

Bezplatný sprievodca

# 5 TIPOV NA ZMENU VZŤAHU K PENIAZOM

Praktické kroky, ktoré ti pomôžu odblokovať hojnosť a  
začať si dovoliť investovať do seba.

Natália Grunwald

MENTORKA

## Prečo tvoj vzťah k peniazom rozhoduje o všetkom

---

Ak máš pocit, že zaslúžiš viac, ale niečo ťa brzdí — nie si sám/sama. Väčšina ľudí nosí v sebe presvedčenia o peniazoch, ktoré si nikdy vedome nevybrala.

Tieto presvedčenia sme prevzali od rodičov, školy a okolia. A celý život podľa nich žijeme — aj keď nám dávno neslúžia.

Dobrá správa? **Presvedčenia sa dajú zmeniť**. A keď ich zmeníš, zmení sa aj tvoj vzťah k peniazom, k sebe a k tomu, čo si dovoľíš prijímať.

*„Nejde o to, koľko zarábaš. Ide o to, čo si dovoľíš prijať.“*

V tomto sprievodcovi nájdeš 5 praktických tipov, ktoré som zostavila na základe práce so stovkami klientov. Každý tip obsahuje aj konkrétne cvičenie, ktoré môžeš urobiť ešte dnes.

Podme na to. ❤️

1

## Pomenuj svoje staré presvedčenia

Prvý krok k zmene je uvedomiť si, či si veríš. Zapiš si prvých 5 myšlienok, ktoré ti napadnú, keď sa opýtaš: „Čo si myslím o peniazoch?“

Možno to bude „Peniaze sa ťažko zarabajú“, „Bohatí ľudia sú chamtiví“ alebo „Nikdy nebudem mať dosť“. Toto nie sú fakty — sú to len príbehy, ktoré si počúval/a celý život.

### CVIČENIE

Vezmi si papier a zapiš 5 viet, ktoré ti napadnú o peniazoch. Pri každej sa opýtaj: **Je to moje presvedčenie, alebo som ho zdedil/a?** Označ si tie, ktoré chceš zmeniť.

2

## Prepíš obmedzujúce myšlienky na podporujúce

Keď vieš, aké staré presvedčenia nosíš, môžeš ich vedome prepísať. Nie cez silu, ale cez novú perspektívu.

Napríklad:

- „Niečo vnútri mi bráni investovať do seba“
- „Rozhodujem sa investovať do toho, čo je pre mňa dôležité.“
- „Peniaze sa ťažko zarabajú“
- „Peniaze sú energia a ja sa s ňou učím pracovať.“

### CVIČENIE

Vyber 3 obmedzujúce presvedčenia z cvičenia č. 1 a ku každému napíš nové, podporujúce. **Prečítaj si ich nahlas ráno 7 dní za sebou.**

---

3

## Dovoľ si prijímať

Všimol/a si si niekedy, že keď ti niekto povie kompliment, automaticky ho zľahčíš? „To nič nebolo.“ „To je len náhoda.“ „Toto tričko je staré.“

Toto je presne ten vzorec, ktorý blokuje hojnosť. Ak nevieš prijať kompliment, ťažko budeš prijímať vyšší príjem, lepšie príležitosti alebo investície do seba.

### CVIČENIE

Najbližších 7 dní, keď dostaneš kompliment, povedz len: „**Ďakujem, to ma veľmi teší.**“ Žiadne vysvetľovanie. Žiadne zľahčovanie. Len prijmi.

4

## Vytvor si denný rituál hojnosti

Tvoj vzťah k peniazom sa nemení jedným rozhodnutím. Mení sa opakovaním — malými dennými voľbami, ktoré posilňujú nové presvedčenia.

Najúčinnejší rituál, ktorý poznám? **5 minút tichej meditácie ráno.** Nemusíš meditovať na peniaze konkrétne — ale daj si priestor na to, aby si sa stíšil/a a spojil/a so sebou.

Ak chceš vedenú meditáciu, moja **Meditácia hojnosti** je zadarmo a trvá presne 5 minút.

### CVIČENIE

Vyber si pevný čas — ideálne **ráno pred kontrolou telefónu.** Nastav si alarm na 5 minút. Sadni si, zavri oči a počúvaj meditáciu. Urob to **30 dní za sebou** a sleduj, čo sa zmení.

5

## Obklop sa ľuďmi, ktorí rastú

Tvoje okolie formuje tvoje myslenie viac, než si uvedomuješ. Ak sa stále rozprávajú o tom, čo „je drahé" a čo „si nemôžu dovoliť" — tieto vzorce sa prenášajú aj na teba.

Nájdí si ľudí, ktorí investujú do seba. Ktorí hovoria o možnostiach, nie o obmedzeniach. Ktorí ťa inšpirujú k tomu, aby si chcel/a viac — nie menej.

### CVIČENIE

Zapíš si 3 ľudí vo svojom okolí, ktorí ťa inšpirujú v oblasti financií alebo osobného rastu. **Tento týždeň s jedným z nich naplánuj kávu alebo hovor.** Energia je nákazlivá — vyber si ju vedome.

## Čo ďalej?

Tieto tipy sú začiatok. Ak chceš ísť hlbšie a skutočne transformovať svoje nastavenie k hojnosti:

### Program Som hojnosť

Komplexný program, ktorý ti pomôže pretransformovať vzťah k peniazom a odomknúť skutočnú hojnosť v živote.

ZISTIŤ VIAC

Natália Grunwald

Mentorka

nataliagruenwald.sk

© 2025 Natália Grunwald. Všetky práva vyhradené. | nataliagruenwald.sk