

# e-**w**enus

## PORADY

- Czy wiesz, jaki powinien być makijaż latem?
- Odkryj sekrety smaku i aromatu, które podbiją serce każdej kawoholiczki!

## POSTAW NA ROZWÓJ

- ➔ Sprawdzone sposoby na naukę języka
- ➔ Jak zwiększyć pewność siebie, dobrze się przy tym bawiąc?
- ➔ Jak wreszcie pozbyć się ograniczeń?



## CIASTA I CIASTECZKA

Niebo w gębie! Koniecznie sprawdź te przepisy!

Mariusz Płoński

**SZALONE, GENIALNE,  
UNIKALNE!**

Zobacz, jakie cuda  
powstają w pracowni  
**WarsztART!**

# Spis treści

## PIELĘGNACJA

- 3 Czy wiesz, jaki powinien być makijaż latem?
- 6 Nieprawidłowa pielęgnacja. Jedna prosta zmiana i zapomnisz o chorobach skóry!

## PRZEPISY

- 9 Przepisy na ciasta i ciasteczka

## PORADY

- 16 Odkryj sekrety smaku i aromatu, które podbiją serce każdej kawoholiczki!
- 20 Czerwonateczka: dzięki niej zatroszczysz się o najbliższych

## RELACJE

- 22 Miłość czy miłowanie? Sprawdź, jak stworzyć związek pełen miłości

## RĘKODZIEŁO

- 24 Szalone, genialne, unikalne! Zobacz, jakie cuda powstają w pracowni WarsztART!
- 28 Lubisz trwałość i jakość? Postaw na wyroby ze skóry!
- 33 Spełniła marzenie z dzieciństwa i została syrenką!

## ROZWÓJ OSOBISTY

- 37 Jak nauczyć się angielskiego? Poznaj sprawdzone sposoby
- 40 Jak zwiększyć pewność siebie, dobrze się przy tym bawiąc? Zobacz, co może dać Ci teatr
- 43 Dlaczego bierzemy na siebie nadmierną odpowiedzialność?
- 45 Jak wreszcie pozbyć się ograniczeń? Odkryj Access Bars® i powiedz życiu TAK!

## BIZNES ONLINE

- 49 Jak tworzyć wartościowe treści, które przyciągają i angażują odbiorców?

# Czy wiesz, jaki powinien być makijaż latem?

Powinien być lekki i nieobciążający skóry, a także trwały, aby nie spłynął z twarzy pod wpływem wysokich temperatur. Lato nie sprzyja makijażowi i trudno jest utrzymać go w ryzach przez cały dzień.

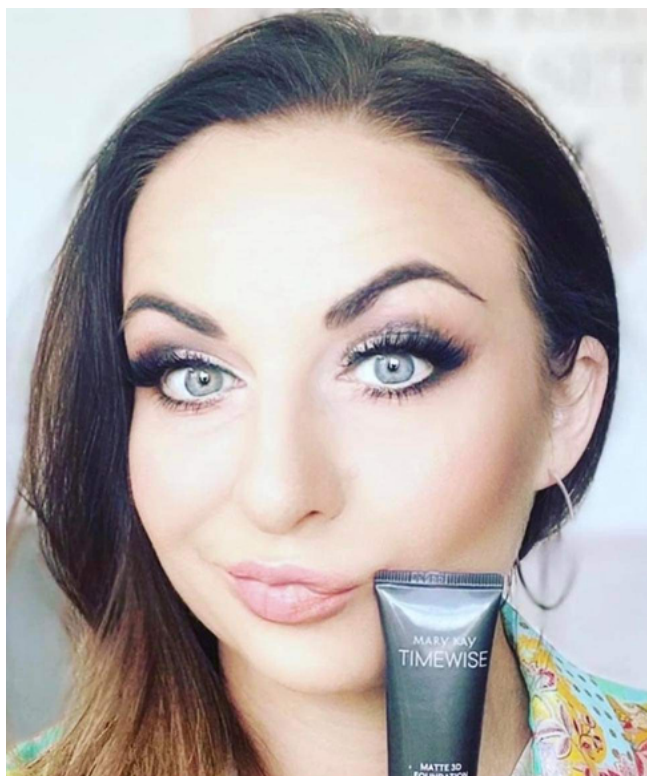
Na udany, trwały makijaż składa się kilka czynników. Podstawą są dobrej jakości kosmetyki, ale równie ważna jest technika ich nakładania, akcesoria oraz... stan Twojej skóry.

## 5 zasad trwałego makijażu

### 1. PRZYGOTOWANIE SKÓRY

Podstawa to wypielęgnowana i nawilżona skóra. Poniżej przedstawiam 5 podstawowych kroków świadomej i prawidłowej pielęgnacji, które pomogą poprawić wygląd i utrzymać skórę w doskonałej kondycji.

- **OCZYSZCZANIE** produktem z użyciem wody, który został dopasowany do rodzaju i potrzeb Twojej skóry
- **TONIZOWANIE** – jest drugim, ale nie mniej ważnym krokiem pielęgnacyjnym. To zabieg, który ma na celu przywrócić skórze naturalny dla niej poziom PH a wynosi ono ok. 5. W ten sposób zapobiegamy namnażaniu się na powierzchni twarzy drobnoustrojów i bakterii. Tonik zapewnia również lepsze wchłanianie produktów do pielęgnacji.
- **NAWILŻANIE** – to niezbędny element pielęgnacji w drodze do zdrowej i pięknej skóry. Ma ogromne znaczenie i wpływ na trwałość makijażu. Najlepiej używać lekkich, szybko wchłaniających się formuł.
- **ZŁUSZCZANIE MARTWEGO NASKÓRKA** – peeling skóry systematycznie wykonywany (proponuję jeden raz w tygodniu) eliminuje martwe komórki naskórka, wygładza, pomaga w walce z przebarwieniami, pobudza mikro cyrkulację, dzięki której skóra wygląda na zdrowszą i pełną blasku. Nagromadzony naskórek nie wpływa dobrze na efekt końcowy makijażu.
- **OCHRONA** – stosowanie filtrów chroni przed fotostarzeniem i poparzeniem słonecznym.



## 2. UŻYCIE BAZY POD PODKŁAD

Baza pod podkład powinna być niekomedogenna (to oznacza, że nie zapycha porów). Pozwala skórze oddychać. Powinna stanowić idealne podłoże dla nieskazitelnej aplikacji podkładu, który dłużej utrzymuje się na skórze i poprawia swoje działanie. Baza powinna wygładzać i poprawiać wygląd skóry oraz posiadać składnik, który pochłania nadmiar wydzielanego przez skórę sebum.

## 3. UŻYCIE MATUJĄCEGO PODKŁADU

Podstawą schludnego i trwałego makijażu jest podkład. Powinien być idealnie dobrany nie tylko kolorystycznie, ale również pod kątem formuły, konsystencji i krycia. Wg zasady „mniej znaczy więcej” dobrze jest aplikować cienką warstwę podkładu w płynie, aby nie czuć nadmiaru produktu na skórze oraz by zachować jak najbardziej naturalny wygląd. Krycie można budować, aplikując kolejną warstwę. Podkład powinien być produktem oil free o lekkiej i niekomedogennej formule. Ma zapewniać gładkie, matowe wykończenie, bez efektu maski i świecenia się.

Ważne: przed aplikacją podkładu wklep w oczyszczoną buzię lekki krem nawilżający. Między aplikacją kremu a podkładu odczekaj minimum kilka minut, aby kosmetyk zdążył się wchłonąć.

Warto zwrócić uwagę na sposób aplikacji – proponuję zastosować odpowiedni beauty blender lub pędzel dla lepszego wtłoczenia produktu w skórę, a tym samym lepszej trwałości makijażu.

Jeśli używasz gąbeczki, zwilż ją wodą i wyciśnij. Aplikacja podkładu odpowiednim pędzlem jest szybka i wygodna, kosmetyk rozprowadza się łatwo i dokładnie. Pracuj od środka do zewnętrznej krawędzi twarzy. Koniecznie pamiętaj o linii żuchwy. Dobrej jakości pędzel nie pochłania produktu, łatwo jest go utrzymać w czystości – wystarczy umycie włosów w delikatnym szamponie, płynie micelarnym lub anybakteryjnym mydle.

#### 4. „UGRUNTOWANIE” PODKŁADU PUDREM SYPKIM.

Do tego celu bardzo dobrze sprawdzi się transparentny puder sypki, który będzie wyglądał na skórze naturalnie, a jego formuła będzie jedwabiście miękka. Tworzy czyste, naturalne wykończenie, nie osadza się w porach i zmarszczkach. Najlepiej aplikować go dużym, miękkim, puchatym pędzlem do pudru. Ważne: jeśli masz tłustą cerę, która bardzo szybko „wyświeca się” w strefie T, użyj bibułek matujących zbierających nadmiar sebum, dzięki którym zniwelujesz błyszczenie się skóry bez szkody dla makijażu.

#### 5. POD OCZY UŻYJ KOREKTORA ZAMIAST PODKŁADU

Okolica oka wymaga traktowania z wyjątkową troską, gdyż jest 7 razy cieńsza od skóry twarzy. Stosuj lekkie korektory pod oczy, które przepięknie rozświetlą okolice

wokół oczu, rozjaśnią sińce i skorygują mankamenty w postaci drobnych linii zmarszczek. Dobrej jakości korektor nie może rolować się w zakamarkach, powinien – podobnie jak podkład – zespolić się z cienką skórą pod okiem.

Mam ogromną nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Ci w wykonaniu i utrzymaniu pięknego, świeżego wyglądu przez cały dzień.

Artykuł przygotowała Łucja Ziemba.

 [www.marykay.pl/lucja.ziemba](http://www.marykay.pl/lucja.ziemba)

 [Łucja Ziemba - Niezależna Dyrektor Sprzedaży Mary Kay](#)

Z branżą beauty jestem związana od 3,5 roku. Na co dzień inspiruję kobiety do dbania o skórę w sposób świadomy.

Tworzę spersonalizowane systemy pielęgnacyjne szczególnie dla Pań 30+. Podczas warsztatów uczę kobiety, jak samodzielnie wykonać odmładzający makijaż, w którym czują się zawsze pięknie i kobieco.



# Nieprawidłowa pielęgnacja. Jedna prosta zmiana i zapomnisz o chorobach skóry!

W końcu się odważyłam i zrezygnowałam z pracy na etacie w aptece. Walczyłam ze sobą aż dwa lata. Przy ogromnym wsparciu mojego męża, który jest lekarzem dermatologiem a z zamiłowania chemikiem, stworzyliśmy własną firmę i markę. Nie było lekko, ale udało się! Mamy nasze własne laboratorium, w którym możemy „tworzyć”.

Z racji wykonywanych zawodów zaczęliśmy wymieniać doświadczenia i tak powstał pomysł stworzenia marki kosmetycznej oraz produktów do codziennej pielęgnacji skóry. Zależy nam, aby nasze produkty zawierały tylko te substancje, które są niezbędne.

Mój mąż i partner w biznesie - Artur Czaplewski - to lekarz dermatolog z ponad 20-letnim doświadczeniem. Pomógł tysiącom pacjentów z licznymi chorobami skóry. Na podstawie jego obserwacji można powiedzieć, że część z tych problemów jest konsekwencją nieprawidłowej pielęgnacji. Problemom tym można zaradzić dzięki właściwej edukacji i stosowaniu odpowiednich kosmetyków.

Bardzo często z wywiadów zebranych od pacjentów wynika, że stosują oni nadmierne ilości kosmetyków przekonani, że poprawiają one ogólną kondycję naszej skóry, takie jak elastyczność czy nawilżenie. Paradoksalnie efekt może być wręcz odwrotny.

Zależy nam, aby przede wszystkim edukować klientów co do rzeczywistych potrzeb ich skóry, ale także uzmysłowić, że każdy kosmetyk niewłaściwie stosowany może pogorszyć jej stan.



## Minimalizm i prostota

Słowa, które mają dla nas ogromne znaczenie. W podążaniu za pasją powoli tworzymy swoją markę własną. Zależy nam, aby te produkty były naturalne i posiadały proste składniki. Wraz z moim mężem wiemy, że jest to możliwe. Zajmujemy się produkcją, dystrybucją oraz sprzedażą.

Uważam, że w naszej codziennej pielęgnacji cały czas brakuje natury, pomimo że jesteśmy coraz bardziej świadomi i coraz częściej sięgamy po takie produkty.

## Olej z opuncji figowej

Od pewnego czasu jestem „zakochana” w olejach, uważam, że mają bardzo dobry wpływ na jakość skóry. Moim ulubionym jest olej z opuncji figowej. Nie tylko natłuszcza skórę, chroniąc ją przed utratą wody i nadmiernym przesuszeniem, ale również poprawia jej ogólny wygląd.

Jest produktem pochodzenia naturalnego, nie zawiera konserwantów i przez to nie wpływa na florę bakteryjną skóry. Zawiera wit. E, czyli antyoksydant opóźniający procesy starzenia. Z powodzeniem można go stosować u osób ze skłonnością do trądziku. Jest szczególnie polecany przy pojawieniu się pierwszych zmarszczek.

Świetnie sprawdzi się przy masażu twarzy wykonywanym samodzielnie lub w profesjonalnym gabinecie.

Stosujemy go bezpośrednio na oczyszczoną skórę twarzy i ciała. Idealnie sprawdza się na delikatnej skórze wokół oczu i na powiekach. Jest bardzo wydajny – wystarczą 2-3 krople. Możemy go łączyć z kremami lub maskami.

Bardzo dobrze się wchłania i nie pozostawia na skórze tłustego filmu.

Osobiście lubię stosować go na końcówki włosów, ponieważ ułatwia ich rozczesywanie oraz na noc zamiast kremu.





Jeśli zależy Ci na zdrowej i pięknej cerze – zapraszamy!

NATTRA Laboratories

Artykuł przygotowała  
Natalia Kubera-Czaplewska.

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

 [Nattra laboratories](https://www.facebook.com/nattra.laboratories)

## Zostań autorką!

Pokaż siebie w roli ekspertki i zyskaj nowe obserwatorki i klientki!

Co robimy?

- opublikujemy Twój artykuł w magazynie wraz z linkami i zdjęciem,
- opublikujemy post-zajawkę na Instagramie, Facebooku, w grupach,
- Twój artykuł trafi na blog,
- możesz dodać swoje darmowe materiały do pobrania do naszej biblioteki,
- możesz poinformować Czytelniczki o wydarzeniach online.

To wszystko za darmo! **Sprawdź szczegóły tutaj.**





# Przepisy na ciasta i ciasteczka



# Jabłecznik

## Składniki

### **Ciasto kruche:**

150g masła roślinnego/  
margaryny  
1 szklanka mąki krupczatki  
1/2 szklanki mąki tortowej  
1/2 szklanki cukru pudru

### **Masa jabłkowa:**

ok. 7 średnich jabłek  
6 łyżek cukru  
dużo cynamonu  
szczypta imbiru i gałki  
muszkatołowej  
4/5 goździków  
sok z połówki cytryny  
2 łyżki bułki tartej (lub więcej w  
zależności od soczystości  
jabłek)

### **Kruszonka:**

100g masła roślinnego  
7 łyżek mąki ziemniaczanej  
3/4 szklanki cukru  
3/4 szklanki mąki tortowej

## Przygotowanie

1. Margarynę pokroić z kostkę. Na stolnicę/ blat wysypać składniki i dodać pokrojoną margarynę. Zagnieść do uzyskania gładkiej, zwartej masy. Wkładamy do lodówki.
2. W tym czasie obieramy i ścieramy na tartce jabłka. Dodajemy do nich nasze przyprawy, cukier, sok z cytryny i bułkę tartą. Jeśli jest taka potrzeba, odlewamy zbędny sok z jabłek.
3. Do kruszonki także kroimy masło w kostkę i dodajemy je do miski razem z resztą składników, rozgniatamy masło palcami do powstania „grudek”.
4. Na blasze wyłożoną papierem do pieczenia wykładamy kruche ciasto, na to masę jabłkową i posypujemy wszystko kruszonką. Pieczemy ok. 1h w 180C.



# Beza

## Składniki

3 białka  
szczypta soli  
3/4 szklanki cukru  
1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej  
1 łyżeczka soku z cytryny  
+ u mnie 250ml śmietanki 30%  
i frużelina (polecam dać  
świeże owoce)

## Przygotowanie

1. Białka ubijamy z solą, potem dodajemy po trochu cukru i za każdym razem dokładnie ubijamy, aby cukier dobrze się rozpuścił. Dodajemy skrobię i sok z cytryny i ubijamy po raz kolejny przez około 3 minuty.
2. Pieczemy w 150C około 90 min. Po tym czasie wyłączamy piekarnik i czekamy około 1,5 godziny, wyciągamy bezę z piekarnika i ozdabiamy.



# Brownie

## Składniki

3 jajka  
3/4 szklanki cukru  
90g gorzkiej czekolady  
100g masła/margaryny  
1/2 szklanki kakao  
1/2 łyżeczki soli  
1 łyżeczka kawy mielonej  
1/2 szklanki mąki pszennej

## Przygotowanie

1. Jajka ubijamy z cukrem za pomocą miksera/roboty kuchennego. Masło z czekoladą rozpuszczamy w mikrofalach/rondelku. Gdy mikstura czekoladowa wystygnie, wlewamy cienkim strumieniem do ubitych jajek, ciągle ubijając. Przesiewamy kakao, mąkę, sól i dodajemy kawę mieloną. Mieszamy delikatnie trzepaczką.
2. Pieczemy ok. 25 min w 185C do NIE suchego patyczka!

# Ciastka migdałowe

Przepis na 12 sztuk



## Składniki

---

- 0,5 szklanki migdałów (zmielić)
- 1/4 szklanki cukru
- 90g masła roślinnego/margaryny
- 1/4 szklanki mleka sojowego
- 1 szklanka mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cynamon (ile lubicie)

## Przygotowanie

---

1. Rozpuszczamy masło w rondelku. Do misy miksera wsypujemy cukier i wlewamy masło. Miksujemy. Dodajemy mleko sojowe, zmielone migdały, cynamon i proszek do pieczenia. Mieszamy łyżką. Dodajemy mąkę i ponownie miksujemy.
2. Odstawiamy do lodówki na przynajmniej 30 min. Po tym czasie wyciągamy masę i formujemy kuleczki, które później lekko spłaszczamy.
3. Pieczemy ok. 14 minut w 200C, wyciągamy i odstawiamy do ostygnięcia na ok. 10 min.

# Ciasteczka z ciecierzycy

Przepis na 10 sztuk



## Składniki

---

- 130g ciecierzycy (+3 łyżki aquafaby)
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 1 łyżka mąki
- 2 łyżki odżywki białkowej
- 1 łyżka masła orzechowego w proszku
- cynamon
- 1/4 szklanki cukru/słodzika

## Przygotowanie

---

1. Wszystkie składniki wrzucić do miski blendera i dokładnie zmiksować na gładką masę.
2. Na papierze do pieczenia uformować ciasteczka, piec ok. 12 min w 200C. Ostudzić chwilę i posypać cukrem pudrem.

# Cookie dough

Ciastka bez pieczenia

## Składniki

- 2 łyżki masła orzechowego
- 5 łyżek mleka migdałowego
- 3 łyżki syropu klonowego
- szczypta soli
- 6 łyżek zmiksowanych płatków owsianych
- kropelki z gorzkiej czekolady

Zmieszaj ze sobą wszystkie składniki i uformuj kuleczki. Gotowe!

Przepisy przesała Julia Grabara.  
Więcej pyszności znajdziesz tu:

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



# Odkryj sekrety smaku i aromatu, które podbiją serce każdej kawoholiczki!

Jeśli jesteś wielbicieleką kawy i uwielbiasz delektować się świeżo parzoną małą czarną albo dużą białą w zaciszu własnego domu, to dobrze trafiłaś! Jako właścicielka małej, rzemieślniczej palarni, ale przede wszystkim jako pasjonatka doskonałego smaku kawy, chciałabym podzielić się z Tobą niezwykle cennymi wskazówkami na temat tego, jak uzyskać perfekcyjnie smaczny i aromatyczny napar w czterech ścianach.

Z pewnością zastanawiasz się, jakie są sekrety przygotowania kawy, które sprawią, że każdego dnia będziesz delektować się idealnie zbalansowanym i aromatycznym napojem. Spokojnie, mam dla Ciebie odpowiedzi!

W naszym zabieganym życiu, kiedy każda minuta ma ogromne znaczenie, doceniamy możliwość rozpoczęcia dnia od filiżanki kawy, która pobudza nasze zmysły i dodaje energii. Dlatego właśnie warto zainwestować nie tylko w najwyższej jakości ziarna, ale również poznać kilka prostych, lecz niezawodnych tajemnic udanej kawy, by mieć pewność, że każdy łyk dostarczy Ci niezapomnianych wrażeń.

W tym artykule pokażę Ci, jakie są kroki do zaparzenia idealnej kawy w domowych warunkach. Niezależnie od tego, czy jesteś miłośniczką tradycyjnych filtrów, ekspresów do kawy czy może preferujesz alternatywne metody parzenia, znajdziesz tu porady dotyczące wyboru odpowiednich ziaren, idealnej temperatury wody, proporcji oraz czasu parzenia, które uczynią Twoją kawę niezapomnianą.

Wprowadź do swojej codzienności rytuał parzenia wyjątkowej kawy, który będzie nie tylko źródłem doskonałego smaku, ale też momentem relaksu dla Ciebie. Niech poranne zapachy i aromaty nie tylko ożywią Twój umysł, ale również pobudzą zmysły, przywołując uśmiech na Twojej twarzy.

Zapraszam Cię zatem do dalszego czytania i odkrycia tajemnic doskonałej kawy parzonej w domowych warunkach. Jesteś gotowa na niezapomnianą kawową podróż? Wspaniale! Zaczynamy!



## Po pierwsze: zainwestuj w dobry młynek żarnowy

To właśnie dzięki niemu będziesz miała kontrolę nad grubością mielenia ziaren, co ma ogromne znaczenie dla smaku naparu. W zależności od rodzaju parzenia powinno się mielić ziarna na różne sposoby – im krócej kawa ma być parzona, tym drobniej ją mielimy. Przykładowo, do kawiarki potrzebujemy kawy grubości podobnej do cukru, do dripa lub chemexu grubego piasku, a do french pressu – gruboziarnistej soli. Młynek żarnowy, który równomiernie kruszy ziarna, gwarantuje idealnie wyrównany napar. Młynki nożowe, które tną ziarna nierówno, pozostawiają sporo pyłu, co owocuje mulistym i ziemistym smakiem kawy, a tego przecież nie chcemy.

I jeszcze jedna bardzo istotna rzecz – kawę zawsze miel na świeżo, bezpośrednio przed parzeniem, aby nie straciła olejków eterycznych, które odpowiadają za pełnię smaku i aromatu.

Pamiętaj, aby regularnie czyścić swój młynek – warto to robić choć raz w tygodniu, korzystając z małych szczotek lub pędzelków. Można do tego wykorzystać również odkurzacz. Zasada ta dotyczy zarówno młynków wolnostojących, jak i tych wbudowanych w ekspres.

W ekspresach ciśnieniowych z wbudowanym młynkiem również jest możliwość regulacji grubości mielenia. Jeśli Twoja kawa wychodzi zbyt wodnista i słabo zaparzona, to warto spróbować ustawić nieco drobniejsze mielenie, wtedy smak powinien się zdecydowanie poprawić. Jeśli natomiast kawa po zaparzeniu jest zbyt kwaśna, to grubsze mielenie powinno poprawić jej smak.

## Po drugie: zadbaj o odpowiednią jakość wody

Okazuje się, że złej jakości woda może zepsuć smak nawet najdroższej, najlepszej kawy. A zatem jaka woda będzie odpowiednia? Odpowiedź jest prosta – woda o niskim poziomie twardości! Dlaczego? Ponieważ woda o wysokim poziomie twardości powoduje zmianę smaku oraz nadmierną goryczkę. Twarda woda może również zatkać filtry i zmniejszyć żywotność ekspresu.

Aby uniknąć takich problemów, należy używać wody o niskiej twardości, najlepiej przefiltrowanej. Można do tego użyć ogólnodostępnych filtrów dzbankowych lub takich zamontowanych na stałe w kuchni. Tego typu urządzenia nie tylko oczyszczają wodę z nadmiaru minerałów, ale także ją zmiękczają. Należy również pamiętać o regularnej wymianie wkładów filtrujących.

Pamiętaj też, że najlepsze efekty uzyskasz, jeśli będziesz używać świeżej wody. Nie warto nalewać jej do zbiornika w ekspresie zbyt dużo, żeby nie stała w nim dłużej niż 48 godzin.

Kolejną ważną sprawą jest temperatura wody, której używasz do parzenia. Jeśli parzysz kawę metodą przelewową, np. w dripie, chemexie czy w dzbanku z tłokiem, zwanym french press, to należy pamiętać o tym, że kawy nigdy nie zalewamy wrzątkiem, bo to zabija cały jej smak i aromat. Kawa wyjdzie nam gorzka i płaska w smaku. Odpowiednia temperatura parzenia to 90 - 95 stopni. Przydaje się wtedy czajnik z możliwością regulacji temperatury. Jeśli go nie posiadasz, to wystarczy, że poczekaś z zalaniem kawy około 2-3 minuty od momentu zagotowania wody.

### **Po trzecie: zaopatrzyć się w wagę, jeśli parzysz kawę inną metodą niż w ekspresie automatycznym**

Waga, choć to może się wydawać dziwne, ale jeśli chcesz otrzymać naprawdę smaczny napar, to proporcje kawy do użytej wody są naprawdę ważne. Tak jak w przypadku pieczenia ciast odmierzamy na wadze konkretne ilości składników, tak z kawą jest podobnie. Niestety na oko wyjdzie nam zakalec w cieście, a kawa lurowata albo za mocna, gorzka, nie taka, jak trzeba.

Jeśli parzysz kawę metodami przelewowymi lub klasycznie "po polsku" w kubku, to najlepiej zacząć od proporcji 6 g kawy na 100 ml wody, oczywiście przy robieniu większej ilości odpowiednio sobie przeliczamy. Natomiast na klasyczne espresso 25 ml parzone w ekspresie kolbowym bierzemy 7 g kawy.

### **Po czwarte: wybierz dobrą kawę z pewnego źródła, odpowiednią do swojej metody parzenia**

Na początek najlepiej postawić na kawę jednodmianową, czyli single origin, średnio paloną, świeżą, z rzemieślniczej palarni, a nie przemysłową. Tylko taka kawa ma oznaczoną datę palenia, nazwę konkretnej odmiany, czasem też plantacji, z której pochodzi. Dzięki temu wyczuwa się w niej te wszystkie nuty owocowe, czekoladowe, drzewne, przyprawowe, które nadają jej indywidualny charakter. Taka kawa ma przyjemną kwasowość, a nie kwaśność spowodowaną złą jakością ziarnem i mocnym paleniem. Taką zaparzoną kawę warto spróbować najpierw bez mleka i bez cukru, aby naprawdę poczuć jej autentyczny smak i aromat. I możesz być bardzo zaskoczona tym, że nie będziesz potrzebować już żadnych dodatków, bo nareszcie otrzymasz tę wymarzoną pyszną, o złożonym smaku i niebagatelnym aromacie kawę.

Jeśli jesteś pasjonatką kaw przelewowych parzonych w dripie, chemexie lub metodami alternatywnymi, np. w aeropresie, to postaw na kawy, które w swoim składzie mają tylko arabikę jasno lub średnio paloną. Taki napar zaskoczy Cię swoją słodyczą, aksamitnością, bogactwem nut owocowych, czekoladowych, karmelowych czy kwiatowych.

Jeśli natomiast lubisz esencjonalne espresso lub kawy mleczne przygotowane

na jego bazie, to wybierz te mieszanki, które mają w swym składzie 20 - 30 % robusty, która daje czekoladowo-drzewne nuty, pełniejsze body i gęstszą cremę (czyli piankę na wierzchu).

Jeśli poszukujesz w kawie mocnych wrażeń, niebanalnych smaków i aromatów, to znajdziesz też takie ziarna, które poddawane są specjalnej obróbce, np. honey. Dzięki temu wypalona i zaparzona później kawa może cię zaskoczyć niesamowitą owocowością w smaku i niebanalnymi aromatami. Gwarantuję Ci, że efekt może przejść Twoje najśmielsze oczekiwania.

Wyjątkowy aromat i smak kawy parzonej w domu są rzeczywistością, która może stać się codziennym luksusem dla każdej kawowej entuzjastki. Połączenie starannej techniki parzenia i odpowiednio dobranych składników to klucz do osiągnięcia doskonałego naparu.

Pamiętaj, że kawa parzona w domu to proces, który możesz dostosować do swoich preferencji. Odkrywaj, eksperymentuj i ciesz się wyjątkowym aromatem i smakiem każdej filiżanki. Niech ten artykuł będzie Twoją inspiracją, aby pójść o krok dalej i stać się prawdziwą ekspertką w parzeniu aromatycznej kawy w zaciszu domowym.

Artykuł przygotowała  
Magdalena Małagowska.

 [www.megan-coffee.com](http://www.megan-coffee.com)

 [Megan Coffee](#)

Zakręcona na punkcie kawy  
właścicielka małej,  
rzemieślniczej palarni Megan  
Coffee. Miłośniczka wszystkiego,  
co kawowe. Podróżniczka i  
poszukiwaczka nowych  
kawowych smaków i metod  
parzenia.

Moje kawowe motto: "Ja nie piję  
kawy, żeby się obudzić. Budzę  
się, żeby ją wypić."



# Czerwona teczka: dzięki niej zatroszczysz się o najbliższych

Kolor czerwony od najdawniejszych czasów kojarzony jest ze stanem alarmowym. Czerwona teczka to nie tylko kolejny przedmiot na regale. To idea, o której coraz częściej mówi się w kontekście bezpieczeństwa bliskich w nagłej, niespodziewanej i przykrew sytuacji. Tematyka, którą poruszam w mojej codziennej pracy, nie należy do najprzyjemniejszych, jednak niezmiennie apeluję, że warto poświęcić chwilę na uporządkowanie spraw i zaplanowanie działań, które w przyszłości pomogą przejść przez trudny czas.

Na co dzień staramy się nie myśleć o tym, że może zabraknąć naszej najbliższej osoby. Jednak kiedy rozejrzemy się wkoło, znajdziemy wśród naszych znajomych osoby, które znalazły się w obliczu nagłej śmierci męża, żony czy rodzica. Oprócz straty emocjonalnej przychodzi moment, w którym musimy uporać się z różnymi formalnościami. To z pewnością nie jest łatwe nie tylko ze względu na przeżywany smutek, ale też na brak wiedzy i scenariusza, jak należy postępować.

## Czym jest czerwona teczka?

Najprościej mówiąc, to źródło informacji – instrukcji dla naszych bliskich, aby łatwiej było im się odnaleźć w sytuacji naszej śmierci lub gdy nie będziemy w stanie samodzielnie funkcjonować. W tym momencie będą mogli oni sięgnąć po gotowy plan działania.

Bardzo często tylko jedna osoba w rodzinie ma wiedzę na temat tego, gdzie znajdują się wszystkie rachunki bankowe, polisy ubezpieczeniowe, fundusze, informacje o OFE, IKE, rachunki maklerskie, itp. Jeśli tej osoby zabraknie, odszukanie wszystkich aktywów, dokumentów, czy innych informacji graniczy z cudem. Wskutek tego, na przykład, miliardy złotych zalegają na uśpionych rachunkach bankowych, tylko dlatego, że spadkobiercy o nich nie wiedzą.

## Jak powinna wyglądać teczka i co powinno się w niej znaleźć?


Teczka to nic innego jak segregator, który powinien zawierać najważniejsze

dokumenty:

- instrukcja postępowania krok o kroku, co robić – krótki list pożegnalny,
- lista osób (z kontaktem), które mogą pomóc w awaryjnej sytuacji,
- testament,
- polisy na życie wraz z kontaktem do agenta,
- lista banków, w których znajdują się nasze rachunki bankowe,
- lista lokat bankowych,
- lista środków ulokowanych w funduszach,
- informacja o OFE, IKE, IKZE,
- lista akcji, obligacji,
- umowa kredytu hipotecznego,
- lista innych zobowiązań,
- pożyczki prywatne – od kogo, suma, termin spłaty,
- dane do logowania do BIK,
- pożyczki udzielone – komu, suma, termin spłaty,
- informacja, gdzie znajdują się dokumenty związane z prowadzeniem działalności gospodarczej,
- dokumenty związane z pracą na etacie – osoba do kontaktu,
- kopie dokumentów samochodu + zapasowe kluczyki,
- akty notarialne,
- lista instytucji, w których należy zgłosić zgon,
- lista portali społecznościowych, aby można było zgłosić prośbę o usunięcie kont,
- lista dokumentów w chmurze,
- inne dokumenty, które w Waszej sytuacji mogą wydać się istotne.

Czerwona teczka jest wyrazem troski o tych, których kochamy. Chociaż na co dzień jesteśmy optymistami i nie zakładamy, że wydarzy się „najgorsze”, warto pomyśleć o tym, w jakiej sytuacji zostawimy naszego partnera, dzieci, gdyby życie potoczyło się inaczej, niż zakładaliśmy. Zakładając taką czerwoną teczkę troszczymy się o osoby, które kochamy, bo otaczamy je opieką i dajemy poczucie bezpieczeństwa w najtrudniejszych chwilach.

Artykuł przygotowała Marta Ślęzyk.

 [Marta Ślęzyk](#)  
[Doradca ubezpieczeniowy](#)

 [@martaslzyk.ubezpieczenia](#)



# Miłość czy miłowanie?

## Sprawdź, jak stworzyć związek pełen miłości

Często obserwuję ludzi, którzy mówią „kocham tę osobę”, lecz przestają tworzyć, budować ten związek. Myślą, że wypowiedzenie słów: „kocham Cię” wystarczy, że to już wszystko, a według mnie to jest dopiero początek.

Warto się na chwilę zatrzymać i zastanowić: kiedy mówię „kocham”, co to tak naprawdę dla mnie znaczy? I nie mam tu na myśli samej definicji, choć od niej bym zaczęła.

Wiele osób rozumie miłość jako jedynie emocjonalne uczucie, które pojawia się i zanika w zależności od okoliczności i stażu związku. Jednak prawdziwe miłowanie wymaga czegoś więcej niż tylko przeżywania intensywnych emocji. Miłość jest działaniem, które powinno być wykonywane świadomie i konsekwentnie. Dlatego kluczem do prawdziwego miłowania jest uznanie miłości jako działania.

Miłość jako działanie oznacza, że jest ona czymś, co robimy dla drugiej osoby, ale także dla siebie. To nie tylko słowa, które wypowiadamy czy emocje, które odczuwamy, ale również czyny, które podejmujemy, aby wyrazić naszą miłość. To praktyczne, codzienne działanie, które świadczy o naszym zaangażowaniu, uważności na drugą osobę i trosce.

Kiedy miłość jest traktowana jako działanie, stajemy się bardziej odpowiedzialni za nasze relacje. Nie ogranicza się ona do chwilowego zachwyty czy romantycznego uniesienia, ale wymaga pewnego rodzaju pracy. To znaczy, że kochamy nie tylko wtedy gdy jest łatwo i wygodnie, ale także wtedy, gdy jest trudniej, gdy trzeba zmierzyć się ze swoimi lub/i partnera słabościami, lękami i ograniczeniami.

Miłowanie oznacza uważne słuchanie i rozumienie potrzeb drugiej osoby i podejmowanie konkretnych kroków, ale także słuchanie siebie i pamiętanie o sobie. To codzienne budowanie związku. Miłość jako działanie oznacza okazywanie szacunku i docenianie drugiej osoby, wyrażanie wdzięczności i przejawianie życzliwości. To słowa, drobne gesty, okazywanie sobie czułości i intymność.

Miłość jako działanie jest procesem ciągłego rozwoju i nauki. Wymaga od nas bycia świadomymi naszych działań i ich wpływu na drugą osobę, otwartości na dialog i zdolności do wyrażania swoich potrzeb i oczekiwań. Kluczem do prawdziwego miłowania jest gotowość do uczenia się siebie i siebie nawzajem.

Dlatego zachęcam wszystkich, którzy pragną kochać w pełni i autentycznie, aby traktowali miłość jako działanie. Niech stanie się ona motorem naszych relacji i siłą, która inspiruje nas do podejmowania codziennych działań. Pomocne może być zadawanie sobie takich pytań: „Jak mogę dziś wyrazić miłość?” lub „Co zrobiłaby teraz miłość?”


P.S. I tylko przypominam – miłość zaczyna się od Ciebie, od miłości własnej, jeśli kochasz siebie, zdecydowanie łatwiej będzie Ci pokochać drugą osobę.

Artykuł przygotowała  
Angela Madejska.

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

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

 [Rozmowy nocą z Angelą](#)

 [@recepta\\_na\\_przyszloc](#)

 [Angela Madejska - Recepta na Przyszłość](#)

 [Grupa: Kreatorzy Świadomych Relacji](#)



Jestem kobietą spełnioną, mamą, szczęśliwą partnerką, przyjaciółką i kreatorką świadomych relacji – coachem relacji. Pomagam ludziom odnaleźć ich własną drogę do szczęśliwych i trwałych relacji oraz radosnego życia. Wspieram kobiety na „życiowych zakrętach”, na nowo buduję ich poczucie własnej wartości i przypominam, jaką mają moc. Prowadzę warsztaty oraz sesje indywidualne i dla par. Stworzyłam autorską grę „Recepta na dialog” i poradnik „I żyli długo i szczęśliwie...albo nie”.

# Szalone, genialne, unikalne! Zobacz, jakie cuda powstają w pracowni WarsztART!

Cześć! Nazywam się Mariusz i jestem stolarzem. Tworzę swoją markę osobistą WarsztART. Równo za 11 lat mija 20 lat, od kiedy działam w branży stolarskiej. WarsztART, jak nazwa wskazuje, to połączenie rzemiosła ze sztuką, a swoje prace wykonuję ręcznie w małej manufakturze drewna.

WarsztART to coś więcej niż tradycyjne stolarstwo, to miłość do drewna, to radość tworzenia i humor, a przede wszystkim styl życia. Stawiam na unikalne i kreatywne pomysły, bo świat jest zbyt duży, żeby robić małe rzeczy.

Zapraszam do mojego świata!












Mariusz Płoński  
WarsztArt - Unikalne Formy Użytkowe

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

 [Warsztart](#)

 733 645 618

## Lubisz trwałość i jakość? Postaw na wyroby ze skóry!

Zapewne zastanawiacie się, co to ma znaczyć, że skórzane wyroby to inwestycja na lata. Czy torebka, kurtka, portfel ze skóry naturalnej mogą faktycznie służyć użytkownikowi przez długi czas, a później jeszcze komuś?

Po prawie 10 latach zajmowania się kaletnictwem mogę Wam zdecydowanie polecić taką formę inwestowania pieniędzy jako kapitał oraz rozsądne podejście do życia i ekologii. Wyroby wykonane ze skóry naturalnej poza oczywistymi walorami estetycznymi i jakościowymi charakteryzuje się jeszcze trwałością i uwaga – będzie kontrowersyjnie – zdecydowanie mniejszą szkodliwością dla planety.

Już widzę te buzie ułożone w karpia – co za brednie ona tu pisze, przecież to skóra ze zwierząt, to jaka tu ekologia? Bardzo prosta i oczywista – ludzie jedli i jeść będą mięso, a skóry produkowane w certyfikowanych garbarniach nie zwiększają popytu na wołowinę czy wieprzowinę, korzystają z elementów już powstałych w łańcuch przetwórstwa mięsnego. Skóra naturalna jest też trwałym materiałem, rozkłada się zdecydowanie krócej niż te powstałe z polikarbonian – potocznie nazywanych „ekoskórą”. A gdyby tych argumentów było mało – coraz częściej pojawiają się tkaniny zachowujące się jak skóra naturalna również tworzone z naturalnych składników, np. liście ananasa.



Wyroby ze skóry naturalnej, które produkowane są w manufakturach, małych rodzinnych firmach, to produkty, które można spersonalizować, dobrać do swoich potrzeb i korzystać z przedmiotu dopasowanego, co z automatu przekłada się na czas użytkowania danej rzeczy. Osoba, która dokonuje takiego wyboru i świadomie dobiera produkt pod swoje potrzeby, nie będzie szukać zastępczych dodatków, które po przejściu kwartalnej mody wylądują w szafie lub na hałdzie nikomu niepotrzebnych rzeczy. Dodatkowo jakość oferowanych dodatków czy odzieży produkowanych z materiałów skóropodobnych niestety pozostawia wiele do życzenia, a ich trwałość jest bardzo krótka – od kilku do kilkunastu miesięcy. Jeśli do produktu ze skóry dołoży się odpowiednie dbanie, to dają gwarancję, że dany przedmiot posłuży wiele lat.



Po tym trochę przydługim wstępie mogę się z Wami podzielić kilkoma patentami na sposoby dbania o przedmioty skórzane, które często rozwiązują problemy naszych klientów i nie tylko dotyczą naszych produktów, ale wszystkich przedmiotów wykonanych ze skór naturalnych. Z pełną świadomością nie wskazuję konkretnych produktów czy producentów, bo tak jak przy ludzkiej skórze, produkty do dbania o odpowiedni wygląd powinny być dobrane do typu skóry.



## Dramaty małe i duże

**Zmoczona skóra** – torebka, kurtka, buty czy nawet portfel najlepiej powiesić w przewiewnym miejscu na wieszaku lub innej konstrukcji, która nie wpłynie na kształt suszonego przedmiotu. Torby, plecaki, i inne przestrzenne przedmioty o rozbudowanej bryle najlepiej wypełnić papierem i gazetami, a buty prawidłami (o ile posiadacie takie). Nigdy nie zostawiamy przedmiotów do wysuszenia na słońcu, przy grzejniku ani nie stosujemy suszarek. Ważne przy tym procesie jest swobodne odparowywanie wody i cierpliwość. Jeżeli nie zastosujecie tych powyższych zasad, jest wielce prawdopodobne, że skóra na waszym przedmiocie zacznie pękać, może się odbarwić lub w najgorszym przypadku zacznie pachnieć stęchlizną. Musicie wiedzieć, że skóra naturalna gdy już przyjmie jakiś zapach, to koniec – nic z tym nie zrobicie – podszewka wywietrzeje, ale skóra nie. A jak już jesteśmy przy zapachach – perfumy też nie pomagają skórze, mogą odbarwić lub zniszczyć przedmiot.

**Rysy, zadrapania, otarcia** – jeżeli uszkodzenia są powierzchowne, bez zniszczenia struktury skóry, to ratunkiem są balsamy czy pasty koloryzujące. Ale tu też należy uważać z doбором koloru – sklepy oferują uniwersalną gamę, a na przykład czerwony ma wiele odcieni. Warto, nawet jeżeli kolor wydaje się identyczny, sprawdzić w niewidocznym miejscu, czy faktycznie tak jest. No i najważniejsze – nie każdy rodzaj skóry przyjmuje te same produkty. Tu będzie teraz nudno – ale musimy – czytajcie opisy i zalecenia producentów na opakowaniach wszelkich preparatów i zawsze sprawdzajcie testowo w niewidocznym miejscu. Zdarza się, że uszkodzenie jest dość mocne – polecam wtedy kontakt ze specjalistą: kaletnik czy szewc dysponują odpowiednimi produktami, które wypełnią ubytek i pokryją uszkodzenia, a to przywróci świetność naszemu ukochanemu przedmiotowi.



**Odbarwienia nieznanego pochodzenia, rozdarcia, prujące się szwy** – to moja ulubiona działka. Po pierwsze samemu bez wiedzy o rodzaju skóry, bez narzędzi czy umiejętności będzie trudno coś z tym zrobić. Tu znów wracają fachowcy, którzy dobiorą zabiegi pod konkretny przypadek. Oczywiście można samemu – jest pełno grup specjalistycznych czy filmików, gdzie można znaleźć porady.

**Matowa skóra, jakaś taka sucha** – trzeba ją nawilżyć. To tak jak ludzka skóra – potrzebuje od czasu do czasu odpowiedniego nawilżenia czy odświeżenia. Tu także z pomocą przyjdą produkty dostępne w sklepach – tylko pamiętajcie, czytajcie zalecenia producentów „smarowideł”, jak i przedmiotu skórzanego. Takie regularne balsamowanie czy odświeżanie wyrobów skórzanych poprawia ich wygląd, a jednocześnie wydłuża czas używalności i zabezpiecza przed czynnikami zewnętrznymi.



**Zabrudzenie/zakurzenie** – w pierwszej kolejności czyścimy miękką szczoteczką do skóry naturalnej lub gąbką, ale nie na mokro i nie detergentami. Jeżeli zabrudzenia są mocne i nie da rady ich usunąć poprzez szczotkowanie, należy kupić dedykowany preparat do czyszczenia i jak już pisałam wyżej dopasowany do rodzaju skóry, z której wykonany jest przedmiot.

**Nuda, jakieś mało modne, ten kolor już mi nie odpowiada** – zastanawiacie się, dlaczego piszę o tym w tej części? Bo to największy wróg wszystkich naszych przedmiotów! Mamy, niestety, tendencję do odkładania na wieczne odłożenie albo wyrzucania przedmiotów, które wyszły z mody lub nie spełniają naszych oczekiwań wizualnie, choć nie są zniszczone. Na to najlepszym rozwiązaniem jest przerabianie lub customizacja – czyli nadawanie nowego wyglądu poprzez malowanie, barwienie czy zmienianie szwów, elementów metalowych itd. Skóra naturalna jest idealnym podkładem dla artystów zajmujących się customem. Przykładowa torebka z lat 90 może wyglądać idealnie i wpasować się w aktualne potrzeby właściciela.

Mam nadzieję, że tych kilka wskazówek, jak dbać o przedmioty wykonane ze skór naturalnych, pokazują Wam, że to produkty ponadczasowe, że można je nosić na wiele sposobów i nawet przy dramatycznych wypadkach jest wyjście.

Rynek producentów dodatków skórzanych wykonywanych w Polsce zaczyna rozkwitać na nowo i zdobywa coraz większe uznanie nie tylko w kraju, ale również poza jego granicami. Świadomość klientów o ponadczasowych produktach wykonywanych ze skór naturalnych, które mogą być w pełni spersonalizowane, powoduje, że część osób wybiera jeden idealny przedmiot dopasowany w każdym calu niż kilka z masowej produkcji. To także dobry pomysł na prezent, który będzie dopasowany do osoby. Wiem to, bo od 10 lat właśnie takie projekty realizujemy w naszej pracowni. Torebki, kopertówki, portfele i paski – nie ma dwóch takich samych przedmiotów. Dodatkowo wybierając skóry do naszych produktów, wiemy dokładnie, jak o nie dbać i dzielimy się tą wiedzą z naszymi klientami, bo taki przedmiot to inwestycja na długi czas.

Artykuł przygotowała  
Magdalena Januszczyk – Łabacka.

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

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

 [Manufaktura Leo](https://www.facebook.com/ManufakturaLeo)





# Spełniła marzenie z dzieciństwa i została syrenką!

Mermaiding to wodna profesjonalna dyscyplina sportowa wpisana w organizacje nurkowe jak SSI czy PADI. Silnie połączona z freedivingiem, czyli pływaniem na bezdechu oraz delfinowym stylem pływackim. Sportowcy zakładają na siebie monopłetwę oraz "skórkę" w postaci syreniego ogona. W tym artykule chciałabym pokazać moją pasję do mermaidingu – zapraszam Cię w podwodną podróż!

## Czym dla mnie jest mermaiding?

Jako istota bardzo emocjonalna od zawsze czułam połączenie z wodą, pływaniem i oceanem. Dalekie podróże w głąb siebie skłoniły mnie do szukania sposobu, by móc wyrazić siebie przez ruch.

Mermaiding jest czymś, co połączyło moje wszystkie pasje i zamiłowania: sztuka, performing, podwodny taniec, pływanie i praca z oddechem, a tworzenie własnych kostiumów w postaci syrenich ogonów wyzwoliło moją kreatywność.



Mermaiding jest odkryciem w sobie czegoś nowego – zdecydowanie jest pięknym sposobem na wyrażenie swojego wewnętrznego dziecka oraz odkrycia wrażliwości, ale NIE TYLKO! Jest to bardzo mocny trening, który wymaga siły, balansu oraz pracy z oddechem, ponieważ większość czasu wymaga pływania na bezdechu. W ten sposób uczymy się balansu i kontroli nad własnym ciałem i przełamujemy w sobie strach, granice i ćwiczymy wychodzenie ze swojej strefy komfortu.

## **Kiedy zaczęła się moja przygoda z mermaidingiem?**

Tak naprawdę zaczęła się już dawno temu. Kiedy byłam dziewczynką, uwielbiałam bajkę Disneya "Mała Syrenka". Marzyłam o takim ogonie! Arielka była moją ulubioną postacią też dlatego, że miała w sobie upartość, pewność i potrafiła podążać ze swoimi największymi marzeniami. Weszła do świata ludzi pomimo wielu przeciwności losu, tak samo jak mnie udało się wejść w podwodny świat jako syrenka, co potencjalnie było niemożliwe.

Gdy miałam 10 lat, poprosiłam mamę, żeby mój pokój wyglądał jak ocean. Były tam rozgwiazdy, sieci rybackie i koralowce. W podstawówce brałam udział w wielu zawodach pływackich, a później poszłam w kierunku sztuki i studiowałam kostium teatralny i scenografię na ASP. Po studiach pracowałam jako rekwizytorka na planie filmowym, między innymi w obecnej adaptacji filmowej "Małej Syrenki" i "Jurajskim Parku". Tworzyłam również wyroby czekoladowe w postaci rozgwiazd, tropikalnych ryb i muszli.

Po powrocie do Polski chciałam stworzyć coś wyjątkowego i unikatowego i bardzo się cieszę, że mogłam trafić na Akademię Syrenę i wstąpić w syrenie community. Zostałam instruktorką mermaidingu SSI. Teraz tworzę własne syrenie ogony.





## Co mermaiding może dać innym ludziom?

Mermaiding pozwala rozbudzić w sobie żeńską energię. Kobiety mogą się poczuć naprawdę kobieco, a mężczyźni odkryć w sobie wrażliwość. To nauka balansu ze swoim ciałem i oddechem oraz przełamywanie granic. Połączenie tańca, sportu i sztuki.

Jest bardzo popularny w Ameryce i Azji oraz staje się coraz bardziej popularny w Europie. W Polsce jest dopiero od kilku lat, ale ta dyscyplina rozwija się w bardzo szybkim tempie.

## Czym jest dla mnie tworzenie ogonów Syrenich?

Tworzenie personalizowanych ogonów syrenich jest ciekawym wyzwaniem. Ogony zwykle przedstawiają naszą osobowość i zamiłowania. To, co jest wewnątrz nas, pokazują na zewnątrz. To piękne doświadczenie, kiedy możemy wspólnie dobrać kolory, tatuaże, wzory, elementy fauny i flory – indywidualne do człowieka.

Artykuł przygotowała  
Wiktorja Wiączkowska.

 [@starsea\\_mermaiding](https://www.instagram.com/starsea_mermaiding)

 [@wiktorja\\_starsea](https://www.instagram.com/wiktorja_starsea)

Napisz do mnie, jeśli chcesz  
stać się syrenką!



# Jak nauczyć się j.angielskiego?

## Poznaj sprawdzone sposoby

Mimo różnorodności materiałów, aplikacji, narzędzi edukacyjnych oraz kursów językowych mnóstwo osób dorosłych dalej boryka się z niesatysfakcjonującą znajomością języka angielskiego. Obserwując dyskusje na forach biznesowych, często pojawia się podobny schemat: “chciałabym aplikować na to stanowisko, ale mój angielski kuleje” albo “pracodawca wymaga znajomości angielskiego na poziomie średniozaawansowanym, ja co prawda wszystko rozumiem, ale nie mogę się przełamać do mówienia”, albo “chodziłam kiedyś na zajęcia do szkoły językowej, ale to było dawno i już nic nie pamiętam”.

Co jest przyczyną takiego stanu rzeczy? I co możemy zrobić, aby w końcu poczuć się pewniej w zglobalizowanym, anglojęzycznym świecie?

Patrząc na przykład krajów, które wykazują powszechną biegłą znajomość języka angielskiego jako języka obcego, jak np. Szwecja, Dania czy Norwegia możemy popaść w kompleksy i zachodzić w głowę: “jak oni to robią”? Odpowiedź na to pytanie pomoże nam w zmianie przyzwyczajzeń językowych i sprawi, że podejmiemy do nauki angielskiego ze świeżym spojrzeniem: holistycznie, merytorycznie i praktycznie.

Główną kwestią odróżniającą Polskę od krajów skandynawskich jest nasz system edukacji, który wydaje się być całkowicie impregnowany na fakt, że współczesne potrzeby językowe różnią się od tego, co było kiedyś. Jakie to potrzeby? Przede wszystkim potrzeba sprawnej i praktycznej komunikacji w języku obcym. Ten aspekt w szkole nie jest ćwiczony wcale, a jeśli już się to zdarzy, to odgrywane scenki czy dialogi w niczym nie przypominają prawdziwych interakcji, nie rozwijają autentycznie używanego słownictwa, a zatem są mało użyteczne w praktycznym ujęciu. Kolejna sprawa to otaczanie się źródłami anglojęzycznymi na co dzień, nie tylko podczas zajęć językowych. W krajach skandynawskich jest normą, że programy telewizyjne, filmy i seriale emitowane są w oryginalnej wersji anglojęzycznej i opatrzone napisami, a nie np. dubbingiem. Stworzona w ten sposób ciągła ekspozycja na język sprzyja osłuchiwaniu się i wchłanianiu go w sposób nieświadomy.

## Co w takim razie my możemy zrobić z tą wiedzą na własnym poletku?

Zmiana skostniałego systemu edukacji w polskich szkołach na bardziej nowoczesny to z pewnością potrzebne rozwiązanie, ale nie nastąpi ono z dnia na dzień. Czy to znaczy, że do tego czasu powinniśmy porzucić nadzieje o sprawnej nauce języków obcych? Skądże znowu! Efektywność i postępy w tej dziedzinie leżą w naszych rękach i są bezpośrednio związane z krokami, które podejmiemy i wytrwałością, z jaką będziemy je realizować.

**Po pierwsze, systematyczność.** Wiele szkół językowych będzie chciało przekonać Cię, że przeskoczysz poziom w miesiąc i to jeszcze przy minimum wysiłku. Nie tędy droga! Nauka języka to proces, który wymaga czasu, ma wznosy i upadki oraz wymaga sporego wkładu własnego, nawet jeśli uczestniczysz w zajęciach w szkole językowej (a to, co możesz robić, opisałam poniżej). Poddaj się mu i nie rezygnuj, tylko systematyczność da Ci zadowalające rezultaty!

**Po drugie, analiza.** Jak wspomniałam wyżej, umiejętności językowe są jak mięsień, który niećwiczony – zanika. Żeby do tego nie dopuścić, zwracaj uwagę na anglojęzyczne treści, które naturalnie otaczają Cię na co dzień i zastanów się nad tym, co widzisz/słyszysz. Przewiń piosenkę w momencie, w którym nie rozumiesz zwrotki i włącz opcję śledzenia tekstu razem głosem, a potem zanuć samodzielnie pod nosem. Stojąc w kolejce w hipermarkecie, przeczytaj anglojęzyczną wersję instrukcji użycia szamponu i zwróć uwagę na to, jak formułowane są polecenia: "namocz włosy", "spień szampon w dłoniach" itd. To nic innego jak tryb rozkazujący! I tak czekasz do kasy, masz chwilę, by go odświeżyć.

**Po trzecie, nie daj sobie wmówić, że gramatyka nie jest Ci potrzebna.** Tak, zgadza się: mówienie to podstawa, ale nie da się mówić, nie mając rusztowania, na którym możesz się oprzeć. Obcowanie z gramatyką, w praktycznym ujęciu, jest niezbędne i wcale nie musi oznaczać nudnych, schematycznych ćwiczeń!

**Po czwarte, nie ucz się słówek na blachę, zawsze osadzaj je w kontekście.** Mózg lubi skojarzenia, w ten sposób lepiej zapamiętujemy i nowo poznana rzecz zostaje z nami na dłużej. Słówka warto grupować, np. po 3-5 w jednej puli i napisać z nimi krótką historyjkę lub dialog. Kontekst ma moc!

**Po piąte, niezależnie od poziomu, staraj się regularnie mieć kontakt z praktycznym angielskim, nie ucz się od lekcji do lekcji.** Co możesz zrobić w tym aspekcie? Zmień ustawienia w telefonie/laptopie na anglojęzyczne. Przeczytaj artykuł (albo chociaż paragraf!) na interesujący Cię temat, najlepiej o czymś, o czym już wcześniej czytałaś po polsku. Jadąc samochodem do pracy, spróbuj komentować na głos, co widzisz za oknem, jakie budynki mijasz, co dzieje się na jezdni. Oglądaj ulubiony serial

z napisami, jeśli jesteś bardziej zaawansowana to również anglojęzycznymi. Tego typu małe, ale częste i praktyczne ćwiczenia zbliżą Cię do płynności językowej znacznie szybciej niż robienie ćwiczeń z podręcznika, a Ty poczujesz, że masz realny wpływ na swój rozwój językowy.

Chcesz wyciągnąć swój angielski na wyższy poziom lub przełamać barierę w mówieniu? Czujesz, że zastałaś się językowo i trochę praktyki w obszarze Business English otworzy Ci drogę do zmiany pracy, awansu bądź wyjazdów służbowych? A może prowadzisz biznes i potrzebujesz profesjonalnego tłumaczenia materiałów promocyjnych, treści na stronę www albo potowarzyszenia w spotkaniu z międzynarodowymi kontrahentami? Z przyjemnością pomogę Ci zrealizować Twój językowy cel!

Artykuł przygotowała  
Agata Rogalińska.

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

 [@textologic\\_](https://www.instagram.com/textologic_)

Jestem lektorką i tłumaczką  
języka angielskiego.  
Pomagam osobom dorosłym  
odkryć przyjemność z nauki  
j.angielskiego i wejść w  
fascynujący świat newsów,  
opinii i dyskusji "w oryginale".  
Wspieram biznesy w rozwoju,  
oferując profesjonalne  
tłumaczenia pisemne i ustne.  
Let's talk about it!



# Jak zwiększyć pewność siebie, dobrze się przy tym bawiąc? Zobacz, co może dać Ci teatr

Pewien znany socjolog Erving Goffman żyjący w XX w. stworzył teorię mówiącą, że właściwie całe nasze życie jest teatrem. Wcielamy się na co dzień w różne role, bierzemy udział w różnych scenach czy przebieramy się w przeróżne stroje. Skoro więc całe nasze życie jest już tym objęte, to rozpoczęcie zabawy z teatrem w sposób, w jaki jest nam to najbardziej znane, nie wydaje się tak odległe. Największym wyzwaniem wydaje się więc pokonanie własnych barier i zahamowań, które nas powstrzymują przed odważnym wejściem w świat teatru.

W swoim życiu próbowałam wielu miejsc i sposobów grania amatorskiego – od szkolnego kabaretu, poprzez improwizację, formy parateatralne, aż po udział w różnych rodzajach spektakli teatralnych. Każde z tych doświadczeń wiele mi dało, chociaż było ciężko znaleźć w sobie odwagę, pewność siebie i przełamać się w swojej drodze na scenę. Co więc z tego wszystkiego wyniosłam?

## Korzyści płynące z teatru

Zalety teatru, jak sądzę, można by spokojnie wymieniać na wielu stronach. Chciałabym jednak skupić na tych spośród nich, które wydają mi się najistotniejsze.

Wszelkiego rodzaju warsztaty teatralne pomagają wyrwać się z szarej codzienności, uciec od rutynowych obowiązków w domu czy w pracy. Niezwykle cenne są też kontakty z innymi osobami, współpraca z nimi i zawieranie bliższych znajomości. Dla mnie ogromną zaletą jest zdobywanie z czasem pewności siebie oraz poczucie, że się rozwijam i że mogę się realizować coraz pełniej i coraz ciekawiej. Nie mówiąc już o ćwiczeniu kreatywności, co jest niezwykle istotne w naszym życiu, a jednocześnie przyjemne. Jest to również doskonała forma poznawania oraz pogłębiania własnej ekspresji, testowania jej i rozwijania. Dla mnie teatr był przez długi czas sposobem ucieczki od trudnej rzeczywistości, możliwością „kreatywnego wyżycia się i spełnienia”. Pomógł mi podbudować własną samoocenę, jak i pewność siebie. Największą zaletą teatru jest chyba jednak to, że nagle do człowieka dociera, że można poznawać świat ludzkich myśli i emocji poprzez naprawdę dobrą zabawę.



Te dotychczasowe spostrzeżenia i doświadczenia, jakie zdobyłam, wykorzystuję na warsztatach teatralnych, które uruchomiłam na początku tego roku i obecnie współprowadzę.

Tworzymy tam bezpieczną atmosferę, gdzie nasi uczestnicy mogą poczuć się swobodnie i testować możliwości własnej kreatywności oraz emocjonalnej i werbalnej ekspresji. Nie wymagamy od naszych nowych uczestników żadnych umiejętności wstępnych, staramy się po prostu zapewniać miejsce, w którym ci nowi adepci aktorstwa się rozwijają, doskonale się przy tym bawiąc.



### **Pomysły na zabawy z dziećmi i przyjaciółmi:**



1. „Dwugłowy profesor” – dwie osoby siadają na krzesłach ustawionych naprzeciwko widowni złożonej z całej pozostałej grupy. Zadanie polega na tym, aby odpowiedzieć na pytanie zadane przez widownię. Wyzwanie leży w tym, że tytułowy „Profesor” posiada dwie głowy (reprezentowane przez owe dwie wybrane osoby siedzące na krzesłach) i każda z nich może mówić tylko jedno słowo podczas swojej kolejki. Zdania, tworzone w ten sposób słowo po słowie, mogą być totalnie abstrakcyjne i przez to mega zabawne, ważne jest jednak, by miały jakiś sens. To jest właśnie zadanie „dwugłowego profesora” kreowanego przez te dwie współpracujące ze sobą osoby.

2. Opowiadanie wspólnej historii – dobrze jest usiąść na podłodze w kółku lub przy stole, aby łatwiej było uzyskać jakąś kolejność uczestników. Opowiadamy historię i każda kolejna osoba coś do niej dodaje od siebie. W zależności od preferencji można ustalić, aby odawany właśnie przez kolejnego uczestnika fragment opowieści był utworzony w formie pojedynczego słowa lub całego zdania.

3. „Nie moje ręce” – odgrywamy różne sytuacje przy pomocy dwóch osób. Jedna stoi w miejscu i ma za zadanie formułować swoją wypowiedź, jednocześnie poruszając mimiką twarzy, zaś druga stoi za nią i markuje ręce naszej podwójnej postaci, wystawiając je do przodu z za pleców tej pierwszej osoby. Można próbować gestykulować rękami zgodnie z tym, co mówi nasz partner ustawiony z przodu lub też obaj partnerzy mogą prowokować różne śmieszne sytuacje wynikające z zestawienia działań rzeczonyj pary.

Powyższe ćwiczenia są przykładami zabaw, z jakimi można się spotkać podczas warsztatów teatralnych, a które spokojnie da się wykorzystać podczas towarzyskiego spotkania ze znajomymi lub jako pomysły na zajmujące spędzenie czasu z dziećmi. Doskonale rozwijają kreatywność, refleks i pomysłowość, a także zapewniają wiele śmiechu i radości. Każdą zabawę można dostosować do grupy, z którą będziemy prowadzić nasze spotkanie czy zajęcia.

Artykuł przygotowała  
Justyna Kamińska.

-  [Justyna Kamińska](#)
-  [Grupa: Warsztaty teatralne "Real i Ty"](#)

Studentka socjologii i  
współprowadząca warsztaty  
teatralne w Klubie Wrzeszczaka  
w Gdańsku.



 NOWOŚĆ

## Kalendarz wydarzeń online

**Dla Auterek:** organizujesz darmowe wydarzenia online, takie jak webinary, livy, szkolenia, kilkudniowe wyzwania lub kursy email i chciałabyś poinformować o tym czytelniczki E-Wenus?

Możesz to zrobić za darmo!

[Kliknij tutaj i sprawdź szczegóły.](#)

# Dlaczego bierzemy na siebie nadmierną odpowiedzialność?

My, kobiety, żony i mamy bierzemy nadmierną odpowiedzialność za wszystko, co nas otacza. Za zachowanie naszych dzieci, nieudaną imprezę, minę męża czy zły humor szefa. Chcemy zadowolić wszystkich. Czy nie jest tak?

Dr Rosenberg nazywa to "fazą zniewolenia emocjonalnego". Na czym polega ten stan? Jest to branie odpowiedzialności za cudze emocje i uczucia. Wydaje się nam, że nieustannie musimy wszystkich uszczęśliwiać. Może nawet pojawić się uczucie, że otoczenie jest dla nas ciężarem np. ilekroć widzimy, że osoba, z którą jesteśmy, cierpi albo czegoś potrzebuje, po prostu nas to przytłacza. Czujemy się wtedy jak w więzieniu i zaczynamy się dusić, więc staramy się jak najszybciej „coś” zrobić.

Często też widzimy to u kobiet, które biorą na siebie emocje swoich dzieci. Dziecko krzyczy przez 40 minut, uspakaja się, a mama jest wykończona przez resztę dnia. Droga kobieto – to nie Twoje emocje, nie musisz tak się czuć. Powiedz w myślach: „Oddaję te emocje, nie są moje”. To działa! Zajmij się szybko czymś innym a zobaczysz, że poczujesz się lepiej.

Co robimy, kiedy nie radzimy sobie z tym stanem i czujemy się zmęczone, wypalone i sfrustrowane? Natychmiast obwiniamy innych ludzi, mówiąc: „Znowu ten szef się na mnie wyżywa”, „Moje dziecko jest niewychowane, wykończy mnie kiedyś”...

## Za co jesteśmy odpowiedzialne, a za co nie?

Zdradzę Wam pewną mądrość, która bardzo pomaga zrzucić ciężar z barek i zacząć oddychać. Możemy być odpowiedzialne, tylko za to, co z nas wychodzi:

- nasze zachowanie,
- nasze słowa,
- nasze myśli,
- nasze emocje.

I to są obszary, nad którymi warto pracować.

Nie powinnyśmy brać odpowiedzialności za to, co się dzieje poza nami, za:

- rzeczy i sprawy, które się dzieją poza nami,
- zachowanie dzieci, męża, szefa,
- czyjś nastrój i humor,
- niepowodzenia innych.

Owszem, mamy wpływ i staramy się jak najlepiej wychować dzieci, ale nie możemy być całkowicie odpowiedzialne za ich zachowanie. Każdy człowiek ma swój charakter i temperament. Jak możesz się obwiniać za wybuchy choleryka, skoro taka postawa została w niego wbudowana w chwili narodzin? Życie z czasem poskromi jego temperament, albo i nie...

Często jednak unikamy odpowiedzialności tam, gdzie powinniśmy ją mieć, mówiąc np.: "To nie moja wina, że się tak zachowałam", "No już mam taki charakter, co zrobić?". Odpowiadajmy za swoje czyny, emocje i słowa i pracujemy przede wszystkim nad sobą, bo tylko tam możemy zmienić świat.

Więcej się dowiesz na kursie: Zbuduj silne poczucie własnej wartości.



Artykuł przygotowała Kinga Wiktoria Leszkowicz.

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

 [@kinga\\_wiktoria\\_leszkowicz](https://www.instagram.com/kinga_wiktoria_leszkowicz)

 [Kinga Wiktoria Leszkowicz APK](#)

 [Grupa: AKADEMIA PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET](#)

 [@kinga\\_wiktorialeszkowicz](https://www.tiktok.com/@kinga_wiktorialeszkowicz)

# Jak wreszcie pozbyć się ograniczeń? Odkryj Access Bars® i powiedz życiu TAK!

Czy pomyślałaś kiedykolwiek: „Czy moje życie naprawdę musi tak wyglądać”? Ile razy stres i zwątpienie odbierały Ci chęć do jakiegokolwiek działania? Wiele z nas doświadczyło tego stanu przynajmniej raz w życiu. A gdyby była technika, która pomaga odzyskać w pełni swoje życie, a nawet przywrócić w nim lekkość i radość? Powiesz „niemożliwe”, „nie wierzę”. A jednak...

Jedna z moich koleżanek stwierdziła kiedyś: „Ja też nie wierzę w Barsy, podobnie jak nie wierzę w młotek. Ale kiedy potrzebuję wbić w ścianę gwóźdź, to sięgam po młotek, bo to doskonałe narzędzie, aby to zrobić. Wiara w młotek nie jest mi do tego wcale potrzebna. Podobnie z Barsami, nie musimy w nie wierzyć, aby zadziały”.

## Czym zatem są Barsy?

Access Bars® to rodzaj terapii manualnej, stworzonej ok. 30 lat temu przez Garego Douglasa. To taki specyficzny „odkurzacz dla mózgu”, który przez delikatną stymulację 32 punktów na głowie, pomaga pozbyć się ograniczeń. Przez całe lata w naszych głowach zbierają się tysiące wzorców, osądów, punktów widzenia i przekonań. Zbieramy je, czasami nieświadomie, od rodziców, dziadków, partnerów, znajomych, nauczycieli, przełożonych, autorytetów itp.

Ile z nas słyszało np. że „na pieniądze trzeba ciężko pracować”, „duże pieniądze to duży kłopot”, „kobiecie nie wypada”, „trzeba być skromnym”, „dobra matka to...”, „dobra żona to...” itp. Ludzie doskonale wiedzą „co powinniśmy”, „co musimy”, czego „nie możemy” i nawet jeśli same uważamy inaczej, to często poddajemy się tym przekonaniom. A z nimi przychodzi często cała masa osądów, że „nie dasz rady”, „nie potrafisz”, „jesteś beznadziejna”, „co ty tam wiesz”. I z czasem same zaczynamy podcinać sobie skrzydła...

Barsy „czyszczą nam głowy”, sprawiają, że zaczynamy dostrzegać własną prawdę i budzi się w nas odwaga, aby żyć zgodnie z tym, co prawdziwe jest dla nas, a nie dla innych.

## Jak to działa?

Czy wiesz, że człowiek jest istotą elektryczną? Mamy miliardy komórek nerwowych, synaps, dziesiątki neuroprzekazników. Impulsy, które składają się na nasze myśli, emocje, wspomnienia, czy poczucie własnej wartości, przemieszczają się przez nie jako małe ładunki elektryczne. Nasz mózg koduje wszystko na poziomie komórkowym i zna tylko to, czego doświadczył. Podczas sesji Access Bars® dochodzi do rozładowania tego spolaryzowanego ładunku. Praca fal mózgowych spowalnia, maleje stres, zaczynamy być bardziej obecne w swoim życiu. To trochę tak, jakbyś oczyściła twardy dysk komputera z wirusów, plików cookies itp. Zaczynamy odzyskiwać siebie.

Proces zainteresował także badaczy i postanowili sprawdzić, jak to działa. Jednym z nich był neurolog dr Jeffrey Fannin, który po sesji Access Bars®, jakiej doświadczył, zainteresował się, co takiego dzieje się podczas Barsów w ludzkich mózгах. Ustalił, że wpływają na człowieka podobnie jak głębokie medytacje, tylko dzieje się to bardzo szybko.

Inne badania wykonała dr Terrie Hope i opublikowała je w „Journal of Energy Psychology”. W badaniu wykorzystano m.in. pomiar wzorców fal mózgowych z mapowaniem mózgu (QEEG). Zaobserwowała, że już jedna sesja Bars pozwoliła zredukować intensywność objawów lękowych średnio o 84,7% a objawów depresyjnych średnio o 82,7%.

## Co może dać to mnie?

Każdy na sesje przychodzi z innym „bagażem”, dlatego nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to, jak zadziała u Ciebie. Co więcej, każda sesja u tego samego człowieka może być inna, obydwie się przecież w innym czasie i w innych okolicznościach.

Jednak ludzie najczęściej przekazują, że po sesji Bars:

- stali się spokojniejsi, mniej sytuacji ich stresuje i łatwiej im się zrelaksować;
- wzrósł ich poziom energii, chęć do działania, radość życia i wiara w siebie;
- poprawiała się samoocena;
- zyskali większą klarowność myśli, zniknęły uporczywy „galop myśli”;
- poprawił się stan fizyczny organizmu i odporność, ale także kondycja psychiczna (np. zaobserwowano zmniejszenie objawów depresji, lęków, ataków paniki, itp.);
- lepiej śpią, a sen jest spokojniejszy i bardziej regenerujący;
- są efektywniejsi w działaniu, bardziej kreatywni, lepiej porozumiewają się z innymi;
- łatwiej im dokonywać wyborów i wprowadzać zmiany w życiu;
- łatwiej uwalniają się od nałogów, pozbywają zaburzeń odżywiania itp.



## Jak to wygląda?

Jedna sesja to 60–90 minut u dorosłego, a u dzieci i młodzieży ok. 30–45 min. Można je wykonywać podczas oglądania filmu lub rozmowy. Możesz leżeć na leżance lub łóżku do masażu (tak najczęściej wykonywane są w gabinetach), ale i podłodze, trawie w parku czy gdziekolwiek indziej. Można też spać, bo nie wpływa to na przebieg sesji.

U terapeuty wykonującego Barys sesje mogą być połączone z facylitacją, kiedy dodatkowo werbalnie pracujemy z przekonaniem. Efekty mogą pojawić się już po pierwszej sesji, choć czasami potrzeba ich więcej, wszystko zależy od indywidualnego „przypadku”. Jednak już pierwsza przyniesie wyciszenie i spokój.

## Coraz częściej w gabinetach specjalistów

Na szkoleniach Access Bars® coraz częściej pojawiają się terapeuci, psychologowie, dietetycy, naturoterapeuci, masażyści, refleksolodzy itp., którzy postrzegają Barys jako doskonałe narzędzie do pracy z pacjentami i klientami.


Zwłaszcza że po szkoleniu każdy otrzymuje międzynarodowe uprawnienia do odpłatnego wykonywania tego procesu. A ostatnio także w Polsce ludzie coraz częściej zaczynają korzystać z dobrodziejstwa sesji Access Bars®.

Nie znasz jeszcze Barsów? Może zatem warto umówić się na sesję lub nawet szkolenie? Jak powiedział Gary Douglas „W najgorszym wypadku poczujesz się jak po relaksującym masażu, w najlepszym może zmienić się całe twoje życie”.

Artykuł przygotowała Agnieszka Krasieńska-Kupis.

 <https://holistycznepiekno.pl>

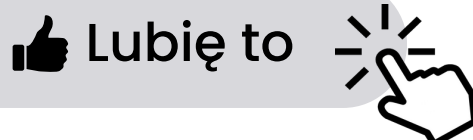
 [Instytut Holistyczne Piękno](#)

 [Czas na Bars - Access Bars - więcej lekkości i radości w życiu](#)

Licencjonowana Facylitatorka Access BARS®. Praktyk procesów na ciało Access Consciousness® (energetyczny Access Facelift®, procesy Access Body®), procesów łagodnej Bio-Energetyki, Polarity, a także innych. Propagatorka holistycznego podejścia do człowieka, działa na poziomie ciała, ducha i umysłu. Prowadzi Instytut Holistyczne Piękno.



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





# Jak tworzyć wartościowe treści, które przyciągają i angażują odbiorców?

W dzisiejszym cyfrowym świecie, w którym uwaga użytkowników jest stale podzielona między różne treści i platformy, kluczem do sukcesu na Instagramie (ale i ogólnie w marketingu online) jest umiejętność tworzenia wartościowych treści. One mają moc i są naprawdę ważne, a najlepsze z nich są w stanie przyciągnąć uwagę i zaangażowanie odbiorców oraz wyróżnić Cię na tle konkurencji. Dlatego nieważne, czy prowadzisz firmowy profil na Instagramie, bloga na swojej stronie internetowej, czy inne kanały komunikacji, kluczowym elementem strategii marketingowej powinno być tworzenie wartościowych treści, które przyciągają i angażują odbiorców.

Wartościowy content\* to kluczowy element w budowaniu marki online. Zobacz, co warto zrobić, by go dobrze zaplanować!

## Poznaj swoją grupę docelową

Aby tworzyć wartościowe treści, niezbędne jest dogłębne zrozumienie swojej grupy docelowej. Badanie rynku i analiza odbiorców stanowią podstawę dla skutecznej strategii content marketingowej. Przeprowadzenie badań i analiz pozwoli Ci na identyfikację potrzeb, zainteresowań i problemów Twoich odbiorców. Informacje możesz zbierać poprzez ankiety, badania rynku, analizę statystyk na platformach społecznościowych lub bezpośrednio w rozmowie z Twoimi odbiorcami. Dzięki temu będziesz w stanie tworzyć treści, które są skierowane bezpośrednio do Twojej grupy docelowej, dostarczając im wartościowych informacji i rozwiązań.

## Zaplanuj strategię treści

Kolejnym ważnym krokiem jest planowanie strategii treści. Spójny plan treści pozwoli Ci zachować klarowność i skoncentrować się na celach i wartościach Twojej marki. Ważne jest, abyś wiedziała, jakie treści chcesz dostarczać swoim odbiorcom i w jaki sposób chcesz to robić. Tworząc plan treści, uwzględnij cele swojej marki, tematy, które są dla Twojej grupy docelowej najważniejsze, a także preferowane formaty treści. Możesz rozważyć różnorodność treści, takich jak poradniki, wywiady, analizy,

recenzje czy historie sukcesu. Ważne jest, aby planować regularne publikacje i dostosowywać treści do różnych platform i kanałów komunikacji.

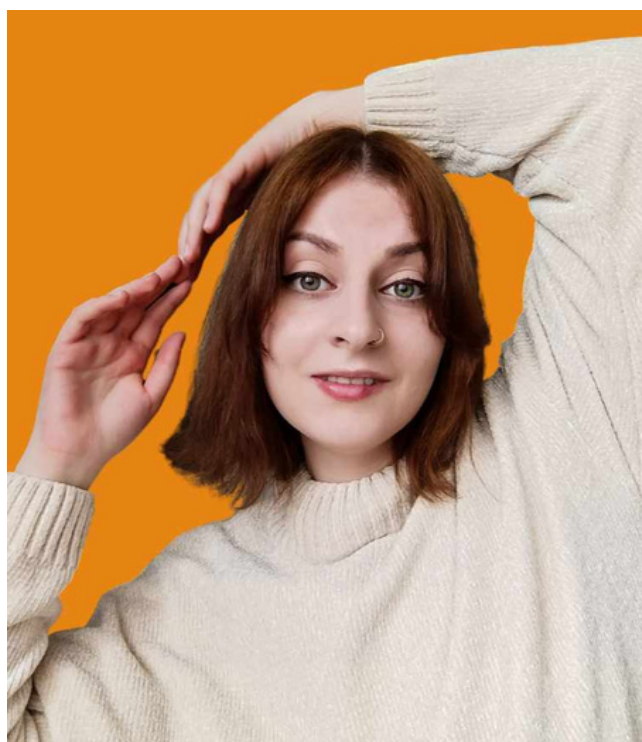
## Przekaż wartość

Wartościowe treści są kluczem do przyciągnięcia uwagi i angażowania odbiorców. Wartościowe treści powinny być informacyjne, użyteczne, inspirujące, rozrywkowe i autentyczne. Ważne jest, abyś dostarczała treści, które rzeczywiście przynoszą wartość Twoim odbiorcom. Możesz osiągnąć to poprzez opowiadanie ciekawych historii, zadawanie pytań, które angażują odbiorców, tworzenie atrakcyjnych nagłówków i wykorzystywanie CTA (call to action = wezwanie do działania). Pamiętaj, że wartościowe treści nie powinny być wyłącznie reklamowe. Skoncentruj się na dostarczaniu treści, które rozwiązują problemy Twoich odbiorców, odpowiadają na ich pytania i dostarczają im wartościowych wskazówek i inspiracji.

## Różne treści w różnych formatach

Każde miejsce w sieci ma swoją unikalną specyfikę, dlatego ważne jest dostosowanie treści do różnych formatów. Jeśli koncentrujesz się na Instagramie, pamiętaj o estetyce, wykorzystaniu odpowiednich hashtagów, interakcji z odbiorcami i korzystaniu z funkcji takich jak Stories czy Live. Jeśli prowadzisz bloga na swojej stronie internetowej, skup się na tworzeniu treści w formie artykułów, poradników, wywiadów i analiz. Dostosuj treści do specyfiki każdej platformy, aby w pełni wykorzystać potencjał komunikacji z Twoimi odbiorcami. Pamiętaj również o tym, że każda platforma rządzi się swoimi prawami (i zwyczajami), dlatego treści, które udostępniasz na Instagramie, mogą się znacząco różnić od tych, które powinny znaleźć się na Facebook'u.

Tworzenie wartościowych treści może być bułką z masłem, ale jeśli będziesz chciał to robić po omacku, nie znając swoich odbiorców i ich potrzeb, nie wiedząc, czym różnią się od siebie poszczególne kanały komunikacji oraz nie mając strategii marketingowej, to ta bułka może wypaść Ci z rąk i upaść na podłogę masłem do ziemi. Zastanów się, dla kogo te treści mają być wartościowe – dla Ciebie, żebyś mógł się poklepać po ramieniu, czy dla Twoich odbiorców, którzy przyjdą do Ciebie i kupią Twój produkt? Pamiętaj: tworzenie treści, które rozwiązują problemy odbiorców i dostarczają wartościowych wskazówek i inspiracji,



przyczynią się do długoterminowego sukcesu Twojej marki.

\*content marketing – z angielskiego „treść”, „zawartość” – to strategia marketingowa, polegająca na tworzeniu i publikacji wartościowych treści w celu przyciągnięcia uwagi grupy docelowej, budowania relacji i promowania marki oraz produktów.

Artykuł przygotowała Karolina Mija.

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

 @karolinamija

 NOWOŚĆ

## Biblioteka darmowych kursów i ebooków

**Dla Czytelniczek:** biblioteka powstała, by ułatwić Wam dotarcie do interesujących treści! Sprawdź genialne materiały naszych autorek!

[Kliknij tutaj.](#)

**Dla Auterek:** chcesz umieścić kurs lub ebook w naszej bibliotece? Możesz to zrobić za darmo! [Kliknij tutaj.](#)



Sprawdź



Sprawdź



Sprawdź