

MAGAZYN ONLINE DLA  
NOWOCZESNYCH KOBIECI

# e-wenus

## PORADY

- Jak pielęgnować swoją strefę intymną?
- Jak dbać o swoje bezpieczeństwo i unikać zagrożeń?

## POKOLENIE SAMOTNOŚCI

- ➔ Dlaczego kobiety sukcesu często są singielkami?
- ➔ Czy naszym dzieciom grozi problem z nawiązywaniem relacji?
- ➔ Co robić, by nie stać się zakładniczką swoich dzieci?



## 5 WEGE PRZEPISÓW

Te dania przemienią zwykły obiad w prawdziwą ucztę!

Marzka Szabla i Kobiety Jutra

## KOBIETY JUTRA I MAGAZYN E-WENUS

zapraszają na kolację  
biznesową dla  
przedsiębiorczych kobiet!

# Spis treści

## PIELĘGNACJA

- 3** O rodzajach skóry. Sprawdź, dlaczego kosmetyki, których używasz, nie dają Ci efektu!

## ZDROWIE

- 6** Ziołowa ceremonia Yoni, czyli jak zadbać o swoją strefę intymną  
**9** Odkryj sekrety skutecznej i trwałej redukcji wagi

## PRZEPISY

- 11** Wegetariańska uczta. 5 wege przepisów

## PORADY

- 17** Jak dbać o swoje bezpieczeństwo i unikać zagrożeń?  
**20** Finanse osobiste: dlaczego warto zarządzać budżetem domowym i jak to zrobić?

## RELACJE

- 23** Silne, niezależne i samotne. Dlaczego kobiety sukcesu często są singielkami?  
**27** Pokolenie samotności. Dlaczego naszym dzieciom grozi problem z nawiązywaniem relacji?  
**30** Co robić, by nie stać się zakładniczką swoich dzieci?

## RĘKODZIEŁO

- 34** Piękna biżuteria z miedzi i kamieni naturalnych  
**38** Z miłością i pasją. O tym, jak powstają przedmioty w magicznej pracowni Shiraja

## ROZWÓJ OSOBISTY

- 43** Czy sposób myślenia może być przeszkodą w uwolnieniu pełnego potencjału?  
**47** Wyrusz w fascynującą podróż w poszukiwaniu kobiecości z fotografką, która Cię usłyszy

## BIZNES ONLINE

- 52** Biznesowe przyjaciółki – zapraszamy na kolację dla przedsiębiorczych kobiet!  
**55** Jak skutecznie promować lokalny biznes na Instagramie?

# O rodzajach skóry. Sprawdź, dlaczego kosmetyki, których używasz, nie dają Ci efektu!

Wszystkie pragniemy mieć zdrową, promienną i piękną skórę. Jest to marzenie wielu z nas, jednak osiągnięcie tego celu nie zawsze jest proste. Istnieje wiele czynników, które wpływają na stan naszej skóry, ale jednym z kluczowych elementów, który determinuje sukces pielęgnacji skóry, jest dobór odpowiednich produktów. Dopasowanie produktów do rodzaju i potrzeb skóry jest najważniejszym krokiem na drodze do osiągnięcia pięknej i zdrowej cery.

## Czym jest rodzaj skóry i dlaczego jest tak ważny w doborze produktów?

Rodzaj skóry odgrywa kluczową rolę w określeniu, jakie produkty są dla Ciebie odpowiednie. Istnieją cztery główne rodzaje skóry: sucha, tłusta, mieszana i normalna. Każdy z nich ma swoje indywidualne potrzeby i wymaga różnych składników aktywnych w produktach, dzięki którym możesz uzyskać najlepsze rezultaty. Zrozumienie, jaki masz rodzaj skóry, pozwoli Ci dobrać kosmetyki, które skutecznie zadziałają na Twoją cerę.

Czy wiesz, jaki masz rodzaj skóry i jakich produktów powinnaś używać w codziennej pielęgnacji? Jakbyś określiła rodzaj swojej skóry?

**Skóra sucha** — charakteryzuje się brakiem wilgoci i tendencją do łuszczenia się. Osoby z suchą skórą powinny szukać produktów, które dostarczą intensywnego nawilżenia, a także zatrzymają wilgoć w skórze. Składniki, na które warto zwrócić uwagę, to np. kwas hialuronowy. Unikajmy za to kosmetyków zawierających alkohol, ponieważ może to dodatkowo wysuszać skórę.

**Skóra tłusta** — jest skłonna do nadmiernego wydzielania sebum, co może prowadzić do pojawiania się zaskórników i trądziku. Osoby z tłustą skórą powinny szukać produktów, które regulują produkcję sebum i oczyszczają pory. Składniki takie jak kwas salicylowy i ekstrakt z zielonej herbaty będą skutecznymi wyborami. Unikajmy ciężkich kremów i olejów, które mogą zatykać pory.

**Skóra mieszana** – to połączenie skóry suchej i tłustej. Najczęściej strefa T (czyli czoło, nos i broda) jest bardziej tłusta, podczas gdy reszta twarzy jest sucha. Osoby z tą skórą powinny szukać produktów, które będą równoważyć produkcję sebum, ale jednocześnie nie wysuszą reszty twarzy.

**Skóra normalna** – jest dobrze zrównowazona i nie ma większych problemów z nadmierną suchością czy tłustością. Nie oznacza to jednak, że nie potrzebuje ona odpowiedniej pielęgnacji. Warto stosować delikatne produkty, które będą wspierać naturalne funkcje skóry i zapewniać jej odpowiednie nawilżenie.

Dobór odpowiednich produktów do rodzaju skóry pozwala maksymalnie wykorzystać ich działanie i korzyści. Niewłaściwe kosmetyki mogą nie tylko nie spełniać oczekiwań, ale także prowadzić do problemów skórnych. Używanie na przykład produktów przeznaczonych dla skóry tłustej na suchej skórze może prowadzić do podrażnień i wysuszenia. Dlatego tak ważne jest zrozumienie indywidualnych potrzeb naszej cery i odpowiedni dobór produktów, które będą ją wspierać.

## **Zmień swoje podejście – nie naprawiaj, zapobiegaj!**

Pomyśl o pielęgnacji skóry jako o potężnej tarczy przeciwko wpływom codziennego życia. Zdrowa, promienna skóra to efekt nie tylko drogich produktów i zabiegów. To przede wszystkim wynik konsekwentnej, dobrze dobranej pielęgnacji, delikatności wobec swojej skóry oraz zapobiegania potencjalnym problemom. Przyjmij pielęgnację skóry jako część codziennego rytuału dbania o siebie i ciesz się pięknym, naturalnym blaskiem.

## **Świadomości pielęgnacyjnej można się nauczyć!**

5 lat temu nie miałam pojęcia, jaki mam rodzaj skóry i nie rozumiałam, że w pielęgnacji chodzi przede wszystkim o utrzymanie doskonałej kondycji skóry, a nie wdrażanie rozwiązań pielęgnacyjnych wówczas gdy pojawia się problem. Ale skąd miałam to wiedzieć? Przecież nikt tego nas nie uczy!

Dlatego powzięłam swoją osobistą misję i od blisko 5-ciu lat wzbogacam życie Kobiet. Uczę je, jak podkreślić atuty swojej urody i wydobywam ich piękno. Specjalizuję się w doradztwie kosmetycznym. Diagnostuję potrzeby skóry, tworzę indywidualne systemy pielęgnacyjne, dopasowane do rodzaju skóry. Dobieram kosmetyki kolorowe i uczę, jak każdego dnia w łatwy i szybki sposób wyglądać piękniej. Kobieta, która wie, że dobrze wygląda, czuje się bardziej pewna siebie. Zmiana “na zewnątrz” to początek głębszych zmian – pokazują to historie kobiet, które ze mną współpracują. Jeśli nie masz swojego doradcy kosmetycznego, zapraszam Cię na bezpłatną, indywidualną konsultację kosmetyczną online lub offline.





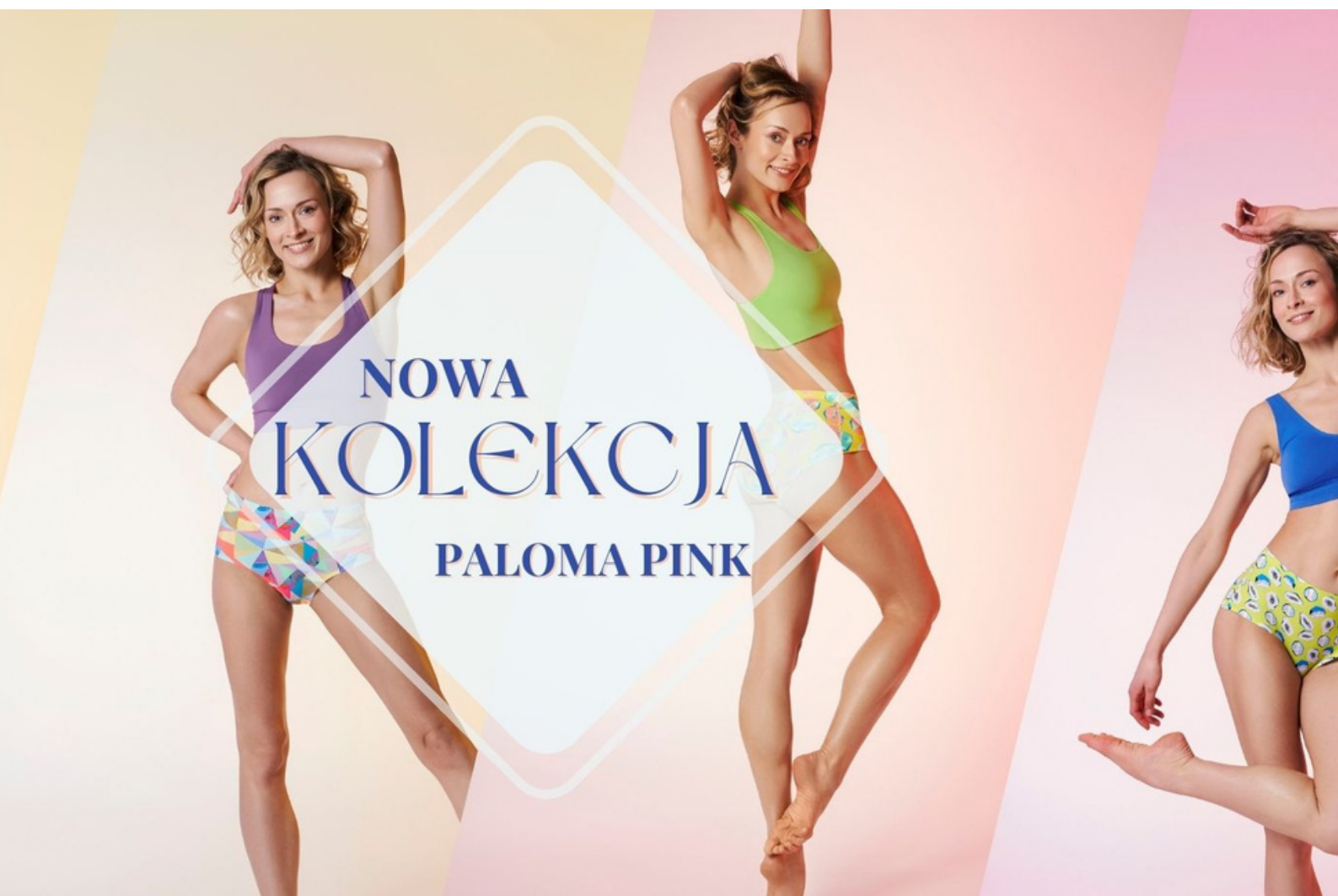
Artykuł przygotowała  
Justyna Guzdek.

 Justyna Guzdek - Doradca  
Kobiecego Piękn

 REKLAMA



[www.fantazja.net](http://www.fantazja.net)



# Ziołowa ceremonia Yoni, czyli jak zadbać o swoją strefę intymną

Każde ciało jest świątynią i powinno być traktowane z uważnością, akceptacją, szacunkiem, wdzięcznością i miłością. Również nasza Yoni – nasze łono – potrzebuje szczególnej troski i opieki. To tu jest nasze Sacrum. To tu powstaje nowe życie. To tu znajduje się brama życia.

## Co się dzieje jeśli nie przestrzegamy tej mądrości?

Powstają dolegliwości i zaburzenia zdrowotne. Ciało jest naszym najlepszym przyjacielem, który wskazując dane miejsce, mówi: tu! Tutaj jest temat do zmiany.

## Co mówią sygnały dotyczące kobiecych stref intymnych?

Najczęściej są to tematy związane z aspektem straty, śmierci, smutku, strachu, cierpienia, rozczarowania, wykorzystania, przekroczenia granic, frustracji i konfliktów seksualnych, niewłaściwej relacji.

## Jak sobie pomóc?

Jak poradzić sobie z kobiecymi tematami, takimi jak infekcje, zaburzenia i bóle cyklu menstruacyjnego, redukcja objawów menopauzy, wsparcie procesów leczenia endometriozy, cyst, torbieli, mięśniaków, podniesienia libido, przywrócenia płodności i radości z bycia kobietą?

### Pierwszy krok:

Sprawdź stan fizyczny yoni u specjalisty, jeśli jest potrzeba – ustabilizuj go.



### **Drugi krok:**

Zajrzyj głębiej, poszukaj świadomej osoby, która pracuje wielowymiarowo i pomoże Ci dotrzeć do źródła dolegliwości i go rozwiązać. Sprawdź ciało energetyczne, emocjonalne, mentalne i duchowe. Zapoznaj się też z historiami kobiet w rodzie, czy czasami nie powielasz historii? Uświadomienie przyczyny przynosi uzdrowienie.

### **Trzeci krok:**

Zastosuj nasiadówkę. Stary babciny sposób pełen mocy natury, który ukoi kobiece dolegliwości intymne. Nasiadówki... mądrość i skuteczność ponadczasowa. I tak jak wszystko ewoluuje, tak i terażniejsze nasiadówki wyglądają inaczej. Nie musisz moczyć tyłka w wodzie i szukać ziół na łące (ale warto je znać i korzystać). Dostępne są akcesoria do nasiadówki oraz gotowe mieszanki ziołowe dostosowane do potrzeb i danego tematu kobiecego.

Drewniane, wygodne krzeselko, pokryte mięciutką koszulką daje możliwość ziołowego saunowania łona. Czujesz się niczym bogini na tronie... pod krzeselkiem stoi przygotowany wcześniej wywar i otula cię ciepłem i mocą natury. Aktywne substancje ziół regenerują łono i ciało. Ta energia rozchodzi się po całym ciele i wprowadza głęboki relaks, spokój i przyjemność.

Nasiadówkę możesz wykonywać sama w domu lub skorzystać z Ziołowej Ceremonii Yoni wykonywanej przez wykwalifikowaną prowadzącą. Jeśli pierwszy raz korzystasz z nasiadówki, warto skorzystać z wiedzy i doradztwa kobiet, które zajmują się tym tematem. Odpowiedni dobór ziół oraz podstawowe zasady BHP są bardzo istotne.

## **Czym jest Ziołowa Ceremonia Yoni?**

Jest to subtelny rytuał zadbania o kobietę. Polega on na przygotowaniu ciała: masaż stóp, łydek, odcinka lędźwiowego; nasiadówka z odpowiednio dobranych ziół, podczas której trwa mini koncert na misach i instrumentach wprowadzających jeszcze piękniejsze doznania. A na zakończenie wykonywany jest masaż twarzy, który wieńczuje tę kobiecą podróż, przypominając o mocy czułości i delikatności.

Tak wygląda ten rytuał w Kręgach Życia, jeśli będziesz korzystać z tej możliwości w innych miejscach, to dopytaj, jak tam przebiega ten proces.

Słuchając swojego ciała i podążając odważnie za głosem serca i intuicji możemy działać cuda. Jednym z największych cudów na ziemi jest kobieta i jej dar twórczości, kreacji, płodności.

## **Co jeszcze możesz zrobić?**

Zbawienne dla kobiecego łona jest także chodzenie w spódnicach oraz jak najczęstsze ściąganie bielizny, wówczas nasza Yoni jest dotleniona i bliżej natury.



Następuje piękne połączenie Matki Ziemi z naszym ciałem i przypominamy sobie o mądrości, którą mamy w sobie.

Posiadamy w sobie dwa główne aspekty: żeński i męski. Kiedy działamy, pracujemy, jesteśmy bardziej w męskim. Kiedy jesteśmy w domu, przy sobie, mężu, dzieciach, jesteśmy w żeńskim. Tym samym dajemy przestrzeń, aby każdy był w swojej energii i na swoim miejscu, w swojej energii. Wówczas panuje równowaga i harmonia, która jest podstawą szczęśliwego życia. A po to tu jesteśmy, aby żyć szczęśliwie i radośnie. I tego wszystkim Wenusowym czytelniczkom życzę.

Artykuł przygotowała  
Magdalena Milianna Cioch.

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

 [KRĘGI ŻYCIA](#)

 [@magdalenacioch](#)



Naturoterapeutka, masażystka, absolwentka Szkoły Wiedzy Szamańskiej Ty i Wszechświat, pasjonatka wielowymiarowości człowieka. Mama dwójki cudownych dzieci Lilianki i Leonka. Założycielka Kręgów Życia, przestrzeni, w której prowadzi konsultacje, masaże, terapie, kręgi, warsztaty, koncerty relaksacyjne, ceremonie.

W realizowanej praktyce jest czułą przewodniczką wewnętrznych podróży. Pomaga dotrzeć do miejsc potrzebujących uspokojenia, uwolnienia, akceptacji, uznania, uszanowania, ukojenia, ukochania, rozpoznania, rozświetlenia. Podczas wykonywanej praktyki działa holistycznie i dzieli się zdobytą wiedzą oraz doświadczeniami.

Uważa, że pierwotną podstawą wszystkiego jest energia. Cała mądrość i moc jest w nas, wystarczy ją uaktywnić. A największe cuda kreujemy, kiedy jesteśmy prawdziwi, szczyrzy i dobrzy wobec samych siebie.

Przyjmuję w miastach: Warszawa, Poznań, Piła, Wrocław, Szczecin i inne.

# Odkryj sekrety skutecznej i trwałej redukcji wagi

Każda z nas pragnie czuć się dobrze w swoim ciele. Piękno jest od wieków wpisane w naszą kulturę i, mimo że jego kanony zmieniały się niejednokrotnie, to jednak szczupła i wysportowana sylwetka zawsze wzbudzała podziw.

Nadmierne kilogramy mogą skutecznie odebrać pewność siebie i spowodować, że czujemy się źle same ze sobą. Stajemy się coraz bardziej zamknięte i stopniowo wycofujemy się z dotychczasowego życia. Aby zmienić tę sytuację, przeglądamy Internet w poszukiwaniu najnowszej diety, super skutecznego specjalisty lub zabiegu. Jednak pomimo wielu prób nie udaje nam się osiągnąć trwałego efektu.

## Dlaczego tak się dzieje?

Przyczyn braku skuteczności podejmowanych przez nas wysiłków związanych z redukcją wagi jest wiele. Aby nasze ciało pięknie wyglądało od zewnątrz, musimy w pierwszej kolejności zadbać o nie od środka. Zanieczyszczone środowisko, w jakim żyjemy oraz zła jakość jedzenia bardzo mocno odciskają się na naszym zdrowiu i wyglądzie. Nagromadzone w organizmie toksyny oraz zbędne pozostałości przemiany materii zaburzają prawidłowy przebieg procesów trawiennych i uniemożliwiają wchłanianie substancji odżywczych. Dlatego tak ważne jest, aby zadbać o regularne OCZYSZCZANIE ORGANIZMU. Przywrócony w ten sposób stan HOMEOSTAZY jest pierwszym krokiem w skutecznym procesie trwałej redukcji wagi.

## Co nie pozwala nam dojść do celu?

Codziennie obowiązki sprawiają, że wiele rzeczy wykonujemy automatycznie. Tak samo jest z naszymi myślami. Nie analizujemy tego, jaki obraz siebie mamy w głowie. Gdy cały czas mówimy sobie „Jestem gruba! Nigdy nie uda mi się schudnąć! Na pewno nie zmieszczę się w tę sukienkę!” – tak się dzieje. To, co powtarzamy sobie każdego dnia, powoduje, że staje się to naszą rzeczywistością. Dopóki nie zmienimy naszego myślenia, nie osiągniemy naszego celu. Aby to się wydarzyło, w naszym sercu musi pojawić się ogromne pragnienie ZMIANY, które nie pozwoli nam się poddać. Dlatego tak ważna jest praca z MINDSETEM oraz stworzenie nowego obrazu samej siebie.



## Dlaczego w procesie redukcji wagi ważne jest wsparcie?

Odchudzając się, bardzo często doświadczamy chwil zwątpienia, zwłaszcza wtedy gdy efekty nie są od razu widoczne. Często poddajemy się i rezygnujemy z diety lub treningów. Warto wtedy otaczać się osobami, które pragną tego co my. WSPARCIE kobiet, które doświadczają tych samych wątpliwości oraz spadków motywacji sprawia, że wracamy na właściwe tory i szybko osiągamy nasz cel sylwetkowy. Dołączając do grup, w których możemy w każdej chwili poprosić o pomoc, sprawia, że na powrót nabieramy wiary w siebie i sił do działania.

Połączenie wszystkich powyższych elementów pozwala w łatwy i przyjemny sposób przejść przez zdrowy proces odchudzania bez uciążliwych diet i długich treningów. Zapewnia utrzymanie stałych efektów, a co za tym idzie, pozwala nam stać się pewnymi siebie, odważnymi kobietami z dumą idącymi po swoje marzenia. Uczy, jak na stałe zmienić swoje myślenie oraz nawyki tak, aby efekty naszego działania utrzymały się na całe życie.

I taki właśnie jest Program Całościowej Kobiecej Metamorfozy, którego jestem ambasadorką i współautorką. Powstał on z potrzeby pomocy kobietom w staniu się PIĘKNA! Program jest nie tylko sumą doświadczeń, wiedzy medycznej, dietetycznej, trenerskiej i kosmetycznej, ale również pracy mentalnej.

Artykuł przygotowała  
Ewa Podgórska – ambasadorka  
i współtwórca programu  
"Woman Transformation".

 [Ewa Podgórska](#)

 [Grupa: Woman Transformation](#)



**Obserwuj nasz profil na Instagramie:  
@ewenus\_magazyn**


Obserwuj



# Wegetariańska uczta



Przepisy przesała Magdalena Piasecka.  
Więcej pyszności znajdziesz tu:

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



# Boczniak królewski na szpinaku z pieczonymi młodymi marchewkami

☀ Przed smażeniem boczniaka należy przekroić wzdłuż, ponacinać i doprawić wg uznania (np. sól, pieprz, słodka papryka). Smażenie można rozpocząć na oleju/oliwie z oliwek i po chwili dodać łyżkę masła i majeranek.

☀ Świeży szpinak smażymy na oleju, dodajemy pokrojone w paski suszone pomidory, sól, czosnek, pieprz, ulubione zioła, można dodać również świeżo zmieloną gałkę muszkatołową. Następnie dodajemy łyżkę jogurtu naturalnego i łyżkę śmietany.

☀ Małe marchewki można piec w całości, większe lepiej przekroić wzdłuż. Piec około 45-50 min w 180 stopniach. Czas pieczenia zależy od tego, czy chcesz uzyskać marchewki chrupkie (wtedy czas pieczenia do 45 min), czy zupełnie miękkie.

☀ Dodatkowo dla smaku, koloru i aromatu: sezam, natka pietruszki, szczypiorek, pomidorki podłużne truskawkowe.



# Halloumi w pomidorach, czyli idealne ciepłe śniadanie

## Sos pomidorowy:

- ◆ drobno pokrojoną cebulę i czosnek podsmaż na oleju z dodatkiem odrobiny vegety i sosu sojowego
- ◆ dodaj puszkę pomidorów krojonych (u mnie z dodatkiem czosnku), ja dodałam również łyżeczkę pomidorowego pesto oraz łyżeczkę koncentratu pomidorowego. Można dodać również świeże pomidory – ja dodałam pomidorki koktajlowe
- ◆ dodaj przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziołowy, odrobinę cukru, wędzone chipotle, odrobinę wędzonej słodkiej papryki oraz czosnek niedźwiedzi
- ◆ zredukuj sos – gotuj go na dużym ogniu do momentu odparowania nadmiaru wody.

## Halloumi:

- ◆ pokrój w około 1 cm plastry i zgrilluj na elektrycznym grillu lub patelni grillowej. Ułóż plastry halloumi na sosie pomidorowym

Udekoruj danie świeżymi ziołami lub kielkami: u mnie szczypior, natka pietruszki i kielki rzeżuchy. Podawaj z grzankami oprószonymi ulubionym serem (np. old Amsterdam).





# Pulpeciki w sosie chrzanowo-śmietanowym

## **Pulpeciki:**

1. Do roślinnego mielonego dodaj startą na tarce cebulę, 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę, 1 jajko (w wersji wegańskiej jajko zastąp namoczonym wcześniej siemieniem lnianym) i 2 łyżki bułki tartej.
2. "Niemięso" roślinne jest już doprawione. Można dodać jeszcze: odrobinę soli, świeżo mielony pieprz oraz majeranek.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, uformuj małe pulpeciki, obtocz je w bułce tartej i smaż na rozgrzanym oleju kilka minut z każdej strony.

## **Sos chrzanowy:**

1. Cebulę pokrój w piórka i podsmaż na oleju. Zalej wrzątkiem, dodaj kilka listków laurowych, ziele angielskie, świeżo mielony pieprz, czosnek granulowany oraz 1-2 łyżeczki bulionu warzywnego. Można dość również odrobinę sosu sojowego.
3. Następnie dodaj 2-3 łyżeczki chrzanu. Dodałam również około 1 łyżeczkę suszonych mielonych grzybów leśnych.
4. Zagęść sos 2 łyżeczkami mąki rozpuszczonymi w 50 ml chłodnej wody. Zagotuj sos.
5. Dodaj ulubioną śmietanę - u mnie 1 łyżka śmietany 12%.

Pulpeciki ułóż w naczyniu żaroodpornym lub na półmisku i zalej obficie sosem. Odczekaj chwilę, aby pulpeciki zaczęły chłonąć sos. Nie polecam gotowania wegetariańskich/ wegańskich pulpetów bezpośrednio w sosie.

Podawaj z ziemniaki, ulubioną kaszą, gotowanymi warzywami lub surówką.





# Krem z kukurydzy z popcornem, skórką z limonki, kietkami i szczypiorem

1. Ugotuj bulion warzywny:  
2 marchewki, 2 pietruszki, kawałek selera, 2 gałązki selera naciowego, kawałek pora, 1 cebula, 3-4 ząbki czosnku.
2. Dodaj szczyptę soli (doprawiać i tak będziemy na sam koniec), ziele angielskie, liście laurowe. Zapamiętaj, ile kulek ziela i ile liści dodałaś – przed blendowaniem trzeba będzie je z bulionu wyłowić.
3. Dodaj 2 łyżki masła
4. Gdy warzywa zrobią się miękkie (to ten moment, gdy wyjmujemy z bulionu ziele angielskie i liście laurowe) dodaj do bulionu 2 puszki kukurydzy konserwowej i gotuj około 30-40 minut
5. Zblenduj całość dokładnie. Aby uzyskać idealnie kremową konsystencję zupy, sugeruję przelanie i przetarcie jej przez sitko.
6. Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami: sól, pieprz świeżo mielony, czosnek granulowany, papryka ostra, sos sojowy, kurkuma.
7. Dodaj 2 łyżki śmietany. U mnie to 18%. Możesz użyć również mleka kokosowego lub jogurtu naturalnego.



Podawaj z popcornem, szczypiorkiem, kietkami i startą skórką z limonki lub cytryny.

Zamiast popcornu świetnie sprawdzą się również grzanki, np. razowe lub groszek ptysiowy

# Bataty z sosem czosnkowym i marynowaną smażoną ciecierzycą

## **Batat:**

- ◆ umyj batata (nie trzeba go obierać, ponieważ skórka po upieczeniu będzie chrupiąca), przekrój wzdłuż na pół
- ◆ polej połówki batata oliwą (ja użyłam oliwy po suszonych pomidorach), przypraw solą, pieprzem, papryką słodką, papryką wędzoną i czosnkiem granulowanym
- ◆ piecz ok. 40 min w temp. 180 stopni

## **Ciecierzycy:**

- ◆ ugotuj wcześniej ciecierzycę lub użyj tej z puszki/stoika
- ◆ dodaj pół łyżki oliwy, łyżkę papryki słodkiej, łyżkę papryki wędzonej, sól, pieprz. Odstaw na około 30 min
- ◆ usmaż na złoty kolor około 10 minut (do smażenia można użyć kilku kropel oleju, ale nie jest to konieczne)
- ◆ ciecierzycę można również upiec w piekarniku na blasze wyłożonej

## **Sos czosnkowy:**

- ◆ jogurt naturalny
  - ◆ 1-2 ząbki czosnku
  - ◆ sól, pieprz, odrobina suszonego oregano
- Wymieszaj wszystkie składniki (można dodać również łyżeczkę majonezu) i odstaw sos na kilka minut do lodówki.



# Jak dbać o swoje bezpieczeństwo i unikać zagrożeń?

Bezpieczeństwo osobiste jest priorytetem każdego człowieka, a szczególnie powinno być dla kobiet. Świadomość zagrożeń obejmuje zrozumienie różnorodnych sytuacji, w których możemy się znaleźć. Należy do tego kluczowa wiedza na temat przemocy, napaści, oszustw, cyberzagrożeń, a także niebezpiecznych zachowań i sytuacji, które mogą występować zarówno na ulicy, jak i w miejscach publicznych. Zrozumienie, że zagrożenia mogą istnieć wszędzie, pozwala nam podejmować odpowiednie kroki w celu zminimalizowania ryzyka.

W dzisiejszym społeczeństwie, w którym jesteśmy bombardowani informacjami z każdego możliwych mediów i nie dajemy sobie chwili wyciszenia, zakłócamy coś, co kiedyś w kobietach powodowało inne spojrzenie na sytuacje i często chroniło przed zagrożeniem – to nic innego jak INTUICJA.

## Jak działa intuicja?

Jako przykład doskonale tu pasuje sytuacja z mojego życia. Jako osiemnastolatka udałam się w pierwszą samodzielną podróż do Wrocławia, na urodziny koleżanki. Bezpiecznie dotarłam na miejsce, później na samą imprezę. W czasie trwania przyjęcia urodzinowego bardzo źle się poczułam i chciałam wracać do domu koleżanki – tam nocowałam. Jej tata wezwał taxi i czując się zaopiekowana, udałam się do miejsca, gdzie miałam spędzić nocleg. Nie znałam Wrocławia ani drogi do domu koleżanki, ale pamiętałam, że z jej domu na przyjęcie urodzinowe jechaliśmy przez miasto, a ja byłam już poza główną ulicą, w dodatku ta była bardzo ciemna. Wzbudziło to mój niepokój – poczułam lęk i obawę. Miałam telefon komórkowy, ale wiadomo, jak to kiedyś było – na kartę, a ja nie miałam nic na koncie. Jedynym pomysłem, który w tym momencie przyszedł mi do głowy, było chwycić długopis, zdjęć obcasy i się bronić. Zaczęłam dopytywać, gdzie jedziemy. Pan się nie odzywał. W pewnym momencie gwałtownie skręcił w leśną ścieżkę, a ja, nie zastanawiając się dłużej, wbiłam mu długopis w szyję. Samochód się zatrzymał, mężczyzna zaczął mnie wyzywać, ale nie gonić. Wybiegłam na ulicę i pobiegłam do pierwszego domu, który miałam w zasięgu wzroku.



W tym miejscu chciałabym, abyś na chwilę się zatrzymała i zastanowiła, co mogłoby się stać, gdybym miała cały czas smartfon przed oczami – zero koncentracji na drodze i kompletnie wyłączoną intuicję. Dziś już pewnie nie czytałabyś tej historii z mojego życia, może nikt by jej nie poznał.

## **Bądź świadoma możliwych zagrożeń!**

Podstawą budowania bezpieczeństwa osobistego jest świadomość zagrożeń, które mogą występować w różnych sytuacjach i miejscach. Wiedza na temat potencjalnych zagrożeń, takich jak napady, napaści czy kradzieże, pozwala kobietom przewidywać sytuacje ryzykowne i podejmować odpowiednie środki ostrożności. Zrozumienie, że niebezpieczeństwa mogą występować wszędzie, od tłocznych ulic po pozornie bezpieczne miejsca, pomaga kształtować odpowiednie zachowanie i reakcje.

Intuicja jest naturalnym wewnętrznym odczuciem, które każda kobieta posiada. To swoisty "szósty zmysł", który może ostrzegać przed zagrożeniem, nawet jeśli nie jest ono oczywiste. Ważne jest, aby kobiety słuchały swojej intuicji i zaufały jej. Jeśli coś wydaje się podejrzane, niepokojące lub nieprawidłowe, warto postępować zgodnie z tym odczuciem i podejmować środki ostrożności.

Bezpieczeństwo kobiet jest niezwykle istotne i wymaga podnoszenia świadomości oraz korzystania ze środków ochrony osobistej. Wiedza na temat zagrożeń, intuicji i świadomości reakcji stanowi potężne narzędzie dla każdej kobiety. Podnoszenie świadomości i kształtowanie odpowiednich umiejętności pozwolą kobietom na podejmowanie świadomych decyzji, minimalizowanie ryzyka i zapewnienie swojego bezpieczeństwa osobistego. To kluczowy krok w budowaniu silnych, niezależnych i pewnych siebie kobiet, które są gotowe stawić czoła wyzwaniom i żyć pełnią życia.



Grażyna, była funkcjonariuszka, żołnierz oraz ekspertka od bezpieczeństwa kobiet. Moja pasja do samoobrony i strzelectwa poparta wiedzą i doświadczeniem z pracy w służbach mundurowych pozwala mi pomagać kobietom zwiększyć swoją świadomość, intuicję oraz wyzbyć się lęku w potencjalnych sytuacjach zagrożenia.

Artykuł przygotowała  
Bezpieczna Kobieta.

 [www.bezpieczna-kobieta.pl](http://www.bezpieczna-kobieta.pl)

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

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



## BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:





# Finanse osobiste: dlaczego warto zarządzać budżetem domowym i jak to zrobić?

Zdarza Ci się, że masz wrażenie niepanowania nad swoimi pieniędzmi? Zbliża się koniec miesiąca a Twój portfel i konto zaczyna świecić pustkami? Masz długi, które mocno Cię stresują i chciałabyś się z nimi uporać? Bardzo często słyszę to od swoich klientek. Na szczęście to nie są sytuacje bez wyjścia.

Kluczem do uporządkowania swojej sytuacji finansowej jest zarządzanie swoimi finansami. Temat niezwykle istotny dla każdej z nas. Niezależnie od wieku, zarobków czy statusu społecznego, świadome i odpowiedzialne podejście do pieniędzy ma ogromne znaczenie. Daje spokój umysłu, poczucie niezależności, stabilności finansowej i spełnienie marzeń życiowych.

## **Budżet domowy – fundamenty finansowego sukcesu**

Prowadzenie budżetu domowego to nie tylko powtarzalna czynność zapisywania wydatków, ale prawdziwa droga do zrozumienia naszej sytuacji finansowej. Kluczem do sukcesu jest świadomość, ile zarabiamy i na co wydajemy. Dzięki budżetowi domowemu będziemy kontrolować nasze finanse, unikać zadłużenia i efektywnie planować przyszłość.

Pierwszym krokiem w tworzeniu budżetu jest zebranie wszystkich danych na temat naszych dochodów i wydatków. To nie tylko sporządzanie listy wydatków, ale także świadomość naszych dochodów i oszczędności. Ważne jest rzetelne zrozumienie, ile zarabiamy i na co wydajemy. To świetna okazja do przeanalizowania naszych rachunków, paragonów i wyciągów bankowych. Możesz to zrobić na kartce, w Excelu czy nawet w dedykowanej aplikacji. Obserwując te liczby, możemy szybko zidentyfikować, na co tak naprawdę wydajemy nasze pieniądze.

Kiedy już mamy pełny obraz naszych finansów, czas na analizę i działanie. Przyjazne aplikacje mobilne i narzędzia online mogą znacznie ułatwić utrzymanie budżetu. Dzieląc wydatki na kategorie: jedzenie, mieszkanie, transport czy rozrywka, zyskujemy lepszy pogląd na to, gdzie możemy zaoszczędzić. Na dodatek po przeanalizowaniu pełnego miesiąca jesteśmy w stanie zobaczyć, gdzie „uciekają” nam pieniądze.

## Poduszka finansowa – Twoje wsparcie w niepewnych czasach

Obecne czasy pokazują, że wiele w naszej sytuacji może się zmienić. Najpierw pandemia, teraz kryzys, inflacja. Często nagła utrata pracy. Warto zabezpieczyć się już wcześniej.

Wyobraź sobie, że w nieprzewidzianej sytuacji, na przykład utracie pracy czy nagłej chorobie, nie musisz się martwić o utrzymanie swojego domowego budżetu. O to właśnie chodzi w posiadaniu poduszki finansowej. To niewielka rezerwa gotówkowa, która stanowi Twoje awaryjne wsparcie w trudnych momentach. Zaleca się, aby poduszka finansowa wynosiła od 3 do 6 miesięcy naszych miesięcznych wydatków. Dzięki temu, gdyby nasze dochody nagle zmalały, mielibyśmy spokojną głowę na kilka miesięcy do przodu. To nie tylko eliminuje presję finansową, ale również pozwala skupić się na szukaniu nowej pracy lub powrocie do zdrowia.

## Dlaczego warto zadbać o swoje finanse?

Prowadzenie budżetu domowego i tworzenie poduszki finansowej to dwa kluczowe elementy, które razem tworzą mocne fundamenty naszych finansów osobistych. Dlaczego warto zaopiekować się swoimi finansami? Odpowiedź jest prosta – daje to poczucie kontroli nad naszym życiem, a także umożliwia zrealizowanie marzeń.

Zarządzając swoimi pieniędzmi, jesteśmy w stanie oszczędzać na cele ważne dla nas – podróże, edukację, czy też własny biznes. Dla każdej z nas te cele mogą być różne. Czujemy się bardziej niezależne, a jednocześnie zdolne do zapewnienia przyszłości naszym bliskim.

Warto pamiętać, że niezależnie od naszych zarobków, wieku czy sytuacji życiowej, finanse są integralną częścią naszego codziennego życia. Zrozumienie i świadomość w tym obszarze może znacznie wpłynąć na jakość naszego życia.

Zachęcam wszystkie kobiety do podjęcia wyzwania i zaangażowania się w zaopiekowanie swoimi finansami osobistymi. Prowadzenie budżetu domowego i tworzenie poduszki finansowej to pierwsze kroki, które pozwolą nam osiągnąć stabilność i pewność siebie w niepewnym świecie finansów. Pamiętajmy, że nigdy nie jest za późno, by zacząć dbać o swoją przyszłość finansową – teraz jest najlepszy moment!

Artykuł przygotowała Grażyna Raniszewska.

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

 [Zaopiekowane Finanse](https://www.facebook.com/zaopiekowane.finance)

 [zaopiekowanefinance@gmail.com](mailto:zaopiekowanefinance@gmail.com)

**Zadbajcie o swoją przyszłość finansową już dziś, a z pewnością zbierzecie owoce sukcesu jutro!**

Edukatorka i mentor, ekonomistka, przedsiębiorczyni. Pomogła ponad setce kobiet w poukładaniu ich finansów, pomaga wyjść z zadłużenia (często w wysokości kilkuset tysięcy złotych).



Zaopiekowane  
Finanse

## BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

### Naturalne sposoby



Marta  
Konarska

**na komary,  
meszki i kleszcze**

### Dlaczego warto pisać

i kto Ci w tym pomoże?



Bernadeta Łazarska

# Silne, niezależne i samotne. Dlaczego kobiety sukcesu często są singielkami?

Wykształcone, odnoszące sukcesy na polu zawodowym i żyjące wyłącznie na własny rachunek – tak opisałabym sporą część kobiet zgłaszających się do mnie po pomoc w znalezieniu miłości.

Od ponad 10 lat działam w branży matrymonialnej. W tym czasie połączyłam setki par. Mogłam również „od środka” obserwować zmiany zachodzące w naszym społeczeństwie. Coraz więcej kobiet później decyduje się na wejście w stały związek, niż miało to miejsce jeszcze kilkanaście lat temu. Myślę, że jest to mocno powiązane z rosnącym u nich poczuciem wartości.

W pewnym sensie postrzegam to zjawisko bardzo pozytywnie. Chcemy od życia czegoś więcej niż tylko wypełniania tradycyjnych ról jak nasze babki. Mamy odwagę się kształcić, marzyć i te marzenia realizować także na polu zawodowym. Sama podzielam takie przekonania. Coraz więcej kobiet odnosi sukces w branżach uznawanych wcześniej za typowo męskie np. inżynierii. Sporo z nich zakłada własne biznesy i dobrze sobie w nich radzi.

## Dlaczego kobiety sukcesu bywają samotne?

Każdy medal ma jednak dwie strony. Za sukces często płacimy samotnością. Z przykrością obserwuję rosnący odsetek wykształconych i zaradnych singielek, które dopiero po trzydziestce zaczynają myśleć o założeniu rodziny. Nie ma w tym nic złego, jednak znalezienie partnera staje się wtedy trudniejsze.

Myślę, że tu was zaskoczę. Największą przeszkodą w poszukiwaniach drugiej połówki tak późno wcale nie jest wiek, ale oczekiwania samych kobiet. Całe życie wiele wymagały od siebie, więc w kwestii związków również bywają naprawdę wymagające. Nie chcą iść na kompromisy. Pragną partnerów dorównujących im pod względem zaradności życiowej, dobrze zarabiających – jak one same – i mających podobne zainteresowania. Jak możecie się domyśleć, niełatwo jest znaleźć wolnych mężczyzn po trzydziestce czy czterdziestce, którzy spełniają owe kryteria. Ja jednak lubię wyzwania, dlatego od lat pomagam kobietom Sukcesu w znalezieniu miłości.

## Historia Agnieszki

Kilka lat temu zgłosiła się do mnie Agnieszka, zgrabna i zadbana brunetka po czterdziestce. Pełniła funkcję prezesa w znanej firmie, mającej oddziały także poza Polską. Biegła mówiła w trzech językach obcych, w wolnych chwilach uprawiała sport i często jeździła na zagraniczne delegacje. Jakiś czas temu była w związku, jednak w pewnym momencie zrozumiała, że jej partner traktuje ją wyłącznie jak skarbonkę. Finansowała mu egzotyczne wakacje, sprzęty elektroniczne, a nawet samochód, ale pomiędzy nimi nie było prawdziwej miłości. Raczej nastawienie na obopólną korzyść. Ona była w związku, a on miał wygodne i dostatnie życie. Kiedy dotarło do niej, że jednak pragnie od życia czegoś więcej, postanowiła zakończyć tę relację. Przez jakiś czas była sama, potem postanowiła szukać partnera na własną rękę. Zderzyła się jednak z rzeczywistością. Praca nie pozwalała jej na częste randkowanie i wychodzenie w miejsca publiczne w celach towarzyskich. Wiadomo też, że nie każdy, z kim się umówiła, był wart jej czasu i zainteresowania. Coraz częściej towarzyszyło jej poczucie rozczarowania. Próbowiła randkować przez Internet, za pośrednictwem aplikacji i portali do tego przeznaczonych. Nie przynosiło to jednak większych efektów. Jak mi powiedziała, miała wrażenie, że większość mężczyzn szuka tam przelotnych romansów.

Tak trafiła do mnie. Pomógł w tym trochę przypadek, a trochę media społecznościowe. Jej znajoma obserwowała mnie na LinkedIn i zasugerowała Agnieszce, by się ze mną umówiła. Kiedy się spotykałyśmy, lista jej oczekiwań wobec potencjalnego partnera była bardzo rozbudowana. Od razu wiedziałam, że nie będzie łatwo. Szczegółowo omówiliśmy plan działania i przystąpiłam do pracy. Po kilku miesiącach znalazłam dla niej Timothy'ego – Anglika pracującego na stałe w Polsce dla wielkiej korporacji. Mieli podobne stanowiska i zainteresowania, a przede wszystkim oboje pragnęli autentycznego związku. Do dziś są szczęśliwą parą i polecają znajomym moje usługi.

## Historia Anety

Aneta była właścicielką kancelarii adwokackiej w dużym mieście. Zatrudniała kilkanaście osób. Swoją firmę budowała zupełnie- od podstaw. Włożyła w nią wiele trudu i serca. Chciała w ten sposób udowodnić ojcu swoją wartość. Nigdy bowiem nie dogadywała się z nim dość dobrze, a jako nieślubne dziecko sędziego, zawsze czuła się trochę gorsza od swojego przyrodniego rodzeństwa. Dopiero po latach zrozumiała, że do niczego ją to nie prowadzi. Żyła dostatnim życiem, zrobiła wymarzoną karierę, ale w głębi duszy nie mogła o sobie powiedzieć, że jest spełniona. W dniu swoich 40 urodzin dotarło do niej, że zostało jej niewiele czasu, by znaleźć kogoś na poważnie i założyć z nim rodzinę. Zegar biologiczny tykał bezlitośnie, a jej samej coraz częściej doskwierała samotność. Ekskluzywne wyjazdy i pięciogwiazdkowe hotele pomagały zagłuszyć ów ból, ale tylko na chwilę. Pewnego dnia zobaczyła mnie w programie telewizyjnym i postanowiła mi się przyjrzeć.



Dokładnie przeanalizowała moje media społecznościowe i stronę internetową, zanim odważyła się ze mną skontaktować. W końcu mi zaufała i pozwoliła działać niestandardowymi metodami. Warunek był jeden – przyszły partner musiał być otwarty na założenie rodziny i mieć podobny status społeczny. Po kilku miesiącach udało mi się umówić ją z Adamem, architektem z własnym biurem projektowym. Początki nie były łatwe. Choć znaleziony przeze mnie kandydat wpisywał się niemal idealnie w oczekiwania Anety, istniało jednak pewne „ale”. Adam był wdowcem i samotnie wychowywał 7-letnią córeczkę. Udało mi się jednak dotrzeć do Anety i przekonać ją do pierwszego spotkania. Potem nie musiałam jej już nakłaniać. Od kilku lat są szczęśliwym małżeństwem. Szybko też doczekali się drugiej córeczki.

## Historia Magdy

Magda była lekarzem weterynarii z własną praktyką. Ciepła i towarzyska, ale jednocześnie zaradna i przedsiębiorcza. Tak opisałabym ją w skrócie. Mówiła jednak, że nie ma szczęścia w miłości. Bywała w związkach, ale wszystkie kończyły się po krótkim czasie. Zazwyczaj spotykała mężczyzn nastawionych na rozrywkę i otwarte relacje. Zwierzęta koły jej samotność i nigdy nie sprawiały rozczarowania. Lecz kiedy jej 16-letni owczarek odszedł z tego świata, poczuła pustkę w swoim życiu. Postanowiła coś zmienić. Najpierw umówiła się ze mną na konsultacje. Pomogłam jej odkryć przyczyny, dla których wybierała mężczyzn niepodchodzących do związków poważnie. Kiedy zrozumiała, gdzie popełniała błąd poprosiła mnie o pomoc w znalezieniu partnera. Przedstawiłam jej Tomka, chirurga, który od jakiegoś czasu był moim klientem. Jako lekarz, miał mało czasu na randkowanie i poszukiwania życiowej partnerki. Zdecydował się więc skorzystać z moich usług. Można powiedzieć, że od razu między nimi zaiskrzyło. Magda przyznała mi się później, że sama z pewnością nigdy by nie zwróciła na niego uwagi. Podobnych historii mogę przytoczyć całe mnóstwo. Na szczęście mają one szczęśliwe zakończenie.

W Polsce dalej „pokutuje” przeświadczenie, że z usług swatki korzystają tylko niezaradne życiowo osoby. Spotykam się z zaskoczeniem, kiedy mówię, że moimi klientami są głównie ludzie sukcesu. Zarówno mężczyźni jak i kobiety. Umiejętności biznesowe nie przekładają się w sposób oczywisty na udane relacje. To osobna dziedzina życia. Jednak ludzie biznesu łatwiej powierzają się w ręce ekspertów, ponieważ czynią to również w pracy. Jestem naprawdę szczęśliwa, mogąc pomóc kobietom sukcesu w znalezieniu upragnionej miłości.





Nazywam się Anna Guzior-Rutyna. Od ponad 10 lat jestem zawodową swatką. Połączyłam już ponad 600 ludzi. Jestem również certyfikowanym coachem relacji oraz autorką pięciu poradników o tematyce związkowej. Zapraszam cię do mojego świata. Znajdziesz mnie w mediach społecznościowych jako Swatkę Annę.

Artykuł przygotowała  
Anna Guzior-Rutyna.

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

## Zostań autorką!

Pokaż siebie w roli ekspertki i zyskaj nowe obserwatorzy 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 swoich wydarzeniach online.

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



# Pokolenie samotności. Dlaczego naszym dzieciom grozi problem z nawiązywaniem relacji?

Gdy myślimy o samotności, zwykle przywołują nam się obrazy starszych osób, opuszczonych przez rodzinę, które nie mają z kim porozmawiać – bo taki obraz mamy zakorzeniony w głowie. Tymczasem to nasze dzieci mogą stać się pokoleniem, które będzie konfrontować się z obrazem samotności wśród rówieśników, rodziców w średnim wieku, a może nawet siebie samych. Regularne badania i publikowane raporty nie dostarczają optymistycznych prognoz – dane z 2022 roku dotyczące poczucia samotności w Polsce, dostarczone przez Instytut Pokolenia, ukazują, że aż ponad połowa Polaków doświadcza poczucia samotności, a ponad jedna trzecia nie ma nikogo, do kogo mogłaby się zwrócić.

## Co leży u podstaw tego zjawiska i jak mu zapobiec?

Okazuje się, że dla wielu ludzi hierarchia lęków dosłownie stanęła na głowie. To, co teraz budzi największy niepokój, to nie codzienne problemy, stres w pracy czy kłopoty finansowe, ale kontakt z drugim człowiekiem. Boimy się odebrać telefon, odczuwamy niepokój, słysząc dzwonek do drzwi, a samo przebywanie w grupie ludzi wywołuje w nas przerażenie. Można by pomyśleć, że to wynik narastającego introwertyzmu, jednak albo zostaliśmy zalani przez falę introwertyków, albo problem leży gdzie indziej.

## Jak było kiedyś?

Patrząc w przeszłość, widzimy ludzi, którzy żyli w niewielkich, znanych sobie społecznościach, w wioskach czy osadach, gdzie nie wyobrażano sobie przejścia obok drugiej osoby bez wymiany słowa. Nawet dzisiaj tego rodzaju mikroklutura jest widoczna, szczególnie na wsiach, gdzie miejscowi krzyczą, widząc drugą osobę po przeciwnej stronie ulicy, zagadują znajomą kasjerkę w sklepie, czy też korzystają z okazji i nawiązują rozmowy z sąsiadami przez płot.



## Miasto a potrzeba przynależności

Problem z kontaktami społecznymi pojawił się wraz z rozwojem miast i wzrostem anonimowości, co doprowadziło do zmiany w hierarchii społecznej. Niewątpliwie stoi to w sprzeczności z naszą naturą, ponieważ człowiek jest zwierzęciem stadnym i potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem. Nawet Maslow w swojej piramidzie na dość istotnym miejscu umieścił potrzebę przynależności. I nawet gdy myślimy, że może nie jest to aż tak istotny problem, badania naukowe jednoznacznie ukazują, że samotność jest czynnikiem stresowym, który m.in. osłabia naszą odporność oraz prowadzi do depresji, co jak efekt motyla negatywnie wpływa na gospodarkę.

## Gdzie leży więc pierwotna przyczyna tego zjawiska?

Szukając pierwotnej przyczyny tej sytuacji, okazuje się, iż bezpośrednim czynnikiem powiązanim z tą zmianą jest zwiększenie dostępu do technologii. Oczywiście korzystanie z technologii jest wygodne i często wspiera nasze relacje, jednak problem pojawia się, gdy zaczynamy polegać na niej w większym stopniu niż na bezpośrednich interakcjach. Budowanie wartościowych i głębokich relacji wymaga bezpośredniego kontaktu twarzą w twarz. Niestety, coraz rzadziej mamy do tego możliwość, czy też raczej: coraz rzadziej dajemy sobie ku temu możliwości. Nawet będąc w bezpośredniej obecności drugiej osoby, zbyt często rozprasza nas telefony i inne urządzenia mobilne. Randka bez telefonu jest dziś passe. To prowadzi do zmniejszenia fizycznych interakcji i oderwania od rzeczywistości, utrudniając nam nawiązywanie prawdziwych relacji oraz dbanie o relacje. Komunikacja przez aplikacje i media społecznościowe często zastępuje tradycyjne rozmowy. Co gorsza, wpadamy w błędne koło, izolując się coraz bardziej: jesteśmy samotni i zamiast zaprosić znajomych, wyjść na koncert czy uczestniczyć w ciekawym wydarzeniu, uciekamy w telewizję, jedzenie na wynos lub co gorsza, używki.

## Kto tak naprawdę ma "szansę" w dzisiejszym świecie?

Osoby, które potrafią prowadzić small talk i te, które dostrzegają ten problem i chcą z nim walczyć. Małą, niezobowiązującą rozmową spełnia naszą potrzebę społeczną, a z niej może wyniknąć coś więcej: niespodziewane okazje, ciekawe informacje lub po prostu nowe znajomości.

## Jak rozmawiać?

Najczęstsze błędy, jakie popełniamy w rozmowie z drugim człowiekiem, to milczenie, brak zainteresowania rozmówcą lub mówienie za dużo o sobie. Nie potrzeba wiele, aby rozmowa była skuteczna i abyśmy sami byli dobrymi rozmówcami. Wystarczy pamiętać o psychologicznym aspekcie każdego człowieka: lubimy czuć się ważni, a co za tym idzie – wysłuchani. Dlatego warto okazać zainteresowanie, zadawać otwarte pytania, obserwować rozmówcę i uważnie go słuchać, nie przerywając. To może wydawać się banalne i prozaiczne, ale wiele osób ma z tym ogromny problem, szczególnie z aspektem słuchania i ciągłego przerywania.

A mimo że często mamy ochotę się wtrącić lub zacząć mówić o sobie – warto się powstrzymać. Dla tych, którzy mają problem z nawiązywaniem kontaktu lub boją się wpadki, warto zastosować tak zwaną przeze mnie "metodę haczyka". Polega ona na wyłapywaniu z kontekstu rozmowy jakiejś informacji i zadawaniu na jej temat pytania (najlepiej otwartego). Gdy rozmówca odpowiada, ponownie szukamy czegoś, o co możemy dopytać. Dzięki temu nie musimy specjalnie się starać, druga osoba na pewno poczuje się doceniona, a rozmowa przybierze naturalny flow.

Czy możemy coś zmienić? Już sama świadomość problemu to początek dobrej zmiany. Umiejętność komunikacji to niewątpliwie jedna z kluczowych umiejętności miękkich, którą warto praktykować. To m.in. dzięki niej mamy szansę zawrócić narastający trend samotności, a także zostać liderami.

Artykuł przygotowała  
Katarzyna Szymanek.

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



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



Lubię to



## Co robić, by nie stać się zakładniczką swoich dzieci?

Na przestrzeni swojej pracy zawodowej obserwuję zmiany zachodzące w wychowaniu dzieci przez rodziców. Obecnie dominują 2 kierunki wychowania dzieci. Pierwszy: dajemy swoim dzieciom wszystko to, czego nam zabrakło albo czego sami nie zrealizowaliśmy w swoim życiu. Drugi: wychowujemy dzieci tak, jak sami zostaliśmy wychowani.

Zarówno w jednym jak i drugim przypadku rodzice podlegają swoim dzieciom całkowicie i często nieświadomie popadają w spiralę organizowania dziecku życia i przestrzeni od urodzenia do dorosłości, od wczesnych godzin rannych do pójścia spać.

### Kiedy chcesz być zbyt dobrym rodzicem

W pierwszym przypadku rodzic jest bardzo zaangażowany, by jak najlepiej przygotować się do swojej nowej roli. Czyta, czerpie wiedzę z różnych źródeł, często niekoniecznie ze sprawdzonych informacji internetowych. Po porodzie jest nieco przerażony, bo jak poradzić sobie z częstym płaczem, ze swoim zmęczeniem, dezorganizacją dotychczasowego życia?

Wszystko zaczyna kręcić się wokół dziecka. Czasami częsty płacz albo fascynacja i potrzeba bliskości sprawiają, że rodzic zapomina o własnych potrzebach i cała uwaga skupia się na maluchu. Niestety coraz częściej jest tak, że rodzicowi ciężko jest odseparować się od dziecka, co wraz z rozwojem powinno być rzeczą zupełnie naturalną. Zaczynamy mieć tu do czynienia z nadmiernym przywiązaniem i nadopiekuńczością, które prowadzą do braku umiejętności stawiania granic. W mentalności takiego rodzica powstaje obraz, że granice i zasady wiążą się z karaniem, które sam pamięta. Rodzic nie chce, aby jego dziecko przeżywało podobne emocje.

### Pomagasz czy wyręczasz?

W okresie niemowlęcym i poniemowlęcym mówimy o zaspokajaniu podstawowych potrzeb, łącznie z potrzebą bliskości. Za to w okresie przedszkolnym i szkolnym rodzice zapominają o tym, że proces separowania się dziecka od rodzica jest zdrowy



i rozwojowy (co nie oznacza, że łatwy). Trudno pozbyć się im nadopiekuńczości i kontroli, w tym wyręczania w różnych czynnościach. Myślą, że są to dalej podstawowe potrzeby dziecka. Rodzic często pozwala na agresywne zachowania dziecka wobec siebie. Często reaguje też na nie śmiechem, zamiast jasno określić, że takie zachowanie powoduje u niego ból. Nie nazywa tego agresją i nie komunikuje, że jest ona zakazana w stosunku do innych osób. Wyręcza dziecko w ubieraniu i rozbieraniu się, nosi na rękach, żeby dziecko się nie zmęczyło, miksuje pokarmy dla dziecka w wieku przedszkolnym, karmi. Zapomina przy tym, że takie działanie upośledza jego podstawowe funkcje motoryczne, a ciągła organizacja zabaw i zajęć, uniemożliwia rozwój wyobraźni. Zaburzenie tych funkcji ma później konsekwencje rozwojowe w postaci różnych problemów edukacyjno-wychowawczych.,

### **Po co stawiać granice?**

Brak stawiania jasnych granic, objaśniania zasad panujących w domu, otoczeniu i środowisku sprawia, że dziecko nie potrafi odróżnić tego, co wolno lub czego nie wolno. Kiedy rodzic nie sygnalizuje, że sam ma emocje, uczucia, że bywa zmęczony i zły, że potrzebuje czasu dla siebie, uczy dziecko bycia uzurpatorem. Rodzic w pewnym okresie czasu pozwala dziecku na przejęcie kontroli nad funkcjonowaniem rodziny. Dziecko w tym modelu nie zna innej możliwości jak wymuszanie. Chce, to dostaje – rzeczy, uwagę, czas. Rodzic nie potrafi odmówić, postawić granicy. Sytuacja pogarsza się, kiedy pojawiają się kolejne dzieci.

### **Czy dawanie rzeczy może mieć negatywne skutki?**

Obecnie również przeżywamy czasy pracoholizmu i braku czasu na życie. Dla dzieci też brakuje nam czasu. Chcąc wynagrodzić to dziecku, kupujemy mu zabawki, konsole, smartfony, komputery i markowe ubrania. Zajmujemy jego czas przedmiotami. W konsekwencji uczymy brania i oczekiwania na prezenty, wymuszania zakupu kolejnych. Dla „świętego spokoju” rodzic nie stawia granic, nie ustala zasad panujących w domu.

Rodzice, chcąc dla swojego dziecka „jak najlepiej”, zapominają o budowaniu swojej autonomii w roli rodzica, skupiając się tylko na potrzebach dziecka, które rośnie, a jego potrzeby się zmieniają.

Dziecko w czasie wzrastania powinno nabywać również coraz więcej samodzielności w czynnościach samoobsługowych, a także w uczestniczeniu i podejmowaniu decyzji, które są związane z jego przyszłością, zainteresowaniami czy faktycznymi potrzebami. Powinno nabywać samodzielność myślenia i brania odpowiedzialności za swoje decyzje. Powinno mieć możliwość eksploracji otoczenia i coraz to dalszego środowiska swoim ciałem i odczuciami. Rodzic powinien stać obok i być wsparciem.

Dawanie rzeczy i dawanie siebie odciąga dzieci od nabywania umiejętności przeżywania uczuć i emocji, wyrażania ich w adekwatny sposób. Rodzice „dający”

zapominają o przeżywaniu swoich uczuć i emocji, mówieniu, sygnalizowaniu o tym małżonkowi czy partnerowi, a nawet dzieciom. Rodzice są chronicznie zmęczeni, bezsilni i wypaleni wychowawczo.

## **Brak autonomii w życiu dziecka**

W drugim przypadku, kiedy rodzice przejmują pełną kontrolę za życie swojego dorastającego dziecka, zabierają mu możliwość budowania autonomii. Budowanie autonomii dziecka jest kluczowym elementem jego rozwoju i samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie. Autonomia oznacza zdolność do podejmowania decyzji, wyrażania swoich potrzeb i myśli, oraz niezależnego działania w odpowiednich granicach wiekowych. Brak autonomii powoduje u niego niskie poczucie własnej wartości. Ono już zawsze będzie oczekiwało dyrektywnego podejścia do siebie. Będzie oczekiwało gotowych rozwiązań podsuwanych od rodziców, a potem od przełożonych, współpracowników i partnerów. Będzie im trudno poczuć się pewnie w swoich decyzjach, w swoim życiu, bo będzie oglądać się na innych.

Tu rodzic ma zawsze poczucie odpowiedzialności, przymus niesienia pomocy, kontrolowania i oceniania swojego dziecka na każdym etapie jego życia. Taki rodzic często wymaga perfekcji i stosuje manipulację emocjonalną. Te toksyczne działania mogą powodować emocjonalne, psychologiczne i czasami fizyczne szkody dla dziecka, a także wpływać na jego dalszy rozwój i zdrowie psychiczne. Tu również zostaje zaburzona równowaga wychowawcza w relacji rodzic-dziecko. Tu uzurpatorem staje się rodzic, ale jednocześnie jest niewolnikiem sprawowania kontroli nad dzieckiem.

Ważne jest, aby autonomia rodzica była równoważona z troskliwym podejściem do potrzeb i dobra dziecka. Odpowiedzialni rodzice dbają o bezpieczeństwo i dobrostan swojego dziecka, zapewniając mu odpowiednie wsparcie emocjonalne, edukacyjne i fizyczne, jednocześnie szanując jego tożsamość i unikalność. Komunikacja i zrozumienie między rodzicem a dzieckiem odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowej i harmonijnej relacji opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu.


\*\*\*

Jako Rodzice musimy pamiętać, że dajemy życie naszym dzieciom. Nasza rola jest taka, aby je wspierać i po prostu być. Dajemy życie, aby mogły je przeżyć na swój sposób. Nie zapominajmy, że przede wszystkim mamy do przeżycia swoje własne życie a nasze dzieci je uzupełniają i urozmaicają.

Rodzicu pamiętaj, że masz prawo do swoich uczuć i emocji i do wyrażania ich! Do przeżywania swojego życia nawet jak pojawiają się w nim Twoje dzieci!



Artykuł przygotowała  
Aneta Kędzierska.

-  [www.klinikasensoria.pl](http://www.klinikasensoria.pl)
-  [@klinika\\_sensoria\\_terapie](https://www.instagram.com/klinika_sensoria_terapie)
-  [Klinika Sensoria - Rodzic i Dziecko - A. Kędzierska](#)



Jestem doradcą rodzicielskim, coachem integrowania oddechem, pedagogiem-terapeutą, terapeutą integracji sensorycznej i Sensory Babies, terapeutą czaszkowo-krzyżowym, instruktorem masażu Shantala. Od ponad 20 lat pracuję z dziećmi z problemami, a od 4 lat coachingowo pracuję z rodzicami, wspierając ich w roli bycia mamą lub tatą. Pasjonuję się zawodowo neuroplastycznością mózgu, psychologią transgeneracyjną, terapią holistyczną. Prywatnie jestem mamą Dominiki, Emilii i Igora, uwielbiam żeglować i uprawiać ogród oraz czytać.



## Piękna biżuteria z miedzi i kamieni naturalnych

Rękodzieło obecne było w moim życiu od najmłodszych lat. Odkąd pamiętam, zawsze coś dłubałam, dziergałam, szyłam, plotłam i wyklejałam. Temat biżuterii chodził mi po głowie od dłuższego czasu, ale ciągle odkładałam go na „kiedyś”.

Przełom przyszedł wraz z czterdziestymi urodzinami. Wtedy jasno poczułam, że chciałabym wykorzystać swoją energię do tworzenia czegoś pięknego, typowo kobiecego. Któregoś dnia, przeglądając media społecznościowe, natknęłam się na zapowiedź kobiecych warsztatów tworzenia leśnych talizmanów i pomyślałam – to jest TO! A gdy okazało się, że warsztaty odbywają się na ulicy sąsiadującej z siedzibą mojej firmy, to już wiedziałam, że to znak i po prostu muszę się tam znaleźć.

Szybko złapałam biżuteryjnego bakcyła. Tworzenie przynosi mi wiele satysfakcji, a największą radością stało się to, że moja biżuteria spotkała się z tak entuzjastycznym przyjęciem. Szybko znalazłam pierwsze i powracające po nowości klientki. Sam proces tworzenia jest dla mnie ogromnym relaksem. Zazwyczaj nie planuję niczego konkretnego gdy zasiadam do pracy. Wyłączam głowę i daję rękom działać. Wtedy rezultaty są najlepsze. Kiedy tylko mogę, przenoszę się z Pracownią na wieś. To tam wena przychodzi sama i powstają najciekawsze nowe projekty.


















Jeżeli chciałabyś stać się właścicielką któregoś z moich dzieł biżuteryjnych, zapraszam Cię do kontaktu przez moje media społecznościowe. Najwięcej działam na Facebooku, ale znajdziesz mnie również na Instagramie.

Artykuł przygotowała Aleksandra Ryfa.

-  [@pracownia\\_z\\_leszczynowego](https://www.instagram.com/pracownia_z_leszczynowego)
-  [Pracownia z Leszczynowego Wzgórza](https://www.facebook.com/Pracownia-z-Leszczynowego-Wzgorka)
-  [pracowniazleszczynowego@gmail.com](mailto:pracowniazleszczynowego@gmail.com)



# Z miłością i pasją. O tym, jak powstają przedmioty w magicznej pracowni Shiraja

Nazywam się Ewa Kowalska, a twórczo w Internecie możecie mnie znaleźć pod nickiem Shiraja. Rękodziełem interesowałam się od najmłodszych lat, a poważnie zajęłam się w 2008 roku, kiedy to zrodził się pomysł, aby zaproszenia na chrzest dla syna wykonać samodzielnie.

Tak poznałam scrapbooking, a papierowe cuda skradły mi serce. Powoli rozwijałam technikę. Pojawiły się kartki, notesy, albumy. W 2009 roku założyłam działalność gospodarczą i z powodzeniem zaczęłam sprzedawać swoje wyroby.

Lubię się rozwijać i poznawać nowe techniki, więc za jakiś czas do oferty dołączyły drewniane dekoracje wykonane techniką decoupage oraz metalowe zakładki do książek. Potem przyszła pora na makramę i zachwyty nad sznurkiem, z którego można było wyczarować cuda.

Ceramika nadeszła zupełnie niespodziewanie i bardzo spontanicznie, to było kilka lat temu. Zachwyciły mnie ceramiczne zawieszki i najpierw chciałam kupić kilka sztuk. Nie byłabym jednak sobą, gdybym nie zaczęła przeglądać czeluści Internetu. Tak się zachwyciłam możliwościami, które daje ta technika, że zapragnęłam wykonać podobne cuda samodzielnie. Kocham kolory, faktury i wzory, a tutaj możliwości są nieskończone. Dołączyłam do ceramicznych grup i zaczęłam marzyć o własnym piecu. A jak wiadomo – marzenia trzeba spełniać!

I tak jak dyktowało serce, zamówiłam piec, nie mając wtedy jeszcze żadnych umiejętności i doświadczenia w pracy z gliną. Czułam jednak, że to będzie TO! W czasie kiedy piec produkował się w fabryce w Niemczech, ja pogłębiałam swoją wiedzę ceramiczną. Czytałam książki, oglądałam filmy na YouTube, zadawałam mnóstwo pytań na grupach. Chłonięłam wiedzę jak gąbka. Kupiłam pierwszą paczkę gliny, kilka szkliv i zaczęłam lepić. Fascynacja rosła z każdym dniem. Pierwszy wypał w piecu – cieszyłam się jak dziecko! Prawie wszystko się udało! Machina ruszyła i zaczęłam sprzedawać swoje wyroby z powodzeniem. Potem dokupiłam koło garncarskie, wybrałam się na kilka lekcji z toczenia u zaprzyjaźnionej osoby i kolejne marzenie o własnych kubkach i misach zostało spełnione.

















Chociaż nadal tworzę w pozostałych technikach, to ceramika jest moją największą miłością i pasją. Inspiruję się kolorami oraz naturą. Ciągłe pogłębam wiedzę, a w głowie mam milion pomysłów. Ogranicza mnie tylko czas. Pracuję dodatkowo na 3 zmiany na pełnym etacie i doba czasami jest zbyt krótka. Nie jest to jednak jakaś duża przeszkoda, bo jak się coś bardzo chce, to się da!

Artykuł przygotowała  
Ewa Kowalska.

 [@shiraja\\_ewa\\_kowalska](https://www.instagram.com/shiraja_ewa_kowalska)

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





# Czy sposób myślenia może być przeszkodą w uwolnieniu pełnego potencjału?

Przychodzi w życiu czas, kiedy zaczynamy zdawać sobie sprawę, że aby ruszyć dalej, nie ma innego sposobu niż zwrócenie się ku sobie. Do pewnego momentu jesteśmy w stanie grać kompetencjami, umiejętnościami twardymi, ale w końcu okazuje się, że kluczową przeszkodą w pójściu dalej jest nasz mindset, czyli sposób myślenia.

Przychodzi w życiu czas, kiedy zaczynamy zdawać sobie sprawę, że aby ruszyć dalej, nie ma innego sposobu niż zwrócenie się ku sobie. Do pewnego momentu jesteśmy w stanie grać kompetencjami, umiejętnościami twardymi, ale w końcu okazuje się, że kluczową przeszkodą w pójściu dalej jest nasz mindset, czyli sposób myślenia.

Wiele z nas dotarło do etapu, gdzie wiedziałyśmy, tam w środku siebie, że możemy więcej. Wiedziałyśmy, że skoro ludzie dookoła robią kolejne fajne i inspirujące rzeczy, to my też przecież możemy. Tylko z jakiegoś powodu nie jesteśmy w stanie tam sięgnąć!

Tak, ja też byłam w takim miejscu. Też przeżywałam frustrację z tego powodu, aż dotarło do mnie, że tym, co mnie powstrzymuje, jest właśnie mój wąski sposób myślenia. Zaczęłam więc szukać i przez kolejne lata rozwijałam się: zrobiłam studia z psychologii klinicznej i pozytywnej, z psychotraumatologii oraz Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Już wtedy miałam doświadczenie w zarządzaniu zmianą i człowiekiem w zmianie. Pracowałam zarówno w Polsce jak i w podróży po świecie, zdobywając przy tym szerszy ogląd sytuacji. Wiedziałam, czym jest opór, wiedziałam, jak docierać do jego przyczyn.

Ta wieloletnia podróż pozwoliła mi nie tylko poznać siebie, ale też zrozumieć funkcjonowanie mechanizmów psychiki człowieka. Uświadomiłam sobie, że powstrzymywała mnie moja przeszłość. Te wszystkie zablokowane emocje i niezintegrowane doświadczenia, które kolekcjonowałam w toku życia.

## Przeszłość i przekonania

Są dwa aspekty, które wymagają naszej uwagi. Jednym z nich jest obszar naszej

przeszłości, czyli praca z samopoznaniem oraz uwalnianiem się od emocji, które uruchamiają (triggerują) nas w najmniej odpowiednich momentach. Drugim jest obszar pracy z własnymi przekonaniem i przebudowa ograniczającej nas mentalności.

## **Praca z emocjami**

Pracując z emocjami, zwracam szczególną uwagę na aspekt rozumienia siebie, odróżnienia naszych zdrowych potrzeb rozwojowych od potrzeb wynikających z nieuleczonych elementów naszej psychiki. Czym one się różnią? Tak jak dziecko ma w sobie ciekawość i potrzebę odkrywania świata, tak i dorosły potrzebuje samorealizacji, sprawczości i samodzielnego kształtowania swojej rzeczywistości. Kiedy nasze reakcje stają się nieadekwatne do sytuacji, nadmierne, kiedy sami dostrzegamy, że coś tu jest nie tak, wtedy właśnie odzywa się zraniona część nas z przeszłości. Oznacza to, że coś, co zabolęło nas kiedyś, jest w nas nadal żywe i aktywne, nie pozwalając nam jasno i klarownie myśleć. Jest to swego rodzaju blokada na naszych potencjałach, na naszych zdolnościach szerszego patrzenia na sytuacje i podejmowania racjonalnych decyzji. Każdy z nas ma dziesiątki takich zdarzeń, ale poprzez terapię lub samoobserwację można nauczyć się takie momenty dostrzegać i z nimi pracować.

## **Praca z przekonaniem**

Drugim obszarem, który osobiście bardzo lubię, bo wiąże się ściśle z neuropsychologią, jest praca z naszymi przekonaniem. Nasza podświadomość chłonie wszystko wokół nas, dosłownie wszystko. Świadomie przetwarzamy jedynie minimalny ułamek tych treści. Okazuje się, że 70% naszych nieświadomych, automatycznych schematów zachowań pozbawia nas sił, sabotuje i ogranicza. Treści tych nabieramy w toku wychowania rodzinnego, kulturowego, społecznego i religijnego, czyli wszystkiego, w czym byliśmy zanurzeni podczas dorastania. Nie ma tu niczyjej winy, nasi rodzice i środowisko żyli tak, jak umieli, nie mieli jeszcze dostępu do badań z zakresu neuropsychologii. Ale my mamy i możemy świadomie zmieniać i kształtować samych siebie. Czy chciałabyś być złąkciem schematów ludzi, którzy otaczali cię do pewnego momentu w twoim w życiu? Czy gdybyś dostała świadome narzędzia pracy nad sobą, sama wolałabyś kształtować swoją przyszłość i sposób postrzegania świata? Ja bez wahania wybrałam to drugie.

Ten krótki artykuł ma być swego rodzaju inspiracją i pokazaniem, że w życiu można inaczej. Można wziąć odpowiedzialność za to kim się jest i gdzie chce się być za rok, pięć, dziesięć czy piętnaście lat. Mówi się potocznie "sky is the limit", ale ja uważam, że "mindset is the limit". Bądźmy inspiracją dla siebie nawzajem, twórzmy, kreujmy i działajmy, bo właśnie w ten sposób zmieniamy swoje życie i świat wokół nas.

## Jak samodzielnie rozpocząć pracę nad samopoznaniem?

1. Znajdź w Internecie koło emocji (6 podstawowych + emocje złożone). Zapoznaj się z nimi, spisz na kartce własne przemyślenia odnośnie tego czym są dla Ciebie w twojej codzienności. Sprawdź, jaką część z nich potrafisz zidentyfikować i nazwać w sobie.

2. Stwórz dzienniczek emocji i pięć razy dziennie kontroluj:

- emocję, jaką właśnie odczuwasz,
- sytuację, w jakiej się pojawiła,
- jakie myśli jej towarzyszą,
- potrzebę, jaka za nią stoi.

3. Pracuj z ciałem poprzez somatic experience. Jesteśmy w stanie dostrzec i uwolnić wiele nagromadzonych emocji. Skutecznymi metodami pracy z ciałem są Yin Yoga, masaż Lomi-Lomi, medytacja i relaksacja prowadzone.

## Jak samodzielnie rozpocząć pracę z przekonaniem?

1. Możesz podzielić swoje przekonania na obszary, z którymi chcesz pracować. Wypisz wtedy wszystkie przekonania, jakie masz odnośnie danego obszaru (np. finanse, relacje partnerskie, rodzicielstwo, rozwój osobisty, itd.). Na drugiej stronie kartki wypisz z kolei to, jak chciałabyś o tym myśleć, np.

- Pieniądze szczęścia nie dają. <-> Pieniądze pozwalają mi na fajne i wygodne życie, odkrywanie świata i sprawianie radości moim bliskim.
- Myślenie o sobie to czysty egoizm. <-> Myślenie o sobie, to dbanie o własne zasoby wewnętrzne. Jeśli jestem zadbaną i pełną dobrych emocji, mogę się nimi podzielić z innymi.

2. Zastosuj afirmacje – najskuteczniejsze są słuchane tuż przed snem i tuż po przebudzeniu, kiedy nasz umysł znajduje się w naturalnym stanie relaksacji i skutecznego przyjmowania treści. Afirmacje, to nie czary-mary, a skuteczne narzędzie tworzenia nowych połączeń synaptycznych w naszym mózgu.

3. Skorzystaj z sesji mentoringowej, na której dopasujemy plan pracy indywidualnie do Ciebie i będziemy spotykać się co jakiś czas, by ustalić kierunek dalszego działania. Możesz też skorzystać z formy warsztatów online lub stacjonarnych, na których uczę, jak świadomie kreować własną rzeczywistość.

Artykuł przygotowała Monika Krasowska.

 [Miejsce Rozwoju Świadomości - Monika Krasowska](#)

 [Grupa: Uwolnij swój POTENCJAŁ ! ✨🧬💎](#)



## **Monika Krasowska**

Mentorka Rozwoju Świadomości

Psychotraumatolog

Seksuolog

Terapeutka pracująca w nurcie  
Terapii Skoncentrowanej na  
Rozwiązaniach



## **BLOG**

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

**Szczęścia  
można się nauczyć**

Kasia Poplawski  
Soul Coach  
& Biznes Mentor



# Wyrusz w fascynującą podróż w poszukiwaniu kobiecości z fotografką, która Cię usłyszy

Możesz nie lubić siebie na zdjęciach. Możesz mieć kompleksy. Możesz nie umieć pozować. I mimo to... możesz mieć piękne zdjęcia, a proces ich powstawania może być dla Ciebie wyjątkowym przeżyciem.

Nazywam się Marta. Jestem szczęśliwą żoną, spełnioną mamą dwóch małych córek i fotografką, która uważnie słucha. Dlaczego akurat słucha? Czy nie powinnam napisać, że robię piękne zdjęcia, albo że mam dobre oko?

## Zobaczyć i usłyszeć

Fotografowałam wiele kobiet. Była u mnie młoda dziewczyna aspirująca na modelkę, kobieta w swojej trzeciej ciąży i moja własna mama po pięćdziesiątce. Poznałam już niejedno kobiece serce i wiem, że udana sesja jest wynikiem porozumienia. A żeby do niego doszło, muszę słuchać i USŁYSZEĆ kobietę, która do mnie przychodzi. Bo ona wcale nie przychodzi do mnie po ładne zdjęcia.

Przychodzi, żeby zrobić coś wyjątkowego tylko dla siebie. Przychodzi, żeby przypomnieć sobie, jaką kobietą jest. Chce zobaczyć siebie na nowo. Zaczyna nowy etap w życiu i chce wejść w niego z poczuciem pewności siebie i siły. Czuje się niewidzialna i przygnieciona obowiązkami, macierzyństwem, pracą i chce, żeby w końcu uwaga została skierowana na nią. Wreszcie, przychodzi do mnie, bo chce poczuć się piękna.

→ Bohaterka: [@alexs.gun](https://www.instagram.com/alexs.gun)

→ Makijaż: [@makeup\\_nati\\_koval](https://www.instagram.com/makeup_nati_koval)





## W głąb serca

I co ja wtedy robię? Biorę aparat, mówię "uśmiech", cyk i już? Nie. Ja wtedy zaparzam kawę i pytam "dlaczego?". Zaczyna się podróż. Poznaję głębię kobiecego serca. Ono chce być zauważone, postawione na piedestale. Chce kwitnąć i rozsiewać swoją woń na wszystkich wokół. Chce zachwycać i budzić podziw. Kobięce serce chce tętnić pięknem! Dlatego rozmawiamy. Pytam o wszystko, co potrzebne, abym mogła zaprojektować przeżycie, które pozwoli mojej bohaterce dotknąć siebie.

← Bohaterka: [@angelika\\_rudek](#)





## Czym jest kobiecość?

Bohaterce? Tak. Bo trzeba mieć w sobie odwagę, żeby wyruszyć. To odważna podróż w głąb siebie i swojej kobiecości. Każda z nas rozumie kobiecość inaczej, dlatego za każdym razem ta podróż jest inna. Ta różnorodność jest wielką wartością.

Czasem moja bohaterka jest tajemnicza i zmysłowa. Rozumie kobiecość jako coś eterycznego, zamkniętego w szkatułce swojego ciała. Uwiecznimy wtedy delikatność jej ciała, skupiamy się na tajemniczym spojrzeniu i delikatnym ułożeniu dłoni.

Innym razem spotykam kobietę energiczną i radosną. Na zdjęciach maluję wtedy jej dynamikę, roześmiane oczy i usta. Używam dużej palety jej ulubionych kolorów, a same ujęcia powstają w ruchu. Śmiech da się wręcz usłyszeć, kiedy patrzymy na końcowe fotografie.

To, jak wygląda przeżycie, zależy od tego, kim jest moja bohaterka. To ona opowiada mi o sobie i ona decyduje o kierunku podróży. I nawet jeśli początkowo nie wie, czego chce, ani nie potrafi dobrze opisać siebie, pomagam jej to odnaleźć. Wsłuchując się w nią, projektuję przeżycie, które pozwoli jej doświadczyć swojej kobiecości. Używam do tego różnego oświetlenia, technik i narzędzi, jakie oferuje fotografia. Pomagam w wyborze stylizacji, zapewniam makijaż i fryzurę, a podczas sesji prowadzę moją bohaterkę wręcz za rękę. Zobacz przemianę Renaty – przed sesją i w jej trakcie:



## Kobiecość a ograniczenia

Żeby wyruszyć, kobieta musi pozbyć się balastu, który nosi na swoich ramionach – często od wielu lat. To znaczy, że musi przestać wierzyć w kłamstwa, które dotychczas przeszkadzały jej w zrobieniu dla siebie czegoś tak wyjątkowego. Moja bohaterka decyduje, że przestaje w nie wierzyć i zamienia je w prawdę. Zamiast “źle wychodzę na zdjęciach” wybiera “ja też mogę wyglądać fenomenalnie na zdjęciach”. “Jestem nefotogeniczna” zamienia na “jeszcze nikt mnie dobrze nie sfotografował, dlatego oddam się w ręce profesjonalisty”.

→ Bohaterka: [@e.l.l.l.a](#)

→ Makijaż: [@pyclikgabriela.makeup](#)

↓ Bohaterka: [@kasia\\_katarzyna\\_nh](#)





Ta podróż kończy się pamiątkami – jak zwykle zresztą. Tylko zamiast pocztówek, czy magnesów, moja bohaterka przywozi z niej obrazy swojej kobiecości. Wiesz je u siebie w domu w ważnym miejscu. I kiedy później ma gorszy dzień, kiedy nie czuje się w ogóle kobieco, a raczej na odwrót, może wrócić do siebie. Spogląda na te obrazy i widzi siebie kobiecą, silną, piękną. Czyli taką, jaką jest naprawdę, w głębi swojego serca.

Jeśli czujesz, że chciałabyś wyruszyć w taką podróż, doświadczyć swojej kobiecości i przeżyć sesję zdjęciową uszytą na Twoją miarę, to zapraszam Cię na konsultację. Możesz się na nią umówić po wejściu na moją stronę internetową.

Artykuł przygotowała  
Marta Marciniak.

-  [www.martamarciniak.pl](http://www.martamarciniak.pl)
-  [Marta Marciniak Fotografia](#)
-  [@marta.marciniak.fotografia](#)



REKLAMA

ZWIĘKSZYMY TWOJĄ  
**SPRZEDAŻ**

Skuteczne kampanie sprzedażowe w Google,  
na Facebooku, Instagramie i LinkedIn!



mały **BIZON**

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

# Biznesowe przyjaciółki – zapraszamy na kolację dla przedsiębiorczych kobiet!

Wspieranie i inspirowanie kobiet jest dla mnie naturalną sprawą. Sama na swojej drodze spotkałam mnóstwo kobiet, które dmuchały w moje skrzydła, dlatego chciałam to oddać i wesprzeć inne panie. Na jednych ze spotkań networkingowych poznałam Anię i tak od słowa do słowa stwierdziłyśmy, żeby zrobić coś razem, połączyć siły i stworzyć społeczność dla kobiet. Społeczność, która będzie uczyć, wspierać, inspirować i przygotowywać kobiety na zmieniający się świat. Tak powstały KOBIEТЫ JUTRA.

Kobiety Jutra przez długi okres czasu działały w Internecie, gdzie raz w miesiącu spotykałyśmy się na tematycznych webinarach. Jednak od dłuższego czasu chciałyśmy wyjść z wirtualnego świata i iść w teren. Pewnego razu, wracając pociągami z Warszawy do Krakowa z kobiecego śniadania biznesowego, wpadłam na pomysł, żeby też organizować takie spotkania. Tylko nie chciałam śniadań biznesowych, bo tego jest dużo. Wpadłam na pomysł kolacji. Podzieliłam się moim pomysłem z Anią – i tak 20 kwietnia 2023 wystartowała nasza pierwsza kolacja biznesowa dla przedsiębiorczych kobiet.





Miałyśmy obawy, czy pomysł się uda, czy będzie zainteresowanie. Cała niepewność szybko minęła, ponieważ w ciągu 2 tygodni wszystkie bilety zostały sprzedane! Kolacja przeszła nasze najśmielsze oczekiwania, nie spodziewaliśmy się takiego zainteresowania. Dlatego postanowiłyśmy zrobić drugą edycję, która odbyła się 22 czerwca 2023, a we wrześniu startujemy z trzecim spotkaniem.

Kobiety potrzebują spotkań, rozmów i inspiracji. Czasami nie mają takiej "biznesowej przyjaciółki", z którą mogą porozmawiać o rozterkach w prowadzeniu biznesu. Na naszych kolacjach mogą porozmawiać, znaleźć wsparcie, rozwiązanie, przyszłe klientki czy partnerki biznesowe. Nasze kolacje biznesowe dla przedsiębiorczych kobiet są kameralne i na luzie, dlatego sądzimy, że właśnie ta atmosfera pozwala dziewczynom dobrze czuć się na wydarzeniu i chętnie przychodzą na kolejne.

Przy dobrym jedzeniu prezentujemy swoje biznesy, marki osobiste oraz rozmawiamy z zaproszonym gościem. Zawsze na naszych spotkaniach jest gość specjalny. Nasza gościni specjalna, opowiada o swojej drodze do miejsca, w którym jest, przekazuje ciekawe pomysły, triki biznesowe, marketingowe. Na pierwszej kolacji gościliśmy Angelikę Wielgus-Lach, która pracuje w radiu RMF MAXX i tworzy kanał na YouTube "Kulisy sukcesu". Natomiast na drugą kolację zaprosiłyśmy Magdę Lelicką, która w internecie tworzy markę osobistą "Lelkova". Magda od 5 lat zajmuje się mediami społecznościowymi i marketingiem w internecie. Każda z zaproszonych kobiet jest na różnym etapie swojej kariery, zajmuje się ciekawymi, ale różnymi tematami. Natomiast poprzez swoje doświadczenie i historię inspiruje mnóstwo kobiet.



Przez nasze wydarzenia kobiety nawiązują współpracę, spotykają się prywatnie, co mnie bardzo cieszy. Jestem mega dumna z siebie i z Ani, że stworzyliśmy przestrzeń dla kobiet, z której one korzystają i czerpią garściami. Rozpiera nas dumna i chęć działania, żeby robić więcej. W planach mamy nie tylko kolacje biznesowe dla przedsiębiorczych kobiet, ale inne, ciekawe wydarzenia.

Jeden mały pomysł, jedno wydarzenie, może stworzyć coś pięknego. Mała iskierka rozpałała płomień i stworzyła inspirujące kolacje dla kobiet: Kolacje dla KOBIEY JUTRA, które nie boją się wyzwań zmieniającego się świata.

Artykuł przygotowała  
Marzka Szabla.


 [@marzkaszabla\\_stylist](https://www.instagram.com/marzkaszabla_stylist)

 [My little empire fashion](https://www.facebook.com/My.little.empire.fashion)

KOBIETY JUTRA:

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

 [Kobiety Jutra](https://www.facebook.com/KobietyJutra)

 [Wydarzenie: KOBIEY JUTRA.](#)  
[3 Kolacja biznesowa](#)  
[dla przedsiębiorczych kobiet](#)

Zdjęcia wykonała Marta Wilk.

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



## 3 Kolacja biznesowa dla przedsiębiorczych kobiet

**GOŚĆ SPECJALNY:** Karolina Chmielowiec, kobieta, która inspiruje oraz ma odwagę, aby żyć według wysłanych zasad. Prowadzi Instagram, Tik Tok oraz podcast.

**KIEDY:** 21 września 2023r. | godz. 17:00

**GDZIE:** Dworek Złoty Róg, Kraków

**KUP BILET:** [kliknij tutaj](#)

W cenie biletu jest kolacja.

**WIĘCEJ INFORMACJI:** [kliknij tutaj](#)

Zapraszamy!



# Jak skutecznie promować lokalny biznes na Instagramie?

Wszyscy mówią o tym, jak sprzedawać produkty i usługi online za pomocą Instagrama, natomiast nikt nie mówi, jak promować na nim lokalny biznes. Chciałabym podzielić się moim sprawdzonym planem działania dla biznesów lokalnych, który pozwoli Ci wykorzystać pełen potencjał Instagrama. Pomoże Ci on wzmocnić obecność Twojego biznesu, zdobyć oddanych klientów i osiągnąć sukces w tym jakże konkurencyjnym świecie. Sprawdź, co warto zrobić, by skutecznie promować swój lokalny biznes na Instagramie!

## Określ cel swojego Instagrama

Wybór odpowiednich celów jest kluczowym elementem sukcesu w promowaniu lokalnego biznesu na Instagramie. W zależności od specyfiki Twojego biznesu zastanów się, co chcesz osiągnąć za pośrednictwem tej platformy. Możesz skupić się na jednym lub na kilku różnych celach, np.: na zwiększeniu ruchu w sklepie/biurze/gabinecie stacjonarnym, zwiększeniu świadomości marki, zdobywaniu nowych klientów, promowaniu specjalnych okazji lub promocji, czy organizowaniu konkursów i wydarzeń.

## Zdefiniuj swoją grupę docelową

Zrozumienie, kto stanowi Twoją główną grupę docelową, pozwoli Ci dostosować treści do preferencji i potrzeb potencjalnych klientów. Przeprowadź badania rynku, analizując zachowania użytkowników, by dowiedzieć się, jakie grupy ludzi są zainteresowane Twoim produktem lub usługą. Dowiedz się, kto jest Twoim klientem, jakie ma wartości, jakie ma schematy zakupowe, czego oczekuje od Twoich produktów/usług. Na tej bazie, będziesz wiedzieć, do kogo masz komunikować i w jaki sposób.

## Angażuj się z lokalną społecznością

Aby skutecznie promować swój lokalny biznes na Instagramie, nie wystarczy tylko publikować posty. Kluczem do sukcesu jest aktywne angażowanie się z lokalną społecznością. To właśnie interakcje z obserwującymi i budowanie relacji wpłyną

pozytywnie na wizerunek Twojej marki oraz przyciągną nowych klientów. Co możesz zrobić? Odpowiadać na komentarze i wiadomości, pokazywać się na profilach innych lokalnych biznesów w Twojej okolicy, za pomocą dodawania wartościowych komentarzy. Pamiętaj o oznaczaniu swojego miejsca lub miasta w lokalizacji przy publikowaniu postów i stories!

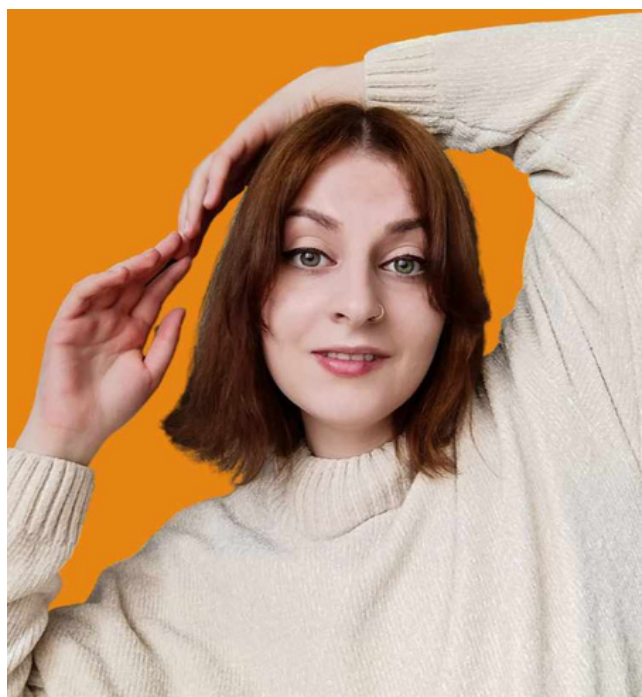
## Organizuj konkursy i wydarzenia

Zachęcaj do udziału w konkursach i wydarzeniach, które związane są z Twoim biznesem i angażują lokalną społeczność. Konkursy mogą być świetnym narzędziem do zwiększenia zaangażowania i zasięgu Twojego profilu. Nagrody powinny być atrakcyjne i związane z Twoją marką, np. darmowy zabieg, produkt fizyczny itp. Możesz również organizować wydarzenia takie jak lokalne spotkania, otwarcie/urodziny sklepu czy warsztaty, które pozwolą Ci na bezpośredni kontakt z potencjalnymi klientami i budowanie relacji. Ważne jest, aby działania angażujące były autentyczne i wiarygodne.

## Twórz płatne reklamy

Wykorzystanie funkcji reklamowych na Instagramie, zwłaszcza sponsorowanych postów, może znacznie zwiększyć zasięg Twojego lokalnego biznesu i umożliwić dotarcie do nowych, potencjalnych klientów. Opcja sponsorowanych postów umożliwia Ci promowanie wybranych treści, docierając jednocześnie do szerszej grupy odbiorców spoza Twojego aktualnego kręgu obserwatorów. Dzięki płatnej reklamie możesz zwiększyć zasięgi, zwiększyć świadomość swojej marki, promować akcje cykliczne, rabaty, promocje czy wydarzenia. Kluczem do dobrze przeprowadzonej kampanii jest odpowiednie targetowanie, czyli odpowiedni wybór grupy odbiorców, a także ciekawa i różnorodna kreacja reklamowa.

Pamiętaj, że skuteczna promocja lokalnego biznesu na Instagramie to ciągły proces, który wymaga zaangażowania, kreatywności i otwartości na eksperymenty. Bądź aktywny, odpowiadaj na komentarze i wykorzystuj funkcje reklamowe. W ten sposób Twoja marka będzie się rozwijać, a lokalna społeczność stanie się lojalnymi klientami Twojego biznesu. Określenie celu i systematyka działań są najważniejszymi elementami, które przybliżą Cię do sukcesu. Zaufaj mi!





Artykuł przygotowała Karolina Mija.

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

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

 [Szkolenie: dochodowy Instagram](#)

Prowadzisz Instagram z różnymi efektami i nie jesteś pewna, co robisz źle? Koniecznie pobierz checklistę od Karoliny i wykonaj samodzielny audyt! Może okazać się bardzo pomocny!

**Kliknij zdjęcie okładki,  
aby pobrać**



## BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

