

# e-**wenus**

## RĘKODZIEŁO

- Dowiedz się, gdzie je sprzedawać!
- Czy tworzenie rękodzieła może być medytacją?

## GOTOWA NA LATO?

- ➔ SOS dla Twojej sylwetki
- ➔ Jak schudnąć po 40-stce?
- ➔ Oszczędne wakacje - to się uda!
- ➔ Kolczyki z piór do letnich stylizacji

Urszula Jaworska

## MYŚL I BOGAĆ SIĘ

Trenerka biznesu  
opowiada o roli  
podświadomego  
umysłu w naszym życiu

## SŁODKIE ŚNIADANIA

Te zdrowe przepisy zaspokoją  
apetyt każdego łasucha!




# Spis treści

## Drogie Czytelniczki!

Jesteśmy ogromnie wdzięczni za tak pozytywny odbiór pierwszego numeru! Dziękujemy wszystkim osobom, które przesłały do nas swoje opinie – kolejny numer powstał dla Was i dzięki Wam!

Co czeka na Was w czerwcowym numerze? Stwierdziliśmy, że skoro zbliża się lato, to czas pomyśleć o swojej sylwetce i o pomysłach na cele podróży. Ale nie tylko! Tak jak poprzednio, mieliśmy szczęście zaprosić do współpracy aż 18 cudownych kobiet – wspaniałych specjalistek – które chcą podzielić się z Wami swoją wiedzą i doświadczeniem!

Zapraszamy do zaobserwowania naszych profili:

 @ewenus\_magazyn

 fb.me/ewenus

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

Mamy nadzieję, że nowy numer  
Wam się spodoba!

Miłego czytania życzy Redakcja

## ZDROWIE

- 3** SOS dla Twojej sylwetki
- 5** Jak schudnąć po 40-stce bez wymagających diet i efektu jojo?
- 8** Jak działa kolagen i dlaczego warto go używać?

## EZOTERYKA

- 10** Energia, która uzdrawia świat

## PRZEPISY

- 14** Śniadania na słodko

## PORADY

- 17** Gotowanie zero waste to przyszłość!
- 20** Naturalne sposoby na komary, meszki i kleszcze
- 22** Wizerunek, który wydobywa piękno

## MAMA I DZIECKO

- 25** Co zrobić, gdy dopadło Cię wypalenie macierzyńskie?

## RELACJE

- 27** Odkryj tajemnice trwałego i pełnego miłości związku romantycznego

## RĘKODZIEŁO

- 29** Pióropuszkki, czyli kolczyki z piór
- 31** Dzierganie jest jak medytacja

## PODRÓŻE

- 34** Oszczędne wakacje. Czy to może się udać?
- 36** Norymberga

## ROZWÓJ OSOBISTY

- 37** Myśl i bogać się - czy to możliwe?
- 41** Jak by to było być... Królową Życia?

## BIZNES ONLINE

- 44** Dlaczego warto pisać (i kto Ci w tym pomoże)?
- 47** Gdzie w sieci sprzedawać rękodzieło?
- 50** Idealny biznes. Czy taki istnieje?

# SOS dla Twojej sylwetki

Lato, lato, lato czeka...

Wakacyjne, urlopowe wyjazdy coraz bliżej. Wspaniałe miejsca, oszałamiające widoki, urokliwe plaże.

- ➔ Czy jesteś kobietą, która nie jest zadowolona ze swojej sylwetki?
  - ➔ Czy możesz coś zrobić, żeby w krótkim czasie poprawić swoją figurę?
- Oczywiście, że tak!

Niezależnie od tego, ile czasu zostało do Twojego wymarzonego wyjazdu, zacznij już od dziś wprowadzać drobne zmiany, o których piszę, a zobaczysz i poczujesz na własnym ciele różnicę!

Uwaga: Żeby mieć efekty w odchudzaniu, ważna jest powtarzalność działań, czyli lepiej zrobić coś niedoskonale, ale przez kilka czy kilkanaście dni, niż przez 1-3 dni spiąć się maksymalnie i wykonać wszystko według zasad, a potem odpuścić.

## Twoja top lista przed wakacyjnym wyjazdem:

**1. Picie wody** – wylicz sobie normę wody i staraj się tyle wypijać. Jeśli dotychczas piłaś wodę w bardzo małych ilościach, wypij przynajmniej szklankę przed każdym posiłkiem. Jak wyliczyć normę wody? Pomnóż swoją wagę razy 0,3. Przykład dla kobiety, która waży 70kg:  $70 \cdot 0,3 = 2,1$  l/dzień. W gorące dni i gdy dużo się ruszasz, powinnaś pić jeszcze więcej wody.

**2. Unikanie napojów słodkich, kolorowych, alkoholu** – zawierają bardzo dużo kalorii i cukrów prostych, które źle wpływają na Twoją gospodarkę węglowodanową.

**3. Jedzenie śniadań, najlepiej regularnie** – śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, powinno być zjedzone maksymalnie do godziny po wstaniu. Regularność jedzenia sprawi, że nie będziesz chodziła głodna i nie będziesz podjadać.

**4. Jedzenie minimum pięciu porcji świeżych warzyw dziennie** – porcja to tyle, ile mieści się w Twojej dłoni. Ważne, żeby to były warzywa świeże (gotowane mają wyższy indeks glikemiczny). Zadbaj też o ich różnorodność, tak aby na talerzu było kolorowo. Na posiłki doskonale sprawdzą się sałatki z mieszanych warzyw z dodatkiem źródła białka (np. jajko, tuńczyk, feta, fasola, soczewica). Dodatek białka sprawi, że posiłek będzie bardziej odżywczy i sycący.

**5. Unikanie rzeczy przetworzonych i produktów z białej mąki** – zawierają mnóstwo zbędnych dodatków i mają małą ilość składników odżywczych. Warto odstawić takie produkty jak: słabej jakości wędliny sklepowe, parówki, pasztety, kabanosy, chipsy, frytki, pizza, słodkie bułki, kremy czekoladowe, słodzone płatki, białe pieczywo itp.).

**6. Rezygnacja z gotowych słodczy** – nadmiar cukru osłabia cały Twój organizm. Gotowe słodczy zamień na przykład na domowe kulki masy, owoce czy wypieki ze strączków. Pamiętaj jednak, że nawet zdrowe zamienniki potrafią być bardzo kaloryczne, więc jeśli zależy Ci na schudnięciu, pilnuj ich ilości.

**7. Ograniczenie mięsa i tłuszczów zwierzęcych** – mięso, a zwłaszcza przetwory mięsne, sprzyjają powstawaniu stanów zapalnych w organizmie i przyspieszają procesy starzenia. Wybieraj białko pochodzenia roślinnego.

**8. Stawianie na spontaniczną aktywność** – wybierz się na spacer (minimum 10 tysięcy dziennie, im więcej, tym lepiej), więcej się ruszaj, nie zalegaj na kanapie.

**9. Niejedzenie przed snem** – ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed pójściem spać.

**10. Wysypianie się** – brak odpowiedniej ilości snu utrudnia utrzymanie prawidłowej wagi.

Wprowadzenie tych zasad przyniesie Ci same korzyści! Kolejną ważną rzeczą w skutecznym odchudzaniu jest dobry, realny plan i wsparcie – ale to już temat na inny artykuł.

Skończyłaś już 40 lat i chciałabyś poczuć moc i skuteczność grupowego programu utraty wagi? Dołącz do programu online dla kobiet „Podaruj sobie wymarzoną sylwetkę”, gdzie wszystkie uczestniczki mają wspólny cel i nawzajem się wspierają!

Jestem pasjonatką zdrowego stylu życia. Pomagam kobietom zdrowo, trwale i bez wysiłku schudnąć, zadbać o młodszy wygląd, kondycję i poziom energii.

Artykuł przygotowała  
trenerka odchudzania  
Eliza Głowinkowska – Domagała

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



# Jak schudnąć po 40-stce bez wymagających diet i efektu jojo?

Najczęściej rozmawiam z kobietami po 40 roku życia, bo sama jestem w tym wieku. Doskonale więc rozumiem ich problemy. Zarówno te związane ze zdrowiem jak i wszystkim, co po czterdziestce dzieje się w życiu. Uwielbiam ten błysk w oku kobiety kiedy po konsultacji ze mną mówi: "a-haaa, to tak to działa"!

Rozmawiałam z setkami kobiet w tym wieku i historie, które mi odpowiadały, powtarzają się jak mantra. Wiele dojrzałych kobiet ma za sobą kilka, czasem kilkanaście prób zmiany sylwetki. Odchudzania się, rekompozycji (czyli zmiany kształtu bez zmiany wagi) lub przybrania kilogramów.



Wiele z nich próbowało kilku lub kilkunastu diet, systemów żywieniowych, aktywności fizycznych, ale efekty były niewielkie i po prostu nietrwałe.

Doświadczanie efektu jojo, zniechęcanie się trudnymi, angażującymi dietami i męczącymi ćwiczeniami (zumba, aerobik, biegi, kijki, siłownia, pływanie- czasami wszystko na raz) skutecznie prowadziły do tego, że kobiety po prostu odpuszczały. I wciąż nie rozumiały, co się stało, że działania były nieskuteczne. Przecież tak bardzo się starały!

W mojej 4-letniej praktyce trenerskiej i 23-letniej jako technik farmaceutyczny, poznałam wiele pań z tym problemem. I głównie słyszałam: po czterdziestce już się nie da schudnąć! To nieprawda!

**Może być trudniej, to fakt.** Trzeba wziąć pod uwagę menopauzę (u niektórych pań już zaraz po 40 roku życia), problemy z hormonami, liczne obowiązki zawodowe i rodzinne – inne niż wcześniej, spowolniony metabolizm, współistniejące już najczęściej schorzenia (tarczyca, nadciśnienie, żylaki etc.) i te złe, wcześniejsze doświadczenia.

Jednak po czterdziestce są już także inne priorytety i cele. Nie chcemy "ośmiopaków" na brzuchu, lecz fajnej, jędrnej skóry. Nie chcemy liczyć kalorii, ważyć się i mierzyć, ale pragniemy czuć się świetnie w letniej sukience i żeby uda nam się nie ocierać o siebie w upale. Chcemy nadążyć za dziećmi czy wnukami podczas leśnej wędrówki. Nie chcemy wymyślnie gotować, liczyć kalorii, jeść inaczej niż nasza rodzina. Chcemy za to czuć się dobrze, syto i bez wyrzeczeń jeść to, na co mamy ochotę. Są to zupełnie inne cele niż u młodszych kobiet!

Dlatego też praca, aby to osiągnąć, musi być zupełnie inna! Wymaga ona większej uważności, zaangażowania i cierpliwości. Ta praca nie uda się bez zrozumienia najważniejszej rzeczy w kwestii zmiany sylwetki i poprawy zdrowia.

O co dokładnie chodzi? **O to, że każda zmiana zaczyna się w naszej głowie!**

Po obserwacji wielu moich klientek zrozumiałam, że każda zmiana sylwetki, zdrowia, zmiana zewnętrzna, powinna zacząć się od pracy mentalnej. Od pracy nad przekonaniami. Nad poszukaniem właściwego celu i skupieniu się na małych krokach, które do tego celu doprowadzą.

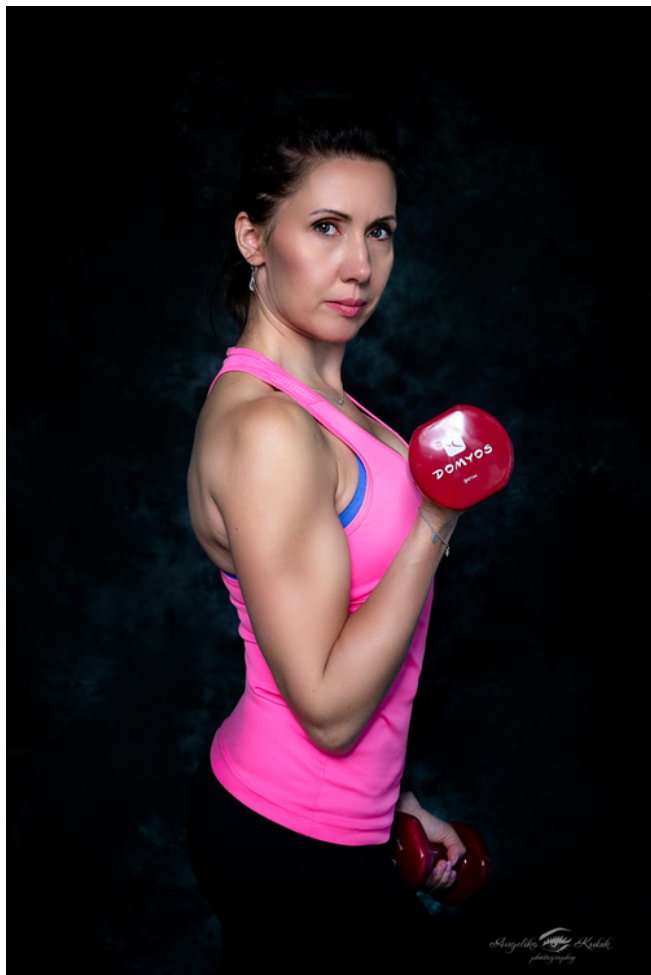
Moje treningi personalne poprzedzone są sesjami mentoringowymi. Postanowiłam **połączyć mentoring z pracą nad ciałem**, bo dopiero wtedy efekty są trwałe. Samo wyliczenie kalorii i zadanie ćwiczeń, nie daje trwałych efektów.

Co robimy, zanim zaczniemy pracować nad ciałem? Odnajdujemy wartości życiowe i przekonania, które dotychczas blokowały efekty działań. Ustalamy fajne, realne cele zgodne z wartościami i poprawione o zmienione postrzeganie siebie. Potem przyglądamy się, jak cel można rozłożyć na małe nawyki. Naprawdę malutkie. I przystępujemy do wdrażania tych nawyków. W tempie dopasowanym do klientki. W całkowitym zrozumieniu co jest, po co i w jakim celu.

Wizja swojego celu przez pryzmat wartości daje kobietom mnóstwo energii do działania, jest motorem napędowym. Wtedy żadne dodatkowe motywowanie się nie jest potrzebne. Wszystko jest niezwykle istotne w procesie odchudzania czy powrotu do dobrej formy: prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, deficyt kaloryczny, regeneracja. Najważniejsze jest jednak prawidłowe myślenie o całym procesie.

Przekonania to takie mentalne łańcuchy, które najczęściej trzymają nas w miejscu.

Kiedy się od nich uwalniamy, zmiana przychodzi nagle, obok, łatwo, niemalże mimochodem. Dopóki tego nie zrozumiemy, ciężko jest podejmować nowe i rozwijające decyzje. A trzeba pamiętać, że za tymi decyzjami przychodzi także lepsza jakość życia, wracają pasje, zapomniane marzenia, realizują się cele poboczne. Wraca dobrostan.



### Praca nad mindsetem w procesie zmiany sylwetki czy zdrowia to podstawa.

Kobiety bardzo często zapominają o tym i zaczynają od końca: od diet z internetu i nieprzemyślanej aktywności fizycznej.

Jeśli więc masz za sobą kilka lub kilkanaście nieudanych prób zmiany zdrowia lub sylwetki, pomyśl, czy wiesz, dlaczego chcesz schudnąć i co dotychczas blokowało efekty. To zrozumienie da Ci odpowiedź, od czego zacząć.

Artykuł przygotowała trenerka personalna Ilona Warchoł.



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



[fb.me/ilonawarchol.zdrowiozwojowo](https://fb.me/ilonawarchol.zdrowiozwojowo)

REKLAMA

# SKUTECZNE KAMPANIE


Zwiększymy Twoją sprzedaż! Robimy reklamy na Facebooku, Instagramie, LinkedIn i w Google.

[MALYBIZON.COM](http://MALYBIZON.COM)



mały **BIZON**

Podaj hasło "Czytam E-Wenus" podczas dokonywania zamówienia, aby otrzymać 10% zniżki!



## Jak działa kolagen i dlaczego warto go używać?

Kolagen to białkowa substancja, której rola w organizmie człowieka jest nieoceniona. Jest on głównym składnikiem tkanki łącznej, która znajduje się w naszej skórze, kościach, chrząstkach i innych narządach. Pełni wiele ważnych funkcji, m.in. wpływa na elastyczność i jędrność skóry, wzmacnia kości i stawy, a także poprawia stan włosów i paznokci.

Wraz z wiekiem ilość kolagenu w organizmie spada, co prowadzi do pojawienia się zmarszczek, utraty jędrności skóry, słabienia kości i stawów. Dlatego tak wiele osób decyduje się na suplementację kolagenu, aby zrekompensować jego niedobór i zachować piękny wygląd oraz zdrowie na długo.

Kolagen znany jest od dawna i odgrywał ważną rolę w medycynie tradycyjnej. W Chinach kolagen był stosowany już od ponad 2 tysięcy lat w celu poprawy wyglądu skóry i zapobiegania starzeniu się tkanek. W starożytnej Grecji kolagen był stosowany jako środek leczniczy w celu przyspieszenia gojenia się ran.

Wypróbuj Forever Marine Collagen ➔





Współczesne badania potwierdzają skuteczność stosowania kolagenu w celu poprawy wyglądu skóry, włosów i paznokci oraz wzmocnienia kości i tkanek. Dzięki postępowi technologicznemu i postępującej wiedzy naukowej dzisiaj kolagen jest dostępny w różnych postaciach i formułach, co pozwala na skuteczne stosowanie go w kosmetykach i suplementach diety.

Jak działa kolagen? Jest białkiem strukturalnym, które stanowi podstawowy składnik skóry, kości, chrząstki, mięśni i więzadeł. Jego zadaniem jest zapewnienie elastyczności i sprężystości tkanek, a także utrzymanie ich struktury.

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na dostarczenie organizmowi kolagenu jest suplementacja. Na rynku dostępnych jest wiele preparatów z kolagenem, ale warto zwrócić uwagę na **Forever Marine Collagen** – płynną formułę kolagenu z ryb, która wyróżnia się wyjątkową skutecznością i łatwością wchłaniania przez organizm.

W składzie Forever Marine Collagen znajdują się także ekstrakt z czarnego pieprzu, wyciąg z zielonej herbaty oraz jagody goji o właściwościach antyoksydacyjnych, jak również witamina C w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry. Dzięki temu preparat nie tylko dostarcza organizmowi kolagenu, ale także wzmacnia jego naturalną odporność i chroni przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych.

Forever Marine Collagen ma przyjemny, kwaskowy smak jagodowy i można go pić prosto z saszetki. To najprostszy sposób, by dbać o piękny wygląd skóry od wewnątrz.

Dzięki regularnemu stosowaniu można poprawić kondycję skóry i zwiększyć jej nawilżenie oraz zmniejszyć widoczność zmarszczek. Ponadto produkt ten może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci oraz wzmocnieniu kości, chrząstek i więzadeł. Wiele osób zauważa korzystne efekty stosowania kolagenu, takie jak redukcja bólu stawów, lepsza jakość snu i poprawa nastroju.

Korzystanie z kolagenu może więc być nie tylko korzystne dla urody, ale również dla zdrowia ogólnego organizmu. Dlatego też warto wypróbować kolagen i zobaczyć, jak może wpłynąć na Twoje samopoczucie i wygląd!

Artykuł przygotowała Anna Nowak.

**Sprzedaj naturalnych suplementów; konsultacje i doradztwo.**

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

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

# Energia, która uzdrowia świat

Cały wszechświat stworzony jest z energii. Wszystkich nas ona otacza i przenika. Ma wpływ na wiele aspektów naszego życia. Na przestrzeni wieków powstały różne metody kształtowania i oddziaływania na tę energię i wpływania nią na ludzi, przedmioty i zwierzęta. Wśród tych metod można wymienić między innymi jogę, Reiki, czakry, meridiany czy wahadełko.

Już będąc kilkuletnim dzieckiem, miałam okazję pierwszy raz wziąć wahadełko do ręki. Potem słyszałam o medycynie niekonwencjonalnej, o której (nie tak jak teraz) nie mówiło się dużo. W tym samym czasie pokochałam kamienie, z których robię bransoletki, kolczyki, zakładki do książek czy figurki aniołków. Do dziś uważam, że kamienie mają swoją moc i kupowanie ich i oczyszczanie przynosi nie tylko szczęście, ale również wspiera w różnych aspektach życia i to nie tylko zdrowotnych.



Lecz pytanie, czym tak naprawdę jest medycyna niekonwencjonalna? Dla niektórych to ziółka i zabiegi, takie jak masaże czy akupunktura, które leczą i poprawiają ogólny stan naszego zdrowia i samopoczucia. Jednak medycyna niekonwencjonalna wybiega daleko dalej. Dla mnie to również zabiegi Reiki oraz wahadełko. Wahadełko jest głównym narzędziem, które stosowane jest w radiestezji. W dawnych czasach było wykorzystywane głównie do wyszukiwania cieków wodnych oraz znajdowania zapodrzianych przedmiotów. Obecnie wykorzystuje się je również do wskazywania odpowiedzi na zadawane pytania. Mogą to być pytania o zdrowie, miłość, dzieci itp. Dzieje się tak, gdyż przez wahadełko przepływa energia wszechświata. Bardziej wtajemniczeni mogą wykorzystać tę energię do uzdrawiania, w tym nawet uzdrawiania na odległość. Stosując odpowiednie techniki oraz mając odpowiednie doświadczenie, można wahadełkiem sprawdzać m.in. czakry, meridiany, relacje karmiczne oraz je oczyszczać. Żeby to zrozumieć, trzeba wiedzieć, czym są czakry. Czakry, to centra energetyczne w organizmie człowieka, które są jednocześnie odbiornikami, przetwornikami i przekaźnikami energii. Zabiegi oczyszczania i sprawdzania czakr można wykonać wahadełkiem.

Kolejnym aspektem są meridiany. W medycynie chińskiej uważa się, że meridiany są siecią kanałów przebiegających przez nasze ciało na różnych głębokościach i stanowią ścieżki dla przepływu energii Qi (chi) przez nasze ciało. Tutaj, podobnie jak dla czakr, wykonuję sesje oczyszczania meridianów za pomocą wahadełka. Sesje takie mogą się również odbywać online, będąc połączoną energetycznie z osobą, na której wykonuję daną sesję.

Równie starą i bardzo silną metodą uzdrawiania jest zabieg Reiki. Polega on na odpowiednim przykładaniu rąk do ciała osoby leczonej, czasami oklepywaniu lub uciskaniu. Uciskanie lub masowanie może się też kojarzyć z akupresurą stóp.



Wszystkie te zabiegi stosuje się po to, byśmy mieli lepszy przepływ energii i weszli na wyższy poziom energetyczny. Dzięki temu poprawia się krążenie krwi, ciało się rozluźnia, a nasze samopoczucie psychiczne jest lepsze.

Z wykorzystaniem wahadełka lub Reiki mogę również oczyszczać ze złej energii, podczepów itp. mieszkanie lub przedmioty (np. kamienie, amulety czy samochód). Można też tą energią uzdrawiać zwierzęta lub rośliny. Żeby energia jeszcze lepiej na nas działała, można wzmocnić efekt przez medytację, sesje mis tybetańskich, jogę lub afirmację. Afirmacja to teksty (sentencje) pisane lub mówione, np. „Jestem magnesem na pieniądze”, „Jestem cudowną kobietą sukcesu”, „Jestem szczęśliwa, zadowolona i spełniona”. Pozytywne myślenie i wiara w swoje możliwości jest podstawą osiągnięcia sukcesu. Na swojej grupie na Facebooku i fanpage piszę różne afirmacje i myśli, które możecie używać lub udostępniać

Energia, która jest w nas i w otaczającym wszechświecie ma nieskończoną moc i w odpowiedni sposób ukierunkowana może nam pomóc nawet w nietypowych i ciężkich sytuacjach. Wiem, że wiele osób podchodzi do tego z ignorancją, sceptycyzmem czy nawet wrogością, ale uważam, że jeśli nam coś dolega i konwencjonalne metody nie są w stanie nam pomóc, to trzeba spróbować wszystkiego. Nawet jeśli coś wydaje się nam bardzo dziwne, to nie wiadomo, czy akurat to nam nie pomoże.






Przekreślając takie niekonwencjonalne metody, przekreślamy często jedyną szansę pomocy sobie. Jeśli jest choć cień szansy na poprawę naszego stanu, to trzeba spróbować wszystkiego. Każdy organizm jest inny i co innego może na niego zadziałać. Nikogo nie namawiam na siłę do korzystania z takiej alternatywnej medycyny, tylko mówię, że jest taka opcja i zachęcam do jej spróbowania. Chcę głosić i oznajmiać, że dobra energia może uzdrawiać świat i nas samych. Tylko trzeba choć trochę w nią uwierzyć i dać jej szansę.

Dobrej energii nigdy dość. Dużo bym tu jeszcze mogła pisać, bo to bardzo ciekawa dziedzina, która wpiera nasze zdrowie. Nie każdy o niej słyszał, a nawet jeśli słyszał, to nie dowierza w jej skuteczność. Dlatego zapraszam na mojego fanpage „Harmonia – Uzdrawianie energią” lub grupę na facebooku „Uzdrawianie energią – czakry, meridiany, reiki”, a zobaczysz jak to działa i pomaga.

Artykuł przygotowała energoterapeutka Marta Winnicka.

 [fb.me/energoterapeutka.doradcaduchowy](https://fb.me/energoterapeutka.doradcaduchowy)

 Grupa: Uzdrawianie energią – czakry, meridiany, reiki, kamienie

 [@harmonia\\_uzdrawianieenergia](https://www.instagram.com/harmonia_uzdrawianieenergia)

REKLAMA



**STWORZYMY CI  
STRONĘ WWW**



Podaj hasło "Czytam E-Wenus" podczas dokonywania zamówienia, aby otrzymać 10% zniżki!

[MALYBIZON.COM](https://MALYBIZON.COM)

# Śniadania na słodko



## Czekoladowa granola z patelni

### Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki niepalonej kaszy gryczanej
- garść posiekanych orzechów
- 2-3 łyżki syropu klonowego
- 2 łyżeczki kakao
- szczypta soli

### Przygotowanie:

Płatki, kasze i orzechowy podpraż na patelni na rumiano. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj na gorącej patelni. Składniki mają się połączyć i skleić. Pozostaw do lekkiego przestygnięcia, aby było chrupiące i gotowe.



## Cytrynowe placuszki z borówkami

### Składniki:

- 2 łyżki waniliowej odżywki białkowej
- 1/3 szklanki mąki pszennej/pszennej pełnoziarnistej
- 3/4 szklanki napoju roślinnego
- łyżeczkę proszku do pieczenia
- sok z skórka z 1/4 cytryny
- szczypta soli
- garść borówek

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki wymieszaj i smaź po łyżce masy z obu stron, do zarumienienia.



## Wegański omlet czekoladowy

### Składniki:

- pół rozniecionego banana
- 50g mąki owsianej
- 10g kakao
- 10g czekoladowej odżywki białkowej (lub dodatkowa łyżka kakao i słodzik)
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 80ml napoju roślinnego

### Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki i smaź z obu stron na natłuszczonej patelni do zarumienienia.



## Truskawkowy smoothie bowl

### Składniki:

- 2 zamrożone banany
- szklanka mrożonych truskawek
- łyżka odżywki białkowej truskawkowej (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

Wszystko umieść w kielichu blendera i miksuj na gładką masę. Przełóż do miseczki i podaj z ulubionymi dodatkami.

Zajrzyj do Gabrieli po więcej wegańskich przepisów:

 @\_vegabi\_

 \_vegabi\_



## Wegańskie gofry bananowe

### Składniki:

- pół banana
- 30g płatków owsianych
- 20g mąki gryczanej
- 90ml napoju roślinnego
- szczypta soli i cynamonu
- łyżeczka proszku do pieczenia
- odrobina aromatu waniliowego

### Przygotowanie:

Wszystko zblenduj na gładko. Odstaw ciasto na 2-3 minuty, aby zgęstniało. Masę przelej do nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy. Smaż około 8 minut.



# Gotowanie

zero waste

**to przyszłość!**

Aż 60% całej marnowanej w Polsce żywności pochodzi z naszych domowych śmietników. To blisko 3 mln ton! Na szczęście coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z powagi problemu i przekonuje się do kuchni zero waste. „Dania z resztek” pomagają ograniczyć marnowanie żywności, ale też rozbudzają kulinarną kreatywność. Jeśli chcesz gotować w duchu niemarnowania, a do tego smacznie, wystarczy mieć w swojej kuchni jeden sekretny składnik. Z jego pomocą z każdej resztki wyczarujesz prawdziwe чудо!

Każdego roku w Polsce marnujemy prawie 5 mln ton żywności<sup>2</sup>, czyli około 223 tysiące tirów wypełnionych jedzeniem. Najwięcej produktów spożywczych ląduje w naszych domowych śmietnikach – gospodarstwa domowe wyrzucają kilkakrotnie więcej żywności niż supermarkety czy restauracje. Marnowanie to duży problem dla środowiska – powoduje degradację zasobów – ale też dla domowych finansów. Ponadto, gdy my masowo wyrzucamy żywność, wiele osób na świecie głoduje, warto więc ograniczyć marnowanie jedzenia także z przyczyn etycznych. Najlepszym sposobem na to jest gotowanie w duchu zero waste, czyli wykorzystywanie wszystkich kuchennych resztek.

## **Zero waste można się nauczyć!**

Zapobieganie marnowaniu żywności to jeden z tematów, który wzięła pod lupę Akademia Lubella – program edukacyjny dla uczniów klas VI–VIII szkół podstawowych, realizowany w tym roku szkolnym w całej Polsce. Na zajęciach pod szyldem Akademii młodzież poznaje zasady zdrowego odżywiania, uczy się komponowania zbilansowanych posiłków i odkrywa wartość płynącą z ich wspólnego spożywania. Ważny element programu stanowi kuchnia zero waste. Jego organizatorzy wierzą, że właściwe przechowywanie produktów czy racjonalne planowanie zakupów to cenne kompetencje, podobnie jak samo gotowanie z resztek. Pomaga ono dbać o zalecaną różnorodność w diecie i w każdym z nas uruchamia ukryte pokłady kreatywności.

## Sekretny składnik kuchni zero waste

Chcąc być naprawdę zero waste, warto otworzyć się na nowe i spojrzeć na resztki z obiadu jak na pełnowartościowe składniki dań. Na początku może być to trudne, bo nie każdy potrafi samodzielnie wykreować posiłek z kawałków różnych warzyw, resztki mięsa czy przyschniętego sera. Tu z pomocą przychodzi sekretny składnik, czyli... makaron. Łatwy do przygotowania i uniwersalny, sprawdzi się jako baza w wielu daniach zero waste – zarówno wytrawnych, jak i słodkich. Makaron pasuje do owoców i warzyw, dobrze współgra z nabiałem oraz mięsem, można go zjeść o każdej porze dnia, a przy okazji jest cennym źródłem energii, którą w 45-65% powinniśmy czerpać z węglowodanów. Dostarcza także błonnika, witamin z grupy B, żelaza i magnezu.

## Dodaj makaron i nie marnuj!

Co w kuchni zero waste można zrobić z makaronu? Można nim wzbogacić zupę-krem, której zostało mało i boimy się, że nie zdołamy się nią najeść. Można zrobić z niego sałatkę na kolację: wystarczy dodać pomidora i paprykę, odrobinę fety i doprawić olejem, który został po suszonych pomidorach (w wersji dla mięsożerców sprawdzi się np. szynka i reszтка groszku z puszki). W lodówce zostały kawałki różnych warzyw? Podduszone na patelni stworzą z makaronem obiad pełen witamin. Zostało Ci tylko jedno jajko, z którym nie wiesz, co zrobić? Wystarczy roztrzepać je z tartym serem i śmietaną, dołożyć brokoły, wylać na ugotowany makaron i zapiec w piekarniku. Gdy po obiedzie został tylko gotowany makaron, to na jutrzejsze śniadanie poleca się frittata z jego dodatkiem.



A jeśli szukasz czegoś naprawdę wyśmienitego, koniecznie wypróbuj ten przepis zero waste od Akademii Lubella!

## **Pesto z łodygi brokuła z łososiem wędzonym**

2 porcje:

- ✓ 200 g Makaron Lubella Świderki
- ✓ łodyga brokuła
- ✓ garść liści bazylii
- ✓ kilka orzechów włoskich
- ✓ 10 g Parmezanu lub Grana Padano
- ✓ 1/2 szklanki oliwy
- ✓ ząbek czosnku
- ✓ łyżka soku z cytryny
- ✓ sól
- ✓ świeżo mielony pieprz
- ✓ 100 g łososa wędzonego na zimno



Odmierz 200 g makaronu – to akurat tyle, ile mieści się w 2,5 szklanki! Ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a kiedy makaron się gotuje, zabierz się za przygotowywanie dodatków.

W drugim garnku zagotuj wodę. Łodygę brokuła obierz z twardej skórki i pokrój w plastry. Wrzuć do wrzątku i gotuj 3-4 minuty. Po tym czasie odcedź i przelej zimną wodą – dzięki temu warzywo szybciej ostygnie.

Wrzuć do blendera ugotowaną łodygę brokuła, czosnek, starty ser, liście bazylii, orzechy włoskie, oliwę oraz sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku – tak jak lubisz! Całość zmiksuj na gładki sos.

Ugotowany makaron wymieszaj z pesto. Podawaj z kawałkami wędzonego łososa, skropionego sokiem z cytryny. Możesz udekorować danie listkami świeżej bazylii. Smacznego!

**Chcesz przygotować danie  
w duchu zero waste?  
Zawsze miej makaron pod ręką!**

**Więcej informacji:**



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

Akademia Lubella to ogólnopolski program edukacyjny organizowany przez markę Lubella, który promuje zdrowy styl życia wśród młodzieży. Akcja społeczna jest kontynuacją projektu Akademia Uwielbiam, w którym wzięło udział już ponad 700 tysięcy młodych ludzi. Program potrwa do 23 czerwca 2023r.

# Naturalne sposoby na komary, meszki i kleszcze

Wszyscy już tęsknimy za latem i letnim odpoczynkiem na łonie natury, nad wodą, w lesie, projektując w głowie wojaże. Lato kojarzy nam się z wolnością i przygodami... Z czym jeszcze?

I właśnie kiedy nadchodzi, pojawiają się wraz z nim nieproszeni przez nas goście – komary, kleszcze, meszki i inne gryzące owady. Jak na złość – najczęściej tam, gdzie lubimy spędzać czas wolny.



## Profilaktyka przed ugryzieniami

Jak można poradzić sobie z gryzącymi owadami bez stosowania mocnych, chemicznych środków, które mogą być szkodliwe dla nas, dzieci i środowiska? Okazuje się, że są olejki eteryczne, które świetnie sobie z tym radzą. Substancje w nich zawarte są produkowane przez rośliny m.in. w celu obrony przed szkodnikami. Możemy wykorzystać je dla siebie. Istnieje spora grupa olejków, które szczególnie mogą nam w tym pomóc.

## 5 olejków odstraszających komary i kleszcze:

- lawenda
- drzewko herbaciane
- greanium
- mięta
- citronella

Możemy je używać pojedynczo lub tworzyć z nich bogate kompozycje, a potem stosować jako pewnego rodzaju perfumy na lato. Dla nas ładnie pachną, natomiast owady ich nie lubią!

Z olejków tych możemy samodzielnie zrobić mocniejszą kompozycję lub skorzystać z gotowej. Przygotowana jest przez aromaterapeutę doskonale znającego właściwości olejków i potrafiącego je wykorzystać tak, by olejki tworzyły synergiczną mieszaninę różnych substancji. Takim właśnie olejkiem jest INSECT STOP.

### **Jak korzystać z olejku?**

Z olejków możesz zrobić roll-on do perfumowania odsłoniętych miejsc. Szczególnie zalecane jest smarowanie dolnych części nóg, by zapach stanowił odstraszacz od owadów wspinających się po nogach w górę.

Warto posmarować miejsca o zwiększonej ciepłocie (wg. francuskiego sposobu nakładania perfum): nadgarstki, szyję, wgłębienia łokci i kolan. Zapach jest wtedy mocniejszy. Dodatkowo można wmasować olejek w inne miejsca lubiane przez kleszcze.

### **Jak zrobić roll-on?**

Potrzebne Ci będą:

- 10ml buteleczka z końcówką roll-on,
- 10ml oleju bazowego np. winogronowy, jojoba lub kokos MCT,
- olejek INSECT STOP

Do buteleczki wlej olej bazowy, następnie dodaj olejek INSECT STOP. Zakręć buteleczkę i wymieszaj. Odstaw do „przegryzienia się” składników. Zwykle takie mieszanki robię wieczorem i odstawiam na noc. Na drugi dzień mam już gotowe mazidełko.



Artykuł przygotowała Marta Konarska.

 [www.martakonarska.wordpress.com](http://www.martakonarska.wordpress.com)

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

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

Pedagog przedszkolny, pasjonatka  
aromaterapii i ziołolecznictwa, autorka  
KURSU AROMATERAPII DLA  
POCZĄTKUJĄCYCH  
oraz PRZEWODNIKA DLA MAM.



**Jak zbudować wizerunek, który wydobydzie Twoje piękno? Wizerunek, który będzie spójny z Tobą, który sprawi, że będziesz czuła się dobrze? Wiedz, że piękno jest w każdej z nas, tylko czasami głęboko ukryte!**

Pracując z wizerunkiem kobiet, pomagając budować ich styl, często spotykam się z niskim poczuciem wartości i pewności siebie. Często kobiety nie wierzą, że są wystarczająco piękne. Sabotują siebie i wierzą w krzywdzące schematy. Dlaczego o tym mówię? Co to ma wspólnego z wizerunkiem, stylem, modą i ubraniami? Bardzo dużo. Nasze samopoczucie i postrzeganie samych siebie ma ogromne znaczenie w budowaniu wizerunku i stylu. Sama musiałam przekopać się przez setki zakorzenionych schematów, doświadczyć mody, żeby zrozumieć, że ubrania odzwierciedlają nas samych. Nigdy nie będziesz czuła się dobrze, nawet w najlepszych fasonach, jeśli sama ze sobą, będziesz czuła się źle.

Kiedy przechodzimy metamorfozę (ale nie taką, którą widzimy w telewizji, gdzie po 2-3 dniach następuje totalna zmiana, tylko taką, w prawdziwym życiu), wszystko zaczyna się od głowy. Uporządkowania w niej bałaganu, pracy nad sobą. Zmiana stylu przychodzi na sam koniec, jest to takie "opakowanie naszej przemiany". Jednak samo budowanie stylu to również długotrwały proces. Zawsze powtarzam swoim klientkom, że potrzebujemy czasu, aby zbudować idealną szafę i odnaleźć swój styl.

W naszych głowach na temat wizerunku, naszego wyglądu czy mody jest mnóstwo krzywdzących i blokujących przekonań:

- „Bo mi nie wypada”,
- „Ubieranie się stosowanie do wieku”,
- „Dobrze wyglądają tylko szczupłe i młode osoby”,
- „Trzeba mieć dużo pieniędzy, żeby tworzyć stylowe zestawy”,
- „Obszerne i ciemne ubrania schowają wszystko, a szczególnie naszą sylwetkę, której nie lubimy”,
- „Jestem za stara, żeby nosić kolorowe ubrania”.

Oczywiście są to mity, które zostały kiedyś zasłyszane. Natomiast ja chciałabym je obalić. Niezależnie od tego, ile masz lat, jaką masz zasobność portfela, jaki masz rozmiar, możesz wyglądać stylowo.

Rozmiar na metce to tylko liczba, która nie ma znaczenia. Znaczenie ma to, jak ubranie jest dopasowane do sylwetki, jak czujesz się podczas noszenia danego fasonu. Zakładanie na siebie zbyt ciasnych lub zbyt obszernych ubrań wcale dobrze nie wygląda. Powoduje tylko tuszowanie problemu, który siedzi w naszej głowie i krzyczy, że potrzebujesz pomocy. Nie akceptujesz siebie, nie masz świadomości swojego ciała. Dlatego tak ważne jest zaopiekowanie się sobą i walka ze swoimi problemami. Pamiętaj również, że to ubrania mają dopasować się do Ciebie, a nie Ty dopasować się do ubrań.

Chcę pokazać, jak nasza głowa, a w niej krzywdzące, zasłyszane schematy, mają na nas ogromny wpływ. Wpływają również na nasze samopoczucie, poczucie wartości i nasz wizerunek.

Dlatego warto popracować nad sobą, wyrzucić wszystko, co jest złe, a dopiero po tym budować swój nowy wygląd.

Bądź świadoma siebie, swoich atutów, swojego ciała, a zobaczysz, że łatwiej będziesz tworzyła swoje stylowe zestawy. Wtedy też nikt nie podważy Twojej wartości, a opinia innych nie będzie Cię w ogóle interesowała.

Mam jeszcze dla Ciebie kilka zasad dotyczących budowania garderoby i indywidualnego stylu:

1. Podkreślaj swoje atuty.
2. Kupuj rozsądnie i jakościowo. Staraj się robić 2-3 razy do roku porządek w swojej garderobie. Twórz listę, idąc na zakupy. Dlaczego? Dlatego, że wtedy kupisz tylko to, czego potrzebujesz, a nie kolejne ubranie, które wyląduje na dnie szafy.
3. Traktuj trendy jako inspiracje.
4. Inspiruj się ludźmi, których mijasz na ulicy.

Dla mnie ubrania i moda zawsze miały moc i znaczyły dużo więcej. Ubraniem wyrażasz siebie, pozwalasz poznać się innym. Dzięki ubraniom tworzysz swój styl i swój wizerunek, który jest kojarzony tylko z Tobą. Zresztą od dekad ubranie nie tylko chroniło nas przed zimnem czy wiatrem, ale mówiło, kim jesteśmy. Dziś jest podobnie, tylko dochodzi kwestia relacji z samym sobą.

Pamiętaj, każda z nas jest piękna i wyjątkowa. Każda zasługuje na to, aby mieć swój styl, ubierać się w zgodzie ze sobą. Jeśli jeszcze masz stare schematy w głowie, a Twoje poczucie wartości równa się zero, to warto skupić się na pracy nad sobą. Zobaczysz, że kiedy pozbędziesz się wszystkiego złego z głowy, życie stanie się piękniejsze. Natomiast budowanie garderoby będzie sprawiało Ci przyjemność.

**Ubrania będą  
podkreślać Twój blask,  
Twoją pewność siebie  
i wydobywać Twoje piękno!**

Artykuł przygotowała stylistka  
Marzka Szabla.

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

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

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

*my little empire*  
— FASHION —







W ostatnim czasie powszechne jest wypalenie zawodowe. Często słyszymy to pojęcie. Niestety mało kiedy zdajemy sobie sprawę, że istnieje też coś takiego, jak wypalenie macierzyńskie, które dopada mamy. Czym jest i jak sobie z nim radzić?

Przeważnie gdy jako matki czujemy, że jesteśmy zmęczone i chciałobyśmy odpocząć, tłumaczymy to sobie: jestem mamą i każda mama tak ma. Dużo mówi się o depresji poporodowej, o baby bluesie, ale o wypaleniu macierzyńskim już nie. Zastanówmy się czasami, co każda matka czuje. Czy to, że ma wszystkiego dosyć i chciałaby uciec na drugi koniec świata, nie oznacza, że jest wypalona?

Popatrzmy się na klasyczny dzień każdej mamy. Wstaje, doprowadza do ładu siebie i dzieci, zawozi dzieci do przedszkola/szkoły, idzie do pracy, robi zakupy, wraca z pracy, odbiera dzieci, przygotowuje obiad/kolację, pomaga dzieciom w odrobieniu zadań domowych, sprząta, pierze, prasuje, kładzie dzieci spać i w końcu ma czas wolny dla siebie. I tak każdego dnia. Taką ma rutynę. Niestety, ale gdy ciągle robimy to samo, może przestać nam to sprawiać przyjemność. Zaczyna to być męczarnia i straszna nuda. Taka mama, gdy już stanie się tym wszystkim zmęczona, zaczyna być rozdrażniona, często nie ma siły na radosne spędzanie czasu z dziećmi, traktuje każdy dzień jak kolejne zadanie do wykonania.

Dzieci to największy skarb dla każdego rodzica, lecz w momencie gdy się zmuszamy do opieki nad nimi, przestają być najważniejsze. W takich momentach wypalona mama potrzebuje przede wszystkim zrozumienia i odpoczynku. Gdy dopadnie nas wypalenie zawodowe, to możemy rzucić pracę i poszukać czegoś nowego. Przy wypaleniu macierzyńskim sytuacja wygląda odmiennie. Bo przecież nie powiemy mamie, że ma porzucić swoje dzieci – to byłaby największa zbrodnia, jaką mogłaby taka mama popełnić. W takiej sytuacji ważne jest, żeby pomóc mamie zrozumieć, dlaczego tak się dzieje i co te wszystkie emocje, myśli i uczucia oznaczają. Dlatego gdy następnym razem usłyszysz od jakiejś mamy, że jest zmęczona i ma dosyć, to nie osądzaj. Zamiast tego postaraj się ją zrozumieć i wysłuchać.

Moje klientki, które uświadomiły sobie, że tylko z indywidualnym podejściem do wypalenia macierzyńskiego można sobie pomóc, stały się spełnionymi mamami oraz kobietami. Zapraszam każdą mamę, która boryka się z wypaleniem macierzyńskim na 30-minutową darmową konsultację. W jej trakcie przeanalizujemy Twoją obecną sytuację oraz problemy, z którymi się zmagasz. Pokażę Ci, droga mamo, w jaki sposób możesz sama sobie pomóc w trudnych chwilach.

**Artykuł przygotowała doradczyni rodzicielska  
Monika Kaczmarek-Kucharczyk.**

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



# Odkryj tajemnice trwałego i pełnego miłości związku romantycznego

Związek romantyczny to jedno z najpiękniejszych doświadczeń, jakie może nam się przydarzyć w życiu. Pytanie: jak zbudować trwały i pełen miłości związek? W tym artykule przyjrę się tajemnicom udanego związku romantycznego i podpowiem, jak utrzymać płomień miłości w sercach obojga partnerów.

Praca nad relacją z drugą osobą nie jest łatwa. Jest jednak niezwykle ważna, jeśli zależy nam na szczęściu swoim i partnera. Uczucie, jakie łączy partnerów, niepielęgnowane, z biegiem lat może osłabnąć, wyblaknąć. Na szczęście da się temu zapobiec. Jak? O tym poniżej.

## Komunikacja jako fundament

Komunikacja odgrywa kluczową rolę w związku romantycznym. Aby o nią zadbać, wprowadź w życie poniższe wskazówki:

- **Słuchaj uważnie.** Poświęć czas na prawdziwe słuchanie drugiej osoby. Uszanuj jej uczucia, potrzeby i perspektywy. Tylko w ten sposób buduje się głębsze zrozumienie i więź.
- **Wyrażaj uczucia.** Nie bój się otwarcie wyrażać swoich uczuć wobec partnera. Pamiętaj, że szczerłość i otwartość są kluczowe dla budowania zaufania i więzi emocjonalnej.
- **Rozwiązuj konflikty.** Konflikty są nieuniknione, ale ważne jest, jak się z nimi obchodzimy. Starajcie się rozwiązywać problemy w sposób konstruktywny, słuchając uważnie, idąc na kompromisy i szukając rozwiązań win-win.

## Budowanie zaufania i partnerstwa

Zaufanie i partnerstwo są fundamentem trwałego związku. Poniżej kilka wskazówek dla obojga partnerów:

- **Bądźcie wierni i uczciwi.** Trzymajcie się swoich zobowiązań wobec siebie nawzajem. Wierność emocjonalna i fizyczna są fundamentem budowania zaufania i bliskości.
- **Dzielcie się obowiązkami.** Wspólnie zarządzajcie codziennymi obowiązkami i odpowiedzialnościami. Wspierajcie się nawzajem i dbajcie o równowagę w podziale pracy.
- **Określcie wspólne cele i marzenia.** Wspólne planowanie przyszłości pozwoli wam obojgu poczuć, że jesteście partnerami, którzy podążają w jednym kierunku.

## Podtrzymywanie namiętności i romantyzmu

Namiętność i romantyzm odgrywają ważną rolę w związku romantycznym. Jeśli zależy Wam na tym, by utrzymać iskrę:

- **Zorganizujcie czas tylko dla siebie.** Planujcie regularne randki i wyjątkowe chwile tylko we dwoje.
- **Róbcie sobie przyjemne niespodzianki.** Zaskakujcie się nawzajem małymi gestami miłości; to mogą być drobne upominki, romantyczne notatki czy organizowanie niespodziewanych wyjść.
- **Wyrażajcie miłość.** Nie zapominajcie o wyrażaniu swojej miłości w słowach i czynach: mówcie sobie „kocham cię” codziennie, okazujcie sobie czułość i uwagę.
- **Próbujcie nowych rzeczy.** Razem odkrywajcie nowe miejsca, podróżujcie, uczestniczcie we wspólnym hobby. Wspólne przygody i nowe doświadczenia wzmacniają więź i tworzą piękne wspomnienia.

Związki romantyczne są niezwykłą drogą do odkrywania miłości, wzajemnego wsparcia i spełnienia. Budowanie trwałego i pełnego miłości związku wymaga pracy, komunikacji i poświęcenia. Pamiętajcie o budowaniu zaufania, utrzymywaniu płomienia namiętności oraz celebrowaniu swojej miłości na co dzień. Życzę Wam wielu pięknych i pełnych miłości chwil.

Jeśli potrzebujesz/potrzebujecie wsparcia w budowaniu satysfakcjonującej, bliskiej relacji, rozważ skorzystanie z fachowej pomocy. Czasami kilka spotkań, wskazówek, inny punkt widzenia mogą naprawdę wiele zmienić.

Artykuł przygotowała  
Karolina Mierzejewska.

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

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

 Grupa: Dla kobiet o związkach ♥

Jestem ekspertką od bliskich związków, certyfikowanym Trenerem Radykalnego Wybaczenia, posiadam ukończony I i II level Instytutu IWW. Na co dzień wspieram kobiety podczas sesji indywidualnych. Obszary, jakimi się zajmuję, to: relacja romantyczna, rozwój osobisty, asertywność oraz zdrowa relacja sama ze sobą.



# Pióropuszki, czyli kolczyki z piór

Kolczyki z piórek tworzę mniej więcej od roku. Czasem mniej, czasem więcej... Wszystko zależy od czasu, ale także nastoju. Zależy mi, aby tworzyć je w lekkości, dawać im dobrą energię i w każdą parę włożyć „serce”.

## Skąd moja miłość do "PIÓR"? Jak to się stało, że tworzę Pióropuszki?

Marzyły mi się kolczyki z piór. Takie moje, w moich kolorach, w moim stylu... Bogate, ale z umiarem. Takie, które nie będą czekały na specjalną okazję. Moja cudownie zdolna, bliska i wspierająca koleżanka Joanna wprowadziła mnie w świat tworzenia. I tak wspólnie stworzyłyśmy pierwsze kolczyki. Nie pomyślałabym, że tak mnie to wciągnie! Powstały pierwsze, drugie i kolejne. Postanowiłam pokazać je światu. Zabrałam je na Święto Ziół i tam kilka par znalazło swoje właścicielki.

Przyszedł czas na nazwę i tak powstały:

**„Pióropuszki – Stworzone w lekkości, by podarować Ci piękno”**





Cudownie mieć obok siebie wspierających ludzi! Z głowami pełnymi pomysłów. Kreacja? Tak! Nazwa i hasło to dzieło moje, mojej córki i mojej siostry. Tworzenie kolczyków to moja pasja. Uwielbiam ich lekkość i swobodę, jakiej dodają. Ten moment, kiedy Kobiety wybierają odpowiednią dla siebie parę i błysk w oku, kiedy czują, że to właśnie te. Uwielbiam!

Pióra są symbolem wolności, uduchowienia i lekkości. To dzięki nim ptaki mogą unosić się na wietrze, są powiązane z żywiołem powietrza. Są także symbolem ludzi, którzy dużo podróżują – podobnie jak ptaki nie znają granic.

Ja wierzę, że kolczyki z piór dodają lekkości i wolności. Sam moment układania piór, dobierania to dla mnie przyjemność kreacji. Z przyjemnością obserwuję, jak ozdabiają, dodają pewności siebie. Wszystko by podarować PIĘKNO!

**Może jedno z nich są przeznaczone właśnie dla Ciebie?**

**Może masz ochotę, abym zrobiła dla Ciebie takie, jakie podpowiada Ci serce?**

**Jeśli tak jak ja marzysz o kolczykach z piór – ZAPRASZAM!**

Artykuł przygotowała Agnieszka Serafin. Jej kolczyki z piór znajdziesz na Facebooku:

 Pióropuszki





Podczas dziergania po prostu jestem. Jestem i to wystarczy. Jestem i to, co stworzą moje dłonie, jest takie, jakie ma być. Czasem coś zrobię ściślej czasem luźniej, czasem zostanie mi trochę włóczki. Doceniam siebie, doceniam moje ciało, które tak wspaniale potrafi stworzyć arcydzieła, doceniam dzieła moich rąk.

Szydełkuję prawie od 30 lat, z przerwami, bo do mojego życia zawitały też inne pasje. Dzięki temu, że dziergam tak długo, odkryłam masę zalet robótek ręcznych, ale także i innych pasji. Przede wszystkim to zajęcie jest dla mnie jak medytacja. Medytować można w różnych miejscach i dziergać można w różnych miejscach. Włóczka, szydełko czy sznurek bawełniany zmieści się prawie w każdej torebce i niewiele waży. Dla mnie medytacja to nie tylko siedzenie w bezruchu w pozycji lotosu z zamkniętymi oczami. Może to być np. czytanie książek czy malowanie, pisanie itp. Odkładam wtedy inne aktywności na bok. Jestem ze sobą w ciszy. Zajmuję się w danym momencie tylko jedną rzeczą. Mam czas dla siebie. To w sposób naturalny ładuje mi „baterie”, mam więcej energii. Gdy mam zajęte ręce, umysł się uspokaja, natrętne i negatywne myśli same znikają, a ja wchodzę w stan przepływu, relaksacji, inspiracji, wyciszenia.

Cierpliwość i powolność to kolejne zalety mojej pasji, która jest obecnie także moją pracą. Mały szydełkowy koszycek na drobiazgi, który można kompostować (ja kocham przyrodę i ograniczam produkcję śmieci), wydziergam w dwie godziny, a np. szydełkową chustę – w ponad 30 godzin. Prucie to normalna rzecz. Na efekty czasem muszę poczekać.





Odkryłam także, że to świetna gimnastyka dla mózgu. Czasem muszę się nieźle nagłówkować, aby rozszyfrować trudny wzór szydełkowy, policzyć rzędy, oczka, dobrać odpowiedni kolor/ilość/grubość włóczki do szydełka czy zrobić próbkę, aby się przekonać, czy dziergam ściśle, czy luźniej od autora ściegu. Moje „szare komórki” mają nieźłą gimnastykę, ale dla mnie to też naturalny lek: na stres, wyciszenie organizmu przed snem, poprawę samopoczucia (wytwarzają się hormony szczęścia dopamina i serotonina). Do tego nie podjadam między posiłkami.

Podczas pandemii poczułam, że pragnę zarabiać na tym co kocham robić. Bałam się otworzyć działalność gospodarczą, bo przerażały mnie comiesięczne wysokie koszty utrzymania biznesu. Wiedziałam, że na swoją markę będę pracować latami. Tworzę ją przecież od podstaw. Słyszałam od znajomych, że otwierali firmy i pół roku później po prostu je zamykali. Dziś wiem, że trzeba mieć zabezpieczenie finansowe na kilka długich miesięcy, aby zacząć prowadzić DG.

Dlatego działalność nierejestrowana okazała się dla mnie świetnym rozwiązaniem. To legalny biznes, który ma ułatwić stawianie pierwszych kroków. Obecnie prowadzę działalność o nazwie "Dziergane z Miłością – rękodzieło inspirowane Naturą". W ten sposób uczę się biznesu. Jako nierejestrowana przedsiębiorczyni muszę wystawiać faktury na żądanie klientów, moim obowiązkiem jest prowadzenie uproszczonej ewidencji sprzedaży. Zrezygnowałam na chwilę obecną ze sprzedaży szydełkowej biżuterii ze srebrem czy złotem, bo musiałabym być VAT-owcem, a tego na razie nie chciałam. Dopasowuję moje przedsiębiorstwo pod siebie. Dzięki temu mogę działać zgonie z sobą.





W ramach mojej działalności uczę osoby początkujące szydełkować. Pokazuję im, jak rozszyfrowywać szydełkowe schematy, jak dobierać włóczki/szurki do szydełka. Zaczynamy od podstaw: uczę dziergać łańcuszek, pokazuję podstawowe ścięgi, aby od razu uczestniczka/uczestnik mógł sobie zrobić np. eko podkładkę pod kubek i zabrać ją do domu. W przerwie podpowiadam i mówię jak dbać o ciało podczas siedzącej pracy. Razem z grupą ćwiczymy nasz mózg, aby wspierał nas w biznesie/pracy i życiu prywatnym. Ćwiczenia te są świetne dla osób w każdym wieku: dla dzieci, bo wspomagają proces uczenia, dla osób dorosłych, bo dzięki tej gimnastyce pracują efektywniej, a także dla ludzi starszych, bo w sposób naturalny poprawiają pamięć czy myślenie.

Dzięki temu, że przestałam się bać prowadzenia biznesu (wiem także co robić, gdybym miała kontrolę z urzędu), wypłynęłam na szerokie wody. Obecnie także jestem prelegentką na ogólnopolskich festiwalach. Motywuję i inspiruję ludzi do robienia tego co czują w swoich sercach.

Z wykształcenia jestem nauczycielką i terapeutką zajęciową, a z zamiłowania utalentowaną rękodzielniczką. Ukończyłam ośmiotygodniowy kurs uważności Mindfulness Based Stress Reduction oraz Sex and Love School – trening rozwoju osobistego w obszarze seksualności. Dzierganie nie jest jedyną moją pasją. Zajmuję się też malowaniem suchymi pastelami (zdjęcie jednego z moich pastelowych obrazów ukazało się w kalendarzu Spirala w 2018 roku), grą na instrumentach perkusyjnych (wystąpiłam na Europejskim Festiwalu Kobiet Aktywnych w Łodzi w 2016 roku), śpiewaniem (byłam członkinią w dwóch łódzkich zespołach muzycznych: Good News Singers, Zespół Muzyki Dawnej Ars Temporis) podróżowaniem (byłam w Anglii, Bułgarii, Słowacji, we Włoszech, poleciałam także na hawajską wyspę Oahu). Obecnie mieszkam w Gdańsku i spełniam swoje marzenia w przepięknych, nadmorskich okolicznościach przyrody, ciesząc się cudami codzienności.



Artykuł przygotowała  
Marzena Kaczmarek.

 **Dziergane z Miłością**  
- rękodzieło inspirowane Naturą.

 **Marzena Kaczmarek**

 **@kaczmarek\_marzena82**

# Oszczędne wakacje

## Czy to może się udać?

Kiedy z grupą przyjaciół zaczęliśmy planować naszą pierwszą podróż do Włoch, wiedzieliśmy, że chcemy odkryć coś nowego. Wcześniej podróżowałam głównie służbowo, co oznaczało nocowanie w hotelach w dużych miastach. Tym razem zdecydowaliśmy się podążać inną drogą i wybrać oszczędne podróżowanie do miejsc, gdzie główną atrakcją są cuda natury.

Nasza podróż rozpoczęła się w Alpach, gdzie mieliśmy okazję zobaczyć wiele pięknych miejsc, dostępnych jedynie dla tych, którzy poszukują oryginalnych atrakcji w trudno dostępnych rejonach. Byliśmy pod wrażeniem malowniczych widoków, jakie zaoferowały nam góry – przełęcze, lodowce w oddali i niebieska woda jezior otoczonych pięknymi lasami.



Każdy dzień spędzony w Alpach był pełen wrażeń. Pozwalał nam na słuchanie śpiewu ptaków, oddychanie świeżym powietrzem i obcowanie z naturą. Spotykane na ścieżce świstaki i mijane wodospady robiły niesamowite wrażenie. Postanowiłam, że kolejne wyjazdy będą w podobnym stylu. Góry i wolność miały dominować, bo to one porwały moje serce.

Kolejnym miejscem, które chciałam koniecznie zobaczyć były okolice jeziora Iseo – wyjątkowego jeziora, którego rzeczywista kolorystyka zapiera dech w piersiach. Głównym celem była wycieczka do malowniczych wiosek i atrakcji, które zwykle były niedostępne dla turystów. Dzięki naszej elastycznej podróży mieliśmy okazję poznać lokalnych ludzi oraz zobaczyć niezwykle miejsca. Piękne góry, winnice, gaje oliwne i wodospady zdobiły naszą trasę.



Podczas każdych wakacji staram się doceniać kontakt z lokalnymi ludźmi i doświadczenie kultury Włoch. Poznawanie różnorodnych smaków i zaczerpnięcie z kultury jest dla mnie przygodą i sposobem na lepsze zrozumienie innych narodów. We Włoszech zawsze mam okazję zaznać ciepła i serdeczności, które oferują mi spotkania z ludźmi. Włosi są zawsze uśmiechnięci, otwarci i życzliwie nastawieni.

Muszę powiedzieć, że oszczędna podróż do Włoch okazała się dla mnie początkiem wielkiej miłości. Najpierw do tego kraju i tutejszych krajobrazów. Później przyszła też kolej na tę romantyczną – do mężczyzny, z którym jestem.

Podróż organizowana samodzielnie zawsze jest dla mnie przygodą i spełnieniem marzeń. Kontakt z naturą i ludźmi oraz elastyczność w planowaniu podróży są nieocenionym doświadczeniem, a oszczędność pieniędzy pozwala mi na jeszcze więcej przygód. Dzięki temu zaczęłam doceniać podróżowanie i traktować je jako styl życia. Mogę śmiało powiedzieć, że podróże towarzyszą mi już ponad 30 lat!

Przez te wszystkie lata odkryłam wiele pięknych miejsc, które z pewnością odwiedzę jeszcze nie raz. Teraz pomagam ludziom spełniać marzenia o podróżach.

Czytelników magazynu E-Wenus zapraszam do grupy na Facebooku o nazwie "Bucket List Travel", bo czeka tam na Was konkurs. Każda osoba, która zamieści komentarz pod postem konkursowym, otrzyma ode mnie prezent niespodziankę!

**Artykuł przygotowała  
Beata Pawłusiewicz (Bea Italia).**

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

 Grupa: Bucket List Travel



PODRÓŻE

# Norymberga

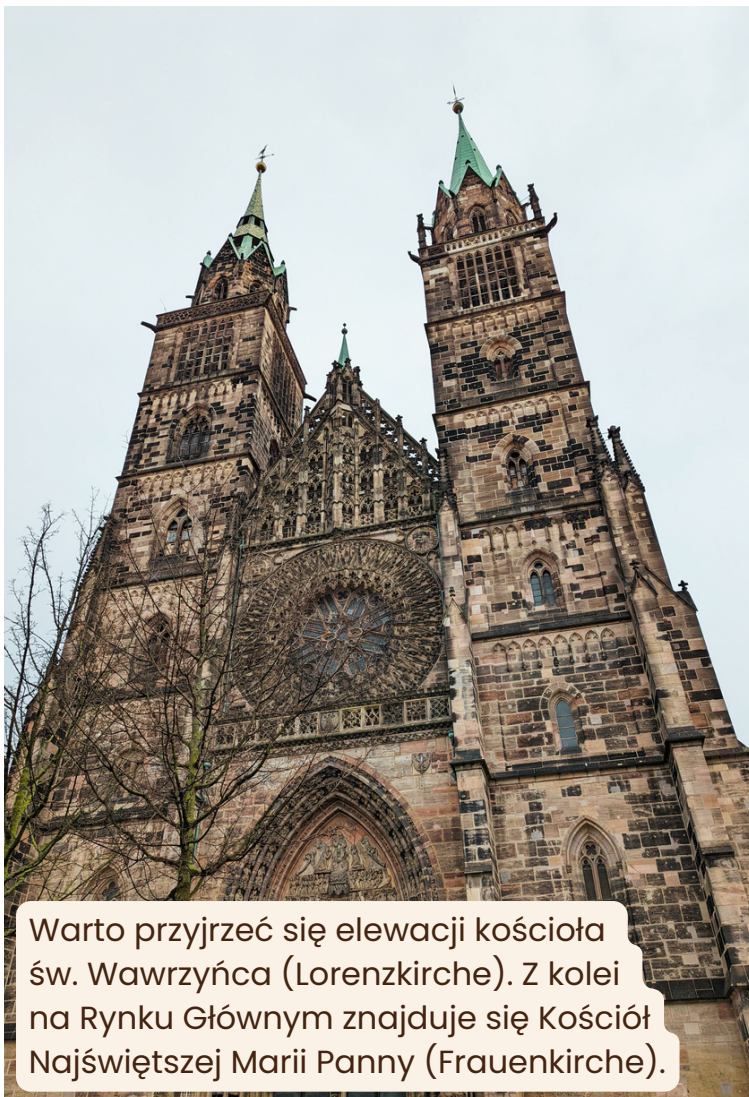
@bezdomna\_w\_europie



Zabytkowa studnia Schöner Brunnen ma aż 19 metrów wysokości i jest ozdobiona posągami świętych i proroków.



Z Zamku można podziwiać panoramę miasta.



Warto przyrzeć się elewacji kościoła św. Wawrzyńca (Lorenzkerche). Z kolei na Rynku Głównym znajduje się Kościół Najświętszej Marii Panny (Frauenkerche).

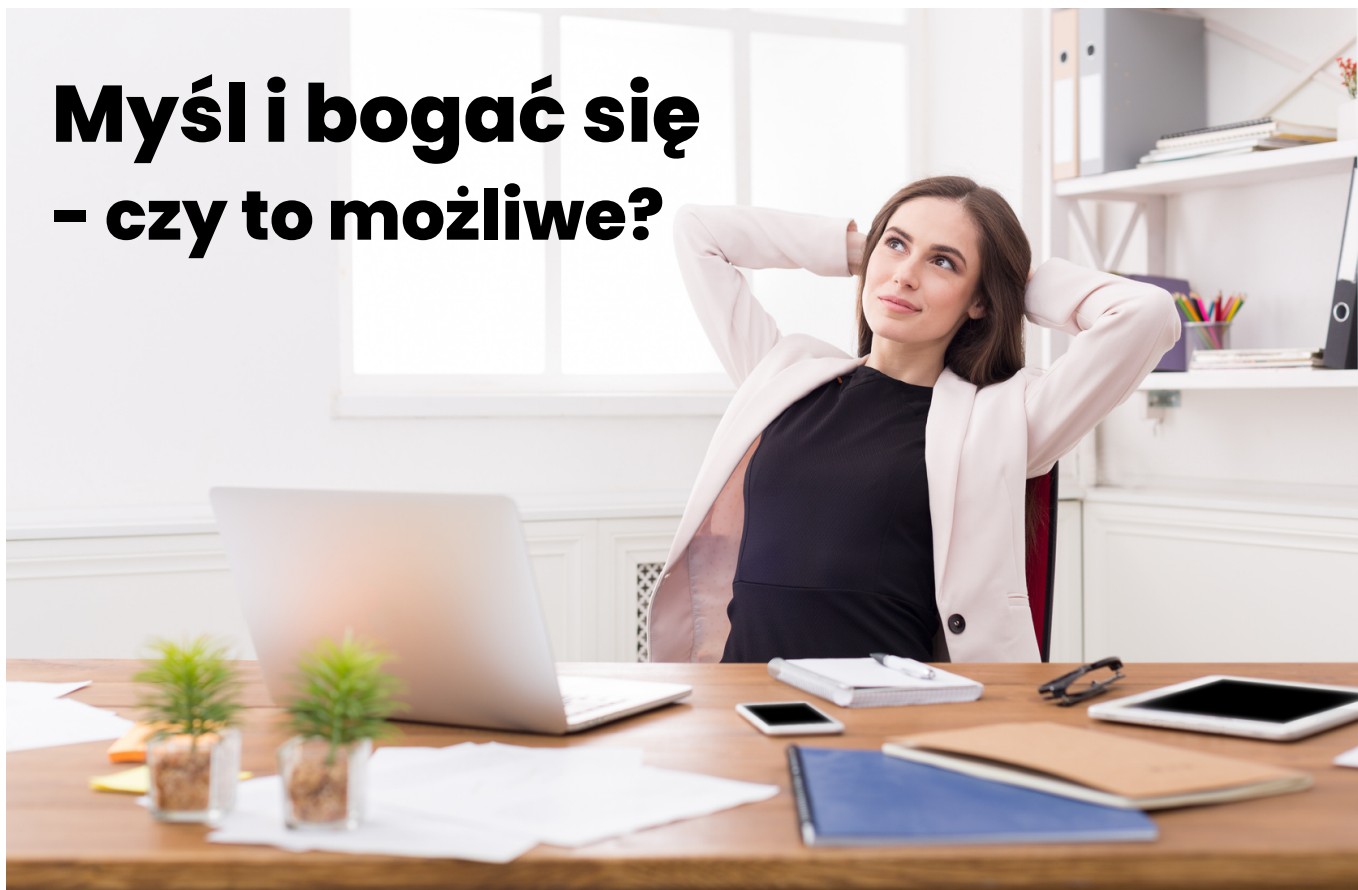


Wszecchobecne mostki, rzeka Pegnitz i położone nad nią budynki są doprawdy urzekające!



Zamek jest położony na skalnym wzniesieniu i jest uważany za jedną z najpotężniejszych średniowiecznych fortyfikacji w Europie.

## **Myśl i bogać się - czy to możliwe?**



## **O roli podświadomego umysłu i Self Conceptu w naszym życiu, o których nie uczą nas w szkole**

Przez lata fascynowało mnie, dlaczego jedni ludzie osiągają to, co chcą, a inni – mimo wykształcenia, wiedzy, ciężkiej pracy, wielu pomysłów – nie? Dlaczego jedni ludzie podnoszą się szybko po porażkach i stają się jeszcze mocniejsi, a innych załamuje to na wiele lat? Dlaczego jedni ludzie mają idealne relacje i związki, a inni wciąż wchodzą w te same trudne układy? Dlaczego jednym z lekkością przychodzi pomnażanie pieniędzy i wydaje się, jakby przysłowiowy "dotyk Midasa" mieli w rękach, a inni (nieważne co robią) z ledwością żyją od pierwszego do pierwszego?

Zapewne te pytania zadawałam sobie dlatego, że w 2015 roku przeżyłam potężny kryzys we wszystkich obszarach mojego życia (zdrowotnym, osobistym, zawodowym, finansowym). Co takiego doprowadziło mnie do tego miejsca? Dlaczego mimo wielu starań, kwalifikacji, doświadczenia nie mogę za bardzo z niego wyjść? Zostałam zmuszona do szukania odpowiedzi na te pytania.

Jestem pewna, że niemal każdy z nas słyszał wielokrotnie, że możemy wpływać na swoją rzeczywistość i ją zmieniać. I że każdy z nas odpowiada za własne życie, a w nim za spełnione marzenia i poczucie szczęścia. Czytał, kończył warsztaty, kursy, etc., wszystko po to, by poprawić swój poziom szczęścia, finansów, czy zdrowia.

Bądźmy jednak ze sobą szczerzy. Niektóre metody rozwoju osobistego po prostu nie działają, a przynajmniej nie w takim stopniu, w jakim tego oczekujemy. Niemal wszyscy zaczynamy z zapałem do zmiany, mocnymi postanowieniami, z dobrymi intencjami, ale później okoliczności na zewnątrz stawiają nam opór, piętrząc przeszkody na drodze, a my tracimy zapał, zaczynamy wątpić w siebie, swoje możliwości, a także wiarę w to, że zmiana takiej, jakiej pragniemy, jest możliwa.

Jeżeli chcemy dokonać trwałej zmiany, musimy zrobić to w nieco inny sposób. Dziś powtarzam, że jeśli próbowaliśmy już wszystkiego i dalej nic nie działa, oznacza to, że posiadamy nieuświadomione programy, które ograniczają lub blokują nas i nasz potencjał do osiągnięcia tego, czego chcemy.

W dużym stopniu to właśnie **przekonania zakodowane w naszej podświadomości sprawiają, że nasze życie nie układa się tak, jak tego chcemy**. Dotykają nas różne problemy, troski, nieprzewidywalne zdarzenia losu, które pojawiają się na drodze, a my nazywamy to karmą, przeznaczeniem, lekcjami, życiowym pechem. Nic bardziej mylnego.

**Jeżeli czegoś pragniemy i robimy wszystko w tym kierunku, a nadal tego nie obserwujemy w swoim życiu, oznacza to, że nieświadomie stawiamy temu opór poprzez zakodowane wzorce, przekonania, programy mentalne, negatywne nawyki, założenia.**

Każda z nas posiada cele, marzenia, pragnienia. I tu przechodzimy do kulminacyjnego punktu. Ich osiągnięcie lub porażka jest w ponad 90% wynikiem działania naszego podświadomego umysłu, wzorców, założeń na nasz temat i otaczającej nas rzeczywistości. Nasze automatyczne myśli, jakie generujemy mimowolnie, stanowią o naszym życiu niemal w 100%. Badania mówią, że w około 90% są to te same myśli, co poprzedniego dnia, zaś w około 75% są to myśli negatywne.

"Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci" — Ci, którzy tak mawiają, mają rację! I tak, kiedy np. mała dziewczynka czuła, że na miłość musi zasłużyć, że jest niewystarczająca, niegodna tego, by poświęcano jej uwagę, słuchano, wydawano na nią pieniądze, to w dorosłym życiu, już jako kobieta, jest w stanie zrobić bardzo wiele, by ktoś ją kochał, by chciał z nią być, by zwrócił na nią uwagę. Za namiastkę uczuć odda swoje dobre samopoczucie, swoje potrzeby, a czasem nawet swoją godność. Poświęci to nieświadomie w imię miłości, ponieważ taki wzorzec jest jej znany: staranie za wszelką cenę, zasługiwanie na bycie zauważoną, bycie wysłuchaną, bycie perfekcyjną, staranie się za innych, żeby w domu było dobrze — bo taka była jej zdaniem akceptowana. Będzie jako osoba dorosła przekraczać własne granice, zgadzać się na rzeczy, które jej nie służą lub które ją krzywdzą w życiu zawodowym albo prywatnym. Zadowalanie innych to podświadoma strategia usiłowania utrzymania kontroli na zewnątrz nas tak, by inni nas akceptowali, lubili, widzieli.

Dzieje się tak, ponieważ w każdym z nas dorosłych żyje to małe wewnętrzne dziecko. Jest to obraz nas samych z dzieciństwa. Dziecka, które na pewnym etapie swojego życia czuło się niekochane, niewidziane, niesłyszane, nie było przytulane, czy, co gorsza, było karane, porzucane, upokarzane. Taka osoba stanie nieświadomie w roli ofiary, czując się niewystarczająca do miłości, sukcesu, czy pieniędzy. **Pragnąc miłości, spełnienia, sukcesu, czy obfitości podświadomie będzie blokować otrzymywanie tego w swoim życiu.**

Dlaczego świadomość naszych wewnętrznych mechanizmów jest tak ważna? Ponieważ, jak mówił K.G.Jung: **to, co nieświadomione rządzi nami, zaś świadomość tego, co nami steruje, jest pierwszym i zasadniczym krokiem do zmiany i przejęcia kontroli nad naszym życiem.**

Podświadomość zapamiętuje dosłownie wszystko i w każdym momencie odwołuje się do danych, które posiada w postaci zinterpretowanych wspomnień z dziecięcych doświadczeń, a następnie skłania mózg i ciało do wytwarzania substancji chemicznych, które tworzą doznania, uczucia i impulsy, a wszystko po to, by nastąpiło odpowiednie działanie. Podświadomość w każdym momencie przywołuje dane, które zgromadziła w swoich zasobach w postaci interpretacji tego, co nas spotkało, dokonanych na bazie naszych wierzeń i przekonań. Najczęściej są to dane, które zaimplementowane w większości zostały nam do około 6-7 roku życia, a także później, gdy dorastaliśmy w takim czy innym otoczeniu.

**Każdy z nas jest predestynowany do tego, aby wiódł życie, o jakim marzy, życie pełne radości, spełnienia, miłości i dostatku. Jeśli obecnie rzeczywistość wygląda zgoła odmiennie, to znaczy, że czas przyjrzeć się oprogramowaniu, według którego żyjemy i je zaktualizować.**

Dobra wiadomość jest taka, że możemy zawsze na nowo zaprogramować naszą podświadomość, a w niej nowe najlepsze dla nas wzorce i wierzenia na temat nas samych i naszego życia tak, by torowała ona nam drogę do osiągnięcia naszych celów i spełniania marzeń. Możemy zmienić nasz wewnętrzny obraz siebie (inaczej self concept/self image), zmieniając założenia i przekonania, jakie mamy na swój temat i tego, jak pasujemy do otaczającego świata i jak jesteśmy w stanie realizować nasze cele i spełniać nasze ambicje. Self Concept, jako najważniejszy paradygmat sterujący naszym życiem nie jest stały. Zmienia pod wpływem trudnych doświadczeń, jak np. utrata kogoś bliskiego, choroba, strata pracy. My sami także możemy zmieniać go w zależności od tego, jakich rezultatów pragniemy w naszym życiu i czego chcemy więcej. Warto o tym wiedzieć, bo to właśnie potocznie nazywany wysoki Self Concept odpowiada za spełnienie w naszym życiu, poczucie sprawczości, dobre relacje, szybkie kreacje (manifestacje naszych pragnień). Dużo więcej opowiadam o tym w moim autorskim, transformującym warsztacie Mistrzowski Self Concept – stań się udoskonaloną wersją siebie i otrzymaj to, co chcesz (dla zainteresowanych można poczytać więcej pod adresem: <https://www.urszulajaworska.com/warsztaty/>)



Artykuł przygotowała  
Urszula Jaworska.



[www.urszulajaworska.com](http://www.urszulajaworska.com)



[fb.me/trainer.hipnoterapeuta](https://fb.me/trainer.hipnoterapeuta)



Urszula Jaworska.

Zmiana Wzorców myślenia.

Kim jest Urszula Jaworska?  
Hipnoterapeutka, coach, trener  
biznesu, mentor, blogerka,  
przedsiębiorca, twórca kanału  
YouTube: Urszula Jaworska. Zmiana  
Wzorców myślenia.

Chcesz uzyskać więcej informacji o indywidualnych sesjach i kursach on-line?  
Zarezerwuj bezpłatną konsultację:  
<https://calendly.com/urszulajaworska/konsultacja>



## Jak by to było być...

# Królową Życia?

Jak by to było być Królową Życia? Ale nie taką telewizyjną, świecącą monetą i tandetą, tylko taką prawdziwą? Królową SWOJEGO Życia. Jak by to było być reżyserem i główną aktorką w superprodukcji "Życie X"?

Już w dzieciństwie rodzice zaczynają pisać scenariusz Twojego życia. Wszystko, co mówią o nas, do nas i jak, skrupulatnie przeżywamy i zamieniamy na swoje JA. Jakie matki miały dzisiejsze kobiety? Było to pokolenie powojenne, które było wychowane w przekonaniu, że żyje się, by przetrwać. Zjeść, napić się, mieć dach nad głową, urodzić i wychować dzieci. A co najważniejsze - zapewnić im lepszą przyszłość. Czerwony pasek, prestiżowe liceum, trzy języki, studia i "hejże do korpo". Takie matki są dumne i szczęśliwe, ale ich córki (niejednokrotnie ukradkiem przełykając łzy) nie mogą im tego wybaczyć.

Ale wybaczyć trzeba, bo to był szczyt hierarchii potrzeb w tamtym czasie. Dopiero człowiek najedzony, zdrowy i z poczuciem bezpieczeństwa jest w stanie sięgać po wyższe potrzeby.

A jak się czują tamte córki (obecnie już matki), które uczono, jak być grzeczną, miłą dziewczynką, a potem odpowiedzialną matką i dobrą żoną? Gdzie w tym wszystkim jest miejsce na bycie Królową Życia? Zastanów się - czy grasz główną rolę w swoim życiu? A może grają ją dzieci, mąż, albo - nie daj Boże - matka? Czy uważasz, że to nie byłoby ok, gdybyś to Ty grała pierwsze skrzypce dla samej siebie? A może ciągle słuchasz skrzata schowanego za uchem, który mówi: za słabo, nie tak, źle, nie nadajesz się?

A jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś podchodziła do siebie z czułością? No dobrze, może nie od razu z czułością, ale z troską i sympatią? Pomyśl - co powiedziałaabyś załamanej przyjaciółce, która właśnie zawaliła jakiś projekt w pracy? Mogłoby to być coś w stylu: "Nic się nie martw, napijemy się wina, a potem obie pomyślimy, co da się z tym zrobić." A co powiedziałaabyś sobie? "O nie! Jestem idiotką! Gdzie ja miałam głowę? Za coś takiego sama siebie bym zwolniła!" Widzisz różnicę? Przyjaciółce okazałaś serdeczność i wsparcie, a także skupiłaś się na możliwych pozytywnych rozwiązaniach. Siebie oceniłaś i skrytykowałaś. A przecież nie myli się tylko ten, kto nie robi nic.

Czy można coś z tym zrobić? Można, ale trzeba wykonać najcięższą z możliwych prac – zmienić siebie. Oto kilka praktyk, które wspierają na drodze do Królowej Swojego Życia:

➔ Skupiaj się na pozytywach. Zawsze znajdzie się coś, co odbiega od doskonałości, ale skupianie się na tym co masz, co Ci się udało i z czego możesz być dumna to połowa sukcesu.

➔ Codziennie praktykuj wdzięczność. Nawet w ciężkich momentach zwracaj uwagę na to, co jest dobre. Ciesz się tym, co masz. Często zapominamy, że miejsce, w jakim jesteśmy, to wyznaczony 5 lat temu szczyt do zdobycia.

➔ Zdemaskuj wewnętrznego krytyka. Kim jest ten skrzat, który szepcze Ci do ucha? Może ma głos Twojej matki, wychowawczynie, starszego brata albo szefa z pierwszej pracy? Zdemaskowanie krytyka znacznie ułatwia pozbycie się go.

➔ Ćwicz akceptację. Przejdź od "dlaczego" do "co dalej". Przyjmuj, cokolwiek się zdarzy. Białolenie w niczym Ci nie pomoże, a konstruktywna analiza problemu może działać cuda.

➔ Praktykuj „Modlitwę” Reinhold’a Nieburh’a. Brzmi następująco: *Boże, użycz mi pogody ducha, Abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.* Zamartwianie się rzeczami, na które nie mamy wpływu, złamało już niejednego człowieka, dlatego Ty nie bądź następną w kolejce. Skup natomiast całą swoją uwagę na realnym celu i realizuj go, rozbijając na małe etapy – łatwe i możliwe do zrealizowania.

➔ Zawsze błyszcz jaśniej niż Twoje patelnie. Nie ma czegoś takiego jak "należy", "powinno się", "nie wypada", "wszyscy", "zawsze" i "nigdy". Ile razy do tej pory przed świętami, mimo że podparłaś się już nosem, brałaś się za mycie okien, bo zadzwoniła mamusia i powiedziała: "Przecież wszyscy zawsze przed świętami myją okna. Nie wypada nie umyć! To wstyd!". Siedząc przed moim komputerem, zobaczyłam teraz uśmiech malujący się na Twojej twarzy. Tak bardzo to znasz, tak bardzo czujesz siłę tego szantażu emocjonalnego< prawda? Ten komunikat to kolubryna, ale właśnie ją rozbiorimy. To jest moment na odpępowienie się i asertywność. Ważne jest to, byś miała świadomość, że to, co powiedziała Twoja mama (lub głos w Twojej głowie), nie jest prawdą uniwersalną. Bo nie wszyscy myją okna przed świętami. I nie wszyscy w ogóle obchodzą święta. To jest prawda Twojej matki – nie wszechświata. To ona uważa, że należy i to ona się wstydzi, gdy jej okna nie są umyte. ONA. A Ty jesteś odrębną osobą i masz prawo mieć swoją prawdę. Nawet najbardziej odjechaną. A jeżeli kogoś gorszą Twoje okna – zawsze może patrzeć w inną stronę.

- ➔ Bądź dla siebie czuła i wyrozumiała. O tym była mowa na początku. Ucz się na błędach i wybaczaj sobie.
- ➔ Doceniaj siebie. Zrób sama sobie prezent – ot tak, bez okazji. Kup sobie kwiaty, zaproś się na kawę i ciastko do ulubionej cukierni, zrób sobie wspaniałą aromatyczną kąpiel – co tylko zechcesz!
- ➔ Lustreczko powiedz przecie... Kiedy przestaniesz uzależniać swoją samoocenę od zdania innych, będziesz w stanie pokochać siebie prawdziwą, bezwarunkową miłością!

I tak oto właśnie stajesz się Królową Swojego Życia, odtwórczynią głównej roli w filmie "Życie X", za którą należy Ci się Oscar. A najpiękniejsze jest to, że to Ty go przyznajesz. Bo nikt inny nie ma odpowiednich kwalifikacji. W końcu tylko Ty wiesz najlepiej, jak to jest być Tobą!

**Artykuł napisała Padme Ślęzańska – Aleksandra Domańska-Jechna.**

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

 @japadme



Jestem psychologiem. Pasjonuję się m.in. psychoterapią przez ciało, uzdrawiającym ruchem spontanicznym. Początek mojej nowej ścieżce dała psychologia transpersonalna mówiąca, że jestem czymś więcej niż człowiekiem żyjącym tu i teraz. Że byłam "przed" i będę "po". To dało mi niesamowite poczucie połączenia z kosmosem i Najwyższą Jaźnią. Pchnęło na drogi szamańskie rozwoju duchowego gdzie jestem zarówno nauczycielem jak i uczniem.

Co robię dla Ciebie?

Pomagam w odszukaniu sensu, prowadzę na ścieżce rozwoju osobistego i duchowego. Wykonuję masaże i pracuję z ciałem. Organizuję warsztaty i kręgi. Prowadzę relaksacje, ruch spontaniczny i transe.



Dzisiaj chcę Cię zachęcić do pisania tekstów, przelewania myśli na papier, budowania historii.

Każda opowieść jest inna, bowiem tworzą ją inni ludzie. Choć każda z nas – kobiet – może wydawać się podobna do innej (tak po ludzku), to posiadamy jednak inne cechy osobowościowe, doświadczenia. Żyjemy w innych realiach (kulturowych, społecznościowych), borykamy się z innymi problemami, zaznajamiamy innych uczuć, inaczej podejmujemy decyzje. Nawet wtedy, gdy opiszemy problem, poruszany już wcześniej kilkakrotnie, nasze treści będą odzwierciedlały naszą osobistą historię, nasze przekonania – dlatego będą wyjątkowe!

Ponadto – od życia dostałyśmy różne zadania do wykonania. Słowa utrwalone przez nas na piśmie mogą wspomagać innych w rozwoju, dostarczać emocji, rozrywki, refleksji. Czasami powodują nawet zatrzymanie czasu, poprzez spisanie wydarzeń na kartkach pamiętnika.

W dzisiejszych czasach dobrze napisany tekst sprzedaje również produkt czy usługę – wspomaga nasze poczynania w biznesie, pozwala zarobić większe pieniądze.

**Dla nas samych pisanie ma moc terapeutyczną.** Nie uprawiasz jogi? Nie medytujesz? Nie biegasz? Pisz dziennik lub spisuj po prostu swoje myśli! Zapisaną kartkę możesz zachować lub wyrzucić! Spróbuj – i poczuj, że to działa!

Wiem, patrzysz na opublikowany tekst w sieci, na książkę – i myślisz: „WOW! Ale ja nie umiem tak pisać...”. Napisz – najlepiej, jak potrafisz, a potem oddaj to, co stworzyłaś do redakcji. Pamiętaj, redaktorka i korektorka to osoby, którym – tak samo jak Tobie – zależy, aby tekst był doskonały. Nie bój się! Zmiany wprowadzone do twojej treści są tylko ich propozycją. Możesz ją przyjąć lub nie. TO TWÓJ TEKST.

## **W czym może Ci pomóc redaktorka lub korektorka tekstów?**

- ➔ Przeczyta tekst, który chcesz opublikować na blogu, w social mediach – i zrobi wszystko, aby był doskonały.
- ➔ Wykona redakcję (korektę) książki, artykułu prasowego, e-booka, recenzji, poprawi newsletter. Podpowie, gdzie schowały się literówki. Przywoła do porządku rozbrykane wyrazy. Zaopiekuję się „sierotami”. Zwróci uwagę „szefcom”. Zadbam o odpowiedni układ tekstu i ilustracji.
- ➔ Sprawdzi błędy logiczne, składniowe i interpunkcyjne w Twojej pracy dyplomowej. Uporządkuję przypisy. Przygotuje ją do wydruku. Zadbam o to, aby odpowiadała ona wymogom uczelni. Tak, korektorka może to zrobić! Nie pisze natomiast wzorców prac dyplomowych, nie odnosi się do części merytorycznej pracy.
- ➔ Zapozna się z Twoim artykułem naukowym i zasugeruje ewentualne zmiany.
- ➔ Przyjrzy się ulotkom, plakatom, instrukcjom, opakowaniom. Stronie tekstowej i wizualnej tych produktów.

Redakcja to szerszy zakres działań. Zazwyczaj redaktorka czyta tekst jako pierwsza i poprawia go pod względem stylistycznym, merytorycznym, ortograficznym, interpunkcyjnym.

Korekta to szlifowanie formy – usunięcie literówek, poprawienie interpunkcji, składni, itp.

Ciekawostka: redaktorki i korektorki przed publikacją swoich tekstów oddają je (najczęściej) do korekty. Dlaczego? Znają swój tekst na pamięć i dlatego mogą nie zauważyć usterek. Często związane są z tekstem również emocjonalnie – i nie widzą jego wad.

## **Co zyskasz korzystając z pomocy redaktorki/korektorki?**

- ➔ Oszczędność czasu (czas to pieniądz).
- ➔ Oszczędność pieniędzy (błędy mogą sporo kosztować).
- ➔ Korzystniejszy wizerunek Twojej marki.
- ➔ Większą sprzedaż produktu.
- ➔ Większą szansę na opublikowanie Twojego tekstu.

## **Potrzebujesz redakcji lub korekty tekstu?**

Współpracując z drugim człowiekiem możemy więcej!

Redaktorka (korektorka) pomoże Tobie, a Ty będziesz mieć więcej czasu na robienie tego, co kochasz! Więcej czasu – dla tych, których kochasz.

## **Jak ja pracuję jako redaktorka i korektorka?**

Podaję gotowe rozwiązania – nie są one skomplikowane. Zachęcam do nauki i działania w zespole. Daję innym wiarę w swoje możliwości. Pomagam i staram się sprawić, by świat był lepszy. W pracy stawiam na profesjonalizm i kontakt z autorem tekstu.

## Ruszasz ze mną w tę podróż?

Znam się na błędach, ale myślę kierunki świata. I pamiętaj, boję się latać samolotem!

## Zdecydowałaś, że poradzisz sobie sama?

Z różnych względów nie chcesz, nie możesz iść ze mną? Nie martw się! Znam rozwiązanie! Samodzielnie pracuj, sprawdzaj słowniki. W sieci znajdziesz sporo informacji dotyczącej języka polskiego. Zglądaj czasami na mój profil, tam też publikuję małe dawki wiedzy, jak poprawnie pisać. Trzymam za Ciebie kciuki! Spróbuj pisać, nie czekaj na wenę, słyszałam, że to kapryśna dama.

Artykuł przygotowała Bernadeta Łazarska.

 @lazarskabernadeta

Jestem redaktorką i korektorką tekstów. Praca z tekstem to moja pasja! Jestem również wolontariuszką TUDU – wspieram w tworzeniu tekstów, transkrypcji nagrań, dzielę się swoją wiedzą. Czasami piszę opowiadania – do szuflady. Prowadzę też dziennik wdzięczności.

Działaj  
śmiało!

Masz  
prawo  
do błędów!



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

# Gdzie w sieci sprzedawać

## rękodzieła?

Wyroby rękodzielnicze najczęściej promuje się w mediach społecznościowych. Nic dziwnego – jest to bezpłatne i łatwe rozwiązanie, szczególnie dla rękodzielników, którzy dopiero zaczynają sprzedawać swoje wyroby. Czy jest skuteczne? To już kwestia dyskusyjna. Na Facebooku istnieje wiele grup poświęconych sprzedaży rękodzieła, tyle samo jest profili promujących wyroby różnych twórców na Instagramie. Więc... czy to dobry pomysł, by pokazywać się w takich miejscach? I tak i nie.

### Dlaczego nie?

Większość osób, które odwiedza takie grupy i profile to inni rękodzielnicy, którzy chcą sprzedać swoje produkty. Niewielu z nich będzie chciało kupić Twoje. Nie dlatego, że im się nie podobają, czy ich obecnie nie potrzebują, ale dlatego, że te osoby są na tych grupach z innego, konkretnego powodu – chcą sprzedawać. Tak samo jest na profilach na Instagramie dla rękodzielników. Zobacz, kto obserwuje i udziela się na tych profilach – w większości są to inni rękodzielnicy.

### Dlaczego tak?

Ponieważ wśród innych sprzedawców znajdują się osoby – klienci, którzy chcą coś kupić, może produkt, który stworzysz właśnie Ty, ale... gdy np. Pani Basia doda post typu "szukam świecy zapachowej do 30 zł" to w ciągu kilku minut, pojawi się setka (jak nie więcej) komentarzy innych rękodzielników, którzy sprzedają świece zapachowe do 30 zł, tak samo jak Ty. Jakie jest prawdopodobieństwo, że Pani Basia kupi świece akurat od Ciebie? Małe, choć szansa zawsze jest. Zwiększeniem szansy na bardziej skuteczną sprzedaż jest wyróżnik. Czy Twoja marka i Twoje produkty taki mają?

Skoro grupy na Facebooku i profile na Instagramie dla rękodzielników nie są najlepszym rozwiązaniem, to gdzie szukać klientów? Na grupach na Facebooku i profilach na Instagramie! Tylko że w tych grupach i na tych profilach powinna być Twoja grupa docelowa. Spójrz na przykłady ↓

## Świece zapachowe

Twoje świece są nie tylko ładną ozdobą, ale również "umilaczem" czasu. Celuj w grupy, gdzie znajdują się osoby zainteresowane dbaniem o siebie, dbaniem o swój komfort, lubiące relaksować się w piątkowy wieczór w wannie z kieliszkiem wina i odpaloną świecą. Mogą to być również osoby, które prowadzą salony spa lub kosmetyczne, a świece zapachowe kupują po to, by umilić czas swoim klientkom podczas zabiegów.

## Kwietniki z makramy

Twoje makramy pełnią rolę kwietników? To chyba wiadomo, że będziesz szukać swoich klientów na grupach dotyczących roślin! Istnieje również wiele lokalnych grup na Facebooku dotyczących sprzedaży roślin i akcesoriów w danej okolicy. Kolejną opcją mogą być grupy i profile wnętrzarskie. Zaprezentuj swoje makramowe kwietniki jako niezbędny element wystroju wnętrza.

## Bizuteria z naturalnymi kamieniami

Tworzysz biżuterię z naturalnymi kamieniami, szukaj więc osób, które oprócz tego, że są zainteresowane zakupem biżuterii, to dodatkowo ciekawią ich znaczenia kamieni. Postaw na grupy z naturalnymi produktami, z afirmacjami i rozwojem duchowym, grupy holistyczne i duchowe. Może Twoją grupą docelową są osoby, które interesuje duchowość, human design?

## Gdzie jeszcze można promować swoje rękodzieło?

➔ platformy sprzedażowe typu etsy, allegro, vinted – są to miejsca, w których nie musisz się wybijać z ogłoszeniem. Dodajesz swoje produkty do katalogu, a użytkownicy sami mogą je wyszukać. Najczęściej jest to opcja bezpłatna, choć jeśli chcesz wyróżnić lub podbić swoje ogłoszenie, wtedy należy zapłacić za taką możliwość platformie sprzedażowej. Pamiętaj również o prowizji od sprzedaży, która może pojawić się na niektórych tego typu stronach.

➔ stacjonarne sklepy z rękodziełem – to dobre miejsca, w których możesz pokazać się ze swoimi produktami w danym mieście i dotrzeć do osób, które nie korzystają z mediów społecznościowych lub które chcą zrobić zakupy "na żywo". W Polsce otwiera się coraz więcej takich sklepów. Może warto spróbować? Pamiętaj jednak o umowie, którą podpisujesz z danym sklepem. W wielu miejscach obowiązuje umowa komisowa, czyli pieniądze ze sprzedaży otrzymujesz dopiero gdy Twój produkt sprzeda się w sklepie. Zastanów się, czy opłaca Ci się zainwestować swój czas i pieniądze w produkcję dużej ilości rękodzieła, z brakiem gwarancji na zwrot.

Pamiętaj, że dodanie samego ogłoszenia to nie wszystko! Warto jest zadbać o zdjęcia i filmy z udziałem Twoich produktów. Nie zapomnij również o opisie. Informacje o materiale, sposobie wykonania i cenie to za mało. Przekaż w nim historię! Dla kogo jest ten produkt? Jakie wartości otrzyma klient po zakupie? Dlaczego warto go mieć? Skup się na korzyściach!



Znając dokładnie swoją grupę docelową oraz wiedząc, jakie wartości dostarcza im Twój produkt, zaczniesz skutecznie docierać do osób, które będą zainteresowane tym, co mogą od Ciebie kupić. Poznanie swoich klientów, to jeden z najważniejszych elementów strategii, a strategia jest podstawą każdego biznesu. Zastanów się, czym sama się interesujesz i na jakich grupach na Facebooku jesteś, jakie profile na Instagramie śledzisz i gdzie szukasz konkretnych produktów lub usług. Wejdź w buty swojego klienta i zacznij myśleć tak ja on!

Jak zawsze jestem ciekawa Twojej opinii! Jeśli chcesz podzielić się ze mną swoimi przemyśleniami na temat artykułu lub jeśli Twój biznes stoi w miejscu i potrzebujesz mojej pomocy, to jestem dla Ciebie na moim Instagramie! Możesz też napisać do mnie maila!



Artykuł przygotowała Karolina Mija. Zajrzyj po więcej:

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



Na Instagramie Karoliny znajdziesz dużo wskazówek na temat strategii, identyfikacji wizualnej i prowadzenia Instagrama.

Koniecznie pobierz jej DARMOWEGO ebooka!  
[www.karolinamija.pl/bezplatny-ebook/](http://www.karolinamija.pl/bezplatny-ebook/)





# Idealny biznes. Czy taki istnieje?

Idealny biznes. Taki, który dostarcza klientów dobrze płacących i na dodatek w terminie. Taki, który pozwala się rozwinąć i dla którego każdego dnia chce się wstawać z łóżka. Taki, który nie nuży po paru latach, i – co więcej – daje niesamowitą wartość innym ludziom, rozwiązuje palący problem i sprawia, że ustawiają się do Ciebie kolejki klientów, pomimo że nieustannie podwyższasz cenę. Bo jesteś bezkonkurencyjna, a Twój produkt lub służba są rozchwytywane... Biznes jak marzenie. Czy to możliwe? Tak!

Mam na imię Anita i chcę Ci pokazać, jak taki punkt osiągnąć. Dodam, że jest to niesamowicie satysfakcjonujące.

- ➔ Czy trzeba mieć szczęście? I tak i nie.
- ➔ Czy wielu przedsiębiorców może powiedzieć, że taki punkt osiągnęło? Nie.
- ➔ Czy każdy może osiągnąć taki stan zadowolenia zawodowego? Tak!

Jak to jest możliwe? Czy istnieje magiczna receptura? Jakiś ukryty trik? Czy jest to łatwe? Już wyjaśniam. Zwykle jesteśmy niecierpliwi i natychmiast chcemy mieć efekt w postaci klientów, pieniędzy i satysfakcji. I w tym miejscu powinniśmy wyhamować.

Powinniśmy odpuścić sobie skupienie na wydarzeniach, jakimi są jednorazowe osiągnięcia, głośne nagrody, czy pochwały na scenie, a skupić się na samym procesie. Bo każdy, dosłownie każdy człowiek ma taki wachlarz swojego potencjału, który jeśli umiejętnie rozwinie, może osiągnąć wszystko, czego pragnie. Laserowe skupienie na procesie zmian, oduczenia się starych nawyków myślowych i nauczenia nowych sprawia, że odważnie realizujemy cele nie tylko biznesowe.

**Jednak pomimo ogromnych ambicji, wiedzy czy kreatywności często zapominamy o ważnym elemencie, jakim jest POKORA.**

Zwykle mamy własny pomysł na biznes, z którym startujemy, nie zastanawiając się, czy jest to trafiony pomysł. Bo decyzja zostaje podjęta często w emocjach: euforia, ekscytacja, zachwyt nad własnym produktem, ktoś nas namówił, czy trafia się niepowtarzalna okazja na zarobienie sporych pieniędzy.

Decyzja o biznesie podjęta w emocjach jest zwykle błędną decyzją. Bo o ile na początku biznes jakoś się kręci, to z czasem zauważamy spadek zamówień, spadek naszej energii, pojawiają się pierwsze problemy i klapki z oczu opadają. To jest ten moment, kiedy w przypiływie stresu zaczynamy się zastanawiać, czy jest sens ciągnąć to dalej... A może zająć się czymś innym? A może coś robię nie tak? Do tego trudniej nam znaleźć rozwiązanie, jeśli znajomi czy rodzina sugerują, że do biznesu kompletnie się nie nadajemy. Jeśli słyszysz komentarze w stylu: "A nie mówiłam?", "Czułam, że długo tak nie pociągniesz...", "W biznesie trzeba mieć twardy tyłek, a Ty jesteś zbyt wrażliwa", to z pewnością Ci to nie pomaga.

Wtedy ostatkiem sił próbujemy sami radzić sobie z problemami, szukając po omacku kolejnego kursu, najnowszego szkolenia, analizując w nieskończoność strategię marki. Zdarza się, że wypływamy jeszcze na powierzchnię, ale najczęściej jednak toniemy. Czujemy cień porażki na plecach i ogromny żal, że nie wyszło. Rozczarowanie na grubej linii. Wypalają się pomysły, chęci i spada nasza pewność siebie. Często wtedy słyszę od klientek, że coś ważnego w ich życiu się kończy. Pojawiają się wyrzuty sumienia, że czegoś zabrakło, że gdzieś popełniły błąd, poświęciły jakąś część swojego życia i nie tak miało to wyglądać. Często szukają winy w sobie, bo w większości przypadków podupało też ich zdrowie, czy relacje rodzinne.

Czy można było zapobiec takiemu scenariuszowi i zmienić bieg tej historii? Oczywiście. Wszystko od samego początku mogło układać się pomyślnie, etapowo, w procesie wykładniczego wzrostu, a nie w chwiejności i przypadkowości.

I tutaj zbliżamy się do wyjawienia tej magicznej receptury udanego biznesu. Przede wszystkim trzeba wiedzieć, że na spełnienie zawodowe składają się dwie rzeczy. **Jest to odpowiednie przygotowanie mentalne oraz właściwe skuteczne umiejętności biznesowe.**

Przygotowanie mentalne jest priorytetową kwestią. To wyzbycie się wszystkich, dosłownie wszystkich przekonań blokujących nas podczas prowadzenia działalności. To rozpoznanie i zmiana myślenia na temat pieniędzy (ich przyjmowania, zasługiwania na nie i wydawania ich), na temat biznesu (jak silna jest konkurencja i czy ja odnajdę się na rynku? Po co mi biznes i co myślę o ludziach, którzy odnoszą sukcesy: czy się ich boję, zazdroszczę im, podziwiam czy omijam?), na temat siebie (czy jestem pewna siebie? Czy zasługuję na zapłatę w terminie? Czy jeśli zawyżę ceny, to nikt nie kupi ode mnie tylko od konkurencji? Czy potrafię się wyróżnić?).

To tylko niektóre przekonania, które koniecznie trzeba zauważyć, rozpoznać i zmierzyć się z nimi. Jest to niezwykle trudne w pojedynkę, bo każdy z nas jest ograniczony przez własny umysł. A on nie znosi kompromisu i zmian. Trudno więc samemu wyjść z komfortowej strefy, w której od lat tkwiliśmy.

Pomoc kogoś, kto wskaże palcem, nakieruje przez pytania, które nam nigdy być może by do głowy same nie przyszły, to niesamowite ułatwienie i ulga. Zmiana przekonania to ugotowanie właściwej drogi pod biznes, który ma ogromne szanse powodzenia.

Kolejny krok to umiejętności marketingowe. Nauka komunikacji z klientem, którego też musimy dobrze znać. To umiejętność reklamy i sprzedaży. Dobór technik i przede wszystkim zrozumienie potrzeby, którą nasz produkt lub usługa ma zaspokoić. To są umiejętności, których nigdy w szkole nas nie nauczono. Na kursach, w książkach czy szkoleniach znajdujemy zwykle namiastki niespójnych informacji. Sami musimy składać wiele w całość, często nie rozumiemy, jak tę wiedzę zastosować do własnego biznesu i zwykle nikt nie weryfikuje, czy właściwie to rozumiemy i stosujemy. Metodą prób i błędów poświęcamy więc sporo czasu, energii i pieniędzy bez pewności rezultatu. Często szukamy mentora, który w danej kwestii przeprowadzi nas krok po kroku.

Zauważyłam, że na rynku brakuje indywidualnego prowadzenia krok po kroku zarówno w sferze mentalnej jak i biznesowej. Mnóstwo jest szkoleń grupowych, ogrom motywacji i inspiracji lub szkolenia w kameralnych kiluosobowych grupach (mastermindy). I oczywiście przynoszą one duże efekty.

Jednakże zauważyłam jedną istotną kwestię. Szczególnie my, kobiety, otwieramy się tak naprawdę ze swoich słabości tylko w bezpośredniej relacji 1 na 1. Z natury obawiamy się czyjejs oceny, tego co ktoś o nas pomyśli i nie zawsze WSZYSTKIE przekonania wychodzą podczas spotkań grupowych. Limit czasu, jaki jest przeznaczony na te spotkania, nie pozwala też zadać wszystkich nurtujących nas pytań, czy zgłębić danego tematu od A do Z. A z doświadczenia wiem, że każda z nas ma ogromną potrzebę mówienia, opowiedzenia wszystkiego, co ją męczy. I niestety zadowolamy się tym, co jest dla nas dostępne, choćby w grupach. Bo w końcu jest to jakaś pomoc...

Natomiast indywidualna pomoc 1 na 1 jest najskuteczniejszą jak dotąd formą edukacji. I nie ma przebicia w żadnej innej. Dlatego też mój program pomocy powstał właśnie z potrzeby. Z potrzeby nadal niezaspokojonej.

Zmiany, które następują w procesie, są niesamowite. A moje klientki odkrywają nową, jeszcze lepszą wersję siebie. Do tej nowej wersji siebie dopasowują biznes, który czują i który jest z nimi spójny. I na który jest zapotrzebowanie na rynku.

Często jest to biznes przynoszący dobrze płacących klientów, spełnienie i czas. To daje niesamowitą wolność i satysfakcję.

### **Czyli biznes idealny jednak istnieje! Jest jak najbardziej możliwy, ale tylko w procesie zmiany siebie.**

Dopiero gdy poukładamy nasze oczekiwania, wizje, przekonania, dominujące myśli, obawy i połączymy to z nowymi umiejętnościami i spojrzeniem na siebie i na rynek, dopiero wtedy ten idealny etap w naszym życiu nastąpi. I nie grozi nam wypalenie. Ani twórcze, ani zawodowe. Stajemy się bardziej elastyczne i szybko znajdujemy rozwiązania problemów, bo mamy kontrolę nad naszymi emocjami. Dodam tylko, że tych umiejętności z jakiegoś powodu nie jesteśmy uczeni w szkole. A umiejętności te, raz przyswojone, zostają z nami na zawsze. Tak duży krok do przodu powoduje, że świadomości już nie da się cofnąć. Nie da się po prostu udawać, że czegoś nie wiemy, skoro to potrafimy i czujemy wewnątrz, że to, co robimy, jest spójne z nami i daje ogromną wartość innym ludziom. O to właśnie chodzi w prawdziwej przedsiębiorczości.

**Jeśli więc masz ochotę podążyc tą ścieżką, to serdecznie Cię zapraszam.**

**Będzie mi bardzo miło jeśli pozwolisz mi się poprowadzić w tym procesie. Spełniam się, kiedy i Ty się spełniasz!**

**Śmiało, skontaktuj się ze mną!  
Z przyjemnością odpowiem Ci na każde pytanie.**

Artykuł przygotowała trenerka rozwoju mentalno-biznesowego Anita Wieczorek.

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

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

 Anita Wieczorek

