
 & Vargáné Dr. Juronics Ilona  
 Egresits-Ilyés Andrea Renáta

## 60+CC

novembar 2020.

Zsidai Renáta  
 Szabóné Dr. Szántó Renáta  
 & Szabó József  
 Dr. Rokonay Adrienne  
 & Dr. Bánhegyi Péter  
 Slađana Vukojević  
 Djenan Alidžiković  
 Heinbach József  
 & Dr. Nika Erzsébet  
 Szócs Katalin  
 Nagy Tímea  
 Zsiga Márta  
 Berkics Miklós  
 Sonja Knežević  
 & Nebojša Knežević  
 Hollóné Kocsik Judit  
 & Holló István  
 Dr. Bondor Ágnes  
 Dr. Seresné Dr. Pirkhoffer Katalin  
 & Dr. Seres Endre  
 Majoros Éva  
 Ferencz László  
 & Dr. Kézsmárki Virág  
 Vágási Aranka & Kovács András  
 Rusák Patrícia  
 Mázás József  
 Laura Lepojević  
 Gordana Curlić & Zoran Curlić  
 Éliás Tibor  
 Magyari-Martos Mónika

Tóth Judit  
 Háhn Adrienn  
 Stjepan Beloša & Snježana Beloša  
 Glatzer Andrea  
 Dragana Stojić  
 Tóth Sándor & Vanya Edina  
 Tanács Ferenc & Tanács Ferencné  
 Tóthné Beller Renáta  
 Dénes Gabriella  
 Stevan Lomjanski  
 & Veronika Lomjanski  
 Dr. Kolonics Judit  
 Csuka György & Dr. Bagoly Ibolya  
 Lapicz Tibor  
 Mészárosné Hrabovszki Márta  
 Szolnoki Mónika  
 Dr. Berezvai Sándor  
 & Bánhegyi Zsuzsa  
 Sárffyné Gutmann Zsuzsa  
 & Sárffy János  
 Knisz Edit  
 Lukács-Szabó Szilvia  
 Dobai Lászlóné & Dobai László  
 Manda Korenić & Ecio Korenić  
 Hajdu Ildikó Rózsa  
 & Hajdu Kálmán  
 Komondi Julia  
 Berecz Botondné  
 & Berecz Botond  
 Kurucz Endre



# KÖZLEMÉNYEK SAOPŠTENJA OBAVJEŠTENJA OBVESTILA NJOFTIME

## MAGYARORSZÁG

### Termékrendelés

Webáruházunk: [www.flpshop.hu](http://www.flpshop.hu)

Telecenter: hétfőtől péntekig 9:00-16:45-ig hívható számaink:

+36-1-297-55-38; +36-70-436-4290; +36-70-436-4291; +36-70-436-4294;

+36-80-204-983 („zöld szám”: vezetékes hálózathálóból díjmentesen hívható)

### Ügyfélszolgálat, Információ

Ügyfélszolgálat (telecenter, webshop): [ugyfelszolgalat@foreverliving.hu](mailto:ugyfelszolgalat@foreverliving.hu)

+36-1-269-5370/110 és 111

Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,

+36-70-436-4173

Pénzügyi Recepció: +36-1-269-5370/121

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)

### Budapesti Központi Főigazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9–11.

E-mail: [flpbudapest@foreverliving.hu](mailto:flpbudapest@foreverliving.hu)

Tel.: +36-1-269-5370, +36-70-436-4288, -4289, +36 1 297 1995

Levelezési cím: 1439 Budapest, Pf.:745.

Országigazgató: dr. Milesz Sándor: +36 1 297 1995, mobil: +36 70 316 0002

Főigazgató: Ladák Erzsébet: tel.: +36-1-269-5370/160-as mellék,

mobil: +36-70-436-4230;

Főigazgató-helyettes és rendezvényszervező: Altrichter Anett;

[rendezveny@foreverliving.hu](mailto:rendezveny@foreverliving.hu), mobil: +36 70 436 4240

Belföldi és nemzetközi kommunikáció: Szecsei Aranka: 136 mellék,

mobil: +36 70 436 4229;

Marketing csoportvezető: Bózári-Holtai Orsolya; mobil: +36 70 436 4272

Pontérték nélküli termékek: Gellén Veronika; mobil: +36 70 436 4278

Social Media: Galambos Dóra; mobil: +36 70 436 4212

FLP TV: dr. Karizs Tamás, mobil: +36 70 436 4271

Teremfoglalás: [ujsga@foreverliving.hu](mailto:ujsga@foreverliving.hu)

### Ügyvezető Igazgatóság:

1184 Budapest, Nefelejcs u. 9-11. Tel.: + 36 1 297 1704, +36-70-436-4288, -4289

Ügyvezető igazgató: Lenkey Péter: mobil: +36-70-436-4279

Vékás-Kovács Mónika, tel.: 191-es mellék, +36-70-436-4239

### Budapest, Nefelejcs utcai vevő- és ügyfélszolgálat, raktár és informatika

nyitvatartás: H-P: 9-17 óráig (a számlázás zárás előtt 15 perccel befejeződik)

Helyi előadások esetén hosszított nyitvatartással várjuk partnereinket.

Vevőszolgálati és számlázási csoportvezető: Varga-Vizer Viktória,

mobil: +36-70-436-4173

Informatikai igazgató: Rigó Gábor, mobil: +36-70-436-4231; 165-ös mellék

### Debreceni Területi Igazgatóság:

4025 Debrecen, Erzsébet u. 48.

Tel.: +36-52-349-657, mobil: +36-70-436-4287

Nyitvatartás: H – P: 10-18 óráig (a számlázás zárás előtt 30

perccel befejeződik).

Területi igazgató: Pósa Kálmán, mobil: +36-70-436-4265

### Szegedi Területi Igazgatóság:

6726 Szeged, Pillich Kálmán u. 1.,

Tel.: +36 62 555 444, mobil: +36 70 436 4175 Nyitvatartás: H – P: 10-18 óráig

(a számlázás zárás előtt 30 perccel befejeződik).

Területi igazgató: Radóczki Tibor

**A hónap utolsó szombatja eső napjain (amelyeket már nem követ munkanap a hónapban) kizárólag a webshopon ([www.flpshop.hu](http://www.flpshop.hu)) adhatók le a megrendelések, minden hónap utolsó naptári napján 24.00 óráig. Területeink nyitvatartási rendje vonatkozik a hónap utolsó munkanapjaira is!**

### Forever Resorts

Teleki-Degenfeld Kastélyszálló, 3044 Szirák, Petőfi u. 26.,

Tel.: +36-32-485-300, fax: +36-32-485-285 [www.kastelyszirak.hu](http://www.kastelyszirak.hu)

Sasfészek Étterem, tel.: +36-1-291-5474, [www.sasfeszeketterem.hu](http://www.sasfeszeketterem.hu).

A Forever Resorts magyarországi intézményeinek ügyvezető igazgatója Lenkey Péter, szálloda igazgató Király Katalin.

## SRBIJA

Internet prodavnica: [www.flpshop.rs](http://www.flpshop.rs)

Telecenter: +381 11 309 6382; +381 65 309 6382

Beogradska kancelarija: 11010 Beograd, Kumodraška 162

tel.: +381 11 3970 127, fax: +381 11 3970 126, Email: [office@flp.co.rs](mailto:office@flp.co.rs)

Predaja narudžbina: [narucivanje@flp.co.rs](mailto:narucivanje@flp.co.rs)

Radno vreme telecentra: ponedjeljak, utorak i četvrtak 12:00-18:30;

sreda i petak 9:00-16:30

Direktor: dr Branislav Rajić

Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318

+381 65 397 01 32 (telefon, Viber), utorkom i petkom od 14h-16h

Jelena dr Vujašin: +381 65 397 01 31 (telefon, Viber),

sredom od 19h do 21h i subotom od 17h do 19h

## CRNA GORA

Podgorička kancelarija: Kapino polje BB, Nikšić

Telefon (Viber) +381 65 397 0130

Email [flppodgorica@t-com.me](mailto:flppodgorica@t-com.me), [flp.podgorica@flp.co.rs](mailto:flp.podgorica@flp.co.rs)

Lekari konsultanti: dr Biserka Lazarević i dr Predrag Lazarević: +381 23 543 318

+381 65 397 01 32 (telefon, Viber), utorkom i petkom od 14h-16h

Jelena dr Vujašin: +381 65 397 01 31 (telefon, Viber),

sredom od 19h do 21h i subotom od 17h do 19h

Naručivanje isključivo preko [www.flpshop.me](http://www.flpshop.me)

## SLOVENIJA

SPLETNA TRGOVINA: [webshop.forever.si](http://webshop.forever.si)

(dežurni telefon za spletno trgovino 064 259 222)

Prodaja Ljubljana: Stegne 15, 1000 Ljubljana

telefon: +386 1 562 36 40; mobilni telefon: +386 40 559 631

email za naročila: [narocila@forever.si](mailto:narocila@forever.si)

Delovni čas: ponedjeljek 12:00-20:00, torek-petek 09:00-17:00

Telefon: +386 1 562 36 40, email: [info@forever.si](mailto:info@forever.si), [www.forever.si](http://www.forever.si)

Prodaja Lendava/Lendva: Kolodvorska ulica 6, 9220 Lendava

telefon: +386 2 575 12 70; email: [lendva@forever.si](mailto:lendva@forever.si)

Delovni čas: ponedjeljek-petek 09:00-17:00

Direktor: Andrej Kepe

Zdravnik svetovalac: Miran Arbeiter, dr.med. - +386 41 420 788

## HRVATSKA

[www.foreverliving.hr](http://www.foreverliving.hr)

Zagrebački ured: 10000 Zagreb, Trakošćanska 16,

Telefon: + 385 1 3909770; 3909773 ili 3909775; Faks: + 385 1 3909 776

Otvoreno: ponedjeljak i četvrtak od 09:00 do 20:00,

utorak, srijeda i petak od 09:00 do 17:00

Voditeljica ureda: Branka Džaja

Naručivanje e-mailom: [foreverzagreb@foreverliving.hr](mailto:foreverzagreb@foreverliving.hr)

Edukacije u uredima Zagreb : ponedjeljak i četvrtak od 18:00h

Telefonski liječnici: Telefonski savjeti mr. ph. Milica Sirotković.

Pozivati možete utorkom i četvrtkom od 10:00 do 13:00 h.

Broj mobitela: 091 4196101

Upite možete slati i na e-mail: [savjeti@foreverliving.hr](mailto:savjeti@foreverliving.hr)

## SHQIPËRIA

Zyra e Tiranës: Rr. Selim Brahma 110. Sank – Tirana

Tel./Fax: +355 44 500 866

Hapur: ditë e punës 9.00-13.00 dhe 16.00-20.00

Drejtor rajonal: Atilla Borbáth, cel: +355 69 40 66 810, +36 70 436 4293

Shëf Zyre: Xhelo Kijaj: Cel: +355 69 40 66 811

e-mail: [flpalbania@abcmall.al](mailto:flpalbania@abcmall.al)

[www.foreveralbania.com](http://www.foreveralbania.com)

## KOSOVA

Area Manager: Mr Sc Lulzim Tytnxhiu,

+ 383 49 866 865

email: [lulzimt@foreverliving.hu](mailto:lulzimt@foreverliving.hu)

webshop: [www.foreverkosovo.com](http://www.foreverkosovo.com)

## BOSNA I HERCEGOVINA

Centralna kancelarija: - adresa: Trg Đ. D. M. broj 3, 76300 Bijeljina

tel: +387-55-211-784, +387-55-212-605, fax: +387-55 -221-780

Radno vrijeme - ponedjeljak-petak: 9:00 – 17:00

elektronska pošta: [forever.flpbos@gmail.com](mailto:forever.flpbos@gmail.com)

Direktor FLP BiH: dr Slavko Paleksić

Ured u Sarajevu - adresa: Džemala Bijedića 166 A, 71000 Sarajevo

tel: +387-33-760-650, +387-33-470-682, fax: +387-33-760-651

Radno vrijeme - ponedjeljak, četvrtak, petak: 09:00 – 16:30,

utorak, srijeda: 12:00–20:00

elektronska pošta: [flpm@bih.net.ba](mailto:flpm@bih.net.ba)

Rukovodilac ureda: Enra Ćurovac-Hadžović



**NEKA UVEK BUDE KOD TEBE!**

# Forever Instant Hand Cleanser

- brzo se suši i ne lepi se;
- sadrži 70% alkohola;
- lako i brzo se koristi;
- posle korišćenja ne treba da se ispira;
- delotvorno sredstvo za čišćenje;
- sa sadržajem aloje neguje, hidrira i ne isušuje tvoje ruke;
- prijatnog citrusnog mirisa;
- savršen izbor za putovanje, kuću, pa čak i za radno mesto.



**Forever  
Instant Hand  
Cleanser**

**formulated with Aloe  
and 70% Alcohol (v/v)**



FOREVER™

250 ml e

G02LXv1  
LFDLX003a

#3

250 ml



FOREVER®



*Nova godina,  
nova obećanja*

IME I KOD VAŠEG SPONZORA:



FOREVER®



**C9®**

**Paketi u ponudi:**

- 475 I Vanila & Aloe Vera Gel
- 625 I Vanila & Aloe Berry Nectar
- 629 I Vanila & Aloe Peaches
- 476 I Čokolada & Aloe Vera Gel
- 626 I Čokolada & Aloe Berry Nectar
- 630 I Čokolada & Aloe Peaches