

Zaměřeno na (vnitřní) úspěch všech,
kteří chtějí vystoupit z davu nehladě na svůj věk.

JAK USPĚT

(NE)JEN JAKO NÁCTILETÝ

SEBELÁSKA, SNY A TOUHY...

pointa

KRISTÝNA VOLFOVÁ

Autorka knih *Deník poezie*
a *Strašák jménem jídlo*



Jak uspět (ne)jen jako náctiletý

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ **pointa**

Kristýna Volfová

Jak uspět (ne)jen jako náctiletý – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Zaměřeno na (vnitřní) úspěch všech,
kteří chtějí vystoupit z davu nehledě na svůj věk.

JAK USPĚT

(NE)JEN JAKO NÁCTILETÝ

KRISTÝNA VOLFOVÁ

Autorka knih *Deník poezie*
a *Strašák jménem jídlo*

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi přispěli na vydání této knihy. Jmenovitě bych chtěla poděkovat firmě Dveře 21, s. r. o. (spolumajitelé Zdeněk Hlubina a Matěj Novotný) za finanční podporu a sponzorský dar.

Dále děkuji všem, kteří si zakoupili balíčky s odměnami či samotnou knihu. Jmenovitě také děkuji ZŠ Vrchlabí, ZŠ Chvalkovice a ZŠ Česká Skalice za podporu ve formě přednášek na základních školách.

V neposlední řadě děkuji celé své rodině a blízkým přátelům, kteří mě vždy ve všem podporují. Bez podpory bych nebyla tam, kde jsem. Jsem vděčná za vše, co pro mě děláte.

OBSAH

ÚVOD	13
UPOZORNĚNÍ NA ZAČÁTEK	15
JAK JSEM USPĚLA JAKO NÁCTILETÁ	17
JAK ZAČÍT A CO DĚLAT S (DE)MOTIVACÍ	22
SEBEVĚDOMÍ A ROZDÍLNÉ PODMÍNKY	25
VYTYČTE SI SNY	29
VĚDOMÍ VS. PODVĚDOMÍ – MOC MYŠLENEK	32
SÍLA PŘITAŽLIVOSTI A ZÁKONY REZONANCE A PŘEDPOKLADU	36
VIZUALIZACE, AFIRMACE, MANIFESTACE	42
MEDITACE	53
HLEDEJTE MOŽNOSTI	58
VZDĚLÁVEJTE SE I MIMO ŠKOLU	61
VNÍMEJTE SVÉ OKOLÍ	64
NAJDĚTE SI VZOR	72
ZBAVTE SE DOSAVADNÍCH (ŠPATNÝCH) NÁVYKŮ	75
POŘÁD SE SNAŽTE POSOUVAT	80
FINANČNÍ GRAMOTNOST A SVĚT INVESTIC	84
JAK UVÁDĚT TEORII DO PRAXE	94
CO KDYŽ TO I PŘESTO NEJDE?	97
PŘÍBĚHY LIDÍ, KTEŘÍ PŘEVEDLI SVÉ SNY DO REALITY	99
DALŠÍ POMOCNÍCI PRO SEBEROZVOJ	111
ZÁVĚR	113
POUŽITÉ ZDROJE	115

O AUTOROVÍ

Kristýna Volfová se narodila v roce 2002. Vystudovala vysokou školu se zaměřením na psychologii a sociologii řízení a nastoupila na magisterské studium jednooborové psychologie v angličtině. Aktivně se vzdělává a díky akreditovaným kurzům se stala výživovou poradkyní se státní zkouškou od Ministerstva zdravotnictví ČR, ale také terapeutkou transformační psychologie a koučem. Vede sezení s klienty zaměřená jak na výživu, tak především na terapii.

V sedmnácti letech vydala svou první knihu *Deník poezie* a o dva roky později knihu *Strašák jménem jídlo*, která byla přeložena i do angličtiny a slouží jako odborně-naučná literatura pro širokou veřejnost.

Kristýna se aktivně zajímá o zdravý životní styl, natáčí cvičící videa v angličtině na svůj YouTube kanál „Tyna Wolfit“, tvoří obsah na další sociální sítě, jako je Instagram (@a.point.of.me), a věnuje se také svému podcastu „A Point Of Me“ a meditacím na YouTube kanálu „A Point Of Me“. Aktivně se zajímá o svět financí a investování. Ke čtení o seberozvoji a dalších vnitřních věcech má hodně blízko.

Tuto knihu se rozhodla napsat, aby každého z vás přivedla na myšlenku, že i VY si můžete splnit jakýkoliv sen.

Věnováno nejen náctiletým, ale všem lidem,
kteří se snaží vystoupit z davu a dělat to, co si (tajně) přejí.

Máte na to!

