

MAGAZYN ONLINE DLA  
NOWOCZESNYCH KOBIET

# e-**wenus**

## SZCZĘŚCIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ!

Proste ćwiczenia, które  
sprawiają, że wreszcie  
będziesz szczęśliwa!

## DBAJ O SIEBIE

- ➔ Brafitting, czyli dbanie o biust
- ➔ Jak pielęgnować stopy?
- ➔ Jedz tanio i zdrowo!
- ➔ Czym jest medytacja, a czym nie?



## KOTLETY ROŚLINNE

Nie tylko dla wegetarian!  
Idealne na piątkowy obiad!

## SKUTECZNA DIETA ODMŁADZAJĄCA

Dietetyczka radzi,  
jak zachować  
młodzińczy wygląd!


# Spis treści

## Drogie Czytelniczki!

Na Wasze ekrany trafia pierwsze wydanie cyfrowego magazynu E-Wenus. Powstał on z myślą o nowoczesnych kobietach, którym dalekie jest czytanie papierowych czasopism, gdyż wszystko, czego potrzebują, mogą znaleźć w odmętach Internetu.

Jest tworzony przez twórczynie internetowe, dlatego przy każdym artykule znajdziecie miejsca w sieci, które prowadzi autorka. Dzięki temu możecie poznawać niesamowite kobiety, które tworzą w Internecie interesujące Was treści!

Nie zapomnijcie też zaobserwować naszych profili, gdyż wkrótce będzie tam jeszcze więcej ciekawych postów:

 @ewenus\_magazyn

 fb.me/ewenus

A jeśli sama jesteś twórczynią i chcesz pokazać się w naszym magazynie całkowicie za darmo, napisz do nas na adres:  
**redakcja@e-wenus.pl**

Mamy nadzieję, że magazyn  
Wam się spodoba!

Miłego czytania życzy Redakcja

- MODA**
  - 3** Brafitting to misja w imię kobiecości
- BIŻUTERIA I DODATKI**
  - 5** Mój przyjaciel kamień
- PIELĘGNACJA**
  - 8** Jak dbać o stopy?
- DBAJ O ZDROWIE**
  - 11** Skuteczna dieta odmładzająca
  - 14** Jak jeść tanio i zdrowo?
  - 25** Dlaczego Twoje włosy potrzebują aloesu?
- PRZEPISY**
  - 17** Wielkanocna sałatka z tuńczykiem
  - 19** 8 pomysłów na kotlety bez mięsa
- PORADNIK DOMOWY**
  - 23** Czy w czasach inflacji ubezpieczenie musi drożeć?
- DLA DOMU**
  - 26** Obrazy z mchu
- DLA MAMY**
  - 28** Rodzice nowej ery
- ROZWÓJ OSOBISTY**
  - 31** Medytacja. Czym naprawdę jest, a czym nie jest?
  - 34** Dlaczego kobiety nie są szczęśliwe?
  - 36** Szczęścia warto się nauczyć
  - 41** Jak rozwój zawodowy wpływa na naszą karierę?
- BIZNES ONLINE**
  - 44** Rola analizy kolorystycznej w budowaniu marki osobistej
  - 46** Wirtualna asystentka. Jak zmiana pracy wpłynęła na moje życie?
  - 49** Jak rozwinąć od zera profil firmowy na Instagramie?

# Brafitting

## to misja w imię kobiecości

Niektóre kobiety nie przykuwają uwagi do doboru biustonosza, a często to on jest powodem naszego złego samopoczucia. Robienie zakupów w biegu lub kupowanie stanika „na oko” powoduje, że nie spełnia on naszych oczekiwań. Często błędem jest kupowanie zbyt luźnych obwodów i za małych misek.

W brafittingu skupiamy się na stabilnym obwodzie, który w 80% odciąża nasz kręgosłup od ciężaru naszego biustu. Na ramiączkach spoczywa kolejne 20%, ale głównie służą one do podciągnięcia biustu w górę. Szczególną uwagę musimy zwrócić na fiszbiny, które powinny okalać całą naszą pierś, ponieważ to często one są powodem naszego dyskomfortu, a także mogą być przyczyną zmian w strukturze naszych piersi. Dobrze dopasowany biustonosz to nie tylko lepszy wygląd, ale również dbanie o zdrowie naszego biustu. Przy prawidłowo dobranym rozmiarze wygoda oraz prawidłowa postawa ciała idą w parze.



ŚWIAT BIUSTONOSZY

Brafitting to indywidualny dobór biustonosza nie tylko pod względem rozmiaru, ale także fasonu. Brane pod uwagę są nasze preferencje, rozstaw biustu i jego aktualna kondycja. Z angielskiego słowo "bra" oznacza – biustonosz, "fitting" – dopasowywanie.



Dobra brafitterka to skarb, a często w butikach z bielizną nie otrzymujemy pomocy przy dopasowaniu prawidłowego rozmiaru. W naszym sklepie podchodzimy do klientki indywidualnie, instruujemy krok po kroku nie tylko jak dobrać rozmiar, ale także jak prawidłowo założyć biustonosz i poprawić w nim biust. Sprzedaż online poszerzyła nasze możliwości i pozwoliła na dotarcie do jeszcze większej liczby kobiet nie tylko w Polsce, ale również za granicą.

15-letnie doświadczenie w branży przerodziło naszą pracę w misję, której celem jest uświadamianie kobiet, jak ważny jest prawidłowo dobrany biustonosz. Cały nasz zespół wykwalifikowanych brafitterek codziennie prowadzi konsultacje online i stacjonarne, przekazując wiedzę na temat zasad brafittingu oraz ustala prawidłowy rozmiar.



Jeżeli Ty też masz problem z doбором biustonosza lub nie jesteś pewna swojego rozmiaru, zapraszamy do kontaktu z nami! Pomożemy Ci odnaleźć Twoją prawdziwą kobiecość.



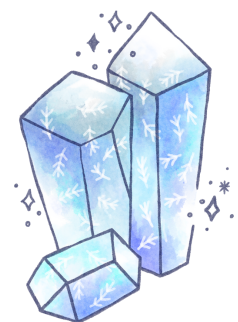
## ŚWIAT BIUSTONOSZY

Barbara Ceska

Zapisz się na darmową konsultację online:

-  [fb.me/swiatbiustonoszybielsko](https://fb.me/swiatbiustonoszybielsko)
-  Grupa Świat Biustonoszy - profesjonalny brafitting





# Mój przyjaciel Kamień i Twoja nieświadomiona mądrość

Miałam 20 lat, ogrom sił i życia w sobie. Świat był piękny, kolorowy, spełniały się moje wielkie marzenia, ale to właśnie w tamtym okresie pojawił się u mnie zdecydowany nadmiar problemów – ten nadmiar wydawał się mnie przerastać, przygniatać, dusić. Wtedy, niesiona intuicją, pierwszy raz sięgnęłam po naturalny kryształ. Był to piękny kryształ górski. Stworzyłam naszyjnik w indiańskim stylu z kamieniem, który przez kilka kolejnych lat wspierał mnie w chwilach, gdy wydawało się, że mogłabym nie dać sobie rady. Kryształ ten nie spowodował, że problemy zniknęły, nie był też jedynym czynnikiem wspomagającym mnie w tamtym czasie, jednak czułam, że stanowi istotny dla mnie element, a jego działanie było mocno odczuwalne. Miałam ogromne szczęście mieć przy sobie wyjątkowych przyjaciół, ale mój dobry kamień też był pewnego rodzaju przyjacielem.

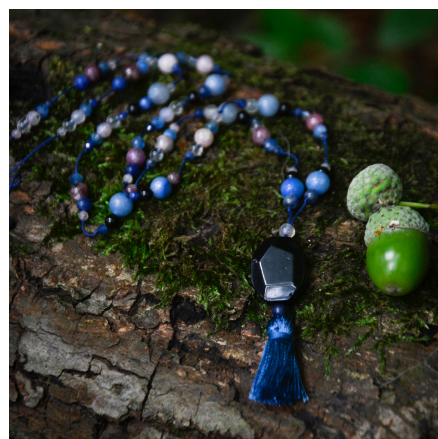
Od tamtego czasu minęło wiele lat, a ja zapoznałam się z kolejnymi kryształami i ich działaniem. Nie wybrałam sobie łatwego życia, ale kto z nas ma zawsze z górki i brak trosk? Jesteśmy w wielu relacjach: rodzinnych, prywatnych, zawodowych i „przypadkowych”. Ciężko jest trafić, by wszystkie te relacje były idealne i korzystne dla obu stron. Wiele z nas pracuje intensywnie nad sobą, poszukujemy najlepszej wersji nas samych, chcemy przetransformować coś, co można nazwać potocznie wadą na cechę korzystnie wpływającą na życie nasze i innych. Gdy zadamy sobie pytanie, czy dla nas kamienie naturalne będą dobrym elementem wspierającym w dążeniach, odpowiedź może okazać się prostsza, niż się wydaje: powie nam to nasza własna intuicja.



Od kilku lat tworzę biżuterię z kamieniami. Bardzo często wykonuję ją na zamówienie specjalne, na życzenie i wtedy dużo rozmawiam z ludźmi o kryształach. Staram się wysłuchać intencji lub zaproponować najkorzystniejsze kamienie dla konkretnej osoby. Te lata dały mi pewność, że większość z Was ma tak pięknie rozwiniętą intuicję, że doskonale czuje, które kamienie w danym momencie są najlepsze, nawet jeśli nie posiadacie wiedzy teoretycznej na ich temat, a czasem nawet nie znacie ich nazwy. Jest, szczególnie w kobietach, wielka wrażliwość w odbiorze działania kamieni, a przez dobrą komunikację (właśnie intuicyjną) z podświadomością, niejednokrotnie staję się jako twórca biżuterii kimś, kto tylko potwierdza trafność Waszego wyboru, bo nawet jeśli propozycja wychodzi ode mnie, to w odpowiedzi zwrotnej otrzymuję informację, że właśnie te kamienie chodziły Wam po głowie.

Mam dla Was jeszcze jedną ciekawostkę dotyczącą działania Waszej intuicji i tego, w jaki sposób ona może się przejawiać, komunikować – być może Was to zaskoczy. Lata mojego doświadczenia i kontaktu z Wami popychają mnie do stwierdzenia, że jeśli kochacie jakiś kolor lub podoba Wam się z wyglądu jakiś kamień, może to być jedna z najtrafniejszych podpowiedzi intuicji. Jeśli myślicie sobie teraz: „Ale jak to? Wygląd, kolor to są takie powierzchowne cechy, tak się ocenia po pozorach. Gdzie tu miejsce na naszą głęboką mądrość i intuicję?”, to trochę Was rozumiem, bo dla mnie to też nadal jest coś mocno intrygującego, ale ten artykuł tworzę na podstawie moich doświadczeń, a nie dzieł naukowych czy parapsychologicznych, kieruję się więc własną otwartością w zetknięciu z tym tematem i cieszę się tym, jak czymś świeżym, ciekawym i prostym zarazem. Możesz sprawdzić, na ile moja teoria sprawdza się u Ciebie.

Aby wziąć pod uwagę nasze prawdziwe upodobania, należy wyłączyć naszą wizję tego, co wypada nosić a czego nie, trendy w modzie oraz oczekiwania innych. Trzeba wyrzucić z głowy reklamy, opinie krążące w mediach, w rozmowach, mocno zakorzenione sugestie takie jak ta, że diamenty są najpiękniejsze, a jak trzeba taniej, to sięga się po cyrkonie. Co nam się podoba, gdy nie porównujemy się z nikim? Co nam przychodzi do głowy, gdy nie uzależniamy naszej decyzji od niczego: charakteru pracy, ubrań w szafie, koloru włosów i stylu?



Taką ścieżką dochodzimy do prawdy i tego, co nas pociąga, co do nas „szepcze”, jaka vibracja kryształu zdaje się rezonować z nami. Chcę także wspomnieć o kolorach. Kolory mają swoje właściwości, swoje działanie. Mogą nas pobudzać, uspokajać, dodawać radości, pewności siebie lub inspirować. Korzystamy z tych właściwości, gdy wybieramy ubrania czy dekorujemy wnętrza. Poszczególne barwy są związane także z głównymi centrami energetycznymi w ciele człowieka (czakrami). Kamienie poprzez vibrację koloru mają także przełożenie na nasze emocje i na nasze czakry. Niezwykle jest, jak często nasz ukochany kolor lub kolor, którego zdajemy się potrzebować w danej chwili, łączy się z kamieniem, który da nam najlepsze wsparcie w naszych potrzebach. Może się także zdarzyć, że nie lubicie jakiegoś koloru, gdy użyty jest w przedmiotach wytworzonych ludzką ręką, ale nie możecie oprzeć się urokowi kamienia o takiej barwie – w takiej chwili jest bardzo prawdopodobne, że właśnie znalazłyście kamień dla siebie. Macie w sobie więcej odpowiedzi, niż ośmieliłybyście się przypuszczać. Odpowiedzi dotyczące wyboru kamienia to zaledwie kropelka w oceanie tej mądrości.

**Pięknej wiosny i radości  
z poznawania kamieni!**

**Artykuł przygotowała  
Beata Madej, twórczyni  
marki biżuterijnej ARTIMUM.**

 [@artimum.bizuteria](https://www.instagram.com/artimum.bizuteria)

 [fb.me/Artimum](https://fb.me/Artimum)



# Jak dbać o stopy?

## Domowe SPA



Stopy są jedną z najbardziej narażonych na urazy i podrażnienia części ciała. Opieramy na nich całą naszą ciężar, więc chcąc mieć zdrowe i piękne stopy, trzeba o nie systematycznie dbać. Wbrew pozorom nie jest to trudne. Poznaj cztery proste sposoby, jak pielęgnować stopy w domu, by zachować je w dobrej kondycji przez cały rok.

### **Krok 1 – Kąpiel dla stóp**

Pielęgnację stóp najlepiej rozpocząć od relaksującej kąpieli, która przynosi szereg pozytywnych efektów: od zmiękczenia i nawilżenia, ułatwienia usunięcia martwego naskórka po ogólne odprężenie całego ciała. Do tego celu wystarczy zwykła miska z ciepłą (ale nie gorącą) wodą. Namaczanie stóp powinno trwać co najmniej 15 minut / 1-2 razy w tygodniu. Taka kąpiel powinna być wykonywana wieczorem, ponieważ właśnie wtedy stopy są najbardziej zmęczone po całym ciężkim dniu spędzonym w pracy czy szkole. Pamiętajmy, by po każdej kąpieli dokładnie osuszyć stopy, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami. Taką kąpiel można przygotować z gotowych kosmetyków do pielęgnacji stóp np. sole, kule piana, olejki eteryczne albo przygotować samemu.



Przykłady kąpeli do przygotowania w domu:

- **Kąpiel ziołowa** – w zależności od problemu, do kąpeli możemy wybrać różne zioła. Nadmierną potliwość pomoże nam zwalczyć kąpiel z tymiankiem, rozmarynem i lawendą. Napar z mięty lub czarnego bzu przyniesie ulgę odparzonym stopom, na poranione stopy najlepsza będzie kąpiel z szałwią, korą dębu albo skrzypem polnym. Jeśli zaś twoje stopy są zmęczone po długim i ciężkim dniu, najlepsza będzie kąpiel z rumiankiem. Szklankę ostudzonego naparu z ziół wlewamy do miski w ciepłą wodą.

- **Kąpiel odżywcza** – potrzebujemy 1 łyżeczkę miodu, 1 łyżeczkę mydła w płynie, 2 łyżeczki olejku ze słodkich migdałów – wszystkie składniki dodajemy do wody i mieszamy. Miód ma działanie antybakteryjne, dzięki czemu doskonale oczyści stopy. Olej z migdałów pomoże je nawilżyć.

- **Kąpiel nawilżająca** – potrzebujemy 1/4 szklanki ciepłej wody, 1/4 szklanki wyciśniętego soku z cytryny, 1/4 szklanki mleka, 2 łyżeczki oliwy z oliwek i szczyptę cynamonu. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Po zabiegu skóra stóp będzie doskonale nawilżona.

## Krok 2 – Peeling stóp

Celem tego etapu jest odświeżenie i odżywienie skóry, a także zapobieganie powstawaniu zrogowaceń. Peeling wmasowujemy w stopy delikatnie, okrężnymi ruchami, przez ok. 3 minuty, po czym spłukujemy wodą. Możemy kupić gotowy peeling albo zrobić sami.

Oto kilka domowych przepisów na peelingi do stóp:

**Peeling solny** – czyli przygotowany na bazie soli (2 łyżki), z dodatkiem kilku kropel olejku eterycznego – np. eukaliptusowego lub z mięty pieprzowej oraz oleju kokosowego lub masła shea (1 duża łyżka).

**Peeling kawowy** – czyli przygotowany na bazie fusów kawy (2 łyżki), z dodatkiem łyżki naturalnego olejku roślinnego (1 łyżka; może być to np. oliwa z oliwek) oraz łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny.

**Peeling cukrowy** – na bazie 2 łyżek cukru, z dodatkiem 1 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczki masła shea oraz 1 łyżeczki naturalnego miodu.

W żadnym wypadku do usuwania zrogowaciałej skóry pięt nie należy używać ostrych narzędzi takich jak żyletka. Pilniki, tarki, pumeksy mają strukturę, która jest przeznaczona do wygładzania naskórka, a nie do usuwania go. Używając ich, należy unikać tarcia, bo inaczej przegrzewa się skórę, wyzwalając w niej mechanizmy obronne. Ich skutkiem jest przyspieszone rogowacenie.

Jeśli na stopach występuje nadmierne rogowacenie, towarzyszą bolesne pęknięcia, odciski czy modzele wtedy najlepiej udać się do specjalisty podologa.

### **Krok 3 – Nawilżanie stóp**

Pielęgnacja stóp nie jest kompletna bez produktów o działaniu nawilżającym i odżywiającym. Gdy już pozbędziesz się martwego naskórka, pamiętaj o tym, by zapewnić stopom należyłą ochronę. Krem do stóp to kosmetyk, który powinien być dobrany indywidualnie oraz stosowany codziennie. Powinien mieć odpowiedni skład, bogaty w mocznik, witaminę E, F i A oraz lanolinę. Kremy zawierające ekstrakty szalwi, mięty lub rumianku nawilżają, natłuszczają, zmiękczejają i wygładzają naskórek, łagodzą podrażnienia, dają miłe uczucie świeżości i zapobiegają poceniu się stóp.

Jeżeli skóra wymaga intensywniejszego nawilżenia, wówczas warto po nałożeniu kremu owinąć stopy folią spożywczą, a następnie zawinąć je w ręcznik na około 20 minut lub nałożyć bawełniane skarpetki.


### **Krok 4 – Skracanie paznokci**


Do skracania paznokci najlepiej jest używać pilnika. Należy piłować w jednym kierunku: z obu stron od zewnątrz do środka. Po skróceniu i opiłowaniu paznokci można je wypolerować specjalnie do tego celu przeznaczoną polerką.

Można się też posłużyć cążkami do paznokci, które powinny być ostre, ale nie za długie. Należy ciąć paznokcie małymi fragmentami i dokonywać tego tylko końcówkami cążków. Skracanie powinno się odbywać na paznokciach suchych, nierozmoczonych, wcześniej jednak umytych. Kształt paznokcia powinien odpowiadać kształtowi opuszki, a jego prawidłową długość powinien wyznaczać tzw. obłączek, czyli minimalna fałdka skórna na granicy łożyska i opuszki.

Regularna pielęgnacja stóp pozwoli nam cieszyć się piękną i zdrową skórą przez cały rok. Sięgajmy po sprawdzone preparaty i wygodne buty, a nasze stopy odwdzięczą nam się gładkością i cudownym wyglądem przez cały rok.

Artykuł przygotowała podolog Anna Siuda.

 Gabinet Podologiczny  
Puławy, ul. Piłsudskiego 67

 690 061 322

 [fb.me/podologkosmetyka](https://fb.me/podologkosmetyka)



# Skuteczna dieta odmładzająca

Chcąc zachować młodzięcy wygląd oraz szczupłą sylwetkę sięgamy często po drogą, apteczną kremy i balsamy, korzystamy również z rozmaitych kosmetycznych zabiegów. Jednak dbanie o skórę od zewnątrz nie będzie wystarczające, jeśli nie odżywimy jej właściwie od środka.

Skuteczna dieta odmładzająca stanowi w praktyce zdrowy, dobrze zbilansowany jadłospis, w którym nie powinno zabraknąć niezbędnych składników odżywczych: tłuszczów, białek, węglowodanów, witamin oraz składników mineralnych.

**Na jakie zasady odmładzającego menu powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?**



## Obecność w menu antyrodnikowych witamin

Produkty będące źródłem antyoksydantów, takich jak witamina A, E, C, polifenole, likopen czy beta-karoten, zwalczają wolne rodniki odpowiadające za zbyt szybkie starzenie się skóry oraz powstawanie zmarszczek. Dietę wzbogaćmy dużą liczbą warzyw, owoców oraz zdrowych tłuszczów. Do szczególnie cennych zaliczamy owoce jagodowe, które stanowią bogate źródło antyoksydantów oraz polifenoli spowalniających procesy starzenia, jak również poprawiających kondycję naszej skóry.



## Właściwe nawodnienie organizmu od środka

Dostarczenie odpowiedniej ilości płynów do organizmu nawilża skórę od środka, poprawiając jej napięcie, wygładzając zmarszczki, jak również zwiększając jej odporność na czynniki zewnętrzne. Właściwą ekspozycję organizmu na płyny warto wprowadzać stopniowo, pilnując również, żeby pić małymi porcjami w ciągu dnia.



## Odpowiednia zawartość białka

Właściwa zawartość białka w diecie jest niezbędna dla odbudowy tkanek. Włączmy do menu produkty nabiałowe (zwłaszcza fermentowane produkty mleczne i sery twarogowe), jajka, ryby, chude mięso, a także nasiona roślin strączkowych.



## Zdrowe tłuszcze

Wartościowe źródła tłuszczu zapobiegają wysuszeniu skóry, przeciwdziałają występowaniu stanów zapalnych w organizmie oraz uszczelniają naskórek. Znajdziemy je w oliwie z oliwek, olejach roślinnych (zwłaszcza w oleju rzepakowym i lnianym), tłustych rybach morskich, awokado, siemieniu lnianym, orzechach, nasionach i pestkach.



## Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych

Mięso, a zwłaszcza jego przetwory sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych w organizmie, co wpływa niekorzystnie na stan naszej skóry oraz przyspiesza procesy starzenia. Nie namawiam tu do całkowitego odstawienia mięsa i przejścia na wegetarianizm (choć może być to bardzo korzystne dla zdrowia), ale raczej jego znacznego ograniczenia oraz unikania produktów przetworzonych i przypalonych, w których występuje wiele szkodliwych dla nas związków.



## Unikanie alkoholu oraz innych używek

Nadmierne spożywanie alkoholu może prowadzić do odwodnienia, jak również gorszej kondycji naszej skóry oraz szybszego pojawiania się zmarszczek.



## Ograniczenie cukru i słodzczy

Nadmiar cukru oraz produktów z jego dodatkiem może wpływać negatywnie na syntezę kolagenu i elastyny, które gwarantują młodzieńczy wygląd.

Wdrożenie powyższych zasad diety, w połączeniu z wprowadzeniem regularnej aktywności fizycznej, a także dbaniem o zdrowy sen i dużą ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu pozwolą nam opóźnić procesy starzenia oraz zadbać o zdrową skórę, włosy i paznokcie. Wpłyną również pozytywnie na zdrowie całego organizmu. Kilka małych zmian może spowodować naprawdę znaczące efekty.



Artykuł przygotowała  
dietetyk Ewa Zawidzka.



[www.magiazdrowia.com.pl](http://www.magiazdrowia.com.pl)



@magia.zdrowia



fb.me/dietetyk.wroclaw



Grupa: Zdrowa dieta -  
Insulinooporność, choroby  
tarczycy, odchudzanie



# Jak jeść ZDROWO I TANIO?

Ceny w sklepach ciągle rosną. Na tę sytuację ma wpływ wiele czynników, a my – konsumenci – musimy się z tym zmierzyć. W związku z tym interesujemy się bardziej oszczędzaniem pieniędzy i żywności. Coraz częściej wprowadzamy do swojego życia zasadę „zero waste”.

Nie mamy wpływu na ceny w sklepach, ale możemy zaoszczędzić na zakupie żywności. Jak? Sprawdź 10 sposobów na to, jak jeść zdrowo i tanio w tych trudnych czasach.

## 1. Kupuj mrożonki

Mrożenie jest najlepszą formą przechowywania żywności. To bogactwo witamin! Mrożonki poza sezonem są dużo tańsze niż ich świeże odpowiedniki np. truskawki w styczniu, które przyjeżdżają do nas z Hiszpanii – w dodatku drogie i bez smaku. Najlepszym i najtańszym rozwiązaniem jest samodzielne mrożenie sezonowych warzyw i owoców. Pamiętaj, że nie mrozimy produktów na lata, tylko maksymalnie na kilka miesięcy.

## 2. Kupuj w sezonie

Sezon to dla nas głównie wiosna i lato, ale przecież są też warzywa sezonowe, które zbieramy jesienią. Co prawda jest ich mniejszy wybór, ale w tym czasie są najtańsze. Od września do końca zimy wybieraj jabłka, gruszki, żurawinę, orzechy, śliwki, warzywa korzeniowe, dynię, brokuły, kapustę, buraki, kiszonki, kiełki. Naprawdę z tych warzyw i owoców można wyczarować cuda!

# 3.

## Promocje



Oprócz warzyw i owoców zwróć uwagę na wędliny, mięso i ryby. Nawet jeśli promocja dotyczy zakupu większej ilości, to i tak się opłaca. Warto wtedy zamrozić te produkty. W ten sposób zaoszczędzisz trochę pieniędzy, nadal odżywiając się zdrowo. Warto zainstalować sobie aplikacje marketów na telefon – często znajdziesz w nich dodatkowe promocje dla użytkowników.

# 5.

## Samodzielne mrożenie w sezonie

Idealnie, gdy możesz uprawiać swoje warzywa i owoce. Nie każdy ma taką możliwość, dlatego kupuj w sezonie od lokalnych gospodarstw. Na bazarkach, targowiskach i czasem przy większych marketach bywają rolnicy, którzy chcą sprzedać swoje produkty. Często są tańsze niż w sklepach, gdyż trafiają do Ciebie bezpośrednio od producenta. Możesz kupować i mrozić m.in.: truskawki, maliny, jagody, borówki, fasolkę szparagową, szpinak. Dzięki temu będziesz cieszyć się smakiem lata nawet w chłodne, zimowe dni.

# 4.

## Kończąca się data ważności produktów

Warto spojrzeć na półkę z tymi produktami, bo można otrzymać na nie nawet 50% zniżki! Coraz więcej sklepów robi tego typu akcje, więc warto z nich korzystać. Czasami są to produkty, które mają jeszcze kilka dni ważności. Kupuj tylko te, które wiesz, że zdążysz wykorzystać.

# 6.

## Produkty w puszkach

To dobra opcja na zapasy w swojej spiżarni. Z warzyw strączkowych z puszek można zrobić pyszne pasty do kanapek. Są tanie i zdrowe! Lepszą opcją niż żywność w puszkach są produkty w słoikach lub mrożone – mają lepszy smak, ale ich cena może być wyższa.

# 7.

## Zioła na parapecie

Możesz wyhodować na parapecie własne zioła albo świeże kielki. Ta opcja jest dużo tańsza, niż kupowanie w markecie. Nasiona, ziemia i woda do podlewania kosztuje mniej niż zioła kupione w sklepie. Poza tym zioła i kielki to samo zdrowie!



# 8.

## **Resztki zawekuj lub zamróź**

Jeśli zostanie Ci z obiadu resztką mięsa z sosem, to możesz je zawekować albo zamrozić. Z resztek można też przygotować inny obiad na następny dzień np. zapiekankę z makaronem albo tartę z warzywami i mięsem. Nie wyrzucaj też warzyw z bulionu – można zrobić z nich na przykład warzywne kotlety lub wykorzystać jako farsz do pierogów.

# 9.

## **Gotuj na kilka dni**

Tak zwany meal prep robi się coraz bardziej popularny. To oszczędność czasu, pieniędzy i żywności. Po prostu gotuj większe porcje – następnego dnia można je odgrzać i obiad gotowy! Jeśli przyrządzasz potrawy wymagające użycia piekarnika, zrób je w jednym dniu – dzięki temu zaoszczędzisz trochę prądu.

# 10.

## **Kupuj lokalnie**

Warto poszukać w swojej okolicy lokalnych wyrobów, takich jak jaja, wędliny czy sery.

Istnieje strona internetowa [www.lokalnyrolnik.pl](http://www.lokalnyrolnik.pl) gdzie można zakupić swojskie wyroby. Możesz też poszukać grup na Facebooku, gdzie ogłaszają się rolnicy albo poprosić znajomych. Może ktoś z Twoich znajomych ma za dużo takich produktów i chętnie Ci odsprzeda?

Staraj się też iść do sklepu z listą zakupów. To z pewnością zaoszczędzi Twój czas i pieniądze. Warto też robić tygodniowe jadłospisy, dzięki czemu będziesz wiedziała, czy Twoja dieta jest urozmaicona.

Zastosuj porady i zobacz, że można jeść równocześnie pysznie, tanio i zdrowo! Zauważysz, że wcale nie musisz ograniczać się do taniej mielonki i suchej bułki.

Artykuł przygotowała dietetyk Angelika Wojtyra.  
Zajrzyj po więcej:

 [www.rozsadneodchudzanie.pl](http://www.rozsadneodchudzanie.pl)

 [@dietetyk\\_angelika](https://www.instagram.com/dietetyk_angelika)

 [fb.me/DietetykAngelikaWojtyra](https://fb.me/DietetykAngelikaWojtyra)





# Wielkanocna sałatka z tuńczykiem

## Składniki:

- 500g pieczarek
- 1 cebula
- 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju
- 8 jajek
- 350g ogórków konserwowych
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- 2 łyżki majonezu
- sól, pieprz

Przepis przygotowała promotorka zdrowego stylu życia Sandra Zyśk.

 @najedzona.sandra

 Grupa: Team Najedzona

## Przygotowanie:

Pieczarki i cebulę zetrzeć na tarce na grubych oczkach i podsmażyć na oliwie. Jajka ugotować na twardo, później obrać i rozdzielić do osobnych miseczek żółtka od białek. Żółtka rozdrobnić widelcem i posolić. Białka pokroić w drobną kostkę, dodać pieprz, majonez i wymieszać. Ogórki zetrzeć na tarce na grubych oczkach i odcisnąć z nich wodę. Z tuńczyka wylać nadmiar sosu i rozdrobnić.

Do miski lub salaterki układać następujące warstwy: podsmażone pieczarki, białka z majonezem, ogórki, tuńczyk, żółtka.



Na moim Instagramie znajdziesz darmowe przepisy, ciekawostki dietetyczne oraz podstawowe informacje odnośnie organizmu i zdrowia. Moją pasją jest dietetyka. Uwielbiam gotować, tworzę własne przepisy i testuję smaki z różnych zakątków świata. Zależy mi na tym, by ludzie zaczęli rozumieć podstawowe kwestie odnośnie zdrowia, dlatego dzielę się zdobytą wiedzą oraz przestrzegam przed fałszywie powielanymi informacjami. Zachęcam do zmiany nawyków żywieniowych i uczę budować zdrową relację z jedzeniem. Chcę, by każdy czuł się dobrze ze sobą, swoim ciałem i potrzebami.



Mijn eigen vrouw? Ik heb geen vrouw!  
'O', je bent wezelijk! O!  
Waar heb je het nu bestemd?  
Je vrouw was hier, gescheiden  
was om iemand te laten  
zichzelf zien. Ze  
spies, ben en weg  
onsamenkomst. Ze  
vrouw!  
'O', ze verdiepte zich  
begreep ze, wat het  
haar waagen, roed  
'Ik had bestemd, maakte  
ze en ze harnemde zich  
ze de gang uittepak.  
leggen te hoven.  
'Toch ben ik blij dat je  
ven'.  
'Blijven', ze was zo binn  
te zeggen en een op ad  
die man, om voor te  
maakt zeker een grapp  
daar 'enacht' in het h  
dege wil je daar komen'  
her maakte hij een  
speltje dat ze  
was Woer  
volbr  
en hat me onder'

# 8 pomysłów na kotlety bez mięsa



## Z FASOLI I MARCHEWKI

### Składniki:

- szklanka fasoli
- 2 marchewki
- cebula
- 2 jajka
- mąka
- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta do obtoczenia
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Marchewki zetrzeć na tarce, cebulę posiekać, fasolę ugotować, a następnie zgnieść tłuczkiem.
2. Wymieszać wszystkie składniki. Mąki dodać tyle, by z łatwością można było uformować kotlety. Obtoczyć w bułce tartej, smażyć na oleju z obu stron.



## Z CUKINII

### Składniki:

- cukinia
- jajko
- pół szklanki bułki tartej
- mała cebula lub szczypiorek
- 2 łyżki natki pietruszki
- 2 łyżki startego żółtego sera
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Cukinię zetrzeć na tarce, posolić i zostawić na 15 minut, aż puści sok. Odcisnąć.
2. Wymieszać razem wszystkie składniki.
3. Uformować małe kotleciki, smażyć na oleju z obu stron.



## Z JAJEK

### Składniki:

- 8 jajek
- cebula
- bułka tarta (ok. 8 łyżek)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki (może być też koperek)
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. 7 jajek ugotować na twardo. Następnie pokroić w drobną kostkę.
2. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju.
3. Połączyć: jajka, cebulę, pietruszkę, szczypiorek, bułkę tartą, surowe jajko, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Dokładnie wymieszać.
4. Uformować z masy jajecznej kotleciki i obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.



## Z TWAROGU I KASZY GRYCZANEJ

### Składniki:

- woreczek kaszy gryczanej (100g)
- opakowanie twarożku (250g)
- por
- 3 jajka
- 4 łyżki sezamu
- pół pęczka natki pietruszki
- bułka tarta
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Sezam zalać wrzątkiem i zostawić na 10 minut. Por i pietruszkę drobno posiekać.
2. W miseczce wymieszać kaszę, sezam, por, pietruszkę, twarożek, jajka, sól i pieprz. Następnie dodać tyle bułki tartej, by masa stała się kleista i by można było uformować kotlety.
3. Kotlety smażyć na oleju z obu stron.



## Z PIECZAREK I KASZY JAGLANEJ

### Składniki:

- pół opakowania pieczarek
- woreczek kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- pół łyżeczki słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju.
3. Pieczarki zetrzeć na tarce, dodać do cebuli, posolić. Podsmażyć. Pod koniec smażenia dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, słodką paprykę i pieprz.
4. Połączyć pieczarki z kaszą jaglaną. Uformować kotlety, otoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju na złoty kolor z dwóch stron.



## Z CUKINII I KASZY GRYCZANEJ

### Składniki:

- woreczek kaszy gryczanej
- cukinia
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- pół szklanki mąki (lub więcej)
- jajko
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta do obtoczenia
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Kaszę ugotować w osolonej wodzie.
2. Cukinię zetrzeć na tarce, posolić, zostawić by puściła wodę. Odsączyć.
3. Cebulę i czosnek drobno posiekać.
4. Wymieszać wszystko w misce. Jeśli jest zbyt rzadkie, dodać więcej mąki.
5. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju.



## Z RYŻU I PIECZAREK

### Składniki:

- woreczek ryżu
- 8 – 10 pieczarek
- duża cebula
- jajko
- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Ryż ugotować aż będzie bardzo miękki.
2. Cebulę posiekać i podsmażyć na oleju. Następnie dodać starte pieczarki. Posolić. Smażyć, aż woda całkowicie wyparuje.
3. Wystudzić powyższe składniki. Następnie połączyć ryż z pieczarkami, jajkiem i łyżką bułki tartej.
4. Z masy uformować kulki, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na głębokim oleju.



## Z KASZY MANNY

### Składniki:

- szklanka kaszy manny
- kostka żółtego sera
- jajko
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki
- bułka tarta
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

### Przygotowanie:

1. Kasze mannę wrzucić do osolonego wrzątku (ok. pół litra), zagotować i zostawić do ostygnięcia.
2. Żółty ser zetrzeć na tarce. Pietruszkę posiekać. Dodać do ostudzonej kaszy wraz z jajkiem, solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.
3. Z masy uformować kotlety, otoczyć w bułce tartej i smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.

Zajrzyj po więcej  
wegetariańskich przepisów:

 @wegarnek  
 fb.me/wegarnek

## Czy w czasach inflacji ubezpieczenie musi drożeć?

“Wszystko drożeje”, “przecież nic nie kupiłam, a zapłaciłam tak dużo” – te hasła rosną na popularności. Używamy ich coraz częściej kupując artykuły spożywcze, chemię przemysłową... A co z ubezpieczeniami? Czy opierają się inflacji, czy pociąga je ona ze sobą?

### Od czego zależy składka ubezpieczenia?

Za ubezpieczenie płacimy określoną cenę, zwaną składką. W zależności od rodzaju ubezpieczenia do jej określenia stosowane są różne zmienne.

Składka za ubezpieczenie samochodu jest chyba najbardziej zróżnicowana na rynku, bo zależy nawet od 150 zmiennych. Do najpopularniejszych zaliczamy dane właścicieli, takie jak wiek, data zdania prawa jazdy, miejsce zamieszkania, historia ubezpieczeniowa (w tym szkodowa), liczba punktów karnych; oraz dane pojazdu, takie jak marka, model, pojemność, moc, kraj pochodzenia, rok produkcji, data pierwszej rejestracji. Jasno widać, że tych zmiennych już jest sporo, a to wcale nie wszystko, co towarzystwa biorą pod uwagę. Do ubezpieczenia AutoCasco (AC) niezbędne jest określenie wartości pojazdu, wyposażenia, historii szkodowej, historii ubezpieczeniowej właścicieli. Choć składkę ostateczną otrzymujemy w kilka sekund, to trybiki systemu przetwarzają naprawdę sporo danych.

Z kolei przy ubezpieczeniu nieruchomości poza historią ubezpieczeniową właścicieli, liczbą szkód na nieruchomości czy samymi danymi nieruchomości jak choćby adres, powierzchnia, pokrycie dachu, palność i rok budowy, pod uwagę bierze się wartość całej nieruchomości i tych wszystkich elementów przechowywanych w środku. Tutaj również mamy do czynienia ze składowymi, które mogą obniżyć składkę, jak chociażby drzwi antywłamaniowe z atestem czy zamontowany alarm lub dozór na osiedlu monitorowanym.

## **Jak wyglądają składki w 2023 roku?**

Z mojego doświadczenia wynika, że składki za OC pojazdów są w dalszym ciągu podobne jak w latach ubiegłych. Oczywiście jest wzrost składki po szkodzie, jednakże nawet osoby z historią punktów karnych nie powinny odczuć wzrostu. Rosną natomiast składki za AutoCasco, ze względu na rosnące wartości pojazdów. Mamy sytuację wygaszania produkcji samochodów o napędzie tylko benzynowym albo tylko diesla na rzecz samochodów hybrydowych i elektrycznych, w związku z czym na rynku jest popyt na auta starsze. Jednocześnie ze względu na problemy z pozyskiwaniem części nowych aut produkuje się mniej niż przed pandemią. Stąd rosnące wartości samochodów wpływają na rosnące składki za AC. Czy w związku z tym przestać je płacić? W żadnym wypadku!

Podobna sytuacja ma miejsce w ubezpieczeniach nieruchomości: koszty odbudowy domu czy wymiany dachu są wyższe niż jeszcze parę lat temu, w związku z czym odszkodowania wypłacane przez firmy ubezpieczeniowe rosną, a i same składki ubezpieczenia są wyższe z roku na rok. W związku z tym zdarzają się ubezpieczenia tańsze, ale na mniejsze sumy ubezpieczenia, co niesie ryzyko zbyt małej wypłaty odszkodowania w razie poważnej szkody. Z tego powodu na ścieżce sprzedaży systemy podpowiadają agentom realną sumę ubezpieczenia nieruchomości w danym miejscu opartą na danych statystycznych cen działek z GUS. Dzięki temu ryzyko niedoubezpieczenia jest niwelowane.

Jednocześnie warto wspomnieć, że ogólne warunki ubezpieczeń nieruchomości są w ostatnich czasach udoskonalane, co także ma wpływ na wzrost składek. Wśród dodanych niedawno ryzyk są szkody związane z instalacją fotowoltaiczną i szkody własne (np. dziecko uszkodziło ekran telewizora śrubokrętem, pęknięcie płyty indukcyjnej).

## **Czym jest audyt ubezpieczeń?**

Jednym z rozwiązań na trudne finansowo czasy jest audyt ubezpieczeń. Jest to indywidualne spotkanie z agentem, który dość szczegółowo przegląda posiadane polisy pod kątem ich adekwatności do stanu aktualnego, wyłączeń w warunkach, a przede wszystkim potrzeb i oczekiwań klienta. Nierzadko okazuje się, że co innego klient myślał, że ma, że co innego powiedział agent, a co innego było w polisie. Jest to też szansa na wyłapanie ewentualnych błędów w polisie i aktualizację danych. Taki audyt nie obliguje do zakupu polisy u danego agenta, ani nie kończy się zakupem nowej polisy – chyba że się na to zdecydujemy. Na takie spotkanie możemy umówić się z agentem, który obsługuje wszystkie nasze polisy, jak i z agentem, którego nie znamy.



Sama prowadzę takie spotkania w dość luźnej atmosferze, zadając wiele pytań, by jak najlepiej poznać klientów i ich potrzeby. Bez tego sam audyt nie ma szans być dobrze spędzonym czasem. Jeśli potrzebujesz takiego audytu, skontaktuj się ze mną!



Artykuł przygotowała elastyczna agentka ubezpieczeniowa Teresa Wojaczek.

 [www.teresawojaczek.pl](http://www.teresawojaczek.pl)

 [@teresawojaczek](https://www.instagram.com/teresawojaczek)

 [kontakt@teresawojaczek.pl](mailto:kontakt@teresawojaczek.pl)

## Dlaczego Twoje włosy potrzebują aloesu?

**Dzięki produktom z aloesem: wcierkom, odżywkom i szamponom, Twoje włosy nabiorą blasku jak nigdy dotąd!**

Przyspiesza porost włosów, a także poprawia ich kondycję. Nawilża, wzmacnia, uelastycznia, wygładza i nabłyszcza. Wykazano, że skutecznie zwalcza łupież. Sprawia, że włosy zyskują zdrowy i piękny wygląd, przestają się elektryzować i nadmiernie puszyć.

Dużo korzyści możesz odnieść, stosując aloes na skórę głowy. Będzie odpowiednio nawilżona, zostaną złagodzone wszelkiego rodzaju stany zapalne i podrażnienia. Dzięki takiej pielęgnacji przywrócisz skórze prawidłowe pH. Jeżeli zmagasz się z problemami dermatologicznymi, wspomogiesz proces ich leczenia.

**Anna Nowak – sprzedaż naturalnych suplementów; konsultacje i doradztwo**

 [fb.me/drogowskaz.zdrowia](https://fb.me/drogowskaz.zdrowia)

 [@drogowskaz\\_zdrowia](https://www.instagram.com/drogowskaz_zdrowia)



# Obrazy z mchu

## ekologiczna dekoracja domu

Obecnie modne stały się zielone ściany z wykorzystaniem chrobotka, mchu poduszkowego, mchu płaskiego oraz roślin stabilizowanych.

Rośliny stabilizowane w biurze lub w domu są najlepszym rozwiązaniem dla osób, które nie mają przystawionej ręki do kwiatów. Takie rośliny jak chrobotek, mech płaski lub mech poduszkowy są stabilizowane gliceryną i zachowują wszystkie walory estetyczne żywej rośliny, ale nie wymagają pielęgnacji, podcinania, podlewania, zraszania. Ponadto nie muszą mieć dostępu do światła słonecznego, co jest idealną aranżacją na przykład w łazienkach bez okien.

Możesz wyjechać nawet na miesiąc, spuścić rolety, a po powrocie nadal masz zielone aranżacje w takim samym stanie, jak wyjeżdżałaś.

Tworząc dekoracje w donicach z roślin stabilizowanych, jesteśmy w stanie zapewnić klientom donice w dowolnym rozmiarze. Nasza długoletnia współpraca ze stolarzem pozwala zadowolić gusta najbardziej wymagających klientów.

Bardzo często w naszych realizacjach wykorzystujemy stabilizowany bluszcz, szarłat, eukaliptus oraz różne odmiany paproci.

Obrazy jesteśmy w stanie przygotować w dowolnym wymiarze i kształcie, ponieważ wszystko same tworzymy od podstaw. Może to być kwadrat, koło, prostokąt, trapez.



Jeśli marzysz, aby wewnątrz Twojego domu lub firmy stało się wyjątkowe i zyskało nietuzinkowy wygląd, idealnie do tego nadają się różne odmiany i kolory mchów oraz chrobotek nie tylko w odcieniach zieleni. Ściana może być udekorowana jednym rodzajem mchu lub kilkoma z dodatkiem chrobotka w innym kolorze niż zielony.



Nasze aranżacje ścian cieszą się ogromną popularnością. Z mchu jesteśmy w stanie stworzyć nie tylko abstrakcyjne dekoracje, ale także logotypy.



Niedawno dla naszej klientki wykonaliśmy smoka z mchu z dodatkiem roślin stabilizowanych – jednym słowem, ogranicza nas tylko wyobraźnia naszych klientów. Nie ma dla nas aranżacji, których nie jesteśmy w stanie stworzyć.

Jeśli marzysz o nowym wyglądzie wnętrza Twojego domu lub firmy, umów się ze mną na rozmowę, a pokażę Ci, jak możemy zaczarować Twoje ściany.



Artykuł przygotowała Ewa Sajewicz.



[www.green-walls.pl](http://www.green-walls.pl)



[fb.me/greenwallsobrazymchu](https://fb.me/greenwallsobrazymchu)



503 840 400

# Rodzice Nowej Ery

## Pole serca – codzienna praktyka

**Stan, od którego wszystko się zaczyna.  
Z drogi gwiazdnej ku Narodzinom na Ziemi.**

Ten temat bardzo ma się do etapu ciąży, porodu, przebiegu tego cyklu, a także rzutuje na relację ze swoim dzieckiem, na nową życiową rolę.

W dzisiejszych czasach na Ziemię schodzą **kryształowe dzieci** tj. dzieci o bardzo wysokiej częstotliwości, które potrzebują odpowiednich warunków, by móc tutaj zagościć. Mniej istotny jest wiek przyszłych rodziców, a raczej ich świadomość, połączenie z samym sobą, częstotliwość wibracyjna. Można zaobserwować w naszym społeczeństwie, że kobiety po 40-tym, a nawet po 50-tym roku życia zaczynają czuć naturalnie i na nowo instynkt macierzyński, a ich ciała wykazują do tego jak najlepsze predyspozycje. Natury nie da się oszukać. To ona wyznacza szlaki swą mądrością.

W tym momencie na Ziemi najważniejsze są wysokie wibracje, czyli **wibracje Miłości**. Świadomi rodzice czują, kim są, czym jest cud nowego życia. Swoje życie opierają nie na strachu, a na miłości i w takich warunkach kryształowe dzieci mają szanse przejawiać swój niesamowity potencjał – geniusz.

Równolegle wiele par boryka się z problemami w polu rodzicielskim tj. tematem niepłodności. Wszystkie tego typu zaburzenia ukazują jedynie jakiś wewnętrzny konflikt, ponieważ z natury wszyscy jesteśmy płodni. Niepłodność bardzo często prosi o zatrzymanie, o zmianę, oczyszczenie ciała, a na pewno skłania do zanurzenia się w swoją duchową stronę, by mógł zrealizować się najwyższy potencjał rodziny. Dlatego w wielu przypadkach wielowymiarowe przygotowania do ciąży, przygotowania pod różnym kątem (ciało, mentalność, duch) są bardzo ważnym elementem, który nawołuje do odkrycia wewnętrznej mądrości, naznacza piękno świadomego poczęcia, przebiegu całej ciąży, a także porodu i etapu rodzicielstwa.

Ja specjalizuję się właśnie w tych obszarach — od kosmicznego połączenia z dzieckiem jeszcze przed zapłodnieniem po jego przyjście na świat. Tematy Płodności i Niepłodności są mi tak samo bliskie, przypominam rodzicom o ich naturze miłości poprzez rozmowy i sesje, uczę połączenia ze swoją najwyższą istotą/z Miłością, które zostaje odnowione w nich już na zawsze i odmienia wszelkie dotychczasowe perspektywy życia. Towarzyszę kobietom/parom w okresie okołoporodowym, przygotowując ich mentalnie, emocjonalnie, fizycznie i duchowo do przyjścia dziecka na świat i do naturalnego porodu m.in. poprzez świadomość aktualnych warunków energetycznych na ziemi, w tym rodzaju i potrzeb dusz schodzących do danej pary/małżeństwa. Wszystkie te działania opierają się właśnie na tytułowym Polu serca, a sesje ze mną uczą tej praktyki, by móc samodzielnie się rozwijać, żyć w miłości, zdrowiu i harmonii.

## Praktyka

Miłość jest kompasem we wszystkim. **Serce obejmuje wszystko.** I nie mam tutaj na myśli tylko naszego fizycznego serca. Pole serca zawiera w sobie wszystko: naszą duszę, ciało — wszystko. Jest najpotężniejszym ośrodkiem, jaki istnieje. Pole serca emituje częstotliwość Miłości/ Boga/Wdzięczności. Gdy miewamy problemy lub schorzenia i tę niższą wibrację zaprosimy w świadomej obecności do pola swojego serca, zacznie ono harmonizować ją do swojej wysokiej wibracji i częstotliwości. Nie jest to jednak jednorazowy wyczyn, a nauka trwania w tym stanie nieustannie, pogłębianie go, doświadczanie z tego poziomu życia.

Ból i traumy wychodzą przy okazji tego doświadczania, ale nie powinny być one jedynym powodem nawiązania kontaktu ze swoim polem serca. Jeśli jednak to one przywołały Cię do przebudzenia, to dobrze jest pamiętać, że nie powinniśmy funkcjonować jedynie na zasadzie "jak trwoga to do Boga", a ustanowić to połączenie cudowną rutyną dnia codziennego.


Nasze serce wraz z każdą praktyką będzie otwierać swe pole coraz szerzej i tworzyć rzeczywistość spójną z wewnętrzną prawdą osoby. Strach będzie natomiast pomniejszał swe pole, robiąc miejsce naturalnie pamięci tego, kim każdy z nas jest.


Połączenie z własnym sercem — z własną istotą — i przebywanie w tym stanie napawa naszą rzeczywistość **światłem i miłością**. Z tego miejsca doświadczamy wszelkich odpowiedzi oraz rozwiązań wielu wewnętrznych konfliktów, w tym np. właśnie niepłodności. Wszyscy chcą być szczęśliwi i te nowe, schodzące na ziemię życia — niewinne i czyste takiej rzeczywistości chcą doświadczać i z taką rzeczywistością są wibracyjnie zgodne. A my, jako gotowi na to rodzice, cudownie


jeśli zapewnimy im swoim przykładem właśnie taką życiową przestrzeń – skąpaną w miłości, w połączeniu z głębią serca/Boga/natury.

Głęboka miłość – połączenie z polem serca, buduje najpiękniejsze relacje, wznosi na wyższy poziom zrozumienia i pojmowania tej rzeczywistości. I tego wszyscy tu się uczy my, a każda droga jest indywidualna, każdy "otwiera oczy" w swoim czasie, każdy jest bardzo ważnym elementem tego świata. Świadome przebywanie w sercu/w miłości odżywia, naprawia nasze komórki, oczyszcza naleciałości z poprzednich wcieleń, karm z innymi, harmonizuje. Bo serce samo w sobie zawsze jest czyste. Możemy odczuwać czasami ciężkość w jego promieniach, ale to pokazuje tylko rany i ból, który nosimy, to co zasłania nam jeszcze czysty obraz świata. Wszystko to jest wskazówką/przypomnieniem do życia w jeszcze głębszym zakotwiczeniu w Miłości. Dociekanie powodów bólu, zagłębiania się w pytania „dlaczego?” angażuje tylko strukturę ego, natomiast w polu serca pozostaje tylko doświadczanie najważniejszej odpowiedzi: Miłość, bez warunków. I to jest najważniejszy kierunek.

Artykuł przygotowała Milena Rogowska.

 [fb.me/1swiadomirodzice](https://fb.me/1swiadomirodzice)

 Grupa: Świadome Przygotowania do ciąży



Doula nowego życia,  
psychoterapeutka, przewodniczka  
duchowa, pisarka, twórczyni  
projektów Rodzice Nowej Ery i Dzika  
Kobieta.

Natura od zawsze była dla mnie  
największą inspiracją.



# Medytacja

## Czym naprawdę jest, a czym nie jest?

Medytacja jest od jakiegoś czasu tak popularna, że prawdopodobnie każdy ma jakieś wyobrażenie o tym, o co w niej chodzi i czym ona jest. Powstaje jednak pytanie, na podstawie czego dana osoba wyrobiła sobie przekonania i czy odzwierciedlają one pełnię tego, jak medytacja może być rozumiana?

Przede wszystkim należy oddzielić medytację od relaksacji. Wiele osób wyobraża sobie, że medytacja to odetchnięcie od zgiełku dnia codziennego, że to czas, kiedy nie trzeba się niczym zajmować, że jest to relaks i wyciszenie. Wiele filmów dostępnych w internecie zatytułowanych jako „medytacja” czy „medytacja prowadzona” przedstawia tak naprawdę techniki relaksacyjne, a nie medytacyjne (często oparte na wizualizacji).

Prawdą jest, że podstawowe uspokojenie umysłu i sprawienie, by nie pochłaniały go pojawiające się myśli i przeżycia, jest jednym z warunków wstępnych procesu medytacyjnego, ale na pewno nie jest medytacją jako taką. To chwilowe zatrzymanie się umysłu nazywamy stanem wylogowania i wraz z kilkoma innymi elementami jest podstawą docierania do naturalnego stanu, który jest podstawą medytacji. Bez naturalnego stanu (którego relaks jest częścią) realna praca medytacyjna nie jest możliwa, ponieważ wszelkie aktywności będą się charakteryzowały zbyt wysokim pobudzeniem, zbyt mechanicznym sposobem reagowania na bodźce i nieprawidłowym – z punktu widzenia medytacji – zaangażowaniem. Więc choć dotarcie do naturalnego stanu może być niezwykle przyjemne (a przez to interpretowane jako jakiś wyższy stan), choć pomaga też radzić sobie z impulsywnością i emocjami, choć sprawia, że lepiej rozpoznaje się swoje potrzeby, to ani proces docierania do takiego stanu, ani przebywanie w nim nie jest medytacją sensu stricto, a dopiero stworzeniem warunków wstępnych do praktyki.

Technika medytacyjna jest narzędziem ułatwiającym obserwację i zmianę funkcjonowania ludzkiego umysłu. Każda technika medytacyjna ma określony cel, który jest związany z konkretnym obszarem działania umysłu, a to, co łączy poszczególne techniki, to budzenie świadomości w osobie praktykującej. I tu mogą pojawić się kolejne błędy w rozumieniu medytacji. Navis Nord wskazuje kilka aktywności, z którymi można mylić medytację, jeśli nieprawidłowo wykonuje się technikę lub jeśli ma się na jej temat niewłaściwe wyobrażenia, a są to:

- warunkowanie siebie (czyli wzmacnianie automatycznych i bezwolnych reakcji umysłu na bodziec),
- autosugestia (czyli wprowadzanie do umysłu treści, które będą działać poza świadomością),
- wywoływanie obsesji (czyli ciągle powtarzających się myśli),
- wywoływanie nastawień przypominających uprzedzenia (czyli uogólnionych sądów niepopartych doświadczeniem bez chęci ich weryfikacji),
- pozytywne myślenie (czyli nierealistyczne, jednostronnie pozytywne patrzenie na rzeczywistość),
- wywoływanie sztucznych stanów (jak np. wizje mające potwierdzać kontakt ze sferą wyższą).

[Navis Nord, *Sztuka Trzech Miłości*, Kraków 2014, s. 60–62]

Warunkowanie siebie podczas próby praktykowania medytacji może dotyczyć w zasadzie wszystkiego, a często spotykanym błędem jest stwarzanie specjalnych (nienaturalnych) warunków do praktyki, jak np. zapalanie kadzidełek, włączanie określonej muzyki itp. Z jednej strony można mówić, że stworzony w ten sposób nastrój sprzyja wyciszeniu i pomaga oderwać się od męczących myśli i przeżyć, sprawia, że umysł jest bardziej uspokojony i zadowolony, ale z drugiej strony jest to przyzwyczajanie umysłu do tego, że stan relaksu występuje tylko w momencie spełnienia określonych warunków zewnętrznych. To buduje zależność od warunków, a proces medytacyjny powinien zmierzać do jak największej niezależności od warunków, szczególnie jeśli nie mamy na nie wpływu. Każda zbędna zależność wcześniej czy później okaże się słabością, a nie siłą. Dlatego, aby ćwiczyć elastyczność umysłową i uniezależnić się do warunków zewnętrznych, warto praktykować w różnych miejscach, nawet takich, które postrzegamy jako niesprzyjające.

Bardzo ciekawą definicję medytacji podał Navis Nord:

*Medytacja to poligon, na którym rozwijamy świadomość, stopniowo budzimy się, rozluźniamy, stajemy się świadomi, jakie siły w nas budują nasze związki z rzeczywistością.*

[Navis Nord, *Sztuka Trzech Miłości*, Kraków 2014, s. 64]






Co to znaczy, że medytacja jest poligonem? To znaczy, że nie jest to sztuka dla sztuki i ćwiczenia odizolowane od życia codziennego. Na poligonie ćwiczy się różne manewry i zdobywa praktyczne umiejętności po to, by – kiedy znajdzie taka potrzeba – potrafić je wykorzystać w życiu. Podobnie jest z technikami medytacyjnymi. W poszczególnych sesjach medytacyjnych uczymy się patrzeć i rozumieć to, jak funkcjonuje nasz umysł. Robimy to po to, by korzystać z nowo nabytych umiejętności w miarę możliwości cały czas – na tym polega ciągłość i praktyczny wymiar medytacji. Dzięki obserwacji medytacyjnej zaczynamy widzieć, w jaki sposób powstają w umyśle różne stany (np. radości, apatii czy niepokoju) oraz jakie impulsy dają początek naszemu działaniu. Obserwacja własnego umysłu może dostarczyć informacji o tym, jakie związki buduje się z rzeczywistością, jak wygląda świat, w którym się żyje, jak się go przeżywa i co ewentualnie warto zmienić, by przestać generować cierpienie, a stawać się człowiekiem wolnym i szczęśliwym.

Zasiedając zatem do praktyki medytacyjnej, warto zadawać sobie (przed, w trakcie i po zakończeniu) pytania:

- Które elementy twojej praktyki sprawiają, że stajesz się uwarunkowany?
- Co następnym razem zrobisz inaczej, by uwalniać umysł od sztywności i wygody warunkowania?
- Czy pojawiają się elementy pozytywnego myślenia, autosugestii, fantazjowania, obsesji?
- Czy pojawia się silne pragnienie odtwarzania przyjemnych stanów, które pojawiły się we wcześniejszych sesjach?
- Czy pojawia się oczekiwanie na jakieś konkretne doświadczenie?
- Czym jest obecność?
- W jakim zakresie jesteś obecny, a w jakim nie?
- Co mogłoby być zobaczone, gdyby powiększył się zakres obecności?

**Artykuł przygotowała Urszula Opyrchal:**  
trenerka rozwoju osobistego i medytacji z 12-letnim doświadczeniem medytacyjnym, coach kryzysowy i psychotraumatolog.

-  [www.huginn.pl](http://www.huginn.pl)
-  [@ulaopyrchal](https://www.instagram.com/ulaopyrchal)
-  [@urszulaopyrchal](https://www.tiktok.com/@urszulaopyrchal)



## **Dlaczego kobiety nie są szczęśliwe?**

**Poznaj iluzje, przez które dokonują złych wyborów**



Chyba nie ma na świecie kobiety, która nie chciałaby być szczęśliwa w związku. Jednak w większości przypadków podejście do tego szczęścia jest niewłaściwe.

W tym artykule przytoczę 3 moim zdaniem najbardziej istotne iluzje, które zamykają nam oczy na prawdziwe szczęście.

### **"To mężczyzna ma mnie uszczęśliwić"**

Oczekujemy, że mężczyzna sprawi, że poczujemy się kochane, docenione i szczęśliwe. Tylko jak mężczyzna ma to zrobić, skoro nawet Ty sama nie wiesz, co Cię uszczęśliwia? Wymagamy od mężczyzn, nie mówiąc nawet dokładnie, o co nam chodzi. Uzależnianie swojego szczęścia od kogokolwiek innego jest błędem, ponieważ to oddawanie odpowiedzialności za SWOJE ŻYCIE komuś innemu. To Twoje zadanie! Twój partner to wolny człowiek i nie ma obowiązku sprawiać, żebyś Ty poczuła się lepiej. Nie taka jest jego rola w związku.

### **Narzekanie na mężczyznę, kiedy to same sobie takiego wybrałyśmy**

Kolejną iluzją jest narzekanie na swojego faceta i czekanie, aż on się zmieni. Niestety często na początku relacji patrzymy na mężczyznę przez różowe okulary i przymykamy oko na rzeczy, które nam się nie podobają. A potem nagle stwierdzamy, że on ma to zmienić! Brutalne jest to, co teraz napiszę, ale – widziały gały, co brały. Jeśli weszłaś świadomie w relację z mężczyzną, którego zachowania Ci przeszkadzają – to się z nim rozstań. Nie masz takiej mocy, żeby zmienić drugiego człowieka.

## Mężczyzna, który kończy związek jest tym "złym".

Niestety kobiety wierzą, że jak ktoś weźmie raz odpowiedzialność za związek, to musi w nim trwać do końca życia. No nie. Każdy ma prawo spróbować i stwierdzić, że to nie to. Dobrze to świadczy o tym mężczyźnie, że w ogóle podjął się relacji z kobietą, żeby ją poznać i zobaczyć, czy to jest TO. Nikt nie jest związany z nikim na zawsze i ma prawo odejść, szukać czegoś innego. Mamy prawo próbować zbudować z kimś związek i po czasie stwierdzić, że to nie jest to. Poświęcanie się dla kogoś i bycie z kimś mimo wszystko wcale nie jest wyznacznikiem SZCZĘŚCIA i SILNEGO ZWIĄZKU. To dowodzi często desperacji, lęku przed samotnością i braku wiary, że może nas spotkać coś lepszego.

Tylko od Ciebie zależy, czy będziesz wierzyła w te iluzje, czy świadomie nauczysz się siebie:

- jakie są Twoje potrzeby?
- co lubisz?
- czego nie akceptujesz?

Poznając dobrze siebie, możemy stworzyć dobrą i szczęśliwą relację. Nie ma innej drogi.

Pomagam kobietom dostrzec samą siebie i odnaleźć radość w życiu po rozstaniu. Wspieram je w zmianie i pokazuję, że można poradzić sobie z każdą sytuacją i poczuć się szczęśliwą kobietą. Uczę jak wrócić do swojej kobiecej mocy i otworzyć się na nowe relacje.

Artykuł przygotowała coach kobiet  
Karolina Kamińska.

 [www.karolinakaminskacoach.pl](http://www.karolinakaminskacoach.pl)

 [@kobiecym.okiem.coach](https://www.instagram.com/kobiecym.okiem.coach)

 [fb.me/kobiecymokiemcoach](https://fb.me/kobiecymokiemcoach)



# Szczęścia warto się nauczyć

„Szczęśliwemu żyje się łatwiej” – czyż nie wszyscy jesteśmy o tym przekonani? Często powtarzamy zdania typu: „ten to ma szczęście” lub „ta to jest szczęściara, udało się jej...”. W wielu takich sytuacjach pragniemy być jak osoba, o której mówimy. Chcemy mieć szczęście, pragniemy być szczęśliwi, najlepiej od zaraz i na zawsze. Nie zastanawiamy się przy tym, jaki wpływ takie zdania mają na nas. Kiedy powtarzamy, że to inni mają szczęście i to innym się udaje, że to inni osiągają swoje cele i mają sukcesy, wtedy kreujemy klarowną informację, że to nie my mamy szczęście i to nie my osiągamy sukcesy, bo przecież to szczęściarze realizują marzenia, a my do nich nie należymy.

Ale zacznijmy od początku.

Jaka jest Twoja odpowiedź, gdy teraz, tak teraz, w tym momencie, zapytam:

## **Czy Ty jesteś szczęśliwa?**

Czy Twoja odpowiedź to klarowne "TAK"? Czy może jest to bardziej takie „nooo tak, nooo jestem szczęśliwa”? Może jednak odpowiedziałaś wyraźnie „NIE, nie jestem”? Jeśli Twoja odpowiedź to ta pierwsza, to gratuluję i bardzo się z tego powodu cieszę! Jeśli natomiast jest to odpowiedź druga lub trzecia, to zapraszam Cię na rozmowę o szczęściu, która pozwoli Ci podjąć działania umożliwiające osiągnąć ten wspaniały stan.

## **Ludzkość prawdopodobnie od zarania dziejów szukała definicji szczęścia i drogi do jego osiągnięcia**

Mamy dowody na to, że już w czasach Sokratesa filozofowie i naukowcy zajmowali się tematem szczęścia. To zainteresowanie nie wygasło, więc temat wydaje się być ważny.

Najczęściej spotykane definicje mówią, że szczęście to emocja, czyli odczucie bezgranicznej radości, przyjemności, euforii i zadowolenia.

Dla neurologów szczęście to po prostu wysoki poziom serotoniny i dopaminy w synapsach naszego mózgu.

Według Arystotelesa szczęście to działanie zgodne z naturą. Twierdził on, że ryby są szczęśliwe pływając, a ptaki – latając. Jego zdaniem do natury człowieka należy myślenie i tworzenie, więc tym powinien się zajmować, by być szczęśliwym.

Abraham Maslow stworzył całą piramidę, w której usystematyzował nasze potrzeby i kolejność ich spełnienia, twierdząc, że to jest warunek osiągnięcia stanu szczęścia. Jednocześnie wnioskował, że ludzie szczęśliwi to ludzie, którzy potrafią się samorealizować.

Współczesna psychologia podkreśla rolę wewnętrznie motywowanej aktywności, czyli działania wewnątrzsterownego, zgodnie z naszymi głębokimi potrzebami. O wewnątrzsterownym działaniu napiszę szerzej innym razem, tutaj pozostanmy przy szczęściu.

Dla większości z nas szczęście kojarzy z wydarzeniem występującym w świecie zewnętrznym. Typowym przykładem szczęścia jest wygrana w loterii, mówimy wtedy, że ta osoba miała szczęście.

## **A gdyby tak szczęście było stanem stałym, który możemy odczuwać zawsze?**

Mam na myśli takie bycie szczęśliwym w abonamencie na całe życie. Czy to możliwe? Pisząc o odczuwaniu szczęścia, nie chodzi mi o uczucia po jednorazowej wygranej na loterii lub po osiągnięciu jakiegoś celu. Dla mnie szczęście oznacza trwałe zadowolenie z życia, połączone z pogodą ducha i optymizmem. Inaczej mówiąc, jest to trwała ocena własnego życia, jako udanego, wartościowego i sensownego.

## **Wierzę, że jesteśmy stworzone, by być szczęśliwe, a Ty?**

Pomyślałaś teraz „nie znasz mnie, ja to nigdy nie mam szczęścia”? Zachęcam Cię do szukania odpowiedzi na pytanie, czy naprawdę go nie masz, czy też może go tylko nie widzisz, nie czujesz i nie słyszysz.

Anthony de Mello w swojej książce *Przebudzenie* napisał: „*Jeśli nie jesteś szczęśliwy, to oznacza tylko tyle, że koncentrujesz się na tym, czego nie masz. W przeciwnym razie musiałbyś doświadczać błogostanu*”.

Naukowcy już dawno udowodnili, że osoby myślące pozytywnie przyciągają pozytywne zdarzenia w swoim życiu i czują się szczęśliwe. Natomiast osoby bardziej negatywne potęgują zdarzenia negatywne i odczuwają głównie braki. Dlaczego tak jest? Odpowiedzialny za to jest układ RAS.

Pod tym pochodzącym od angielskiej nazwy skrótem kryje się siatkowy układ aktywujący, który jest funkcją naszego mózgu odpowiadającą za zbieranie informacji potrzebnych nam, by żyć. Miliony informacji, którymi jesteśmy codziennie obciążani, trafiają do RAS, gdzie są filtrowane i wybierane te ważne i potrzebne.

## **Skąd RAS wie, które informacje są dla nas ważne?**

Gdy mamy trudny czas i myślimy negatywnie, narzekamy na wszystko, co się wokół dzieje i nie widzimy wyjścia z przynębiającej sytuacji, to mózg odbiera to jako nasze „zainteresowanie negatywnymi tematami”. Jest to sygnał dla mózgu, by zbierał jeszcze więcej negatywnych przykładów i umacniał nas w przekonaniu, że jest nam źle. Często mamy wręcz wrażenie, że jest coraz gorzej.

Natomiast, gdy większość naszego czasu myślimy o pozytywnych stronach naszego życia, RAS robi wszystko, by dla nas wyfiltrować możliwie dużo pozytywnych komunikatów.

## **Jak możesz to wykorzystać, by czuć się szczęśliwszą i przyciągać pozytywne zdarzenia do swojego życia?**

Dam Ci prosty przykład: gdy marzymy o sportowym czarnym samochodzie konkretnej marki, nagle wydaje się nam, że ilość tego typu samochodów na ulicach niesamowicie wzrosła. Wszędzie zaczynamy dostrzegać czarne sportowe samochody, i do tego tej wymarzonej marki. Dodatkowo zaczynamy widzieć super korzystne oferty sprzedawców oferujących nasze wymarzone auto. Czyżby ich wcześniej nie było? Czy też może niespodziewanie mnóstwo klientów zaczęło kupować dokładnie takie samochody? Co tutaj się zadziało? Ilość sprzedanych samochodów danej marki oraz kolor wybierany przez klientów można łatwo sprawdzić w internecie. Ja jednak bez sprawdzania mogę Cię zapewnić, że te wszystkie samochody już wcześniej jeździły po ulicach, ale Twój mózg dopiero teraz otrzymał informację o Twoim zainteresowaniu takimi pojazdami i filtruje dla Ciebie obraz Twoich pragnień, powodując tym samym wrażenie, że takich samochodów jest bardzo dużo. Tak samo dzieje się z wszystkimi naszymi pragnieniami niezależnie od tego, czy marzymy o czerwonej sukience, czy o tym, by spełnić swoje marzenie. Kiedy zaczynamy intensywnie o czymś myśleć, nasz mózg filtruje dla nas informacje, których potrzebujemy do zrealizowania następnego kroku do osiągnięcia tego, o czym marzymy. Pokazuje nam obrazy i intensywnie szuka rozwiązań (w naszym przykładzie są to oferty sprzedaży), które nas najskuteczniej doprowadzą do wymarzonego celu.

Może pomyślałaś teraz, że łatwo mi mówić, bo przecież nie wiem o tym, że Twoje życie właśnie leży w gruzach lub nie masz już siły, żeby wstać i pójść do pracy, której potrzebujesz, by zapłacić rachunki, ale która Cię niesamowicie męczy. Może właśnie pędzisz zawieść dzieci z przedszkola, by pognać później do pracy, a Twój samochód dzisiaj rano wydawał odgłosy, jakby miał się za chwilę się popsuć. Tymczasem ja Ci tu piszę o tym, że masz myśleć pozytywnie.

## **Zapamiętaj, że Twój mózg zrobi wszystko, by umożliwić Ci zrealizowanie marzeń**

Twoim zadaniem jest dać mu tylko poprawne informacje, co do Twoich potrzeb i celów. Czas więc przekierować nasze myślenie na wzmacniające nas tory. Nie chodzi tu o to, abyśmy od rana do nocy unosiły się ponad ziemią, patrząc na świat przez różowe okulary, jednocześnie mając nadzieję, że jak będziemy myśleć pozytywnie, to reszta przyziemnych problemów po prostu zniknie. Jak powiedział Benjamin Disraeli: *„Działanie nie zawsze daje szczęście, ale nie ma szczęścia bez działania”*.

## **Jedną z tajemnic w drodze do osiągnięcia szczęścia jest zaufanie, że w każdej sytuacji kryje się odrobina szczęścia**

Ludzie lub wydarzenia w naszym życiu pojawiają się w jakimś celu. Może kiedyś przelotnie spotkałaś osobę, która w kilka minut potrafiła opowiedzieć, co w jej życiu jest negatywne i nie takie, jakie powinno być. Taka osoba szybko i skutecznie zrelacjonuje, jakie nieszczęścia ją w życiu spotkały i jakich jeszcze oczekuje. Nie mam tu na myśli osoby, której życie w danym momencie jest naprawdę trudne, tylko taką, która tak odczuwa swoje życie niezależnie od faktycznego stanu, w którym się aktualnie znajduje. Kiedy spotykam taką osobę, to gdy tylko się z nią pożegnają (a to z reguły nie jest łatwe), biorę głęboki oddech i myślę: „jak wspaniale, że w moim życiu jest tyle dobrego, a ja to widzę i odczuwam”.

I nawet jeśli Tobie wydaje się to nieprawdopodobne, to ten moment jest właśnie kluczem do szczęścia. Umiejętność stałego widzenia, czucia i słyszenia szczęścia w naszym życiu jest kluczowa i warto jej się nauczyć.

## **Od czego zacząć?**

Zacznij od prowadzenia dzienniczka wdzięczności. Codziennie, o dowolnej porze, wpisuj do niego, za co jesteś wdzięczna. Wcale nie muszą to być wielkie rzeczy. Może to być uścisk bliskiej Ci osoby lub rozmowa z nią. Może to być zapach wiosennych kwiatów, który poczułaś w samochodzie, stojąc w korku w drodze do pracy, lub to, że się dzisiaj obudziłaś i masz przed sobą cały dzień pełen możliwości, okazji i niespodzianek. Zapewniam Cię, że z każdym kolejnym dniem będzie Ci łatwiej prowadzić taki dzienniczek, a dla Twojego mózgu będzie on klarownym sygnałem, by zbierał coraz więcej pozytywnych zdarzeń, ponieważ są dla Ciebie ważne.

## **Proponuję Ci również ćwiczenie coachingowe na co dzień**

Za każdym razem kiedy przechodzisz przez drzwi, zatrzymaj się na ułamek sekundy i pomyśl, za co możesz być teraz, właśnie w tym momencie, wdzięczna. Może to być niebieskie niebo, które widzisz, wychodząc z domu lub ciepła kurtka, która chroni przed zimnym porankiem, a może fakt, że trzymasz swoje dziecko za rękę.

Nie ma znaczenia, za co jesteś w danym momencie wdzięczna, ważne jest uświadomienie sobie tego, co czyni Cię wdzięczną, zadowoloną, radosną, a w konsekwencji – szczęśliwą.


Wykonując to ćwiczenie kilka lub kilkanaście razy w ciągu dnia, dostarczysz swojemu mózgowi wystarczającą ilość bodźców, by szukał coraz więcej pozytywnych komunikatów, bo Ty przecież ich potrzebujesz.

Zacznij również przy każdej okazji aktywnie wyobrażać sobie, jak wyglądałoby Twoje życie w pełni szczęścia. Sprawdź, jak się możesz czuć jako osoba szczęśliwa i co w tym stanie będzie dla Ciebie ważne, a co zupełnie straci znaczenie. Gdzie wtedy będziesz? Jak będziesz spędzać czas i jakie osoby będą obok Ciebie? Im dokładniejsze są Twoje wyobrażenia, tym bardziej klarowna jest informacja dla Twojego mózgu. Pamiętaj, że mózg zrobi wszystko, by Cię wspomóc w realizacji tego, co jest dla Ciebie ważne.

Masz trudność z wyobrażeniem siebie jako osoby szczęśliwej lub chciałabyś dowiedzieć się o tym czegoś więcej? Zapraszam Cię na bezpłatną sesję wstępną Soul Coachingu. Chętnie pomogę Ci dotrzeć do najgłębszych pokładów Twojej wyobraźni, znaleźć odpowiedzi i stworzyć strategię do realizacji Twoich marzeń.

---

Artykuł przygotowała  
Kasia Poplawski — Soul Coach  
i Biznes Mentor.

 @katharinapoplawski  
 Kobieta Szczęśliwa  
Kasia Poplawski Soul  
Coach & Biznes Mentor







# Jak rozwój zawodowy wpływa na naszą karierę?

Żyjemy w czasach, gdzie kluczowym zasobem, który podnosi naszą konkurencyjność, jest zasób wiedzy. Osoby, które podnoszą swoje kwalifikacje, są zmotywowane i cechują się otwartością na zmiany, są dużo bardziej pożądana na rynku pracy. Zdobywanie kompetencji powinno stać się priorytetem dla osób, które chcą rozwijać swoją karierę.

Pragniemy czuć satysfakcję z wykonywanej pracy, ale czym tak naprawdę jest ta satysfakcja? Definicji może być mnóstwo. Wszystko będzie zależało od naszych planów, celów, potrzeb, środowiska pracy, a także oczekiwań. Jej osiągnięcie jest kluczowe z kilku istotnych powodów. Przede wszystkim przekłada się to na efektywniejsze wykonywanie przez nas obowiązków oraz ma to znaczny wpływ na jakość naszego życia. Pracy poświęcamy znaczną część dnia, nic więc dziwnego, że dążymy do tego, by był to jak najbardziej zadowolający i efektywnie wykorzystany czas. Podobnie jak w przypadku tego pojęcia, równie ciężko jest znaleźć jedną definicję rozwoju zawodowego. Ten termin również można rozpatrywać na kilku różnych poziomach. Jednak bez rozwoju zawodowego ciężko jest osiągnąć upragnioną satysfakcję z pracy. Poczucie satysfakcji bardzo często leży w naszych rękach, a rozwój zawodowy idzie w parze z planowaniem naszej kariery zawodowej. Skuteczne planowanie kariery na współczesnym rynku pracy wymaga gotowości do częstej modyfikacji.

## Jakie korzyści przynosi planowanie kariery?

Doświadczenie pozwala mi na stwierdzenie, że wielu ludzi nie planuje swojej kariery. Żyje z narzuconymi przez społeczeństwo celami, które często są sprzeczne z ich nieznanymi wartościami. Weryfikacja swoich potrzeb i wartości jest bardzo ważna, ponieważ ich znajomość daje nam szansę na poczucie spełnienia. Mamy dzięki temu szansę na budowanie swojej pozycji zawodowej, bo wiemy, czego chcemy i dlaczego. Sprawdź sama.

**Zadanie.** Weź kartkę i długopis i wypisz 8 swoich wartości. Co jest dla Ciebie najważniejsze? Jakie wartości są kluczowe? Czym kierujesz się w swoim życiu? To pozwoli Ci sprawdzić swoje priorytety i wskaże obszary do rozwoju. Nie da się oddzielić życia zawodowego od prywatnego. Często niezadowolenie z pracy, poczucie frustracji, niska pensja wpływają na nasze życie prywatne. Kiedy wskażesz swoje 8 wartości, narysuj koło i podziel na 8 części.

Umieść swoje wartości na kole, możesz to zrobić zgodnie ze wskazówkami zegara, zaczynając od tej najważniejszej wartości. Potem zastanów się nad każdą z nich i określ, na ile jesteś z nich zadowolona w skali od 1-10. 1- najmniej a 10 – to stan idealny. To Twoje koło życia, świetne narzędzie coachingowe, które wskazuje Twoje priorytety.

Dlaczego planowanie kariery powinno nas interesować? Bo to nasza kariera. Utarte schematy, rutyna, poczucie komfortu, to wszystko może się wydawać wygodne. Jednak ta wygoda trzyma nas w miejscu. Zdarza się, że przyczyną takiego zastoju jest niska samoocena, strach przed porażką i opinią ze strony środowiska, przekonanie o braku kompetencji. Często dopiero w momencie kryzysu, wypalenia zawodowego, niskiego wynagrodzenia czy utraty pracy zaczynamy myśleć o swojej karierze zawodowej.

Planowanie swojej kariery to nic innego, jak nieustanny rozwój. Jeżeli dzisiaj nie zaplanujesz swojego rozwoju, za jakiś czas możesz mieć trudności na rynku zawodowym. Dlaczego? Współczesny rynek pracy bardzo szybko się zmienia, stawia przed pracownikami oraz pracodawcami wiele wyzwań. Aby dostosować się do tych zmian, pracownicy potrzebują wypracować w sobie pewne kompetencje, które wcześniej nie były wymagane. To przede wszystkim otwartość na zmiany, zdolność adaptacji, kreatywne myślenie, chęć poznawania nowych możliwości oraz przedsiębiorczość.

Rzeczony zawodowy jest istotny nie tylko w celu osiągnięcia wyższego poziomu wynagrodzenia. Przede wszystkim dzięki niemu zyskujemy większą pewność siebie i coraz to wyższe kompetencje, a co za tym idzie- większą świadomość i satysfakcję. To właśnie Twoje kompetencje często stanowią ofertę dla pracodawcy, mają wpływ na Twoją cenę i rolę, jaką pełnisz w danej firmie. Często to one są kryterium zatrudnienia, awansu, czy podwyżki. Ich rozwój pomaga osiągać zamierzone cele.

## Od czego zacząć?

Znasz już swoje wartości i masz swoje koło życia. Kolejnym krokiem jest analiza obecnej sytuacji zawodowej i jej ocena. W trakcie konsultacji z doradztwa

zawodowego często rozmawiam z ludźmi, którzy chcą ruszyć z miejsca, zaplanować swoją karierę zawodową, ale nie wiedzą, jak się za to zabrać. Zastanów się, co chcesz robić i czy aktualne stanowisko pracy daje Ci możliwość rozwoju. Możesz zacząć od odpowiedzi na pytania: **Jaki jest mój cel pracy na danym stanowisku? Co mnie motywuje i demotywuje w mojej pracy?** Jeżeli okaże się, że w obecnej pracy brakuje Ci perspektyw rozwoju, sprawdź, jakie kompetencje możesz przenieść na inne stanowisko lub podobne, ale już w innej firmie. Tak szybkie zadanie pozwoli Ci wziąć odpowiedzialność za swój rozwój zawodowy.

Bardzo pomocne w takiej analizie jest **zmapowanie swoich kompetencji**, czyli wiedzy, doświadczenia, umiejętności i postawy. To taki przegląd zawodowy. Spisz wszystko: co do tej pory robiłaś? Jakie posiadasz umiejętności? Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami. Przypomnij sobie, jak poradziłaś sobie w ciężkiej sytuacji zawodowej. Może któreś z zadań sprawiły Ci większą satysfakcję? Tutaj się nie ograniczaj – dzięki temu zwiększasz swoje poczucie kontroli nad sytuacją zawodową, szybciej zareagujesz na zmiany oraz łatwiej zaplanujesz swój rozwój i określisz cel zawodowy.

Kolejnym krokiem będzie **zaplanowanie działania**. Wyznacz cel, który chcesz osiągnąć w najbliższej przyszłości. Jeżeli potrzebujesz nabyć nowe kompetencje – zapisz się na kurs, szkolenie lub skorzystaj z darmowej wiedzy, której jest teraz bardzo dużo w literaturze i w Internecie. W wyznaczeniu celu może pomóc metoda SMART, według której cel powinien być: S – Sprecyzowany, M – mierzalny, A – ambitny, R – realny, T – terminowy, określony w czasie. Przygotuj plan i harmonogram działania. Pamiętaj, że na efekty trzeba czasami poczekać. Efektywny rozwój zawodowy, to często długotrwały proces. Jeśli cel zostanie dobrze wyznaczony, łatwiej będzie monitorować postępy.

Jeśli nie wiesz, czego chcesz, kim jesteś i jakie posiadasz zasoby, trudno będzie Ci odnaleźć się na współczesnym rynku pracy. Czas dotarcia do satysfakcjonującego miejsca zależy od punktu, z którego dzisiaj startujesz.

**Paulina Bochnak** – dyplomowana doradczyni zawodowa, certyfikowana doradczyni kariery.

 @lifting.kariery

 liftingkariery@gmail.com



# Rola *analizy kolorystycznej* w budowaniu *marki osobistej*

Budowanie własnej marki może być skomplikowanym procesem, który w swojej strategii musi uwzględniać wiele elementów. Aby konkretna marka mogła cieszyć się stabilną pozycją na rynku, musi budować autentyczny, spójny, konsekwentny wizerunek, który jednocześnie pozwoli się wyróżnić i pozostać w pamięci docelowych odbiorców. Temat jest bardzo złożony. Przedstawię dzisiaj jeden z elementów tej układanki. Co to takiego? **Dobór idealnej palety kolorystycznej!**

Pamiętajmy, że marka osobista jest oparta na wizerunku jej właściciela. Będzie on miał znaczący wpływ na jej funkcjonowanie. Dobrze dobrana kolorystyka otaczająca właściciela (nie tylko ubrań, ale też kolorów w identyfikacji wizualnej) buduje konkretny wizerunek. Wyobraź sobie stronę www całą w intensywnym różu, inną opartą o czerń i biel. Którą wybierzesz dla adwokata, a którą dla salonu fryzjerskiego? Wybór jest prosty!

Drugi ważny element to przekaz, jaki marka chce kreować. Tutaj warto odpowiedzieć sobie na pytania o charakter marki, o grupę docelową, o emocje, które marka ma wzbudzać oraz o strategię komunikacji online i offline. Chcesz być widziany jako luksusowy, poważny, przyjacielski, kreatywny? Wszystko możesz pokazać poprzez odpowiednią kolorystykę!

## Jak w takim razie poznać „swoje” kolory?

Po pierwsze warto określić kolory spójne z urodą właściciela marki. Najprostszy sposób to poddanie się profesjonalnej analizie kolorystycznej. Jest to proces, który określa typ kolorystyczny, swoisty drogowskaz w świecie kolorów, zawęża wybór do konkretnych barw i wskazuje najkorzystniejsze ich połączenia i takie, których należy unikać.

## Na czym polega analiza kolorystyczna?

Analiza kolorystyczna to metoda szukania kolorów, które w sposób widoczny dla odbiorcy podkreślają urodę, tworzą harmonijny wizerunek. Kolory dobierane są po wykonaniu testów przy wykorzystaniu specjalistycznych narzędzi. W praktyce wygląda to tak, że do twarzy przykładane są ramy oraz chusty, które pomagają określić typ urody i zakwalifikować go do jednej z 4 pór roku: wiosna, lato, jesień, zima, a następnie do jednego z trzech podtypów. Cały proces może odbyć się nie tylko stacjonarnie, ale również online. Więcej o 12 typach kolorystycznych oraz o analizie kolorystycznej przeczytasz na blogu Kod Styłu.

## Co dalej?

Otrzymany wynik analizy kolorystycznej należy skonfrontować ze strategią marki i wybrać najlepsze kolory. Na tym etapie warto sięgnąć po wiedzę z zakresu psychologii koloru. Należy odpowiedzieć sobie na pytania: jakie wrażenie chce wywoływać? Jakie emocje wzbudzać? Które kolory będą najbardziej spójne z moją osobowością i sposobem bycia? Tego również możesz dowiedzieć się na spotkaniu z kolorystką, która udziela porad z zakresu kompleksowego budowania wizerunku.

Artykuł przygotowała Paulina Budek z zespołu Kod Styłu.

Zajrzyj po więcej:

 [www.kodstylu.pl](http://www.kodstylu.pl)

 [@kodstylu](https://www.instagram.com/kodstylu)

 [fb.me/kodstylu](https://fb.me/kodstylu)

**KOD** *Stylu*



Pokaż się naszym czytelnikom  
**ZA DARMO!**

Zapraszamy do napisania artykułu dla magazynu E-Wenus!  
Pokaż siebie w roli eksperta i zyskaj nowe obserwatorzy i klientki!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej:

[www.e-wenus.pl/napisz-artykul/](http://www.e-wenus.pl/napisz-artykul/)

Możesz też do nas napisać: [redakcja@e-wenus.pl](mailto:redakcja@e-wenus.pl)

# WIRTUALNA ASYSTENTKA

## Jak zmiana pracy wpłynęła na moje życie?

**Mam na imię Dorota i chcę podzielić się z Wami moją historią.**

Przez 15 lat pracowałam w korporacji, w branży ubezpieczeniowej. Pomimo wielu lat doświadczenia nie czułam się spełniona i brakowało mi motywacji do pracy.

Podczas urlopu macierzyńskiego pracodawca nie przedłużył mi umowy. Wtedy już wiedziałam, że nie chcę wracać do ubezpieczeń i dojazdów do pracy do Warszawy.

Jednocześnie marzyłam o założeniu własnej działalności gospodarczej. Ponieważ miałam rocznego synka, myślałam o tym, jak spędzać z nim czas, a jednocześnie zarabiać pieniądze. Zdecydowałam, że chcę spróbować czegoś zupełnie innego i związać swoją przyszłość z biznesem online. Na początku nie wiedziałam, od czego zacząć.

Na zawód wirtualnej asystentki trafiłam dzięki sugestiom kilku dziewczyn z grupy o tematyce pracy zdalnej.

### **Kim jest wirtualna asystentka?**

To osoba pracująca zdalnie. Świadczy wirtualną pomoc w zakresie administracyjnym, technicznym i marketingowym. Wirtualne asystentki zajmują się prowadzeniem social mediów, moderowaniem czatów, przygotowaniem materiałów szkoleniowych, ustawianiem webinarów, tworzeniem i wysyłaniem newsletterów, a także obsługą kampanii reklamowych w social mediach. Mogą też zajmować się zadaniami typowo biurowymi.



Zgłębiając temat, uznałam, że **wirtualna asysta to branża, która łączy w sobie moją pasję do organizacji oraz umiejętności techniczne**. Postanowiłam spróbować swoich sił. Praca jako WA była dla mnie zupełnie nowym doświadczeniem. Ten zawód wymaga **doskonałej umiejętności obsługi komputera i znajomości narzędzi**, jakie są niezbędne do wykonywania zadań. Musiałam zacząć od zera i wiele się nauczyć. Oprócz tego byłam mamą małego dziecka i chciałam zostać przedsiębiorczynią. Połączenie tych rzeczy było wyzwaniem, ale nie poddałam się.

W lipcu 2020 roku założyłam działalność gospodarczą. Zaczęłam działać jako wirtualna asystentka na pełny etat i powoli zyskiwałam klientów. Jednocześnie ciągle szkoliłam się w zakresie biznesu online i tworzyłam swoje produkty cyfrowe. Wydałam kilka e-booków i kursów online, które z czasem stały się moim dochodem pasywnym.

Szybko zrozumiałam, **jakie korzyści przynosi praca zdalna**. Przede wszystkim pozwala na elastyczność i swobodę w organizowaniu dnia pracy, a także na dostosowanie jej do prywatnych potrzeb i obowiązków. Dzięki pracy zdalnej mogę spędzać więcej czasu z rodziną, dbać o siebie i dziecko, a jednocześnie realizować zawodowe ambicje.

Nie ukrywam jednak, że praca wirtualnej asystentki **wymaga samodyscypliny i organizacji czasu**. Trzeba umieć wyznaczać sobie cele, a także planować i realizować zadania zgodnie z harmonogramem. Trzeba też umieć **skutecznie się komunikować**, bo cała praca odbywa się wirtualnie, przez Internet i telekomunikację. Znajomość technologii i narzędzi do pracy zdalnej również jest bardzo ważna. Wymaga to nauki i systematycznej pracy, ale po pewnym czasie staje się to naturalne. Od początku swojej drogi skorzystałam z niezliczonej ilości szkoleń, które pomogły mi w rozwoju i zbudowaniu własnej marki.

Mój biznes online to nie tylko praca, ale również pasja. Dlatego codziennie poświęcam wiele czasu na naukę i rozwój. Szukam nowych sposobów na promocję mojego biznesu, zdobywam wiedzę na temat marketingu i tworzenia produktów cyfrowych. Praca ta daje mi ogromną satysfakcję i motywację do działania.

Po prawie 3 latach pracy jako wirtualna asystentka jestem zadowolona ze swojego wyboru. Przez ten czas wspierałam wiele przedsiębiorczych kobiet w ich biznesach online, pomagając im w przygotowaniu kampanii sprzedażowych, działaniach w social media, tworzeniu grafik czy tworzeniu mini e-booków i materiałów kursowych. To była dla mnie świetna szkoła, dzięki której poznałam potrzeby i problemy przedsiębiorczych kobiet oraz nauczyłam się jak im pomagać.

**Moje podejście do biznesu online zawsze było nastawione na pomoc innym kobietom w realizacji ich marzeń**. Dlatego z czasem zacząłam organizować szkolenia i webinary, które pomagały kobietom w rozwoju ich biznesów online.

Znalazłam w tym swoje powołanie. **W 2022 roku zostałam mentorką kobiecych biznesów.** Jako mentorka wspieram początkujące przedsiębiorczynie w świecie online, jak również pomagam wirtualnym asyistentkom w rozwoju ich kariery. Moje doświadczenie w wydawaniu produktów cyfrowych pozwala mi dzielić się tą wiedzą i umiejętnościami z innymi. Moje talenty, takie jak zgodność, indywidualizacja, empatia, rozwijanie innych i bliskość, pozwalają mi w pełni realizować moją misję, jaką jest wspieranie kobiet w ich biznesach online.

Dzięki mojej pracy czuję się spełniona i wiem, że to jest moje miejsce. **Chcę pomagać innym kobietom odnaleźć swoje miejsce w świecie online i zrealizować swoje marzenia, tak jak ja zrealizowałam swoje.** Przejście z korpo do własnego biznesu online nie było łatwe, ale wiem, że było to najlepsze, co mogłam dla siebie zrobić. Jestem teraz szczęśliwsza i bardziej spełniona niż kiedykolwiek wcześniej.

Dla mnie praca wirtualnej asyistentki okazała się strzałem w dziesiątkę. Udało mi się znaleźć swoje miejsce w branży i w końcu rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Przede wszystkim jednak, dzięki biznesowi online, mogę łączyć obowiązki zawodowe z opieką nad synem, co jest dla mnie niezwykle ważne.

Jeśli masz podobne marzenia, zachęcam Cię do działania. Wszystko jest możliwe, wystarczy tylko mieć odwagę i wiarę w siebie. Wierzę, że każda kobieta ma w sobie potencjał i umiejętności, które pozwalają na odniesienie sukcesu w wybranej dziedzinie. Jednak często brakuje nam odwagi i wsparcia, które pozwoliłoby nam na realizację naszych marzeń. Dlatego ja stawiam sobie za cel wspieranie innych kobiet w ich drodze do sukcesu.

Moja droga do biznesu online nie była łatwa, ale dzięki pracy i determinacji udało mi się osiągnąć swoje cele. Jeśli więc marzysz o własnym biznesie online, ale boisz się zacząć, pamiętaj, że nie jesteś sama. Zawsze możesz szukać wsparcia i rad u innych kobiet, które już odniosły sukces w tej dziedzinie. Nie poddawaj się i nie przestawaj wierzyć w siebie. **Jeśli naprawdę chcesz coś osiągnąć, zawsze znajdziesz sposób, aby to zrobić.**

Jeżeli chcesz sprawdzić, czy praca jako wirtualna asyistentka jest dla Ciebie, to zapraszam na szkolenie online pod tym samym tytułem. Szkolenie trwa 2 godziny, posiada napisy. Poza ogromną wiedzą otrzymasz też dziennik pracy zdalnej oraz liczne zniżki do partnerów, gdybyś chciała zacząć swoją przygodę z wirtualną asystą.

Artykuł przygotowała mentorka kobiecych biznesów Dorota Mroczek.



[www.dorotamroczeek.pl](http://www.dorotamroczeek.pl)



[@dorota\\_mroczeek\\_](https://www.instagram.com/dorota_mroczeek_)



[fb.me/wirtualna.asyistentka.dorota.mroczeek](https://fb.me/wirtualna.asyistentka.dorota.mroczeek)



Jak rozwinąć od zera

## profil firmowy na Instagramie?

Jak zacząć prowadzić profil firmowy na Instagramie? Niewiele osób o to pyta, ale pytanie "jak wybić się na Instagramie?" zadają sobie setki osób dziennie. Aby móc się przebić na Instagramie, na początku należy dowiedzieć się, co należy zrobić. Przeczytaj poniższe wskazówki!



### Strategia

Opracowanie strategii jest podstawą, bez której nie ma co zaczynać żadnych projektów. Zanim jeszcze zarejestrujesz konto na Instagramie, powinnaś rozpisać strategię! A co w takiej strategii powinno się znaleźć? Przede wszystkim cel i plan na profil: co on ma dawać, co ma pokazywać, jaką ma nieść wartość dla odbiorcy? Nawet jeśli prowadzisz butik z damską odzieżą i Twoim celem jest sprzedaż, uwierz mi – to jest za mało. Co jeszcze powinno znaleźć się w strategii? Grupa docelowa, produkty lub usługi, identyfikacja wizualna (kolory, typografia, motywy, logo, styl), rodzaje treści oraz jakie mają mieć zadanie.

### Wyróżnik

Znajdź wyróżnik dla swojego profilu! Dlaczego odbiorcy mają kupować u Ciebie, a nie na innym profilu? Dlaczego mają czytać Twoje treści? Co zrobisz, by się wyróżnić na tle konkurencji? Może będzie to ciekawa identyfikacja wizualna, niekonwencjonalne poglądy, specyficzny charakter treści, a może serie cykliczne na stories, dzięki którym obserwatorzy skojarzą Twój profil i z takimi właśnie postami?

## BIO

Biogram na Instagramie, czyli to, co widzisz jako pierwsze, odwiedzając jakiś profil: nazwa użytkownika, zdjęcie profilowe, imię i nazwisko, opis, adres, linki, kontakt i przyciski. Nazwa użytkownika powinna być na temat, krótka oraz łatwa do zapamiętania przez odbiorców. W zdjęciu profilowym możesz dodać logo swojej firmy lub swoje zdjęcie, jeśli tworzysz markę osobistą. Imię i nazwisko to idealne miejsce na umieszczenie słów kluczowych, unikaj powtarzania tych samych słów co w nazwie użytkownika. W krótkim opisie (obecnie to 150 znaków) powinno znaleźć się opis tego, czym zajmuje się firma, jakie korzyści otrzymają odbiorcy obserwujący ten profil, społeczny dowód słuszności, np. "zaufało nam już ponad 150 klientów" oraz CTA (wezwanie do działania) skierowane na link, np. "umów się na zabieg" i pod tym bezpośredni link do zapisów.

Jeżeli masz stacjonarny punkt, koniecznie dodaj jego adres. W przyciskach warto dodać firmowy numer telefonu oraz adres e-mail.

## Feed

Chyba nie ma nic gorszego niż zapraszanie odbiorców na profil, na którym jest jeden post lub nie ma nic. Na samym początku warto dodać chociaż dziewięć postów. Nie musisz ich dodać wszystkich na raz, ale np. po jednym codziennie. Co w takich pierwszych postach powinno się znaleźć? Pokaż, kim jesteś, czym się zajmujesz (Ty lub Twoja firma), jakich treści może w przyszłości spodziewać się odbiorca, który zaobserwuje profil. Absolutnie nie dodawaj postów, które nie niosą żadnej wartości dla odbiorcy, czyli posty typu: zdjęcie kawy + tekst "dzień dobry w sobotę" Feed ma być Twoją wizytówką, zadbaj o niego już od początku!

## Highlights

Czyli wyróżnione relacje. Warto na początku dodać takie jak: o mnie/o firmie, oferta lub każda usługa/produkt w osobnych relacjach, pytania i odpowiedzi oraz opinie (jeśli już jakieś masz). Wyróżnione relacje można wykorzystać również jako serie postów, np. co jakiś czas poruszasz dany temat i właśnie tam możesz go zapisać.

## Czas na zasięgi

Kiedy Twój profil jest już gotowy na przyjęcie nowych obserwujących (strategia, bio, dziewięć postów, wyróżnione relacje), warto ich jakoś przyciągnąć. Opcje są dwie: wykupienie reklamy na zasięg/follow oraz dbanie o zasięg organiczny, czyli pokazywanie się u innych, odpowiadanie na komentarze, używanie hashtagów i lokalizacji w postach. Co jeszcze może pomóc w docieraniu do dużej ilości osób? Rolki! Obecnie mają największy zasięg wśród osób, które Cię nie obserwują, warto więc zainteresować się tematem video.

Pamiętaj, że nie ma magicznego sposobu na to, by w dwa dni zdobyć nagle 1000 obserwujących (mowa o prawdziwych kontaktach, nie botach wykupionych na podejrzanych stronach). Pierwszą i najważniejszą rzeczą, którą powinnaś zrobić to przygotować i rozpisać strategię. Jeżeli Twój profil będzie miał piękną siatkę zdjęć, uzupełnione bio i przygotowane wyróżnione relacje, ale nie będzie w nim celu i strategii, to cała Twoja praca pójdzie na marne. Czas jest bezcenny, nie zmarnuj go!

Z zawodu jestem grafikiem, a obecnie zajmuję się opracowywaniem strategii oraz projektowaniem identyfikacji wizualnych marek na Instagramie. Pomagam promować biznesy na IG, uczę strategii, planowania postów oraz tworzenia grafik. Napisz do mnie, jeśli chcesz rozwijać swoją firmę na Instagramie!



Artykuł przygotowała Karolina Mija. Zajrzyj po więcej:

 [www.karolinamija.pl](http://www.karolinamija.pl)  [@karolinamija](https://www.instagram.com/karolinamija)  [kontakt@karolinamija.pl](mailto:kontakt@karolinamija.pl)



## Zapraszamy do współtworzenia postów na Instagramie!

Chcesz pokazać swoją twórczość i profil naszej społeczności? Jesteśmy otwarci! Wystarczy, że podczas wystawiania nowego posta klikniesz "Oznacz osoby", następnie "Zaproś współtwórcę".

Tematy, które nas interesują:

- Moda
- Makijaż
- Zdrowie
- Przepisy
- Dom
- Dziecko
- Podróże
- Rozwój osobisty
- Biznes online
- Inne (napisz do nas!)