

e-**w**enus

PORADY

- Jak ustalanie celów wpływa na stabilność finansową?
- Praca w rytmie slow, czyli jak realizować osobistą misję i czuć się częścią czegoś ważnego

DBAJ O ZDROWIE JESIENIĄ

- ➔ Jakie dolegliwości możesz zbadać w gabinecie uroginekologicznym?
- ➔ Czy warto obserwować swój cykl miesięczkowy?
- ➔ Jak olejki eteryczne wpływają na odporność?



SAMA SŁODYCZ!

Wypróbuj te przepisy na zdrowe i słodkie desery!

Monika Kot

KOBIETA ZA KIEROWNICĄ

Instruktorka nauki jazdy
podpowiada, jak wrócić za
kółko spokojnie i bez stresu

Spis treści

ZDROWIE

- 3 Zdrowie intymne: z jakimi problemami możesz udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?
- 6 Czy obserwacja cyklu miesięczkowego może polepszyć zdrowie i samopoczucie?
- 8 Zadbaj o odporność na jesień! Sprawdź, jak mogą pomóc olejki eteryczne
- 11 Czy masaż może wzmocnić odporność i przywrócić homeostazę organizmu?

PRZEPISY

- 15 5 przepisów na słodkie i zdrowe desery

PORADY

- 21 Kobieta za kierownicą. Nie bój się wrócić za kółko!
- 24 Czy ustalanie celów może pomóc osiągnąć stabilność finansową?

MAMA I DZIECKO

- 27 Doula, czyli niefarmakologiczny środek łagodzenia bólu podczas porodu

RĘKODZIEŁO

- 31 Szydełkuję, by nie zwariować. O tym, jak rękodzieło staje się treningiem uważności
- 35 Cudeńka Anity, czyli ozdoby ze wstążki na każdą okazję

PODRÓŻE

- 39 Niesamowita Madera

ROZWÓJ OSOBISTY

- 45 Moje przemyślenia na temat dojrzałości i kobiecości

BIZNES ONLINE

- 48 O pracy w rytmie slow, czyli jak realizować osobistą misję i być częścią czegoś ważnego?
- 52 Rozwój finansowy freelancerki. Czy można stworzyć dochód pasywny w IT?
- 55 Dlaczego warto czytać Twoje treści na Instagramie?

Zdrowie intymne: z jakimi problemami możesz udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Fizjoterapia uroginekologiczna to dość młoda gałąź rehabilitacji. Rozwija się szybko i zyskuje na popularności, ponieważ pomaga zadbać o zdrowie intymne na każdym etapie życia kobiety (choć są także specjaliści zajmujący się terapią mężczyzn). Czym właściwie zajmuje się taka terapeutka? Jak wygląda wizyta? Kiedy powinnaś zgłosić się do specjalisty z zakresu uroginekologii? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tym artykule.

Objawy, z jakimi możesz udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego:

- nietrzymanie moczu, stolca, gazów,
- obniżenie narządów, uczucie ciężenia, ciała obcego w pochwie, przeszkoda wyczuwalna podczas zbliżeń,
- gazy pochwowe,
- zaparcia, hemoroidy,
- ból menstruacyjny, owulacyjny,
- zaburzenia trawienia, wzdęcia, gazy, ból narządów,
- blizny (nie tylko w obrębie krocza, także po operacjach ginekologicznych, onkologicznych, gastrycznych, urologicznych),
- bolesność lub niemożność odbycia stosunku, bolesne badanie ginekologiczne,
- problem z aplikacją globulki, tamponu, kubeczka menstruacyjnego,
- podejrzenie i diagnoza endometriozy,
- stan po usunięciu macicy,
- profilaktycznie w ciąży,
- wszelkie bóle i dysfunkcje w ciąży,
- rozejście mięśni brzucha, przepukliny,
- brak satysfakcji seksualnej,
- nawracające infekcje intymne i / lub układu moczowego,
- częstomocz i parcia naglące,
- nykturia (nocne oddawanie moczu),
- przygotowanie do zabiegów i wspomaganie regeneracji po operacjach uroginekologicznych,
- jeśli chcesz wspomóc swoją płodność i przygotować się do ciąży.

Uff, dużo tego prawda? Jak wiele z nas znajdzie w tej liście swoje doświadczenia? W obecnych czasach mamy już narzędzia i wiedzę na temat tego, jak pracować z dolegliwościami, które często są krępujące, wpływają na życie codzienne i aktywność kobiety. Dlatego coraz więcej pań szuka leczenia zachowawczego, terapii i ćwiczeń, aby zwiększyć swój codzienny komfort życia.

Jak wygląda badanie?

Fizjoterapeuta poddaje terapii całe ciało, ale w tej dziedzinie najwięcej uwagi poświęca się analizie pracy powłok brzucha, jamy brzusznej i mięśni dna miednicy. Diagnozujemy dysfunkcje trawienia, wypróżniania, działanie układów rodowego i płciowego. Przebieg badania zależy od objawów – fizjoterapeuta uroginekologiczny wykonuje badanie per vaginum (przez pochwę) i/lub per rectum (przez odbył). Badanie różni się od tego wykonywanego w gabinecie lekarskim np. u ginekologa, gdyż wymaga aktywności pacjentki.

Analizie funkcjonalnej poddawana jest aktywność mięśni dna miednicy, czucie tego rejonu (które np. na skutek urazów okołoporodowych może być zaburzone), obniżenie narządów. Możliwa jest mobilizacja blizn, rozluźnienie struktur nadmiernie napiętych, które mogą powodować bolesność przy współżyciu, problem z zaparciami czy hemoroidy.

Do wykonania takiego badania potrzebna jest zgoda pacjentki. Jest to najbardziej wartościowe diagnostycznie badanie, ale nie jest konieczne i mamy do zaoferowania techniki, które nie wymagają badania wewnętrznego. Różni terapeuci pracują w odmienny sposób. Niektórzy w swoim gabinecie bazują na technikach manualnych czy osteopatycznych. Czasami terapią będzie ruch i indywidualnie dobrany zestaw ćwiczeń.

Fizjoterapeuta przeprowadza bardzo szczegółowy wywiad, ocenia postawę ciała, wzorzec oddechowy i jakość ruchu. Na tej podstawie decyduje o doborze terapii i ćwiczeń. Jeśli np. problemem jest osłabienie mięśni i uczucie „luzu” terapeuta dobiera ćwiczenia wzmacniające, poprawiające siłę i wytrzymałość.

Po badaniu

Wiele terapeutek kładzie nacisk na profilaktykę, tak aby w życiu dojrzałym móc nadal cieszyć się sprawnością i komfortem intymnym. Zazwyczaj pacjentka zostaje wyedukowana w zakresie zdrowych nawyków. Dostaje autoterapię tzw. pracę domową, którą może być masaż, mobilizacja blizny, ćwiczenia oddechowe czy aktywacja mięśni dna miednicy. Idealnie jeśli pacjentka jest zaopiekowana holistycznie, czyli całościowo. Bardzo często dochodzi do współpracy z dietetykiem, psychoterapeutą, seksuologiem, osteopatą, flebologiem czy trenerem personalnym.

Powszechne mity

Krąży wiele mitów na temat funkcjonowania kobiecego ciała. Wiele z nich powoduje, że kobiety uznają swoje dysfunkcje za normę, nie korzystają z terapii, nie szukają pomocy.

Bolesność podczas menstruacji – przyjmowanie kolejnych tabletek i zwalnianie się z pracy nie jest fizjologią! Wymaga diagnozy lekarskiej, hormonalnej i funkcjonalnej. Nie jest prawdą, że po porodzie ból mija.

Lampka wina, żeby penetracja nie bolała – takie rady są niedopuszczalne, a często słyszą je pacjentki zmagające się z bolesnością przy współżyciu. Należy szukać przyczyny takiego stanu! A przyczyną może być wzmożone napięcie mięśniowe, suchość, podrażnienie, infekcje, wulwodynia, pochwica, vestibulodynia, blizny w obrębie krocza i pochwy, endometrioza, zaburzenia hormonalne, krążeniowe.

Wyciek moczu przy kichnięciu to norma, każda tak ma – statystyki mówią, że 25–40% ludzi zмага się z problemem niekontrolowanego wycieku. Mimo nieubłaganych statystyk jest to problem do diagnozy i terapii. To bardzo wstydlivy problem, a można mu zaradzić!

A stara blizna, która ciągnie na zmianę pogody? Blizny mogą dawać objawy w dalekich rejonach ciała. To nic, że „stara”, zawsze warto zdiagnozować i ją mobilizować. Zwłaszcza blizny z wieku dziecięcego, które słabo się goiły lub wystąpiło kilkukrotne cięcie tego samego rejonu ciała.

Niezależnie, czy masz lat 18, czy 81 (w gabinecie spotkać można trzy pokolenia kobiet), możesz zadbać o swoje ciało i edukować się w zakresie zdrowych nawyków. Jeśli ciekawi Cię ten temat, więcej edukacyjnych treści znajdziesz na moim profilu. Zapraszam też do wizyty w moim poznańskim gabinecie.

Artykuł przygotowała
Patrycja Dykiel-Grzeškowiak.

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

 [Fizjostrefa Kobiecosci](https://www.facebook.com/FizjostrefaKobiecosci)



Czy obserwacja cyklu miesięczkowego może polepszyć zdrowie i samopoczucie?

Coraz więcej kobiet odkrywa, że obserwacja i śledzenie swojego cyklu menstruacyjnego może przynieść wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Niezależnie od tego, czy planujesz zajście w ciążę, czy po prostu chcesz lepiej zrozumieć swoje ciało, regularna obserwacja cyklu menstruacyjnego może być przydatna.

Zobacz, jakie najważniejsze korzyści możesz wynieść z prowadzenia obserwacji cyklu menstruacyjnego dla zdrowia i samopoczucia, relacji czy planów prokreacyjnych.

1. Poznanie swojego ciała

Obserwacja cyklu menstruacyjnego pozwala kobietom lepiej poznać swoje ciało i zrozumieć, jak funkcjonuje ich układ rozrodczy. Możesz nauczyć się rozpoznawać różnice między fazami cyklu: miesiączką, fazą folikularną, owulacją i fazą lutealną. To daje ci szerszą świadomość zmian zachodzących w twoim ciele i pomaga lepiej zrozumieć, co dzieje się wewnątrz. Im więcej wiedzy, tym większa wolność i mniej lęku.

2. Monitorowanie zdrowia prokreacyjnego

Obserwacja cyklu menstruacyjnego może pomóc w monitorowaniu zdrowia prokreacyjnego. Co to oznacza? Na prawidłowy przebieg cyklu składa się wiele czynników pozornie niemających związku, np. wydzielanie melatoniny czy praca tarczycy. Regularne śledzenie przebiegu cyklu, obfitości krwawienia, wskaźników płodności i innych symptomów może dać ci wczesne ostrzeżenie o potencjalnych problemach zdrowotnych czy z zajściem w ciążę. To pozwala na wcześniejszą interwencję i skonsultowanie się z lekarzem, jeśli zachodzi taka potrzeba. Kobieta prowadząca obserwację ma szansę zauważyć zaburzenia czy nieprawidłowości już w pierwszym zaburzonym cyklu.

3. Planowanie ciąży

Dla par planujących dziecko obserwacja cyklu menstruacyjnego może być niezwykle przydatna. Pozwala na określenie okresu największej płodności i najkorzystniejszego czasu dla poczęcia. Śledzenie objawów płodności, takich jak temperatura ciała, zmiany śluzu szyjkowego i inne znaki, może pomóc w ustaleniu, kiedy jest najlepszy

moment na próbę zajścia w ciążę. Można też zapobiec problemom z zajściem w ciążę lub utrzymaniu jej na wczesnym etapie dzięki rozpoznaniu wcześniej jakiejś nieprawidłowości w cyklu.

4. Zdrowe podejście do swojej płodności

Obserwacja cyklu menstruacyjnego może pomóc kobietom nawiązać zdrowszą relację ze swoją płodnością. W społeczeństwie, w którym często traktuje się menstruację jako coś negatywnego lub problematycznego, świadomość swojego cyklu pomaga zrozumieć, że jest to naturalny i ważny proces. Możesz uczyć się akceptować i cenić swoją płodność jako część swojego ciała i tożsamości. Jest to także ekologiczne podejście do swojej płodności. Sprzyja trosce o prawidłową gospodarkę hormonalną, np. przez odpowiednią dietę, sen, zdrowy tryb życia. Twój cykl po prostu pokaże ci, co ci szkodzi i o jakie sfery trzeba bardziej zadbać


5. Lepsze zrozumienie zmian nastroju i energii


Obserwacja cyklu menstruacyjnego może dać kobietom lepsze zrozumienie swoich zmian nastroju i energii w różnych fazach cyklu. Wiedząc, kiedy oczekiwać wzrostu energii lub spadku nastroju, możesz lepiej dostosować swoje codzienne czynności i podejście do samopoczucia, lepiej planować swoje działania i mieć więcej wyrozumiałości dla samej siebie. To pozytywnie wpływa na relacje najpierw ze sobą, a potem z innymi, szczególnie na relacje w związku.

Podsumowując, obserwacja cyklu menstruacyjnego ma wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia kobiet. Pomaga w lepszym poznaniu swojego ciała, monitorowaniu zdrowia reprodukcyjnego, planowaniu ciąży, rozwijaniu zdrowej relacji ze swoją płodnością oraz lepszym zrozumieniu zmian nastroju i energii.

Artykuł przygotowała
Dorota Hołubecka.

 www.nprdlakazdego.pl

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

 [Naturalne Planowanie Rodziny dla każdego - Dorota Hołubecka](#)

Jestem instruktorką metody objawowo-termicznej podwójnego sprawdzenia i zapraszam do przygody z obserwacjami cyklu.



Zadbaj o odporność na jesień! Sprawdź, jak mogą pomóc olejki eteryczne

Dbanie o zdrowie jest jednym z naszych głównych celów i priorytetów. Jako społeczność staliśmy się bardziej świadomi zdrowia i higieny. Podejmujemy dodatkowe kroki, aby zapobiegać różnorodnym chorobom. Kluczową rolę gra tutaj nasz układ odpornościowy, który należy do najbardziej złożonych układów organizmu. Jest jednym z najważniejszych dostawców naszego zdrowia fizycznego. Pamiętajmy, że aby wzmocnić układ odpornościowy, musimy prowadzić zdrowy styl życia, który zawiera zarówno ruch jak i odpowiednio dobraną dietę.

Uzupełnieniem naturalnego stylu życia może być stosowanie naturalnych olejków eterycznych lub odpowiednich mieszanek, których moc wywodzi się z roślin. Olejki zostały docenione już tysiące lat temu ze względu na swoje właściwości wzmacniające układ odpornościowy oraz pozytywny wpływ na samopoczucie. Dlatego warto korzystać z tych doświadczeń i stosować je w miarę możliwości używając dyfuzorów do aromaterapii, stosując bezpośrednio na skórę rozcieńczone olejami nośnikowymi lub w przypadku niektórych olejków spożywać (tu warto sprawdzić firmę, czy zaleca taki sposób). Olejki doTERRA (które ja używam i rekomenduję) jak najbardziej można używać na wszystkie trzy wymienione sposoby. Chcąc stosować aplikację do wewnątrz, zasięgnij porady aromaterapeuty.

Jak działają olejki?

Biologiczne działanie olejków eterycznych na ludzi jest bardzo złożone, dlatego badania nad ich właściwościami immunostymulującymi cały czas trwają. Jednak większość olejków eterycznych i ich składniki chemiczne mają dobrze udokumentowane działanie przeciwdrobnoustrojowe na szereg patogenów bakteryjnych, grzybowych i wirusowych. Z definicji olejki eteryczne są złożoną mieszaniną lotnych związków organicznych, które są naturalnie syntetyzowane w różnych częściach rośliny w ramach wtórnego metabolizmu roślin. Skład chemiczny olejków eterycznych jest zdominowany przez obecność szeregu związków, w tym związków fenolowych, terpenoidów, aldehydów, ketonów, eterów, epoksydów i wielu innych, co sugeruje, że olejki eteryczne muszą być skuteczne przeciwko szerokiej gamie patogenów.

Olejki działają na zasadzie synergii. Co to znaczy? Każdy 100% olejek eteryczny zawiera różne naturalne substancje odpowiedzialne za wspieranie lub łagodzenie konkretnych dolegliwości. A kiedy połączymy ze sobą różne olejki eteryczne o podobnym działaniu, ich naturalne składniki chemiczne zaczynają współdziałać, podbijając swoją moc i oferując intensywne i bardziej skuteczne korzyści terapeutyczne. Poza synergia, czyli współpracą substancji z różnych olejków, mieszanki dają możliwość tworzenia złożonych, niesamowitych, naturalnych kompozycji zapachowych, dzięki czemu poza terapeutycznymi właściwościami otrzymujemy niespotykane, wielopoziomowe doznania zapachowe.

Olejek On Guard

Kiedy połączymy ze sobą olejki z dzikiej pomarańczy, goździka, kory cynamonu, liści eukaliptusa i liści rozmarynu mamy cudowny eliksir – mieszankę, którą firma doTERRA oferuje nam już jako gotowy produkt, z idealnie dobranymi proporcjami olejków. Nazwa tej mieszanki to On Guard – czyli, jak sama nazwa wskazuje, stoi „na straży” naszej odporności. Ma właściwości oczyszczające, antibakteryjne, antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe oraz immunostymulujące. Olejek ten pod nazwą „olejek złodziei” był znany i stosowany w wielu kulturach od średniowiecza, kiedy to używano go, aby chronić się przed różnymi chorobami zakaźnymi, ponieważ doskonale wspiera i chroni układ odpornościowy.

Stosowany w dyfuzorze doskonale oczyszcza, zabija zarazki i aromatyzuje przestrzeń, działa antyseptycznie i przeciwzapalnie, wspomaga układ oddechowy, dezynfekuje oraz ma wiele aromaterapeutycznych właściwości. Olejek można też nakładać na skórę po uprzednim rozcieńczeniu w oleju bazowym. Wystarczy 1 kroplę rozcieńczyć w łyżeczce oleju migdałowego i posmarować plecy, klatkę piersiową bądź stopy.

Dzięki tej wyjątkowej mieszance, jej właściwościom, niezliczonym możliwościom zastosowań, okazuje się, iż produkt ten jest doskonałym wyborem o każdej porze roku.

Olejki doTERRA to czyste olejki eteryczne – posiadają certyfikat czystości CPTG, są pozyskiwane wyłącznie z roślin w procesach destylacji parowej lub wyciskane ze skórek owoców na zimno. Pochodzą z różnych części świata. Mają właściwości aromaterapeutyczne oraz mogą wpływać pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie.



Naturalne mieszanki olejków eterycznych poza niesamowitym, złożonym i idealnie skomponowanym zapachem mają wiele pozytywnych właściwości. Mogą łagodzić stres czy napięcie nerwowe, pomagają wzmacniać odporność, a także mogą wspomagać i łagodzić skutki wielu dolegliwości. W naturalny sposób mogą dodawać energii i witalności, a także mają działanie bakteriobójcze, antyseptyczne i oczyszczające. Olejki doTERRA mają wiele właściwości aromaterapeutycznych, zapachowych oraz możliwości użycia, a każdy może odnaleźć swój ulubiony zapach, czy wsparcie problemu, który go nurtuje. W okresie jesienno-zimowym są nieocenioną pomocą, pierwszym wyborem, zanim sięgniemy po konwencjonalne metody wspierania zdrowia lub pójdziemy do lekarza. Powiem więcej – często zdarza się tak, że po użyciu olejków wizyta u lekarza jest po prostu zbędna!

Środki ostrożności

Zawsze sprawdzaj, czy nie zachodzi reakcja alergiczna na dany olejek lub mieszankę olejków eterycznych. Do rozcieńczania można stosować wybrany olej nośnikowy. Nigdy nie używaj wewnątrznie, nie spożywaj olejków eterycznych oraz mieszanek olejków eterycznych bez wiedzy czy konsultacji z aromaterapeutką. Unikaj kontaktu z oczami oraz błonami śluzowymi. Powyższe informacje są podane wyłącznie w celach informacyjnych.

Artykuł przygotowała
Anna Dudziak.

 [@eteryczna.strona.olejkow](https://www.instagram.com/eteryczna.strona.olejkow)

 [Eteryczna Strona Olejków,
masaże Anna Dudziak](https://www.facebook.com/Eteryczna-Strona-Olejkow-masaze-Anna-Dudziak)

Łączę etat i olejkowy biznes.
To proste, zacznij ze mną!
Zapraszam!



Jestem certyfikowaną aromaterapeutką, absolwentką Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych; użytkowniczką olejków eterycznych i edukatorką. Uczę, jak wprowadzić olejki do swojego domu krok po kroku, prowadzę lekcje olejkowe online, a także spotykam się z klientami osobiście.

Czy masaż może wzmocnić odporność i przywrócić homeostazę organizmu?

Znacie termin „homeostaza”? Pewnie niektórzy się z nim spotkali, jednak dla większości to termin mało znany. A homeostaza to bardzo ważny proces, który utrzymuje równowagę w naszym ciele – pomaga przy adaptacji organizmu podczas „zderzenia się” ze zmieniającymi się warunkami zewnętrznymi. To wewnętrzny balans, zdolność do podtrzymania prawidłowego funkcjonowania wszystkich organów i systemów wewnętrznych.

Receptory w naszych ciałach nie mają czasu wolnego. W każdym momencie monitorują wszystko, co dzieje się poza organizmem i przekazują te informacje do układu nerwowego. A ten natychmiast reaguje, włączając odpowiednie mechanizmy. Prosty przykład: jest upalny dzień, temperatura otoczenia wzrasta i ciało zaczyna wytwarzać pot. Nie lubimy się pocić? Cóż... To reakcja obronna naszego organizmu. Pot pozwala mu się chłodzić i utrzymać stałą temperaturę. Inaczej groziłoby mu wewnętrzne przegrzanie.

Kiedy homeostaza jest zaburzona, pogarsza się nie tylko nasze samopoczucie, ale mogą pojawiać się różne zaburzenia natury fizycznej i psychicznej. A jeśli ten stan staje się przewlekły, grozi pojawianiem się różnych schorzeń, a w skrajnych przypadkach nawet śmiercią.

Co może zaburzać homeostazę?

Bardzo wiele czynników: nadmierny stres, przemęczenie, brak snu, brak aktywności fizycznej, źle zbilansowana dieta, używki, styl życia, zanieczyszczenie środowiska i wiele innych. Zaburzenie homeostazy może objawiać się m.in. przez problemy z ciśnieniem krwi, zaburzenia metabolizmu (nadmierne tycie lub wychudzenie), nerwice, stany lękowe, nadmierną potliwość, choroby autoimmunologiczne itp.

Wewnętrzna równowaga w naszym ciele jest bardzo ważna, dlatego powinniśmy dbać o zachowanie optymalnej homeostazy.

Aroma Body Balance© – przyjemny sposób na przywrócenie homeostazy i wzmocnienie odporności organizmu

Optymalną homeostazę można przywracać korzystając z różnych metod. Można to zrobić także podczas przyjemnego masażu, jakim jest Aroma Body Balance©. Łączy on elementy technik manualnych i energetycznych (m.in. Polarity, refleksologii, Łagodnej Bio-Energetyki) ze wsparciem, jakie dają naturalne olejki eteryczne.

Masaż jest delikatny, wykonywany na głowie, plecach, stopach i rękach, w znacznym stopniu na liniach przepływu energii (meridianach) i punktach akupresurowych. Używamy podczas niego naturalnych olejków eterycznych, które przenikając do krwiobiegu, wspierają organizm na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Dlatego ważna jest jakość olejków, aby wspierać organizm, a nie osłabiać go aplikując syntetyczne substancje.

Jak działa Aroma Body Balance©?

- przywraca homeostazę – jest wielopoziomowym wsparciem dla narządów i systemów w ciele;
- wspiera układ odpornościowy – połączenie naturalnych olejków eterycznych z technikami masażu to jedno z najlepszych naturalnych rozwiązań wzmacniających układ odpornościowy i poprawiających stan zdrowia;
- poprawia samopoczucie – zwiększa wydzielanie serotoniny, hormonu odpowiedzialnego za nastrój i dobre samopoczucie; pomaga regulować system reagowania na stres (stres może prowadzić do bólów mięśni, zmian nastroju, czy zmniejszenia libido);
- zmniejsza napięcie emocjonalne, lęki, poprawia jakość snu – pomaga przy bezsenności, lęku i depresji, uspokaja, pozwala oderwać od uporczywych myśli, wywołujących niepokój;
- sprzyja relaksowi – doskonale odpręża, masaż wzmocniony aromaterapią daje zupełnie inny poziom spokoju – właściwie natychmiastowy!
- poprawia cyrkulację płynów ustrojowych – zwiększa przepływ krwi do mięśni i ważnych narządów, pomaga zwalczać obrzęki;
- redukuje bóle głowy (także migrenowe);
- redukuje stany zapalne – zmniejsza objawy bólowe, skurcze mięśni;
- poprawia kondycję skóry – to świetny sposób na naturalne odżywienie i nawilżanie ciała, pomaga usuwać martwe komórki skóry, odblokowuje pory i umożliwia lepsze wchłanianie olejków; skóra staje się gładsza, lepiej odżywiona, zmniejsza się jej suchość i oznaki starzenia.

„Jako dyplomowany naturopata wiem, że aby cieszyć się zdrowiem w zimie, muszę zacząć wzmacniać układ odpornościowy (...)! Sposobów jest wiele, ale skoro można, to dlaczego nie wybrać tego najprzyjemniejszego. Mój ulubiony to Aroma Body Balance©.” Katarzyna Żuber, Klinika Biozdrowia

Jakich olejków używamy podczas Aroma Body Balance®?

Olejki zostały dobrane tak, aby dawały ciału kompleksowe wsparcie. Podczas masażu używamy wyłącznie najwyższej klasy naturalnych olejków eterycznych:

- **olejek z lawendy** – doskonałe, wielopoziomowe wsparcie, to tzw. olejek adaptogenny, bo daje ciału to, czego ono potrzebuje. To jednocześnie jeden z najlepiej przebadanych olejków eterycznych. Pomocny m.in. przy bólach (głowy, mięśni, pleców), stanach zapalnych, skurczach mięśni, stresie, niepokoju. Pomaga ciału zrelaksować się i odprężyć, zwiększa wytrzymałość i poziom energii. Poprawia samopoczucie, przywraca równowagę ciała i umysłu.
- **olejek z rozmarynu** – wsparcie przeciwzapalne i przeciwbólowe, stymulacja krążenia, pomocny przy bólach (także związanych z zaburzeniami reumatycznymi i skurczami menstruacyjnymi), wzmocnienie układu odpornościowego. Użyty podczas masażu pomaga ciału lepiej wchłaniać składniki odżywcze.
- **olejek z mięty pieprzowej** – jeden z najsilniejszych, naturalnych środków przeciwbólowych. Stymuluje i chłodzi, pomocny przy obolałych mięśniach (zwłaszcza nóg i stóp), stanach zapalnych, bólu. Poprawia samopoczucie, sprawność umysłową, dezynfekuje, łagodzi też swędzenie skóry.
- **olejek z geranium i olejek z drzewa cedrowego** – pierwszy wspiera pracę układu krążenia i układu nerwowego, uspokaja. Pomocny przy regulacji poziomu hormonów, przy objawach menopauzy, wahaniach nastroju, lękach i PMS, bólach mięśni i stawów. Wycisza emocje. Olejek z drzewa cedrowego to naturalny środek rozszerzający naczynia krwionośne. Uspokaja, stymuluje uwalnianie serotoniny i endorfin. Sprzyja relaksowi, zmniejsza stres i niepokój, zapobiega infekcjom.
- **olejek z trawy cytrynowej** – szeroko przebadany pod kątem właściwości przeciwgrzybiczych i przeciwbakteryjnych, może obniżać rozkurczowe ciśnienie krwi bez wpływu na skurczowe lub puls. Harmonizuje układ nerwowy, poprawia samopoczucie, działa przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie.
- **olejek z drzewka herbacianego** – ma najlepsze właściwości antybakteryjne i antyseptyczne ze wszystkich olejków eterycznych, wzmacnia i stymuluje układ odpornościowy do zwalczania infekcji. Pomocny przy bólach mięśni i stawów.
- **olejek z bergamotki** – wyjątkowy ze względu swój dualizm: zdolność zarówno poprawy nastroju, jak i uspokajania. Zmniejsza stres, koi skórę, łagodzi bóle mięśni i ciała, stymuluje odnowę komórek skóry. Przywraca równowagę hormonalną i stymuluje wydzielanie hormonów.
- **olejek z dzikiej pomarańczy** – orzeźwia, wspiera układ krążenia, sprzyja detoksykacji i wzmacnia naturalną odporność organizmu. Zwiększa przepływ krwi do skóry, pomaga odżywiać skórę, ale także neutralizować nieprzyjemny zapach ciała. Ponadto wspiera produkcję kolagenu.

Dla dorosłych czy dla dzieci?

Aroma Body Balance© jest doskonałym wsparciem w każdym wieku. Jednak masaż trwa ok. 60 min, zatem dla młodszych dzieci to zdecydowanie zbyt długo. Istnieje jednak prostsza i krótsza technika, stworzona głównie dla wspierania odporności – Aroma Immuno©. Tej techniki może nauczyć się każdy rodzic i opiekun i wykonywać ją samodzielnie w domu.


Chcesz się tego nauczyć?

Masaż Aroma Body Balance© wykonywany jest już w wielu gabinetach w Polsce. Także wielu rodziców i opiekunów wspiera siebie i swoje pociechy techniką Aroma Immuno©. Jeśli także chcesz nauczyć się którejs z nich: sprawdź terminy najbliższych szkoleń na stronie Instytutu Holistyczne Piękno.

Artykuł przygotowała
Agnieszka Krasińska-Kupis.

 www.holistycznepiękno.pl

 [Instytut Holistyczne Piękno](#)

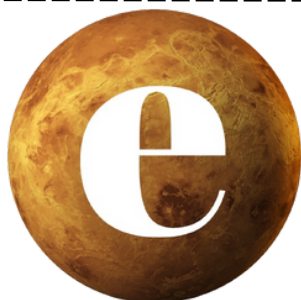
 784 440 792



Autorka technik Aroma Body Balance© i Aroma Immuno©.

Terapeutka holistyczna, korzystająca w swojej praktyce z aromaterapii, technik Access Consciousness® (Access Bars®, Access Facelift®, Access Body®), procesów Łagodnej Bio-Energetyki, Polarity, technik redukcji stresu i innych. Trenerka i szkoleniowiec.

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**



Lubię to





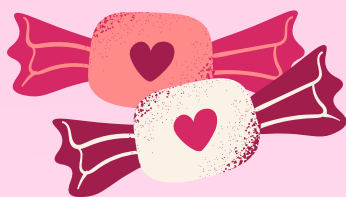
5 przepisów na słodkie i zdrowe desery

Z powodzeniem zastąpią nawet śniadania! Ośłódź sobie życie i spróbuj przepisów Natalii.

Więcej pyszności w zdrowszej wersji znajdziesz tu:

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





Owsianka Michałek

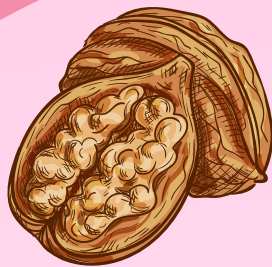
Składniki

- 🌰 40g płatków owsianych
- 🌰 150ml mleka roślinnego
- 🌰 2 łyżeczki kakao
- 🌰 słodzik
- 🌰 15g orzechów

Przygotowanie

Płatki mieszamy z mlekiem, słodzikiem i kakao. Gotujemy. Dodajemy pokruszone orzechy i gotowe!





Owsianka Chips Ahoy

Składniki

- 60g płatków owsianych
- 70ml mleka roślinnego
- woda
- słodzik
- 10g orzechów
- pół banana
- kawałek czekolady
- 30g jogurtu

Przygotowanie

Płatki mieszamy z mlekiem i słodzikiem. Gotujemy i jeśli potrzeba dolewamy wodę. Dekorujemy jogurtem, bananem, czekoladą i orzechami.





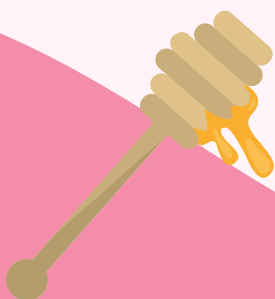
Owsianka Banoffee

Składniki

- 🍌 35g płatków owsianych
- 🍌 90 ml mleka
- 🍌 1 łyżeczka syropu klonowego / miodu
- 🍌 szczypta cynamonu
- 🍌 50g jogurtu
- 🍌 Pół banana
- 🍌 Granola lub orzechy do posypki

Przygotowanie

Płatki owsiane zalewamy mlekiem. Dodajemy słodzik i cynamon. Odstawiamy na noc do lodówki. Rano dodajemy banana i jogurt kokosowy. Możecie dodać też granolę i inne dodatki.



Czekoladowa kasza manna

Składniki

- 35g kaszy manny
- 200g wody
- 5g kakao
- 100g mleka roślinnego
- słodzik
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 50g jogurtu roślinnego

Przygotowanie

Mleko, wodę i słodzik zagotowujemy, dodajemy kaszę i gotujemy na małym ogniu. Dodajemy kakao i wiórki kokosowe, przelewamy do miseczki. Dekorujemy jogurtem.



Śmietankowa kasza manna

Składniki

- ♥ 1 banan
- ♥ 230ml mleka roślinnego
- ♥ 50g kaszy manny
- ♥ słodzik
- ♥ 10g budyniu śmietankowego

Przygotowanie

Do garnka wlewamy pół szklanki mleka ze słodzikiem. Zagotowujemy i dodajemy kaszę i budyń wymieszane w pozostałym mleku. Dodajemy banana i blendujemy. Dekorujemy owocami.



Kobieta za kierownicą. Nie bój się wrócić za kółko!

Co powoduje, że decydujesz się zrobić prawo jazdy lub wykupujesz u mnie dodatkowe lekcje, by wrócić za kółko? Jakie motywacje Tobą kierują?

Każda kobieta ma swój powód. Jedna MUSI dojeżdżać do pracy, druga MUSI odwozić dziecko do żłobka, a jeszcze inna wraca na uczelnię po przerwie i MUSI wreszcie zacząć używać do tego auta, które stoi pod domem i się kurzy. A ja przekornie powiem Ci, że to nie żaden PRZYMUS, a Twój WYBÓR. To Ty decydujesz czy tego chcesz i kiedy jest na to najlepszy moment. Kiedy zdejmiesz ze swoich barków tę ogromną presję, będziesz gotowa, by usiąść za kierownicą, pokonać strach i okiełznać emocje, które towarzyszą temu wydarzeniu. Mimo wielu pytań i wątpliwości czy dasz radę, bo przecież nic nie pamiętasz, podnosisz słuchawkę i umawiasz się ze mną na lekcję jazdy.

Strach i inne emocje

Praktycznie każda kobieta, która do mnie przychodzi (czy to po długiej przerwie, kiedy nie jeździła samochodem, czy dopiero zaczyna) ma masę tych samych przemyśleń i obaw przed zajęciem miejsca za kierownicą samochodu. Wiem doskonale, że każda z Was bardzo się denerwuje i boi. Ja jednak jestem spokojna, bo wiem, że to całkiem normalny objaw. Jako instruktorkę zaniepokoiłoby mnie, gdyby oznak zdenerwowania po Twojej stronie nie było! Wtedy to ja odczuwałabym wielki niepokój. Najczęstsze emocje, które pojawiają się wśród kursantek, to: paraliżujący strach, niepewność swoich działań i reakcji, duże oczekiwania wobec siebie, niepewność, czy podołają temu wyzwaniu. To całkiem normalne reakcje i szczerze mówić nie spodziewam się niczego innego. Poradzimy sobie!

Auto to nie narzędzie zagłady ludzkości

Strach jest związany przede wszystkim z prowadzeniem pojazdu mechanicznego. Największe obawy wiążą się z tym, że jeśli auto wymknie Ci się spod kontroli i nie będziesz mogła nad nim zapanować, to zrobisz komuś krzywdę, uszkodzisz inne auto lub swoje. Jednak nie zapominaj, że masz mnie! Cały czas jestem obok i to ja mam całkowitą kontrolę nad pojazdem. W każdym momencie mogę go zatrzymać!

Poczucie bezpieczeństwa za kółkiem

Często kobiety, zanim pójdą na kurs prawa jazdy, próbują nauczyć się czegoś od swojego partnera. Ale jazda z partnerem, który nie ma pedałów do kontroli pojazdu to istny rollercoaster! W aucie panuje napięta atmosfera i raz po raz słychać krzyki, a przecież wsiadając z nim do auta, liczyłaś na jego pomoc! Jednak on nie ma możliwości jej udzielić, a z każdym Twoim kolejnym potknięciem czuje się coraz bardziej bezradny, co go frustruje i zaczyna krzyczeć. W takiej atmosferze nie da się nawet próbować. Dlatego zapamiętaj, że osobie, która nie jest instruktorem nauki jazdy, ciężko jest dawać komunikaty dotyczące Twojej jazdy z odpowiednim wyprzedzeniem, tłumaczyć zasady ruchu i pilnować, by nie było stłuczki. Ja zaś, jako instruktorka z 18-letnim stażem w zawodzie, zwracam uwagę na to, co się dzieje wokół auta, opisuję Ci sytuację na drodze, podpowiadam, jak reagować w danym momencie, podkreślam na każdym kroku zasadę ograniczonego zaufania oraz uczę przepisów w praktyce. Do tego na wypadek zagrożenia zatrzymuję samochód w bezpieczny i kontrolowany sposób, przy użyciu pedałów pod moimi nogami.

Daj sobie czas

Na wszystko jest czas i miejsce. Kiedy już zrodzi się w Twojej głowie pomysł, by zrobić prawo jazdy lub po latach wrócić za kółko, zarezerwuj na to odpowiednią ilość czasu. Wbrew pozorom to bardzo obciążające psychicznie doświadczenie. Po powrocie z lekcji powinnaś pozwolić, by wszystkie zdobyte informacje miały szansę ułożyć się w głowie. Planowanie lekcji dzień po dniu nie jest dobrym pomysłem. Zaplanuj maksymalnie 2-3 jazdy w tygodniu. To nie wyścigi, a jazdy nie mogą zdominować Twojego codziennego życia, bo przyniesie to odwrotny skutek od zamierzonego. Zamiast cieszyć się z powrotu na drogę, będziesz zwyczajnie zmęczona i zniechęcona, a przecież nie o to chodzi. Dlatego zaplanuj częstotliwość jazd w zgodzie ze swoimi tygodniowymi aktywnościami.

Powrót za kierownicę

Zadajesz sobie pytanie: czy ja coś jeszcze pamiętam? Zapewniam Cię, że po 15 minutach jazdy wszystko zacznie Ci się przypominać, a Ty odetchniesz z ulgą. Na pierwszej lekcji po przerwie zaplanowana jest mała ilość manewrów drogowych. Najpierw przypomnisz sobie, jak się odpala silnik, jakie jest ułożenie i funkcjonalność pedałów i obsługa skrzyni biegów. A potem odpalisz silnik i ruszysz. Nie wyjadę z Tobą na ruchliwą ulicę, jeśli nie będę miała pewności, że dasz sobie radę. Nie chcę Cię przecież zniechęcić i przerazić. Wszystko w swoim czasie, bez krzyków i zbędnych emocji. Pierwsza lekcja służy nam głównie temu, by się poznać i sprawdzić Twoją gotowość do jazdy po ulicy. Masz prawo zdecydować, kiedy wyjedziemy na miasto.

Czas na przerwę!


Podczas lekcji robię przerwy. Kumulacja emocji nie sprzyja koncentracji, dlatego raz po raz się zatrzymujemy, byś mogła wysiąść z auta, napić się wody i ochłoniąć.

Po pierwszej jeździe 90% moich kursantem stwierdza, że myślały, że będzie gorzej. Zatem świętujemy sukces! Zdaję sobie sprawę z tego, że jest to ogromne wyzwanie, by nauczyć się kierować autem. Pamiętaj jednak, że strach ma wielkie oczy, a ograniczenia są tylko w Twojej głowie. Na początku nie wychodzi, tak jak byś chciała, ale to trening czyni mistrza. Trzeba być cierpliwym!

Artykuł przygotowała Monika Kot.

 www.spokojnie.com.pl

 [Spokojnie – Nauka jazdy bez stresu](#)

 508 22 74 22

 doradztwo@spokojnie.com.pl



Jestem instruktorką nauki jazdy z 18-letnim stażem. Pracuję w zawodzie nieprzerwanie przez te wszystkie lata. W mojej pracy wykorzystuję wszystkie dostępne i znane mi metody, aby przekonać i zachęcić kobiety do jazdy samochodem. Do szkolenia kobiet podchodzę niestandardowo – ważny jest człowiek oraz to, co czuje. Dzięki takiemu podejściu moje kursantki się otwierają, przestają denerwować, a co za tym idzie, otwiera się przestrzeń na merytoryczne wdrożenie i naukę kierowania pojazdem. Zapraszam na naukę jazdy ze mną w Warszawie.

Czy ustalanie celów może pomóc osiągnąć stabilność finansową?

W dzisiejszym dynamicznym świecie umiejętne zarządzanie finansami osobistymi staje się kluczowym elementem osiągnięcia stabilności i niezależności. Jednym z najważniejszych narzędzi w tym procesie jest ustalanie celów finansowych. Dzięki nim nie tylko możemy skoncentrować się na tym, co naprawdę ma znaczenie, ale również wyznaczyć klarowną ścieżkę prowadzącą do sukcesu finansowego. W tym artykule dowiemy się, dlaczego ustalanie celów finansowych jest niezwykle istotne i jakie korzyści niesie dla naszej stabilności finansowej.

Dlaczego cele finansowe są ważne?

- **Kierunek i motywacja**

Cele finansowe dają nam kierunek i cel do osiągnięcia. Stanowią motywujący bodziec, który skłania nas do konsekwentnych działań i poświęceń. Znając swoje cele, łatwiej jest nam wytrwać w trudniejszych momentach, ponieważ widzimy długoterminowe korzyści.

- **Planowanie i organizacja**

Cele finansowe wymagają planowania. Musimy zastanowić się, jakie kroki musimy podjąć, aby je zrealizować. To prowadzi do bardziej świadomego i skrupulatnego zarządzania pieniędzmi oraz do opracowania spersonalizowanego planu finansowego.

- **Kontrola i monitorowanie postępów**

Określone cele pozwalają nam monitorować postępy w osiąganiu naszych celów. Regularne oceny umożliwiają dostosowanie strategii, aby uzyskać lepsze wyniki.

Rodzaje celów finansowych

- **Krótkoterminowe**

Obejmują cele osiągalne w ciągu roku, takie jak opłacenie długu kredytowego

lub zaoszczędzenie na wakacje. Pomagają utrzymać dyscyplinę i dostarczają poczucie sukcesu na krótką metę.

- **Średnioterminowe**

Celami tego rodzaju mogą być np. zakup używanego samochodu lub sfinansowanie szkolenia. Wymagają dłuższego okresu oszczędzania i planowania.

- **Długoterminowe**

Tutaj mówimy o celach związanych z przyszłością, takich jak oszczędzanie na emeryturę lub zakup własnego mieszkania. Ustalając długoterminowe cele, budujemy fundament finansowej stabilności.

A jakie są korzyści płynące z osiągnięcia celów finansowych?

- **Równowaga finansowa**

Cele pomagają zbalansować wydatki i oszczędności. Dzięki temu unikamy impulsywnych wydatków i kierujemy nasze pieniądze w kierunku, który jest zgodny z naszymi wartościami i priorytetami.

- **Zmniejszenie stresu**

Świadomość, że dążymy do konkretnych celów, zmniejsza stres związany z finansami. Wiedza, że mamy plan, który nas prowadzi ku lepszej przyszłości, przynosi spokój umysłu.

- **Rozwój osobisty**

Dążenie do celów finansowych wymaga nauki, samodyscypliny i samodoskonalenia. Proces ten sprzyja naszemu rozwojowi osobistemu, zarówno w dziedzinie zarządzania finansami, jak i ogólnie w życiu.

Ustalanie celów finansowych jest kluczowym krokiem w kierunku osiągnięcia stabilności i sukcesu finansowego. Pomaga nam zdefiniować naszą wizję przyszłości, prowadzi do planowania i działania, a także dostarcza motywacji i poczucia spełnienia. Bez względu na to, czy są to cele krótko-, średnio- czy długoterminowe, ich osiągnięcie ma ogromny wpływ na naszą równowagę finansową, redukcję stresu i rozwój osobisty. Pamiętajmy, że nasza przyszłość finansowa jest w dużej mierze kształtowana przez nasze dzisiejsze cele i działania.

Artykuł przygotowała Grażyna Raniszewska.

 [@zaopiekowane.finance](#)

 [Zaopiekowane Finance](#)

 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).



BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Czy w czasach inflacji ubezpieczenie musi drożeć?

Odpowiada agentka ubezpieczeniowa
Teresa Wojaczek



Doula, czyli nefarmakologiczny środek łagodzenia bólu podczas porodu

Czy to trend, moda na poród z doułą? A może doula jest tylko dla bogatych? Prawda jest taka, że doula jest i powinna być dostępna dla każdej kobiety w okresie okołoporodowym, tak samo jak dostęp do opieki medycznej. Doskonale zdajemy sobie sprawę z tego jak funkcjonuje system opieki okołoporodowej, jak bardzo (lub nie) przestrzegany jest Standard Opieki Okołoporodowej w Polsce (aktualizacja: 1 stycznia 2019), który jest jednym z najważniejszych dokumentów Ministerstwa Zdrowia.

W 2012 roku badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że 6% rodzących kobiet korzystało z prywatnej opieki douli w czasie porodu (Declerq et al., 2013), w porównaniu do roku 2006, gdzie było to tylko 3% rodzących (Declerq et al., 2007). Jednak oba te badania pokazują, że 27% kobiet wie, kim jest doula, rozumie jej rolę i chciałoby skorzystać z tej formy wsparcia okołoporodowego.

Czy cena powstrzymuje kobiety?

Może i tak, bo na pierwszy rzut oka podane kwoty są wysokie. Jednak kiedy przyjrzymy się im bliżej i rozłożymy na czynniki pierwsze, okazuje się, że wsparcie, którego udzielają doule, jest bezcenne. A przy okazji, czy wiesz, że wyłączone karmienie piersią przez 6 miesięcy (jak zaleca WHO) zwraca koszt wynajęcia douli do porodu?

Zdecydowana większość douli proponuje rozłożenie płatności na raty. W podpisanej umowie jest dokładnie wypisane, jakie usługi są świadczone przez konkretną doułę. Pewnie możesz wybrać jeden z oferowanych pakietów i dopasować go do swoich potrzeb. Pamiętaj, że zanim podpiszesz umowę, sprawdź dokładnie jakie są warunki jej rozwiązania i co wtedy dzieje się z płatnością. To bardzo ważne z mojego punktu widzenia, bowiem sytuacje w życiu są różne, każdego z nas może spotkać niespodziewana, trudna okoliczność, dlatego uważam, że otwartość i szczerłość w tej kwestii ma znaczenie.

„Gdyby doula była lekiem, nieetyczne byłoby niepodawanie go”

John Kennel

Kim jest doula i jakie są jej rodzaje?

Doula – z greckiego dosłownie „służąca”, dziś określana mianem towarzysza porodowego. Choć zakres świadczonych usług jest bogaty i różni się u każdej z nas, warto zastanowić się, dlaczego korzyści płynące z tego rodzaju opieki są wartościowe.

Z języka angielskiego dużo prościej jest rozróżnić obszary pracy douli. Warto mieć na uwadze, że nie każda doula wykonuje wszystkie usługi z wymienionych, a zdarza się coraz częściej, że doule rozwijają swoje umiejętności i certyfikują się w innych, również ważnych aspektach, takich jak Spinning Babies, Rebozo, fizjoterapia uroginekologiczna, hipnoporód, praca z traumą poporodową, psychologia, aromaterapia, akupunktura, akupresura i inne. Niektóre doule specjalizują się tylko w edukacji i przygotowaniu do porodu (antenatal doula), inne towarzyszą aktywnie w procesie narodzin (birth doula), jeszcze inne wspierają w czasie połogu, karmienia i opieki nad noworodkiem (postnatal doula), a jeszcze inne są ogromnym wsparciem w trudnych chwilach końca życia, śmierci lub porodów dzieci chorych, poronień i porodów przedwczesnych (doula end of life).

Dr Christine Morton, autorka książki „Birth Ambassadors” określa doułę porodową, jako osobę, która wspiera rodziczkę podczas porodu. Doule porodowe są wykształcone w prowadzeniu indywidualnej, ciągłej opieki, również jako wsparcie informacyjne, edukacyjne, fizyczne, a przede wszystkim emocjonalne dla rodzącej kobiety i jej partnera. Ten rodzaj wsparcia porodowego definiowany jest jako terapeutyczna obecność osoby z rodzącą, podczas której praktykowane są opiekuńcze interakcje i zachowania (Jordan, 2013).

Podstawą w zrozumieniu pracy douli jest to, że DOULA JEST DLA KOBIETY, JEST ODPOWIEDZIALNA PRZED KOBIETĄ RODZĄCĄ i nie pracuje dla szpitala, pielęgniarki, położnej czy doktora. W książce „Best Practices in Midwifery” autor wyróżnia trzy filary wsparcia. Są to: wsparcie informacyjne, wsparcie emocjonalne, wsparcie fizyczne oraz rola porodowego adwokata.

Wsparcie informacyjne: wiedza, doświadczenie, zrozumienie to podstawy pracy douli. Większość z nas prowadzi jakiś rodzaj edukacji przedporodowej. Najczęściej w formie szkoły rodzenia lub innych spotkań przygotowujących pary do porodu i nie tylko. I to jest świetne, bo na takich kursach można się wiele dowiedzieć (często tego, czego nie powie Ci lekarz lub położna).

Ale jak to działa podczas porodu, kiedy kobieta jest w regularnych skurczach?

Edukacja przedporodowa daje pewne podstawy, do których łatwiej będzie wrócić i je zrozumieć w czasie porodu. Ale umówmy się – poród to takie wydarzenie, które dzieje się trochę „poza nami”. Kobiety wchodzą w stan autohipnozy i nie są w stanie

kontrolować otoczenia. A nawet nie powinny (o tym więcej w mojej książce „Poród zaczyna się w głowie”). Dlatego doule często zajmują się również tłumaczeniem z medycznego na nasze (a mi się jeszcze zdarza tłumaczenie z medycznego angielskiego na nasze polskie, zrozumiałe).

Wynajmując usługę douli masz pewność, że wasza relacja będzie intymna, zaufana i bezpieczna. Możesz więc tylko marzyć o wsparciu w porodzie, jakiego oczekujesz ALBO napisać do mnie jeszcze dziś i otrzymać wsparcie, jakiego chcesz i pragniesz. Ty jesteś Królową Porodu! Masz prawo do tego, aby poród odbył się na Twoich zasadach, czy to będzie poród w domu, w lesie, na pustyni czy w oceanie, czy też cesarskie cięcie na życzenie – zadaniem douli jest być z Tobą w tych emocjach. Prawdą jest, że mając przy sobie doułę, zwiększasz swoje szanse na poród naturalny, jednocześnie lepiej radząc sobie ze skurczami, co przekłada się na krótszy czas porodu nawet o 35%. A do tego zmniejszasz ryzyko niepotrzebnych interwencji medycznych oraz medykalizacji procesu narodzin, co przekłada się na mniejsze ryzyko nagłego cesarskiego cięcia.

Doule nie są na 12-godzinnej zmianie w pracy, a gdy wybija siódma, to zbierają się i wracają do domu. Są z Tobą cały czas – od momentu, kiedy nas wezwiesz, aż do 8 godzin po porodzie, zachowując tym samym ciągłość opieki wyłącznie dla Ciebie. Dzięki temu masz znacznie większą szansę na lepsze doświadczenia porodowe. A jak powszechnie wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego też kobiety, które rodzą z doułą, rzadziej narażone są na traumę porodową lub PTSD. A jeśli czujesz, że masz traumę po porodzie lub bardzo boisz się porodu, nie czekaj dłużej, nie warto żyć z takim bagażem emocjonalnym, skontaktuj się ze mną, ogarniemy to razem.




Doula partnerem porodowym, a nie życiowym

Warto jeszcze dodać, czym różni się doula, jako partner porodowy od partnera życiowego, który uczestniczy w porodzie. Prowadziłam o tym live z Olgą B. Pietrzak i myślę, że najlepiej będzie po prostu go posłuchać. Znajdziesz go [tutaj](#).

Cieszę się, że spędziłaś ze mną kilka chwil. A może poznamy się osobiście? Jeśli tylko masz ochotę poczuć wsparcie okołoporodowe, odezwij się do mnie, będę czekała z miłością.

Źródło badań naukowych: [Evidencebasedbirth.com/doula](https://evidencebasedbirth.com/doula)

Artykuł przygotowała Agnieszka Pluta-Szkaradek.

 www.polskaszkoalarodzenia.co.uk

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

 [Doula Agnieszka Pluta-Szkaradek](#)

 [Polska Szkoła Rodzenia w UK](#)

 [Moja Doula w UK](#)

Jestem certyfikowaną doułą, instruktorką szkoły rodzenia i hipnoporodu oraz wykładowcą akademickim. Pracuję z kobietami, uzdrawiając ich wcześniejsze traumy okołoporodowe i przygotowuję do pięknych, świadomych narodzin dziecka. Jestem autorką książki „Poród zaczyna się w głowie” oraz założycielką Polskiej Szkoły Rodzenia w UK. Swoją misję edukacyjną poświęcam kobietom, które pragną od życia czegoś więcej. Opracowałam JEDYNY W EUROPIE program kształcenia Douli oraz Konsultantów Laktacyjnych na akademickim poziomie. A prywatnie, fajna ze mnie babka, żona, mama trójki dzieci i jednego Aniołka.



Postaw redakcji kawę!



Wspierając nas, doceniasz nasze działania i motywujesz do wydawania kolejnych numerów. Dziękujemy!

Szydełkuję, by nie zwariować. O tym, jak rękodzieło staje się treningiem uważności

Wszystkie kobiety w moim rodzie zajmowały się rękodziełem. Babcia tkła dywany i robiła na drutach. Mama szydełkowała i wyszywała, a ciocia maluje i robi makramy. I zapewne nie o wszystkich kobiecych artystycznych zamiłowaniach w rodzinie wiem.

Pasję tworzenia przekazano mi więc mi w genach, ale poczułam głęboką relację z rękodziełem dopiero wtedy, kiedy na świecie pojawiła się moja córka Maja. Była i jest moją totalną inspiracją i siłą. To dzięki niej powstała marka "Zdrowo uszyte", marka z ubrankami muślinowymi, którą stworzyliśmy wraz z mężem. I to za zasługą mojej córki zaczęłam szydełkować.

A zaczęło się od spinek do włosów, które postanowiłam własnoręcznie jej wydzierać. Spinki tworzyłam prawie rok, ucząc się cierpliwości i w międzyczasie szydełkując już inne rzeczy. Spinki dały początek nowej pasji, ale szydełkowanie to dla mnie coś więcej niż hobby. To sposób na zatrzymanie się, odetchnięcie i odnalezienie wewnętrznej równowagi.

Niespokojnym duchem jestem od zawsze. Wchodząc w rytm szydełkowania, mój umysł stopniowo uspokaja się. Koncentrując się na ruchach rąk i tworzeniu zapominam o zewnętrznym i wewnętrznym chaosie. To swoista praktyka mindfulness, która pomaga mi w redukcji stresu i lęku. Rękodzieło to dla mnie terapia.

Uwielbiam tworzyć rzeczy codziennego użytku, ale również kobiece dodatki: torebki, koszyki i wszystko to, co sprawia, że codzienność staje się piękniejsza. Szydełkuję dopiero od dwóch lat, ale czuję, że to dopiero początek.

Poniżej przedstawiam swoje wyroby, zapraszam do obejrzenia!







Artykuł przygotowała
Marta Karpacz.

 www.zdrowouszyte.pl

 [Zdrowo Uszyte](https://www.facebook.com/ZdrowoUszyte)

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

Cudeńka Anity, czyli ozdoby ze wstążki na każdą okazję

Jestem Anita. Zajmuję się, oprócz pracy zawodowej, tworzeniem różnych dekoracji i ozdób.

Jako nastolatka lubiłam prace manualne, a z czasem zaczęłam interesować się dekoracjami ze wstążki. Oglądałam różne strony internetowe, filmy na YouTube i coś mnie tknęło. Zapragnęłam sama stworzyć takie ozdoby. Na początku ciężko było tak złożyć wstążkę, by wyszedł płatek kwiatka. Próbowałam i popełniałam błędy, byłam zadowolona, kiedy się udało. Gdy nauczyłam się robić to dobrze, zaczęłam tworzyć dla bliskich prezenty z różnych okazji. Wszystkim się podobały i niedługo potem znajomi zaczęli je zamawiać. W ten sposób robię to, co lubię!

Zapraszam do obejrzenia moich prac!









Jeśli podobają Ci się moje prace, robię je na zamówienie. Napisz do mnie!

Artykuł przygotowała Anita Żyża.

 [@zyzaanita](#)

 [Cudeńka Anity](#)

Niesamowita

Madera

Madera to portugalska wyspa o powierzchni 740 km², położona na Oceanie Atlantyckim, która stała się w ostatnich latach popularnym kierunkiem podróży wśród Polaków. Nic dziwnego, bo pomimo swoich niewielkich rozmiarów ma naprawdę dużo do zaoferowania.

Przedstawiam Ci moje TOP 5 miejsc, które koniecznie trzeba zobaczyć będąc na Maderze!

Artykuł przygotowała Ola.
Więcej inspiracji podróżniczych
znajdziesz tutaj:

 www.podrozovanko.pl

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

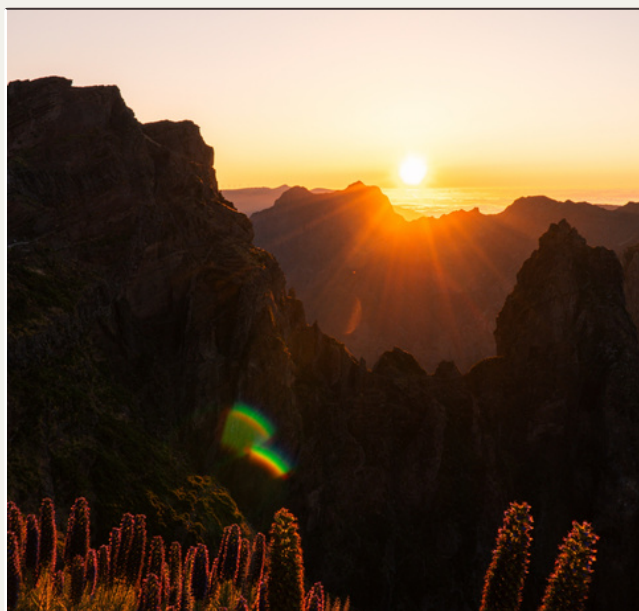


magiczny las Fanal



To zdecydowanie moje ulubione miejsce. Pogoda tutaj jest nieprzewidywalna i zaskakująca, dzięki czemu podczas dwóch wizyt mogliśmy zobaczyć go w zupełnie różnych odstępach. Za pierwszym razem świeciło słońce, było ciepłutko i przejrzyste. Za drugim natomiast nad ziemię unosiła się gęsta mgła, było wilgotno i mrocznie. W obu przypadkach byliśmy zachwyceni, a spacer umilały nam mieszkające w Fanal krowy.

Pico do Areeiro



To jeden z trzech najwyższych szczytów Madery. Jest on zadziwiająco łatwy do zdobycia, bo na samą górę można wjechać samochodem! Z racji wysokości bywa tu wietrznie i mgliście, a pogoda potrafi zmienić się w kilka chwil. Jest tutaj wiele szlaków i tarasów widokowych, dlatego z pewnością każdy znajdzie miejsce dla siebie. Przyjeżdżając tutaj można znaleźć się nad chmurami, a podziwianie zachodu słońca na tej wysokości jest wręcz magiczne.



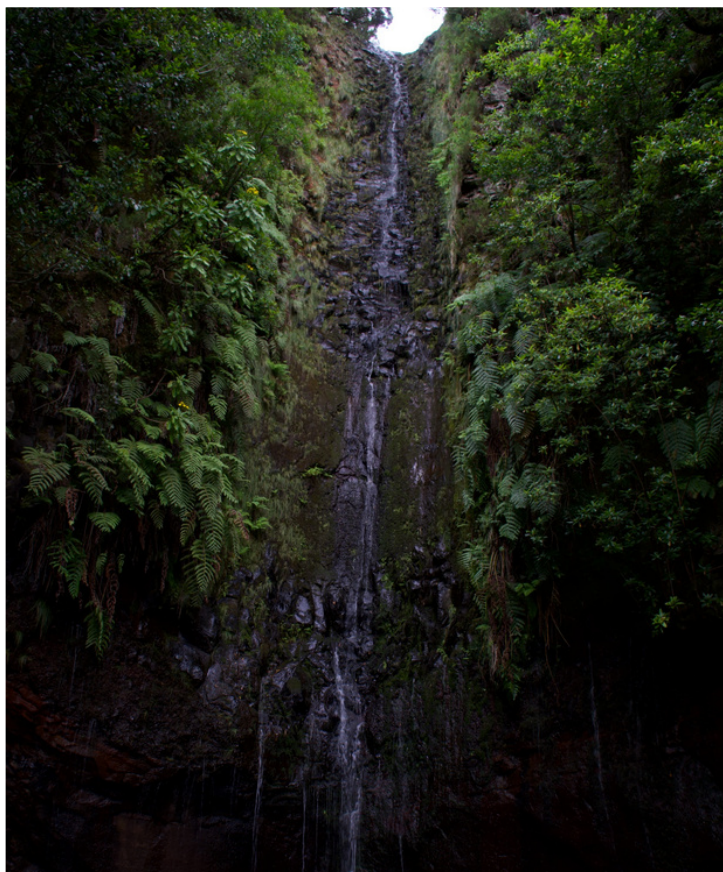
Przylądek Św. Wawrzyńca



Jest najbardziej wysuniętym na wschód półwyspem Madery. Aby dotrzeć do najdalszego punktu, trzeba przejść 4-kilometrowy szlak prowadzący z parkingu na szczyt Pico do Furtado. Wędruje się głównie zboczami wzgórz, występują tu zarówno płaskie odcinki, jak i bardziej strome podejścia. Ze względu na położenie szlaku trzeba być przygotowanym na silny wiatr. Podczas trekkingu można podziwiać malownicze widoki: kolorowe klify, surowe wybrzeże i bezkresny ocean.



Lewada das 25 Fontes



Lewady to sieć kanałów irygacyjnych, służących do transportowania wody z północy na południe wyspy. Wzdłuż wielu z tych betonowych kanałów stworzone zostały szlaki prowadzące w najróżniejsze zakątki wyspy. W tym przypadku droga wiedzie przez starożytny las, gdzie powyginane we wszystkie strony drzewa wyglądają naprawdę niezwykle. Wędrówka zakończona jest pięknym wodospadem złożonym z 25 małych źródeł, które wpadają do przejrzystej laguny.

Teleferico Achadas da Cruz



Kolejka linowa o nachyleniu 98% schodząca praktycznie pionowo w dół wzdłuż 450-metrowego klifu. Przejazd trwa ok. 5 minut, a na dole znajduje się jedynie kilka małych chatek, bezobsługowa stacja kolejki oraz toaleta. Widoki są tutaj niezwykłe: ocean i górujące nad nim ogromne klify, a do tego cisza i spokój.

Wspomniane w artykule 5 atrakcji to jedynie małe kawałki tego, co Madera ma do zaoferowania. Jednak już na tej podstawie można zauważyć, że jest to miejsce różnorodne i niezwykle piękne. Mam nadzieję, że mój artykuł zachęcił Was do wpisania Madery na swoją listę miejsc do odwiedzenia!



Moje przemyślenia na temat dojrzałości i kobiecości

W dzisiejszym świecie, który narzuca coraz szybsze tempo życia, w którym ze wszystkich stron "atakują" nas informacje o tym, jak mamy wyglądać, co jeść i jak żyć, ja zachęcam do zatrzymania się i wsłuchania się w siebie. Wierzę, że wszystkie informacje są w nas, ale aby je usłyszeć, trzeba pobyć w swojej własnej ciszy, w tej pełnej świadomości chwili obecnej. Od tego się wszystko zaczyna...

O kobiecości, męskości, miłości, relacjach, związkach mogę mówić godzinami. Dziś chciałabym podzielić się swoimi przemyśleniami wynikającymi zarówno z pracy z kobietami jak i z własnych życiowych doświadczeń na temat dojrzałości i kobiecości.

Dojrzała kobieta – czyli jaka?

Lubię myśleć, że życie to podróż pełna różnych transformacji, a dojrzała kobiecość jest według mnie jednym z najpiękniejszych etapów tej podróży. To czas, kiedy kobieta emanuje pewnością siebie, mądrością zdobytą latami i gotowością do czerpania radości z życia w pełni. Celebracja dojrzałej kobiecości to wyrażenie wdzięczności za własne osiągnięcia, za wszelkie życiowe doświadczenia oraz zaakceptowanie siebie taką, jaką się jest.

Miłość, zarówno ta do siebie, jak i do innych, nabiera nowego wymiaru w miarę upływu lat. Kobieta dojrzała wie, czego pragnie w relacjach, a czego na pewno nie. Wie, jakie wartości są dla niej istotne i chce żyć w zgodzie z nimi, nie udaje kogoś, kim nie jest i nie unika bycia w swojej prawdzie. Dojrzałość to również czas na głębsze zrozumienie, że miłość do samej siebie jest fundamentem zdrowych związków. Kobieta dojrzała potrafi kochać ze spokojem, pełnią akceptacji i zrozumienia, z większą radością i dystansem do siebie, co według mnie przekłada się na trwalsze i bardziej wartościowe relacje.

Kobieta dojrzała wie, czego dokonała i zna swoją wartość, nie musi nic nikomu udowadniać. Wie, jakie przeszkody pokonała i jak wiele ma do zaoferowania światu i innym ludziom. To niezwykły czas, w którym zaczyna doceniać swoje umiejętności, talenty, kompetencje, wyznacza nowe cele i dąży do nich z determinacją.

Ciało, umysł i dusza

„Piękno kobiety nie przejawia się w ubraniach, które nosi, w jej figurze lub sposobie układania włosów. Piękno kobiety musi być widoczne w oczach, ponieważ są one drzwiami do jej serca – miejsca, gdzie mieszka miłość”.

Audrey Hepburn: o kobiecości

Dojrzała kobiecość to znacznie więcej niż tylko liczba lat. To dbanie o ciało, umysł i duszę.

Co to znaczy dbać o ciało? Na pewno nie mam tu na myśli operacji plastycznych (chyba że jest ona konieczna ze względów psychicznych, estetycznych) czy botoxu itp. Chodzi raczej o aktywność, ruch, zdrowe odżywianie i przede wszystkim znajomość swojego ciała i słuchanie tego, co do nas “mówi”.

Co rozumiem poprzez dbanie o umysł? Uważam, że to ciągła chęć zdobywania wiedzy, nieustający rozwój i otwartość na nowe, ciekawe wyzwania.

A co z Duszą? Myślę, że to przede wszystkim słuchanie siebie, tego wewnętrznego głosu, intuicji. To uważność zarówno na otaczające nas piękno, jak i to w sobie i w drugim człowieku.

Dojrzałość to niesamowity czas na akceptację zmian, które niesie czas i na budowanie tej wewnętrznej siły, która pochodzi z harmonii i spójności pomiędzy tym co myślisz, co czujesz, co robisz i jak się zachowujesz. Wszystkie te elementy tworzą barwny i złożony portret dojrzałej kobiety, która wie, kim jest, dokąd zmierza i jakie piękno tkwi w niej i jej historii.

Celebracja dojrzałej kobiecości

Celebracja dojrzałej kobiecości to hołd składany wszystkim kobietom, które wkroczyły na tę wyjątkową ścieżkę życia. To manifestacja siły, mądrości i harmonii, jakie są owocem lat doświadczeń. To uwielbienie piękna zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Celebracja dojrzałej kobiecości to odzwierciedlenie tej wspaniałej podróży, którą każda kobieta ma szansę przejść, pełniąc swoją rolę w społeczeństwie i inspirując kolejne pokolenia.


Aby ten etap życia wypełniony był radością, miłością, akceptacją i zrozumieniem, potrzebna jest pogłębiona samoświadomość i refleksja, a dzięki niej każda z nas nie tylko będzie szczęśliwsza, ale również będzie z radością dzielić się swym szczęściem z bliskimi.


SZCZĘŚLIWI LUDZIE tworzą SZCZĘŚLIWY ŚWIAT!

Artykuł przygotowała
Angela Madejska.


 www.receptanaprzyszlosc.pl

 www.receptanadialog.com

 [Rozmowy nocą z Angelą](#)

 [@recepta_na_przyszlosc](#)

 [Angela Madejska - Recepta na Przyszłość](#)

 [Grupa: Żyj w Radości i z Radością](#)



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”.

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Medytacja

Czym naprawdę
jest, a czym
nie jest?

Urszula Oprychał



O pracy w rytmie slow, czyli jak realizować osobistą misję i być częścią czegoś ważnego?

Czy praca na etacie może być slow? Oczywiście. Każda praca może być slow, to kwestia naszego nastawienia, a nie zewnętrznych regulacji. Slow to nie tylko przeprowadzka na wieś i stworzenie autorskiej manufaktury. To sposób, w jaki traktujemy siebie. Tym bardziej potrzebne jest slow w unormowanych strukturach – tam, gdzie trudniej odnaleźć autentyczną siebie wśród procedur i wymagań.

Czym jest kariera?

Kariera w literaturze definiowana jest w sposób zależny od intencji, motywacji i potencjałów każdego, kto tę karierę robi. Tu nie ma wspólnych reguł. Uzależniona jest od wyborów dokonywanych przez daną osobę i rozwija się na przestrzeni jej życia.

Według D. Supera kariera zawodowa jest: "serią wydarzeń składających się na nasze życie, sekwencją zawodów i innych ról życiowych, których połączenie wyraża poziom zaangażowania danej osoby w pracę zawodową lub stanowi charakterystyczny dla niej schemat rozwoju, serie stanowisk, na których otrzymujemy wynagrodzenie lub niezajmowanych przez daną osobę od okresu młodzieńczego do okresu emerytalnego".

Brzmi bardzo schematycznie i organizacyjnie, prawda? Jak opis, jak plan. Czytam tutaj wynikowość, ścieżkę, rezultat. A co z tym, co wewnątrz? Nie ma tutaj w ogóle mowy o wewnętrznym przekonaniu, powołaniu, intencji, osobistej misji. Ale naszym życiu i w naszych standardach może być!

W tym tekście zajmiemy się zaglądaniem do wewnątrz (siebie) w kontekście pracy.

Redefinicja słowa kariera

Jesteśmy zmęczone bezrefleksyjnym chodzeniem do pracy. Coraz częściej chcemy czuć się częścią czegoś ważnego i pożytecznego. Chcemy mieć wpływ i czuć sens, stawiać na relacje i realizować naszą osobistą misję. To właśnie składowe kariery w rytmie slow. Na popularności zyskują sformułowania alterpraca i alterkariera.

Jaka jest Twoja definicja kariery i zawodowego sukcesu?

Czujesz, że to może być coś, co sama dookreśliłaś i uznasz, jako wystarczające? A może wciąż kierujesz się jakimiś zewnętrznymi przesłankami bądź wzorcami? Zastanów się nad tym przez chwilę.

Slow kariera to ścieżka kariery, na której mamy określone pewne obszary i znamy odpowiedzi na kluczowe pytania.

Jakie to obszary?

INTENCJA

- Czy wiesz, jaka jest Twoja zawodowa intencja? Do czego dążysz?

OSOBISTA MISJA

- Czy wiesz, w jaki sposób wzbogacasz świat swoją pracą?
- Czy masz swoją misję, swoje zawodowe powołanie?
- Jak je czujesz?

POCZUCIE SENSU

- Czy praca daje Ci poczucie sensu?

Jakie to pytania?

- Jakie życie chcesz żyć?
- Na jakie życie chcesz zarobić tą pracą?
- Na jakie inwestycje jesteś gotowa, by (wciąż) sprawdzać się w swojej pracy?
- Jak chcesz się czuć w swojej pracy?
- Czego chcesz doświadczać na co dzień w swojej pracy?
- Czego nie jesteś w stanie zaakceptować w pracy?
- Czy, a jeśli tak, z kim pracuję nad emocjami, które rodzą się w związku z moją pracą?

Manifest slow kariery

Każda z nas inaczej czuje swoją pracę. Ważne, by być świadomą swoich odczuć, intencji zawodowej, aspiracji, rezonowania (bądź braku) ze współpracownikami / kulturą firmy oraz tego, czy należycie wykonuje się swoje obowiązki.

W jaki sposób wzbudzać i pielęgnować taką świadomość? Może w tym pomóc osobisty, indywidualny manifest mojej pracy. Manifest pomaga podejść ze zrozumieniem do siebie samej, a wtedy łatwiej będzie nam zrozumieć, w jakich strukturach i rolach się odnajdziemy.

Oto kilka zasad – propozycji manifestu. Ty napisz swoje. Umieść je w swoim Planerze Kariery, Bullet Journalu bądź na biurkowej Wision Board.

1. Bądź świadoma swojej intencji zawodowej. Odpowiedz sobie na pytanie, do czego dążysz w swojej pracy.
2. Zdobądź wiedzę o tym, czego oczekuje i potrzebuje druga strona (pracodawca, klient). Przemyśl uczciwie, czy jesteś w stanie im to dać, czy może traktujesz tę pracę instrumentalnie i myślisz sobie: "Chcę mieć stabilną i bezpieczną pracę. JA. CHCĘ."
3. Bądź uważna. Wyrażaj (swoje emocje i spostrzeżenia) i reaguj (na to, co Cię obchodzi bądź rani). W uważności może pomóc Ci Dziennik Uważności albo po prostu pisanie pamiętnika.
4. Postaw na mniej. Mniej pretensji, mniej presji, mniej myślenia w stylu, że ktoś tu jest ważniejszy, niż Ty i Twoje oczekiwania (związane z pracą).
5. Zauważaj plusy i pozytywne aspekty swojej pracy. Bądź blisko z ludźmi. Praca jest wytwarzaniem, to nie ulega wątpliwości. Niemniej jednak zawsze jest ktoś, kto Ci na tej drodze towarzyszy. Postaw na relacje.
6. Pielęgnuj swoje motywacje i poczucie sensu.
7. Sprawdzaj, czy to jest wciąż to, co Cię kręci, obchodzi, co do Ciebie pasuje. Może już pora na inną pracę? Może zmieniły się Twoje wartości?
8. Doceniaj siebie. Głośno mów o swoich sukcesach i postępach.
9. Kochaj poczucie wolności. Działanie w rytmie słow kariery wybiera się dlatego, ponieważ ma się poczucie tego, iż w każdej chwili można wycofać się ze środowiska czy zadań, które nas niszczą.
10. Porażki traktuj jak lekcje. Wszystko jest potrzebne, nawet niedociągnięcia, złe opinie i poczucie niemocy. Pamiętaj, że wzrastasz.

Dopisałaś coś do tego?

Mam nadzieję, że ten tekst pozwoli Ci się na chwilę zatrzymać. Może Cię zastanowi albo nawet zszokuje. Jedno jest pewne – szkoda życia na działanie jak automat.

Stworzyłam moją markę, Slow Kariere, by zamienić automatyczność na autentyczność.

Zapraszam Cię do siebie na otwarte konsultacje strategii kariery, warsztaty w Krakowie (z planowania kariery) oraz na bloga o alternatywnym podejściu do pracy.



Artykuł przygotowała Justyna Poluta.

 www.slowkariera.com

 [Slow Kariera](#)

 [@slow_by_jot](#)

Slow Kariera to marka, której misją jest inspirowanie do robienia kariery w rytmie slow – świadomej i uważnej, w zgodzie ze swoją wewnętrzną intencją i misją. Kariere w rytmie slow można robić na różne sposoby – odchodząc z korpo i decydując się na własny biznes, podróżując i pracując zdalnie albo wyprowadzając się na przysłowiowy koniec świata.

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



Rozwój finansowy freelancerki. Czy można stworzyć dochód pasywny w IT?

"Osiągnij finansową niezależność!", "Zostaw etat i ciesz się swobodą!", "Zostań swoją własną szefową!" – to tylko niektóre z haseł, które często możemy spotkać na łamach internetu. Obietnice te są często podawane przez marketerów, którzy twierdzą, że znają tajemnicę spokojnego życia bez trosk. Ale czy naprawdę istnieje możliwość, by spędzać czas na hamaku lub na placu zabaw, popijając ciepłą (sic!) kawę, podczas gdy pieniądze same spływają na konto? Czy zamiast obsługiwać Klientów, można zarabiać na nich na okrągło? Oczywiście, że tak. Jednakże trzeba zdawać sobie sprawę, że taka droga do celu wymaga zaangażowania i pracy.

Rozpoczęcie od freelancingu

Ścieżka do finansowej niezależności często rozpoczyna się od freelancingu. Praca na własny rachunek ma wiele zalet: elastyczne godziny pracy, praca z dowolnego miejsca na świecie oraz możliwość wyboru klientów i projektów. Dzięki temu rozwiązaniu wiele mam łączy pracę z wychowaniem dzieci, co jak wiemy wszystkie, jest często niemożliwe, jeśli pracujemy na pełen etat. Freelancerzy często pracują nad różnymi projektami jednocześnie, co zwiększa szanse na dochód. Jednakże ta forma zatrudnienia ma również swoje wyzwania, takie jak niepewność o zlecenia i konieczność dobrej samoorganizacji.

Wyjście poza standardowe schematy

Niezależnie od tego, czy jesteś programistką, czy specjalistką od tworzenia stron internetowych, masz szansę wyjść poza schematyczny model pracy freelancera. Istnieje wiele innych działań, które możesz podjąć, aby zwiększyć swój dochód i generować go pasywnie. Skupmy się na roli Web Developerki.

Jako Web Developerka nie ograniczaj się tylko do tworzenia stron internetowych dla klientów. Wykorzystaj swoje umiejętności, by budować markę osobistą i zwiększyć swoją ekspozycję w mediach społecznościowych. Możesz prowadzić poradniki na YouTube, grupy dla początkujących na Facebooku, webinaria edukacyjne czy krótkie

filmy na platformach jak TikTok czy Instagram. To nie tylko pomoże Ci zdobyć nowych klientów, ale także wzmocni Twój wizerunek jako ekspertki. Dzięki ekspozycji w wielu kanałach masz szansę nie tylko pozyskać nowych Klientów, ale także rozpocząć ciekawe współpracy, dzięki którym będziesz spokojna, nawet w miesiącach, kiedy Twój przychód będzie niższy, a Ty na przykład zmuszona będziesz do skupienia się na roli mamy.

Dywersyfikacja źródeł dochodu

Tworzenie kursów online i szkoleń to kolejny krok w kierunku generowania dochodu pasywnego. Udostępnianie swojej wiedzy i umiejętności może przyciągnąć uczestników gotowych płacić za dostęp do wartościowego materiału. W internecie znajdziesz platformy, za pomocą których będziesz mogła sprzedawać swój produkt cyfrowy lub możesz stworzyć swój własny sklep online. Atutem wyróżniającym Cię od konkurencji może być także wsparcie posprzedażowe, prowadzenie płatnych webinarów, udział w zamkniętej społeczności lub wprowadzenie modelu subskrypcyjnego, gdzie klienci płacą regularnie za dostęp do Twoich treści lub usług.

Wykorzystaj programy partnerskie

Jednym z efektywnych sposobów generowania pasywnego dochodu w IT jest udział w programach partnerskich. Firmy hostingowe, takie jak [LH.pl](https://lh.pl), oferują takie programy, które pozwalają zarabiać na polecaniu usług hostingowych, certyfikatów SSL i rejestracji domen. Dzięki temu, jeśli będziesz aktywną Partnerką, możesz zarabiać prowizje za polecenia oraz odnowienia usług Twoich Klientów. Nie bój się jednak, że to kolejna piramida finansowa, współpraca z LH.pl to czysta przyjemność: polecasz sprawdzone usługi, bierzesz aktywny udział w webinarach, które mogą pomóc Ci rozwijać wiedzę w zakresie marketingu internetowego, a to wszystko bez planu sprzedażowego i zobowiązań. Ci, którzy nam uwierzyli i przystąpili do naszego Programu Partnerskiego łącznie wypłacili już ponad milion złotych, a wiele naszych Partnerek zarabia nawet kilka tysięcy miesięcznie tylko i wyłącznie za polecenie naszych usług!

Zastanów się jakich usług jeszcze potrzebują Twoi Klienci. Z pewnością sama korzystasz z usług, które możesz zarekomendować innym. Mogą być to np. narzędzia, z których sama korzystasz, wtyczki do stron www, kursy i szkolenia oraz rozwiązania operatorów płatności.


Kwestią wartą rozważenia jest także zbudowanie własnego programu partnerskiego. Jeśli posiadasz lojalnych Klientów, to przekształć ich w swoich ambasadorów. Nie zawsze musisz rozliczać się osobami, które Cię poleciły w sposób wypłaty wynagrodzenia. Często Klienci zadowoleni współpracą z Tobą polecą Cię bezinteresownie lub ponownie skorzystają z Twojej usługi, jeśli zaoferujesz im rabat za polecenie Ciebie dalej.

Podsumowanie


Osiągnięcie finansowej niezależności jako freelancerka wymaga wysiłku i kreatywności. Freelancing to świetna początkowa ścieżka, ale warto wyjść poza schemat i wykorzystać swoje umiejętności w różnorodny sposób. Dywersyfikacja źródeł dochodu, edukacja, programy partnerskie – to wszystko może pomóc Ci w budowaniu dochodu pasywnego w obszarze IT. Pamiętaj, że sukces nie przychodzi natychmiast, ale z wytrwałością i planowaniem możesz dążyć do osiągnięcia stabilności finansowej i swobody, o której marzysz. Czasami jeden materiał w mediach społecznościowych czy na Youtube pozwala zarabiać przez lata. Dołączając do Programu Partnerskiego LH.pl możesz liczyć nie tylko na ciekawe warunki finansowe i narzędzia poleceń, ale także na pomoc i konsultacje biznesowe.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Umów się ze mną na darmową konsultację, podczas której opowiem Ci, jak możesz wykorzystać Program Partnerski LH.pl do rozwoju swojego biznesu. Wystarczy, że wybierzesz dogodny dla Ciebie termin w moim kalendarzu i zarezerwujesz spotkanie: [kliknij tutaj](#).

Artykuł przygotowała Aga Malińska,
Manager Programu Partnerskiego.

 [LH.pl](https://lh.pl)

 agnieszka.malinska@lh.pl

 +48 61 624 02 76

LH.PL



Przez ponad 14 lat pracowałam w dużych korporacjach i agencjach marketingowych, zarządzając działami handlowymi. W LH.pl jestem odpowiedzialna za Program Partnerski i codziennie pomagam wykonawcom stron www zarabiać więcej. Prywatnie jestem mamą i żoną, a w wolnym czasie uwielbiam gotować i czytać książki. Moją myślą przewodnią jest “Nie pracuj dużo, ale mądrze” i tego też uczę Partnerów, z którymi współpracuję.

Dlaczego warto czytać Twoje treści na Instagramie?

Czy zauważyłaś, że im starsza się czujesz, tym bardziej masz wrażenie, że czas szybciej leci? Badania opublikowane przez European Review podkreślają, że wraz z wiekiem nasz mózg staje się mniej odporny na przetwarzanie informacji. Co to oznacza? Im dłużej żyjemy, tym więcej czasu potrzebujemy na zrozumienie tego, co się dzieje wokół nas. W miarę jak nasze ciało starzeje się, nasza zdolność do postrzegania i rozpoznawania detali maleje, co wpływa na odczuwanie upływającego czasu.

Nie tylko nasz mózg, ale także nasze oczy odgrywają istotną rolę w tym procesie. Okazuje się, że im jesteśmy starsi, tym nasze oczy poruszają się szybciej, skupiając się na obrazach przez krótszy czas i przechodząc do kolejnych w mgnieniu oka. W przeciwieństwie do tego, oczy dzieci działają inaczej. Skanują obrazy wolniej, co pozwala im dostrzec więcej szczegółów. Dlaczego więc mamy wrażenie, że czas ucieka nam jeszcze szybciej? Powód leży w naszym umyśle i sposobie, w jaki odbieramy otaczającą nas rzeczywistość.

Jak to się dzieje, że czas przyspiesza?

Jak się okazuje, to nie czas jest przyspieszony, a raczej my sami wpływamy na to, że wydaje się on nam krótszy. Teraz pewnie zastanawiasz się, co ma to wszystko wspólnego z Instagramem? Otóż wiele! Przede wszystkim, jeśli skupimy się na sposobie, w jaki konsumujemy treści na tej platformie, zrozumimy, dlaczego tak ważne jest tworzenie treści, które zatrzymują odbiorców na dłużej.

Gdy jesteśmy dorośli, skanujemy obrazy i informacje szybko, przeskakując z jednych na drugie bez zastanawiania się nad nimi zbyt długo. Właśnie dlatego, kiedy otwierasz Instagram, może się zdarzyć, że poświęcasz pół godziny na przeglądanie postów, nie zdając sobie sprawy, jak szybko czas mija. Ale ile z tych postów naprawdę zatrzymało Cię na dłużej? Zwykle tylko kilka, prawda? Co w nich było takiego wyjątkowego?

Jakie cechy postów przyciągnęły uwagę?

Czy była to oryginalność, która wyróżniała się spośród setek innych treści? W morzu podobnych zdjęć czy rolek to właśnie unikalność może przyciągnąć wzrok i skłonić do dłuższego zatrzymania się.

A może to był ciekawy temat, który poruszał coś, co jest bliskie Twoim zainteresowaniom lub pasjom? Wartość merytoryczna treści ma ogromne znaczenie. Ludzie zwykle chcą poznać nowe informacje, dowiedzieć się czegoś inspirującego lub zdobyć wiedzę w obszarze, który ich fascynuje.

Nie zapominajmy także o emocjach, które treść wzbudziła w Tobie. To nie tylko zdjęcia czy filmy, ale historie, które się za nimi kryją, mogą dotknąć Twoich uczuć i przyciągnąć Twoją uwagę. Emocje tworzą więź między twórcą treści a odbiorcą i sprawiają, że chce się pozostać na danym wpisie, aby zgłębić to, co budzi w nas reakcje.

Kiedy w przyszłości będziesz przeglądać Instagrama w poszukiwaniu inspiracji, zamiast tylko scrollować bezmyślnie rolki czy feed, warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić się, co faktycznie wzbudziło Twoje zainteresowanie. To właśnie te elementy: oryginalność, wartość merytoryczna oraz emocje mogą stanowić klucz do tworzenia treści, które nie tylko zatrzymują odbiorców na dłużej, ale także pozostawiają w nich trwały ślad. Dlatego, biorąc przykład z własnych reakcji, warto stworzyć materiały, które wyróżniają się na tle innych i potrafią wzbudzić autentyczne zainteresowanie i zaangażowanie.

Nasze odczucie upływającego czasu jest skomplikowaną kwestią związaną z naszym mózgiem i sposobem, w jaki przetwarzamy informacje. W kontekście mediów społecznościowych, takich jak Instagram, warto pamiętać, że treści muszą wciągać i angażować, aby naprawdę zatrzymać odbiorców. Nie tylko piękne obrazy, ale również treści o wartości emocjonalnej i intelektualnej mają moc wpływania na nasze postrzeganie czasu. Życzę Ci samych angażujących i inspirujących wpisów!

Artykuł przygotowała Karolina Mija.



www.karolinamija.pl



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

