

ZUZANA SMATANOVÁ

NEZABUDNI
NA SEBA!

Text © 2026 by Zuzana Smatanová
Illustrations © 2026 by Zuzana Smatanová
Design © 2026 by Zuzana Smatanová
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv. Vydavateľstvo IKAR, a.s., akceptovalo želanie autorky a zachovalo v najvyššej možnej miere autentickú podobu textov.



ŽUŽANA SMATANOVÁ

IKAR

Ahoj!

V ruke nedržíš diár ani denník a dohonca ani zápisník...

Možno bude stačiť, keď si ho prelistuješ, keď ti nebude dobre alebo sa budeš cítiť stratená/ý... Poznám to na seba, občas mi pomôže jedna jednoduchá veta a zmení sa mi pohľad na celú situáciu...

Je žltý, aby ti vždy svietil tam, kde ho položíš... aby ti stále pripomínal, že nemáš na seba zabudnúť. ♡

Zažila som vzácnu životnú skúsenosť – vyhorenie a hlbokú depresiu, z ktorej som sa úspešne vyliečila.

Ak možno teraz prežívaš niečo podobné alebo s niečím v živote zápasíš, chcem, nech vieš, že v tom nie si sama/sám. ♡

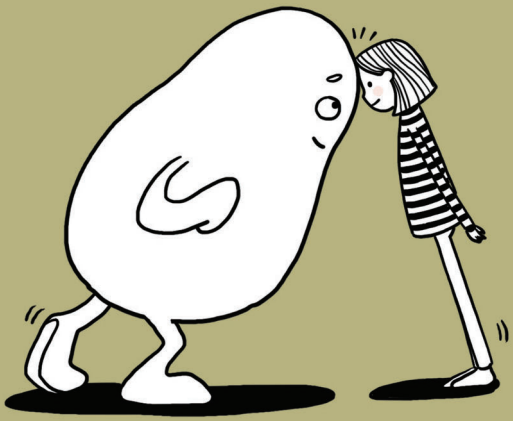
Nech je pre teba tento pamätníček malou pomocou, keď ťa zastihne úzkosť, panický atak alebo stary hlbokého zúfalstva.

Nezostávaj s tým sama/sám. Nemaj pocit hanby ani zlyhania, si človek, vyhľadaj odbornú pomoc, ako som to urobila aj ja.

Neboj sa, to prejde!

s láskou Zuzana Smatanová ♡

ŽIVOTU
TREBA
ČELIŤ ♡



Nevzdávaj. Keď treba, priložiť čelo, konaj, rieš, nebuď sa! ♡

Poznáš to, keď sa ti stane niečo, čo vôbec nečakáš a si zrazu postavená/ý do situácie, keď by si najrádšej zmizla/ol... Presne TO sú momenty, ktorým sa treba postaviť čelom...

Môj kamarát často hovorí: "musíš prehltnúť žabu!" Skrátka, to nepríjemné nejak prežiť, prežuť, prekonať, vyriešiť a ísť ďalej. Vieš, že vždy tá nepríjemnejšia časť, keď tomu musíš čeliť, je na konci tvoja vlastná výhra, lebo si nezutekal/a.

Tak si utri čelo a opri sa do toho!

TOTO SOM JA
A STAČÍM SI ♡



Stačíš si ♡

... len sa neporovnávaj s nikým za obličkom telefónu ...

Ty máš svoje jedinečné črty, ktoré nemá nikto iný a vďaka nim si ORIGINÁL!

Takto to s tebou príroda vymyslela, aby si sa odlíšil/a od všetkých ostatných ...

HALÓ ?!
SI TAM ?
NEHNEVAJ SA
NA SEBA ♡



Nehnevaj sa na seba za chyby,
čo si urobil/a, ani za to,
že nie si vo všetkom na 100% ...

Akceptuj, prijmi, povedz si, že sa
stále učíš ♡

Jednu vec nieš ovplyvniť – že sa
skúsiš aspoň o kúsok v niečom
zlepšiť, možno aj vedieť v správnej
chvíli povedať "NIE"

Nerob nič pod tlakom niekoho,
kto má o tebe úplne inú predstavu
ako ty sám/sama...

NEBOJ SA,
TO PREJDE

