
100 HOOKOV



100 hookov, ktoré môžeš
okamžite použiť vo svojich
príspevkoch, reels a
storíčkach

NATALIA GRÜN WALD

100 HOOKOV

EDUKAČNÉ / HODNOTOVÉ HOOKY

1. Trvalo mi 10 rokov, kým som sa to naučila — ukážem ti to za 60 sekúnd.
2. Tu je presne, koľko potrebuješ spraviť [X], aby si dosiahla [Y].
3. Toto je tvoj stav pred, počas a po transformácii.
4. Každý ti povie, že máš spraviť [X], ale nikto ti nepovie ako. Ja ti to ukážem.
5. Ak nemáš [nástroj], použi toto namiesto toho.
6. Ak začínáš od nuly, tu je, čo by som spravila krok za krokom.
7. Pravda o [tému], o ktorej nikto nehovorí.
8. Prestaň robiť túto chybu, ak naozaj chceš výsledky.
9. 3 veci, ktoré by som si priala vedieť, skôr než som začala s [cieľom].
10. Ako si vybudovať zručnosť, ktorú jednoducho nedokážeš prestať robiť.
11. Čo sa stane, keď budeš robiť [akciu] 30 dní po sebe.
12. Ak máš len 10 minút denne, rob toto.
13. Tu je, ako sa naučiť [téma] 10x rýchlejšie.
14. Nezačínaj s [zvyk], kým nepochopíš toto.
15. Toto je, ako v skutočnosti vyzerá [číslo / objekt].
16. Ak by som zajtra stratila všetko, takto by som sa vrátila späť za 30 dní.
17. Väčšina ľudí zlyhá pri [cieľ], pretože preskočia tento krok.
18. Robíš túto chybu s [téma] a preto prichádzaš o výsledky.
19. Nezlyhávaš preto, že si lenivá — ale preto, že to robíš zle.
20. Toto je to, čo odlišuje amatéra od profesionála.

MOTIVAČNÉ / SEBAROZVOJOVÉ HOOKY

1. Nie si unavená — si nedisciplinovaná.
2. Väčšina ľudí neuspje, pretože nikdy nevydrží dostatočne dlho, aby videli výsledky.
3. Tvoj vysnívaný život sa skrýva za vecami, ktoré nechceš robiť.
4. Nie si zaseknutá, lebo to nevieš — si zaseknutá, lebo stále vzdávaš príliš skoro.
5. Disciplína ťa dostane tam, kam motivácia nikdy nedosiahne.
6. Ak by si si dávala rovnaké rady, ako svojim priateľom, tvoj život by vyzeral inak.
7. Každá verzia teba stále existuje — je len na tebe, ktorú z nich si vyberieš.
8. Nikdy nebudeš vždy motivovaná — preto sú dôležité návyky.
9. Buď obetuješ pre svoje ciele, alebo obetuješ svoje ciele.
10. Ak nemáš chuť skončiť aspoň raz týždenne, netlačíš dost.
11. Nepraj si to — pracuj na tom, a potom to prerásti.
12. Prekvapí ťa, ako rýchlo sa zmení tvoj život, keď prestaneš hľadať výhovorky.
13. Rok čistej sústredenosti môže zmeniť všetko.
14. Nepotrebuješ viac času — potrebuješ menej rozptýlení.
15. Ak to stále bolí, znamená to, že ti na tom záleží.
16. Nepotrebuješ povolenie začať — jednoducho začni.
17. Väčšina ľudí chce výsledky, ale nikto nechce čeliť sebe.
18. Pohodlie je najnebezpečnejšia závislosť.
19. Buď tak disciplinovaná, že to bude až desivé.
20. Ak to so zmenou myslíš vážne, prestaň vyjednávať so svojimi výhovorkami.

STORYTELLING / OSOBNÉ SKÚSENOSTI

1. Kedysi som bola [bolest'], teraz som [výsledok].
2. Nikto mi neveril — a presne preto som neprestala.
3. Myslela som si, že úspech znamená [omyl], ale mýlila som sa.
4. Toto jedno rozhodnutie zmenilo celý môj život.
5. Ten moment, keď som pochopila, že najprv musím opraviť samu seba.
6. Keby som mohla povedať svojmu mladšiemu ja len jednu vec, bola by to táto.
7. Toto som sa naučila po 100 zlyhaniach.
8. Bod zlomu, ktorý zmenil všetko.
9. Nemala som plán, peniaze ani nasledovateľov — mala som len posadnutosť.
10. Pravda je, že ani ja som to nemala vyriešené.
11. Takmer som to vzdala — práve vtedy sa to začalo meniť.
12. Nevytvorila som to náhodou. Budovala som to, chybu po chybe.
13. Nie som úspešná, pretože som výnimočná — ale preto, že som neprestala.
14. Začalo to ako hobby, teraz je to môj plnohodnotný život.
15. Robila som všetko „správne“, ale nič nefungovalo — až kým som nezmenila toto.
16. Každá chyba ma naučila niečo, čo ti môžem ušetriť.
17. Povedali, že to nepôjde. Išlo — lebo som neprestala.
18. Najlepšie rozhodnutie v mojom živote bolo to, ktoré mi najviac naháňalo strach.
19. Toto je skutočný príbeh za mojím úspechom.
20. Nebola som šťastná, mala som len vytrvalosť.

PENIAZE / BIZNIS / ÚSPECH

1. Zarábam viac ako lekári či právnici — a nikdy som neštudovala.
2. Nepotrebuješ novú prácu. Potrebuješ nový zdroj príjmu.
3. Keby som dnes stratila všetko, takto by som to vrátila za 30 dní.
4. Nie si chudobná, pretože nezarábaš dost' — ale preto, že míňaš, ako by si bola bohatá.
5. Najrýchlejší spôsob, ako zarobiť, nie je ten, ktorý si myslíš.
6. Takto som premenila svoju zručnosť na šesťciferný príjem.
7. Ľudia bohatnú v tichosti. Len tí, čo zápasia, kričia.
8. Ak nevybuduješ svoj sen, zaplatíš životom za cudzie sny.
9. Peniaze nasledujú pozornosť — nie úsilie.
10. Nedostávaš zaplatené za čas, ale za hodnotu.
11. Skutočný dôvod, prečo nie si bohatá — obchoduješ čas namiesto páky.
12. Väčšina ľudí naháňa peniaze. Tí múdri budujú systémy, ktoré ich tlačia.
13. Si bližšie k bohatstvu, než si myslíš — len si ešte nepostavila správne vozidlo.
14. Táto jediná finančná chyba ma kedysi stála tisíce.
15. Nepotrebuješ viac klientov — potrebuješ lepšiu ponuku.
16. Začni sa správať, ako by tvoj čas bol drahý — potom aj bude.
17. Tvoj účet rastie, keď rastie tvoja hodnota.
18. Bohatstvo nie je cieľ, je to vedľajší efekt disciplíny.
19. Väčšina ľudí zlyhá, lebo si myslí, že má čas.
20. Peniaze nie sú cieľ — sú zrkadlom tvojho prínosu.

MINDSET / DISCIPLÍNA / SEBAHODNOTA

1. Konzistentnosť porazí intenzitu — vždy.
2. Nikdy neprepracuješ niekoho, kto miluje proces.
3. Slabí sa sťažujú, silní sa prispôsobujú.
4. Nepros o ľahšiu cestu — buduj silnejšie ramená.
5. Väčšina ľudí chce slobodu, ale žije ako väzni pohodlia.
6. Každá výhovorka len chráni tvoju slabosť.
7. Kým nevybuduješ niečo výnimočné, nie si výnimočná.
8. Nemôžeš manifestovať výsledky, pre ktoré si nepracovala.
9. Každý deň, keď vynecháš prácu, strácaš progres.
10. Bolesť je dočasná. Lútosť trvá navždy.
11. Osoba, ktorou sa stávaš, ťa už sleduje.
12. Ak ťa to nevyzýva, nemení ťa to.
13. Každý cieľ vyžaduje novú verziu teba, ktorá ešte neexistuje.
14. Sebadisciplína je forma sebaúcty.
15. Nikdy sa nebudeš cítiť „pripravená“. Začni aj tak.
16. Posadnutosť vyzerá šialene — až kým nezačne fungovať.
17. Nemôžeš byť priemerná a očakávať výnimočný život.
18. Tvoje návyky rozhodnú o tvojej budúcnosti dávno predtým, než tvoj talent.
19. Ticho je najväčšia forma sily.
20. Skutočná moc nepotrebuje dokazovanie — len prítomnosť.