

PONDELKY

MOJA RANNÁ RUTINA

CEZ VÍKEND SOM NAVŠTÍVILA,
VIDELA...

STAČÍ 10 MINÚT DENNE PRE LEPŠÍ...

AKO TI MÔŽEM POMÔCŤ S TVOJOU
PREMENOU/ ZMENOU/ VÁHOU/
CVIČENÍM/ PLÁNOM..TENTO TÝŽDEŇ

MÔJ DNEŠNÝ OUTFIT/ DNES NOSÍM...

UTORKY

PRECHÁDZKA SO PSOM, TVOJ BEH,
CVIČENIE

FOTO OBRAZOVKY (SCREENSHOT)
AKO SI NAPR. NA ZOOM-E S KLIENTOM

AKO...RÝCHLEJŠIE, POMOCOU...

NAPR.AKO RÝCHLEJŠIE BEHAŤ, POMOCOU TÝCHTO
5-TICH TIPOV)

OPÝTAJ SA: ČO ŤA BRZDÍ OD../
PREČO SPOMALUJEŠ...

DAJ RADU/ TIP/ TRIK/ ZDARMA

STREDY

FOTO KNIHY, KTORÚ PRÁVE ČÍTAŠ

NAJLEPŠIA RADA, AKÚ SOM KEDY
DOSTAL-A, BOLA...

(ČÍSLO) OVERENÝCH SPÔSOBOV AKO...

VEDĽAJŠIE ÚČINKY...

VEDELI STE, ŽE PRE SVOJE
PODNIKANIE MÔŽETE VYUŽÍVAŤ...?

NAPR. WHATSAPP BUSINESS, FB PROFESIONÁLNY
PROFIL, RÔZNE BENEFITY, ZĽAVY...

ŠTVRTKY

REFERENCIA OD KLIENTA

ZDIEĽAJ KLIENTOVU PREMĚNU-ZMĚNU
PRED A PO

AKO OVLÁDNUŤ... LEN
VĎAKA...JEDNODUCHÝM KROKOM
NAPR. CHUŤ NA SLADKÉ, VĎAKA TÝMTO ŠIESTIM ...

ČO ŤA DNES ROZOSMIALO/
ROZCÍTILO/ NAHNEVALO...

V 5-TICH SLOVÁCH POPIŠTE, V ČOM
PODNIKÁTE/ ČO ROBÍTE

PIATKY

ZDIEĽAJ SVOJ PRÍBEH O TOM, AKO SI ZAČAL-A PODNIKAŤ, PRACOVAŤ AKO...

POHĽAD NA TVOJU PRÁCU

NAPR. FOTO AKO PRACUJEŠ, ALEBO TVORÍŠ, PÍŠEŠ. KRESLÍŠ, VARÍŠ, OKOPÁVAŠ...

PREČÍTAJTE SI..3 TIPY, KTORÉ VÁM POMÔŽU...

INŠPIRATÍVNY PRÍBEH NIEKOHU INÉHO
NAPR. LEKÁRA, ŠPORTOVCA, SPISOVATEĽA..

PIATOK VEČER PO PRÁCI, VÍNO,
PRIATELIA, RODINA, KINO...

SOBOTY

MOJE/ RODINNÉ VOĽNO

NAPR. LEŇOŠENIE, UPRATOVANIE, NÁKUPY,
CESTOVANIE, NÁVŠTEVY...

ČO DNES VARIŤ, INŠIRUJTE MA

MOJE TAJNÉ MIESTO NA ODDYCH

ČO POZERÁŠ PRÁVE NA NETFLIXE/
TV/ HBO...ODPORUČ MI

PIKNIK S PRIATEĽMI/ KVETY V MOJEJ
ZÁHRADE/ VÝLET DO/ SELFIE...

NEDELE

NEDEĽA RÁNO...ČO ROBÍŠ

NAPR. PRÍPRAVA RAŇAJOK, BEH, ČÍTANIE, ZVIERATÁ, ŠTUDOVANIE, KOSTOL...

PLÁN NA BUDÚCI TÝŽDEN (ZÁKULISIE)

ZÁBAVNÝ PRÍSPEVOK ALEBO ZDIEĽAJ, ČO SA TI TENTO TÝŽDEŇ PODARILO

TOP 10... KTORÉ POTREBUJEŠ, ABY SI...

NAPR. VECÍ, KTORÉ SA POTREBUJEŠ NAUČIŤ, ABY SI ZMENIL-A SVOJE NÁVYKY NA SLADKÉ, NA TRÁVENIE ČASU NA MOBILE...

3 TIPY NA DOSIAHNUTIE...

NAPR. LEPŠIEHO SPÁNKU, KONZISTENTNOSTI, TVOJHO CIEĽA, PREDSTAVZATIA...