



CLUB ÓJAS

HABITS TO THRIVE & SHINE

Predstavujeme Club Ójas, komunitu návykov pre žiarivú dlhovekosť, aby sme prosperovali a žiarili.



CLUB ÓJAS
HABITS TO THRIVE & SHINE



**Aký život práve
zažívam?**

**Mám kontrolu nad
svojím životom?**

Vstávam každý deň oddýchnutý a
plný energie, s vdakou a chuťou
do života?

**Život má kontrolu nado
mnou?**

Budím sa a celý deň som
unavený, bez síl, a bez motivácie,
kreativity a s pocitom obete?



**Zažívam denne príznaky
chronického zápalu?**

únava a málo energie ✕ depresia, úzkosti ✕ bolesť
svalov a kĺbov ✕ zlé trávenie (zápcha, nafúknutie...)
✕ bolesti hlavy ✕ nechutenstvo a nadváha ✕
neschopnosť sústrediť sa a robiť rozhodnutia ✕
pociť ťažkosti ✕ zahmlenie mozgu (brain fog) ✕
iritabilita, frustrácia

**Chronický zápal je hlavnou príčinou
závažných chorôb a akcelerauje
starnutie**

Kardiovaskulárne choroby ✕ Rakovina ✕
Metabolický syndróm (obezita, cukrovka,
Alzheimer) ✕ Chronická choroba obličiek ✕
Autoimúnne choroby ✕ Neurodegeneratívne
choroby

Prečo sa dostaneme do
nerovnováhy?

Stres – pre telo, pre myseľ

Degeneratívne návyky:

- Pojedanie, prejedanie, jedenie neskoro večer
 - Sedavý životný štýl
 - Krátkodobé rozhodnutia
 - Obetovanie spánku
- Obavy, negatívne myslenie

A sme mimo rytmus...

Celý vesmír funguje v rytme,
dennom, sezónnom.

Zákon pulzácie.

Tam, kde končí náš rytmus zladený s
prírodou (cirkadiánny), tam začínajú
choroby.

Ak sa naladíme späť na prírodný
rytmus, navrátime si prirodzenú
rovnováhu.

Aké sú moje presvedčenia o starnutí?

Tvoje telo musí ísť do hrobu zničené
S vekom je nevyhnutné strácať pamäť
Vekom prichádzajú choroby
Funkcia mozgu s vekom klesá

Limitujúce

Môžeme žiť vitálne do vysokého veku
Náš mozog nemusí degenerovať
Sme stvorení pre blaženosť (bliss)

Bez limitu

Čo nás čaká v budúcnosti?

Budúcnosť je VUCA:

Volatile	Premenlivá
Uncertain	Neurčitá
Complex	Komplexná
Ambiguous	Nejednoznačná

= plná stresu!

Ako sa na to vieme pripraviť?

Budovať si kľúčové kompetencie:

Self-wellness management / Riadenie svojej
vlastnej rovnováhy

Self-healing / Sebauzdravovanie

Aktívny prístup k svojmu zdraviu

Agilný prístup k seba-naprávaniu

Odolnosť / Reziliencia

Kedy som naposledy investoval
do seba a svojej budúcnosti?

Ja som to najcennejšie čo mám.

Starat' sa o seba nie je sebecké

„Tvoja osobnosť nevytvára tvoje návyky,
ale Tvoje návyky vytvárajú Tvoju
osobnosť.“

Snažil si sa v minulosti zmeniť svoj
život, stravu, návyky? Neúspešne?

Čo sú návyky?

Návyky prispievajú k tomu, či budeme
prosperovať, alebo naberať ďalšie
choroby.



Pridaj sa do toho správneho klubu!

Zaži vedenú transformáciu života.
Nalad' sa na cirkadiánnny rytmus.
Získaj komunitu podporujúcich ľudí.
Vďaka ajurvéde, joge a vede o návykoch.

Začni žiť
10 denných návykov
a udrž si mladosť,
prosperuj a žiar!



CLUB ÓJAS
HABITS TO THRIVE & SHINE

Club Ójas štartuje od februára 2023
Povedie ho ajurvédská terapeutka
a učiteľka jogy Silvia Jeleníková