



**23 ZDROJOV,  
NÁSTROJOV A INŠPIRÁCIÍ  
AKO NA SEBE PRACOVAŤ  
A BYŤ LEPŠÍM**

MICHAL KOPECKÝ



Tento zoznam som dal dokopy preto, aby som s tebou zdieľal nápady, myšlienky, kontakty, zdroje a nástroje, ktoré mne pomáhali na mojej ceste.

Nájdeš tu mnou overené a odporúčané zdroje. Tento zoznam budem pravidelne aktualizovať. Verím, že bude pre teba užitočný :)

## **KDE HĽADAŤ INÝCH HODNOTNÝCH ĽUDÍ A RÁŠŤ SPOLOČNE?**

**[Učíme sa podnikat'](#)** - V roku 2011 som založil skupinu ľudí, kde si vytvárame podporné prostredie a zdieľame know-how ohľadom podnikania. Stretávame sa pravidelne raz mesačne v každom väčšom meste na Slovensku.

**[FB Skupina Chceme byť lepšími chlapmi](#)** - Súkromná skupina IBA pre chlapov, ktorú som vytvoril za účelom vzájomnej pomoci a podpory. Tu nájdeš chlapov, ktorí na sebe makajú. Pridaj sa.



## ODPORÚČANÉ KNIHY

**[Dale Carnegie - Ako si robiť priateľov a pôsobiť na ľudí](#)** - Povinné čítanie pre všetkých, ktorí chcú lepšie vychádzať s druhými, zlepšiť komunikáciu a nájsť si nových priateľov.

**[Ivo Toman - Debordelizace hlavy](#)** - Tomanov typický výplach :) V dobrom odstráni hlúposti, ktorým si doteraz veril.

**[Robert T. Kiyosaki - Bohatý otec, chudobný otec](#)** - Vyštudovať dobrú školu, nájsť si dobre platené zamestnanie, ísť na dôchodok a zomrieť nie je to pravé orechové pre teba? Táto kniha ti pomôže otvoriť oči.

**[Michal Kopecký - Príťažlivosť](#)** - Povinné čítanie pre všetkých chlapov, ako budovať svoju osobnú príťažlivosť a priťahovať ženy tým, aký si, bez miliónov na účte, bavoráka v garáži, tehličiek na bruchu a výtore Taliana.



## VZDELÁVAJ SA

[Toastmasters](#) - Zlepšenie prejavu, vystupovania pred ľuďmi a rečníckych zručností

[Naucmesa](#) - Dostupné kurzy a workshopy zo všetkých oblastí. Zlepši svoje zručnosti.

[Kurzy akozbalit.sk](#) - Budovanie osobnosti a vzťahy so ženami

[Youtube kanál akozbalit.sk](#) - Sleduj videá hneď, ako ich nahrám na Youtube

[Články akozbalit.sk](#) - Zdarma články o budovaní osobnosti, rozhovory so ženami

[TED](#) - Veľmi zaujímavé prednášky z celého sveta (nutná angličtina)



## **CVIČENIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL**

**[Michal Pataky PROtréning](#)** - Tréner, fitness pomôcky, doplnky

**[Kniha Telo ako posilňovňa](#)** - Keď nemáš veľa času a peňazí na cvičenie (do 30 minút vlastnou váhou doma)

**[Kniha Telo ako posilňovňa - 90 dňová výzva pre mužov](#)** - 90 dňový plán cvičenia a stravy. Ak potrebuješ konkrétne cviky, cvičenia a návody, odporúčam. Odskúšané, stojí to za to!

**[Škola chudnutia](#)** - Jednoduché a primitívne princípy zdravého životného štýlu bez držania drastických diét a cvičenia. Vďaka týmto princípom sa mi podarilo zhodiť v 2015 8 kg za 2,5 mesiaca



## OBLIEKANIE A IMAGE

[Marcela Špalková](#) - Potrebuješ osobného módného poradcu? Pretriedi tvoj šatník, povie ti, čo sa hodí tvojmu typu pleti či postave a pôjde s tebou aj na nákupy

[Košele a mikiny](#) - Štýlové a moderné pánske oblečenie. Tu som kedysi objednával svoje prvé košele.

[Gentlemens](#) - Pánske doplnky pre všetkých Gentlemanov na Slovensku a v Českej republike. Šatky, kravaty, diáre, náramky, ponožky, motýličky...

[TOP parfémy 2016](#) - Najpredávanejšie pánske parfemy a vône. Potešilo ma, že moja dlhoročná osobná voľba Hugo Boss Boss No.6 Bottled je na prvom mieste :)



## CESTOVANIE

[Janka Schweighoferová](#) - Šikovné tipy na cestovanie po celom svete lacno.

[Alex Kováčová](#) - Východniarka, ktorá žije väčšinu času mimo Slovenska a necháva si platiť za to, že cestuje a píše o tom.

[Milujeme wellness](#) - Moji priatelia Martin a Denisa si užívajú wellness na Slovensku zadarmo. Zisti, ako to robia a priučať sa.

Máš nejaký nápad na doplnenie tohto zoznamu? Čo by mohlo chlapom pomôcť na sebe pracovať a zvyšovať hodnotu? Pokojne mi ho napíš na [michal@akozbalit.sk](mailto:michal@akozbalit.sk). Tento zoznam budem pravidelne aktualizovať a dopĺňať.