

e-**wenus**

RĘKODZIEŁO

- Poznaj piękne i pachnące wyroby z wosku sojowego
- Czym jest hand lettering i do czego możesz go używać?

PORADY

- ➔ Jak uporać się z zadłużeniem?
- ➔ Jak sprzedać nieruchomość w lepszej cenie?
- ➔ Jak rozkręcić imprezę andrzejkową?
- ➔ Jak rozwiązać konflikt inaczej niż drogą sądową?



DOMOWE PIECZYWO

Wypróbuj i pokochaj własne wypieki!

Agnieszka Kruk

UWOLNIJ SIĘ OD STRESU!

Jak zarządzać stresem
i budować odporność
psychiczną?

ZDROWIE

- 3** Bycie fit to styl życia. Czy warto przestać się odchudzać?
- 7** Czy obserwacja cyklu miesięczkowego może polepszyć zdrowie i samopoczucie?

PRZEPISY

- 10** Domowe pieczywo
- 15** Jesienny przepis: koniecznie spróbuj tej dyniowej kawy!

PORADY

- 17** Jak rozwiązać konflikt inaczej niż drogą sądową? Sprawdź, czym są mediacje!
- 20** Jak uporać się z zadłużeniem? Zobacz, co na ten temat mówi mentorka finansowa!
- 23** Jak sprzedać nieruchomość w lepszej cenie? Przeczytaj, czym jest home staging!
- 28** Jak rozkręcić imprezę andrzejkową? Oto sprawdzone wróżby!
- 30** O prostym języku polskim, czyli jak pisać jasno i zrozumiale

RELACJE

- 33** Jak relacje pomiędzy rodzicem a dzieckiem wpływają na jego rozwój i dorosłe życie?

RĘKODZIEŁO

- 37** Piękne i pachnące wyroby z wosku sojowego z pracowni „Zółta tworzy”
- 39** Co to jest hand lettering i jak stał się moją jogą dla umysłu?

PODRÓŻE

- 43** Listopad w Danii

ROZWÓJ OSOBISTY

- 47** Pierwszy krok do bezwarunkowej miłości to zauważyć siebie
- 50** Jak zarządzać stresem i budować odporność psychiczną?
- 53** W nas kobietach jest moc! Poznaj fotografkę, która pomaga odnaleźć kobiecą siłę

BIZNES ONLINE

- 57** Minimalizm w biznesie, czyli jak ułatwić sobie życie zawodowe
- 61** Poznaj narzędzia pomocne w prowadzeniu biznesu online

Bycie fit to styl życia. Czy warto przestać się odchudzać?

Z kobietami pracuję już blisko 16 lat i jako trener personalny każdego dnia rozmawiam z nimi o zdrowym stylu życia. Doskonale wiem, jak najczęściej trenują i co jedzą, a także z jakimi problemami organizacyjnymi się zmagają. Wiem także, jak dużą presję same nakładają na swoją wagę, co jest całkowicie błędnym podejściem.

W swojej pracy nie skupiam się wyłącznie na treningach i zdrowym odżywianiu, lecz przede wszystkim na tym, jak wygląda codzienność moich podopiecznych oraz w jaki sposób realizują kluczowe aspekty zdrowego stylu życia. Mowa tu o redukcji stresu, regeneracji, regularnej aktywności fizycznej, wartości odżywczej posiłków i tak ważnym, lecz często pomijanym... czasie dla siebie. A ten spokojnie można uzyskać w swojej zabieganej codzienności, jeśli skupimy się na robieniu mniej, lecz lepiej.

Dlaczego zaczynamy się odchudzać, a potem przerywamy?

Sama jestem pracującą mamą dwójki maluchów, więc doskonale jestem w stanie wyobrazić sobie, jak może wyglądać organizacja żywienia oraz treningów wśród innych kobiet. Niełatwo jest pogodzić obowiązki domowe i pracę z przestrzenią dla siebie. Niemniej, jest to wykonalne – o ile będziemy miały prosty plan. Plan, który pomoże Ci spojrzeć na siebie z boku, bez porównywania się z innymi. Bo obserwacja działań innych osób i ich wierne naśladowanie zawsze wiąże z chęcią robienia jeszcze więcej, a następnie przemęczeniem i wypaleniem. A to już prosta droga do przerywania treningów i ponownego zaczynania „od poniedziałku”.

Latami pracy widywałam najróżniejsze sytuacje, więc dziś z pełną świadomością mogę powiedzieć jedno... Przestań koncentrować się na wadze i zrzucaniu kilogramów! Zaczynij małymi krokami zmieniać swoje nawyki, a dzięki temu będziesz nie tylko szczęśliwsza i szczuplejsza, ale również zredukujesz stres, działający tak wyniszczająco na nasz organizm.

Jeżeli zrozumiesz, że to zdrowy styl życia ma pasować do Twojej codzienności, a nie odwrotnie, o wiele łatwiej będzie Ci zachować konsekwencję w swoich działaniach.

Dlaczego praca ze zmianą nawyków jest tak skuteczna?

Podjmując tygodniowe wyzwania internetowe, odpowiadasz na chwilowy przyptyw emocji w Twoim ciele. Czujesz ogromną moc i chęć do działania, więc podejmujesz szereg wyzwań – miesiąc bez słodyczy, miesiąc bez chleba, 5 treningów w tygodniu. I pewnie zaczniesz biegać codziennie rano, a przestaniesz jeść po 18:00. Możliwe, że zaczniesz również liczyć kalorie. W tym miejscu jednak zadam Ci jedno ważne pytanie – czy byłabyś w stanie wytrzymać rok w takim trybie życia?

Mało kto jest. Takie wyzwania bardzo często kończą się szybciej, niż myślisz, powodując jedynie ogromny stres, frustrację i niepotrzebną presję. Wyzwania działają tylko na chwilę i jeśli podejmowałaś jakieś w swoim życiu, to z pewnością wiesz, o czym mówię. To jednak, co faktycznie działa i przynosi długotrwałe zmiany, to praca z nawykami.

Wielu kobietom wydaje się, że ta druga droga jest dłuższa. Ja twierdzę zupełnie inaczej. Jeżeli zmieniać chociaż jeden nawyk, ale skutecznie (np. picie większej ilości wody), to podświadomie zaczniesz też zmierzać w kierunku innych zmian. Twoja skóra będzie lepiej odżywiona, a Ty sama poczujesz, że Twój metabolizm pracuje lepiej, łatwiej jest Ci się skoncentrować i nie masz problemów z zasypianiem. Twoje ciało po treningu również zaczyna się szybciej regenerować. Jedna mała zmiana, a może wnieść szereg korzyści to Twojego życia.

Jeśli z kolei zaczniesz systematycznie ćwiczyć, na początku jedynie dwa razy w tygodniu po 30 minut, podniesiesz poziom swojej energii. To przełoży się na szybsze wykonywanie innych zadań oraz większą motywację do przygotowywania zdrowych posiłków. Twoje ciało poczuje więcej elastyczności, a Ty zaczniesz inaczej organizować swój dzień i weekend.

Wszystko wydaje się dość proste, zgadza się?



W czym więc w czym tkwi problem?

W tym, że nie słuchasz siebie i swoich potrzeb. W tym, że działasz z przekonaniem, że tylko liczeniem kalorii i ciężkimi treningami będziesz w stanie osiągnąć swój cel. W tym, że mimo tego, iż mamy coraz większą świadomość, to po sieci wciąż krążą najpopularniejsze mity: nie jedz kolacji po 18:00, nie jedz chleba, rób codziennie cardio, śniadanie od razu po przebudzeniu itp. Zadaj sobie w takich momentach pytanie, czy osoby, które dzielą się takimi „radami” wiedzą, jak wygląda Twoja codzienność? Ile godzin pracujesz, o której wstajesz i czy przesypiasz całą noc? Ile masz czasu na posiłek w ciągu dnia? A ile dla siebie? W jaki sposób redukujesz stres i jak wysoki jest jego poziom?

Media społecznościowe każdego dnia pokazują nam, że ciągle musimy działać na pełnych obrotach. Codziennie widzimy coraz to nowsze rozwiązania, treningi, propozycje ćwiczeń. To wprowadza ogromne zamieszanie, bo po pierwsze, już sami nie wiemy, co będzie dla nas dobre, a co gorsza... porównujemy się do innych. W konsekwencji tracimy nadzieję, że jesteśmy w stanie dokonać zmian. Dlatego rezygnujemy i czekamy na kolejny dobry moment, który według nas na pewno nadejdzie.



Fit to styl życia

Moment, w którym Ty sama możesz dokonać osobistej przemiany, nadchodzi wtedy, gdy podejmujesz świadomą decyzję o zmianie nawyków. Decyzję o tym, że „bycie fit” ma być Twoim stylem życia, a nie przykrym obowiązkiem. Fit absolutnie nie oznacza kompletnej rezygnacji z tego, co sprawia Ci przyjemność. Nie oznacza też, że nagle masz rzucić wszystko, ciężko trenować i żyć od diety do diety. Fit to podniesienie jakości życia, chęć utrzymywania dobrego samopoczucia i satysfakcja ze swojej sylwetki.

Zdrowe posiłki mają sprawiać, że Twoje ciało jest odżywione i każdy narząd dobrze funkcjonuje. Regularna aktywność ma podnosić Twoją energię do działania. Regeneracyjny sen ma wpływać na jakość Twojej pracy, a jasny i prosty plan zmiany nawyków dawać poczucie sprawczości.

Skupienie uwagi na zdrowym odżywianiu i regularnej aktywności fizycznej w celu uzyskania dobrego samopoczucia sprawi, że nie tylko zmienisz nawyki. Dzięki temu Twoja sylwetka również będzie wyglądała tak, jak będziesz tego chciała.

Czy czytając ten tekst, czułaś presję działania na 100%? Czy koncentrowałam się na ujemnych kilogramach? Nie. Utrata kilogramów jest tylko „efektem ubocznym” naszych świadomych działań. Natomiast takim, który już z nami pozostaje, a nie jest tylko na chwilę.

Od czego zacząć?

Od małych zmian, które jesteś w stanie kontynuować przez kolejne miesiące. W pracy indywidualnej z moimi podopiecznymi zaczynam koncertować się na tym, co najszybciej i najprościej jest wykonać właśnie im. Na pewno warto wdrożyć aktywność fizyczną do swojej codzienności i na początku zacząć od 2 treningów w tygodniu. Twoim celem może być utrzymanie takiej systematyczności przez miesiąc. Od razu podpowiem, że lepsze szanse na zrealizowanie celu będziesz miała wtedy, gdy zaplanujesz sobie konkretne dni lub godziny w swoim kalendarzu.

A może warto zadbać o to, aby jeden posiłek był bardzo odżywczy i zjedzony w spokoju? Może kolacja? Spróbuj swoją uwagę skierować na to, aby każda kolacja w tygodniu była zdrowa i sprawiała Ci przyjemność!

**Małe kroki są skuteczne wtedy,
gdy są realne do wykonania!**

Artykuł przygotowała
Edyta Szymkiewicz
– Trenerka kobiet i mam.

 www.edytaszymkiewicz.pl

 [Edyta Szymkiewicz Trener](#)

 [@edyta_szymkiewicz_trener](#)



Czy obserwacja cyklu miesięczkowego może polepszyć zdrowie i samopoczucie?

Podczas jednej z rozmów na temat cyklu menstruacyjnego usłyszałam takie słowa „Skoro chcę mieć dzieci, okres to zło konieczne. Zresztą moje znajome też tak uważają”. Uderzyły mnie one jak piorun w drzewo. Wywołały falę przemyśleń i pytań. Bo co to oznacza – zło konieczne?

Czy aspekt naszej kobiecości, który odróżnia nas od mężczyzn – czyli chcąc nie chcąc sprawia, że jesteśmy kobietami – to zło konieczne? Czy my, jako kobiety, uważamy siebie za zło konieczne? Czy czerpiemy radość właśnie z tego, że jesteśmy kobietami? A może chciałybyśmy być mężczyznami? Jak to jest u Ciebie?

Pamiętam, co działo się w moim życiu piętnaście lat temu, gdy miałam inną opinię na temat siebie i swojego cyklu, a także trudne z tym doświadczenia (ból, słabość, rzuty gorąca i zimna). Wtedy nie nazywałam tego „złem koniecznym”, jednak też nie lubiłam. Zresztą nie lubiłam też siebie. Całe szczęście trafiłam na Krąg Kobiet, wśród których poznałam inną postawę, pełną delikatności wobec czasu miesiączki. Zyskałam świadomość zmian, jakie zachodzą w nas, kobietach, podczas miesiąca księżycowego (mam na myśli zmiany emocjonalno-duchowe).

Czym jest miesięczne koło roku?

Teraz cykl menstruacyjny wolę nazywać „moje miesięczne koło roku”. W nim każda z faz jest inną porą roku: miesiączka jest zimą cyklu, faza folikularna (zaraz po miesiączce) wiosną, owulacja i około owulacja – latem, faza lutealna (przed miesiączką) jesienią cyklu.

Mogę teraz powiedzieć, że spojrzenie w ten sposób na cykl menstruacyjny doprowadziło mnie do przyjęcia w pełni swojej kobiecości, bycia w bliskości ze sobą, czucia się bardzo komfortowo niezależnie od „pory roku”, brakiem bólu podczas jesieni czy zimy cyklu, dużą regularnością miesiączki, a w dodatku czucia przyjemności, że jestem KOBIETĄ.

Jak pracować z cyklem miesięczkowym?

Świadoma praca z naszymi cyklicznymi porami roku pozwala na bardziej

zrównoważone życie, na niższy poziom stresu, na głębię kontaktu ze sobą i samoświadomość – potrzeb, emocji, sposobów wyrazu i pragnień. Pozostaje tylko pytanie: jak z nimi pracować? Przygotowałam dla Ciebie kilka wskazówek. Zastosuj je i sprawdź, czy coś się zmieni:

1. Usuń ze swojej głowy przekonanie, że miesiączka to coś „brudnego”

Z fizjologicznego punktu widzenia podczas miesiączki złuszcza się szyjka macicy, która przygotowywała się na przyjęcie zapłodnionego jajeczka. A czym „wyścięła się” macica, żeby zarodek mógł dobrze wzrosnąć? Samym dobrem, odżywczymi substancjami, mikroelementami etc. I ta „wyściółka” jest Twoją krwią miesięczną. Dlatego nasze babki (zresztą nie tylko babcie i nie tylko kiedyś) podlewały nią kwiatki i te kwiatki rosły jak na drożdżach! Oczywiście nie używały chlorowanych podpasek i tamponów, co kwiatki raczej by zabiło, niż dawało wzrost.

2. Przyjrzyj się swoim pierwszym doświadczeniom z miesiączką

Przypomnij sobie, jak reagowali bliscy na fakt, że zaczęłaś być kobietą? Jak zareagowała mama? Czy w ogóle przyznałaś się do tego? Twoje doświadczenia z pierwszą miesiączką uwarunkowały Twoją postawę do menstruacji, a tym samym to, w jaki sposób ją przechodzisz. Jest Ci lekko czy nie? Akceptujesz fakt, że ją masz czy nie? Boli, czy nie? A patrząc głębiej – uwarunkowały postawę, jaką masz do tego, że jesteś kobietą. Zmieniając przekonania dotyczące miesiączki, uwalniając emocje związane z jej przyjściem, uzdrawiasz swoje podejście do siebie i do kobiecości. Kiedyś dziewczynki, które stawały się kobietami, doświadczały inicjacji w Kręgu Kobiet. Potem siadały z nimi w Czerwonym Namiocie – miejscu, gdzie kobieta mogła w spokoju doświadczyć tego momentu Sacrum, kiedy, z jednej strony jest najśłabsza – bo wypływa z niej krew, a z drugiej strony ma największą moc – bo najgłębszy kontakt z intuicją.

3. Postaraj się, w miarę możliwości, dopasować swoje aktywności do fazy cyklu

Być może powiesz: „Oszalałaś chyba! Ja mam się dopasowywać do okresu?!”. A ja Ci odpowiem: dokładnie tak, SPRÓBUJ!. Dlaczego? Ponieważ to jest TWOJE ciało, które ma takie zasady zachowania, jakie ma. Które ma takie funkcje, jakie ma. Twoje kobiece ciało, które działa INACZEJ niż męskie. Twoje kobiece ciało działa cyklicznie, jest kierowane hormonami. Nie dasz rady działać non stop linearnie, bo w końcu odmówi ono posłuszeństwa i zaczniesz chorować czy to na depresję, czy na choroby kobiece, czy na przewlekłe zmęczenie etc.

Jak odczuwamy miesięczne pory roku?

Prawdopodobnie nie działasz tak samo efektywnie przez cały miesiąc, bo np. masz miesiączkę, prawda? A podczas zimy Twojego cyklu jesteś fizycznie słabsza, rozkojarzona, czasem obolała, chcesz się schować w skorupkę... I to jest naturalne. Dokładnie tak, jak nasiona, które zimują pod ziemią, czy drzewa, które odpoczywają podczas zimy. Przeżywasz śmierć jajeczka, które nie zostało zapłodnione (stąd może

być więcej smutku w Tobie), by w wiosnie swojego cyklu (gdy nowe jajeczko powstanie) zacząć powoli rozwijać swoje płatki na zewnątrz – powoli mieć chęć wychodzenia do ludzi, nowe pomysły, świeży powiew wiatru w skrzydła... Aż do wybuchu lata – fazy około owulacyjnej i owulacji – gdy rozpiera Cię energia, tryskasz radością, masz dużo siły, być może chaosu, chęć na flirty, kontakty, poczucie supermocy. Chciałabyś tak cały czas... Ale przychodzi jesień i zbierasz owoce swojego cyklu. Wzrasta samokrytycyzm i krytycyzm wobec innych. Dochodzą emocje i potrzeby, niezauważone i niezaspokojone podczas wiosny i lata (bo byłaś skierowana ku relacjom, ku światu zewnętrznemu).

W opinii społecznej kobieta wariuje, gdy ma „PMS” (dlatego nie używam tego określenia, bo jest pejoratywne). Twój wybuch emocji jest efektem tego, że nie byłaś ich świadoma wcześniej. Wybuch gniewu świadczy o tym, że gdzieś, w którymś momencie, przekroczyłaś swoje granice na rzecz potrzeb innych ludzi – często rodziny, partnera (o co łatwo podczas wiosny i lata). Gdybyś podczas całego cyklu menstruacyjnego była bardziej świadoma swoich emocji i leżących pod nimi potrzeb oraz miała w sobie gotowość do zaspokojenia ich w pierwszej kolejności (przed dziećmi, mężem, rodzicami, szefem, całym światem), twoja jesień i zima cyklu wyglądałyby zgoła inaczej. Nie musisz mi wierzyć na słowo, po prostu sprawdź. Obserwuj. Eksploruj. Zapisuj w swoim dzienniku. Pobaw się tym. Z ciekawością dziecka doświadczającego czegoś, czego jeszcze nie próbowałaś. Życzę Ci pięknych i owocnych eksploracji!

Artykuł przygotowała
Joanna Karen Ejtmanowicz.

 www.alchemiacyklicznosci.pl

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

Sesje online i na żywo:

 www.psychoterapia-cieplice.pl

Ceremonie Dźwięku:

 www.adeshken.joannakaren.pl

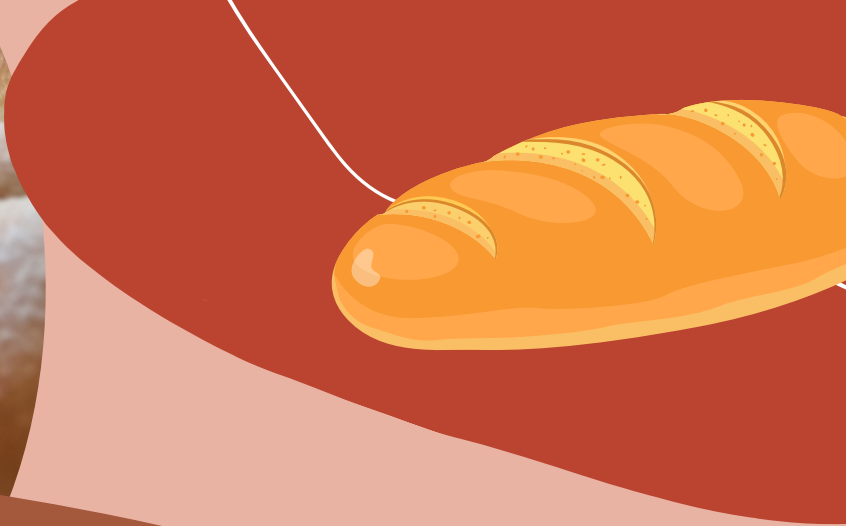
 [Adeshken - Droga Połączenia](https://www.youtube.com/Adeshken)



Pedagogika naturalna / Edukacja artystyczno-przygodowa:

 www.poddebem.karpacz.pl/projekt-zero/

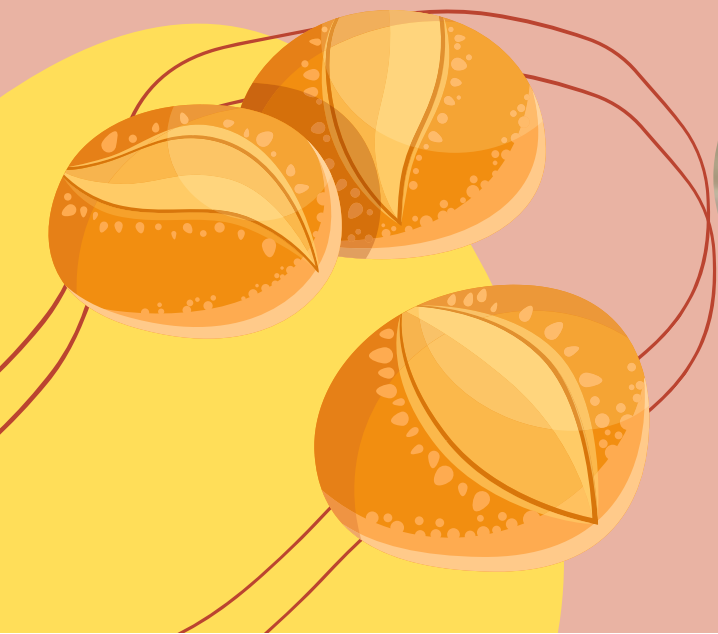
 [@pedagogika.naturalna_karpacz](https://www.instagram.com/pedagogika.naturalna_karpacz)



Domowe pięczywo

Przepisy przesłała Marlena.

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



Kajzerki pełnoziarniste

- 🍴 Szklanka o pojemności 250ml.
- 🍴 25g świeżych drożdży rozetrzeć z łyżeczką cukru, dodać 5 łyżek ciepłej wody.
- 🍴 Do miski przesiać 2.5 szklanki mąki pszennej plus wsypać pół szklanki mąki pełnoziarnistej. Dodać 200ml ciepłej wody, 1 jajko, 2 łyżeczki soli, 40g roztopionego i przestudzonego prawdziwego masła oraz drożdże wymieszane z wodą i cukrem.
- 🍴 Wyrabiać robotem 10min.
- 🍴 Przykryć ściereczką na 1 godzinę, aby ciasto podwoiło swoją objętość.
- 🍴 Po tym czasie ciasto wyciągnąć na oprószoną mąką stolnicę, chwilę zagnieść, podzielić na 8-12 części (w zależności od tego, jakiej wielkości bułki chcemy), uformować bułki, które układamy na blaszce uprzednio wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach.
- 🍴 Każdą bułkę ponacinać na krzyż, posmarować rozbełtanym jajkiem wymieszanym z 2 łyżkami mleka i posypać sezamem. Odstawić do wyrośnięcia na 20min.
- 🍴 Piekarnik rozgrzać do 220 stopni (grzanie góra-dół) i piec 15 min na złoty kolor.



Bułki z sezamem

- 🍴 Przesiać do miski 3 szklanki mąki pszennej tortowej typ 400
- 🍴 Roztopić 50g prawdziwego masła 82% zawartości tłuszczu
- 🍴 Rozczyn - do rondelka wkruszyć 30g drożdży, dodać 2 łyżeczki cukru, wlać pół szklanki mleka 3,2% oraz 1 łyżkę mąki (podebrać z tej przesianej). Dobrze wymieszać, leciutko zagzać, ale minimalnie, tak aby było letnie. Przykryć, zostawić na 15min do wyrośnięcia.
- 🍴 Ciasto - do mąki dodać łyżkę cukru, 2 łyżeczki soli, wlać wyrośnięty rozczyn, pół szklanki lekko ciepłej wody. Mieszać robotem do połączenia się składników i w dwóch partiach wlać roztopione masło. Wyrabiać robotem 7min. Przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 1 godzinę, aby podwoiło swoją objętość.
- 🍴 Gotowe ciasto wyłożyć na stolnicę, zagnieść, podzielić na 8 części, z każdej uformować bułeczkę, przykryć na 15min.
- 🍴 Każdą bułeczkę rozwałkować, zwinąć w rulon, skleić brzegi, obtoczyć w mleku, a następnie w sezamie. Układać w odstępach na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć na 20min, aby urosły.
- 🍴 Do innej blaszki wlać wodę, położyć ją na dno piekarnika. Piekarnik ustawić na 200 stopni z termoobiegiem. Wyrośnięte bułki wkładamy na środkową półkę i pieczemy max 20min (ja pieklam 17min).
- 🍴 Po upieczeniu dajemy im 5min odpocząć. Po tym czasie są mięciutkie i chrupiące!



Ekspresowe bułki

🔪 Składniki:

- ✓ 500g przesianej mąki pszennej
- ✓ 30g świeżych drożdży
- ✓ 250ml bardzo ciepłej wody (ale nie gorącej)
- ✓ łyżeczka soli
- ✓ łyżka cukru
- ✓ 5 łyżek oleju lub oliwy

🔪 Wszystkie składniki zagniatamy i wyrabiamy 10min.

🔪 Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na 30min.

🔪 Po tym czasie ciasto powinno podwoić swoją objętość, ponownie zagniatamy i dzielimy na 8 części.

🔪 Formujemy bułeczki, układamy na blaszce uprzednio wyłożonej papierem do pieczenia, przykrywamy ściereczką i ponownie zostawiamy do wyrośnięcia na 20 min.

🔪 Rozgrzewamy piekarnik do 200 stopni i pieczemy 20 min bez termoobiegu.

🔪 Bułeczki przed włożeniem do piekarnika możemy tylko opruszyć mąką albo tak jak ja posmarować jajkiem i posypać ulubionymi nasionami. U mnie pestki dyni oraz sezam.



Chleb portugalski

- ✂ Przesiewamy 4 szklanki o pojemności 300ml mąki pszennej.
- ✂ Dolewamy 550ml zimnej wody i mieszamy robotem z hakiem 5 min – nie krócej.
- ✂ Przykrywamy i odstawiamy na 45min. Po tym czasie dodajemy łyżkę soli i 15g świeżych drożdży.
- ✂ Wyrabiamy ponownie robotem nie krócej niż 10 min. Bądźmy cierpliwi.
- ✂ Przykrywamy i zostawiamy do wyrośnięcia na 2 godziny. Ciasto musi podwoić swoją objętość.
- ✂ Na obficie obsypaną mąką blaszkę wykładamy ciasto, posypujemy je mąką i formujemy chleb – końce nakładamy do środka – na siebie. Ja chleb jeszcze przewróciłam na drugą stronę. Nie nacinałam, ale można.
- ✂ Nalewamy do naczynia wody (użyłam innej blaszki) i kładziemy na dno piekarnika. Nagrzewamy go do 230 stopni i pieczemy chleb przez 25 minut, po czym nakrywamy go folią aluminiową albo pokrywą i dalej pieczemy przez 30 min.



Jesienny przepis: koniecznie spróbuj tej dyniowej kawy!

Jesień w końcu nadeszła! Jest to czas idealny dla miłośników ciepłych kocyków, szumu deszczu, domowych, klimatycznych wieczorów i rzecz jasna dyniowych tworów i przetworów. Wiele z nas wraz z pierwszym podmuchem jesiennego bryzy od razu sięga także po kubek z wyśmienicie podkreślającą nastrój dyniową latte.

Jeśli jeszcze nie mieliście szansy jej skosztować, nic straconego! Poniżej znajdziecie świetny przepis, który pozwoli wam przygotować klimatyczny napój, w którego skład wchodzi sama natura. Do przyrządzenia kawy potrzebny będzie mus dyniowy, przyprawa jesienna, mleko oraz espresso, opcjonalnie bita śmietana do dekoracji.

Składniki potrzebne na mus dyniowy do kawy:

- 🍁 250 g dyni hokkaido
- 🍁 2 łyżeczki miodu
- 🍁 4 g przyprawy jesienniej

Składniki potrzebne do stworzenia przyprawy jesienniej:

- 🌿 Cynamon mielony 3 łyżeczki
- 🌿 Imbir mielony 3 łyżeczki
- 🌿 Kardamon mielony 2 łyżeczki
- 🌿 Pieprz czarny mielony szczypta
- 🌿 Gałka muskatołowa mielona 1 łyżeczka
- 🌿 Chilli mielone szczypta

Przyprawy tej powstanie więcej niż jest potrzebne do stworzenia dyniowej latte, ale można ją później wykorzystywać jako posypkę do zwykłej ulubionej kawy.



Przygotowanie:

Dynię hokkaido upiec, obrać ze skórki i zblendować. Dodać do niej 2 łyżeczki miodu oraz 4 gramy przyprawy jesienniej.


Powstał nam mus dyniowy, który wykorzystamy do naszego latte. Cały mus starczy na kilka porcji kawy. Do jednej filiżanki potrzeba nam będzie 2 łyżeczek musu.

Mleko na jedną filiżankę kawy spienić i podgrzać do 65 stopni. Do mleka dodać 2 łyżeczki wykonanego wcześniej musu dyniowego i dokładnie wymieszać. Wykonać espresso. Espresso oraz mleko z musem dyniowym połączyć. Czubek kawy można według uznania udekorować bitą śmietaną i odrobiną cynamonu.

Warto zadbać także o odpowiednie ziarna, by kawa komponowała się idealnie. Do takiego napoju najlepiej będą pasowały ziarna obrabiane na sucho z regionów Ameryki takie jak np. "Wakacje w Brazylii", które można nabyć w naszym sklepie, a cechuje je wysoka słodycz i niska kwasowość, co świetnie skomponuje się z dyniowym tłem. Dla fanów bardziej szalonych posmaków, dobrym wyborem do tego typu kawy może być także "Słodka i Owocowa" również dostępna u nas.

Przepis przesłała
Adrianna Rogala.

Zdjęcia wykonała Marta Wilk.

 www.miedzyzwrotnikami.pl

 [Między Zwrotnikami](#)

 [@miedzy.zwrotnikami.kawa](#)

 [@miedzy.zwrotnikami.kawa](#)

 [@wilczepstryki](#)

„Między Zwrotnikami” to działalność, która swoją nazwę zawdzięcza obszarowi, na którym rośnie kawa, czyli między Zwrotnikami Raka i Koziorożca.

Natomiast ja zajmuję się baristyką – od przygotowywania kawy na wydarzeniach kulturalnych przez sprzedaż kawy specjalty, którą dobieram pod swoją markę ze szczególną uwagą i troską, aż po doradztwo i edukację w zakresie kawy.



Jak rozwiązać konflikt inaczej niż drogą sądową? Sprawdź, czym są mediacje!

Redakcja E-Wenus: Dziś rozmawiamy o mediacjach z Iggą Witkowską, ekspertką z zakresu mediacji i założycielką firmy "Mediatoria". Opowiemy o innym podejściu do rozwiązywania konfliktów; dowiemy się, czy warto korzystać z mediacji i co nam dają.

Mediatoria IW: Cieszymy się, że mamy możliwość edukować w zakresie mediacji. Zależy nam, aby ludzie pozostający w konfliktach mieli wiedzę, w jaki sposób można z tych sytuacji wyjść, że sąd jest ostatecznością i nie zawsze wyrok sądowy jest satysfakcjonujący.

Czym są mediacje?

Mediacje to proces rozwiązywania konfliktów przy wsparciu neutralnej trzeciej strony, czyli mediatora. Mediator pomaga stronom konfliktu komunikować się, identyfikować problemy oraz wspólnie szukać rozwiązań. To alternatywa dla tradycyjnego sądowego procesu rozstrzygnięcia sporów.

W jakich sprawach możemy skorzystać z pomocy mediatora?

Mediatorzy mogą być zaangażowani w różne rodzaje konfliktów. Przede wszystkim mediacje są często wykorzystywane w sprawach rodzinnych, takich jak rozwody, podziały majątku, ustalanie alimentów i planów opiekuńczo-wychowawczych. To doskonała opcja dla par, które chcą uniknąć długotrwałego i kosztownego procesu sądowego..

Poza tym mediacje są również wykorzystywane w sprawach biznesowych, w przypadku konfliktów między partnerami biznesowymi, klientami a firmami, czy nawet wewnątrz firmy, w mediacjach pracowniczych. Mediatorzy pomagają stronom znaleźć kompromisowe rozwiązania, co często przekłada się na długotrwałe korzyści biznesowe.

Jakie są korzyści płynące z mediacji?

Korzyści z mediacji jest wiele, dlatego ta metoda staje się coraz bardziej popularna. Po pierwsze, mediacje są znacznie szybsze niż tradycyjne procesy sądowe. Rozstrzygnięcie konfliktu może nastąpić w ciągu kilku spotkań, co jest szczególnie ważne w sytuacjach, gdzie czas ma znaczenie.

Po drugie, mediacje są znacznie bardziej ekonomiczne. Koszty sądowe i adwokackie mogą sięgać bardzo wysokich kwot, podczas gdy mediacje są zazwyczaj bardziej przystępne cenowo.

Najważniejszą korzyścią jest jednak zachowanie relacji między stronami. W mediacjach stawiamy na komunikację i współpracę, dzięki czemu strony mogą uniknąć długotrwałych i destrukcyjnych postępowań sądowych.

Gdzie szukać mediatora?

Jeśli rozważasz skorzystanie z usług mediatora, istnieje kilka sposobów na znalezienie odpowiedniej osoby do współpracy. Jednym z miejsc, gdzie możesz szukać mediatora, jest lista stałych mediatorów prowadzona przez sądy okręgowe. To zasób zawierający informacje o wykwalifikowanych mediatorach, którzy spełnili określone standardy i kryteria.

Korzystanie z listy stałych mediatorów ma swoje zalety, ponieważ daje pewność co do jakości usług i kompetencji mediatora. Sądy okręgowe dokładają starań, aby mediatorzy na ich liście mieli odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie. Możesz znaleźć takich mediatorów, którzy specjalizują się w konkretnych dziedzinach, takich jak mediacje rodzinne, biznesowe, pracownicze czy karne.

Jednak warto również rozważyć inne źródła, takie jak rekomendacje od znajomych, rodziny lub profesjonalnych organizacji mediatorów. Wielu mediatorów prowadzi swoje prywatne praktyki i posiada własne strony internetowe, na których można znaleźć informacje o ich doświadczeniu i specjalizacjach.

Czym różni się mediator od prawnika?

Mediator i prawnik to dwie różne role w procesie rozwiązywania konfliktów. Podstawowa różnica polega na podejściu do konfliktu i roli, jaką każdy z tych profesjonalistów odgrywa. Prawnicy są szkoleni w prawie i reprezentują interesy swoich klientów przed sądem. Ich głównym celem jest zwycięstwo w sporze, co może prowadzić do długotrwałych procesów sądowych i konfrontacji między stronami. Prawnicy działają zazwyczaj w sposób adversarialny, czyli opierający się na konfrontacji między stronami.

Z kolei mediator to neutralna trzecia strona, która nie reprezentuje żadnej ze stron konfliktu. Jego rolą jest pomaganie stronom komunikować się, identyfikować problemy i wspólnie szukać rozwiązań. Mediator stawia na konstruktywną komunikację i współpracę między stronami, dążąc do osiągnięcia porozumienia, które będzie satysfakcjonujące dla obu stron. Mediacje to proces, który może pomóc uniknąć kosztownych i długotrwałych procesów sądowych. Oczywiście zdarzają się prawnicy z uprawnieniami mediatora, ale w moim prywatnym przekonaniu trudno wyjść z roli pełnomocnika do roli bezstronnego obserwatora.

Czym różni się mediator od terapeuty?

Mediator i terapeuta to również dwie różne profesje, choć obie mogą pomagać ludziom w rozwiązywaniu problemów i konfliktów. Różnica polega na rodzaju konfliktów i celach terapii. Terapeuci, zwłaszcza terapeuci rodzinni, zajmują się głównie problemami emocjonalnymi i relacyjnymi. Ich celem jest pomaganie osobom lub rodzinom radzić sobie z trudnościami emocjonalnymi, jak depresja, lęki czy problemy w relacjach. Terapia ma na celu zrozumienie przyczyn problemów i pracę nad ich rozwiązaniem.

Z kolei mediator działa bardziej w sferze rozwiązywania konkretnych konfliktów i sporów, takich jak rozwody, konflikty biznesowe czy pracownicze. Mediatorzy pomagają stronom konfliktu w komunikacji, identyfikacji problemów i szukaniu konkretnych rozwiązań. Ich celem jest osiągnięcie porozumienia między stronami w sposób konstruktywny i zrównoważony. Mediacje koncentrują się na konkretnej kwestii konfliktu i dążeniu do praktycznych rozwiązań.

Dziękujemy za te cenne informacje. Wydaje się, że mediacje są naprawdę skutecznym narzędziem do rozwiązywania konfliktów, zarówno w sferze osobistej, jak i biznesowej.

Mam nadzieję, że ta rozmowa przekona wielu ludzi do rozważenia mediacji jako lepszego i bardziej zrównoważonego sposobu rozwiązywania konfliktów.

Wywiadu udzieliła Iga Witkowska.



www.mediatoria.pl



[Mediatoria, Mediacje Warszawa](#)



iga.witkowska@mediatoria.pl



606 902 964

**Dla Czytelniczek
przygotowaliśmy ofertę
darmowej 30-minutowej
konsultacji. Aby z niej skorzystać,
należy przesłać wiadomość
przez Messenger, podać dane
kontaktowe z hasłem "E-Wenus"
i ustalić dogodny termin
konsultacji.**

Mediatoria
WSPÓLNIE DO ROZWIĄZANIA



Jak uporać się z zadłużeniem? Zobacz, co na ten temat mówi mentorka finansowa!

Nie od dziś wiadomo, że jako społeczeństwo jesteśmy mocno zadłużeni. Niestety jest to dość złożone. Osoby, które są mocno zadłużone, nie zawsze mają dość siły, by zmierzyć się z tym problemem. Ogromny stres, brak wsparcia ze strony bliskich, nierzadko także depresja i inne choroby towarzyszą Polakom, którzy mają zaległości w spłatach kredytów.

Warto wspomnieć, że można próbować sobie poradzić nawet z dużym zadłużeniem, a pierwszym krokiem powinno być spisanie wszystkich pożyczek. Należy zastanowić się także nad tym, by poprosić o pomoc kogoś, kto zna się na przepisach i podpowie nam, jak działać w przypadku zadłużenia.

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą zadłużoną, czy może dopiero rozpoczynasz swoją przygodę z kredytami, niezwykle istotne jest, by pożyczki były przemyślane, a nie zaciągane pod wpływem chwili i emocji.

Dlaczego zarządzanie długami jest takie ważne?

1. Kontrola nad budżetem: Długi mogą być pułapką finansową, jeśli nie są odpowiednio zarządzane. Kontrolując i planując spłatę długów, unikamy niekontrolowanego wzrostu zadłużenia i chronimy nasz budżet. Przypomnę w tym punkcie o tym, że bardzo ważne jest prowadzenie swojego budżetu domowego, co pomoże nam świadomie zarządzać swoimi finansami.

2. Zdrowa historia kredytowa: Dobra historia kredytowa otwiera drzwi do korzystniejszych warunków finansowych, takich jak niższe stopy procentowe i większa dostępność kredytu. To kluczowy element w życiu finansowym. Tym bardziej że często to kredyt jest jedynym sposobem, by zostać właścicielem własnego Em.

3. Redukcja stresu: Brak kontroli nad swoim zadłużeniem często prowadzi do dużego stresu. Skoncentrowanie się na zarządzaniu nimi pozwala nam odczuwać większy spokój i pewność siebie.

Kroki, które pomogą zarządzać długami

- **Tworzenie budżetu:** Pierwszym krokiem w zarządzaniu długami jest zrozumienie swojego budżetu. Określenie, ile możemy przeznaczyć na spłatę długów bez narażania się na trudności finansowe to klucz do sukcesu.
- **Analiza długów:** Sporządź listę wszystkich swoich długów, wraz z ich saldami, stopami procentowymi i terminami spłaty. Jeśli nie wiesz, gdzie masz zaciągnięte pożyczki i kredyty, odezwij się do mnie – pomogę Ci to sprawdzić. To pozwoli Ci zrozumieć, z czym dokładnie masz do czynienia.
- **Negocjacja warunków:** Jeśli masz kredyty lub pożyczki o wysokich stopach procentowych, rozważ możliwość negocjacji z wierzycielem w celu obniżenia stóp lub uzyskania lepszych warunków spłaty tego długu.
- **Plan spłaty:** Przygotuj plan spłaty, który uwzględni wszystkie Twoje długi. Możesz zacząć od spłaty tych o najwyższych stopach procentowych lub wybrać metodę "kuli śniegowej", zaczynając od tych o najniższych saldach, tak by powoli zamykać kolejne pożyczki, co da Ci poczucie, że można sobie z tym problemem poradzić.

Jeśli długów jest dużo i zdajesz sobie sprawę z tego, że być może do końca życia tego nie spłacisz, to pomyśl o rozwiązaniu takim jak upadłość konsumencka. To nie jest rozwiązanie dla każdego, jednak obowiązujące przepisy są na tyle przystępne, że nadal odnotowuje się wzrost składanych wniosków o upadłość. Napisz do mnie, a odpowiem Ci na pytanie, czy to jest dla Ciebie wyjście z problemów.

Jak budować zdrową historię kredytową?

- 1. Regularne spłaty:** Spłacaj swoje długi zgodnie z harmonogramem, jaki został ustalony w umowie. Terminowe płatności są kluczowe dla Twojej historii kredytowej.
- 2. Rozsądne zaciąganie kredytów:** Możesz rozważyć otwarcie karty kredytowej lub zaciągnięcie małego kredytu, jeśli go potrzebujesz. Ważne jest jednak, aby robić to w umiarkowany sposób i zgodnie z planem spłaty. Pamiętaj też, że karta kredytowa jest dobrym rozwiązaniem jeśli wiesz, jak z niej prawidłowo korzystać. W przeciwnym wypadku może być bardzo niebezpieczna dla Twoich finansów.
- 3. Monitorowanie swojej historii:** Regularnie sprawdzaj swoją historię kredytową, aby upewnić się, że nie ma w niej błędów lub nieautoryzowanych wpisów. Błędne informacje mogą negatywnie wpłynąć na Twoją zdolność kredytową. Raport z Bik bez problemu można pobrać, by sprawdzić, jakie wpisy się w nim znajdują.

Zarządzanie długami i budowanie zdrowej historii kredytowej to proces, który wymaga zaangażowania i dyscypliny, ale przynosi ogromne korzyści. Daje przede wszystkim kontrolę nad finansami, otwiera drzwi do lepszych warunków finansowych i redukuje stres. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją finansową podróż, czy próbujesz poprawić swoją sytuację finansową, zrozumienie tych zasad jest kluczowe dla osiągnięcia stabilności finansowej i spokoju umysłu. Pamiętaj, że najważniejsze jest podejmowanie mądrych i przemyślanych decyzji finansowych. A jeśli już teraz borykasz się z problemami finansowymi – nie czekaj, zacznij działać. Nie pozwól na to, by Twoje zadłużenie powodowało w Tobie stres i strach otwierania skrzynki pocztowej.

Jeśli chcesz uwolnić się od swoich zobowiązań, odezwij się do mnie poprzez email lub media społecznościowe. Umówimy się na bezpłatną rozmowę, podczas której zrobię audyt Twoich finansów.

Artykuł przygotowała Grażyna Raniszewska.

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

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

 zaopiekowanefinance@gmail.com

Edukatorka i mentor,
ekonomistka, przedsiębiorczyni,
współautorka ebooka „Pani
Swoich finansów – Zarządzaj,
Zdobывaj, Pomnażaj”. Pomogła
ponad setce kobiet w
poukładaniu ich finansów,
pomaga wyjść z zadłużenia
(często w wysokości kilkuset
tysięcy złotych).



Zobacz także:

- [Czy ustalanie celów może pomóc osiągnąć stabilność finansową?](#)
- [Finanse osobiste: dlaczego warto zarządzać budżetem domowym i jak to zrobić?](#)

Jak sprzedać nieruchomości w lepszej cenie? Przeczytaj, czym jest home staging!

Gdy drzwi naszego domu otwierają się na nową historię, chcemy, aby pierwsze wrażenie było niezapomniane. To, co nas otacza, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i życie. Dlatego dziś zajrzemy do fascynującego świata home stagingu i przyjrzymy się profesjonalnej sztuce tworzenia przestrzeni, która nie tylko pomaga podczas sprzedaży nieruchomości, ale także przekształca nasze prywatne wnętrza i wnętrza naszych biznesów.

Czym jest home staging?

W dzisiejszych czasach sprzedaż nieruchomości to nie tylko kwestia ceny i lokalizacji. Warto pamiętać, że pierwsze wrażenie może zaważyć na sukcesie transakcji. Home staging to proces przygotowania nieruchomości do sprzedaży, który ma na celu maksymalne wyeksponowanie jej potencjału. To właśnie tutaj zaczyna się magia home stagingu – specjaliści w tej dziedzinie przekształcają puste lub zaniedbane wnętrza w przestrzenie pełne życia i uroku. To sztuka tworzenia harmonii i funkcjonalności we wnętrzu, aby ten, kto do niego wejdzie, natychmiast poczuł się jak w swoim wymarzonym domu.

Jak home staging pomaga przy sprzedaży nieruchomości?

- 1. Podnosi wartość nieruchomości** – dzięki home stagingowi nieruchomości prezentuje się znacznie lepiej, co przekłada się na jej wyższą wartość rynkową.
- 2. Przyciąga kupujących** – pierwsze wrażenie ma ogromne znaczenie, a home staging sprawia, że nieruchomość przyciąga już na etapie ogłoszenia, wyróżnia się spośród innych, jest niezapomniana.
- 3. Skraca czas obecności na rynku** – nieruchomości przygotowane do sprzedaży za pomocą home stagera zazwyczaj szybciej znajdują nabywcę.

Wyobraź sobie, że jesteś kupującym. Estetyczne aranżacje, odpowiednie oświetlenie i wyselekcjonowane dodatki tworzą atmosferę, w której można łatwo wyobrazić sobie

życie. Kiedy wchodzisz do nieruchomości, która została przygotowana przez home stagera, od razu czujesz się jak w domu. To sprawia, że potencjalni nabywcy szybciej zakochują się w danym miejscu i są bardziej skłonni do podjęcia decyzji o zakupie.

Współpraca home stagera z innymi specjalistami oraz szeroka wiedza z wielu dziedzin to klucz do sukcesu!

Home stager to prawdziwy mistrz współpracy. Współpracuje z wieloma fachowcami: fotografem, agentami nieruchomości, inwestorami, fliperami. Możesz mu zlecić także zrobienie zakupów wyposażenia czy napisanie ogłoszenia. Ponadto załatwi remontowca, osobę do skręcania mebli czy panią sprzątającą. Oprócz znajomości najnowszych trendów w designie oraz znajomości rynku nieruchomości rozumie także psychologię kupujących i wie, jak dostosować przestrzeń do ich potrzeb i oczekiwań.

Home staging dla biznesu i prywatnych wnętrz

Home staging to nie tylko narzędzie dla właścicieli nieruchomości na sprzedaż czy wynajem. Jeśli prowadzisz własny biznes, jesteś właścicielem małego lokalu usługowego, home staging może uczynić Twoje miejsce bardziej atrakcyjnym dla klientów. Przekształcając je w przyjazne i eleganckie miejsce, które będzie oddawać charakter twojej działalności i zapadnie w pamięć klientom.

Ponadto home staging może pomóc w naszych własnych prywatnych wnętrzach. Jeśli czujesz, że Twoje mieszkanie potrzebuje odświeżenia, ale nie wiesz, od czego zacząć, home stager może pomóc w zaprojektowaniu wymarzonego wnętrza. Jego szeroka wiedza z zakresu designu, kolorystyki i ergonomii sprawia, że potrafi stworzyć dla Ciebie idealnie dopasowaną przestrzeń. Home stagerzy to nie tylko projektanci – to również psychologowie przestrzeni. Rozumieją, jak wnętrza wpływają na nasze samopoczucie, kreatywność i efektywność. Dlatego są w stanie przekształcić nasze prywatne wnętrza, tworząc miejsca, w których czujemy się komfortowo.

Home staging – sztuka tworzenia historii

Home stager to człowiek orkiestra, posiadający wiedzę z wielu dziedzin. To zawód niezwykle fascynujący i wszechstronny. Jego praca pomaga w tworzeniu niezapomnianych przestrzeni, które przyciągają uwagę i wpływają na nasze życie. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz pomocy przy sprzedaży nieruchomości, metamorfozie swojego biznesu, czy po prostu chcesz stworzyć wnętrza, które będą idealnie dopasowane do Twojego stylu i etapu życia – home stager to profesjonalista, na którego warto postawić.

Zapraszam do obejrzenia moich realizacji:





Artykuł przygotowała
Aleksandra Mizerska.

 www.mizustudio.pl

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

Założycielka mizu staging studio, od ponad 5 lat spełnia marzenia o pięknych, ciepłych, unikatowych, a przede wszystkim funkcjonalnych wnętrzach. Jest również certyfikowaną Home stagerką i dekoratorką wnętrz – urządza wnętrza, które zarabiają i ułatwiają sprzedaż lub wynajem nieruchomości. Odmienia lokale komercyjne, aby przyciągały więcej klientów. Wykonuje metamorfozy wnętrz.



BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Jak nauczyć się
j.angielskiego?
Poznaj
sprawdzone
sposoby



Jak rozkręcić imprezę andrzejkową? Oto sprawdzone wróżby!

Nazywam się Alicja Czerska. Jestem DJ-em, wodzirejem, animatorem i konferansjerem w jednej osobie. Zdałam też egzamin Ministerstwa Kultury dla prezenterów dyskotekowych. W tym roku obchodzę 40-lecie pracy DJ-skiej i na ten moment jestem najstarszą, faktyczną i wciąż działającą DJ-ką w Polsce.

Od lat prowadzę wszelkiego rodzaju imprezy, również tematyczne jak np. Andrzejki. A ponieważ Andrzejki zbliżają się wielkimi krokami, to warto wiedzieć, jak umilić gościom taką zabawę.

Zwykle jest tak, że większość DJ-ów nie prowadzi wróżb andrzejkowych – organizator zaprasza dodatkową Wróżkę. Jednak ja jestem kobietą, więc sama mogę zamienić się we Wróżkę. Warto wspomnieć, że we wróżbach andrzejkowych mogą brać udział nie tylko panny i kawalerowie, ale również osoby rozwiedzione, wdowcy czy nawet dziadkowie, którzy chcą dowiedzieć się, jak będzie miał na imię ich przyszły Wnuczek czy Wnuczka.

Pomysły na wróżby andrzejkowe

Jedną z najpopularniejszych wróżb jest obieranie jabłka. Każdy uczestnik otrzymuje duże jabłko i nożyk, po czym próbuje tak obrać jabłko, by obrana skórka była jak najdłuższa. Następnie rzucają skórki za siebie i sprawdzają, jaka pokazała się im litera alfabetu – to jest pierwsza litera imienia ich przyszłego wybranka.

Druga popularna zabawa to ustawianie butów jeden za drugim. Potem przekładamy je aż do wyjścia. Pierwszy but, który przekroczy próg, oznacza, że jego właściciel czy właścicielka pierwszy/a z danego grona wyjdzie za mąż.

Kolejna, trochę kłopotliwa dla organizatorów wróżba, polega na laniu gorącego, rozpuszczonego wosku do zimnej wody. Kształt z wosku, który się wytworzy, należy przystawić do światła. Jego cień na ścianie wskazuje konkretną wróżbę. Ja mam do tego specjalną książkę, dlatego mogę przeczytać każdemu uczestnikowi, co dany cień oznacza.

Na jednej z imprez mojej znajomej wyraźnie pokazał się kształt bociana. Jak wiemy, w naszej kulturze oznacza to narodziny dziecka. Ona nie planowała dzieci w tym momencie, nawet nie miała narzeczonego, a jednak w trakcie następných miesięcy poznała bardzo wartościowego człowieka i... zaszła w ciążę. Był przyspieszony ślub i niewielkie przyjęcie weselne, które też prowadziłam. Konkluzja jest taka, że nie wierzę we wróżby (raczej traktuj jak zabawę), ale... być może się spełnią! Nigdy nic nie wiadomo.

Ja na okoliczność Andrzejek i innych imprez mam specjalną księgę wróżb, gdzie np. podaje się konkretną cyfrę i ona wskazuje imię przyszłego męża/żony czy właśnie imię dziecka – to wróżba dla rodziców czy dziadków.


Na imprezie jednak najważniejsza jest muzyka i zabawa, więc w trakcie zachęcam gości do animacji tanecznych lub zadaję im zagadki muzyczne, za co organizator daje drobne nagrody.


Jeśli Cię zainteresowała moja działalność, to zapraszam na moją stronę internetową – znajdziesz tam linki do artykułów o mnie np. w „życiu na gorąco” czy „chwila dla Ciebie” oraz linki do moich wywiadów w telewizjach.

Artykuł przygotowała
Alicja Czerska.

 www.djalicjazloteprzeboje.pl

 [Dj_Alicja_Złote_Przeboje](https://www.facebook.com/Dj.Alicja.Zlote.Przeboje)

 502 600 775

 22 780 32 90



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

 **Lubię to**

O prostym języku polskim, czyli jak pisać jasno i zrozumiale

Co to jest prosty język? Prosty język to zrozumiała, zwięzła i partnerska komunikacja. Prosty język to język „pach, pach, pach”, język, w którym komunikujemy się samymi głównymi myślami – bez marketingowych ozdobników czy urzędowych rozwlekłości. To język, który szanuje odbiorcę i jego wolny czas. To język, który jest jak dobry rosół – czysty, klarowny, pozbawiony szumowin.

Upraszczenie języka nie może odbywać się za wszelką cenę, nie jest równoznaczne ze skracaniem tekstu. Przed napisaniem komunikatu trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: kto będzie go czytał? Tekst musi być logiczny i przede wszystkim dostosowany do potrzeb odbiorcy.

Skąd się bierze skomplikowana polszczyzna?

Formalny język polski to wypadkowa języków trzech zaborców. Piszemy służalczo, równocześnie boimy się utraty prestiżu własnego. Dla bezpieczeństwa „zwracamy się z uprzejmą prośbą” i „niniejszym informujemy”. Odbiorcy pozostawmy ocenę, czy nasz tekst jest uprzejmy, a w tekstach informacyjnych od razu przechodźmy do meritum.

Zawiła, patetyczna forma pisania zaczyna się już w szkolnych usprawiedliwieniach. Podobnie formułujemy listy motywacyjne, zaproszenia, reklamacje, pisma czy nawet wpisy w mediach społecznościowych. Nabywamy w drodze kupna-sprzedaży, a nie kupujemy. Używamy pompacyjnego stylu poddańczego; piszemy jak chłop do jaśnie pana.

Jak pisać prosto?

- Przede wszystkim należy dostosować przekaz do potrzeb swojego odbiorcy. Przemyśl, czy będą to eksperci, koledzy z pracy, a może ogół społeczeństwa? Przekaz do każdej z tych grup będzie inny.
- Na samym początku napisz, czego oczekujesz od odbiorcy po przeczytaniu komunikatu, np. działania, odpowiedzi czy przyjęcia do wiadomości.
- Usuń wszelkie informacje, które nie zainteresują odbiorcy. Docieraj do sedna jak najszybciej, a najważniejsze informacje umieść na samym początku.

- Spraw, by tekst czytał się płynnie. Podziel treść na wątki i łącz je odpowiednimi spójnikami (dlatego, zatem, jednak, ponieważ).
- Podziel tekst na akapity. Zatytułuj je nagłówkami. Upewnij się, że zdania w obrębie akapitu są ze sobą spójne i tworzą całość.
- Staraj się pisać w stronie czynnej. Wyrażaj się krótko i konkretnie. Unikaj długich, złożonych zdań. Zdanie powinno składać się z maksymalnie 20 wyrazów.
- Przedstawiaj wątek w sposób logiczny i uporządkowany. Unikaj dygresji.
- Nie pisz o uczuciach (pragnę wyrazić, wyrażam nadzieję, najmocniej przepraszam).
- Unikaj żargonu i trudnych wyrazów, zwłaszcza obcego pochodzenia. Rozwijaj skróty.
- Dbaj o poprawność językową tekstów. Korzystaj ze słowników i rad ekspertów. Nie ufaj automatycznej korekcie. Prędzej zaufaj opinii kolegi, któremu dasz do przeczytania swój tekst.
- Wizualizuj tekst prostą grafiką, tabelami, wykresami. Ważne treści wyróżniaj pogrubioną czcionką lub kolorem. Nie przesadzaj jednak z różnorodnością czcionek i barw.

12 przydatnych wskazówek

1. Jak najczęściej używaj czasowników. Ożywiają i dynamizują tekst. Staraj się, by czasowniki dokładnie nazywały czynności, które ma wykonać czytelnik.
2. Unikaj tzw. „rzeczowników zombie”. To ukryte czynności, które pozbawiają tekst życia; np. niezrobienie, niezapłacenie.
3. Pisz osobowo, nie ukrywaj podmiotów działań. Unikaj czasowników na -no, -to, się (np. ustalono, podjęto decyzję, uznaje się, że...) i słów typu można, trzeba, należy, warto.
4. Frazy z imiesłowem na -ący najlepiej zastępować zdaniem podrzędnym z który.
5. Unikaj negacji. Wyrazy typu: nie, żaden, nikt, nic, brak źle wpływają na wizerunek osoby bądź firmy.
6. Wpuszczaj światło między akapity. Nie używaj wcięć akapitowych. Zachowaj odstęp jednego wiersza pomiędzy akapitami.
7. Tematy akapitów sygnalizuj śródtytułami. Mogą mieć formę twierdzącą lub pytania (ze znakiem zapytania lub bez)
8. W zdaniu mieszczą się tylko trzy elementy wyliczenia. Od czterech elementów stosuj pionowe listy – z punktorem lub liczbami.
9. Często zwracaj się do czytelnika bezpośrednio (za pomocą zaimków i czasowników); np. Szanowna Pani, jeśli będzie Pani miała pytania, proszę, by napisała Pani do nas mejla.
10. Nie pisz o pisaniu (informuję, wobec powyższego, nadmieniam, wyjaśniam).
11. Unikaj patosu i podniosłego tonu. Efekt ten tworzą słowa-bufony: iż, dokonać, nadmienić, pragnąć, ufać, mniemać.
12. Nie odwołuj się do góry tekstu (powyższy, wyżej wymieniony).

Jak sprawdzić, czy tekst jest napisany mgliście czy prosto?

Możliwość taką dają aplikacje Jasnopis (<https://jasnopis.pl/aplikacja>) oraz Redaktor (<https://redaktor.logios.dev>). Warto się zapoznać z ich funkcjami, by tworzyć jeszcze bardziej zrozumiałe treści. Obie aplikacje są darmowe do pewnego pułapu znaków w tekście – Jasnopis do 1800, a Redaktor do 3000.

O co w tym wszystkim chodzi?

Tekst napisany prostym językiem ma krótkie zdania o naturalnym szyku, zwraca się bezpośrednio do odbiorcy i nie zawiera zbędnych słów. Prostota jest najwyższą formą wyrafinowania. „Nie wystarczy mówić do rzeczy, trzeba jeszcze mówić do ludzi” – głosi aforyzm Stanisława Jerzego Leca.


Artykuł przygotowała
Anna Przybyll.

 [Anna Przybyll](#)


 [@poetka_ania](#)

 [@coach_ania](#)

 [Anna Przybyll](#)

 [@the_newsjunkie](#)

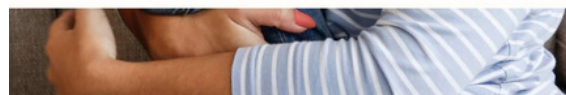


Kliknij zdjęcia okładek, by pobrać
moje darmowe ebooki 



ANNA PRZYBYLL

Z toddlerkiem
przez życie



Jak relacje pomiędzy rodzicem a dzieckiem wpływają na jego rozwój i dorosłe życie?

Zacznijmy od tego, że nie dostajemy instrukcji (jak wyprawki) postępowania z dzieckiem. Możemy nauczyć się, jak je przewijać, nosić i karmić, ale to są tylko czynności pielęgnacyjne, które, choć są oczywiście niezbędne do jego przetrwania, nie mają jednak długofalowego wpływu na jego życie. Kluczowe jest to, co dziecko czuje od pierwszych chwil życia. Rozwój psychiczny malucha trwa wiele lat, jednak to właśnie pierwsze 12 miesięcy są najważniejsze dla budowania prawidłowych relacji w dorosłym życiu.

Myślimy, że kształtowanie człowieka zaczyna się w momencie jego narodzin, powiedziałbym jednak, że dzieje się to dużo wcześniej. Jeśli dziecko rozwija się w tonie kobiety, która jest w szczęśliwym związku, jest spokojna i czuje stabilizację w życiu, to również rozwijające się w niej dziecko będzie czuło się bezpiecznie. Jeszcze nienarodzone dziecko słyszy zarówno głos mamy, jak i otoczenia. Świetnie wpływa na jego rozwój czytanie, słuchanie muzyki i rozmowy z nim. Poczucie bezpieczeństwa, które działa pozytywnie i kojąco, jest kluczem do szczęścia.

Na jakim fundamencie budujesz relacje?

Przewijamy, kąpiemy, mówimy – czyli to, co robią praktycznie wszyscy rodzice, a jednak nie wszystko idzie u każdego tak samo. Dlaczego? Odpowiedzi warto szukać znacznie wcześniej. W zasadzie nie od poczęcia, tylko od momentu budowania związku. To, jaki związek tworzą potencjalni rodzice – czy budują go na podstawie przyjaźni, zrozumienia (często sama próba zrozumienia to już bardzo dużo), miłości i wspólnych celów? Jeśli tak, to jest to bardzo dobra przestrzeń do rozwoju nowego życia – chcianego i oczekiwanego z wielką radością. Oczywiście życie nie zawsze jest idealne, a raczej rzadko takie jest, ale jeśli zależy nam na prawdziwej relacji, a nie tylko na tym, żeby jakoś przetrwać to wszystko, to jesteśmy na dobrej drodze. Udany związek ma bowiem niebagatelny wpływ na dobrostan emocjonalny dziecka. „Związek rodziców, a w zasadzie jego jakość, warunkuje zdrowie emocjonalne dziecka” – pisze na swoim blogu psycholog i psychoterapeutka Ewa Gerasimiuk. Jak go zbudować?

Udany związek to codzienna praca, słuchanie drugiej strony, chęć pójścia na kompromisy i rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa. Na każdy temat, zarówno ten błahy (bo jak to zostawimy, to w końcu wybuchniemy), jaki i ten bardzo poważny. Budowanie takiej relacji to proces, który trwa wiele lat. Można go porównać do przygotowania gruntu pod uprawy. Warto pamiętać o tym, że jeśli przygotujemy odpowiedni grunt, budując naszą relację partnerską, to człowiek, który się na nim urodzi, będzie miał zapewnione idealne warunki do rozwoju, bo partnerzy to „Architekci rodziny”*.

Jak stworzyć ten idealny grunt?

Zadbajmy o kilka czynników. Atmosfera, jaką tworzymy w rodzinie, uczucia, które są w powietrzu, tym wszystkim karmimy swoje dzieci. Relacje między rodzicami odgrywają kluczową rolę w rozwoju dziecka. Pozytywne i wspierające środowisko rodzinne sprzyja zdrowemu rozwojowi dziecka, zarówno emocjonalnemu, jak i społecznemu. Dzieci, które dorastają w rodzinie (mam na myśli w dobrze funkcjonującym związku), zwykle mają lepsze relacje z rówieśnikami i większe poczucie bezpieczeństwa. Rosną, chłoną, obserwują nas i biorą przykład. Zapełniają karty swojego życia. Jeśli przez 18 lat pakujemy do walizki byle jak i byle co, to nie spodziewajmy się, że gdy ją nagle otworzymy, to wyfruną z niej motyle.

„Dziecko przejmuje nasze zachowania” jak pisze Malgorzata Ohme**, Nasze dziecko jest sumą naszych zachowań, czasu, jaki mu poświęcimy, rozmów, które z nim odbędziemy, słuchania tego, co chce nam przekazać. Oczywiście nie możemy zapominać o tym, że dziecko to odrębna, niezależna jednostka i tak powinniśmy je traktować. Czasami zastanawia mnie, jak to jest, że najpierw powołujemy na świat nowe życie, a później zachowujemy się, jakby dziecko było przeszkodą dla nas we wszystkim: życia, kariery, imprezowania czy wyjazdów. A prawda jest taka, że w dzisiejszych czasach wszelakich udogodnień, możemy wszystko, wystarczy tylko pomyśleć nad realizacją. Przyda się tu również odrzucenie perfekcjonizmu, danie sobie prawa do porażki, umiejętność słuchania i chęć zrozumienia drugiej strony.

Jak być dobrym przykładem dla dziecka?

Konflikty między rodzicami oraz napięcia w rodzinie mogą negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka. Takie sytuacje powodują stres emocjonalny, co może prowadzić do problemów z zachowaniem, a nawet problemów zdrowotnych. Ważne, żeby rodzice pracowali nad swoimi relacjami i stworzyli atmosferę pełną miłości, empatii i zrozumienia w rodzinie. Oczywiście jest, że czasem występują różnice zdań czy kłótnie, wtedy nie ukrywajmy tego przed naszymi pociechami, aby nauczyć je, że w takich sytuacjach też można znaleźć kompromis i zgodę. Poza tym rodzice stanowią pierwszych nauczycieli swoich dzieci. To oni uczą dziecko języka, norm, kultury, tego, co jest dobre, a co złe, umiejętności czytania i pisania. Oprócz tego kształtują wartości, przekonania i postawy. Bardzo istotne jest dla dziecka, aby otrzymać wsparcie i motywację ze strony rodziców, których zadaniem jest inspirowanie dziecka

do rozwijania swoich zainteresowań i pasji. Dlatego ich rola w procesie edukacji jest bardzo ważna.

Warto pamiętać, że rodzice powinni być dobrymi przykładami dla swoich dzieci i zachęcać je do zdobywania wiedzy oraz rozwijania swoich talentów. W przypadku gdy dziecko jest źle traktowane przez któregoś z rodziców lub oboje, może to wpłynąć na trudności emocjonalne, naukę czy kontakty społeczne dziecka. Dlatego, aby zapewnić zdrowy rozwój swojego potomstwa, ważne jest, aby rodzice mieli zdrowe podejście do swojej roli. Niezmiernie cenna jest umiejętność przyznawania się do błędów. Nikt nie jest doskonały i dobrze, jeśli młody człowiek chłonie to już od małego. W przyszłości będzie łatwiej zaakceptować mu porażki, zaczynając od zabaw z rodzicami czy rówieśnikami, a kończąc na dorosłym życiu.

Relacje w rodzinie


Rodzina w ujęciu systemowym jest traktowana w kategoriach złożonej struktury, która składa się ze wzajemnie zależnych od siebie grup osób charakteryzujących się posiadaniem podobnych wspomnień dotyczących przeszłości, obecnością więzi emocjonalnej oraz występowaniem interakcji w obrębie poszczególnych członków rodziny i całej grupy jako całości***. Charakterystyczną cechą rodziny jest obecność wzajemnych relacji o charakterze bezpośrednim i pośrednim pomiędzy wszystkimi członkami rodziny. Oznacza to, że relacje zachodzące między dwojgiem osobami, np. mężem i żoną, wpływają nie tylko na nich samych, ale także na dzieci, które należą do tej rodziny.

Człowiek jest jak ciasto drożdżowe. By pięknie urosło, potrzebuje ciepła (bez przeciągów), dobrej mąki, miękkich dłoni, spokoju i cierpliwości. My również, by wzrastać, potrzebujemy odpowiednich warunków: ciepłych relacji bez zawirowań, kłótni i nieporozumień. Dobrego słowa, życzliwego otoczenia, które stwarza przestrzeń do rozwoju. Czułych ramion, w których możemy się ukryć, spokoju na przemyślenia, naukę i bycie po prostu sobą. Zapewniając optymalne warunki, otrzymamy, w efekcie wspaniałe wyrośnięte, puszyste i mięciutkie ciasto, jak i wspaniałego człowieka, gotowego na życie, kochającego siebie i innych, radzącego sobie w trudnych sytuacjach.



Artykuł przygotowała Edyta Pośpiech.

 [@kluczdoszczescia](#)

 [Edyta Pośpiech - Klucz do szczęścia](#)

*„Rodzina – tu powstaje człowiek” Virginia Satir. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2000, s. 136.

**Małgorzata Ohme „Jak zachowanie rodziców wpływa na dziecko”. 18 Listopada 2015.

***M. Plopa, Psychologia rodziny. Teoria i badania, Kraków 2005, s.1.

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



Jak wspomagać dziecko w szkolnych zmaganiach?

Karolina Krawczyk



**Obserwuj nasz profil na Instagramie:
[@ewenus_magazyn](#)**

Obserwuj



Piękne i pachnące wyroby z wosku sojowego z pracowni „Zołza tworzy”

Nazywam się Agnieszka i tworzę świece o różnych kształtach i zapachach z wosku sojowego, który w przeciwieństwie do parafiny jest roślinny i bezpieczny dla naszego zdrowia.

Moja przygoda ze świecami rozpoczęła się trzy lata temu od zawieszek zapachowych, które w styczniu 2022 roku jako pierwsze w Polsce uzyskały Certyfikat Rękodzieła Artystycznego. Przez ostatnie dwa lata intensywnie się szkoliłam i zdobywałam wiedzę oraz zaufanie klientów. Zakochałam się w wosku sojowym i zapachach, a moim marzeniem był sklep stacjonarny i pracownia, w której będę mogła tworzyć i mieć artystyczny nieład (haha). Udało się! Właśnie jestem na etapie otwierania takiego sklepu z moimi produktami i piękną pracownią.

Zołza Tworzy to nazwa mojej małej manufaktury i towarzyszy mi od początku. Nazwa powstała, kiedy jeszcze nie wiedziałam, że tak potoczy się moja przygoda ze świecami. Zołza to tak naprawdę cała ja, ale oczywiście w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Zdołyłam zaufanie klientów, którzy chętnie wracają po moje produkty. Cieszę się, że świadomość ludzi jest większa i chętnie sięgają po nie tylko piękny i pachnący, ale również zdrowy produkt.

Największą satysfakcję sprawia mi tworzenie zestawów na prezent, dopieszczanie ich dodatkami z suszonych kwiatów, kokardek, złotka, czasem perełek i innych ozdób. Jeśli chcesz sprawić komuś taki prezent, napisz do mnie! Moje prace możesz obejrzeć na następnej stronie, zapraszam!

Artykuł przygotowała „Zołza Tworzy”.

[!\[\]\(830769b31eeeaca920791081939ff8ba_img.jpg\) Zołza tworzy - pracownia artystyczna](#)



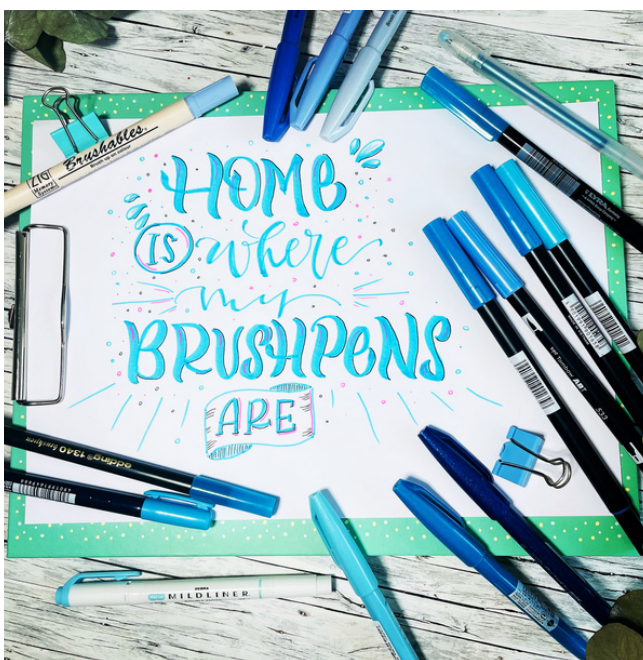


Co to jest hand lettering i jak stał się moją jogą dla umysłu?

2017 rok to czas, kiedy byłam w domu z moim synem na rocznym urlopie macierzyńskim. Po wielu intensywnych latach pracy siedzenie w domu z maluchem stało się nudne. Chwilami czułam się uwięziona. Czas wolny upływał mi na zajmowaniu się dzieckiem i domem, a w międzyczasie oglądałam filmy na YouTube. I tak w jednym z nich zobaczyłam, jak youtuberka (przy wykorzystaniu specjalnych flamastrów) tworzy piękne napisy w swoim notatniku. Technika, którą się posługiwała to hand lettering.

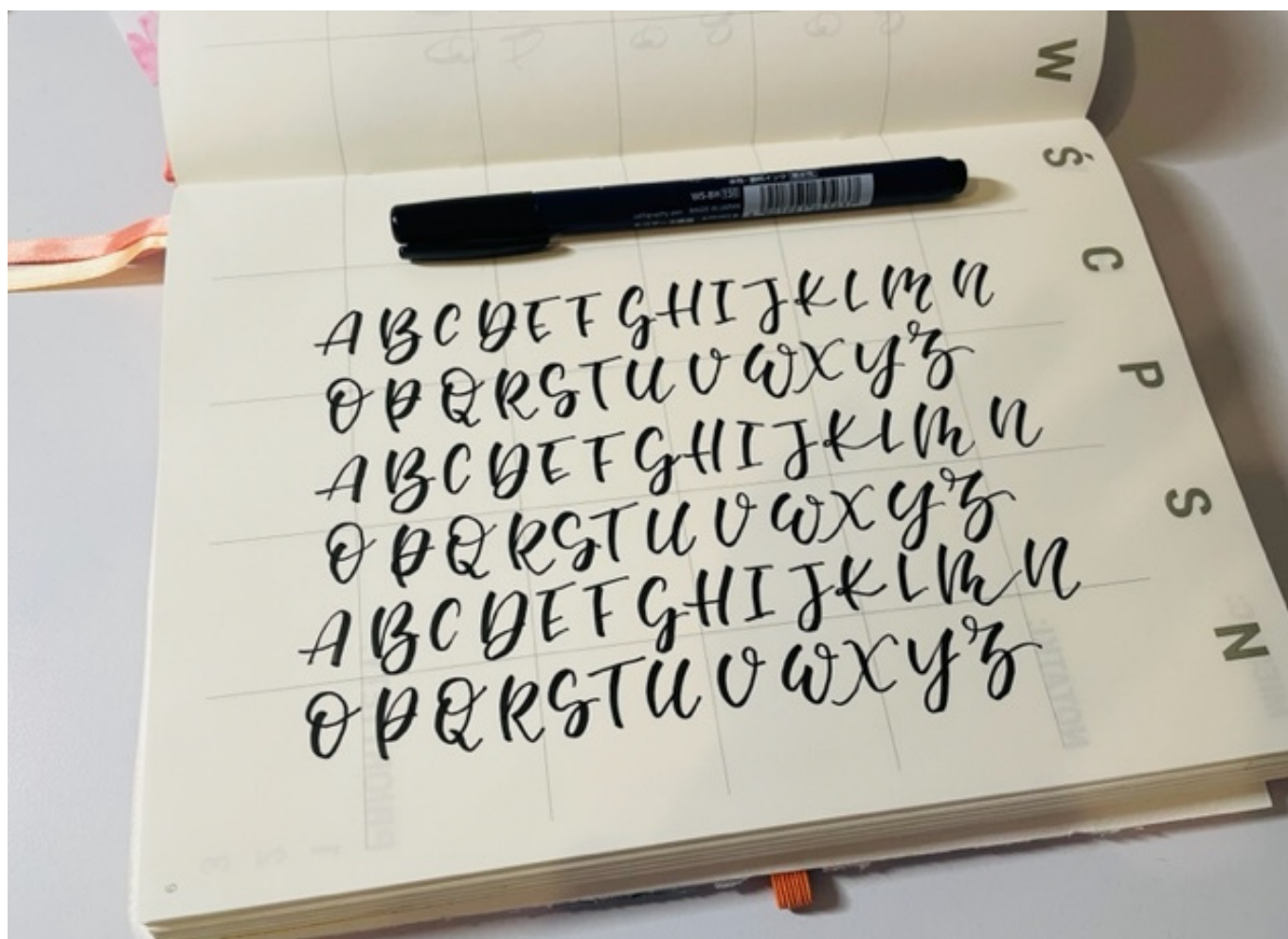
Hand lettering – jak to się zaczęło?

Hand lettering spodobał mi się tak bardzo, że zaczęłam szukać w internecie dodatkowych informacji. Czym pisać? Jak pisać litery, aby były piękne? Po zakupie niezbędnych narzędzi zaczęłam intensywnie ćwiczyć. Pierwsze próby okazały się dosyć trudne, gdyż nie było wówczas kursów online, na których krok po kroku ktoś pokazuje, na czym to wszystko polega. Mimo że moje pierwsze prace nie były spektakularne, cały czas ćwiczyłam malowanie liter.



Niedługo potem w Niemczech pojawiły się pierwsze warsztaty stacjonarne, na których uczono technik hand letteringu. Wydane zostały pierwsze książki, w których znajdowały się szablony do rysowania liter oraz wskazówki krok po kroku. Z entuzjazmem chodziłam na warsztaty i poznawałam niemieckie artystki specjalizujące się właśnie w hand letteringu.

Czas urlopu macierzyńskiego zbliżał się ku końcowi, a ja poczułam, że czas spędzany na kreatywnym tworzeniu liter dobrze mi robi. Gdy dzień był ciężki, maluch marudził i miałam wszystkiego dość, wieczorne rysowanie liter ładowało moje baterie i pozwalało mi się zrelaksować. Każda piękna litera napawała mnie radością i satysfakcją. Po powrocie do pracy zaczęła się rutyna. Praca, przedszkole, odbieranie dziecka, dom i tak w kółko. Czasami więcej, czasami mniej stresu. Po pewnym czasie czułam frustrację, niepokój, czegoś mi brakowało. Chwyciłam znowu za flamastry i zaczęłam na Instagramie pokazywać mój proces nauki hand letteringu. Krótco po tym powstał blog oraz kanał na YouTube, gdzie dzieliłam się z innymi, jak tworzyć kreatywne plakaty i piękne litery. Gdy na moich kanałach społecznościowych zgromadziła się spora rzesza osób zainteresowanych pięknymi literami, zaczęłam sama tworzyć szablony do ćwiczeń oraz kursy online. W międzyczasie organizowałam wyzwania na Instagramie, podczas których dziewczyny uczyły się wraz ze mną hand letteringu.



Hand lettering to sposób na relaks

Wiele osób widząc moje prace myśli, że trzeba być utalentowanym, aby coś takiego wykonać. Nic bardziej mylnego. Rysowanie pięknych liter wymaga czasu i ćwiczeń. Wielu godzin ćwiczeń i przede wszystkim cierpliwości. Efekty nadejdą, ale trzeba dać sobie czas i odkryć tę magię. Ja nazywam hand lettering jogą dla umysłu – pozwala mi odpocząć i zrelaksować się.

I tak jest do dziś. Zazwyczaj w ciągu tygodnia brakuje mi czasu, aby siąść i malować litery. Nadrabiam to w piątki i weekendy. To już moja piątkowa tradycja, że siadam po kolacji do biurka i wyciągam brush peny i maluję litery – czasami 3-4 godziny. Czuję wtedy ogromną ulgę, mogę puścić wodze fantazji, opada cały stres z minionego tygodnia.

Staram wykorzystywać techniki hand letteringu w życiu codziennym. Tworzę kartki okolicznościowe dla bliskich oraz rysuję wspomnienia z podróży (tzw. travel journal).



Jesień to idealna pora roku, aby rozpocząć naukę hand letteringu. Zaparz ulubioną herbatkę, zapal świecę zapachową, wyciągnij flamastry oraz notatnik i odwiedź mojego bloga. Poczuj razem ze mną relaksującą magię hand letteringu!



Artykuł przygotowała
Mariola Nowak-Jäger.



www.handlettering.pl



www.rysujenatablecie.pl



[Mar-Art Procreate i Hand lettering](#)



[@blog.mar_art](#)



kontakt@handlettering.pl



Jestem autorką pięciu kursów online o tematyce brush letteringu, Procreate oraz rysowania wizualnego. Od 16 lat mieszkam w Niemczech, gdzie pracuję w firmie budowlanej w dziale controllingu. Współpracowałam do tej pory z Rowińska Business Coaching oraz edding Polska. Jestem też autorką plakatów letteringowych w publikacji „Dziennik uczuć” oraz współautorką książki „Chcę więcej”.



Listopad w Danii

Slow travel to między innymi podróżowanie poza wysokim sezonem. Cóż zatem można robić daleko na Północy? W Danii, gdzie wiatr hula, a deszcz jest stałym elementem tutejszego klimatu – zwłaszcza gdy jesień puka do drzwi?

Osobiście nie znoszę podróżować w wysokim sezonie. Za to gdy wakacyjne tłumy zbierają się do domu, wiele miejsc zrzuca swą komercyjną otoczkę i można na poważnie poczuć klimat miast, wiosek oraz natury. Z okazji listopadowego wydania E-Wenus przedstawiam wam duńską wersję listopada, który jest niewątpliwie ciekawym, pozasezonowym miesiącem z wielu względów. To czas, kiedy powoli żegnamy jesień, a witamy zimę, a w szczególności jej świąteczny klimat. Dlaczego z całego serca polecam Wam przyjazd do Danii właśnie w listopadzie? Między innymi ze względu na odbywające się w tym czasie ciekawe tradycje, festiwale światła oraz rozpoczynające się powoli świąteczne jarmarki!

SKÅL! NA ZDROWIE!

W pierwszy piątek listopada w górę wznoszą się kufle piwa, a tłumy rozweselonych Duńczyków wylewają się na ulice, by z zielonych puszek i szklanych butelek polewać sobie złoty nektar, przy śpiewach i muzyce. Ten dzień to nic innego jak J-dag. J-dag to dzień premiery corocznej świątecznej edycji Tuborg'a. „J” od Jul oznacza napar bożonarodzeniowy. J-dag miał być piwną alternatywą dla obchodów Beaujolais Nouveau, kiedy to wino przywożono z Francji do Danii przez osoby prywatne. J-dag wyznacza premierę świątecznej wersji piwa a browar Tuborg'a jeździ do barów i restauracji, rozdając świąteczne nektar i gadżety, z których najbardziej znane są niebieskie czapki Mikołaja.

WIECZÓR ŚWIĘTEGO MARCINA

Karmelizowane ziemniaki, brązowy sos, czerwona kapusta oraz pieczona kaczka z jabłkami to najważniejszy punkt wieczoru świętego Mortena. W wielu domach roznoszą się tego dnia kacze zapachy, a przy stole spotykają się rodziny i przyjaciele. 11 listopada to w Polsce nie tylko dzień niepodległości, ale także dzień św. Marcina, który świętujemy zajadając się rogalami marcińskimi. Choć ten sam dzień wypada również w Danii, to jednakże w przeddzień 11 listopada siadamy do wspólnego stołu i uczymy wigilię dnia Świętego Marcina. Warto dla spróbowania tradycyjnej kaczki, którą serwuje się tego wieczoru, zarezerwować stolik w restauracji. Wiele z nich serwuje bowiem tego wieczoru kacze menu.

FESTIWALE ŚWIATŁA

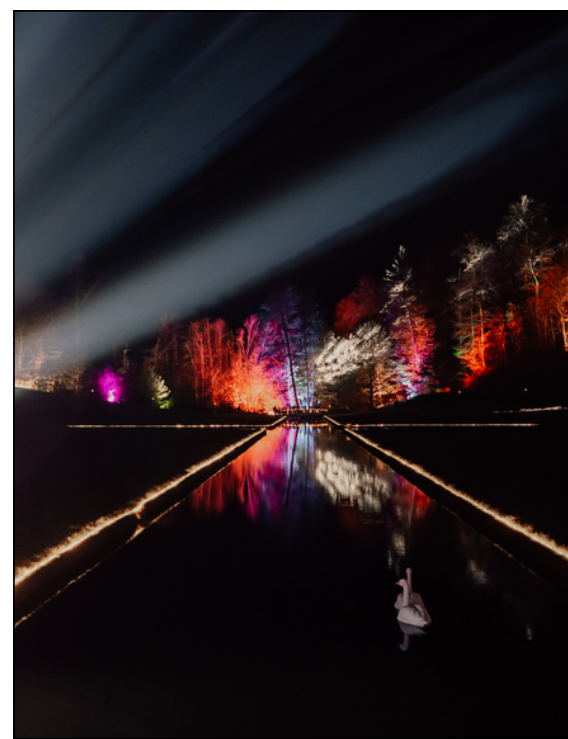
Co robić na Północy, kiedy ciemność nadchodzi, a dzień staje się coraz krótszy? Jak rozjaśnić sobie codzienność w okresie jesienno-zimowym?

Ano jest na to sposób. Oprócz tradycyjnych świeczek, lampionów oraz ciepłych herbatek pod kocem Duńczycy od jakiegoś czasu umilają sobie ten ponury okres organizując w wielu miejscach w kraju festiwale światła. Festiwali co roku przybywa, a czas oczekiwania na powrót jasnych dni mija jakoś szybciej. Festiwale światła odbywają się na zamkach, ogrodach, parkach i na ulicach miast oraz trwają od listopada do końca lutego.

DUŃSKA NATURA JESIENIĄ

Będąc o tym czasie w kraju Andersena nie można zapomnieć o obcowaniu z naturą. W Skandynawii nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie. Dlatego też bursztynowe safari na duńskich plażach i podziwianie fenomenu Czarnej Słońca (Sort Sol) są stałym elementem jesiennych aktywności na świeżym powietrzu niezależnie od pogody.

Bursztynowe safari to szczególnie popularne zajęcie wśród rodzin z dziećmi. Do akcji wkraczają specjalne latarki, które potrafią wychwycić bursztyny spośród wielu muszli i kamieni leżących na plaży. Na zachodnim wybrzeżu Jutlandii skupiska szpaków wzbijają się ku zachodzącemu słońcu, by swym tańcem zachwycić każdego! Jest to fenomen, który ma miejsce właśnie nad morzem wiatowym. Jeśli bardzo chcesz doświadczyć tego fenomenu, warto skorzystać ze zorganizowanej wycieczki.



LISTOPAD W STOLICY

Odwiedzacie stolicę w listopadzie? Skorzystaj z 3 propozycji, które wprowadzą Was w świąteczny nastrój.

Ogrody Tivoli

Drugi najstarszy park rozrywki w Danii jest jedną z najczęściej odwiedzanych atrakcji w Kopenhadze. Oprócz karuzel dzieje się tu naprawdę sporo. Tivoli to miejsce wydarzeń kulturalnych i miejsce, które na okres świąt zmienia swe oblicze. Pięknie udekorowane ogrody zachęcają do spacerów, posłuchania świątecznej muzyki oraz spróbowaniu duńskich świątecznych specjałów.

Royal Copenhagen Julebord

Co roku od ponad 100 lat we flagowym sklepie porcelany Royal Copenhagen podziwiać można przepięknie ubrane świąteczne stoły. Co roku do zadań wybiera się kilka znanych Duńczyków sceny muzycznej i teatralnej, znanych dizajnerów i ludzi nauki. Piękne aranżacje zachwycają i inspirują i jest to zdecydowanie ciekawy punkt na świątecznej mapie zwiedzania stolicy.

Świąteczny shopping

Wizyta w Kopenhadze nie może się odbyć bez zakupów na najdłuższym kiedyś europejskim deptaku Strøget. Świąteczne ozdoby i światła dodają uroku i świątecznego klimatu. Spacerując po Strøget wejdź do najstarszego duńskiego obserwatorium Rundetårn - Okrągła Wieża. Ze szczytu rozciąga się panorama na Kopenhagę.



Jak widać Dania to destynacja całoroczna. Nie daj się więc zwieść opiniom o zimnie i hulającym wietrze. Zabierz ciepłą kurtkę i buty, a pogoda ci groźna nie będzie! God tur!



Artykuł przygotowała
Iga Faurholt Jensen.

 www.viaskandynawia.pl

 [@green.travels.denmark](https://www.instagram.com/green.travels.denmark)

Od 2009 roku mieszkam w Danii.
Na co dzień pracuję w duńskiej
służbie zdrowia, a w czasie
wolnym prowadzę jedyne (na
razie), polskiego, podróżniczego
bloga o Danii.

Od stycznia tego roku prowadzę
też firmę Green Travels Denmark
i projektuję indywidualne i
zrównoważone plany podróży po
Danii.



Pierwszy krok do bezwarunkowej miłości to zauważyć siebie

Świadomość tego, że istniejesz, że oddychasz, że żyjesz, jest bardzo ulotna. W dzisiejszych czasach, dobie pędu, pośpiechu i chaosu, bardzo łatwo jest wpaść w wir niedorzecznych spraw, obowiązków, wymaganych potrzeb i całkowicie się w nich zatracić. Jeśli tak masz, to najwyższa pora powiedzieć sobie STOP, zatrzymać się, rozejrzeć wokół i uświadomić sobie, że przecież to nie świat goni, bo nie ma nóg. To Twój umysł nakręca wszystko! To Twoja głowa nie pozwala Ci zwolnić i odpocząć! Świat jest dzisiaj pełen „wypełniaczy czasu”, technicznych pokus, przy czym automatycznie uczysz się zbędnych nawyków. Ale czy tego chcesz?

Ile razy słyszałaś ze swoich ust „nie mam czasu”, „ciągle o czymś zapominam”, „mam za dużo spraw na głowie”, „jak to ogarnąć”. Gdzie w tym wszystkim jesteś TY? Jak masz poznać siebie? Jak zauważyć siebie w ogromie spraw do załatwienia?

Od czego zacząć?

Wyobraź sobie, że idziesz ulicą do pracy. Jest piękny słoneczny poranek. W rękę trzymasz świeżo kupioną kawę w pobliskim bistro. Słońce ogrzewa Ci twarz, a ptaki śpiewają cudne melodie. Nagle z prawej strony miga Ci w oku jakiś przedmiot w Twoim ulubionym kolorze. Spoglądasz na zegarek i widzisz, że już nie masz czasu, by się cofnąć i zobaczyć, cóż to takiego było. Postanawiasz, że po południu to sprawdzisz. W trakcie pracy zapominasz o całej sytuacji — kompletnie wylatuje Ci z głowy to, co zaplanowałaś.

Podobnie jest w życiu

Masz momenty, kiedy coś zabłyśnie w Twojej świadomości, że jesteś ciekawa siebie, że pragniesz się czegoś dowiedzieć, że zaskoczona jesteś jakąś swoją reakcją. Co wtedy robisz? Pomimo że uchyliłaś drzwi swojemu zainteresowaniu, w natłoku obowiązków czy spraw do załatwienia odsuwasz zajrzenie w głąb siebie na później i zwyczajnie zapominasz. Dopóki nie powiesz sobie: „STOP”, całe Twoje życie będzie jedną wielką migawką. Na początek zatrzymaj się na minutę, potem na pięć,

a następnie na piętnaście minut. Zaczynj obserwować siebie i zaspokajać swoją ciekawość. Gwarantuję, że zaczniesz odkrywać niebywałe rzeczy i niejednokrotnie będziesz zdziwiona, ucieszona, zasmucona, wściekła lub dumna. Jeśli jesteś teraz ze mną, to zrobiłaś już ten pierwszy, najważniejszy krok. Mam nadzieję, że podjęłaś decyzję o zaopiekowaniu się sobą i ruszeniu naprzód, do pięknej przyszłości z miłością do samej siebie.

Jak pokochać siebie?

Zauważenie siebie, to pierwszy, niezbędny krok do tego, aby najpierw zaakceptować, potem polubić, a w końcu pokochać siebie. Jestem, czuję, myślę – to początek pięknej drogi do poznania siebie, bo jak można pokochać kogoś, kogo się w ogóle nie zna?

Umów się na randkę sama ze sobą i porozmawiaj szczerze i uczciwie o swoich potrzebach, nawykach, zainteresowaniach, wadach i zaletach. Przeanalizuj, co lubisz, a czego nie. Odpowiedz na kilka trudnych pytań. Odpowiedzi mogą Cię zadziwić. Być może zadziwi Cię także brak odpowiedzi, niewiedza na tematy, o których byłaś przekonana, że wszystko wiesz.

Poniżej znajdziesz „arkusz zdań niedokończonych”. Zadziwiał siebie jak najwięcej i jak najczęściej. Bądź ciekawa siebie tak bardzo, jak wyśnionego rycerza na białym koniu, o którym chcesz wszystko wiedzieć. Uwierz mi, proszę, ciekawość to NIE pierwszy stopień do piekła, to pierwszy krok do samoświadomości i pokochania siebie.

ARKUSZ ZDAŃ NIEDOKOŃCZONYCH


Cenię u siebie.....
Cenię u innych.....
Podoba mi się u siebie.....
Miłość to.....
Przyjaźń to.....
Najbardziej motywuje mnie.....
Najbardziej satysfakcjonuje mnie.....
Jestem dumna, gdy.....
W pracy jestem.....
W domu jestem.....
Najbardziej lubię.....
Nigdy nie zrezygnuję.....
Najważniejsze dla mnie jest.....
Brakuje mi.....
Marzę o

Jest to fragment mojej książki „Odważ się i sięgnij po więcej”.





Artykuł przygotowała
Weronika Socha.

 [Weronika Socha - Gabinet
Terapeutyczny Wiedźmuchy](#)

 [Weronika Socha](#)

Socjolog, coach zdrowia i
żywienia, terapeuta uzależnień,
psychoonkolog.

Pomagam w budowaniu
asertywności, duchowości i
niezależności finansowej.

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



Jak zarządzać stresem i budować odporność psychiczną?

Stres to powszechne zjawisko w życiu każdego z nas. To naturalna reakcja organizmu na wyzwania, zagrożenia i zmiany w środowisku. Jednakże, gdy stres staje się przewlekły i niekontrolowany, może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych i psychologicznych. Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej to kluczowe umiejętności, które pozwalają radzić sobie z trudnościami życiowymi, osiągać sukcesy zawodowe i cieszyć się pełnią życia. W tym artykule omówię, co to jest stres, jak wpływa na nasze zdrowie oraz jakie skuteczne techniki i strategie można zastosować, aby zarządzać stresem i wzmocnić odporność psychiczną.

Co to jest stres i jak wpływa na nasze zdrowie?

Stres to reakcja organizmu na różne sytuacje. Może to być zarówno stres pozytywny, który motywuje do działania jak i stres negatywny, który może prowadzić do szkód zdrowotnych. Podstawowym celem stresu jest przygotowanie organizmu do szybkiej reakcji na zagrożenie lub wyzwanie.

Fazy reakcji na stres

Stres można podzielić na trzy fazy:

➔ **Faza alarmu** – to pierwsza reakcja organizmu na stres. W tej fazie mózg wyzwala fale hormonów, takich jak adrenalina i kortyzol, które zwiększają aktywność organizmu i przygotowują go do działania. Skutkiem tego są zwiększone tętno, przyspieszone oddychanie i podniesione ciśnienie krwi.

➔ **Faza oporu** – po fazie alarmu organizm stara się dostosować do stresu i przywrócić równowagę. Jeśli stres jest krótkotrwały, to organizm wraca do stanu spoczynku. Jednak jeśli stres jest przewlekły i nieustający organizm może napotkać trudności w powrocie do równowagi.

➔ **Faza wyczerpania** – to ostatnia faza. W tej fazie organizm wykazuje oznaki wyczerpania takie jak osłabienie, problemy ze snem, a nawet choroby fizyczne. Długotrwały stres może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych takich jak choroby serca, depresja, czy problemy z układem immunologicznym.

Wpływ stresu na zdrowie psychiczne

Stres może mieć znaczący wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Osoby doświadczające chronicznego stresu mogą być bardziej narażone na rozwijanie zaburzeń psychicznych takich jak depresja i lęki. Stres może także prowadzić do problemów z koncentracją, zwiększonego poczucia niepokoju oraz zmian w nastroju.

Dlaczego warto zarządzać stresem?

Zarządzanie stresem jest nie tylko kwestią dobrego samopoczucia psychicznego, ale także kluczowym elementem zdrowego stylu życia i sukcesu w pracy oraz życiu osobistym. Oto kilka powodów, dla których warto nauczyć się zarządzać stresem:

- ✓ **Poprawa zdrowia fizycznego** – chroniczny stres może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych. Zarządzanie stresem pomaga zmniejszyć ryzyko chorób i poprawić ogólną kondycję fizyczną.
- ✓ **Poprawa zdolności do podejmowania decyzji** – stres może wpływać negatywnie na zdolność do podejmowania decyzji. Osoby zestresowane często podejmują impulsywne i nieprzemyślane decyzje. Zarządzanie stresem pozwala na utrzymanie klarowności umysłu i podejmowanie bardziej racjonalnych decyzji.
- ✓ **Poprawa produktywności** – zarządzanie stresem może zwiększyć naszą efektywność w pracy i innych obszarach życia. Osoby, które radzą sobie ze stresem, są często bardziej produktywne i skoncentrowane na wykonywanych zadaniach.
- ✓ **Poprawa jakości życia** – zarządzanie stresem może poprawić jakość życia. Osoby, które potrafią radzić sobie ze stresem, są bardziej odporne na trudności życiowe i bardziej zadowolone ze swojego życia.

Techniki zarządzania stresem

- **Ćwiczenia fizyczne** – regularna aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Ćwiczenia pomagają zredukować poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz wyzwalają endorfiny, które poprawiają nastrój.
- **Techniki relaksacyjne** – techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy głębokie oddychanie, pomagają obniżyć poziom stresu i zwiększyć poczucie spokoju i równowagi.
- **Zrównoważona dieta** – zdrowa dieta pełna warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz białka może pomóc w utrzymaniu równowagi hormonalnej i obniżeniu poziomu stresu.
- **Sen** – niedobór snu może zwiększać poziom stresu i negatywnie wpływać na zdolność radzenia sobie z trudnościami. Staraj się utrzymywać regularny harmonogram snu.

- **Społeczne wsparcie** – rozmawianie z bliskimi osobami i korzystanie ze wsparcia społecznego moze pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Dzielenie sie uczuciami i problemami z innymi moze przynieśc ulgę.
- **Organizacja czasu** – efektywne zarzadzanie czasem i priorytetami moze pomóc zminimalizowac stres związany z nadmiarem obowiazków.

Budowanie odporności psychicznej

Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie z trudnościami i nawiązywania pozytywnych relacji nawet w obliczu stresujących sytuacji. Oto kilka strategii, które pomogą Ci w budowaniu odporności psychicznej:

- **Optymizm** – staraj się patrzeć na świat pozytywnie i szukać rozwiązań nawet w trudnych sytuacjach.
- **Samoświadomość** – rozwijaj swoją samoświadomość i zrozumienie swoich emocji. To pomoże Ci lepiej radzić sobie z nimi.
- **Elastyczność** – bądź elastyczny i otwarty na zmiany. Sztywne przekonania mogą prowadzić do frustracji i stresu.
- **Rozwijanie umiejętności interpersonalnych** – buduj pozytywne relacje z innymi ludźmi i rozwijaj swoje umiejętności komunikacyjne.
- **Znajdowanie sensu** – staraj się znaleźć sens i cel w życiu. To może pomóc Ci znosić trudności z większą wytrwałością.

Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej to umiejętności, które pozwalają na radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi, utrzymanie zdrowia psychicznego i osiągnięcie sukcesu w pracy oraz życiu osobistym. Skuteczne techniki zarządzania stresem, takie jak aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne czy zdrowa dieta, pozwalają obniżyć poziom stresu i poprawić samopoczucie. Jednak równie ważne jest budowanie odporności psychicznej poprzez pozytywne podejście do życia, elastyczność i umiejętność radzenia sobie z trudnościami.

Zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej to proces, który wymaga czasu i praktyki. Nie zawsze jest to łatwe, ale warto inwestować w siebie i swoje zdrowie psychiczne. Warto też pamiętać, że wsparcie innych ludzi, czy to przyjaciele, rodzina czy specjaliści może być cennym źródłem pomocy w trudnych momentach.

Artykuł przygotowała Agnieszka Kruk:
Coach, trener mentalny i mentor biznesowy



W nas kobietach jest moc! Poznaj fotografkę, która pomaga odnaleźć kobiecą siłę

O kobietach i ich ogromnej sile rozmawiamy z Martą Uczciwą, pasjonatką kreatywnej pracy z ludźmi. Czym jest kobieca moc? Jakiego wsparcia najbardziej potrzebujemy? Co nas dzieli, a w czym bywamy podobne? Te i inne tematy poruszymy w wywiadzie.

Redakcja E-Wenus: Na początku opowiedz nam trochę o sobie. Czym się zajmujesz?

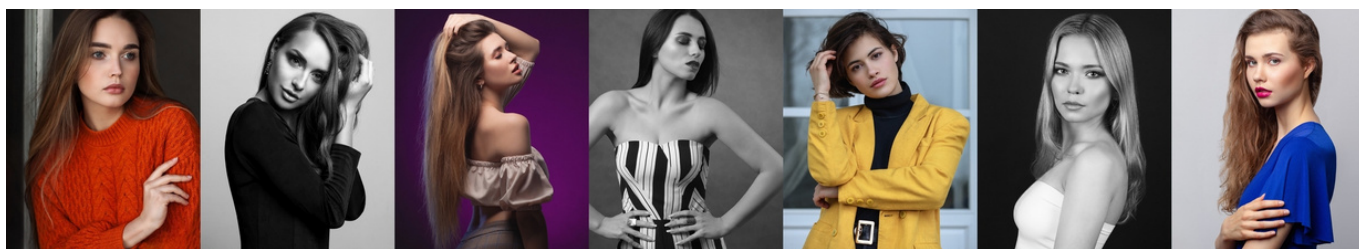
Marta Uczciwa: Moją specjalnością są kobiece sesje fotograficzne. Wspieram swoje klientki w akceptacji własnego wyglądu i poczuciu bycia atrakcyjną oraz kreowaniu wizerunku biznesowego ich marek. Niezależnie od tego, czy wykonujemy zdjęcia prywatne, czy też zawodowe, pracę opieram na zrozumieniu potrzeb drugiej osoby oraz budowaniu relacji. Prowadzę również warsztaty dla kobiet, gdzie pracujemy nad pewnością siebie.

Nie zawsze to robiłaś. Jak zaczęła się Twoja przygoda z fotografią?

To prawda, kiedyś byłam związana z inną profesją. Pasję odkryłam, szukając możliwości rozwoju, pomiędzy etatem w korporacji a codziennym byciem mamą. Dzisiaj realizuję projekty artystyczne i sesje klienckie – najbliższy jest mi portret, a zwłaszcza zdjęcia kobiece oraz budowanie wizerunku w biznesie.

Po sposobie mówienia widać, że masz do tego serce.

Fotografia to dla mnie głównie emocje i wyjątkowi ludzie. Jestem przekonana, że w każdej z nas tkwi piękno, ale by kobiecą moc uwiecznić na zdjęciach potrzeba nieco artystycznego wyczucia i dużo empatii. Moją kluczową wartością jest zaangażowanie, bo w to, co robię, wkładam dużo czasu i sił. Czasami żartuję, że w tym zawodzie nie muszę się martwić o wady: przydaje się wrażliwość w otwarciu na drugiego człowieka, jak i szczegółowość, który wykorzystuję w podejściu do kadrów.



Jakie jeszcze cechy opisują dobrego fotografa?

Techniki i teorii da się nauczyć, ale pewien zmysł lub podejście albo się ma, albo nie... W przypadku pracy z ludźmi istotna jest umiejętność nawiązywania kontaktu i pozytywne nastawienie. Cierpliwość, bo oprócz trafionych pomysłów potrzeba konsekwencji w ich realizacji. Do tego odrobina szczęścia, czyli bycie w danym miejscu, w określonym czasie i spotkanie właściwych ludzi na życiowych ścieżkach.

Wróćmy do kobiecości. Czym jest ona dla Ciebie?

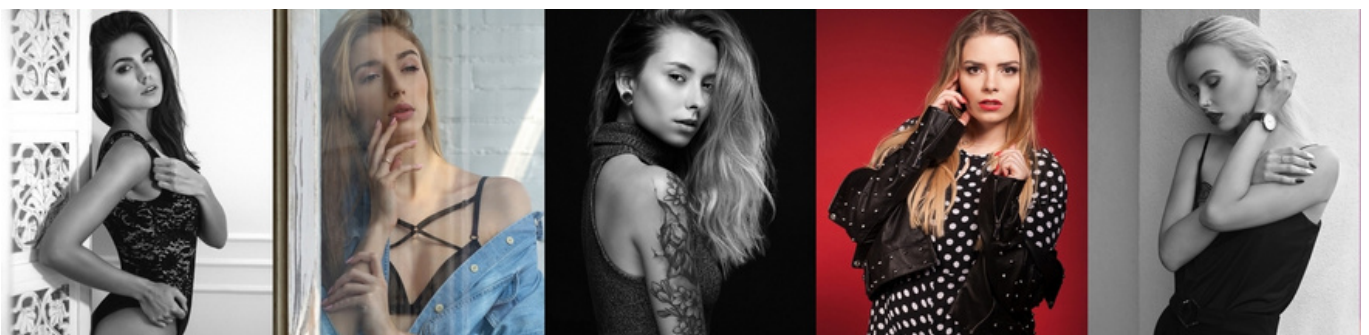
Kobiecość ma wiele odcieni. To coś więcej niż wygląd czy zachowanie – prędeż pewien stan umysłu, coś, co wyrażamy sposobem bycia. Energia, jaką emanujemy. Głęboka świadomość siebie... Lubię odmieniać kobiecość przez przypadki, odkrywając ją podczas sesji zdjęciowych z klientkami, dzięki temu pozbywamy się utartych schematów, a odzyskujemy wewnętrzny blask, który odbija się oczach czy gestach. Każda z nas może mieć własną definicję kobiecości, zgodną z tym co myślimy i czujemy.

Masz swoje sposoby na osvajanie przed obiektywem?

Warto zacząć od uśmiechu i miłego gestu. Zamiast szukać skomplikowanych rozwiązań – pracować nad własnymi emocjami, obserwować ludzi, a z jednego i drugiego wyciągać wnioski. Przede wszystkim nie robić nic na siłę, lepiej dać tej drugiej osobie trochę przestrzeni... Nie ma też czegoś takiego jak nefotogeniczność. Oczywiście są tacy, których aparat lubi bardziej, innych nieco mniej, ale każdy na zdjęciach może wyglądać świetnie – moją rolą jest stworzenie odpowiedniego klimatu i pokierowanie fotografowaną osobą tak, by pokazać ją z jak najlepszej strony.

Z czym zmagają się kobiety, które przychodzą na sesje?

Zdecydowanie brakuje nam samoakceptacji i poczucia własnej wartości. Uzależniamy zdanie na swój temat od tego, co myślą i mówią o nas ludzie. A satysfakcjonujące życie zaczyna się od zadbania o to, co dla nas samych ma znaczenie... Sesja fotograficzna to nie tylko dobre technicznie czy ładne zdjęcia, ale praca z emocjami. Żadna z nas nie jest idealna, lecz każda z nas może czuć się piękna i wyjątkowa! Pracujmy nad tym co dla nas istotne, odpuśćmy rzeczy błahe albo poza naszym wpływem.



Jak rozpoznać silną kobietę – kim jest, co robi, jakie cechy zwykle posiada?

Silna kobieta przede wszystkim aktywnie działa, cały czas stara się rozwijać, dzieli się swoją wiedzą, ale równie aktywnie słucha. Potrafi być oparciem, jednak uczy się, że ona sama też może prosić o pomoc. Akceptuje swoją niedoskonałość, ma dystans do siebie, pasjonuje ją życie, a ludzi szanuje niezależnie od statusu społecznego. Nie będzie nikomu umniejszać, żeby poczuć się lepiej – wręcz przeciwnie: inspiruje, zaraża pasją, pomysły zamienia w konkretne czyny, ale nie musi nic nikomu udowadniać.

Brzmi świetnie! A w praktyce? Wspieramy się czy raczej rywalizujemy?

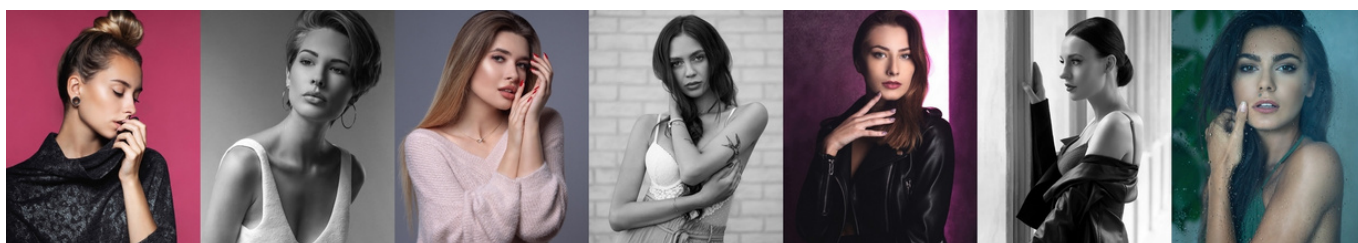
Kobiety sukcesu lubią inne kobiety, pomagają sobie nawzajem, wspierają się. I mówię tu zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym; w ogóle o sytuacjach, w których my kobiety słabniemy, bo ktoś nam podciął skrzydła, bo stoimy na rozdrożu, bo czujemy się z jakiegoś powodu źle albo nie widzimy perspektyw... Wtedy inna silna kobieta podniesie na duchu rozmową, poproszona doradzi, pomoże rozsądnie i z wyczuciem. Wsparcie to najlepsze, co kobieta może dać drugiej kobiecie, nie mam co do tego wątpliwości.

Prowadzisz firmę, pomagasz kobietom w biznesie, dbając o ich wizerunek.

Tak, myślę, że to bardzo ważne. Własna działalność to szkoła życia i wiele zawodów w jednym. Odpowiadasz za całość, więc ciągle się czegoś uczysz, a zbudowanie czegoś od zera wymaga ogromnego wysiłku (coś o tym wiem). To wielka radość móc dzielić się doświadczeniem, dobrą energią, ale pomagać także przez konkretne narzędzia. Profesjonalne zdjęcia pozwalają tworzyć wizualną stronę marek osobistych i budować pozycję ekspertek w różnych dziedzinach na rynku pracy.

Dlaczego Twoim zdaniem ma to ogromne znaczenie?

My kobiety bywamy pochłonięte obowiązkami: żyjemy w biegu, odhaczamy kolejne punkty na liście zadań, próbujemy sprostać wszystkim zadaniom, co jest bardzo trudne. Często stawiamy innych na pierwszym miejscu, warto jednak sobie przypomnieć, że my też jesteśmy ważne. Nawet jeśli różni nas wszystko: uroda, charakter, sytuacja rodzinna, wiek, wykonywany zawód oraz miejsce zamieszkania; łączy jedno – poszukiwanie własnej ścieżki. Chcemy czuć się pięknie, rozumiane, akceptowane takie, jakie jesteśmy. Dlatego jak by się tak głębiej zastanowić, to i moje sesje fotograficzne, i warsztaty mają podobny cel. Chodzi o to, by bardziej doceniać siebie, bo każda z nas zasługuje na wszystko, co najlepsze. Tak prywatnie, jak zawodowo.



Tak trudno być dla siebie życzliwą i wyrozumiałą?

Oceniamy, zamiast doceniać, a wobec siebie bywamy szczególnie surowe. Wymagamy więcej i więcej, stawiając sobie bardzo wysoko poprzeczkę. Myślę, że głównym wyzwaniem jest dla nas liczba ról, w jakich chcemy się realizować. Często czujemy się przytłoczone codziennością – dodatkowo te uczucia nasiliła najpierw pandemia, a teraz kryzys. Dlatego wzajemne wsparcie jest tak istotne.

A czego Ty się uczysz od innych kobiet?

Tego, że warto walczyć o siebie i żyć po swojemu. Jeśli natomiast po drodze zdarzają się niełatwe lekcje, to też są one po coś... Historie, z którymi do mnie przychodzą kobiety, pokazują, iż mamy niezwykłą siłę: kierujemy się określonymi wartościami, stawiamy czoła trudnościom, realizujemy marzenia. To naprawdę dodaje otuchy!

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Ja również. Korzystając z okazji, zachęcam do odwiedzenia świata fotografii pełnej subtelności i magii momentu – zajrzyjcie na moją stronę internetową lub media społecznościowe. Zapraszam serdecznie przed obiektyw!

Artykuł przygotowała Marta Uczciwek.

www.mauczfoto.pl



Moją misją jest wspieranie kobiet w kwestii budowania poczucia własnej wartości (przez portrety czy sesje zmysłowe), jak również w tworzeniu profesjonalnego wizerunku oraz marek osobistych (zdjęcia biznesowe). Prowadzę swoją działalność, realizując zlecenia dla firm lub klientów indywidualnych. Prywatnie jestem mamą i pasjonatką aktywnego trybu życia.

Minimalizm w biznesie, czyli jak ułatwić sobie życie zawodowe

Wiele osób uważa, że minimalizm nie jest dla nich. Minimalizm utożsamiają z wyrzeczeniami i życiem w ascezie wśród beżowych ścian i Inu. Z przerażeniem oglądają filmiki na YouTube, które przedstawiają osoby wegetujące (bo co to za życie?!) jedynie z setką przedmiotów. Dobrze, to był ekstremalny przykład. Ale czy masz poczucie straty, gdy wyrzekasz się taniej, starej książki, którą kiedyś kupiłaś, ale okazała się strasznie nudna? Prawdopodobnie nie. W czym więc leży problem? Czy naprawdę aż tak trudno żyłoby Ci się tylko wśród rzeczy (i zajęć), których potrzebujesz, które lubisz i cenisz?

Minimalizm to nie tylko wyrzucanie starych przedmiotów, to koncepcja sięgająca znacznie głębiej. Minimalizm to także podejście do życia i pracy, dzięki któremu jesteśmy troszkę mniej przytłoczeni, mniej zajęci i robimy mniej na chybił trafił. Do przeprowadzenia minimalistycznej rewolucji w swoim życiu musisz nie tylko przejrzeć swoje szafy i półki, ale przede wszystkim swoją głowę. To jednocześnie retrospektywny przegląd własnej przeszłości, planowanie przyszłości i nastawienie na uważne życie w teraźniejszości. Minimalizm pomaga nam poznać i zrozumieć samych siebie, a potem żyć z mniejszym balastem: rzeczy fizycznych, zajęć, a nawet osób. Minimalizm to światopogląd i styl życia, który opiera się na trafnych wyborach. Bo gdy już wybierzemy to, na czym nam naprawdę zależy, to bez żalu i poczucia straty dajemy odejść całej reszcie.

A jak ma się minimalizm do biznesu? Minimalizm to niekoniecznie przerwienie się z Windowsa na Apple, ubrania w neutralnych barwach i przewrócenie całego mieszkania do góry nogami według wskazówek Marie Kondo (oczywiście można, jeśli tak czujesz). Możemy zrobić zdecydowanie więcej i ułatwić sobie nie tylko życie prywatne, ale i pracę zawodową.

Grupy tematyczne i biznesowe

Wybór trafnej grupy tematycznej na Facebooku, grupy networkingowej czy (najczęściej w późniejszym etapie rozwoju biznesu) wybór osób, dla których świadczymy usługi lub z którymi współpracujemy, by skalować biznes, wcale nie

musi oznaczać ograniczenia zasięgu Twojej oferty. Czasem znajomość z jedną życzliwą osobą o szerokiej sieci kontaktów bardziej Ci się przysłuży niż obecność na sześciu grupach, na których wszyscy tylko klepią się po plecach, ale nie świadczą sobie nawzajem żadnych korzyści (nie polecają się wzajemnie, nie wspierają merytorycznie w problemach i wyzwaniach, nie dają wartościowego feedbacku). Wypróbuj różne opcje i asertywnie pożegnaj te, które nie wnoszą wartości do Twojego życia lub biznesu. Minimalna ilość grup o wysokiej jakości uczestnikach to jest coś, czego warto szukać. Idź w jakość, a nie w ilość.

Precyzyjna komunikacja

Minimalizm w biznesie może się przejawiać w oszczędności w słowach. Wcale nie znaczy to, że podczas spotkań mamy milczeć jak grób albo unikać zabierania głosu, gdy mamy coś ważnego do przekazania. Przeciwnie! Masz rozmowę z potencjalnym klientem? Precyzyjnie wybierz informacje, które chcesz mu przekazać. Niech Twoja wypowiedź nie będzie trzydziestominutowym monologiem opiewającym Twoje umiejętności i doświadczenie. Przygotuj się dobrze i opowiedz o tym, w czym pomagasz (Twoje umiejętności), komu pomagasz (jakiej grupie osób) i kogo teraz szukasz (do współpracy). Zaprezentuj swoje portfolio lub osiągnięcia, poinformuj o cenach. Przystudiuj informacje o swoim potencjalnym kliencie (strona www, social media) i przygotuj kilka pytań o jego potrzeby. Klient najprawdopodobniej sam dopyta Cię o resztę. Nie zalewaj go lub jej nadmiarem informacji o tym, jaka to jesteś świetna i profesjonalna. Nie rzucaj od razu w twarz briefu (warto go wysłać mailem po zakończeniu rozmowy wraz z podsumowaniem), nie wymuszaj podejmowania decyzji od razu. Daj oddech sobie i swojemu rozmówcy. Zapytaj klienta, czy ma jakieś pytania lub wątpliwości. Taka rozmowa będzie dużo przyjemniejsza, a klient łatwiej wyłuska z niej to, co go interesuje. Zostaniesz prawdopodobnie zapamiętana jako opanowana i rzetelna osoba, która sprawnie przekazuje informacje i nie zajmuje niepotrzebnie czasu. Pozostawisz po sobie wrażenie profesjonalizmu, ładu i spokoju. Ja chciałbym pracować z taką osobą, a Ty?

Smartfon i laptop

Minimalizm możemy wdrożyć na pulpitach naszych laptopów czy ekranach smartfonów. Służą do tego aplikacje takie jak Minimalist Launch App, dzięki którym nie tylko nasz pulpit staje się bardziej uporządkowany, ale dzięki swojej prostocie (brak ikonek!) zmniejsza szansę na rozpraszenie i odruchowe klikanie w appki i skróty. Uporządkuj swoje pulpity, foldery i dokumenty w chmurach. Dzięki temu już nigdy nie będziesz w panice szukać potrzebnych materiałów, nawet tych sprzed wielu lat. Zastanów się, czy nie trzeba uporządkować Twojej oferty, cennika lub strony www. Czy Twoja oferta jest przejrzysta i zrozumiała, a cennik aktualny? Jeśli trzeba ją uporządkować, zrób to jak najszybciej. Przeanalizuj (np. przy pomocy specjalisty) swoją witrynę internetową i upewnij się, że odwiedzający bez problemu się po niej poruszają, by trafić do sklepu lub oferty. W biznesie porządek na komputerze i w sieci może być ważniejszy niż porządek w szafie.

Dokumenty i książki

Sprawdź, czy na swoich półkach z dokumentacją i branżowymi podręcznikami nie ma rzeczy zbędnych na obecnym etapie rozwoju. Może są tam jakieś notatki z kursów, które już się zdezaktualizowały? Może znasz już niektóre zagadnienia tak dobrze, że nie potrzebujesz więcej podręczników dla początkujących? Takie materiały można sprzedać lub oddać osobom zaczynając dopiero przygodę w Twojej branży. Zrób miejsce dla nowych materiałów, na pewno się przyda! A w międzyczasie niech Twoje książki cieszą się nieco większą swobodą.

Social media

Czy musisz być obecna ze swoim biznesem na wszystkich social mediach, by skutecznie sprzedawać, edukować i budować świadomość marki? Jeśli już od jakiegoś czasu publikujesz treści na kilku kanałach social media, to masz dane, które możesz teraz sprawdzić. Które posty mają najwięcej reakcji? Na jakich kanałach? Gdzie głównie publikują osoby z Twojej branży? Zastanów się, czy koniecznie musisz być na wszystkich social mediach. Prawdopodobnie wystarczą dwa lub trzy (nie wybieraj tylko jednego, w przypadku utraty konta Twój biznes może mocno ucierpieć).

Kursy, szkolenia, konferencje

Minimalizm to kursy i szkolenia, które faktycznie przynoszą Ci wartość (niekoniecznie finansową!). Czy musisz koniecznie uczyć się na raz trzech języków obcych? Zrób dogłębny research i uważnie przestuduj zapotrzebowanie na tego typu umiejętności w Twojej branży. Może możesz inaczej zwiększyć swoją konkurencyjność na rynku niż zonglując kursami i notatkami z angielskiego, szwedzkiego i japońskiego. Sprawdź i dopytaj, jakie umiejętności są teraz pożądane i jak wysoki jest próg wejścia (z dnia na dzień nie zostaniesz raczej programistką Javy czy tłumaczem mandaryńskiego). Dzięki temu może Ci się udać stworzyć wyjątkową na rynku kompilację umiejętności, która stanie się wyróżnikiem Twojej marki.

Pamiętaj, że minimalistyczny styl życia wymaga od Ciebie uważnego namysłu i dokonywania strategicznych wyborów. Pociuszające jest to, że gdy raz dobrze wykonasz to zadanie, w przyszłości nie będziesz potrzebowała aż tyle czasu na dokonywanie kolejnych rozważań (choć oczywiście w miarę coraz lepszego poznawania własnych potrzeb może się zdarzyć, że niektóre decyzje trzeba będzie skorygować). Będziesz świadoma siebie, swoich zainteresowań, upodobań i celów, a dzięki temu wybory staną się dużo prostsze i intuicyjne. Nie pozwól, by rzeczy nieważne zabierały Twój cenny czas. Stawiaj na jakość, a nie ilość i chaos (w głowie, w planie dnia, w biznesie).

Wybieraj wartość!

Artykuł przygotowała
Alicja Pasternak.

 www.bizneswirtualnie.pl

 [Biznes Wirtualnie](#)

 [Alicja Pasternak](#)

 [Alicja Pasternak](#)

Specjalistka Content
Marketingu, Wirtualna
Asystentka, założycielka i
właścicielka marki Biznes
Wirtualnie.



BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



**5 zasad
skutecznego
delegowania
zadań**

**Justyna
Dawidzik**

Poznaj narzędzia pomocne w prowadzeniu biznesu online

Dlaczego warto korzystać z narzędzi i programów pomocnych w prowadzeniu biznesu? Narzędzia nie tylko ułatwiają codzienną pracę, ale także pozwalają na osiągnięcie wyższej produktywności, lepszą organizację oraz skuteczną komunikację zarówno wewnątrz firmy, jak i z klientami. Pozwalają oszczędzać cenny czas. Procesy, które kiedyś wymagały dużego nakładu pracy i papierowej roboty, teraz można zautomatyzować i przyspieszyć dzięki odpowiednim aplikacjom. To z kolei pozwala skupić się na bardziej wartościowych zadaniach. Chciałabym pokazać Ci narzędzia, z którymi współpracuję na co dzień i które mają ogromny wpływ na moją organizację.

Planowanie i organizacja

Efektywne planowanie i organizacja są kluczowymi elementami sukcesu w biznesie. Dobra struktura i nadzór nad projektami oraz zadaniami nie tylko poprawiają produktywność, ale także pozwalają uniknąć chaosu w codziennej pracy. Poniżej kilka narzędzi, które ułatwiają zarządzanie projektami i terminarzem:

- **Trello**

Jest to popularne narzędzie do zarządzania projektami, które opiera się na koncepcji tablicy i kart. Użytkownicy mogą tworzyć projekty na tablicy, a następnie przeciągać i upuszczać karty dla poszczególnych zadań. Trello jest idealne do śledzenia postępu projektu, przypisywania zadań członkom zespołu oraz tworzenia harmonogramu. Sama jestem fanką tego narzędzia i korzystam z niego nałogowo, nie tylko do organizacji zadań w pracy, ale również prac domowych.

- **Asana**

Narzędzie do zarządzania projektami, które oferuje wiele zaawansowanych funkcji. Umożliwia tworzenie projektów, przypisywanie zadań, określanie priorytetów oraz monitorowanie postępu. Asana doskonale nadaje się do współpracy w zespołach. Użytkownicy mogą łatwo przeglądać zadania, śledzić terminy i komunikować się z innymi członkami zespołu. Polecam osobom, które tworzą większe zespoły.

- **Kalendarz Google**

Chyba nie muszę tłumaczyć, czym jest kalendarz Google. Jest niezastąpiony w organizacji spotkań, terminów i wydarzeń biznesowych. Dodatkowo umożliwia tworzenie wydarzeń, powtarzających się spotkań oraz pomaga zapraszać innych użytkowników na spotkania online, które odbywają się na Google Meet.

Spotkania online

Spotkania online już wcześniej były praktykowane, ale wszystko zweryfikowała pandemia, podczas której okazało się, że wiele rzeczy można zrobić zdalnie – nawet obronę pracy dyplomowej, którą w ten sposób odbyłam w 2020 roku. Dzięki spotkaniom online można zebrać zespół z całego świata. Nic ich nie ogranicza, no może z wyjątkiem dostępu do internetu. Poniżej kilka narzędzi, z których sama korzystam i korzystałam:

- **Google Meet**

Mój absolutny faworyt. Jest to platforma do wideokonferencji, która integruje się z ekosystemem Google, co sprawia, że jest łatwa w użyciu i dostępna dla użytkowników Gmaila. Google Meet umożliwia organizowanie spotkań online z wieloma uczestnikami, udostępnianie ekranu, prowadzenie prezentacji oraz ich nagrywanie.

- **Zoom**

Zdobył ogromną popularność ze względu na swoją prostotę i funkcjonalność. Zoom jest używany zarówno do spotkań biznesowych, jak i edukacyjnych. Można go łatwo dostosować do różnych potrzeb, organizując zarówno małe rozmowy, jak i duże konferencje. Oferuje on wiele opcji, takich jak udostępnianie ekranu czy nagrywanie spotkań, co czyni je bardziej efektywnymi.

- **Microsoft Teams**

To narzędzie do komunikacji i współpracy wewnątrz firmy, które również zawiera funkcje wideokonferencji. Dużą popularność zdobył podczas pandemii, kiedy lekcje w szkołach i zajęcia na uczelni przeniosły się do sieci. Podobnie jak Google Meet jest zintegrowany z innymi narzędziami – w tym przypadku – Microsoft, co ułatwia przechodzenie od komunikacji do współpracy nad dokumentami. Oprócz wideokonferencji Microsoft Teams oferuje czat, udostępnianie plików i tworzenie wspólnych przestrzeni dla zespołów.

Wszystko w jednym miejscu – Dysk Google

Jest to platforma do przechowywania i udostępniania plików w chmurze. Jest niezwykle przydatnym narzędziem dla firm, zarówno małych, jak i dużych oraz do celów prywatnych. Integracja dysku Google z kalendarzem, mailem i spotkaniami od Google sprawia, że praca przy pomocy tych narzędzi staje się dużo szybsza i prostsza! Zobacz, co oferuje dysk Google:

- **przechowywanie dokumentów**

Dysk Google pozwala na przechowywanie dokumentów, zdjęć, filmów i innych plików w jednym bezpiecznym miejscu. To znaczy, że Twoje ważne dokumenty są dostępne z dowolnego urządzenia z dostępem do internetu, wystarczy, że zalogujesz się na swoje konto Google.

- **udostępnianie zespołowi i klientom**

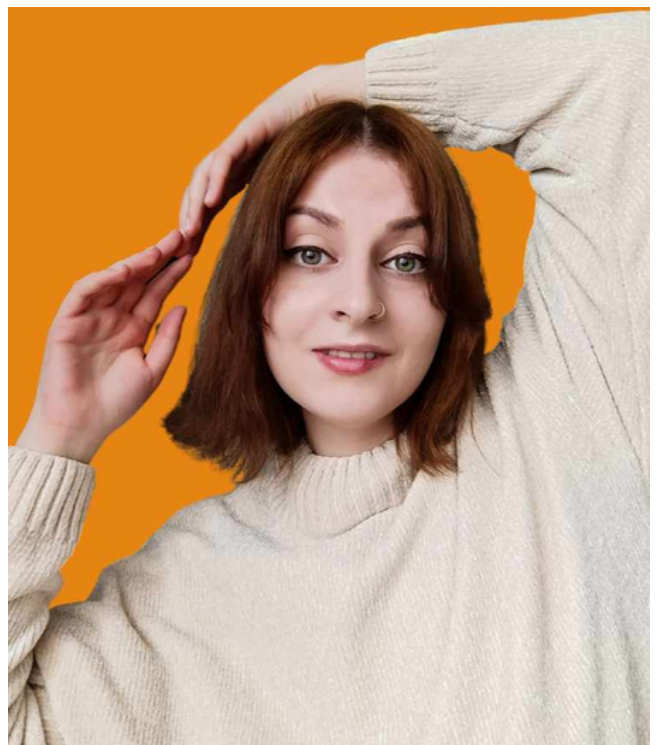
Możesz łatwo udostępniać pliki i foldery swojemu zespołowi, co ułatwia współpracę nad projektami. Możesz kontrolować, kto ma dostęp do danych i na jakich zasadach. Sama tworzę foldery dla swoich klientów, kiedy przygotowuję dla nich strategię lub współpracujemy długoterminowo. Dzięki temu moi klienci mają dostęp do wszystkich ważnych dokumentów, harmonogramu postów, czy prac domowych.

- **kolaboracja w czasie rzeczywistym**

Dodatkowe narzędzia dostępne na Dysku, jak dokumenty czy arkusz kalkulacyjny, pozwalają na pracę nad nimi w czasie rzeczywistym z innymi osobami. Kilku użytkowników może jednocześnie edytować dokument, co jest szczególnie przydatne podczas tworzenia raportów czy strategii biznesowych.

Narzędzia Google są nieocenione w prowadzeniu biznesu. Zapewniają one dostępność i współpracę, a także ułatwiają planowanie, czy tworzenie treści. Dodatkowo, korzystając z tych narzędzi, możesz znacząco obniżyć koszty związane z zakupem i utrzymaniem oprogramowania, ponieważ są one dostępne za darmo lub w przystępnych cenach w ramach usługi Google Workspace.

Nie ma jednego uniwersalnego narzędzia, które będzie odpowiednie dla każdej firmy, dlatego warto eksperymentować i dostosowywać wybór narzędzi do własnych potrzeb i celów. Bez względu na to, czy jesteś małym przedsiębiorcą, czy menedżerem w korporacji, narzędzia i programy mogą znacząco ułatwić Ci codzienną pracę, ale nie zastąpić ją w 100%. To ludzie nadają sens i wartość firmie. Dlatego też nie zapominajmy o budowaniu relacji, rozwijaniu umiejętności i dbaniu o nasz zespół. W połączeniu z odpowiednimi narzędziami to podejście pozwoli na osiągnięcie prawdziwego sukcesu w biznesie, czego Ci serdecznie życzę!



Artykuł przygotowała
Karolina Mija.



www.karolinamija.pl



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