

e w enus

NOWY ROK W FIRMIE

- Jak organizować dokumenty w małej firmie?
- Jak przygotować profil na Instagramie na Nowy Rok?

ŚWIĄTECZNE PORADY

- ➔ Jak upiec i udekorować świąteczne ciasta?
- ➔ Jak zrobić pachnące dekoracje?
- ➔ Jak przygotować budżet domowy na Święta Bożego Narodzenia?



RĘKODZIEŁO

Świąteczne dekoracje i świetne pomysły na prezenty!

Angela Madejska

CO ZROBIĆ, BY ŚWIĘTA
BYŁY WYJĄTKOWE?

Sprawdź, co radzi
ekspertka od relacji

Spis treści

PIELĘGNACJA

- 3** Dlaczego kosmetyki są doskonałym prezentem pod choinkę?

PRZEPISY

- 6** Poznaj przepis na pyszną zimową kawę!

PORADY

- 8** Jak upiec i udekorować świąteczne ciasta, żeby się przy tym nie frustrować?
- 14** Aromatyczne święta: sprawdź, jak zrobić pachnące dekoracje
- 19** Zimą postaw na rozgrzewającą herbatę! Ale najpierw poznajmy ją trochę bardziej.
- 25** Jak przygotować swój budżet domowy na Święta Bożego Narodzenia?

RELACJE

- 27** Co zrobić, aby święta były wyjątkowe? Przeczytaj, co radzi ekspertka od relacji

RĘKODZIEŁO

- 29** Pomysł na prezent: zajrzyj do zaczarowanej krainy „Magicznych Kubeczków”
- 32** Najpiękniejsze dekoracje bożonarodzeniowe: obejrzyj te dziadki do orzechów!

PODRÓŻE

- 35** Jak obchodzone są święta w innych krajach? Poznaj tradycje bożonarodzeniowe na świecie

ROZWÓJ OSOBISTY

- 38** Chcesz popracować nad sobą w Święta? To może być idealny czas na naukę języka obcego!

BIZNES ONLINE

- 41** Rozpocznij Nowy Rok z porządkiem: Jak organizować dokumenty w małej firmie?
- 45** Kobieta w biznesie online: Jak odważnie wkroczyć w świat cyfrowej przedsiębiorczości
- 47** Jak przygotować profil na Instagramie na Nowy Rok?

Dlaczego kosmetyki są doskonałym prezentem pod choinkę?

Boże Narodzenie to magiczny czas roku, pełen miłości, radości i tradycji. Jednym z tych pięknych zwyczajów jest obdarowywanie naszych najbliższych prezentami, które wyrażają naszą troskę i miłość. Wybór prezentu jest zawsze wyzwaniem, które stawia przed nami pytanie: "Co sprawi największą radość moim bliskim?". Jak wielu z nas zastanawia się, jak sprawić, aby prezenty były wyjątkowe i doceniane?

Jednym z wyjątkowych i uniwersalnych pomysłów na prezent są kosmetyki. Dlaczego kosmetyki są doskonałym wyborem na prezent bożonarodzeniowy?

Prezentem, który zawsze się sprawdza

Każdy z nas ma jakieś potrzeby związane z pielęgnacją skóry, włosów czy makijażem. Dlatego kosmetyki są tak uniwersalnym prezentem. Możesz znaleźć produkty odpowiednie dla kobiet, mężczyzn, a nawet dzieci, co czyni je doskonałym wyborem dla każdego na liście prezentów. Co więcej, wybierając kosmetyki jako prezent, możesz pokazać, że zależy Ci na osobie, którą obdarowujesz. Możesz wybrać produkty dostosowane do jej typu skóry, preferencji zapachowych i kolorystyki. To oznacza, że Twój prezent będzie osobisty i dopasowany do jej potrzeb.

Prezent luksusowy

Kosmetyki często łączy się z luksusem i relaksem. Otrzymanie ekskluzywnego kremu do ciała, aromatycznego balsamu do ust lub zestawu kosmetyków do spa może sprawić, że osoba obdarowana poczuje się wyjątkowo. Bożonarodzeniowy prezent to doskonała okazja, aby obdarować bliskich czymś, co zwykle niekoniecznie kupiliby sobie sami. Wybrane produkty mogą dostarczyć uczucie luksusu i zadbać o samopoczucie. Mogą mieć moc relaksującą i odprężającą. Po intensywnym okresie przygotowań świątecznych takie prezenty są nie tylko praktyczne, ale także pomagają w zrelaksowaniu się i zapomnieniu o stresie. Ale kosmetyki to nie tylko kremy i perfumy. Dzisiejszy rynek kosmetyczny oferuje ogromny wybór produktów, które można wykorzystać jako prezenty bożonarodzeniowe.

Nie zapominaj, że część magii prezentu kryje się w opakowaniu. Kosmetyki, zwłaszcza

zestawy prezentowe, często są pięknie zapakowane z myślą o świątach. Kolorowe pudełka, ozdobne wstążki i świąteczne zdobienia sprawiają, że prezent staje się wyjątkowy. Nie trzeba się martwić o dodatkowe opakowanie, które często jest problemem przy innych prezentach.

Jak wybrać kosmetyki na prezent?

Wybór kosmetyków dla bliskiej osoby może być osobisty, jeśli podejdziesz do tego zadania z uwagą na jej indywidualne potrzeby i preferencje. Oto kilka kroków, które pomogą ci wybrać odpowiednie kosmetyki jako prezent:

1. Zidentyfikuj potrzeby i preferencje: Przede wszystkim zastanów się nad potrzebami kosmetycznymi obdarowywanej osoby. Czy jest to pielęgnacja skóry, makijaż, perfumy czy coś innego? Zwróć uwagę na jej preferencje, typ skóry, zapachy, które lubi i ewentualne alergie.
2. Rozważ typ skóry i włosów: Jeśli wybierasz kosmetyki do pielęgnacji skóry lub włosów, zwróć uwagę na typ skóry (sucha, tłusta, mieszana) i strukturę włosów (proste, falowane, kręcone). Wybierając produkty odpowiednie do jej indywidualnych potrzeb, zwiększysz szansę na trafiony prezent.
3. Zestaw prezentowy: Zestawy prezentowe często są doskonałym wyborem, ponieważ zawierają kilka różnych produktów w atrakcyjnym opakowaniu. Mogą to być zestawy do makijażu, zestawy pielęgnacyjne. Taki prezent oferuje różnorodność i daje obdarowanej osobie szansę na wypróbowanie różnych produktów.
4. Luksusowe produkty: Jeśli chcesz sprawić, że prezent będzie wyjątkowo luksusowy, wybierz produkty od renomowanych marek lub te o ekskluzywnym charakterze. To doskonały sposób, aby pokazać, że doceniasz obdarowaną osobę.
5. Naturalne i organiczne produkty: Jeśli obdarowana osoba jest świadoma ekologii i zdrowego stylu życia, rozważ wybór kosmetyków naturalnych lub organicznych. Takie produkty nie zawierają szkodliwych substancji chemicznych i mogą być doskonałym wyborem dla osób dbających o środowisko.
6. Zapachy: Perfumy to również popularny prezent. Jeśli wiesz, jaki zapach obdarowana osoba lubi nosić, spróbuj wybrać perfumy o podobnym profilu zapachowym. Jeśli nie masz pewności, możesz zapytać innych bliskich o ich sugestie.
7. Przeczytaj recenzje: Jeśli nie jesteś pewien, który produkt wybrać, przeczytaj recenzje online lub skonsultuj się z profesjonalistą w sklepie z kosmetykami. Recenzje innych klientów mogą dostarczyć cennych wskazówek.
8. Upewnij się o polityce zwrotów: Jeśli jesteś niepewny co do wyboru, upewnij się, że sklep oferuje możliwość zwrotu lub wymiany produktu, jeśli obdarowana osoba nie będzie z niego zadowolona.
9. Voucher na sesję z indywidualnym doбором produktów do potrzeb osoby obdarowanej (lub/i określoną kwotą na zakupy wybranych produktów) – to zdecydowanie strzał w 10! Najbezpieczniejsza opcja prezentowa! Daje możliwość

uzyskania maksymalnej satysfakcji z prezentu. Osoba, która bierze udział w takiej sesji, otrzymuje konsultację z profesjonalnym doradcą kosmetycznym, który po przeprowadzeniu wywiadu i poznaniu potrzeb, wskazuje konkretne produkty do stosowania. Może ułożyć schemat pielęgnacyjny, ocenić stan skóry, dobrać produkty kolorowe czy dać indywidualną lekcję makijażu.

Kosmetyki to doskonały prezent bożonarodzeniowy, który łączy w sobie uniwersalność, osobisty charakter i luksus. Bez względu na wiek i płeć, kosmetyki mogą ucieszyć każdego. Wybierając produkty dopasowane do preferencji obdarowanej osoby, pokazujesz jej, jak bardzo ci na niej zależy. Nie zapominaj również o magii świątecznego opakowania, które sprawi, że twój prezent będzie jeszcze bardziej wyjątkowy. Dlatego nie wahaj się wybrać kosmetyków jako prezenty bożonarodzeniowe i sprawić swoim najbliższym prawdziwą radość w tym magicznym okresie roku.

Jeśli szukasz kogoś, kto pomoże Ci wybrać kosmetyki i przygotuje pięknie zapakowany i pachnący prezent – możesz zgłosić się do mnie!

Artykuł przygotowała
Justyna Guzdek.

 www.justynaguzdek.com

 [Justyna Guzdek - Doradca
Kobiecego Piękna](#)

Od 5 lat edukuję Polki w zakresie świadomości pielęgnacyjnej i uczę je jak dbać o siebie. Dobieram produkty kolorowe, pokazuję, jak za pomocą makijażu w łatwy i szybki sposób podkreślić atuty swojej urody.



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



Lubię to



Poznaj przepis na pyszną zimową kawę!

I w końcu nadeszła! Barwna w świąteczne ozdoby i pachnąca wypiekami zima. Choinka niebawem zostanie ubrana, zawisną na niej kolorowe bombki, światełka, łańcuch z popcornu, słodycze i być może ręcznie wykonane ozdoby w postaci suszonych plasterów pomarańczy z goździkami! Ach, te pomarańcze... Komu, tak jak mi, okres świąteczny od zawsze kojarzy się właśnie z tymi cytrusami? Jeśli zima pachnie u Was pomarańczą, zachęcam do wykonania dla siebie drobnego słodkiego prezentu w postaci pysznej pomarańczowo-czekoladowej kawy.

Składniki potrzebne do wykonania jednej filiżanki kawy:

- Espresso
- Mleko
- 10 ml syropu pomarańczowego ulubionej firmy
- 2 łyżeczki gorzkiego kakao
- Bita śmietana do dekoracji
- Cynamon do posypania
- Starta skórka pomarańczy

Wykonanie:

1. Mleko na jedną filiżankę kawy spienić i podgrzać do 65 stopni.
2. Do mleka dodać syrop pomarańczowy oraz kakao i dokładnie wymieszać.
3. Wykonać espresso. Zalać espresso mlekiem z dodatkami.
4. Czubek kawy udekorować bitą śmietaną, którą wdzięcznie należy przystroić startą skórką pomarańczy i odrobiną cynamonu.




Pamiętajcie!

Warto zadbać także o odpowiednie ziarna, wysokiej jakości o odpowiednim profilu sensorycznym, by kawa komponowała się idealnie. Do takiego napoju świetnie pasowały będą ziarna słodkie, kremowe, subtelne o niskiej kwasowości takie jak np. "Wakacje w Brazylii", które można nabyć w sklepie Między Zwrotnikami. Podkreślą one idealnie pomarańczowo=czekoladowy smak kawy. Dla fanów bardziej urozmaiconych posmaków dobrym wyborem do tego typu kawy może być także mieszanka arabiki z Brazylii i Etiopii "Słodka i Owocowa", zachwycająca ciekawymi słodkimi posmakami, również dostępna w naszym sklepie.

Smacznego!

Przepis przesłała
Adrianna Rogala.

 www.miedzyzwrotnikami.pl

 [Między Zwrotnikami](https://www.facebook.com/miedzyzwrotnikami)

 [@miedzy.zwrotnikami.kawa](https://www.instagram.com/miedzy.zwrotnikami.kawa)

 [@miedzy.zwrotnikami.kawa](https://www.tiktok.com/@miedzy.zwrotnikami.kawa)

Jestem właścicielką firmy „Między zwrotnikami”, którą prowadzę wraz z moim mężem Konradem. „Między Zwrotnikami” to działalność, która swoją nazwę zawdzięcza obszarowi, na którym rośnie kawa, czyli między Zwrotnikami Raka i Koziorożca. Zajmujemy się szeroko pojętą 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 upiec i udekorować świąteczne ciasta, żeby się przy tym nie frustrować?

Dobre pytanie. Myślę, że wiele z nas ma problem z tym, żeby przeżyć prawdziwie "spokojne święta". Sprzątanie, gotowanie, pieczenie, prezenty i jeszcze w pracy młyn, a czasem ktoś bliski uraczy nas "dobrym" słowem i już zupełnie nie mamy ochoty na świętowanie. Przygotowujemy jednak wszystko (jak każe tradycja) i przez zaciśniętą zęby wypowiadamy życzenia, dzieląc się opłatkiem. Potem już tylko odliczanie do końca kolacji, sprzątanie i można iść spać... 3 dni świętowania, a potem powrót do pracy i "normalności", w której nikt nie oczekuje od nas kulinarnych cudów.

Jestem przekonana, że Święta są zbyt piękne, żeby spędzać je w taki sposób. Warto skupić się na relacjach i byciu z bliskimi, ponieważ na co dzień mamy na to mało czasu. A sprzątanie, gotowanie i pieczenie? Warto poznać kilka sztuczek jak ułatwić sobie przygotowania tak, by znaleźć czas na relaks i cenne chwile z rodziną. To możliwe.

Od lat zajmuję się słodkościami. Zawsze zależało mi, żeby szczególnie w święta ciasta i ciasteczka nie tylko obłędnie smakowały, ale też cieszyły oko. Udawało się to całkiem nieźle... dopóki nie zostałam żoną, a później mamą. Czas się skurczył. Marzyłam o scenach jak z amerykańskiego filmu, kiedy to całą rodziną budujemy piernikową chatkę lub pieczemy korzenne ciasteczka. Oczywiście w tej wizji jesteśmy wybrudzenie mąką i lukrem, ale mega szczęśliwi. Spełnienie tego marzenia okazało się trudniejsze, niż przypuszczałam. Mimo że pracuję jako cukiernik i dekorator, więc to mój "chleb powszedni". Rodzinne pieczenie było jednak dla mnie na tyle ważne, by zmierzyć się z tym problemem.

Tak powstał mój 4-tygodniowy, adwentowy kurs "upieczmy to razem na święta". Pokazuję w nim krok po kroku, jak z dużym wyprzedzeniem przygotować słodkości i dekoracje na ciasta. Każdy tydzień zakończony jest wspólnym pałaszowaniem słodkości i takim rodzinnym "mini świętem". Udało się. Wypracowałam system, dzięki któremu zyskałam dwie cudowne rzeczy. Pierwsza to bezcenny czas z bliskimi. Sceny prawie jak z filmów, wspólne pieczenie i dekorowanie ciastek, a potem próbowanie

czy wszystko wyszło jak należy. Druga to więcej czasu tuż przed samymi świętami na gotowanie i ogarnięcie tych rzeczy, które muszą być zrobione na samym końcu przygotowań. Chcesz spróbować? Zdradzę Ci kilka trików, które ułatwią Ci przygotowanie świątecznych wypieków, a jeśli Ci się spodoba, możesz dołączyć do kursu i poznać wszystkie moje świąteczne triki i przepisy.

Przygotuj plan i harmonogram działań

Od razu chwyć kartkę i wypisz wszystkie słodkości, które chciałabyś zjeść w święta. Zapytaj członków rodziny o ich słodkie marzenia i opracujcie rodzinną listę marzeń. Teraz spójrz na swój kalendarz i sprawdź, ile masz realnie czasu. Pamiętaj, że na pieczenie razem z dziećmi powinnaś zarezerwować co najmniej 2 razy tyle czasu, niż podano w przepisie (lub potrzebujesz zwykle, jeśli znasz ten przepis). Jeśli myślisz, że pieczenie i dekorowanie pierniczków zajmie wam 2 godziny, wpisz w kalendarz 4. Ten "dodatkowy" czas szybko wyparuje kiedy będziesz najpierw przygotowywać kuchnię, blachy i foremki, a potem będziesz sprzątać pobojowisko pełne mąki i kolorowych posypek. Dodaj jeszcze ekstra godzinę na wspólne zajadanie słodkości i rozmowy przy gorącym kakao. Niech ten czas przygotowań zapisze się pozytywnie w twojej głowie. Świętuj to, że się udało i że spędziliście twórczo czas. Wpisz już teraz w kalendarz rodzinne pieczenie. Zrób też od razu listę zakupów i ustaw sobie przypomnienia w telefonie, żeby nie zapomnieć tych zakupów zrobić.



Zastanów się, czy nie masz za dużo słodkości na liście

Czy będziecie w stanie to wszystko zjeść w czasie świąt? Często popadamy w pułapkę obfitości, a potem z żalem wyrzucamy pół makowego tortu, którego przygotowanie zajęło nam dwa wieczory okupione nerwami i niepokojem "czy na pewno wyjdzie". To rodzi frustrację i nie sprzyja spokojnemu świętowaniu.

Jeśli nie chcesz rezygnować z żadnego smakołyku, zapytaj koleżankę (lub koleżanki) o ich listy marzeń. Jeśli obie macie na liście sernik i makową struclę to możecie umówić się, że każda z was piecze tylko jedno z tych ciast i dzielicie się po połowie. Dzięki temu obie zaoszczędzicie mnóstwo czasu. Mniej ciast, ale bardziej różnorodnych sprawi, że nie zmarnujesz tyle pysznego jedzenia i będziesz się mogła dopiąć w ulubionej sukience po świątach.

Nie zmniejszaj porcji

Wiem, że niektórzy próbują zrobić mniejszą porcję, ale moim zdaniem mija się to z celem. Czas przygotowań najczęściej jest ten sam niezależnie czy robisz jedną, pół czy dwie blachy sernika. Pieczenie też trwa podobnie. Dochodzi za to problem z przeliczeniem składników i ze znalezieniem mniejszych blach. Moim zdaniem dużo efektywniejsze jest małe słodkie oszustwo, czyli robienie 2 lub 3 ciast na tej samej bazie. Jeśli np. chcesz zjeść jabłecznik na kruchym spodzie, a twój mąż liczy na makowiec, to wystarczy zrobić podwójną ilość kruchego ciasta i jedną część wypełnić jabłkami (przygotowanymi wcześniej w słoiku), a drugą gotową lub domową masą makową. Przygotuj oba wypieki w formie tart lub tartaletek, a zaskoczysz gości nie tylko smakiem, ale również wyjątkową formą (o tartach i ich dekorowaniu dowiesz się więcej z mojego darmowego szkolenia). Z takiego ciasta możesz też upiec rogaliki (np. z nadzieniem orzechowym lub czekoladowym) lub kruche ciasteczka, które kochają dzieci (i które można przechowywać co najmniej miesiąc).



Przejrzyj przepisy i sprawdź, co możesz przygotować wcześniej.

Ciasto kruche i półkruche możesz przechowywać w lodówce w zamkniętym pojemniku tydzień, w zamrażarce kilka miesięcy. Krem typu "lemon curd", który ja polecam w wersji żurawinowej (przepis znajdziesz w "upieczmy to razem na święta") można zrobić 2 tygodnie przed świętami, a w Wigilię tylko rozsmarować go na wcześniej upieczonym spodzie do tarty. Suche ciastka (np. maślane, korzenne, cranberry noel) oraz spody do tart i tartaletek też mogą długo czekać zamknięte w pojemniku. Podobnie bezy, klasyczny piernik lub pierniczki oraz twarde blaty miodowe. Możesz więc ze sporym wyprzedzeniem i na spokojnie przygotować wiele półproduktów. Masz jeszcze więcej możliwości, jeśli znajdziesz miejsce w zamrażalniku.

Nie bój się używać gotowych półproduktów

Sprawdź skład i jeśli jest w porządku, to działaj. Myślę, że nie warto mieć 3 razy twarogu, mimo że tak zawsze u Ciebie w domu było. Szkoda czasu na samą tę czynność oraz na sprząkanie białych grudek rozsypanych po całej kuchni. Podobnie jest z innymi składnikami. Można znaleźć gotowe, bardzo dobrej jakości półprodukty.



Proś o pomoc

Zarówno mąż jak i dzieci mogą, a nawet powinny uczestniczyć w przygotowaniach. Jeśli nigdy tego nie robili, to będą potrzebowali więcej czasu i bardzo jasnych instrukcji. Warto poszukać przepisów, które składają się z opisu, zdjęć poszczególnych etapów lub nawet filmików. W moim kursie "upieczmy to razem na święta" znajdziesz właśnie takie instrukcje z podpowiedziami dla totalnych laików cukierniczych. Podpowiadam w nim jak już na początku grudnia zacząć przygotowywać świąteczne smakołyki i słodkie prezenty.

Odpuść i rozluźnij się

Nawet jeśli masz wszystko idealnie zaplanowane, to nie zawsze uda się taki plan wykonać. Wystarczy, że dziecko się rozchoruje albo pokłócisz się z mężem i nie wiadomo kiedy coś idzie nie tak. Zaczyna brakować czasu na wszystko. W życiu nie zawsze wszystko wyjdzie idealnie. Właściwie to bardzo rzadko coś idzie idealnie. Dlatego pozwól sobie i domownikom na niedociągnięcia. Czasem sernik udekorowany dziecięcą ręką będzie nieco krzywy i niedokładny (z pewnością nie tak ładny, jak Ty byś go zrobiła), ale satysfakcja i radość dzieci z przygotowania lub udekorowania deseru jest bezcenna. To dla nich ważna życiowa lekcja. Mogą poczuć się docenionym i odpowiedzialnym członkiem rodziny. Nasza kobieca świąteczna poprzeczka doskonałości jest zawieszona bardzo wysoko, często wysoko w chmurach. Jeśli więc zaakceptujesz, że nie wszystko musi być idealne na 150%, że wystarczy 100%, a nawet 60% będzie dobrze, to będziesz miała udane święta. Święta pełne bliskości i ciepłych wspomnień, które będziesz długo nosiła w sercu.




Życzę Ci właśnie takiego świętowania w bliskości z rodziną. Jeśli czujesz, że moje rady są pomocne, to dołącz do adwentowego kursu "upieczmy to razem na święta".



Artykuł przygotowała
Agata Kowalczyk.

 www.szalonycukiernik.pl

 [Szalony Cukiernik](#)

 [@szalonycukiernik](#)

 ["Upieczmy to razem"](#)



Jestem dekoratorką słodkich wypieków, żoną, mamą. Od kilku lat prowadzę pracownię "Szalony Cukiernik", gdzie tworzę lukrowe cuda i uczę, jak piec i dekorować, żeby się nie frustrować. Jestem autorką ebooków "małe co nieco" i "święteczny pomocnik" z przepisami i poradami na proste, pyszne i piękne desery. Specjalizuję się w ciasteczkach dekorowanych lukrem królewskim. Moje słodkie prace zostały nagrodzone w konkursach krajowych i zagranicznych. W okresie adwentu prowadzę kurs online "upieczmy to razem na święta", w którym pokazuję, jak krok po kroku przygotować klasyczne Bożonarodzeniowe ciasta w nowoczesnej, zachwycającej formie. Wierzę, że poprzez wspólne przygotowywanie deserów można budować trwałe relacje z bliskimi i tworzyć piękne wspomnienia.

Aromatyczne święta: sprawdź, jak zrobić pachnące dekoracje

Czym pachną święta? Choinką, piernikami, korzennymi przyprawami, a może czymś jeszcze? Większość z nas lubi te zapachy, ale co zrobić gdy ... choinka sztuczna, a na pieczenie pierników zabrakło czasu? Wtedy same możemy w szybki i prosty sposób przygotować aromatyczne ozdoby. I możemy to zrobić, sięgając po naturalne olejki eteryczne.

Te z was, które czytały październikowe wydanie e-Wenus, pamiętaję być może, że aromaterapia jest mi szczególnie bliska i stale obecna w moim gabinecie. Dziś jednak nie będzie o zabiegach aromaterapeutycznych, ale o zapachach i to w wydaniu świątecznym oraz praktycznym.

Pachnące szyszki

Są bardzo proste w wykonaniu. Możesz powiesić je na choince albo ułożyć na tacy jako aromatyczną ozdobę. Będą rozlatać w pomieszczeniu piękne aromaty, a przy okazji działać uspokajająco, relaksująco, lub pobudzająco – w zależności od tego, jakie olejki wybierzesz.

Potrzebujesz:

- kilku lub kilkunastu szyszek (sosnowych, z jodły, świerku itp., mogą być w różnych rozmiarach),
- 30 kropli olejków eterycznych lub mieszanek tych olejków (propozycje znajdziesz w dalszej części),
- plastikowego woreczka z zapięciem strunowym,
- papieru do pieczenia.

Wykonanie:

Krok 1: Jeśli szyszki są świeżo zbierane, to najlepiej włóż je na kilkanaście minut do miski z wodą, aby dokładnie je wypłukać, a następnie pozostaw do wyschnięcia. Jeśli kupujesz je w sklepie, przejdź od razu do kroku 2.

Krok 2: Wyłóż blaszkę z piekarnika papierem do pieczenia i ułóż na niej szyszki. Rozgrzej piekarnik do temperatury ok. 180 st. C i umieść w nim blachę z szyszkami na ok. 30 minut. Szyszki ładnie otworzą się, a jednocześnie zdezynfekujesz je.

Krok 3: Wyjmij szyszki i pozostaw do wystygnięcia. Gdy wystygną, włóż je do plastikowego woreczka z zamkiem strunowym i dodaj olejki eteryczne. Zamknij torebkę i dobrze nią potrząśnij.

Krok 4: Pozostaw zamknięty woreczek na ok. 7 dni. Im dłużej będą w woreczku, tym mocniejszy będzie ich zapach.

Uwaga: propozycje olejków lub mieszanek olejkowych, po które możesz sięgnąć, znajdziesz na końcu 3 propozycji.

Pachnące świąteczne potpourri

Będzie ozdobą pomieszczenia, naturalnie roztracając świąteczne zapachy.

Potrzebujesz:

- 1 dużej pomarańczy,
- 2-3 małych gałązek jodły,
- kilka lasek cynamonu,
- kilka małych szyszek,
- mini bombek, gwiazdek lub innych małych świątecznych ozdób,
- wstążki,
- 6 kropli olejków eterycznych (po 2 krople olejków z jodły syberyjskiej, z pomarańczy i z kory cynamonu),
- 1 naczynie z przezroczystego szkła (stoik, wazonik, miseczkę).

Wykonanie:

Krok 1: Pomarańczę pokrój na cienkie plastry i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku przez 4-6 godzin, w temperaturze 120 st. C. Uważaj, aby plastry nie przypaliły się ani nie stały się chrupkie. Powinny być suche.

Krok 2: Wyjmij plastry z piekarnika i pozostaw do wystygnięcia. Następnie nałóż na nie olejek z pomarańczy.

Krok 3: Gałązki jodły podziel na małe fragmenty (dostosowane do rozmiaru naczynia). Nanieś na nie 2 krople olejku z jodły.

Krok 4: Weź laski cynamonu i nałóż 2 krople olejku z kory cynamonu.

Krok 5: Włóż do szklanego naczynia: gałązki jodły, wysuszone plastry pomarańczy, szyszki, laski cynamonu i małe świąteczne ozdoby. Możesz dodać dodatkową kroplę olejku eterycznego z pomarańczy, jeśli uważasz, że jest to potrzebne.

Krok 6: Ozdób wstążką górę naczynia i umieść naczynie w widocznym miejscu.

Przez cały świąteczny okres uzupełniaj w miarę potrzeby olejkami eterycznymi, których użyłaś.

Pachnące ozdoby na choinkę

Wykonanie tych ozdób wymaga trochę więcej czasu i zaangażowania, ale dzięki temu twoja choinka będzie pięknie pachnieć.

Potrzebujesz:

- 1 szklanki sody oczyszczonej,
- ½ szklanki skrobi kukurydzianej,
- 3/4 szklanki wody destylowanej (nie używaj wody z kranu),
- 30 kropli olejków eterycznych,
- 1-3 łyżki białego brokatu (opcjonalnie),
- garnka lub patelni,
- foremek do ciastek,
- wałka do ciasta,
- silikonowej maty lub pergaminu,
- słomki (idealnie sprawdzi się metalowa lub szklana),
- wstążek do zawieszenia ozdób.

Wykonanie:

Krok 1: Do garnka / na patelnię wsyp skrobię kukurydzianą, sodę oczyszczoną i dodaj wodę.

Krok 2: Wymieszaj, aby składniki dobrze się połączyły i podgrzewaj mieszaninę na średnim ogniu, cały czas mieszając. Kiedy „ciasto” zagotuje się, mieszaj jeszcze przez ok. 5 min, zbierając masę „na kulkę” (masa będzie gęstniała, a kiedy zgęstnieje, odejdzie od brzegów naczynia i przestanie się lepić).

Krok 3: Zdejmij masę z ognia i odstaw do wystygnięcia.

Krok 4: Do wystygniętej masy dodaj 30 kropli olejków eterycznych. Jeśli chcesz, aby twoje ozdoby błyszcząły, dodaj brokat.

Krok 5: Rozwałkuj schłodzoną masę na plaster o grubości ok. 0,5 cm (nie może być zbyt cienki, aby ozdoby nie popękały). Użyj silikonowej maty lub pergaminu, żeby masa nie przykleiła się do blatu.

Krok 6: Foremkami powycinaj z masy ozdoby. Jeśli chcesz, aby miały dodatkowy wzór, możesz użyć np. stempli (ale wtedy najpierw użyj stempla, a dopiero potem wytnij kształt foremką).

Krok 7: Podważ delikatnie wyciętą ozdobę (np. nożem) i przenieś ją w miejsce, gdzie pozostawisz ją do wyschnięcia. Za pomocą słomki zrób w każdej ozdobie dziurkę (do zawieszenia). Zwilż palec wodą i przesuń po zewnętrznej stronie, aby wygładzić wszelkie nierówności, rozdarcia lub pęknięcia.

Krok 8: Pozostaw ozdoby do wyschnięcia na 24 godziny. Po ok. 12 godzinach delikatnie odwróć je, aby równomiernie wyschły po obu stronach.

Krok 9: Kiedy ozdoby dokładnie wyschną, przewlec wstążkę przez otwory i zawieś swoje dzieła na choince.

Wskazówka:

Zapach ozdób z czasem może być słabiej wyczuwalny. Wtedy aromatyzujemy dodatkowo. Do małego naczynia wlej 15-20 kropli olejków lub mieszanki, której wcześniej użyłaś, włóż ozdoby tak, aby dotykały olejku, przykryj folią lub spodkiem i poczekaj, aż cały olejek wchłonie się. Potem zawieś ponownie na choince.

Jakich olejków lub mieszanek możesz użyć, aby twoje ozdoby rozsiewały świąteczny zapach?

- pojedynczych olejków np. z kory cynamonu, pomarańczy, mandarynki, jodły syberyjskiej, goździków;
- mieszanki o zapachu piernika: 10 kropli olejku z imbiru + 10 kropli olejku z kory cynamonu + 5 kropli olejku z goździków + 5 kropli olejku z kardamonu;
- mieszanki o zapachu „grzańca”: 12 kropli olejku z imbiru + 12 kropli olejku z pomarańczy + 6 kropli olejku z kory cynamonu;
- mieszanki o zapachu iglastego lasu: 6 kropli olejku z sosny + 6 kropli olejku ze świerku + 18 kropli olejku z drzewa cedrowego;
- mieszanki o zapachu ciasteczek: 10 kropli olejku z kory cynamonu + 15 kropli olejku z cytryny + 5 kropli olejku z bergamotki.

A jak można się wspierać aromaterapią podczas świąt, kiedy nie chcesz robić pachnących ozdób?

Możesz użyć olejków eterycznych i rozpylać je za pomocą dyfuzora. A skoro święta, to najlepsze będą olejki, które wzmacniają wydzielanie przez mózg serotoniny i dopaminy (czyli hormonów szczęścia). Kilka przykładów znajdziesz poniżej:


- BERGAMOTKA (odmiana pomarańczy) – ma kwiatowo-cytrusowy zapach, jeden z najlepszych olejków zwiększających poziom serotoniny i wywołujących uczucie szczęścia.
- CYTRYNA – bardzo szybko poprawia nastrój i zapewnia wsparcie emocjonalne. Pomoże także wtedy, kiedy czujesz się wyczerpana.
- KADZIDŁOWIEC (Frankincense) – „król olejków” o piżmowym zapachu z ziemistymi nutami. Ukoi nerwy, przywróci równowagę hormonalną, sprawi, że poczujesz się szczęśliwsza.
- SZAŁWIA MUSZKATOŁOWA – to wspaniałe wsparcie dla kobiet, przywraca równowagę hormonalną i wywołuje uczucie szczęścia. Podnosi poziom serotoniny i jednocześnie wpływa na obniżenie poziom kortyzolu (hormonu stresu).
- YLANG-YLANG – słodko pachnie, wzmacnia poczucie szczęścia, a jednocześnie obniża ciśnienie krwi i uspokaja tętno (czy wiesz, że ten olejek to jeden ze składników słynnych perfum Chanel No5?).
- RÓŻA – poprawia nastrój i sprawia, że czujesz się szczęśliwa, obniża też poziom adrenaliny, pozwalając zrównoważyć emocje.
- MIĘTA PIEPRZOWA – rozluźnia ciało, zmniejsza tętno, pomaga w stanach zmęczenia lub silnego stresu. Działa bardzo szybko. Naturalny aktywator energii.
- LAWENDA – jeden z najbardziej uspokajających olejków: relaksuje, wycisza, łagodzi napięcia emocjonalne i rozdrażnienie, pomoże także w zasypianiu.
- PETITGRAIN (olejek cytrusowy, zwany także „lawendą dla mężczyzn”): uspokaja, relaksuje, działa antystresowo.
- WANILIA – podnosi zarówno poziom serotoniny, jak i dopaminy w mózgu.

Aromaterapia i olejki eteryczne mogą sprawić, że twój dom w czasie świąt może pachnieć jak nigdy dotąd, a przebywający w nim domownicy i goście będą cieszyć się spokojem i radością. Czego z serdecznością Wam życzę!

Artykuł przygotowała
Agnieszka Krasińska-Kupis.

 www.holistycznepiekno.pl

 [Instytut Holistyczne Piękno](#)

 784 440 792

Terapeutka holistyczna, korzystająca w swojej praktyce z aromaterapii, technik Access Consciousness® (Access Bars®, Access Facelift®, Access Body®), procesów łagodnej Bio-Energetyki, Polarity, technik redukcji stresu i innych. Trenerka i szkoleniowiec. Propagatorka holistycznego podejścia do człowieka, działa na poziomie ciała, ducha i umysłu. Prowadzi Instytut Holistyczne Piękno.



BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Przepisy
na ciasta
i ciasteczka



Zimą postaw na rozgrzewającą herbatę! Ale najpierw poznajmy ją trochę bardziej

Herbata towarzyszy nam każdego dnia. Według rankingu na najpopularniejszy napój jest drugim (zaraz po wodzie!) najczęściej spożywanym napojem na świecie. Choć kawosze twierdzą, że kawa wyprzedza herbatę, statystyki wciąż wskazują inaczej!

Herbatę każdy zna

Co więcej – większość osób tak też myśli. Ale nie każdy zaparzony w kubku napar może nosić miano herbaty. Spróbuję pokrótce rozwiązać te wątpliwości.

Prawdziwa herbata pochodzi od wieczniezielonej rośliny z rodzaju kamelia – łac. *Camellia sinensis* lub *Thea sinensis*, rosnącej na dużych wysokościach, w klimacie wilgotnym, w pobliżu równika.

Pozostałe napary nie mają z herbatą wspólnego mianownika – poza potoczną nazwą. Herbatami nie są więc ani napary z ziół znanych nam z ogrodu, ani z innych roślin uprawnych typu Rooibos, Honeybush czy Yerba mate.

Liście herbaty zrywane są z krzewów (drzewami są tylko dzikorosnące rośliny) w różnej fazie ich wzrostu. I to, wraz z później następującymi specyficznymi procesami przetwarzania liści, stanowi czynnik rozróżniający rodzaje herbaty. A mamy je następujące:

- **herbata biała** – pączki herbaty, wraz z najmłodszymi liśćmi, zrywane są przed ich rozwinięciem, a następnie pozostawione do zwiędnięcia i osuszane gorącym powietrzem. Łagodna w smaku herbata o bladozielonym, srebrnym odcieniu i delikatnym trawiastym smaku. Po zaparzeniu jest przezroczysta, czasem lekko żółta.
- **herbata zielona** – dwa szczytowe liście i nierozwinięte pączki zrywane są ręcznie bądź maszynowo, poddawane wędnięciu gorącą parą wodną lub nad ogniskiem, zwijane, potrząsane i suszone. Najbardziej charakterystyczną, o subtelnym aromacie i delikatnym trawiastym posmaku. Napar może mieć różne odcienie zielonego, a nawet żółtego koloru.

- **herbata żółta** – rodzaj herbaty zielonej, produkowanej w ograniczonej ilości w Chinach. Jej wilgotne liście żółkną, są ręcznie rolowane w skórce wołowej, a potem krótko suszone na powietrzu. Charakteryzuje się kwiecistym aromatem i subtelnym lekko słodkim smakiem. Zaparzona przybiera różne odcienie koloru żółtego.
- **herbata Oolong (ulung)** – herbata częściowo utleniona – liście więdną na słońcu, są wytrząsane w koszach, częściowo oksydowane, rolowane i suszone. Ma różnorakie smaki, aromaty i kolory, co zależne jest od długości procesu utleniania. Kolor może być więc zarówno w gamie zieleni, jak i czerwieni.
- **herbata czarna** – liście po zwiędnięciu są zwijane/obcinane, poddawane oksydacji, suszone (bądź podgrzewane). Bogata w smaku, zapachu i kolorycie – od pomarańczowego, poprzez mahoniowoczerwonego do ciemnobrązowego.
- **Herbata czerwona (Pu-erh)** – duże liście po zerwaniu układane są w kopczyki i poddawane fermentacji, suszone i jeszcze wilgotne dojrzewają pod ziemią. Stąd też, jak twierdzą niektórzy, jej ponury, mocnoziemisty smak i zapach, choć są odmiany łagodne i lekko ziemiste. Co ciekawe, herbata ta przybiera po zaparzeniu kolor czerwony, choć jej susz może być czarny lub czarnozielony.

Herbaty naturalnie aromatyzowane (czyli kwiatami bądź owocami dodawanymi do herbat podczas suszenia):

- **jaśminowa** – zielona aromatyzowana kwiatami jaśminu,
- **Earl Grey** – czarna aromatyzowana z owocem bergamotki.

Obecnie często herbaty aromatyzowane są olejkami eterycznymi, jednak większość to syntetycznie pozyskane aromaty, a nie prawdziwe esencje. Skutkować to może wpływem na nasze zdrowie, a także wpływa na skrócenie okresu trwałości herbaty.

Zaparzanie herbaty

Obecnie wzrasta wiedza i świadomość tego, w jaki sposób przyrządzać herbatę. Natomiast jednym jest posiadać wiedzę, a czym innym – wdrożyć ją w życie.

Najpopularniejszymi herbatami w dzisiejszym szybko pędzącym świecie są... herbaty torebkowe. Ich sprzedaż stanowi ok. 80% herbat na świecie. Nie byłoby w tym nic niepokojącego, gdyby nie fakt, że w dobie wszechobecnego plastiku nie można być pewnym jakości torebek herbacianych, a właściwie ich



wolności od mikrocząsteczek plastiku, które potem wraz z herbatą dostarczamy naszym organizmom.

Czy istnieje na to rada? Tak. Zaparzanie dobrej jakości herbat sypanych, bo w dobie dostępnych wymyślnych akcesoriów herbacianych jest to coraz prostsze. I do tego możemy zaparzyć herbatę w tak samo krótkim czasie. Wystarczy stosować czajniczki, kubki czy filiżanki z zaparzaczkami, wykonane z naturalnych surowców, przeznaczonych do kontaktu z żywnością. Polecam szczególnie te przezroczyste – szklane, bo dzięki nim widać, jak herbata i inne składniki pięknie rozwijają się w gorącej wodzie. Ale te ceramiczne czy tradycyjne żeliwne lub z elementami bambusa też będą odpowiednie.

Alternatywą jest używanie filtrów – tylko takich naturalnych, niebielonych, wykonanych z celulozy, które po naciągnięciu herbaty zostaną z niej usunięte. A jeśli w zasięgu są tylko herbaty torebkowe? Pozostaje nam wysypać susz do filiżanki i zalać wodą bądź zaparzyć herbatę krótko i wyjąć torebkę z naparu.



Jakość jest ważna

I to jakość na kilku poziomach.

- **Jakość surowców** – jest na pierwszym miejscu, a w tym ich odpowiednia świeżość, zapach i kolor suszu, struktura i wielkość składników, która pozwala na wydobycie smaku i aromatu.

- **Jakość wody** – najlepiej odfiltrowana bądź ze studni/ujęcia wody, ale nie bezpośrednio z kranu. Woda nie powinna być też mineralizowana, co wpływa na postać zaparzonej herbaty (smak, zapach, kolor).
- **Jakość procesu** – odpowiednie dla danego rodzaju herbaty czas i temperatura parzenia. Choć akurat w tej kwestii zdania są podzielone. Najlepiej zacząć od zastosowania sugerowanych na opakowaniach parametrów parzenia.

A potem warto poeksperymentować – aby odkryć swój własny smak i oddziaływanie na nas herbaty!

Mindful drinking

Kiedy z zaparzania herbaty uczynimy rytuał i pozwolimy uruchomić nasze zmysły, staniemy się uważniejsi na to, co nas otacza. I to jest właśnie mindful drinking, czyli picie herbaty z uważnością, bez pośpiechu, za to z uwagą skupioną na tu i teraz – na czynnościach związanych z parzeniem tej konkretnej herbaty. A gdy jeszcze pozwolimy sobie na wyostrenie tylko jednego ze zmysłów – wrażenia będą intensywniejsze.

Sam rytuał parzenia herbaty pełni wiele funkcji: relaksacyjną, odstresowującą, pozwala nabrać dystansu poprzez oderwanie się na chwilę od natłoku myśli i byciu bliżej siebie. Zaparzona herbata oczyszcza atmosferę dzięki olejkom, które dostają się do powietrza i aromatyzują oraz nawilża. Kolor herbaty dostarcza bodźców wzrokowych i wprowadza w odpowiedni nastrój.

Nie musi to być tradycyjny rytuał, tylko nasz własny. Taki, który pozwoli nam poczuć się dobrze tu i teraz, odprężyć, zrobić to, przed czym czasem uciekamy – побыć tylko ze sobą.



Herbata i relacje

Częstowanie herbatą jest prostym wstępem do zrelaksowania się i uprzyjemnienia nam danej chwili. Ale sprzyja też nawiązywaniu relacji. I ułatwia rozpoczęcie i prowadzenie rozmowy, a rozmowy wzbudzają w nas emocje. I to zróżnicowane emocje (czasem spokój, czasem ożywienie), które zapadają nam głęboko w pamięć, a potem kojarzą się z danymi osobami czy sytuacjami.

Tak też tworzyłam moje herbaty emotea – powstawaniu każdej mieszanki herbacianej towarzyszyło inne wspomnienie, inna emocja. I wiercie mi, czasem było to nie lada wyzwanie, zapanować nad ich nadmiarem, a zarazem utrzymać równowagę smakowo-zapachowo-kolorystyczną. Między innymi dlatego niektóre mieszanki mają nazwy powiązane z emocjami.

Emotea – emocje ukryte w herbatach

Kolorowe jak tęcza, pełne kwiatów, które potrafią pięknie rozkwiatać w herbacie, jak np. stokrotki, owoców liofilizowanych, które nabierają barw po zaparzeniu i wzmacniają smak, ziół czy przypraw naturalnie wzmacniających aromat. A nawet warzyw (sławna już herbata z burakiem!).

Dołączona do nich Magiczna Karteczka pozwala zatrzymać się na chwilę, zastanowić nad tym, jakie niesie przesłanie. Przyjrzeć zaparzającej się herbacie, delektować naparem wszystkimi zmysłami.

Emocje wzbudza też obdarowywanie! A herbaty to świetny pomysł na prezent. Wszystko zależy od tego, kogo chcemy obdarować i jakie emocje wzbudzić.

Przed zakupem herbaty warto zastanowić się nad preferencjami herbacianymi, ulubionymi składnikami, używanymi akcesoriami. Wybór ułatwiają odpowiednio dobrane, gotowe zestawy prezentowe, z herbatą w roli głównej oczywiście, z przepięknym szklanym dzbankiem bądź filiżanką. A idealnym dopełnieniem będą czekolady rzemieślnicze, naturalne miody z polskich pól i łąk, ręcznie wykonane świece zapachowe.

A jak dobrać herbaty?

Zimą najpopularniejsze są herbaty rozgrzewające, najczęściej na bazie herbaty czarnej i Earl Grey, z dodatkiem przypraw (cynamon, goździki), czekolady i aromatycznych owoców (pomarańcze, maliny). Ale zachęcam gorąco do eksperymentowania ze smakami. Herbata urozmaicona ulubionymi dodatkami (laską cynamonu czy wanilii, kawałkiem jabłka, anyżem), najlepiej umili nam długie chłodne wieczory. A herbata z dodatkiem rozmarynu czy chili przywoła piękne, wakacyjne wspomnienia.



Kreatorka autorskich herbat premium emotea, zielarka, kiperka herbat.


Propagatorka naturalnego stylu życia opartego na uważności, celebracji chwili, relacjach i emocjach. Praktyk technik mindfulness i procesów energetycznych (Access Bars®, Dotyk motyla, Qi gong). Autorka warsztatów z obszaru dbałości o zdrowie. Mentorka zmiany z holistycznym podejściem.



Artykuł przygotowała
Marlena Drygas.

 www.emotea.pl

 [Emotea](https://www.facebook.com/emotea)

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

Zapisując się na newsletter
otrzymasz e-booka „Krótko o
herbatach”

Jak przygotować swój budżet domowy na Święta Bożego Narodzenia?

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, rodzinnego ciepła i wspólnego spędzania czasu z bliskimi. Jednak nie da się ukryć, że te wspaniałe chwile mogą stanowić również duże obciążenie finansowe dla wielu rodzin. Zakupy, prezenty, przyjęcia i dekoracje mogą znacznie wpłynąć na budżet domowy. Warto jednak pamiętać, że istnieją skuteczne sposoby przygotowania się do świąt bez przeciążenia portfela. W tym artykule przeczytasz, jak zorganizować budżet domowy tak, aby uniknąć zbędnych wydatków i cieszyć się Świętami Bożego Narodzenia z prawdziwą radością.

Planowanie i budżetowanie świąteczne

- **Ustalanie celów finansowych:** pierwszym krokiem jest określenie, ile możesz lub chcesz przeznaczyć na święta. Czy to będzie kwota na prezenty, dekoracje, jedzenie czy podróże, ważne jest, aby jasno sprecyzować swoje cele finansowe.
- **Budżet świąteczny:** stwórz szczegółowy budżet, uwzględniając koszty związane z prezentami, jedzeniem, podróżami i wszelkimi innymi wydatkami świątecznymi. Dzięki temu unikniesz impulsywnych zakupów i nadmiernego zadłużenia. Zaoszczędzi Ci to też stresu na ostatnią chwilę.

Prezenty i zakupy

- **Lista prezentów:** sporządź listę wszystkich osób, którym chcesz wręczyć prezenty. Przyda się również określenie orientacyjnego kosztu prezentów dla każdej osoby, aby uniknąć nadmiernego wydawania. Pomyśl, czy nie możesz części prezentów wykonać samodzielnie? Teraz modne są prezenty wykonane samemu.
- **Zakupy z wyprzedzeniem:** rozpocznij zakupy świąteczne z wyprzedzeniem, aby mieć więcej czasu na poszukiwanie okazji i zniżek. Unikniesz w ten sposób gorączkowych zakupów na ostatnią chwilę. Często przed samymi Świętami ceny wzrastają. Poszukaj też prezentów w Internecie, tylko pamiętaj, że kurierzy mają w tym okresie sporo pracy i wysyłka może trwać trochę dłużej niż zwykle.

Dekoracje i wystrój

- **Recykling dekoracji:** nie zawsze musisz kupować nowe ozdoby. Warto przejrzeć

swoje zapasy i wykorzystać dekoracje z poprzednich lat. To oszczędza pieniądze i redukuje odpady. Czasem wystarczy dokupić tylko drobne akcenty w innym kolorze i już dekoracja wygląda zupełnie inaczej.

- **Dekoracje DIY:** zastanów się też nad stworzeniem własnych ozdób. To nie tylko ekonomiczne, ale także daje wyjątkowy charakter twoim dekoracjom. Jeśli masz dzieci, to będzie to świetna okazja do spędzenia razem czasu.

Gotowanie i przyjęcia

- **Zaplanuj menu:** przygotuj szczegółowe menu na Święta Bożego Narodzenia i zapisz wszystkie potrzebne składniki. Unikniesz w ten sposób nadmiernego zakupu żywności. Mamy też skłonności do nadmiernego przygotowywania potraw świątecznych. Jeśli to możliwe, poproś gości o przyniesienie własnych dań na Święta. To rozkłada koszty i daje szansę na spróbowanie różnorodnych potraw.

Wyszukiwanie ofert i rabatów




- **Promocje świąteczne:** Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy sklepy oferują liczne promocje i zniżki. Dobrze wiedzą, że chętniej wtedy wydajemy pieniądze. Korzystaj z okazji, ale nie ulegaj impulsywnym zakupom.

- **Kody rabatowe i aplikacje:** przeszukaj Internet w poszukiwaniu kodów rabatowych i aplikacji oferujących cashback czy karty lojalnościowe, które pomogą Ci zaoszczędzić. Jest tego obecnie naprawdę sporo.

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy okres, który można celebrować w sposób dostosowany do swojego budżetu. Kluczem do sukcesu jest planowanie, budżetowanie i świadome zarządzanie finansami. Przygotowanie budżetu domowego na okres świąteczny pozwoli cieszyć się magią Świąt Bożego Narodzenia bez zbędnego stresu finansowego.

Zaplanuj wcześniej, rób zakupy z rozważą i skup się na tym, co w święta jest najważniejsze – spędzeniu miłego czasu wśród bliskich. Pamiętaj, że ważne są wspomnienia spędzonych wspólnie chwil, a nie wydanych pieniędzy.

Artykuł przygotowała
Grażyna Raniszewska.

-  [@zaopiekowane.finance](https://www.instagram.com/zaopiekowane.finance)
-  [Zaopiekowane Finanse](https://www.facebook.com/zaopiekowane.finance)
-  zaopiekowanefinance@gmail.com



Co zrobić, aby święta były wyjątkowe? Przeczytaj, co radzi ekspertka od relacji

Święta Bożego Narodzenia to okres pełen magii, miłości i wyjątkowego czasu z bliskimi. Każdy z nas może odegrać istotną rolę w tworzeniu tej magicznej atmosfery. W tym artykule podzielę się kilkoma radami, jak pięknie spędzić Święta Bożego Narodzenia, skupiając się na mądrym obdarowywaniu, uważności, wdzięczności, wybaczeniu i dobrych rozmowach przy stole.

Mądre obdarowywanie

Kiedy myślimy o prezentach, warto zastanowić się, co naprawdę jest ważne dla tej osoby, którą chcemy obdarować. Nie chodzi o ilość czy wartość prezentów, ale o ich znaczenie, idee, która im przyświeca. Wybierając prezent, poświęćmy na to swoją autentyczną uwagę i czas na myślenie o tej osobie. Zastanówmy się, co może ją uszczęśliwić i czego naprawdę potrzebuje. Nie kupujemy czegoś ot tak, żeby mieć to z głowy. Nie kupujemy tego, co podoba się tylko nam lub tego, co sami chcielibyśmy dostać. Mądre obdarowywanie to wybieranie prezentów, które mają osobiste znaczenie, które wyrażają naszą troskę o innych oraz chęć sprawienia im szczerzej radości. Jest wykazaniem się znajomością tej osoby oraz jej potrzeb i pragnień.

Słowa pełne miłości

Wielokrotnie podkreślam w moich wypowiedziach, jak ogromną moc mają słowa. Podczas Świąt Bożego Narodzenia warto wyrażać miłość, życzliwość i szacunek wobec bliskich, okazać wdzięczność za ich obecność w naszym życiu. Dzięki prostym słowom możemy przekazać nasze uczucia i wzmacniać więzi rodzinne i przyjacielskie. Bądźmy uważni na to co i jak mówimy zarówno podczas składania życzeń jak i podczas rozmów przy stole. Niech wasze słowa będą pełne miłości, wyrażajcie swoje uczucia w szczerzy i autentyczny sposób. Wyrażajmy wdzięczność, za osoby, które są w naszym życiu. Dajmy im znać, jak ważną pełnią w nim rolę.

Obecność całej rodziny

Często bywa jednym z niewielu momentów w ciągu roku, gdy wszyscy możemy być razem, a to dla wielu z nas może być również sporym wyzwaniem. Różnice zdań,

konflikty rodzinne i stres związany z organizacją świąt mogą wpłynąć na spokój w domu. Ważne jest, by pamiętać, że święta to okres wzajemnego zrozumienia i współpracy i bardziej skupić się na tym.

Wybaczenie i zrozumienie

Myślę, że nastrój, który towarzyszy nam podczas świąt, może okazać się dobrym czasem, gdy możemy przełamać stare konflikty i skoncentrować się na tym, co naprawdę ma znaczenie. Wybaczenie jest aktem miłości, zarówno tej własnej, jak i w stosunku do innych, pozwala nam ruszyć naprzód bez ciężaru urazy czy braku zrozumienia. To także okazja do zbliżenia się do bliskich nam ludzi. Wiem, jak ważny w życiu jest proces wybaczenia sobie i innym i jak często ma wpływ na wiele obszarów naszego życia. Pomyślcie, proszę, o tym, "nie dźwigajcie" tego niepotrzebnego balastu, rozważcie wybaczenie i spróbujcie zrozumieć osobę, która być może się do tego przyczyniła.


Dobrze spędzony czas przy stole

Rodzinna kolacja to nie tylko okazja do pysznego jedzenia, ale przede wszystkim do dobrych i ciekawych rozmów. To także czas na refleksję nad mijającym rokiem. Wykorzystajmy go, by się zatrzymać i spojrzeć wstecz, docenić swoje i innych osiągnięcia i wyciągnąć naukę z "błędów", traktując je jak wielkie chwile, które często są początkiem dobrych zmian. To doskonały czas kiedy możemy dzielić się naszymi życiowymi historiami, dowiedzieć się więcej o sobie i naszej rodzinie, śmiać się i tworzyć kolejne, niezwykle wspomnienia, które na długo zostaną w naszych sercach. Zachęcam do robienia zdjęć – zatrzymajmy na nich te chwile, ponieważ nigdy nie wiemy, kogo za rok może zabraknąć przy świątecznym stole.

Artykuł przygotowała
Angela Madejska.

 www.receptanaprzyszlosc.pl

 www.receptanadialog.com

 [Rozmowy nocą z Angelą](#)

 [@recepta_na_przyszlosc](#)

 [Angela Madejska - Recepta na Przyszłość](#)

 [Grupa: Kreatorzy Świadomych Relacji](#)



Pomysł na prezent: zajrzyj do zaczarowanej krainy „Magicznych Kubeczków”

Czy kubeczki mogą być magiczne? Owszem! Może nie spełniają życzeń jak złota rybka, ale wywołują uśmiech u osoby obdarowanej. A to przecież też magia – magia radości!

Mam na imię Aurelia, zdobieniem kubków zajmuję się od 2 lat. A jak to wszystko się zaczęło? Zaczęło się od tortów. Tak, dobrze czytacie, od tortów. Przez kilka lat zajmowałam się zdobieniem tortów masą cukrową. Powstawały przeróżne figurki, kwiatki i co dusza zapragnie. Jednak tort daje radość przez chwilę, a potem zostają tylko okruszki. Wtedy wpadłam na pomysł: „A może by tak utrwalić ulubione motywy i uprzyjemnić sobie picie ulubionych napojów?” I tak oto powstały „Magiczne Kubeczki”!

Dekoracje, które powstają, są przeróżne. Czasem jest to spersonalizowany projekt klienta, czasem inspiracja z Internetu, a czasem pełen spontan wyobraźni. W każdy kubek wkładam cząstkę siebie. Staram się jak najbardziej odzwierciedlić wytyczne zamawiającego lub wizję wyobraźni. Potem przychodzi czas na utwardzenie, klejenie, i „detaling”, czyli lakierowanie, itp.

Proces powstawania kubka zajmuje od kilku do nawet kilkunastu godzin, w zależności od złożoności projektu. Finalnie produkt ma spełniać Wasze oczekiwania na 1000%!

Jeśli wpadną Wam w oko Magiczne Kubeczki i zechcecie sprawić sobie lub komuś odrobinę radości, serdecznie zapraszam!

Artykuł przygotowała Aurelia.

 [Magiczne kubeczki](#)

 magicznekubeczki@wp.pl







Najpiękniejsze dekoracje bożonarodzeniowe: obejrzyj te dziadki do orzechów!


Rękodzieło już od dziecka było moją pasją. Do dziś uwielbiam tworzyć w domowym zaciszu ozdoby, które wdzięcznie zdobią moje wnętrza.

Cztery lata temu strwożyłam pierwszego dziadka do orzechów. Moja córka zachwycona bożonarodzeniową ozdobą dodała zdjęcie na jedną z grup w mediach społecznościowych związaną z rękodziełem. Ilość pozytywnych komentarzy oraz chęć posiadania swojej figury w domu przez internautów przebiła moje najśmielsze oczekiwania. Zaczęłam tworzyć na większą skalę, a z roku na rok dziadki do orzechów stawały się coraz piękniejsze. Doskonaliłam swoje umiejętności, aż doszłam do perfekcji.

Indywidualny kontakt z każdą osobą, spełnianie wizji oraz zadowolenie z otrzymanej ozdoby to motywacja do dalszego działania i tworzenia nowych projektów. Na ten sezon wykonuje figury w trzech rozmiarach: 100, 80 i 70 centymetrów oraz wiszące ozdoby „uciekający Mikołaj i Grinch”.

Okres bożonarodzeniowy to mój ulubiony czas w roku a dodatkowa myśl, że moje projekty zdobią domy ludzi w całej Polsce jak i na świecie napawa mnie dumą i wzruszeniem. Wykonuję również prace w okresie wielkanocnym. Po więcej dawki mojego rękodzieła zapraszam na facebookową stronę.

Artykuł przygotowała
Katarzyna Matyja.

 [Kasia tworzy - rękodzieło z pasji](#)

Obejrzyj moje prace poniżej ↓







Jak obchodzone są święta w innych krajach? Poznaj tradycje bożonarodzeniowe na świecie

Grudzień to ten miesiąc w roku, kiedy na sklepowych półkach pojawiają się dekoracje bożonarodzeniowe, reklamodawcy prześcigają się w podsuwaniu najwspanialszych pomysłów na świąteczny prezent, a z głośników dobiegają do nas dźwięki znanych świątecznych przebojów.

W Polsce chyba nikt nie wyobraża sobie świąt bez choinki, prezentów, opłatka, wigilijnych potraw i spotkań z rodziną. I choć w gruncie rzeczy jest to święto religijne – chrześcijanie świętują narodzenie Jezusa, to w wiele osób niewierzących również święta te obchodzi, choć w sposób świecki.

Jak obchodzone jest Boże Narodzenie w innych krajach? Co różni, a co łączy tradycje bożonarodzeniowe w różnych kulturach?

Australia

Chyba najbardziej nieoczywiste dla Europejczyków są Święta na drugiej półkuli. Przykładowo w Australii, Święta przypadają na środek lata i są początkiem letnich wakacji. Zamiast zabaw na śniegu i lepienia bałwanów, dzieciaki bawią się na plaży, a rodzice biorą udział w X'MAS PARTIES. Ulice pełne są przebierańców – elfów, mikołajów, a domy mienią się tysiącami światełek. W Wigilię jest za gorąco na ciepłe posiłki i Australijczycy raczej jedzą sałatki i inne zimne potrawy, kolędy śpiewane są przy świecach, a Mikołaj co prawda wchodzi przez komin, ale ubrany w szorty, t-shirt i klapki. Przybywa on najczęściej na desce surfingowej ciągniętej przez delfiny.

Kenia

W Kenii również na Święta brakuje śniegu, dlatego okna domów i witryny sklepowe ozdabiane są sztucznym śniegiem. Zamiast typowej choinki, Kenijczycy ozdabiają drzewko cyprysowe. Mikołaj przynosi bardzo symboliczne prezenty, a przyjeżdża na wielbłądzie, rowerem lub samochodem. Chrześcijanie w Kenii świętują narodzenie Jezusa podobnie jak narodzenie każdego chłopca – śpiewem, tańcem oraz wspólnym parzeniem specjalnej kawy z olejem lub tłuszczem owcy, czasem z mlekiem (dla porównania, narodzenia dziewczynek nie ma zwyczaju świętować).

Niemcy

Zwyczaj ubierania choinki przywędrował do nas z Niemiec i nawet osoby niewierzące go przestrzegają. Ciekawą tradycją jest wieszanie na choince ogórka (obecnie w formie bombki). To z dzieci, które pierwsze go wypatrzy, dostaje dodatkową porcję słodyczy. Pod choinką najczęściej stawiana jest bogato zdobiona szopka, często warta naprawdę duże pieniądze. Do świątecznych potraw należy sałatka ziemniaczana, pieczona gęś, indyk lub dziczyzna, a na deser strucla. W Niemczech istnieje zwyczaj obdarowywania znajomych symbolicznymi prezentami, często używanymi rzeczami, które zalegają niepotrzebne w domu. Najbardziej znana kolęda „Cicha noc” pochodzi właśnie z Niemiec, podobnie jak pachnące pierniczkami i korzennym winem jarmarki bożonarodzeniowe.

Hiszpania

W Hiszpanii z kolei dużo popularniejsza od choinki jest szopka betlejemska. A najbardziej niezwykłą postacią umieszczaną w szopce głównie w rejonie Katalonii jest El Caganer – postać przeważnie ukryta w kącie, gdzie się wypróżnia. Uważa się, że El Caganer swoimi odchodami użyźnia ziemię, dlatego jest uważany za symbol dobrobytu i powodzenia na następny rok. Ta tradycja w Hiszpanii jest w pełni akceptowana przez Kościół. El Caganer może mieć twarz znanych osób: polityków, aktorów, sportowców, postaci fikcyjnych, w tym również z bajek, a nawet samego papieża. Innym niezwykłym zwyczajem jest loteria bożonarodzeniowa „El Gordo”, która odbywa się 22 grudnia. Wigilia jest świętem rodzinnym, ale po uroczystej kolacji Hiszpanie spotykają także się z przyjaciółmi, na zewnątrz.

Chiny

W Chinach, pomimo iż chrześcijanie stanowią około 1% mieszkańców, również spotkamy wiele tradycji bożonarodzeniowych. W szczególności sklepy i restauracje przystrajane są świątecznymi ozdobami, można też spotkać Świętego Mikołaja (Świątecznego Starca). Nie ma tam jednak tradycji wręczania prezentów, raczej słodyczy lub jabłek, które mają symbolizować pokój i miłość (często jabłko ozdobione jest symbolem serca). Mimo świeckiego charakteru, dla Chińczyków jest to ważne święto, spędzane z rodziną i przyjaciółmi. Młodzi często wykorzystują ten czas na rozrywkę oraz zakupy.

Japonia

Podobnie święta wyglądają w Japonii. Nie mają one religijnego charakteru, a pomimo tego, że w centrach handlowych z głośników słychać kolędy, Boże Narodzenie jest tu odpowiednikiem Walentynek. Mężczyźni zapraszają swoje wybranki do restauracji i dają im prezenty. Niezwykłym zwyczajem w Japonii jest spędzanie Wigilii w KFC. Zwyczaj ten pojawił się w latach 70 ubiegłego wieku po emisji świątecznej reklamy i od tego czasu kurczaki z KFC stały się świąteczną potrawą Japończyków. Inną ważną potrawą jest świąteczne ciasto ze śmietaną i truskawkami.

Podobnie jak w innych krajach, jest to święto spędzane z rodziną i przyjaciółmi, a także świetny moment na oświadczyzny, gdyż święto to jednoznacznie kojarzy się z miłością.

Islandia

Najbardziej niezwykle tradycje świąteczne można natomiast zaobserwować na Islandii. Co prawda ulice i domy przyozdobione są podobnie jak w innych krajach, ale nie spotkamy tu Świętego Mikołaja. Zamiast niego mamy Grýlę – ni to wiedźmę, ni trollicę, jej trzynastu złośliwych i figlarnych synów oraz pupilka – krwiożerczego kota. Począwszy od 12 grudnia, codziennie jeden z trzynastu łobuzów schodzi z gór do miasteczek i grzecznym dzieciom zostawia w butach drobne prezenty, a niegrzecznym płata figle lub zostawia zgniłego ziemniaka. Jólakötturinn, czyli Świąteczny Kot sieje postrach, ponieważ w wigilijny wieczór zjada wszystkich napotkanych ludzi. Jedyną metodą na uniknięcie ataku krwiożerczego kota jest jedna nowa część odzieży podarowana na święta przez bliskich. Dlatego też Święta są świetnym pretekstem do kupowania praktycznych prezentów, a także zachęcają do działalności charytatywnej, aby nikt nie pozostał bez nowej odzieży w Wigilię.

Co kraj, to obyczaj... Niemniej bez względu na wyznawaną religię czy tradycje, bez wątpienia Boże Narodzenie jest świętem niezwykle, spędzonym z bliskimi osobami. Jest świętem miłości i pokoju. Wesółych Świąt!

Artykuł przygotowała Anna Madej.

 [Bystry Umysł](#)

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Energia, która udrawia świat



Marta Winnicka

Chcesz popracować nad sobą w Święta? To może być idealny czas na naukę języka obcego!

Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy ludzie na całym świecie zbliżają się do siebie, aby celebrować wspólne wartości i tradycje. To również okres, gdy wiele osób czyni noworoczne postanowienia, często związane z rozwojem osobistym. Jednym z takich postanowień może być nauka lub doskonalenie języka obcego. Dlatego warto przyjrzeć się, jak coaching językowy może wpłynąć na naszą efektywność w nauce języków obcych, a także na naszą komunikację i zrozumienie innych kultur podczas magicznego okresu Bożego Narodzenia.

Rola języka w okresie świąt

Język jest kluczem do zrozumienia i docenienia różnych tradycji kulturowych, w tym tych związanych z Bożym Narodzeniem. Wielu z nas pragnie móc komunikować się z ludźmi z różnych części świata, a także lepiej zrozumieć kultury, w których Boże Narodzenie obchodzone jest w odmienny sposób. Język otwiera drzwi do poznawania zwyczajów, tradycji kulinarnej i kulturowych odmierności.

Dlatego podczas Świąt Bożego Narodzenia coaching językowy staje się cennym narzędziem, które pomaga nam przełamywać bariery językowe i zbliżać się do innych kultur. Tak w okresie Bożego Narodzenia, jak i podczas sesji coachingu językowego ważny jest spokój umysłu i brak lęku. Większość z nas właśnie w tym okresie zauważa, że wzrasta ich poziom empatii dla ludzkiej krzywdy i niesprawiedliwości. Podobnie dzieje się w procesie coachingu językowego, kiedy Twój coach językowy wyzbywa się oceny, zastępując ją dużą dozą empatii dla twojego lęku przed mówieniem. Co więcej, każda taka sesja to celebrowanie szansy, jaką dajesz sobie sam w obliczu trudności, z jakimi borykasz się w drodze po spełnienie osobiste i zawodowe.

Cele językowe w kontekście Świąt

Święta Bożego Narodzenia to idealny moment, aby wyznaczyć cele językowe. To okres, gdy wiele osób ma więcej czasu wolnego i jest bardziej skłonnych do nauki. Cele te mogą obejmować naukę nowego języka, doskonalenie obecnych

umiejętności językowych, a także zdobycie wiedzy na temat tradycji bożonarodzeniowych w innych krajach. Z pomocą coacha językowego można stworzyć spersonalizowany plan działania, który pozwoli nam osiągnąć te cele w określonym czasie. Co więcej, proces ten jest o wiele bardziej efektywny, ponieważ opiera się na Twojej wewnętrznej motywacji, a nie abstrakcyjnym programie nauczania pełnym niepotrzebnych ci treści. Tak, jak Święta Bożego Narodzenia pragniesz spędzić w otoczeniu osób ci najbliższych, tak w trakcie sesji coachingowych skupiasz się na tym, co najbliższe twoim aktualnym potrzebom rozwojowym.

Skuteczność coachingu językowego

Coaching językowy to indywidualne wsparcie, które pomaga nam w efektywnej nauce języka. Coachowie pomagają nam określić cele, dostosować program nauki do naszych potrzeb i monitorować nasz postęp. Coach może pomóc w wybieraniu odpowiednich materiałów do nauki, planowaniu sesji naukowych i dostarczaniu motywacji. Co więcej, regularne spotkania z coachem sprawiają, że jesteśmy bardziej odpowiedzialni za nasz rozwój językowy.

Nauka poprzez świąteczne tradycje

Święta Bożego Narodzenia to doskonały okres do nauki języka przez praktykę. Możemy uczestniczyć w różnych świątecznych wydarzeniach, takich jak jarmarki bożonarodzeniowe, koncerty, czy spotkania rodzinne, aby praktykować język w realnych sytuacjach. Coach językowy może pomóc w przygotowaniu do takich wydarzeń, dostarczając słownictwo i zwroty, które pomogą nam aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym innych narodów.

Język a budowanie relacji

Podczas Świąt Bożego Narodzenia wiele osób odwiedza lub jest odwiedzanych przez rodziny i przyjaciół spoza kraju. Wówczas umiejętność porozumiewania się w ich ojczystym języku staje się kluczowa. Coach językowy może pomóc w poprawieniu naszych umiejętności komunikacyjnych, co wpłynie pozytywnie na relacje rodzinne i przyjacielskie podczas tego wyjątkowego czasu.

Podsumowanie

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, w którym język odgrywa ważną rolę w komunikacji i zrozumieniu różnych tradycji kulturowych. Coaching językowy może być cennym narzędziem w osiąganiu celów językowych, pozwalając nam czerpać pełnię radości z tego magicznego okresu. Poprzez określenie celów, spersonalizowane wsparcie, i naukę w kontekście świątecznych tradycji, coaching językowy staje się nie tylko skutecznym narzędziem edukacyjnym, ale także sposobem na budowanie relacji i zbliżanie się do innych kultur również poza okresem Bożego Narodzenia.

W końcu kto powiedział, że cudowna atmosfera kojarzona ze świętami ma być obecna w naszym życiu jedynie w grudniu? Dzięki odpowiedniemu wsparciu w dążeniu do realizacji celów każdy dzień może stać się niepowtarzalną okazją do celebracji piękna płynącego z komunikacji bez bariery językowej.

Artykuł przygotowała
Anna Szostakowska.

 www.newprospects.pl

 [New Prospects](#)

Jeśli jesteś w fazie poszukiwań i rozwoju, to trafiłaś we właściwe miejsce! Odkryj w sobie skarb wewnętrznej siły i przekonaj się, jak coaching językowy i life coaching mogą zmienić Twoje życie!



Jestem trenerem języka angielskiego i coachem językowym. Przez 15 lat pracowałam jako nauczycielka języka angielskiego w szkole, jednak tradycyjny system edukacji nie pozwalał mi na niesienie pomocy, na jaką każdy z nas zasługuje. W 2022 roku odkryłam innowacyjną metodę nauczania języka angielskiego, która odmieniła moje podejście do edukacji. Moja pasja do nauki języków obcych i praktyczne podejście zaowocowały powstaniem w 2023 roku marki New Prospects, w której pomagam ambitnym kobietom w pokonaniu lęku przed komunikacją w języku angielskim, wykorzystując najnowsze zdobycze neuronauki w temacie funkcjonowania ludzkiego mózgu.

Rozpocznij Nowy Rok z porządkiem: Jak organizować dokumenty w małej firmie?

Zbliża się Nowy Rok, a wraz z nim w Twojej głowie pojawiają się nowe cele i plany na rozwój swojego biznesu. Czy wiesz, że to właśnie dobre przygotowanie i organizacja są kluczem do sukcesu? Styczeń to idealny moment, aby zacząć z czystą kartą i w końcu uporządkować dokumenty w swojej małej firmie. Dlatego chcę Ci pokazać, jak w prosty sposób zapanować nad dokumentami, zarówno papierowymi, jak i cyfrowymi, aby rozpocząć Nowy Rok z poczuciem spokoju i gotowości do osiągnięcia swoich celów oraz rozwoju swojej firmy.

Rozpocznij od przeglądu dokumentów

Pierwszym krokiem jest dokładny przegląd wszystkich dokumentów, jakie posiadasz. Ten duży krok rozdziel sobie na mniejsze, łatwiej osiągalne. Zacznij od dokumentów papierowych. W pierwszej kolejności zniszcz i wyrzuć te, których już nie potrzebujesz — dokumenty nieaktualne, duplikaty itp. Pozostałe dokumenty posegreguj w osobnych stosach na główne kategorie typu: Administracja, Finanse, Sprzedaż. Nie zapomnij o jeszcze jednym stosie — Archiwum. To tam znajdują się wszystkie dokumenty już nieużywane, ale wciąż potrzebne do przechowania.

Następnie każdy z tych stosów, rozdziel na jeszcze dokładniejsze podkategorie. Przykładowo w sprzedaży może to być podział na konkretnych klientów, a następnie na Faktury, Zamówienia i Projekty z danym klientem. To pozwoli Ci jak najdokładniej skategoryzować dokumenty i znacznie wpłynie na porządek w papierach. By maksymalnie zaoszczędzić miejsce, sugeruję Ci stworzenie segregatorów tylko do głównych kategorii, czyli w tym przypadku Administracja, Sprzedaż, Finanse itp. Poszczególne podkategorie możesz wyróżnić w każdym segregatorze za pomocą kolorowych przekładek. Opisz dokładnie każdy segregator oraz przekładki. Dobrą praktyką jest stosowanie tzw. spisu treści na początku każdego segregatora. Dzięki niemu wiesz, jakie dokumenty i w jakiej kolejności znajdują się w każdym z nich. Przechowuj dokumenty w odpowiednich szafach lub szufladach, zachowując porządek i łatwy dostęp.

Ogranicz papierowe dokumenty

Postaraj się maksymalnie przechodzić na wersję cyfrową swoich dokumentów. Miej na uwadze, że Twoja firma będzie się rozrastać, więc siłą rzeczy dokumentów zacznie przybywać z dnia na dzień. W końcu może zabraknąć Ci miejsca w Twoim biurze.

Jeśli to możliwe, zainwestuj w skaner, aby przekształcić część dokumentów papierowych w wersję cyfrowe. Dzięki temu nie tylko zaoszczędzisz miejsce, ale również ułatwisz sobie dostęp do nich, bez względu na miejsce, w którym się znajdujesz. Możesz też śmiało wykorzystać dostępne aplikacje na każdy telefon, które pozwolą Ci zeskanować dokument bezpośrednio z Twojej komórki. To znacznie przyspieszy Twoją codzienną pracę.

Przejdź na cyfrową organizację

Obecnie wiele firm przechodzi na bardziej cyfrowy model pracy. Pozwala to na łatwiejsze zarządzanie dokumentami. Dzięki cyfrowym plikom, mamy do nich dostęp z każdego miejsca a co więcej, taki model znacznie usprawnia nam wymianę informacji z klientami oraz podwykonawcami. Ważne jest jednak, aby zorganizować swoje pliki i dokumenty cyfrowe. Oto kilka wskazówek:

- Stwórz system folderów na swoim komputerze lub od razu w chmurze, aby ułatwić odnajdywanie plików i przede wszystkim zachować w nich porządek i organizację. Dziel je na kategorie, takie jak finanse, marketing, umowy, itp.
- Korzystaj z jasnych i opisowych nazw plików, aby uniknąć zamieszania. Unikaj ogólnych nazw, takich jak "dokument.doc"; opisuj pliki z myślą o tym, co zawierają. Nazwa pliku powinna być dla Ciebie na tyle klarowna i intuicyjna, byś nawet po miesiącu pamiętała, czego dotyczy dokument. Opracuj własny system nazewnictwa, który będziesz stosować do wszystkich plików, jak chociażby: DATA-KLIENT-DOKUMENT-WERSJA.
- Regularnie archiwizuj stare pliki, przenosząc je na osobne dyski zewnętrzne. Staraj się utrzymywać porządek w swoim systemie, usuwając niepotrzebne pliki i przenosząc archiwalne dokumenty poza główny obszar pracy.
- Dbaj też o pulpit swojego komputera. Staraj się nie wrzucać wszystkiego do folderu "Pulpit!". Na bieżąco przeglądaj i porządkuj dokumenty.

Wykorzystaj narzędzia i aplikacje

W dzisiejszych czasach istnieje wiele narzędzi i aplikacji, które mogą ułatwić organizację dokumentów. Oto kilka, które warto rozważyć:

Google Drive: To doskonałe narzędzie do przechowywania i udostępniania dokumentów w chmurze. Dzięki niemu możesz łatwo udostępniać dokumenty współpracownikom i mieć do nich dostęp z dowolnego miejsca. To też baza do późniejszego delegowania zadań.

Evernote: Pozwala na przechowywanie notatek, zdjęć i innych materiałów w jednym miejscu. Możesz tworzyć notatki z ważnymi informacjami, które będziesz chciała przechować.

Trello: Idealne do zarządzania projektami i zadaniami. Możesz tworzyć tablice z listami zadań i przenosić karty między nimi, monitorując postęp projektów.

Microsoft OneNote: Pomaga w tworzeniu notatek i organizacji informacji. To świetne narzędzie do przemysłów, list zadań i planów.

Utrzymuj regularność

Jak przy każdym budowaniu dobrych nawyków, najważniejsze jest to, aby utrzymywać regularność w organizacji dokumentów. Zadbaj o to, aby wszystkie nowe dokumenty były natychmiast sortowane i klasyfikowane zgodnie z ustalonym systemem. Dzięki temu unikniesz nagromadzenia nieporządku i chaosu, co pozwoli Ci efektywnie pracować przez cały rok. Możesz posłużyć się folderem tymczasowym, w którym w kryzysowych sytuacjach, będziesz przetrzymywać dokumenty, których nie zdążyłaś uporządkować przez nawal pracy. Pamiętaj jednak, by maksymalnie co tydzień go opróżniać.

Zaplanuj regularne przeglądy swoich dokumentów, na przykład co kwartał, aby upewnić się, że Twój system organizacji nadal działa sprawnie. Ustal swój stały harmonogram. Codziennie wykonuj bieżące, małe kroki typu regularne przeglądanie, usuwanie i porządkowanie dokumentów oraz pulpitu komputera. Raz w miesiącu – archiwizacja i kopie zapasowe.

Zdobądź wsparcie

Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia w organizacji dokumentów, nie krępuj się poprosić o pomoc. Możesz np. zatrudnić Wirtualną Asystentkę. Jeśli jednak nie uważasz tego za konieczne i chcesz poradzić sobie z tym sama lub nie możesz sobie teraz na to pozwolić, zachęcam Cię serdecznie do obserwowania mojego instagramowego profilu, gdzie dzielę się wieloma cennymi wskazówkami w zakresie organizacji dokumentów i domowego biura. Możesz również skorzystać z wielu udostępnianych przeze mnie materiałów, jak chociażby newsletter, darmowe produkty oraz płatne konsultacje i warsztaty.



Rozpocznij nowy rok z porządkiem w swojej firmie. Dzięki odpowiedniej organizacji dokumentów będziesz mieć więcej czasu na rozwijanie swojego biznesu i osiągnięcie swoich celów. Tworzę Projekt AdminQueen, aby Ci pomóc na tej drodze do sukcesu. Wykorzystaj te wskazówki, by stworzyć sprawnie działający system organizacji dokumentów, który umożliwi Ci efektywne zarządzanie firmą i osiągnięcie sukcesu w nadchodzącym roku. Trzymam za Ciebie kciuki!

Artykuł przygotowała Milena Lemieszka.



[AdminQueen](#)



[@milenalemieszka](#)

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



Postaw redakcji kawę!

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

Kobieta w biznesie online: Jak odważnie wkroczyć w świat cyfrowej przedsiębiorczości?

W dobie cyfryzacji i globalnej łączności, kobiety coraz śmielej podejmują wyzwanie wkraczania w świat biznesu online. Niezależnie od tego, czy marzą o założeniu własnego sklepu internetowego, czy też o prowadzeniu usług doradczych online, możliwości są nieograniczone. W tym artykule dowiesz się, jak skutecznie i odważnie rozpocząć swoją przygodę z online biznesem, niezależnie od branży.

Od pomysłu do realizacji

Kluczem do sukcesu jest dobrze przemyślany pomysł na biznes, który odpowiada zarówno Twoim pasjom, jak i potrzebom rynku. Warto dokładnie przeanalizować rynek, zidentyfikować niszę i zrozumieć swoją grupę docelową. Z doświadczenia zauważyłam, że te kroki są często pomijane, a to najważniejsze elementy, które decydują o sukcesie.

Następnie opracuj strategię biznesową – zastanów się, jakie produkty lub usługi będziesz oferować, jaką wartość przyniosą Twoim klientom i jak będziesz się wyróżniać na tle konkurencji. Brzmi to strasznie? Wcale takie nie jest. Chodzi po prostu o rozpisanie, co chcesz komu sprzedawać, osadzenie tego w ramach czasowych oraz przygotowanie planu, który będzie takim przedstawieniem krok po kroku, co masz robić.

Budowanie marki i obecności online

Twoja obecność online zaczyna się od stworzenia profesjonalnej strony internetowej i aktywności w mediach społecznościowych. To ważne, aby Twoja marka była spójna i odzwierciedlała to, kim jesteś oraz co chcesz przekazać. Warto inwestować w dobrej jakości grafikę i treści, które przemówią do Twoich potencjalnych klientów i zbudują zaufanie do Twojej marki.

Pamiętaj również, że działania w social media to nie wszystko. Warto zainwestować w reklamy, które szybciej pozwolą Ci dotrzeć do konkretnej grupy odbiorców.

Wykorzystanie narzędzi cyfrowych

W biznesie online niezbędne jest opanowanie narzędzi cyfrowych, które usprawnią i zautomatyzują Twoje działania. Należą do nich systemy zarządzania treścią, narzędzia do e-mail marketingu, platformy e-commerce, narzędzia analityczne i inne. Znajomość tych narzędzi nie tylko ułatwi codzienne funkcjonowanie Twojego biznesu, ale także pomoże w analizie danych i dostosowywaniu strategii do zmieniających się potrzeb rynku.

Nie musisz być od razu ekspertką od wszystkich narzędzi. To oczywiste, że będziesz delegować. Ale pamiętaj, że warto orientować się, na jakich narzędziach opiera się Twój biznes. Zrozum ich sposób działania, a wykonanie zostaw Twojemu zespołowi.

Budowanie sieci i współpracy

W biznesie online niezwykle ważne jest budowanie sieci kontaktów i współprac. Networking, zarówno online, jak i offline, może otworzyć wiele drzwi i stworzyć nowe możliwości. Ważne jest, aby być otwartym na współpracę, które mogą przynieść obopólne korzyści – zarówno w postaci nowych klientów, jak i możliwości rozwoju. Co możesz robić? Brać udział w podcastach jako gość, pisać artykuły (jak np. ja teraz), udzielać się na grupach branżowych, brać udział w konferencjach, mastermindzie... Możliwości jest wiele.

Łączenie pasji z pracą

Wejście w świat biznesu online może być jedną z najbardziej ekscytujących decyzji w Twoim życiu. Nie bój się marzyć i działać. Pamiętaj, że każda wielka podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Z odwagą, determinacją oraz wytrwałością możesz zbudować stabilny biznes online i pracować z dowolnego miejsca na ziemi. Codziennie wspieram kobiety w rozwoju ich biznesu. Jeśli jesteś zainteresowana wsparciem z mojej strony, to zapraszam do kontaktu.

Artykuł przygotowała
Gosia Galbas.



www.gosiagalbas.com



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



Jak przygotować profil na Instagramie na Nowy Rok?

Nowy Rok to doskonała okazja do przemyślenia swoich celów i planów. To także idealny moment, aby przyrzeć się swojemu profilowi na Instagramie, który prowadzisz dla swojej firmy lub marki osobistej.

Zachęcam Cię do zapoznania się z trzema kluczowymi krokami, które warto rozważyć przy tworzeniu planu działania na nadchodzący rok:

Analiza statystyk

Pierwszym ważnym krokiem jest dokładna analiza statystyk z poprzedniego roku. Instagram oferuje narzędzia analityczne, które pozwalają zrozumieć, jakie treści były najbardziej popularne, jakie dni i godziny publikacji przynosiły najlepsze wyniki oraz kto stanowił Twoją największą grupę odbiorców. Przeglądając te dane możesz wyciągnąć wnioski, które pomogą Ci zaplanować content na Nowy Rok.

Może się okazać, że pewne formaty treści przyciągają większą uwagę użytkowników lub że konkretne tematy generują większą liczbę interakcji. Jeśli już wiesz, co działa, będziesz mogła dostosować swoją strategię w kierunku bardziej efektywnego budowania społeczności wokół Twojego profilu.

Strategia profilu

Kolejnym krokiem jest ocena i ewentualna modyfikacja strategii profilu. Pytania, które warto sobie zadać, to:

- czy twoje cele pozostały takie same, czy się zmieniły?
- czy dotychczasowa strategia przynosiła pożądane wyniki, czy była mniej efektywna?
- jakie działania przyniosły najlepsze wyniki finansowe i wizerunkowe dla Twojej marki osobistej lub firmy?
- które działania pochłonęły najwięcej czasu i/lub budżetu, ale nie przyniosły oczekiwanych rezultatów?
- czy profil wciąż oddaje Twoje pierwotne założenia, czy zmienił swój kierunek?
- co sprawiało Ci największą frajdę, a co nie, przez co straciłaś zapłać?

Jeśli masz nowe cele lub zauważasz, że dotychczasowa strategia nie spełnia Twoich oczekiwań, to warto zastanowić się nad wprowadzeniem zmian. Może to oznaczać bardziej spersonalizowaną treść, większy nacisk na storytelling lub nowe rodzaje treści, których jeszcze nie próbowałaś, np. live'y, czy współprace z innymi twórcami.

Identyfikacja wizualna

Identyfikacja wizualna to kluczowy element budowania rozpoznawalności na Instagramie. Jeśli jeszcze jej nie masz, to Nowy Rok to idealny moment, aby się nią zająć. W ramach identyfikacji wizualnej warto zastanowić się nad takimi elementami, jak kolorystyka, styl, typografia oraz logo. Warto, by wszystkie Twoje kanały komunikacji były prowadzone według identyfikacji wizualnej. Dzięki temu cała marka jest spójna i konsekwentna.

Dlaczego identyfikacja wizualna jest taka ważna?

- **Twoja marka jest rozpoznawalna**

Spójny wygląd profilu sprawia, że jesteś łatwiej rozpoznawalna wśród innych profili na Instagramie, wśród Twojej konkurencji. To pozwala na budowanie silniejszej marki osobistej lub biznesowej.

- **Jesteś profesjonalna**

Profil z dopracowaną identyfikacją wizualną wydaje się bardziej profesjonalny, co wpływa pozytywnie na postrzeganie przez Twoich odbiorców. W ten sposób pokazujesz, że dbasz o swoją markę i swój profil, nic nie zostawiasz przypadkowi.

- **Zwiększysz zaufanie**

Kiedy Twoi odbiorcy widzą spójność w Twoich treściach, są bardziej skłonni zaufać Ci i być bardziej zaangażowani w Twoje treści, a docelowo stać się Twoimi klientami. Dodatkowo spójność wizualna przyciąga i utrzymuje lojalność obserwujących, ponieważ tworzy spójny i przyjemny przekaz wizualny.

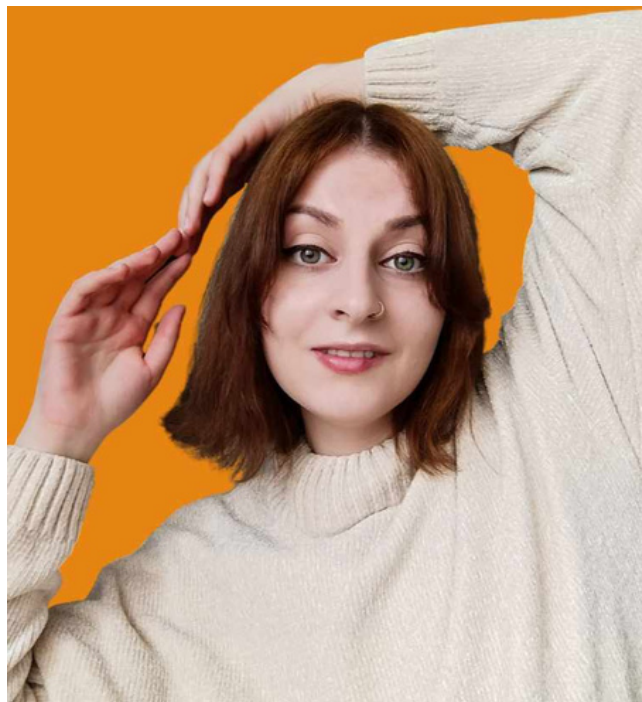
Nowy Rok to doskonała okazja do rozpoczęcia od nowa i wprowadzenia zmian na Instagramie. Warto zacząć już teraz i w pełni wykorzystać potencjał Instagrama w rozwoju swoim lub swojej marki.

Pamiętaj, że sukces na Instagramie to proces, który wymaga zaangażowania, cierpliwości i kreatywności. Nie ma jednego magicznego zaklęcia, które zadziała u każdego. Kluczem jest eksperymentowanie, uczenie się na błędach i reagowanie na zmiany. Bądź otwarta!

Na koniec, nie zapomnij, że Instagram to przede wszystkim platforma społecznościowa! Buduj relacje, angażuj się u innych, odpowiadaj na komentarze i bądź autentyczna. To właśnie sprawi, że Twoja społeczność na Instagramie będzie rosnąć i przynosić coraz lepsze wyniki.

Jeśli natomiast nie wiesz, jak zabrać się za strategię dla Twojego profilu oraz nie masz pomysłu na identyfikację wizualną – jestem tutaj dla Ciebie! Zajmuję się opracowywaniem strategii oraz projektowaniem identyfikacji wizualnych dla profili na Instagramie. Oddaj swoją markę w moje ręce, by zacząć Nowy Rok na Instagramie z przystupem!

Ofertę znajdziesz na moim [INSTAGRAMIE](#). A jeśli chcesz spotkać się ze mną face 2 face i przedyskutować Twój pomysł na swoją markę, to [TUTAJ](#) możesz umówić się na niezobowiązującą rozmowę.




Artykuł przygotowała
Karolina Mija.

 www.karolinamija.pl

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

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

 Karolina Mija

Jak rozwinąć od zera

profil firmowy na Instagramie?

