

e-**wenus**

KOBIETA I BIZNES

- Jak znaleźć klienta idealnego?
- Poznaj zasady skutecznego delegowania zadań!
- Czy sportowa dyscyplina może wpływać na biznes?

MACIERZYŃSTWO

- ➔ Zadbaj również o swoje potrzeby!
- ➔ Jak wspierać dzieci WWO?
- ➔ Jak wspomagać dziecko w szkolnych zmaganiach?

Ania Kaczmarek



Z AZJATYCKĄ NUTĄ

Lubisz dania z Dalekiego Wschodu?
Spróbuj przyrządzić je sama!

ROZWÓJ OSOBISTY TO WSPANIAŁA PODRÓŻ!

Jak odkryć i doskonalić
samą siebie?

Spis treści

ZDROWIE

- 3** Odkryj sekrety relaksu z Metodą Silvy

PRZEPISY

- 5** Dania z azjatycką nutą

PORADY

- 9** Jak być sobą w ubraniu? 5 sekretów perfekcyjnej stylizacji

MAMA I DZIECKO

- 12** Jak zadbać o swoje potrzeby w macierzyństwie?
- 15** Jak wspomagać dziecko w szkolnych zmaganiach?
- 19** Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe?

RĘKODZIEŁO

- 22** Luksusowe rękodzieło z żywicy epoksydowej
- 24** Fantazyjne mydélka z "Mydlarni u Ewki"

PODRÓŻE

- 27** Marsylia

ROZWÓJ OSOBISTY

- 28** Rozwój osobisty to wspaniała podróż!
- 33** Jak pracować z emocjami, by osiągnąć dobrostan?
- 38** Dlaczego warto zainwestować w naukę języka hiszpańskiego?
- 41** Czy sportowa dyscyplina może wpływać na sukces w biznesie?

BIZNES ONLINE

- 44** Jak znaleźć klienta idealnego?
- 46** 5 zasad skutecznego delegowania zadań

Odkryj sekrety relaksu z Metodą Silvy

W dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie duże tempo życia i ogromny stres są na porządku dziennym, łatwo jest zapomnieć o sobie i swoim dobrostanie. Codziennie stajemy w obliczu napięć, które mogą wpływać negatywnie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jak w takiej rzeczywistości zadbać o siebie?

Jednym z głównych skutków takiego trybu życia jest problem ze snem, który często utrudnia nam regenerację i optymalne funkcjonowanie w ciągu dnia. Doskonale pamiętam, jak na początku mojej drogi zawodowej pracowałam od rana do nocy, mierząc się z ogromnym stresem, przez co wieczorem nie mogłam zasnąć. Pamiętam, jak ze stresu odczuwałam fizyczny ból, choć badania nie wykazywały żadnej przyczyny. Pamiętam, jak miałam wrażenie, że kręcę się w kółko i nie umiem wyjść z tego błędnego koła.

Na szczęście w odpowiednim momencie odkryłam sposób na odzyskanie równowagi, wewnętrznego spokoju i polepszenie jakości życia. Zaczęłam praktykować medytację dynamiczną oraz techniki Metody Silvy.

Moja nauka relaksacji nie była prosta. Na początku trudno mi było zatrzymać się nawet na chwilę. Spędzenie kilku minut ze sobą w ciszy, było nie lada wyzwaniem. Dlatego tak doskonale sprawdziła się w moim przypadku medytacja dynamiczna. Wchodzenie w stan relaksu było dla mnie kluczem do uwolnienia się od stresu i napięć dnia codziennego. Nauczyłam się uspokajać umysł i odpężyć ciało.

Trafiłam na terapeutkę, która zaleciła mi stosowanie technik metody Silvy. Nie nazywała ich w ten sposób, więc dopiero po jakimś czasie zorientowałam się, że wykorzystuję metodę Silvy. Wtedy nie miało to dla mnie znaczenia. Interesował mnie wyłącznie pozytywny efekt ich stosowania.

Jedną z metod, która zdecydowanie poprawiła jakość mojego życia, była technika na sen. Zrozumie to tylko ten, kto ma problem z zasypianiem. Przewracanie się z boku na bok, pędzące myśli w głowie, niekończące się dialogi przestały mnie męczyć, gdy

zaczęłam stosować liczenie od 100 do 1. Mój problem z zasypianiem zniknął już po kilku dniach. To doświadczenie sprawiło, że zaczęłam zagłębiać się w techniki rozwoju mentalnego.

Od pewnego czasu jestem certyfikowaną trenerką metody Silvy. Dzielę się swoją wiedzą na temat tej niesamowitej metody, która stanowi podstawę wielu nowych technik rozwojowych. Metoda Silvy urzekła mnie swoją prostotą. Może ją zastosować każdy, a skuteczność jej działania potwierdzają badania naukowe i doświadczenia milionów ludzi na całym świecie. Umiejętność wchodzenia w stan alfa, praca z intuicją, zdecydowanie większa kreatywność, umiejętność skutecznego kreowania swojej rzeczywistości – to tylko niektóre z przykładów działania metody Silvy.

Jeśli czujesz, że utknęłaś, brakuje Ci pomysłu na siebie, masz problem ze zdrowiem, wejdź w stan alfa i z tego poziomu zacznij pracować nad zmianą swojego życia. Będziesz zaskoczona różnicą, jaką poczujesz w krótkim czasie.

Artykuł przygotowała
Agnieszka Pilarczyk.

 www.agnieszkapilarczyk.pl

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

 Agnieszka Pilarczyk



**Polub nasz fanpage na Facebooku:
E-Wenus Magazyn Nowoczesnych Kobiet**

 Lubię to



**Składniki:**

- Makaron 3 porcje
- Tofu
- Olej
- Cebula 1szt
- Marchewka duża 1szt.
- Papryka 1szt.
- Pieczarki 200g
- Garam masala 1 łyżeczka
- Sos sojowy 1 łyżka
- Zielona cebulka
- Sezam

Przygotowanie:

Makaron ugotuj wedle instrukcji na opakowaniu. Tofu pokrój w kostkę i smaż na oleju, aż się zarumieni, co jakiś czas mieszając. Możesz je wcześniej obtoczyć w mące ziemniaczanej, żeby było chrupkie. Cebulę pokrój w piórka i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli. Marchewkę obierz, a następnie pokrój warzywa. Dorzuć je do zeszkłej cebuli i smaż, aż lekko zmiękną. Następnie dodaj tofu, przyprawę garam masala i sos sojowy. Jeśli uważasz, że jest mało słone, możesz dodać więcej sosu. Makaron wymieszaj z warzywami. Dodaj sezam i zieloną cebulkę.

MAKARON Z TOFU

Dania z azjatycką nutą



Ryż z porem

Składniki:

- Ryż
- Duży por
- Śmietanka owsiana 250ml
- Drożdże nieaktywne 2 łyżeczki
- Suszony czosnek 1/2 łyżeczki lub świeży 1 ząbek
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pora umyj, drobno pokrój i podsmaż na rozgrzanym oleju, aż zmięknie. Następnie dodaj śmietankę i resztę składników. Smaż, aż sos zacznie się gotować. Do miski wsyp gotowy ryż, polej sosem i gotowe.



Makaron orzechowy

Składniki:

- Makaron 1 porcja
- Masło orzechowe 1 łyżka
- Chili w oleju 1 łyżeczka
- Sos sojowy 1 łyżka
- Syrop z agawy 1 łyżka
- Zielona cebulka
- Sezam

Przygotowanie:

Makaron ugotuj wedle instrukcji na opakowaniu. W misce wymieszaj wszystkie składniki. Następnie dodaj ugotowany makaron i zamieszaj raz jeszcze, do połączenia się składników. Posyp sezamem i zieloną cebulką.

Składniki na 4 porcje:

Makaron, jaki lubisz * Cebula 1 szt * Czosnek 3 ząbki * Chilli 1 łyżeczka (opcjonalnie) * Koncentrat pomidorowy 1 łyżka * Namoczone grzyby leśne 10g * Pieczarki 6 szt * Nori 1/2 płata * Masło orzechowe 1 czubata łyżka * Sos sojowy 2 łyżki * Pasta miso 2 łyżki * Syrop z agawy 2 łyżki * Pak Choi * Marchewka 1 szt * Tofu wędzone 1 kostka * Sezam * Olej 3 łyżki * Woda 1.5 l



Ramen

Przygotowanie:

Makaron ugotuj wedle instrukcji na opakowaniu. Cebulę obierz, pokrój w piórka i podsmaż w garnku z rozgrzanym olejem. Kiedy zmięknie, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, chilli i koncentrat. Podsmaż około 30 sekund, cały czas mieszając. Dodaj wodę, namoczone grzyby i pokrojone pieczarki. Poczekaj, aż wywar zacznie się gotować. Następnie zmniejsz ogień i dodaj sos sojowy, syrop z agawy, masło orzechowe i nori. Gotuj przez 1 godzinę. W tym czasie obierz marchew i pokrój w paski (możesz też użyć obieraczki). Pak Choi przekrój na pół i wrzuć na minutę do wrzątku. Tofu pokrój w kostkę. 5 min przed końcem gotowania zupy dodaj do niej pastę miso. W miski nałóż makaron, zalej wywarem, a na wierzch wyłóż pak choi, marchewkę, tofu i sezam.



Składniki:

Pieczarki 200g * Cebula 1 szt *
Czosnek 1 ząbek * Imbir 2 cm *
Marchewka 1 szt * Tofu 1 szt *
Makaron ryżowy 50g * Sos sojowy
2 łyżki * Papryka wędzona 1
łyżeczka lub dym wędzarniczy 1
łyżeczka * Kapusta dowolna
(polecam pekińską)

Sos:

Sos sojowy 1 łyżka * Syrop z
agawy lub inne słodzik 1
łyżeczka * Zielona cebulka * Płatki
chilli * Czosnek 1 ząbek * Olej

Przygotowanie:

Makaron gotujemy wedle instrukcji na opakowaniu. Cebulkę kroimy i wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Kiedy się zarumieni, dodajemy przyciśnięty przez praskę czosnek i posiekany imbir. Po chwili dodajemy startą marchewkę, posiekane pieczarki i rozdrobnione tofu. Dodajemy sos sojowy, paprykę wędzoną i pocięty, ugotowany, makaron. Od każdego liścia kapusty odkrajamy końcówkę i wrzucamy do gotującej się wody. Pozostawiamy do czasu, aż zmięknie. Do każdego liścia nakładamy farsz i zawijamy jak w papier ryżowy. Do miseczki wrzucamy wszystkie składniki na sos i zalewamy gorącym olejem. Sajgonki możesz polać sosem lub je maczać.

Przepisy przesała Oliwia Malczuk.

Zajrzyj do niej po więcej
wegańskich pyszności:

 @wege.smaki



Jak być sobą w ubraniu? 5 sekretów perfekcyjnej stylizacji

1. Dobieraj strój odpowiednio do okazji

Sukienka koktajlowa do biura? To nie jest dobry pomysł. Zanim skompletujesz stylizację, poznaj charakter uroczystości, wydarzenia czy miejsca, do którego się wybierasz.

2. Podkreślaj swoje atuty

Zdobądź wiedzę na temat rodzaju swojej sylwetki – wtedy dobieranie odpowiednich fasonów do swojej figury nie będzie już zagadką, a Ty będziesz wyglądać i czuć się pięknie.



3. Uwierz w siłę dodatków

Pamiętaj, że stylizacja bez akcesoriów to nie jest stylizacja. Wykorzystuj biżuterię, paski, torebki, chusty i zegarki jako dopełnienie Twojego stylu. Wybieraj te, które podkreślą Twoją osobowość i pokazuj światu, jaka jesteś.

4. Śledź trendy, ale nie podążaj ślepo za modą

Z najnowszych kolekcji wybieraj to, co uzupełni Twoją garderobę oraz to, co pasuje do Twojej sylwetki i Twojego trybu życia. Coś, co będzie oryginalnym dopełnieniem Twojej szafy.



5. BĄDŹ SOBĄ! W UBRANIU!

Bycie sobą to wolność, to wsłuchiwanie się w swoje potrzeby. Ubiór jest pięknym narzędziem, by sięgnąć tego stanu. Ubieraj się dla siebie. Niech codzienny strój będzie częścią tego, co nosisz w sobie. Lubisz słuchać rocka? Wyraź to! Kup skórzaną kurtkę i poczuć się... sobą! Nie wierzysz? Sprawdź! Gwarantuję, że się do siebie uśmiechniesz.

Artykuł przygotowała Ania Madej.

 www.aniamadej.art

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

 [Anna Madej](https://www.facebook.com/AnnaMadej)



Jestem stylistką ubioru – pomagam kobietom w ich modowych dylematach. Pragnę, abyście z zachwytem patrzyły na siebie i czuły się wyjątkowo każdego dnia. Przeglądam Wasze szafy i Tworzę dla Was tyle stylizacji, ile tylko się da. Na zakupach wybieram elementy garderoby, które idealnie pasują do Twojej osobowości i stylu życia. Realizuję również sesje zdjęciowe, stylowe spotkania dla Kobiet, warsztaty, szkolenia dla salonów odzieżowych, metamorfozy, KobiECE Weekendy w pięknych miejscach w Polsce.

Wszystko to dla Was – od serca.

Praca z Wami jest moją wielką przyjemnością i pasją!

Jak zadbać o swoje potrzeby w macierzyństwie?

Macierzyństwo to jedna z najbardziej wymagających ról, jakie kobieta pełni w swoim życiu. Z jednej strony gwarantuje nieograniczone pokłady miłości, satysfakcję i dumę. Z drugiej – może prowadzić do wypalenia i przemęczenia, gdy nie zostanie zachowana odpowiednia równowaga w Twoim życiu. Jak, będąc mamą, zaopiekować się również sobą?

Jak myślisz, dlaczego w samolocie obowiązuje zasada: jeśli lecisz z dzieckiem, w razie zagrożenia najpierw załóż maskę tlenową SOBIE, potem dziecku? Jeśli Ty nie zadbasz o swoje bezpieczeństwo, dziecko samo sobie nie poradzi. Tak samo jest w życiu. Tak długo, jak Twoje potrzeby pozostają niezaspokojone, będziesz odczuwać to zarówno jako zmęczenie fizyczne, jak również mentalne.

Jakie są Twoje potrzeby?

Zastanawiałaś się kiedyś, czy znasz swoje potrzeby? Ile z nich potrafisz wymienić? Trudne i niewygodne emocje, jak chociażby złość, biorą się właśnie z niezaspokojonych potrzeb. Ciało jako pierwsze daje sygnały somatyczne, że jakiś fragment Ciebie wymaga zaopiekowania.

Twoje dziecko potrzebuje miłości, poczucia bezpieczeństwa, pewności, że jest ważne, ale potrzebuje również jedzenia, picia, zabawy, kontaktu z innymi dziećmi. Ty potrzebujesz dokładnie tego samego, ale na swoim poziomie. Zaopiekuj się sobą tak samo, jak opiekujesz się dzieckiem. Czy robisz tak?

Potrzebujesz dobrego, zdrowego jedzenia, potrzebujesz spędzić czas tak, jak lubisz. Potrzebujesz dobrego towarzystwa, które niczego nie wymaga. Weź odpowiedzialność nie tylko za dziecko, ale przede wszystkim ZA SIEBIE.

Lista potrzeb jest długa. Znajdują się na niej nie tylko te podstawowe, jak jedzenie i picie, ale również te wyższego rzędu, chociażby potrzeba rozwoju czy uznania. Pomijanie części z nich może w pewnym momencie spowodować, że Twój dobrostan będzie zagrożony. Wtedy do gry wkraczają niewygodne i trudne emocje, np. złość lub frustracja. One bowiem oznaczają przekroczenie Twoich granic, fizycznych

lub psychicznych. Pojawiają się objawy somatyczne w ciele, podenerwowanie, suchość w ustach, spięte mięśnie czy zaciśnięte szczęki...To tylko niektóre z objawów kumulowania negatywnej energii. Warto nauczyć się współpracować z ciałem i wyłapywać sygnały alarmowe jak najwcześniej.

Schemat jest prosty. Jeśli chcesz poczuć komfort psychiczny, warto w pierwszej kolejności zadbać o własne potrzeby. Ciało bowiem gromadzi w sobie wszystkie Twoje napięcia i emocje.

Jak zadbać o siebie w macierzyństwie?

Istnieje wiele technik na to, by uwolnić się od negatywnych skutków stresu i zadbać o siebie. Poniżej znajdziesz kilka sprawdzonych metod, które mogą posłużyć Tobie za inspirację do własnej zmiany.

- ruch i wszelka aktywność fizyczna, którą lubisz: joga, fitness, spacer, jazda na rowerze, taniec, inny sport;
- szukanie małych przyjemności, takich jak wyjście ze znajomymi na kawę, ulubiony serial, dobra muzyka, fajna książka, coś dobrego do jedzenia;
- techniki mindfulness, czyli trening uważności – świadome wykonywanie codziennych czynności z nastawieniem na maksymalne skupienie na tym, co w danej chwili robisz;
- zdrowe odżywianie i dbanie o swój stan zdrowia – regularne badania, regularne posiłki, mniej cukru;
- bycie offline przez jakiś czas, ograniczenie napływu informacji z Internetu, telewizji;
- masaż relaksacyjny/lecniczy, akupresura, osteopatia, ciepła kąpiel;
- kontakt z naturą – spacer po lesie, przebywanie na świeżym powietrzu;
- medytacja i świadome oddychanie, jeśli nie praktykujesz – spróbuj swoich pierwszych kroków z dowolnym nagraniem na YouTube czy darmową aplikacją;
- pozytywne afirmacje i wizualizacje;
- zdobywanie wiedzy na temat pracy z emocjami i poznawanie... samej siebie!

Możliwości jest dużo i każdy ma szansę znaleźć coś dla siebie. Jedynym wyzwaniem jest podjąć świadomą decyzję o Tym, że chcesz coś zmienić i konsekwentnie ją realizować.

Co teraz?

Pierwszym krokiem na drodze do wewnętrznego spokoju jest zadbanie o siebie. Najlepiej jeszcze przed całkowitym wyczerpaniem organizmu i osiągnięciem momentu kryzysu.

Po drugie, bardzo istotny jest rozwój osobisty, próba głębszego poznania siebie, zdobywanie wiedzy, nowych kompetencji, czy wsparcie osób z wiedzą merytoryczną.

W trzecim kroku jest to niewątpliwie korzystanie z technik relaksacyjnych.

Nic się jednak nie wydarzy, jeśli Ty nie zaczniesz działać inaczej. Bez odważnej decyzji wciąż będziesz szukać nowych wymówek. Kiedy samodzielne techniki relaksacyjne nie zdają egzaminu – nie czekaj i podejmij współpracę ze specjalistą.

Zatem, droga Mamo, zawalcz o siebie, bo tylko Ty możesz to zrobić! Motto mojego profilu brzmi: Nie bój się chcieć! Właśnie do tego gorąco zachęcam! Jesteś gotowa, by coś zmienić? Chciałabyś popracować nad nowym celem? Czujesz, że coś nie gra, jednak nie wiesz, jak ruszyć z miejsca? Zapraszam na indywidualną sesję coachingową oraz na mój profil na Instagramie, gdzie czeka na Ciebie dużo wiedzy oraz inspiracji!

Artykuł przygotowała
Martyna Kisielewicz.

 www.mentalmama.pl

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

 [Mentalmama](https://www.facebook.com/Mentalmama)

 Podcast: [Mentalne rozmowy](#)

Jestem certyfikowanym coachem, prywatnie mamą dwójki dzieci. W swojej działalności zajmuję się propagowaniem wśród kobiet zdrowia mentalnego w macierzyństwie. Dzielę się wiedzą psychologiczną, coachingową i własnymi doświadczeniami oraz inspiracjami z życia mamy, które mają na celu wsparcie kobiet w tej wymagającej, życiowej roli.

Przede wszystkim jednak głęboko wierzę, że każda kobieta ma w sobie ogromne możliwości i potencjał, który pomagam im odkryć również w spotkaniach 1:1 i warsztatach grupowych.



Jak wspomagać dziecko w szkolnych zmaganiach?

„Hurra! Wakacje już niedługo, koniec z dowożeniem i odwożeniem dzieci na zajęcia. Z drugiej strony to chyba w wariatkowie niedługo wyląduję...” – to słowa pewnej mamy, zasłyszane niedawno, kiedy stałam w kolejce po lody dla moich synów. No cóż, nie dziwię się. Szkolne zmagania mogą wykończyć niejedną osobę. A dojazdy i kwestie techniczne to nie wszystko. Nasze dzieci przychodzą do nas z prośbą o pomoc w rozwiązywaniu konfliktów, ze skargą na niemiłą panią od matmy i po wsparcie przy odrabianiu lekcji. Albo nie przychodzą, za to stają się osamotnione, nerwowe i płaczliwe. Ze szkoły czasem zadzwoni wychowawca, informując o niewłaściwym zachowaniu czy braku prac domowych. A i na zebraniach klasowych nie zawsze miłe informacje do nas płyną. Co tu zrobić? Przede wszystkim warto znaleźć przyczyny problemów. Przyczyny, bo rzadko jest to kwestia pojedynczego tematu.

Nasze dziecko może doświadczać wielu trudności w szkole

Oto kilka z nich:

1. Może mieć trudności w nauce, w przyswajaniu i zrozumieniu materiałów szkolnych. Zaległości narastają, a jego samoocena i chęć, by zawalczyć o siebie, gwałtownie spada. Czasem dochodzi do tego stres związany z reakcją rodziców na owe niepowodzenia.
2. Może mieć problemy w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, zaczynając od takich zwykłych sytuacji, gdzie dziecko dołącza do już zorganizowanej grupy, a kończąc na braku treningu społecznego czy cechach związanych z często diagnozowanymi teraz ADHD czy zespołem Aspergera.
3. Dochodzi do tego stres związany z ocenianiem, testowaniem czy egzaminami. Dorośli czują ogromną presję, będąc ocenianymi czy podchodząc do egzaminów, a dzieci w wieku szkolnym prawie cały czas poddawane są takiemu ocenianiu. Słabo, prawda?

4. Zdarzają się i konflikty z nauczycielami, czasem z powodu nieporozumień, czasem są wynikiem chęci zwrócenia na siebie uwagi. Jak by nie było, grubszy kaliber.

5. Może odczuwać przeciążenie związane nie tylko z nadmiarem nauki, ale i z nadwyżką zajęć dodatkowych. Kilka dobrych godzin dzieci spędzają w szkole, często do zrobienia mają prace domowe, a do tego dochodzą zajęcia sportowe, nauka języka obcego, korepetycje z matematyki czy chemii. Biegną z jednego miejsca do drugiego, nie mając czasu na luz, nudę, bycie dzieckiem. Smutna wizja.

Czym to może skutkować?

Tu też jest sporo punktów. Szkolne wyzwania i trudności mogą mieć różnorodne skutki dla dzieci. Dzieci mogą cierpieć na niską samoocenę. Stopniowo zaczynają wątpić w swoje umiejętności i czują się niekompetentne. Obawy dotyczące osiągnięć, egzaminów, relacji z rówieśnikami lub oczekiwań innych mogą wpływać na ich zdrowie psychiczne i emocjonalne, a ciągłe konfrontowanie się z trudnościami może prowadzić do utraty motywacji u dzieci – no bo ile można? Przy trudnościach w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami lub doświadczaniu wykluczenia nasze pociechy mogą czuć się samotne i niezrozumiane.

Duuużo, prawda? To jeszcze coś dopakuję. My, rodzice, też potrafimy nieźle dołożyć do ciężkiego plecaka naszego dziecka. Nasz perfekcjonizm może przekładać się na wysokie oczekiwania co do osiągnięć naszego dziecka, bo wymagamy doskonałości we wszystkich dziedzinach. Dlaczego trójka, a nie czwórka, dlaczego piątka, a nie szóstka? Projektujemy nasze niespełnione ambicje, nadmiernie kontrolujemy i – o zgrozo – porównujemy z innymi, koncentrując się na wynikach.

To wszystko z miłości i dobrych chęci. Tych samych, którymi podobno piekło jest wyłożone, a dla naszego dziecka co najmniej jego przedsionek.

Jak pomóc dziecku?

Przejdźmy do konkretów. Zacznijmy od **kwestii techniczno-organizacyjnych**, takich, które czasem przy niewielkim nakładzie wysiłków czy zmian mogą dać dobry efekt i wspomóc nasze dziecko.

➔ Stwórz dogodną przestrzeń do nauki. Niech to będzie spokojne i wyposażone w niezbędne materiały szkolne miejsce w domu. Taki kącik, który będzie się kojarzył z lekcjami, a nie wszystkim innym – pamiętaj, że nadmiar bodźców mocno rozprasza uwagę.

➔ Motywuj dziecko do dążenia do osiągania sukcesów i doceniaj przede wszystkim wysiłek, nie tylko wyniki. Pozytywna informacja zwrotna i fakt, że widzisz swoje dziecko w tym wszystkim, mogą pomóc w budowaniu pewności siebie i motywacji u dziecka.

➔ I Ty nie bój się szkoły! Utrzymuj regularny kontakt z nauczycielami, aby dowiedzieć się o postępach i obszarach, które wymagają większej uwagi. Możesz również zapytać nauczycieli o sugestie dotyczące dodatkowych materiałów lub aktywności, które mogą wesprzeć naukę dziecka.

➔ Czasem warto zasięgnąć rady specjalistów, pedagogów, logopedów, psychologów. Obecnie możliwości wspierania dziecka są naprawdę duże w porównaniu z czasami mojego dzieciństwa. Korzystajmy z tego.

➔ Dowiedz się, jak można pomagać dziecku w lekcjach, zostawiając jednocześnie poczucie odpowiedzialności i sprawczości po jego stronie.

➔ Banalne, ale niezastąpione, czyli: dbanie o ruch, właściwe odżywianie i sen. O tym można by kolejne trzy artykuły napisać! A od tego można spokojnie zacząć obserwacje naszej pociechy, by zweryfikować, czy zapewniamy jej zdrowy styl życia, z miejscem na odpoczynek.

A co, gdy problemem są **relacje rówieśnicze, brak pewności siebie, nieśmiałość lub agresja**? Tu może pomóc kilka rzeczy:

➔ Rozwijajcie umiejętności rozwiązywania problemów, czyli generowania możliwych rozwiązań, oceny konsekwencji każdego z nich i wybierania najlepszego. Ćwiczcie razem, aby znaleźć rozwiązania dla różnych sytuacji.

➔ Wzmocnienie pewności siebie i odporności emocjonalnej jest kluczowe, aby dziecko mogło radzić sobie z niepowodzeniami. Doceniaj wysiłek, nie tylko wynik, i pomóż dziecku zrozumieć, że niepowodzenia są częścią procesu uczenia się. Zachęcaj je do podejmowania ryzyka i uczenia się na błędach.

➔ Trzecie i najważniejsze – dzieci uczą się przez obserwację. Bądź dobrym wzorcem dla swojego dziecka, pokazując, jak radzić sobie z konfliktami i niepowodzeniami w sposób spokojny i konstruktywny. Pokaż, że trudne sytuacje można rozwiązać w sposób uczciwy i pełen szacunku.

➔ Dla dziecka ważna jest świadomość, że rodzic jest po jego stronie i jest dla niego wsparciem. To uczucie, że nawet gdy świat się wali, rodzice są po jego stronie, buduje poczucie bezpieczeństwa, wiarę, że wszystko da się przezwyciężyć.

Ważne jest, abyśmy jako rodzice świadomie identyfikowali te czynniki i szukali sposobów, jak pokonać trudności. Wsparcie społeczne, samodoskonalenie, otwarta komunikacja z dzieckiem i nauczycielami oraz korzystanie z dostępnych zasobów edukacyjnych i wsparcia mogą pomóc w pokonaniu tych trudności. A i my, rodzice, często sami potrzebujemy oparcia – w końcu bycie dorosłym to nie to samo, co

bycie wszechwiedzącym, niestety. Dokuczają nam przecież brak czasu, wymagające harmonogramy pracy i innych zobowiązań. Często brakuje nam wiedzy i umiejętności – nikt nie uczy nas, jak być rodzicem nastolatka. Społeczeństwo też nas nie oszczędza, mamy bardzo wysokie postawione standardy i duże wymagania wobec nas – rodziców, a wobec matek w szczególności. Nie wiem, czy wiesz, ale mamy jeden z najwyższych wskaźników wypalenia rodzicielskiego.

Jeżeli braknie Ci pomysłu lub energii, by odnaleźć się w szkolnych zmaganiach swojego dziecka lub jeśli będziesz potrzebowała dopracowania sposobów komunikacji z dzieckiem, by odnaleźć się w pełni jako mama i kobieta, nie bój się skorzystać z pomocy. Przyjaciółki, grupy wsparcia czy coaching rodzicielski – moja pasja, która narodziła się po latach spędzonych w szkole – są dla Ciebie.

Artykuł przygotowała
Karolina Krawczyk.

 www.pozwalamsobie.pl

 Pozwalam sobie

Coach kobiecej i rodzicielskiej,
nauczycielka angielskiego.
Życiowe motto: „Każdemu będzie
dane to, w co wierzy”



**Zaprezentuj naszym
czytelniczkom
siebie i swój biznes.
ZA DARMO!**

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

www.e-wenus.pl/napisz-artykul/

Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe?

Opowiem Ci historię Justyny. Justyna, odkąd pamiętam, zawsze z łatwością wchodziła w rolę powiernika. Wracając myślami do czasów gimnazjum przypominam sobie wiele „głębokich rozmów” o życiu i o rzeczach, które na tamten moment stanowiły przeszkodę nie do pokonania. Koleżanki opowiadały jej o swoich sytuacjach domowych i problemach sercowych oczekując rady czy pocieszenia, a ona cierpliwie słuchała i zawsze starała się znaleźć jakieś rozwiązanie.

Potrafiła pomieścić wiele emocji moich znajomych, które często towarzyszyły jej również po powrocie do domu, a natłok myśli nie pozwalał zasnąć. Co jeszcze mogłaby zrobić koleżanka? Czy na pewno postąpiła słusznie? Może mogłaby jeszcze jej coś poradzić? Co ona by zrobiła w takiej sytuacji? Bardzo często tak silnie empatyzowała z daną osobą, że była w stanie niemalże poczuć te same uczucia, tak jakby sytuacja dotyczyła jej.

Teraz Justyna ma 30 lat i małą córeczkę, którą kocha nad życie. Czasami się o nią martwi. Za każdym razem, gdy jest z Luizą na placu zabaw, obserwuje inne dzieci, które z dużą łatwością nawiązują ze sobą kontakt. Luizka zwykle potrzebuje czasu, by dołączyć do innych. Podjęcie jakiejkolwiek decyzji sprawia jej dużą trudność. Po powrocie do domu zwykle jest bardzo zmęczona, wręcz wyczerpana i wtedy chyba Justynie jest najtrudniej. Czasami nie potrafi zrozumieć (choć próbuje), dlaczego Luiza tak bardzo zdenerwowała się, gdy musiała założyć rajstopy i dlaczego tak długo nie mogła zasnąć po tym, jak usłyszała dźwięk przejeżdżającego tramwaju za oknem. Niepokoi się, bo Luiza tak bardzo przypomina jej ją samą gdy była mała.

Chociaż, jak Justyna sobie przypomina, tak było przecież od samego początku. Trudno było Luizę ukoić i sprawić, by w końcu zasnęła. Potrafiła budzić się bardzo często w środku nocy i choć Justyna przeczytała mnóstwo książek na temat usypiania, wciąż nie może znaleźć odpowiedzi, dlaczego rzeczy, które innym dzieciom przychodzą z łatwością, jej córce sprawiają takie trudności? Jeśli odnajdujesz się w historii Justyny i Luizy to witaj w klubie. Prawdopodobnie – tak jak ja – jesteś WWO, czyli osobą wysoko wrażliwą.

Kim są osoby wysoko wrażliwe?

Autorką pojęcia wysoka wrażliwość i pionierką badań w tym zakresie jest Elaine Aron, która również jest osobą wysoko wrażliwą. Aby zdiagnozować wysoką wrażliwość u dziecka, muszą wystąpić u niego cztery cechy, a mianowicie: głębokie przetwarzanie, łatwość ulegania przestymulowaniu, reaktywność emocjonalna, duża empatia oraz wyczulenie na subtelne bodźce.

To właśnie Aron odkryła, że za tą cechą kryje się biologia, a konkretnie ponadprzeciętnie czuły układ nerwowy. To dla nas bardzo dobra wiadomość, bo oznacza, że nie mamy na to wpływu. Zrozumienie, że tak po prostu funkcjonuje układ nerwowy, uwalnia od ciągłego poczucia winy, że nie reagujesz tak jak wszyscy, a Twoje dziecko nie jest takie jak inne dzieci w tym wieku. To z kolei otwiera nam drogę do szukania odpowiedzi na pytanie: jak wspierać?

Spójrz na to z innej strony

A gdyby tak spojrzeć inaczej na Justynę i Luizę? A co jeśli dostrzeżemy, że dzięki swojej wrażliwości i empatii Justynie w porę udało się wychwycić niepokojące sygnały w zachowaniu swojej koleżanki i w porę jej pomóc? A co jeśli trudność z dołączeniem do grupy dziewczynek nie świadczy o nieśmiałości i strachu, ale o tym, że dziecko preferuje zatrzymać się i poobserwować sytuację, zanim podejmie działanie? W zupełnie innej sytuacji np. wtedy, gdy inne dzieci decydują się wejść do jeziora, mimo że rodzice się na to nie zgadzają, taka cecha byłaby przecież bardzo pożądana, prawda?

A co jeśli przestymulowanie córki Justyny świadczy o tym, że ma bogate życie wewnętrzne i jej zmęczenie wynika z faktu, że przetwarza zarówno to, co dzieje się na zewnątrz, jak i to, co w środku? A co jeśli wyczulenie Luizy na pewne bodźce np. dźwiękowe sprawia, że dziewczynka ma ponadprzeciętne umiejętności różnicowania tego co słyszy, co można potem przekuć w pasję do muzyki?

Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe?

Czy jest to tylko kwestia odwrócenia perspektywy? Tak, ale to nie wszystko. Podstawą jest relacja oparta na zaufaniu, akceptacji i szacunku, tak by stworzyć optymalne warunki do rozwoju. Jeśli dziecko komunikuje nam, że coś jest dla niego niewygodne – powinniśmy mu uwierzyć i zaakceptować, jednocześnie szukając takiego rozwiązania, które będzie do przyjęcia dla obu stron. Jeśli np. spędzamy długie godziny na przygotowaniu się do wyjścia, być może pomocne będzie ustalenie planu czynności składających się na poranną rutynę, a może ustalenie, że dziecko próbuje coś zrobić samodzielnie trzy razy, a jak się nie uda, dopiero prosi nas o wsparcie.

Kolejną ważną kwestią jest wspomniana akceptacja w znaczeniu, że widzę i jestem w stanie przyjąć wszystkie emocje mojego dziecka – również te trudne.

Komunikaty unieważniające uczucia typu: "To nie jest powód do płaczu", "Przesadzasz", "Nie rób hysterii" zamieniamy na takie, które odnoszą się do naszych obserwacji np. "Widzę, że ta metka bardzo Ci przeszkadza. Może będzie lepiej, gdy ją utniemy?", "Widzę, że trudno Ci jest podejść do dzieci, które razem się ze sobą bawią. Co by ci w tej sytuacji pomogło?". Dzięki takiemu podejściu uczymy nasze dziecko wspólnego poszukiwania rozwiązań od najmłodszych lat.

Tak jak we wszystkich obszarach, trening czyni mistrza. Dlatego istotne jest ćwiczenie z dzieckiem różnych potencjalnie stresujących sytuacji "na sucho". Mogą tutaj przyjść nam z pomocą pacynki czy figurki z ulubionymi bohaterami naszych dzieci. W ten sposób możemy przepracowywać m.in. lęk przed odniesieniem porażki czy odezwaniam się do osoby dorosłej innej niż Ty.

Pamiętajmy też, że dzieci uczą się głównie przez modelowanie, a więc obserwację. To, w jaki sposób my odbieramy wysoką wrażliwość naszego dziecka, będzie miało duży wpływ na jego samoocenę czy poczucie własnej wartości.

Na koniec metafora. Wyobraź sobie dwa jelenie na skraju łąki z przepysznie wyglądającą trawą. Jeden z nich zatrzymuje się na chwilę, aby się upewnić, czy gdzieś nie czai się żaden drapieżnik. Drugi od razu rusza do przodu i zaczyna się paść. Gdyby pierwszy jeleń miał rację, drugi już by nie żył. Gdyby rację miał drugi, pierwszy straciłby szansę na najlepszą trawę i – jeśli takie sytuacje zdarzają się często – mógłby być niedożywiony i ostatecznie zdechnąć. Zatem istnienie dwóch strategii zwiększa szanse przeżycia tych zwierząt bez względu na to, co się stanie tego dnia na łące. A to oznacza, że **potrzebujemy osób wysoko wrażliwych i mniej wrażliwych, bo dzięki temu możemy się uzupełniać, a świat staje się bardziej pełny i różnorodny.**

Artykuł przygotowała Magdalena Miler.

 Podcast: Siedem Uczuć

 Siedem Uczuć

Psycholog dziecięcy, socjoterapeuta oraz Trener TUS. Właścicielka gabinetu psychologicznego "Siedem uczuć". Obecnie prowadzi terapie oraz zajęcia o tematyce społeczno-emocjonalnej dla dzieci w wieku przedszkolnym, bo chciałaby społeczeństwa, w którym mówimy o swoich emocjach i potrafimy je nazywać.



Luksusowe rękodzieło z żywicy epoksydowej

W dzisiejszych czasach coraz większą wagę przykładana się do estetyki wnętrz, a dekoracje stały się nieodłącznym elementem aranżacji mieszkań i domów. W tym kontekście żywica epoksydowa zyskuje na popularności jako nowoczesna technika wykonania ekskluzywnych dekoracji wnętrz.

Ten materiał, dzięki swoim wyjątkowym właściwościom, pozwala na osiągnięcie efektów, które trudno uzyskać tradycyjnymi metodami.

Jeśli pragniesz dodać do swojego wnętrza niepowtarzalną dekorację, a przy tym podziwiasz naturę, kolory czy wzory, to moja sztuka jest zdecydowanie dla Ciebie.



Nazywam się Weronika i tworzę dekoracje wnętrz takie jak stoliki kawowe, obrazy, tace i wiele innych w oparciu o żywicę epoksydową.

Swoją przygodę zaczęłam trzy lata temu. Podziwiałam, jak inni artyści tworzą nietypowe i oryginalne wzory i zapragnęłam również w taki sposób uzewnętrznić swoją wizję artystyczną.

Choć okazało się, że praca z żywicą nie należy do najłatwiejszych, to nie poddawałam się, dzielnie trenowałam każdy wzór.

Obecnie Żywica coraz bardziej zyskuje na popularności i coraz więcej ludzi decyduje się na personalizowane dodatki do swoich domów.

Dekoracje te mają wiele zalet, a jedną z nich jest fakt, że są wodoodporne - możesz przemywać je bez obawy, że dekoracja zostanie zniszczona!



Zapraszam do mojego barwnego świata, którym chcę się podzielić!

Artykuł przygotowała
Weronika Wołoszyn.

 Weronika Wołoszyn

 @weronikawoloszyn.art



Tworząc sztukę z żywicy dla moich klientów, dobieram odpowiednią wielkość, wzór i kolor, a wszystko po to, by jak najlepiej stworzyć dekorację, która ujednotwili twoją przestrzeń!

Jeśli chciałbyś zmienić coś w swoim domu, ale nie masz na to pomysłu, to z chęcią Ci pomogę!

Napisz do mnie wiadomość, a pokażę Ci, jak możemy zmienić Twoje wnętrze.



Fantazyjne mydła z "Mydlarni u Ewki"

Jestem dyrygentką. Marzec w 2020 roku zatrzymał mnie w pół kroku między jednym koncertem a drugim. Czas pandemii, kiedy to cały świat wstrzymał oddech. Zakazane koncerty, warsztaty, audycje... Co robić, żeby nie zwariować? Czym zająć głowę, ręce? Wielu znajomych muzyków poszło w alkohol i inne używki. A ja odkryłam świat zapachów!

Olejki eteryczne, choć potrafią działać cuda z naszym nastrojem i zdrowiem to jednak bardzo droga zabawa, zupełnie nie na moją kieszeń. Co by tu jeszcze? Przeglądam internet. Hm... Te mydła wyglądają ciekawie. Kolorowe, pachnące – coś dla mnie!

Obejrzałam setki filmików instruktażowych i poczułam, że to jest to! Kupiłam sobie przed Gwiazdką pierwszy zestaw – baza mydlana, pigmenty, zapachy, jedną foremkę (kilka -takich do lodu miałam w domu). Z biciem serca czekałam na przesyłkę... JEST!



Z zapaląm zabrałam się do pracy. Jak to było...? „Jeśli masz mikrofalówkę, pokrojoną bazę roztop w temperaturze...” Nie mam. Zostaje kąpiel wodna. Czekam, aż baza się roztopi. Czy to już? Przypomina mi się sławny tort Gabrysi Borejko z "Jeźycjady" Małgorzaty Musierowicz. Jest bąbelek – znaczy, że chyba już! Dodaję pigment, potem zapach... Wylewam do foremek w kształcie truskawek i zostawiam do ostygnięcia. Teraz pomarańcza! Troszkę pewniej powtarzam cały proces. Zalewam formę i czekam. Ostygło – można wyjmować! Tak właśnie powstały moje pierwsze mydełka. Były cudne! A jak pięknie pachniały!



Dzisiaj z uśmiechem pobłażania patrzę na fotografie tych pierwszych prób, ale wtedy to było coś! Zachęcana wyrazami zachwytu moich przyjaciółek wchodziłam coraz głębiej w zaczarowany świat zapachów, kolorów i kształtów. Nadal oglądałam w sieci moich mistrzów, podpatrywałam tajniki sztuki. Eksperymentowałam z najróżniejszymi bazami, pigmentami, miko, zapachami. Przepadałam totalnie, ale dzięki temu nie wpadłam w czarną covidową dziurę beznadziei i lęku. Mydełka mnie uratowały.

Dołączyłam do kilku grup na Facebooku, które skupiają pasjonatów tworzenia mydełek z całego świata. Ludzie wymieniają się doświadczeniem, pokazują fotki swoich mydlanych kreacji.

Kiedy pod jednym z moich zdjęć w grupie początkującej ktoś napisał „Halo, to jest grupa dla początkujących!” (a ja przecież byłam początkująca!), zrozumiałam, że może jednak coś umiem.



Po wygraniu konkursu na najpiękniejsze mydełko w amerykańskiej grupie liczącej blisko 14 tys. członków dotarło do mnie, że mam smykałkę do mydełek. Kiedy jakaś ciekawa foremka wpadnie mi w oko, „widzę” w głowie, jakie można mydełko z niej stworzyć. Widzę kolory, szczegóły, zapach. Bo do każdego modelu pasuje inny zapach. Nie interesuje mnie produkcja seryjna. Traktuję każde mydełko bardzo osobiście i indywidualnie. Dopieszczam każdy szczegół, rozmawiam z zainteresowaną osobą, podpowiadam, jakich można użyć zapachów i kolorów. Czuję, jak ludzie się uśmiechają i wyobrażam sobie, jaki uśmiech wywołają tym moim mydełkiem w osobie obdarowanej. Zamawiający często piszą do mnie, opowiadając o reakcjach – bardzo pozytywnych – osób obdarowanych. To miód na moje serce. Jeśli moja praca może wywoływać w kimś uśmiech, to czuję się spełniona.

Zaczęłam kupować foremki na całym świecie. Samej trudno mi uwierzyć, że tak powolutku, krok po kroku, przez te dwa i pół roku zebrałam kolekcję około 300 foremek. Są tutaj kwiaty, owoce, pyszności (słodczyce, miód, kawa, alkohole), zwierzęta, kamienie szlachetne. Są też mydełka hobbystyczne: muzyczne (różne instrumenty), auta czy motocykl, kompas, skrzynia skarbów, stara księga, słuchawki, znaki zodiaku, mydełka dziecięce... No i oczywiście okolicznościowe, na święta. Wymieniać można jeszcze długo, ale najlepiej obejrzyć na mojej stronie, na którą serdecznie zapraszam!



Artykuł przygotowała
Ewa Wodzyńska.

 Mydlarnia u Ewki
 @mydlarnia_u_ewki

Ciągle mam jeszcze mnóstwo nowych pomysłów, ale jeśli czegoś nie ma w galerii, na pewno mogę wymyślić coś na zadany temat.

PODRÓŻE

Marsylia

@bezdomna_w_europie



Nad miastem góruje Bazylika Notre Dame de la Garde, a w jego sercu znajduje się Stary Port.



Ze Wzgórza La Garde można podziwiać panoramę miasta w 360 stopniach, a widoki zapierają dech w piersiach!



Katedra la Major znajduje się w turystycznej części miasta i łatwo to niej trafić ze Starego Portu.



Marsylia to nie tylko piękne świątynie. Są tu także fortyfikacje, takie jak Opactwo Saint-Victor, Zamek d'Iff albo Fort Saint-Jean. Jedną z atrakcji, którą zdecydowanie warto zobaczyć, jest Pałac Longchamp.

Rozwój osobisty to wspaniała podróż!

Rozwój osobisty to wspaniała i niepowtarzalna przygoda odkrywania, poznawania i doskonalenia samej siebie! To ważny element osiągania sukcesów i bycia szczęśliwą. Choć mówią, że nie każdy, kto się rozwijał, osiągnął sukces, to trzeba zauważyć, że wszyscy, którzy osiągnęli sukces, rozwijali się i wykonali nad sobą ogromną pracę! Najpiękniejszym ze sposobów jest odnalezienie w rozwoju osobistym pasji. To ona sprawia, że odczuwamy radość – karmimy nasze ciało, umysł i duszę pozytywnymi emocjami, energią oraz wiedzą.

Praca nad samą sobą to podróż ku zrozumieniu naszego funkcjonowania, odczuwania, myślenia i tworzenia relacji. Zwiększając samoświadomość otrzymujemy szansę, by postępować zgodnie z tym, co drzemie w naszym wnętrzu, przy ogólnym założeniu, że staramy się brać to, co nam służy i zmienić to, co utrudnia życie. Poznajemy siebie, rozumiejąc motywy działań i blokady, które każda z nas posiada. Podejmujemy świadome decyzje i tworzymy życie, które przynosi nam satysfakcję.

Jak jednak tego dokonać?

Rozwój osobisty sprowadza się do ogólnych kroków, jakimi można się kierować. Należą do nich:

1. Pozyskiwanie nowej wiedzy.
2. Stosowanie tej wiedzy.
3. Stawianie nowych celów.
4. Samodzielne myślenie z wyciąganiem wniosków.
5. Posiadanie świadomości obecnej sytuacji.

Ostatni z punktów oznacza, że jesteśmy w stanie ocenić początkowy stan i porównać go z zaistniałymi zmianami. Zweryfikować stopień pozytywnych zmian uzyskanych dzięki działaniu. Tak, **DZIAŁANIU**, ponieważ tylko inne niż dotychczas zachowania mogą dać odmienne rezultaty. Pamiętaj, że to, co nas blokuje, to nie problemy, a oczekiwania. Jeśli zatem zmienisz nastawienie, osiągnięcie celu stanie się łatwiejsze,

a efekty zobaczysz szybciej, niż się spodziewasz! Zmiany sprawią, że Twoje życie nabierze innego kształtu, bardziej wymarzonego. Skup się zatem na zmianie, a świat wokół Ciebie też się zmieni!

Oprzyj swoje działanie na poznawaniu siebie i świata, uczeniu się na podstawie doświadczeń, odkrywaniu wartości, korzystaniu ze swoich mocnych stron, działaniu i eksperymentowaniu. Może to przynieść niespodziewane korzyści i odczuwanie spełnienia. Odkryjesz radość, która pomoże Ci sięgnąć po marzenia przez długi czas odkładane na górną półeczkę.

Jakie korzyści przynosi rozwój osobisty?

Ku mobilizacji, przedstawię Ci kilka z korzyści, jakie możesz osiągnąć dzięki inwestowaniu w siebie:

- będziesz coraz lepsza w dziedzinach, w których się rozwijasz,
- wszędzie będziesz widziała możliwości,
- nieustannie wzrastać będzie Twoja samoświadomość,
- wzrośnie Twoje poczucie własnej wartości,
- efektywność osobista znajdzie się na wyższym poziomie,
- nauczysz się lepiej zarządzać czasem,
- zwiększysz umiejętność komunikacji,
- będziesz nawiązywać lepsze relacje,
- nauczysz się radzić sobie ze stresem, pokonywać przeszkody i rozwiązywać problemy.

A to wszystko sprawi, że Twoja motywacja będzie coraz większa i większa! Zaczyniesz zdobywać własne Mount Everesty! Sukcesy spowodują, że Twoja wiara wzrośnie, a wyzwania staną się powoli codziennością. Nie będą Cię przerażać. Sięganie po nowe cele stanie się satysfakcjonujące i budujące. Pojawi się większe poczucie spokoju.

Rozwijanie swojej osobowości szlifuje charakter i przemienia wewnątrz. Zaczyniesz żyć przekonaniem, że stać Cię na znacznie więcej niż dotąd sądziłaś. Wychodzenie ze strefy komfortu spowoduje również, że zaczniesz dostrzegać nowe perspektywy rozwoju. Wkładając wysiłek we własny rozwój, otrzymujesz zaskakujące nagrody! Tworzysz wizję, poprawiając jakość życia. A umiejętność koncentrowania się na tym, co dla nas najważniejsze, sprawia, że oszczędzamy energię, optymalizując wykorzystanie czasu i naszych zasobów, budując wymarzoną rzeczywistość!

Jak widzisz, rozwój osobisty to dosyć szerokie pojęcie, które najkrócej można ująć jako dążenie do maksymalizacji swoich możliwości. To stałe ulepszanie siebie i usprawnianie swojego życia w określonych obszarach. Jednym z takich obszarów jest również sfera zawodowa.

*"Wygrywa tylko ten, kto ma jasno określony cel i nieodparte pragnienie,
aby go osiągnąć" **Napoleon Hill***

Jak odkryć, czego pragniesz?

Wygrywa ten, kto wie, do czego dąży, kto ma wizję swojego marzenia i świadomość, że każdy krok poprzedza decyzja. W każdym z nas drzemie ukryty ogromny potencjał. Jednak czasami do jego odkrycia potrzebujemy drugiej osoby, która stanie się naszym lustrem. Pomoże dojrzeć drzemiące w nas możliwości, pokaże jak i na czym budować karierę, wskaże kierunki...

Taką osobą może stać się doradca zawodowy, który pomaga klientowi w osiągnięciu lepszego zrozumienia siebie samego w odniesieniu do budowania swojej przyszłości zawodowej czy edukacyjnej. Z doradztwa zawodowego można skorzystać w każdym momencie swojego życia. Na początku ścieżki, w trakcie jej trwania, a także gdy z różnych przyczyn mieliśmy przerwę, jak np. urlop macierzyński czy zdrowotny. Taki proces opiera się o rozmowę, podczas której wykorzystywane są narzędzia i metody wspomagające rozpoznanie przez klienta swoich predyspozycji czy zainteresowań.

*"Dwa najważniejsze dni w Twoim życiu, to dzień, w którym się urodziłeś
i dzień, w którym odkryłeś po co." **Mark Twain***

Co jeszcze zyskam dzięki konsultacji z doradcą zawodowym?

Dla osób, które mają wątpliwości, czy takie przyglądanie się sobie ma sens, chciałabym przedstawić kilka najważniejszych moim zdaniem plusów. Przede wszystkim, poznając siebie, odkrywając swój potencjał, masz o wiele większe szanse na znalezienie zatrudnienia, otworzenie własnego miejsca pracy czy wybór ścieżki edukacyjnej odpowiadającej Twoim marzeniom.

Obecnie świat stawia przed nami wiele wyzwań. Wyzwań, którym naprawdę nie jest łatwo sprostać. Rozmowa z doradcą zawodowym może sprawić, że:

- będziesz bogatsza o wiedzę, dzięki której będzie Ci łatwiej budować własną karierę,
- zastanowisz się, na jakim etapie jesteś i czego potrzebujesz, aby praca dodawała Ci skrzydeł, a nie je podcinała,
- ocenisz czy to, co robisz, współgra z wartościami, które wyznajesz,
- odkryjesz na nowo swoje mocne strony i zainteresowania,
- poznasz obszary do doskonalenia,
- stworzysz atrakcyjne CV i list motywacyjny dla potencjalnego pracodawcy,
- przygotujesz się do rozmowy kwalifikacyjnej,
- nabędziesz umiejętności aktywnego poszukiwania pracy,
- oswoisz się ze strachem przed oceną,
- nauczysz się prezentacji własnej osoby.

A Ty wiesz, kim i jaka jesteś?

Jak widzisz, kluczem do podjęcia trafnych decyzji jest poznanie samego siebie. Niezwykle ważna jest analiza własnych zainteresowań, zdolności, temperamentu czy stanu zdrowia.

Dla przybliżenia: zdolności to wrodzona i naturalna umiejętność wykonywania lepiej od innych pewnych czynności czy zdobywania wiedzy. Do tych ogólnych możemy zaliczyć inteligencję, spostrzegawczość, wyobraźnię. Do zdolności specjalnych: zdolności matematyczne, językowe, plastyczne, sportowe itp. Wiedza na temat uzdolnień już na samym początku ułatwia nam obranie kierunku i dopasowanie najbardziej odpowiedniego dla nas zawodu.

Temperament z kolei określa, w jaki sposób wcielasz w życie swoje zainteresowania i zdolności. Jak to robisz? Jak szybko i z jaką siłą reagujesz na zaistniałą sytuację czy zadanie? Ma to ogromne znaczenie przy wykonywaniu różnych zawodów. W jednych potrzebne będą Ci cierpliwość, dokładność, spokój czy staranność, w innych szybkość działania i duża aktywność. Gdy wiesz, co kieruje Twoimi działaniami, łatwiej wykonywać Ci obowiązki i przede wszystkim obrać ścieżkę najbardziej satysfakcjonującą.

Doradca zawodowy ustawia zatem drogowskazy na drodze osoby szukającej najbardziej odpowiedniego miejsca pracy czy kierunku edukacji, uwzględniając wszystkie wspomniane w artykule kwestie. Robi to poprzez wskazywanie możliwości dotyczących edukacji, zawodów czy rynku pracy, wydobywanie zasobów, wspieranie w rozwoju, pomaganie w planowaniu oraz motywowanie do działania. Z doradztwa zawodowego korzystają wszyscy, którzy chcieliby poznać swój profil zawodowy i swoje predyspozycje. Będzie pomocny również dla tych, którzy szukają inspiracji do rozwoju edukacyjnego czy zawodowego.


Aby osiągnąć sukces, musisz przede wszystkim zrozumieć siebie, poprzyglądać się ponownie najważniejszym kwestiom. Doradca zawodowy będzie z przyjemnością towarzyszyć w tej wyjątkowej podróży i motywować Cię do stawiania kolejnych kroków.

Jeśli chciałabyś przemierzyć te nieznane obszary akurat ze mną, napisz do mnie!

Moim celem jest motywowanie ludzi do zmiany, wyjścia ze strefy komfortu i uwierzenia we własny potencjał. Jeśli istnieje klucz do sukcesu, to jest nim wytrwałość. Wszechświat kocha ludzi o upartych sercach!

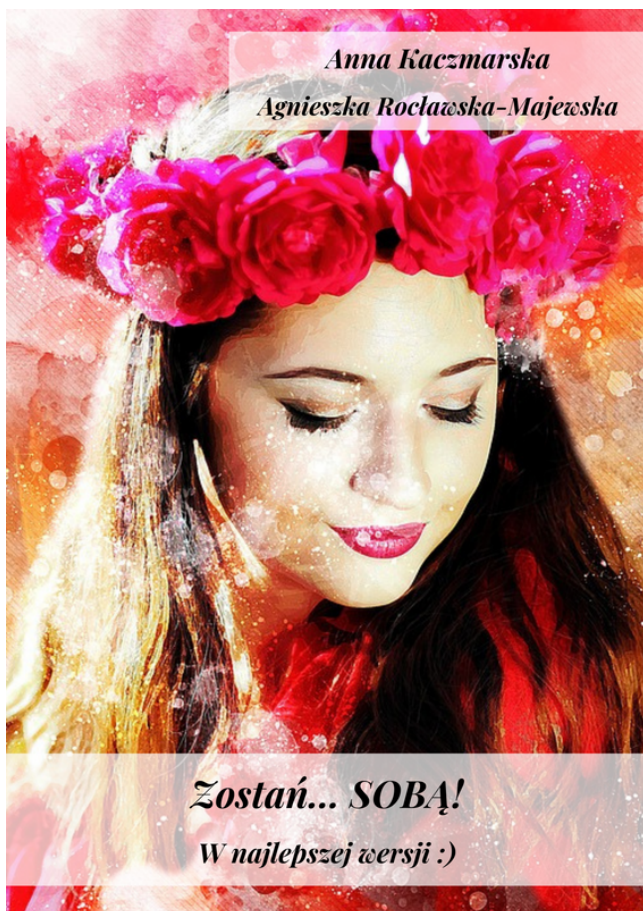
Artykuł napisała Ania Kaczmarska.

 www.rozwinskrzydla.edu.pl

 Rozwiń skrzydła – doradztwo zawodowe i szkolenia.

Anna Kaczmarska

Absolwentka kierunku Inżynieria materiałowa, doradca zawodowy i właścicielka firmy Rozwiń skrzydła – doradztwo zawodowe i szkolenia. Współautorka książki dotyczącej sfery duchowej oraz e-booka dla kobiet o rozwoju osobistym. Prowadząca projekt „Inspiracja jest kobietą!”.



Zapraszam Cię również do lektury e-booka dedykowanego wszystkim kobietom. To wspólna wycieczka przez szczyty niespełnionych marzeń i wodospady własnych możliwości. Przestrzeń, w której uznasz, że warto zawalczyć o siebie.

Kliknij zdjęcie okładki



Jak pracować z emocjami, by osiągnąć dobrostan?

Doskonale pamiętam, kiedy jakiś czas temu, jeden z moich podopiecznych zmagający się z depresją i nerwicą lękową powiedział do mnie „Asia naucz mnie jak przestać czuć”. Trochę czasu zajęło nam, aby w procesie terapeutycznym nauczyć go, iż jego emocje i uczucia nie są mu wrogiem. Sama zmiana nastawienia do czucia to połowa sukcesu, drugą stanowi nauka adaptacyjnych sposobów pracy z emocjami. Jest bowiem zasadnicza różnica pomiędzy upiciem się do nieprzytomności czy kompulsywnym objadaniem a pójściem na spacer bądź na zajęcia taneczne.

W swojej praktyce zawodowej (przed laty jako prawniczka, obecnie jako terapeutka) widzę, jak ogromny wpływ na poziom odczuwanego przez nas dobrostanu (subiektywnego) ma wypracowanie „termostatu emocjonalnego”, który pozwala na rozpoznanie danych emocji i wdrożenie adaptacyjnych sposobów pracy z nimi oraz interwencje pozytywne tj. praktykowanie wdzięczności czy akty życzliwości.

Czym właściwie jest ten dobrostan?

Hasło, które zapewne już nie raz obito się nam o uszy, ale czy potrafimy je zdefiniować? Dobrostan jest subiektywną oceną danej jednostki, stopnia jej zadowolenia z życia w wymiarze emocjonalnym (odczuwanie szczęścia), psychologicznym (osobisty rozwój), fizycznym (zdrowie fizyczne, kondycja) oraz społecznym, odnoszącym się do społecznej integracji i głębokich, wartościowych relacji z innymi ludźmi.

A czym są emocje?

Skoro wiemy już, czym jest dobrostan, przejdźmy zatem do tematu emocji. Emocje definiowane są jako złożone, samoczynne reakcje obejmujące pobudzenie fizjologiczne, procesy poznawcze oraz reakcje behawioralne. Dają nam znać, iż „coś się dzieje”, jednocześnie napędzając nas do działania „walcz lub uciekaj” albo zaniechania działania „zastygnij”.

Już w 2010 roku, Judith Orloff w książce „Wolność emocjonalna. Wyzwól się z więzów negatywnych emocji i odmień swoje życie” pisała, iż „nasze społeczeństwo znajduje się w połowie drogi do całkowitego załamania emocjonalnego. Ludzie są niespokojni, niestabilni i wybuchają z byle powodu. W ubiegłym roku Prozac zastał przepisany ponad 30 milionom osób.

Mamy świadomość, jak bardzo wydarzenia ostatnich 3 lat: pandemia, wojna w Ukrainie i inne konflikty zbrojne na świecie, widmo wojny atomowej, globalny kryzys ekonomiczny i galopująca inflacja, destrukcyjne wpłynęły na naszą stabilność i odporność emocjonalną.



Osobiście, jako terapeutka holistyczna, nie posługuję się podziałem na emocje pozytywne i negatywne. Dlaczego? Z tego względu, iż uważam, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne, są kluczowymi informacjami, jakie praktycznie na tacy podaje nam nasze ciało. Katalogowanie pewnych emocji jako negatywnych buduje nasz podświadomy opór przed ich odczuwaniem. Jest to szkodliwe, albowiem niosą one bardzo ważny przekaz.

Zdecydowanie bardziej utożsamiam się z terminologią emocje wysoko-wibracyjne (przyjemne) i nisko-wibracyjne (trudne). Do emocji wysoko-wibracyjnych zaliczamy takie jak: radość, zadowolenie, błogostan; do nisko-wibracyjnych takie jak: złość, rozczarowanie, przygnębienie, lęk. Oczywiście nie jest to katalog zamknięty.

„W pewnym sensie wszyscy jesteśmy specjalistami od emocji. Przeżywamy je co chwilę – smutek i radość, gniew i wdzięczność oraz wiele innych. Są one powszechne i naturalne jak oddychanie”

B. L. Fredrickson „Pozytywność” 2011, s.22

Emocje są powszechne i naturalne jak oddychanie, to fakt. Niestety, adaptacyjne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami już nie. Na każdym kroku widzimy ludzi trąbiących na siebie w ulicznym korku, pozdrawiających się „serdecznie” środkowym palcem czy też walczących na śmierć i życie o ostatniego karpia w super promocji.

Z tego też względu uważam, iż bardzo ważna jest edukacja w zakresie adaptacyjnych

sposobów pracy z trudnymi/nisko-wibracyjnymi emocjami.

Jakie są te sposoby?

➔ Po pierwsze, rozmawiamy. Kluczowe jest jednak, abyśmy rozmowę o tym, co nas boli, trapi, z czym się boksujemy, przeprowadzali z osobami nam życzliwymi, empatycznymi i wyrozumiałymi. Chyba nikt, balansujący na skraju załamania nerwowego, nie chce usłyszeć „Inni mają gorzej” „Nie maż się, trzeba być twardym”. Dlatego też otwartość na rozmowę to jedno, a odpowiedni dobór rozmówcy to drugie.

➔ Po drugie, ruszajmy się. Ćwiczenia fizyczne mają (udowodniony licznymi badaniami) pozytywny wpływ na zdrowie nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Regularna aktywność fizyczna działa przeciwdepresyjne i przeciwlękowo. Dzieje się tak dlatego, iż wzmacnia ona działanie neuroprzekaźników w mózgu, podnosząc poziom endorfin i serotoniny, obniżając jednocześnie poziom kortyzolu.

➔ Po trzecie, medytujemy. Nazywanie medytacji techniką relaksacyjną jest wielkim uproszczeniem i odarciem z wielu niesamowitych skutków, jakie za sobą pociąga. Regularna praktyka przyczynia się do wypracowania większej odporności na czynniki stresogenne, których nie szczędzi nam współczesny świat. Ponadto pozwala uporządkować myśli, implikując tym samym lepszą koncentrację. A to tylko kilka z wielu pozytywnych zmian, które wprowadza do naszego życia.

➔ Po czwarte, prośmy o pomoc specjalistę. Kiedy zauważymy, że nasza reaktywność emocjonalna przetacza się przez nasze życie niczym niszczycielski żywioł, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty. Naprawdę, nie musimy ze wszystkim radzić sobie samodzielnie. Poproszenie o pomoc wcale nie jest oznaką słabości, wręcz przeciwnie.

➔ Po piąte, piszmy. W dobie powszechnej digitalizacji zapomnieliśmy, jaki dobroczynny wpływ niesie za sobą przelewanie naszych myśli, emocji i uczuć na papier. Jest to metoda, dostępna praktycznie dla każdego. Pisanie terapeutyczne może przybrać formę dziennika, będącego codziennym powiernikiem refleksji, radości i trosk, jak również formę listów uwalniania, które pozwalają przepracować daną emocję np. list uwalniania żalu/wstydu etc.

Oczywiście powyższa lista u jednej osoby sprawdzi się idealnie, inna zaś będzie szukała czegoś bardziej z nią kompatybilnego. **Pamiętajmy, iż każdy z nas jest inny, akceptujmy i szanujmy tę różnorodność, dając sobie prawo do bycia sobą.** Jeżeli chwilę wytchnienia daje nam gotowanie, róbmy to. Jeżeli jest to pielienie ogródka, do dzieła. Wybór należy do nas. Kluczowe jest, aby podejmować działania mające na celu rozładowanie „nabitego rewolweru”, w który zdarza się zamieniać każdemu z nas. Pamiętajmy, iż trudne emocje to nie odpady Bio, nie rozłożą się w kompostowniku.

Czym są interwencje pozytywne?

Dużą wartość upatruję także w interwencjach pozytywnych, które możemy zdefiniować jako skuteczne metody podnoszenia dobrostanu. Są to działania intencjonalne, których celem jest promowanie pozytywnych postaw i zachowań oraz przyjemnych/wysoko-wibracyjnych emocji skutkujących zwiększeniem poziomu odczuwanego przez nas szczęścia. Do takich działań możemy zaliczyć chociażby praktykowanie wdzięczności czy akty życzliwości.

Wdzięczność pozwala nam docenić życie i jego składowe tj. dom, pracę, rodzinę, zdrowie, wschód słońca, smak kawy etc. Prawda jest taka, że (niezależnie od sytuacji) każdy z nas, absolutnie każdy ma chociaż jeden powód do bycia wdzięcznym. **„Być może nie każdy dzień jest dobry, ale w każdym dniu jest coś dobrego”** (autor nieznany). Utożsamiam się z tym całą sobą.

Co wieczór, kiedy kładę się spać, wymieniam to, za co jestem wdzięczna. Pojawiają się na tej liście moi bliscy, ukochany synek, praca, zdrowie, ale także takie rzeczy jak bezpieczny dach nad głową, mieszkanie w kraju, w którym panuje pokój, bezpieczne auto. Jestem wdzięczna, że co rano o własnych siłach wstaję z łóżka, że mogę patrzeć na słońce, które pojawia się na horyzoncie, obwieszczając, że rozpoczyna się kolejny dzień, pełen nowych możliwości, aby uczynić nasze życie szczęśliwszym i pełniejszym.

Nie będzie ani krzty przesady w tym, kiedy napiszę, iż praktykowanie wdzięczności odmieniło moje życie, a nawet je ocaliło.

Na koniec warto wspomnieć o niezwykłej sile życzliwości. Potrafi ona odmienić nie tylko nasze życie na lepsze, ale także życie tych, których obdarowujemy. Życzliwość jest często definiowana jako pozytywne usposobienie, wyrażające się w trosce o dobro drugiego człowieka.

Staram się praktykować akty życzliwości każdego dnia, do czego zachęcam także Ciebie. Naprawdę nie muszą to być jakieś spektakularne czyny. Równie ważne są tzw. małe akty życzliwości. Szczery komplement, którym obdarzam napotkaną osobę. Przytrzymanie drzwi wejściowych sąsiadce niosącej zakupy, opłacenie tzw. „zawieszonego obiadu”, aby ktoś zmagający się z kryzysem finansowym mógł zjeść ciepły posiłek. Są to małe, wielkie gesty, które mogą stać się dla kogoś promieniem słońca na niebie spowitym chmurami. Często nie zdajemy sobie sprawy, iż szczery, życzliwy i serdeczny uśmiech, może stać się powodem, dla którego jakaś cierpiąca i zagubiona osoba wybierze życie.

Mam nadzieję, iż niniejszy artykuł przyczyni się do większej świadomości na temat emocji oraz tego jak małe wielkie wybory, których dokonujemy każdego dnia, wpływają nie tylko na nasze życie, ale i na nasze otoczenie.

Jeżeli niniejszy artykuł wniósł wartość do Twojego życia i chcesz bliżej zapoznać się ze mną i moimi metodami pracy, zapraszam Cię serdecznie na fanpage mojej marki osobistej: Doradztwo holistyczne – Joanna Radziejewska. W przypadku chęci skorzystania z mojego wsparcia terapeutycznego zachęcam do 30-minutowej, bezpłatnej konsultacji wstępnej będącej doskonałą okazją, aby przekonać się, czy terapia holistyczna i moje metody pracy są dla Ciebie odpowiednie.

Artykuł przygotowała Joanna Radziejewska.

 Doradztwo holistyczne – Joanna Radziejewska

 @radziejewskaholistycznie

Jestem miłośniczką życia, wschodów i zachodów słońca. Na co dzień realizuję misję swojej duszy jako terapeutka holistyczna, trenerka regulacji emocji, odporności i siły psychicznej, specjalistka psychologii pozytywnej i uzdrowicielka Theta Healing®.



Dlaczego warto zainwestować w naukę języka hiszpańskiego?

Całe życie w coś inwestujemy, ale najlepsza inwestycja to inwestycja w siebie. Chodzi tutaj o postawienie na rozwój osobisty, w tym zdobycie nowych umiejętności, takich jak znajomość języka hiszpańskiego. W tym artykule przedstawię swoją historię oraz wymienię Ci kilka powodów, dla których nauka języka hiszpańskiego może być najlepszą decyzją, jaką kiedykolwiek podjęłaś.

Nazywam się Paulina. Już jako mała dziewczynka otaczałam się językiem hiszpańskim. Językiem, którym porozumiewa się 1/3 populacji. Oglądałam telenowelety latynoskie emitowane w telewizji. Nigdy nie podobało mi się, kiedy słyszałam lektora w tle filmu, zawsze chciałam usłyszeć tę oryginalną wersję. Moim idolem w dzieciństwie był Enrique Iglesias. Kto się w nim nie kochał? Od początku ten hiszpański był dookoła mnie, ale cieszę się, że było tak, a nie inaczej. W zasadzie nieświadomie podjęłam naukę hiszpańskiego już od najmłodszych lat, co sprawiło, że rozwijałam swój mózg.

Ucząc się języków, rozwijamy swój mózg pod wieloma aspektami:

- poprawia się pamięć,
- polepszamy zdolność przyswajania informacji,
- zdobywamy umiejętności komunikacyjne,
- mamy bardziej rozbudowaną wyobraźnię,
- zwiększa się nasza pewność siebie.

Wczesne rozpoczęcie nauki hiszpańskiego to doskonała baza dla dalszego rozwoju osobistego. Znając język hiszpański, osoba dorosła może realizować plany i marzenia bez granic i barier językowych.

Podróże

Język hiszpański to oficjalny język w ponad 20 krajach na świecie, dlatego jego znajomość otwiera furtkę do wielu nowych wyjątkowych doświadczeń, takich jak podróże. W 2014 roku poleciałam z rodziną i znajomymi na Majorkę. To wtedy po raz pierwszy miałam możliwość choć trochę wykorzystać znajomość hiszpańskiego.

Co prawda wtedy jeszcze znikomą, ale i tak sprawiło mi to wielką frajdę. Tamtejsi ludzie bardzo cieszyli się, że przyjezdni mówią w ich języku.

Znajomość języka hiszpańskiego ułatwi nam zatem komunikację nie tylko w Hiszpanii, ale i w Ameryce Łacińskiej. W tym języku dogadamy się na przykład w Meksyku, Kolumbii czy Peru. Jeśli myślisz o wakacjach w jednym z tych krajów, warto pomyśleć o kursie języka hiszpańskiego przed wyjazdem.

Poznaję się inną kulturę

Mamy marzec 2020 – czas pandemii. Pomyślałam, że to dobry czas, aby w końcu ruszyć i nauczyć się tego pięknie brzmiącego języka i by podejść do tego bardziej profesjonalnie. Bo jak nie teraz, to kiedy? Koleżanka poleciła mi naukę języka hiszpańskiego online z Polką mieszkającą w Meksyku oraz kurs UNAM CEPE Mexico online. Podczas Tych zajęć mogłam poznać zarówno język hiszpański jak i prawdziwe aspekty kultury latynoskiej, które bardzo mnie zainteresowały. Tak powstała nazwa mojego bloga a obecnie firmy: LatinoSi. Kultura latynoska jest różnorodna. Latynosi są pozytywnie nastawieni do życia. Lubią tańczyć. Są otwarci do nawiązywania nowych kontaktów, a rodzina to dla nich bardzo duża wartość.

Rozwija się karierę zawodową

Znając hiszpański, otwiera się wiele możliwości zawodowych. W wielu branżach potrzebne są osoby ze znajomością języka hiszpańskiego np. w turystyce, HR, księgowości, handlu czy marketingu. Pamiętam, kiedy w swojej poprzedniej pracy na spotkaniu zespołu mogłam zaskoczyć swoich kolegów, rozmawiając z naszym szefem po hiszpańsku. Wszyscy chcieli, abym tłumaczyła rozmowę na język polski, bo nic nie rozumieli. Po spotkaniu były gratulacje: "Wow, Paulinka! Nie wiedziałam, że Ty tak ładnie mówisz po hiszpańsku!". To dało mi kolejnego pozytywnego kopa do działania.

Hiszpański to szansa na nowe znajomości

Im więcej znasz języków obcych, tym więcej osób może z tobą rozmawiać. Podczas mojej drogi w nauce języka hiszpańskiego założyłam konto w pewnej aplikacji do nauki języków. To tam nawiązałam wiele znajomości, a nawet znalazłam miłość. Jak wiadomo, miłość przychodzi nieoczekiwanie. Dzięki mojemu (już byłemu) chłopakowi Meksykaninowi wiele zawdzięczam. To on powiedział mi kiedyś "Tu puedes" – "Ty potrafisz". Dzięki codziennej komunikacji poznałam nie tylko język, ale też inną mentalność i akcent.

Hiszpański to wspaniały język. Jest jednym z najpopularniejszych na świecie. Używa się go w Hiszpanii, Ameryce Łacińskiej czy Stanach Zjednoczonych. Jeśli zamierzasz odwiedzić lub mieszkać w którymś z tych krajów, umiejętność porozumiewania się po hiszpańsku poprawi jakość twojego życia i pozwoli na zbudowanie nowych relacji.

Mam nadzieję, że swoją historią zainspirowałam Cię do tego aby zainwestować w naukę języka hiszpańskiego. Zobaczysz jak może odmienić się Twoje życie!



Artykuł przygotowała
Paulina Walczak.

 www.latinosi.com.pl

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

 [LatinoSi](https://www.facebook.com/LatinoSi)

Języka hiszpańskiego uczyłam się na Univerdidad Nacional en México. Od wielu lat fascynuje mnie historia i kultura Meksyku, krajów Ameryki Południowej i Środkowej. Uczę tego pięknego języka zarówno dzieci jak i dorosłych. Pokazuję różnorodność kultury latynoskiej.

JUŻ OD
269zł
ZA NOC!



ZAREZERWUJ

+48 512 371 309
RECEPCJA@WIOSKAZDROWIA.PL

ODPUŚĆ I NAŁADUJ BATERIE
W WIOSCE ZDROWIA!

Łąki 45A, 24-160 Wąwolnica

REKLAMA

Czy sportowa dyscyplina może wpływać na sukces w biznesie?

Sport to nie tylko sposób spędzania wolnego czasu czy dbanie o zdrowie i piękne ciało. Wiele badań naukowych udowodniło, że ma on również wpływ na to, jak szybko i skutecznie osiągamy swoje cele – zarówno prywatne, jak i zawodowe. Czy zatem uprawianie sportu i prowadzenie zdrowego stylu życia będzie niosło za sobą szanse na osiągnięcie sukcesu w biznesie? Czy pozwoli nam wspiąć się na szczyt kariery zawodowej?

Regularne uprawianie sportu – droga do sukcesu zawodowego?

Uprawianie sportu staje się z roku na rok coraz bardziej popularne. Już niemal wszyscy mają świadomość, że regularna aktywność fizyczna pozwala utrzymać dobrą kondycję oraz zdrowy organizm. Dodatkowym efektem jest ładna, sportowa sylwetka. Podczas uprawiania sportu zmiany zachodzą również w naszym sposobie myślenia i podejmowania decyzji. Zwiększa się poziom pewności siebie, a dodatkowo pod wpływem endorfin patrzymy na wiele sytuacji z innej perspektywy. Pozytywne myślenie oraz rozpieszczająca energia to elementy składowe sukcesu i niezawodna motywacja do ciągłej pracy.

Podczas uprawiania przeróżnych dyscyplin sportowych jesteśmy zmuszeni do działania pod presją. Taką presję może wywoływać ograniczenie czasowe, chęć pobicia swojego własnego rekordu albo ciężar, jakim się posługujemy. Dodatkowo pracujemy nad umiejętnościami miękkimi, takimi jak umiejętność komunikacji z innymi osobami oraz praca zespołowa. Jest to szczególnie ważne w przypadku liderów, którzy każdego dnia odpowiadają za sukcesy lub porażki nie tylko swoje, ale i całych zespołów.

Sport przynosi nam również korzyści natury psychologicznej. Jest to doskonały sposób na odstresowanie się i znalezienie balansu pomiędzy pracą a innymi płaszczyznami naszego życia. Dlatego właśnie wiele osób postrzega sport w swoim życiu jako inwestycję w swoją przyszłość zawodową oraz szansę na większe zarobki.

Rywalizacja sportowa a zdrowa rywalizacja w biznesie

Sukces zawodowy definiowany jest bardzo indywidualnie dla osobnej jednostki. Każdy z nas ma inne marzenia, ambicje, zainteresowania, wykształcenie czy możliwości. Dla jednej osoby będzie to możliwość ciągłego samorozwoju oraz osiąganie kolejnych szczebli kariery, dla innej zaś będą to po prostu coraz wyższe zarobki. Każdy z nas musi jednak ciężko zapracować na osiągnięcie któregokolwiek z obranych celów. Jednym ze sposobów nauki działania pod presją oraz dobrej organizacji czasu jest właśnie znalezienie ulubionej dyscypliny sportowej.

Ogromną zaletą sportu jest jego wielofunkcyjność. Stanowi on urozmaicenie naszego życia, sposób na rozrywkę, środek odstresowujący i dający wytchnienie. Dodatkowo jest to doskonała lekcja osiągania sukcesów i ponoszenia porażek. Tak samo jak uczymy się mieć satysfakcję ze swoich osiągnięć i rozwojów sportowych, tak też możemy przełożyć to na życie zawodowe.

Dyscypliny sportowe, szczególnie te drużynowe, możemy z powodzeniem porównać do organizmu, jakim jest przedsiębiorstwo. Każda drużyna ma swojego lidera, który oprócz umiejętności powinien posiadać także doświadczenie oraz zdolności przywódcze. Musi być również dobrym motywatorem, aby reszta zespołu miała wysokie morale i pręźnie szła do zwycięstwa. Uprawianie sportu pozwala nam też poznać swoje mocne i słabe strony, dzięki czemu bardziej świadomie podejmujemy decyzje i wybieramy kierunki rozwoju. Ponadto sportowej rywalizacji oraz biznesie ważna jest strategia. Musi być dopasowana do warunków panujących w otoczeniu, ale również do możliwości zespołu. Powinna opierać się na mocnych cechach każdej jednostki.

Obydwa obszary, zarówno biznes, jak i sport, są do siebie bardzo podobne. Aby osiągnąć w nich sukces, należy mieć wizję, sposób jej realizacji, silną motywację oraz wiarę, że wszystko pójdzie po naszej myśli.

Jak zdrowy tryb życia wpływa na pracę mózgu?

Warto pamiętać, że zdrowy tryb życia to nie tylko uprawianie aktywności fizycznej. Składa się on z wielu istotnych aspektów, takich jak odpowiednia ilość snu, zdrowa, zbilansowana dieta, suplementacja, regularne spożywanie wody czy obniżanie poziomu stresu i unikanie używek. Wypianie się daje nam przejrzystość patrzenia na różne sytuacje, pozwala lepiej się skupić i szybciej myśleć. Wyspani jesteśmy bardziej kreatywni i pozytywnie nastawienie do codziennych wyzwań. Spożywanie odpowiednich ilości wody każdego dnia również wpływa na koncentrację i pamięć, co pozwala nam lepiej się zorganizować. Zdrowa dieta to gwarancja długiego zdrowia i poprawnej pracy mózgu i układu nerwowego. Ograniczenie używek może pomóc nam w obniżeniu stresu i polepszyć koncentrację.

Wprowadzenie do świata sportu osoby, która nigdy wcześniej nie miała z nim do czynienia, może okazać się wyzwaniem. Z pomocą przychodzą wówczas wykwalifikowane osoby, które wskażą drogę i pokażą, jak zacząć swoją przygodę ze zdrowym i aktywnym stylem życia. Dobrym pomysłem może okazać się skorzystanie z usług trenera personalnego, który nie tylko pokaże poprawne techniki wykonywania ćwiczeń, ale również dopasuje aktywność do naszych możliwości i poziomu zaawansowania. Dodatkowo podpowie, jaki sposób odżywiania pomoże nam wzmocnić efekty uprawiania sportu.



Artykuł przygotowała
Katarzyna Kozłowska.

 www.zkasiacisieupiecze.pl

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

Na co dzień jestem managerką łódzkiego coworkingu, po godzinach trenerem personalnym, instruktorem fitness i copywriterką.

Kocham sporty sylwetkowe i wykorzystuję każdą możliwość aktywności fizycznej.

Pasjonuję się samorozwojem i wykorzystuję każdą okazję do zdobycia nowych umiejętności i przełamania swoich wewnętrznych granic.



**Obserwuj nasz profil na Instagramie:
@ewenus_magazyn**

Obserwuj



Jak znaleźć klienta idealnego?

Wielu ludzi ma mylne przekonanie, że praca w Internecie sprowadza się jedynie do wrzucania zdjęć i pisanie kilku słów. Jednak prawda jest taka, że bycie obecnym w mediach społecznościowych to nie tylko fanaberia, ale wręcz obowiązek, jeśli zależy Ci na budowaniu zaangażowanej społeczności, która Cię zna, ufa i do tego chętnie kupuje Twoje produkty lub korzysta z Twoich usług. Ale... Jak znaleźć tych idealnych klientów?

Jednym z kluczowych aspektów jest skoncentrowanie się na konkretnej grupie odbiorców, a nie próba zaspokojenia wszystkich. Zidentyfikuj tę grupę, zrozum ich problemy i staraj się je rozwiązywać. Niezwykle istotne jest, aby zastanowić się, jakie korzyści przynoszą Twoje produkty lub usługi klientom i jak pomagają w rozwiązaniu ich problemów. Sprzedawanie dla każdego i brak określonej grupy docelowej może prowadzić do wielu problemów, takich jak brak organizacji, łapanie się różnych projektów niezwiązanych z Twoją branżą i umiejętnościami, frustracje oraz brak zrozumienia potrzeb klientów.

Kolejną istotną kwestią jest elastyczność i umiejętność dostosowywania się do różnych sytuacji. W przypadku klientów odbiegających od normy (tzn. takich, z którymi na co dzień nie współpracujesz lub którzy są zainteresowani trochę innym obszarem usług/produktów) warto podejść do nich z zainteresowaniem i ewentualną (wcześniej przemyślaną) gotowością do rozwiązania ich indywidualnych potrzeb. Jednak należy zachować czujność, ponieważ tego rodzaju współpracy mogą wiązać się z ryzykiem, takim jak brak płatności, zmienne wymagania klienta lub Twoja niechęć do wykonywania później takich usług/produktów. Aby uniknąć takich sytuacji, warto wcześniej poznać klienta, zrozumieć jego potrzeby, motywacje i wartości. Opracowanie modelu idealnego klienta ułatwi skoncentrowanie się na osobach, które najlepiej pasują do Twojej oferty.

Co warto zrobić, by znaleźć swojego klienta idealnego?

- Poznaj jego potrzeby i motywacje. Dlaczego wybiera akurat takie produkty i usługi? Jaki ma styl zakupowy? Czy kupuje szybko pod wpływem impulsu, czy tygodniami analizuje ofertę, by ostatecznie stać się Twoim klientem numer jeden?

- Poznaj jego problemy i bolączki. W jakich obszarach ma problemy? Co spędza mu sen z powiek?
- Zastanów się jakie korzyści dają mu Twoje produkty/usługi? Na jakie potrzeby odpowiadają? Co dzięki nim otrzyma Twój klient? Jaki będzie klient, dzięki nim?
- Zastanów się jakie problemy rozwiązują Twoje produkty/usługi. Czy są odpowiedzią na problemy Twojego klienta? Jeśli tak, to na jakie?

Rzetelnie odpowiedz sobie na te pytania, zapisz je na kartce w notatniku lub w dokumencie na laptopie, czy telefonie. Na bazie tych odpowiedzi możesz zbudować model swojego klienta idealnego. Będziesz wiedzieć, kim jest, jakie ma potrzeby i problemy. Dzięki temu łatwiej będzie Ci tworzyć treści na swoje social media, bo wiesz, do kogo chcesz docierać. I najważniejsze – będziesz wiedzieć, z jakim typem klienta chcesz współpracować w przyszłości.

Rozumiem, że obecne czasy wymagają ostrożności finansowej, oszczędzania i liczenia każdej złotówki, a niektórzy nie mogą sobie pozwolić na wybór klientów ani na selekcję tylko tych najlepszych. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy (czy ja, czy Ty) akceptować każdego klienta i bezkrytycznie go obsługiwać. Zastanów się, co dla Ciebie jest ważniejsze – kilka stówek więcej w portfelu, czy spokój ducha, brak stresu, frustracji i myśli, że znowu ten klient napisze i znowu coś będzie chciał. W taki sposób możesz nawet zniechęcić się do swojego biznesu i pracować „na siłę”, a chyba nie po to otwiera się własną działalność, prawda?

Wydaje mi się, że transakcje biznesowe (zarówno sprzedaż, jak i realizacja usług) powinny być oparte na wzajemnej korzyści. Klient otrzymuje rozwiązanie swojego problemu, a my, jako usługodawcy, zdobywamy cenne doświadczenie i wynagrodzenie za naszą pracę. W tej relacji nie powinno być miejsca na kogoś, kto jest w gorszej sytuacji lub bardziej poszkodowany. Dlaczego? Czy klient jest poszkodowany, ponieważ wydaje pieniądze? Absolutnie nie! Klient inwestuje swoje środki w rozwiązanie swojego problemu. A czy to w takim razie oznacza, że to my jesteśmy poszkodowani, ponieważ musimy wykonać usługę i poświęcić nasz czas? Też nie! Chyba że wybierzemy klienta, który nie docenia naszej pracy. W takiej sytuacji faktycznie możemy się czuć poszkodowani.

Pamiętaj! Nie tylko klient ma prawo wyboru, Ty też je masz!

Artykuł przygotowała Karolina Mija.

 www.karolinamija.pl

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



5 zasad skutecznego delegowania zadań

Opowiem Ci o tym, jak rozwijać biznes dzięki współpracy z wirtualną asystentką. Masz wrażenie, że Twoja doba robi się za krótka, aby móc wykonać wszystkie zaplanowane działania? Twoja codzienna lista zadań cały czas rozrasta się niczym grzyby po deszczu? To uczucie jest znane chyba nam wszystkim. I to bez względu na to, czy jesteś przedsiębiorczynią, managerką projektu czy mamą na urlopie wychowawczym. Bierzemy na siebie coraz więcej obowiązków, zapominając przy tym, że przecież możemy poprosić o pomoc innych. Tak! Wystarczy tylko pożegnać błędne przekonanie, że wszystko potrafisz zrobić najlepiej, a przekazanie innym zadań to oznaka słabości. Takie myślenie to tylko niepotrzebna presja, którą same sobie często narzucamy.

Skupię się dziś na jednej z poruszonych wyżej kwestii, mianowicie delegowaniu zadań w biznesie. Pamiętaj jednak, że te zasady możesz zastosować na co dzień również w innych obszarach zawodowych... i prywatnych.

Delegowanie zadań w biznesie

Prowadzenie własnego biznesu oznacza niekończącą się listę zadań "to do". Zapewne jako przedsiębiorczynie wolisz przeznaczyć swój czas na działania przynoszące zyski, niż utknąć przy czynnościach, które nie przynoszą bezpośredniego dochodu. W tej sytuacji wirtualne delegowanie zadań może się okazać najlepszym rozwiązaniem.

Długa kolejka nieprzeczytanych wiadomości e-mail czeka na odpowiedź? Przygotowanie oferty, uzupełnienie oferty, zrobienie grafiki, wystawienie faktury, umówienie spotkania. Te rzeczy nie zrobią się same, ale możesz je przekazać.

I tu właśnie wkracza wirtualna asystentka – istna superbohaterka drugiego planu, która wykona za Ciebie wszystkie te zadania, na które Ty nie masz najzwyczajniej ani czasu... ani ochoty. I masz do tego pełne prawo!

Poznaj korzyści wirtualnego wsparcia

Delegowanie zadań to coraz popularniejsza forma wspierania rozwoju biznesów. Dzięki niej zyskasz:

- **Oszczędność czasu** – to chyba najważniejsza korzyść, którą możesz osiągnąć. Przekazując zadanie do wykonania wirtualnej asystentce, odzyskujesz przestrzeń na priorytetowe działania Twojej firmy. Nie musisz martwić się o rzeczy, które są konieczne, jednak nie mają bezpośredniego przełożenia na rozwój Twojej działalności. Nie musisz wykonywać zadań, których po prostu nie umiesz robić... lub nie lubisz. Umówmy się – możesz świetnie znać się na pozyskiwaniu nowych klientów, ale niekoniecznie musisz umieć wysłać newsletter. Zaoszczędzone godziny możesz przeznaczyć na odpoczynek lub czas z rodziną. Wybór należy do Ciebie!
- **Oszczędność pieniędzy** – to kolejna korzyść, którą ponadto bardzo łatwo jest oszacować. Delegowanie zadań wirtualnej asystentce to realna oszczędność dla Twojej firmy. Nie zatrudniasz pracownika etatowego, dzięki temu oszczędzasz na kosztach. Ponadto, delegując zadania, płacisz jedynie za realny czas poświęcony na wykonanie danego zadania. Twoja firma rozwija się, a Ty zyskujesz kompetentne wsparcie i odzyskujesz spokojną głowę. Brzmi świetnie, prawda?

Jak skutecznie delegować zadania?

Pamiętaj, że delegowanie zadań wirtualnej asystentce to proces, do którego należy się odpowiednio przygotować. Tylko wtedy może przynieść oczekiwane rezultaty. Jak zatem delegować zadania? Poznaj 5 skutecznych wskazówek:

1. Sprecyzuj obszar, w którym potrzebujesz wsparcia

Wybór zadań, które możesz oddelegować wirtualnej asystentce, to klucz do sukcesu. Zrób listę zadań, które wymagają Twojego udziału i których nie możesz przekazać. Wszystkie pozostałe, które można wykonać zdalnie – oddeleguj. Pamiętaj też, że warto przekazać zadania osobie, która specjalizuje się w danym obszarze. Poznaj także mocne strony wirtualnej asystentki, aby w pełni wykorzystać potencjał jej umiejętności. W ten sposób unikniesz nieefektywnych działań.

2. Wprowadź w procedury

Nawet jeśli nie posiadasz specjalnie opracowanych i spisanych procedur, to pewnie zdążyłaś już wyrobić sobie pewne schematy działania. Podziel się nimi z wirtualną asystentką lub znajdź czas na spokojne wdrożenie asystentki w specyfikę Twojej działalności. Rzeczy, które dla Ciebie wydają się oczywiste, niekoniecznie są takie dla osób z zewnątrz. Nadaj także dostęp do narzędzi, które ułatwią Wam pracę.

3. Zastosuj metodę małych kroków

To ważny punkt pomyślnej współpracy. Delegowanie zacznij od małych zadań. W ten sposób pozwolisz wirtualnej asystentce na przystosowanie się do Twojego sposobu

pracy. Ponadto będziesz mogła przekonać się, czy dana współpraca Ci odpowiada. Gdy już będziesz mieć pewność, że przebiega ona bez zarzutów, możesz poszerzyć zakres obowiązków.

4. Określ cel, oczekiwany efekt oraz termin

To pomocne wytyczne, które z pewnością ułatwią wirtualnej asystentce wykonanie zadania. Ty najlepiej znasz swój biznes. Nie zakładaj jednak, że wszyscy wiedzą, jakie są Twoje oczekiwania. Otwarta komunikacja i jasne określenie oczekiwań względem efektów, pomogą uniknąć zbędnych rozczarowań! Pamiętaj też, żeby dawać informację zwrotną oraz motywować do pracy. Konstruktywna informacja zwrotna z pewnością przełoży się na jeszcze lepszą współpracę oraz osiągnięte wyniki.

5. Zaufaj i... kontroluj

Decydując się na współpracę z wirtualną asystentką, musisz nauczyć się zaufania. To fundament relacji między Wami. Zapraszając do swojego wirtualnego zespołu asystentkę, polegasz na jej kompetencjach. Pozwól jej dobrze wykonywać swoją pracę – uwierz, że jej też zależy na jak najlepszych efektach. Jednak nie zapominaj o... kontroli działań. Oddelegowanie zadań nie oznacza zupełnego braku uczestnictwa w projekcie. Nadzoruj pracę i sprawdzaj, czy przebiega ona zgodnie z założonym harmonogramem.

Pandemia COVID-19, rewolucja cyfrowa i związana z nią zmiana stylu życia oraz systemów wartości społeczeństw sprawiła, że praca zdalna cieszy się coraz większą popularnością. Statystyki nie pozostawiają wątpliwości, że światowy trend popularności tej formy pracy ma charakter rosnący. Jednak wirtualne wspieranie biznesu w jego rozwoju wymaga czasu i zaangażowania. Pomimo że delegowanie zadań wcale nie jest łatwą czynnością, to jednak warto nauczyć się tej metody, ponieważ może okazać się ona kluczowym czynnikiem rozwoju przedsiębiorstwa, nie tylko w sferze online. Bez wątpienia współpraca zdalna niesie za sobą wiele korzyści. Przekonaj się sama, ile możesz zyskać, przekazując część swoich obowiązków zaufanej wirtualnej asystentce.

Artykuł przygotowała
Justyna Dawidzik.

 oddelegujto@gmail.com

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

 [Oddeleguj To](https://www.facebook.com/Oddeleguj.To)

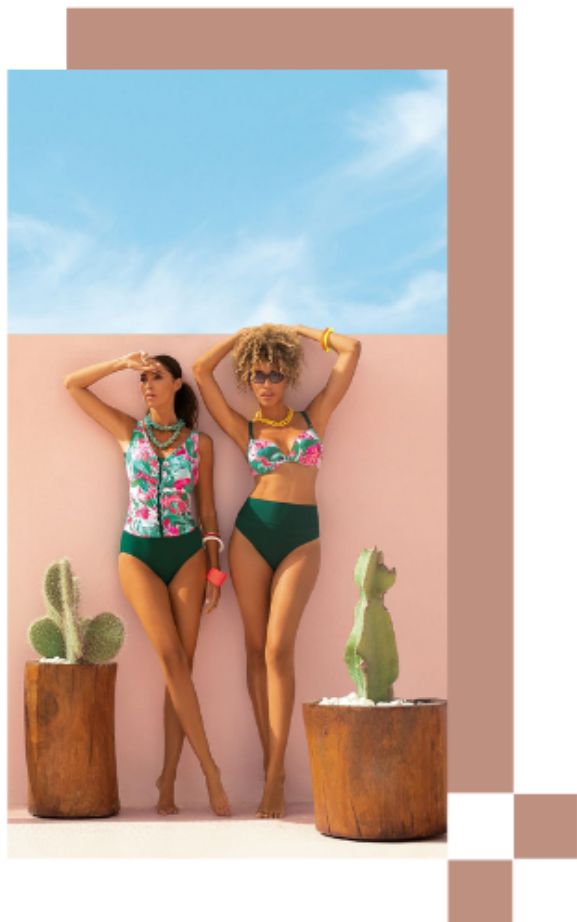


Jako wirtualna asystentka oraz content managerka wspieram klientów w skutecznej komunikacji online. Wierzę w moc słów, dlatego pomagam w budowaniu autentycznej i spójnej narracji, zarówno na poziomie strony internetowej i treści sprzedażowych, jak i kampanii e-mail marketingowych.

Działam kompleksowo na kilku płaszczyznach:

- tworzę content na stronę internetową,
- planuję i wysyłam newsletter, publikuję wpisy na blogu i dbam o SEO,
- prowadzę social media,
- dbam o poprawność językową i spójność merytoryczną treści.

Oddeleguj mi zadania i zyskaj czas na rozwój firmy!



Kosciuszki
KĄPIELOWE



CZAS POMYŚLEĆ O LECIE!
WWW.FANTAZJA.NET