

KAKO PRONAĆI BALANS IZMEĐU OBITELJI I POSLA

I STVORITI ŽIVOT PO SVOJOJ MJERI

FLEKSIBILNO, PAMETNO I
S DIGITALNIM ALATIMA

PRAKTIČAN VODIČ ZA ŽENE KOJE ŽELE VIŠE BALANSA,
SLOBODE I LAKOĆE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU.

NINA MAŠIĆ - ŽIVOT SA STILOM ✨



SADRŽAJ

Uvod O autorici	03
Mit o superženi	04
Biti “dovoljno dobra” je ok i ne vodi u iscrpljenost	
Balans je prilagodba	05
Prepoznaj prioritete i živi u skladu s onim što je važno	
Ključ je energija, ne vrijeme	06
Ne moraš imati više sati u danu, nego više energije i lakoće	
Radi pametnije, a ne više	07
Fleksibilnost i sloboda uz digitalne alate i sustav	
Snaga podrške i zajednice	08
Ne trebaš sve sama; dijelimo, umjesto da se uspoređujemo	
Moj tjedan balansa	09
Tjedni planer i prostor za bilješke, navike i podsjetnike	
Ako mogu ja, možeš i ti	10
Poruka o vjeri, upornosti i unutarnjoj promjeni	
Zaključak	11
Tvoj sljedeći korak prema ispunjenijem životu	

Koliko puta si čula ili pomislila da prava žena mora sve stići: posao, djecu, kuću, obitelj, izgled, društveni život... i sve to s osmijehom? Istina je, zapravo, da **takva žena ne postoji**. Postoji samo umorna žena koja se predugo trudila biti **superžena**.

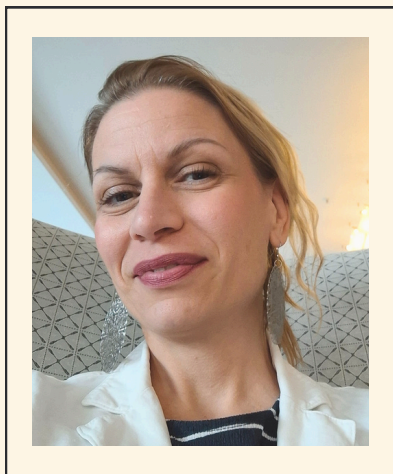
Godinama su nas učili da pokazujemo ljubav kroz žrtvu, ali istina je suprotna: **najviše daješ kad si u miru, odmorna i zadovoljna**. Balans se ne postiže tako da radiš više, već da naučiš kada stati - i to si dopustiš **bez grižnje savjesti**.

U našim 'ženskim ulogama' (partnerica, majka, kućanica, poduzetnica, ne nužno tim redosljedom) ponekad se izgubimo i zaboravimo **tko smo mi same**, a balans između obitelji i posla nije stvar organizacije vremena, to je **unutarnji mir** koji dolazi kad znaš da daješ **najbolje od sebe, ali ne na račun sebe**. Ne možeš puniti druge ako si ti prazna.

Kao žena koja je godinama tražila taj balans, znam kako je teško biti svugdje, a **osjećati se kao da nisi nigdje**. Znam kako izgleda dan kada si iscrpljena, ali i dalje guraš jer "moraš".

I upravo zato želim podijeliti ono što je meni pomoglo: male promjene koje donose veliku razliku, jasne granice, svjesne odluke i poslovni model koji se prilagođava životu, a ne obrnuto.

Kažu da mnoge žene s 40 godina dožive probaćenje. I meni se to dogodilo...



Ja sam Nina Mašić, uskoro 43-godišnja mama koja, uz sve obveze koje nosi život jedne supruge, majke, kćerke i zaposlene žene, razvijam svoj online biznis i učim druge žene kako pametno iskoristiti moć društvenih mreža i digitalnih alata za svoj osobni rast, ostvarenje ciljeva i financijsku korist.

Koliko puta si pomislila "blago njoj, ja to ne bih mogla, ja nemam vremena ni okrenuti se"... E pa ovaj vodič je onda kao stvoren za tebe jer je o stvarnim izazovima i stvarnom životu - kako ipak uspjeti uskladiti obitelj, posao i sebe te napokon disati punim plućima.

Jer ako mogu ja, možeš i ti.

MIT O SUPERŽENI

BITI “DOVOLJNO DOBRA” JE OK I NE VODI U ISCRPLJENOST

Ideja o superženi postala je nevidljiv teret koji mnoge od nas nose. Želimo biti posvećene majke, uspješne u poslu, partnerice pune razumijevanja, prijateljice koje uvijek stignu - i sve to bez ijednog znaka umora. **I onda se čudimo kad se iscrpimo.**

Balans ne znači da radiš sve, nego da znaš što ti je sada najvažnije. Ponekad si više mama, nekad više poslovna žena, a ponekad jednostavno **trebaš biti samo ti.** I to je ok.

Prava snaga je znati (za)stati, zatražiti pomoć i dati si pravo na odmor. Jer ne možeš biti dobra nikome ako si stalno umorna i na rubu. Zastani na trenutak. Zatvori oči i pitaj se: Što bih otpustila kako bih danas oslobodila barem jedan sat samo za sebe? Zapiši to. Napravi taj prvi mali korak - to je **početak tvog novog balansa.**



BALANS JE PRILAGODBA

PREPOZNAJ PRIORITETE I ŽIVI U SKLADU S ONIM ŠTO JE VAŽNO

Balans ne znači svaki dan imati sve savršeno raspoređeno. Ne znači da si jednako dobra u svemu - baš svaki dan. Istinski balans je kad se prilagođavaš onome što život donosi i kad prihvatiš da **postoje dani za akciju i dani za odmor.**

Problem je što mislimo da sve mora biti u jednakim omjerima, ali život nije matematička jednadžba. Balans se stvara onda kad znaš **osjetiti što ti u tom trenutku najviše treba.**

Ja to zovem “ženskim ritmom”. Naše energije se mijenjaju kroz dan, kroz tjedne, mjesec pa čak i godišnja doba. Kad to naučiš čuti, sve postaje lakše.

Balans počinje kad prestaneš pokušavati imati sve i odlučiš što ti je - **sasvim dovoljno.**



KLJUČ JE ENERGIJA, NE VRIJEME

NE MORAŠ IMATI VIŠE SATI U DANU, NEGO VIŠE ENERGIJE I LAKOĆE

Koliko puta si osjetila da, iako si “zauzeta” cijeli dan, nisi napravila ono što je stvarno važno? Problem nije uvijek u vremenu, nego u energiji. **Balans ne dolazi iz sati koje imamo, nego iz energije kojom ih ispunjavamo.** Ako si umorna, iscrpljena ili pod stresom, čak i sat slobodnog vremena može izgledati kao premalo. Ali ako si napunjena, prisutna i fokusirana, isti sat može biti pun, kvalitetan i ispunjavajući.

Briga o sebi nije luksuz. To su male stvari koje pune tvoju energiju: kvalitetan san, zdrava prehrana, pokret, trenutci tišine, meditacija ili jednostavno šetnja. Kad se energija podigne, sve drugo ide lakše: rad, obitelj, odnosi, kreativnost. Promisli, zapiši i primijeni:

- Koje tri stvari me (danas) najviše iscrpljuju?
- Koje tri stvari me najviše pune energijom?



RADI PAMETNIJE, A NE VIŠE

FLEKSIBILNOST I SLOBODA UZ DIGITALNE ALATE I SUSTAV

Mnoge žene misle da uspjeh znači raditi više. E pa ne, uspjeh dolazi kad znaš **iskoristiti alate i sustave koji ti automatiziraju posao i omogućuju fokusirati se na ono što je važno**. Meni upravo to mijenja život na bolje.

Digitalni alati i sustav poput **Forevercard club-a** rade za tebe i omogućuju ti da svoje vrijeme koristiš učinkovitije i ljepše, dok tvoj posao raste, **istovremeno gradeći** tvoju financijsku slobodu.

Fokus nije samo na zaradi, već i na tome da možeš birati kada i gdje radiš - **da si prisutna u životu svoje obitelji**, a ipak ostvaruješ svoje profesionalne i osobne ciljeve.

Ne moraš raditi sve sama - **pametni alati rade s tobom**.



SNAGA PODRŠKE I ZAJEDNICA

NE TREBAŠ SVE SAMA; DIJELIMO, UMJESTO DA SE USPOREĐUJEMO

Žene često misle da moraju sve same, da je traženje pomoći znak slabosti, ali istina je - **prava snaga** je u povezanosti. Kad se okružiš ljudima koji te razumiju, koji te podržavaju i dijele s tobom iste ciljeve, sve postaje lakše. **U zajednici dobivaš** ono što ti najviše nedostaje kad si sama: motivaciju, razumijevanje i vjeru da možeš.

U mom putovanju upravo je podrška bila prekretnica. Oni koji su me ohrabрили kad sam sumnjala, koji su slavili moje male pobjede i podsjetili me da ne moram uvijek imati sve pod kontrolom. Zato **vjerujem u snagu timskog duha i zajedništva.** Kad se povežeš s ljudima na istoj energetskoj razini, inspiracija i prilike se množe, rastemo brže, lakše i s više radosti. Tko su ljudi koji te podržavaju i s kojima se osjećaš autentično? Zapiši njihova imena jer možda upravo tu **počinje tvoja nova priča o balansu, slobodi i podršci.**



I najmanji kamen može biti na vrhu ako ga podržavaju oni snažniji!

MOJ TJEDAN BALANSA

BALANS NIJE STANJE, BALANS JE STALNO VRAĆANJE SEBI

Nije riječ o savršenstvu, već o svjesnim izborima. Kad znaš što ti je **važno**, lakše je rasporediti energiju, vrijeme i pažnju. Zato **ovaj tjedan pokušaj planirati** - ne zato što moraš, nego iz želje za skladom. Lakše je s vodičem.

Ovo nije popis zadataka. Ovo je tvoj prostor za lakoću i jasnoću.

	REFLEKSIJA NA KRAJU TJEDNA
	ŠTO ME OVAJ TJEDAN ISPUNILO?
	ŠTO MOGU OTPUSTITI?
	NA ČEMU SAM ZAHVALNA?

DNEVNI RITUALI KOJI ME VRAĆAJU SEBI

*Trebamo se više posvetiti tome da sebe uvrstimo na vrh svoje 'to do' liste.
- Michelle Obama, bivša prva dama*

Područje života

Moj fokus ovog tjedna

Mali korak koji mogu učiniti

Zdravlje i energija

Obitelj i odnosi

Posao i rast

Odmor i mir

Ja i moj unutarnji svijet



AKO MOGU JA, MOŽEŠ I TI

PORUKA O VJERI, UPORNOSTI I UNUTARNJOJ PROMJENI

Pri kraju ovog vodiča, moram te upitati (iako ja neću čuti odgovor, ali recimo, hipotetski, da smo na kavi...) - Što misliš kako je nastao ovaj vodič? ... Nastao je jer sam **ja bila tamo gdje si ti, a ti možeš biti ovdje gdje sam ja.**

Ponekad je **dovoljan samo jedan korak** - ne onaj savršeni, ne onaj koji zna sve odgovore, nego onaj iskreni i od srca.

Ako si pročitala ovaj vodič, to već znači da si spremna za više: za **život s više slobode, smisla, balansa i unutarnjeg mira.** Svi tvoji snovi i mogućnosti su i dalje tu i traže te da izabereš sebe.

I zato ti želim poručiti rečenicu koja krase sve moje profile... koja krase cijelu mene: **ako mogu ja, možeš i ti.**



ZAKLJUČAK

TVOJ SLJEDEĆI KORAK PREMA ISPUNJENIJEM ŽIVOTU

Svaka promjena počinje u trenutku kada odlučiš da zaslužuješ više. Tako je bilo i sa mnom i danas pomažem drugim ženama osvjestiti taj trenutak i krenuti u novo poglavlje života - sa više mira, balansa i više sebe.

Ako je ovaj vodič dotaknuo nešto u tebi, znaj da to nije slučajno. To je tvoj unutarnji glas koji ti šapće da si spremna stvoriti život koji te ispunjava, umjesto života koji te iscrpljuje.

Kako ti ja mogu pomoći?

Pripremila sam besplatni webinar upravo za žene poput tebe - one koje žele produbiti spoznaju o sebi, pronaći balans i jasnije vidjeti svoj smjer.

Na webinaru dijelim konkretne savjete, uvide, alate i iskustva koja su meni promijenila život. To će biti tvoj prostor za inspiraciju, podršku i početak novog poglavlja u koji ćeš krenuti uzdignute glave, zadovoljnija i sigurnija u sebe.

Koji je tvoj najbolji sljedeći korak?

1. Zaprati moje profile na društvenim mrežama gdje ćeš svakog dana pronaći inspirativne, edukativne i motivirajuće sadržaje.

TikTok: @ninamas_joy
Instagram: @ninamas.du

2. Posjeti moju web-stranicu, pogledaj moj video i svakako mi se javi ako si osjetila povezanost.

FOREVERCARD.CLUB/NINA



SKENIRAJ I
SAZNAJ VIŠE

3. Pošalji mi poruku ili se odmah uključi u moju grupu polaznica webinaru, kako ne bi propustila najavu i link za sljedeći: <https://forevercard.club/whtsapp-biz>

Tvoj novi početak ne traži savršenstvo. Dovoljna je samo jedna odluka - sada.

I ZAPAMTI – NA OVOM PUTOVANJU NISI SAMA.
JA SAM TU ZA SVA TVOJA PITANJA, SAVJETE I PODRŠKU.

Nina Mas