

e-venueus

NOWY ROK

- Jak skutecznie zaplanować i osiągnąć noworoczne cele?
- Jakie trendy w marketingu czekają na nas w 2024 roku?

PORADY

- ➔ Parę słów o kawie: pić czy nie pić?
- ➔ Jak nauczyć dziecko oszczędzania?
- ➔ Proste zmiany, które uczynią dom przytulnym i funkcjonalnym
- ➔ Jak stworzyć stronę sprzedażową swojej oferty?



POZNAJ GDAŃSK

Co zobaczyć poza plażą i Starym Miastem?

Ola Jakubowska

**JAK POKONAĆ
OGRANICZAJĄCE
MYŚLI I WESPRZEĆ
NOWOROCZNE
PLANY?**

Spis treści

PORADY

- 3** Jak to jest z tą kawą? Pić czy nie pić?
- 9** Zastosuj te proste zmiany w domu, a z pewnością wpłyną na atmosferę i Twoje samopoczucie

MAMA I DZIECKO

- 11** Jak nauczyć dziecko oszczędzania?

RELACJE

- 15** Przemoc domowa – co możesz zrobić, by pomóc sobie lub innym?

PODRÓŻE

- 19** Gdańsk poza schematem, czyli co zobaczyć poza Starówką i morzem?
- 25** Podróż, która zmieniła moje życie. Ty też tak możesz!

ROZWÓJ OSOBISTY

- 31** Intuicja twoim wewnętrznym drogowskazem do wymarzonego życia
- 33** Techniki skutecznego planowania i osiągnięcia celów
- 36** Jak pokonać ograniczające myśli, które nas blokują i wesprzeć noworoczne plany?

BIZNES ONLINE

- 41** 10 rzeczy, o których warto pamiętać, tworząc stronę sprzedażową swojej oferty
- 46** Jak wrócić do gry na Instagramie po dłuższej nieobecności?
- 48** Jakie trendy w marketingu czekają na nas w 2024 roku?

Jak to jest z tą kawą? Pić czy nie pić?

Na temat kawy krąży wiele pogłosek, mitów i faktów. Dziś, w dobie ogólnodostępnej wiedzy, jaką daje internet, podczas prób znalezienia jakiejś rzetelnej informacji na interesujący nas temat, można nabawić się bólu głowy. Po drodze do wiedzy zamkniętej w najwyższej komnacie, w najwyższej internetowej wieży, zwalczyć należy smoka bzdur, jakie wypisują internauci na bazie wiedzy zdobytej od Ciotki Klotki na imieninach. A Ciotka jest święcie przekonana, że kawa na sto procent pomaga jej w pewnym schorzeniu, natomiast jej bratanicy na sto procent to samo schorzenie pogłębia. Jeśli jednak interesują Cię fakty, zapraszam do lektury.

Historia kawy

Kawa znana jest ludzkości od bardzo dawna. Jej odkrycie datuje się na rok 850 i przypisuje się je rejonowi etiopskiej prowincji Kaffa. Do Europy kawa przybyła w XVI wieku jako – rzecz jasna – produkt eksportowy i początkowo nie była ogólnodostępna, ponieważ ze względu na swoje pobudzające właściwości, zaklasyfikowana została jako medykament, tak więc dostać ją było można jedynie w aptekach. Pierwsze opisy kawy w literaturze medycznej określają roślinę jako taką z korzystnym wpływem na zdrowie.

Prospero Alpini – lekarz oraz botanik prowadzący badania nad roślinnością Egiptu i jej właściwościami badał kawę. Wyniki badań opublikował w Wenecji w 1592 roku w swojej pracy „De plantis Aegypti liber”. Opisał on nie tylko roślinę, ale także czarny napój, jaki można uzyskać z jej ziaren, to, że islamiści pili go zamiast zabronionego w ich religii wina (w istocie tak było, do dziś kawę nazywa się Winem Islamu) oraz jego pozytywny wpływ na przemianę materii czy łagodzący na wątrobę. Tak więc pierwsze medyczne zapiski mówią jasno – kawa dozowana odpowiednio wpływa pozytywnie na pewne aspekty zdrowotne. Czemu więc była medykamentem?

Dlaczego początkowo nie można było dostać jej od ręki w sklepie? Po pierwsze – po wypiciu jej zaobserwować można pobudzenie organizmu – tak więc efekt instant od zażycia specyfiku klasyfikowany był jako jego lecznicze działanie. Ktoś być może

zauważy w tym momencie „No dobrze, ale czekolada także wpływa realnie na organizm, cukier się podnosi od jej zażycia no i człowiek także jest pobudzony... Czemu ona nie wzbudza takich kontrowersji?” Otóż tutaj jest miejsce na argument „Po drugie”. Po drugie – Kawa przyspiesza metabolizm, dotlenia organizm i przez to mówi się, że chwilowo podnosi nam IQ. Informacje, jakie przyjmujemy po kawie – przyswajamy po prostu szybciej. Tak więc władza i kościół zakazywali w początkowych etapach wprowadzania kawy do ogólnodostępnych pijalni, przez wzgląd na lęk przed zrzeczeniem się ludzi, ich aktywnych rozmów „przy kawie” i w następstwie buntów przeciwko władzy i kościołowi, spowodowanych zbyt zażartymi dyskusjami. Brzmi abstrakcyjnie? Być może, jednak najlepszą autorką abstrakcyjnych utworów jest sama historia.

Kawa i jej wpływ na zdrowie

Wracając do korzyści z picia kawy: zawiera ona polifenole, które między innymi uczestniczą w procesach regeneracyjnych organizmu i opóźniają procesy starzenia. Kawa obniża również poziom SHBG, tak więc bierze udział w obniżaniu ryzyka zapadnięcia na cukrzycę typu 2. Wspomaga metabolizm, daje uczucie sytości, przez co w połączeniu z jej wpływem na metabolizm, stosuje się ją w leczeniu otyłości. Działa przeciwzakrzepowo, zmniejsza ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera i podnosi chwilowo koncentrację. Bezpieczna dzienna dawka kofeiny wynosi 400 mg. Średnio są to ok 4 filiżanki.



Kawa nie jest jednak napojem bez wad. Jak każdy specyfik na świecie – w nieodpowiednich ilościach może przyczynić się także do pogorszenia stanu zdrowia. Do jej wad zaliczyć należy to, że: wzmacnia działanie leków przeciwbólowych opartych na paracetamolu, przedawkowanie może powodować rozdrażnienie kofeinowe, nadmierne spożywanie może powodować problemy z płodnością (zwłaszcza w połączeniu z przyjmowaniem alkoholu), a także podwyższa ciśnienie, tak więc może prowadzić do chorób serca czy poronień.

Czy każda kawa wpłynie na nas tak samo? Oczywiście, że nie! Kawa nabiera swoich właściwości od momentu zasadzenia jej, wzrostu, przez zbiór w odpowiednim momencie, rodzaj obróbki, wypalanie, aż po samo zaparzenie. Na każdym z tych etapów popełnić można szereg błędów i wpłynąć nie tylko na smak, ale także zawartość kofeiny w nasionku i jej właściwości.

Jak wybrać dobrą kawę?

Warto zadać sobie pytanie – jak samemu dobrać kawę pod siebie? Ziarna przede wszystkim nie mogą być przepalone – czyli nie powinny być bardzo ciemne i tłuste w wyglądzie. Zdrowa, dobrze wypalona pod espresso kawa powinna być średnio palona. Jej kolor powinien być stosunkowo jasnobrązowy, jednak nie zbyt jasny. Bardzo jasne wypalanie przeznaczone jest pod alternatywne metody parzenia takie jak dripper, french press, chemex itp.



Co jest także istotne, o czym zapomina wiele osób? Owoc kawowca jest wiśnią. Kawa nie rośnie magicznie jako samodzielna pestka, trzeba ją wyjąć z wisienki, tak więc naturalne posmaki owocowe są jak najbardziej prawidłowe w kosztowaniu ulubionego, dobrej jakości napoju. Co więcej, kawa z każdego regionu świata ma swój wyjątkowy posmak, który często powtarza się gdzieś w tle sensorycznym rozmaitych kaw. Kawy z Ameryki są inne, Afryki inne, Azji i Oceanii również inne.

I najważniejsze: wybieranie kawy z dobrych źródeł to podstawa! Zajrzyj do sklepu miedzyszwootnikami.pl – nasza kawa zawsze podlega najsurowszym krytykom z naszej strony. Wyłaniamy z niej w ekspresie jak najwięcej smaku i pozytywnych właściwości.

Jeśli zaciekawił Cię ten temat i zastanawiasz się, jaki region kaw jest Twoim ulubionym, zapraszam na moją stronę miedzyszwootnikami.pl, gdzie dostępny jest krótki test z pytaniami dotyczącymi Twoich ulubionych smaków. Jego wynik podpowie Ci, z jakiego regionu kawa powinna zasmakować Ci najbardziej. Mam nadzieję, że zarazłam Cię choć odrobinę swoją pasją i zaciekawiłam moim światem kawy. Pamiętaj, że zdrowie jest najważniejsze i warto sięgać po najwyższej jakości produkty, a znając ich właściwości można poprawić jakość swojego życia i świadomość wyboru.



Między Zwrotnikami


Nazywam się Adrianna Rogala i 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. Zajmuję 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.

Miłość do baristyki kwitła we mnie od wielu lat. Edukacja w tym zakresie przebiegała zarówno w formie ukończenia profesjonalnych kursów baristycznych, członkostwa w największej organizacji zrzeszającej profesjonalistów w zakresie kawy specjalty – SCA, jak i pracy dyplomowej napisanej przeze mnie celem uzyskania tytułu magistra.


W wolnych chwilach jestem artystką. Piszę prozę, wiersze i piosenki. Jak na razie do szuflady. Kocham również gastronomię. Prowadzę kulinarnego bloga i w przyszłości być może uda mi się stworzyć własną kawiarnię. Jestem twórcza i lubię używać własnej kreatywności zarówno zawodowo jak i w wolnym czasie. Moim celem życiowym jest być szczęśliwą osobą, spełnioną zawodowo sprzedając swój selekcyjowany produkt we własnym opracowaniu.




Artykuł przygotowała
Adrianna Rogala.

 www.miedzyzwrotnikami.pl

 [Między Zwrotnikami](#)

 [@miedzy.zwrotnikami.kawa](#)

 [@miedzy.zwrotnikami.kawa](#)

 66 00 22 104

 miedzy.zwrotnikami.kawa@gmail.com

 Zdjęcia: [@wilczepstryki](#)



BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

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

Marlena Drygas



Zastosuj te proste zmiany w domu, a z pewnością wpłyną na atmosferę i Twoje samopoczucie

Nastał nowy rok, a wraz z nim powstały listy noworocznych postanowień. Część z Was chciałaby zmienić swoje życie albo siebie samą: być szczuplejszą, bardziej radosną, mniej albo więcej pracować, rzucić palenie itd. A może by tak tę listę zmian rozpocząć od miejsca, w którym mieszkamy? Nasz dom to w końcu miejsce, które powinno być oazą wygody i spokoju. Niewielkie zmiany mogą mieć ogromny wpływ na panującą w nim atmosferę oraz nasze samopoczucie.

Oto kilka prostych pomysłów na małe zmiany we wnętrzu, które mogą uczynić nasze mieszkanie bardziej przytulnym i funkcjonalnym.

Przemeblowanie

To numer jeden na liście. Aby zmienić wygląd danego wnętrza, nie musimy kupować nowych mebli. Wystarczy, że zmienimy ich rozstawienie, a zaczniemy w inny sposób postrzegać przestrzeń i otoczenie. Wnętrze się odmieni wizualnie oraz funkcjonalnie. Zmiana nie wymaga nakładów finansowych, a jedynie trochę czasu, wyobraźni i siły.

Dodatki

Wygląd wnętrza może diametralnie zmienić kilka nowych dodatków, niewymagających dużych funduszy. Mogą to być poduszki, zasłonki, pledy czy bibeloty np. ramki na rodzinne zdjęcia. Wystarczy zmiana koloru, materiału czy faktury. Świetnym sposobem na wprowadzenie życia i świeżości do naszego domu są rośliny doniczkowe. Hodowla niektórych z nich daje dodatkowe korzyści jak np. filtrację powietrza. Roślinność doniczkowa może zatem usunąć zanieczyszczenia z powietrza, nieprzyjemny zapach i nadać wnętrzu efekt świeżości dzięki naturalnym kolorom.

Oświetlenie

Oświetlenie ma ogromny wpływ na nas zwłaszcza podczas długich zimowych wieczorów. Warto zatem zastanowić się, czy barwa światła, jakie mamy w lampach, jest dla nas odpowiednia. Ciepłe światło może bowiem sprawić, że nasz dom stanie

się bardziej przytulny. Dodatkowo wewnątrz można doposażyć w różnego rodzaju oświetlenie np. podłogowe czy stołowe, które wykreuje atmosferę.

Porządek i organizacja

Czasami drobne zmiany we wnętrzu mogą polegać na uporządkowaniu i oczyszczeniu przestrzeni. Obecnie mamy do wyboru wiele organizatorów, półek i różnego rodzaju pojemników, które mogą pomóc w uprzątnięciu bałaganu i zwiększeniu funkcjonalności pomieszczenia. Schłodne i uporządkowane wewnątrz pozwoli nam się w nim czuć komfortowo. Gruntowne porządki w naszej przestrzeni mieszkalnej mogą stać się zaczątkiem porządków w naszym życiu.

Malowanie

Zmiana koloru ściany daje duży efekt, ale wymaga większego budżetu, pracy i zaangażowania. Wybór koloru będzie w tym przypadku kluczowy. Jasne kolory sprawią, że wewnątrz będzie wydawać się większe i bardziej przestronne, natomiast ciemniejsze kolory mogą pomniejszyć pomieszczenie i sprawić wrażenie przytłoczenia. Nie musimy malować wszystkich ścian, czasem wystarczy jeden akcent. Stosowanie zbyt dużej ilości kolorów nie jest zalecane, gdyż może wprowadzić chaos i utrudnić koncentrację. Ciekawym rozwiązaniem są również tapety, panele ściennie lub inne tego typu materiały.

Podsumowując, nie trzeba robić dużego remontu, aby odświeżyć wewnątrz swojego domu. Małe zmiany mogą mieć duży wpływ na nasze samopoczucie, atmosferę i wygodę. Wystarczy chęci i pomysłowość. Ostatecznie jest to nasza przestrzeń, w której to my mamy się czuć dobrze i komfortowo. I niech te zmiany staną się początkiem czegoś nowego i dobrego w naszym życiu!

Artykuł przygotowała
Dominika Stolarzewicz,
architekt i projektantka wnętrz.

 www.domyiarchitekci.pl

 [Architekt Dominika Stolarzewicz](#)



Jak nauczyć dziecko oszczędzania?

Pieniądze. Temat dość kontrowersyjny nawet wśród dorosłych. Rzadko rozmawiamy o pieniądzach, szczególnie z dziećmi. A przecież to temat ważny, bo pieniądze są istotnym elementem naszego życia. Mówi się, że pieniądze szczęścia nie dają, ale ich brak może spowodować wiele nieszczęść.

Chętnie inwestujemy w dzieci. Chcemy, aby zdobywały wiedzę i umiejętności, uczyły się języków, aby w przyszłości mogły znaleźć dobrą pracę, dobrze zarabiać. Po latach pracy w działach finansowo-księgowych różnych firm wiem, że to dopiero połowa sukcesu. Równie ważną, a może nawet ważniejszą, jest umiejętność mądrego zarządzania zarobionymi pieniędzmi. Ale o tym rzadko się mówi, a jeszcze rzadziej tego uczy. Przeciwnie – media na każdym kroku zachęcają nas do wydawania pieniędzy. A jak pieniędzy nie mamy, to przecież możemy wziąć pożyczkę, kredyt... Wbrew powszechnym sloganom, nie wszystko "nam się należy", a zakupów nie powinniśmy robić, bo "jesteśmy tego warci". Nasza wartość nie zależy przecież ani od ilości zarabianych pieniędzy, ani tym bardziej wydawanych!

Jak zatem rozmawiać o pieniądzach z dziećmi? Jak uczyć oszczędzania? I kiedy zacząć? Zebrałam rady wielu specjalistów oraz własne obserwacje w swego rodzaju "dekalog" zawierający najistotniejsze wskazówki na temat tego, jak wychować dziecko na odpowiedzialnego finansowo dorosłego człowieka.

Zacznijmy jak najwcześniej

Już trzylatek doskonale rozumie, po co chodzimy do sklepu. Na rozmowy o pieniądzach przyjdzie jeszcze czas, ale już na tym etapie warto uczyć dzieci odraczania przyjemności. Kupioną bułeczkę możemy zjeść od razu, ale czasem warto poczekać i zjeść ją w domu popijając kakao czy lemoniadą. Im bardziej uatrakcyjnimy tę "odroczone" bułeczkę, tym lepiej (zabawa w piknik, towarzystwo zabawek, ulubiony napój). Na tym etapie odroczenie musi się jawić bardzo atrakcyjnie, aby dziecko dało się na nie namówić. Uczymy w ten sposób malucha, że czasem warto poczekać na przyjemność, niż mieć coś "tu i teraz". Umiejętność ta przyda się dziecku także później, kiedy już będzie zarządzać swoimi kieszonkowymi

i stanie przed wyborem czy kupić zestaw Lego za 100 zł teraz, czy poprosić rodzica, aby zamówił ten sam zestaw przez Internet za 60 zł, ale trzeba będzie na niego poczekać kilka dni...

Lista zakupów

Idąc do sklepu z dzieckiem (i nie tylko z dzieckiem) warto zrobić listę zakupów. Unikniemy wówczas pakowania do koszyka wszystkiego, co dziecku wpadnie w oko. Starsze dzieci mogą mieć swoje listy (choćby obrazkowe). W domu ustalamy, co możemy kupić, a co nie. W ostateczności wymieniamy jedną z pozycji na inną, podobną (np. kredki na pisaki, czy ciasteczka na chrupki). Starajmy się nie kupować nic spoza listy, choćby było bardzo tanie. Oczywiście może się zdarzyć, że akurat trafimy na coś bardzo potrzebnego, w dodatku w okazyjnej cenie. Pamiętajmy natomiast, że taka sytuacja powinna być wyjątkiem od reguły. Jeśli my nie będziemy przestrzegać ustalonych zasad, dzieci też nie będą.

Nie mówmy: nie mam pieniędzy

Dziecko będzie doskonale wiedziało, że nie jest to prawdą. W końcu prawie zawsze mamy jakieś pieniądze. Nawet droga zabawka często jest w naszym zasięgu. Niemniej jeśli ją kupimy, może nam zabraknąć na: opłaty, nowe buty, zajęcia dodatkowe, prezent urodzinowy dla siostry itp. I w taki sposób powinniśmy też wytłumaczyć dziecku, dlaczego nie chcemy mu kupić czegoś, o czym w tej chwili marzy. Powinno mieć świadomość, że przy wydawaniu pieniędzy trzeba dokonywać wyborów. Nie na wszystko będzie nas stać.

Czasem brak jest dobry

Niektórzy rodzice / opiekunowie chcą być tak zapobiegliwi, że na każdy spacer biorą torbę jedzenia, picia, zabawek i jeszcze pieniądze na wypadek, jakby czegoś zabrakło. I nie mam tu na myśli wielogodzinnej wycieczki, czy wyjścia na spacer w upalny dzień. Jeśli idziemy na krótki spacer z przedszkolakiem, naprawdę nie potrzebujemy brać ze sobą prowiantu. Takie natychmiastowe zaspokajanie każdej potrzeby dziecka przekłada się potem na podobne oczekiwania dotyczące zakupów. Warto przyzwyczajać dziecko, że czasem czegoś po prostu nie ma. Że musi na to poczekać, aż wróci do domu.

Co to jest bank?

Dzieci najczęściej nie mają pojęcia, jak funkcjonuje bank. Wiedzą tylko, że w banku jest dużo pieniędzy. A skoro jest ich tam dużo, to możemy w każdej chwili sobie je wypłacić. Nic prostszego. Warto wytłumaczyć dziecku, że bank służy jedynie do przechowywania naszych pieniędzy. Naszych, czyli tych, które tam wpłaciliśmy. Ale także pieniędzy babci, wujka czy pani nauczycielki. Każdy ma w banku swoje konto, czyli takie "pudełko" na pieniądze. I tylko z tego pudełka może pieniądze wypłacić. Można to porównać do pudełka z zabawkami w pokoju dziecka. W pudełku może być

dużo zabawek, ale tylko takich, które tam włożyliśmy. Nie wyciągniemy z naszego pudełka zabawek, których nie mamy.

Ile zarabiają rodzice?

Dzieci przeważnie nie wiedzą, ile zarabiają ich rodzice. Ma to swoje plusy, bo mogłoby rodzic porównania w stylu: "...a moja mama zarabia więcej, niż Twoja...". Z drugiej strony jeśli dziecko nie ma pojęcia, ile rodzice zarabiają pieniędzy, to skąd ma wiedzieć, czy coś jest tanie czy drogie? Jeśli nie chcemy zdradzać dziecku swoich zarobków, można podać mu kwotę minimalnego czy średniego wynagrodzenia, podliczyć, ile co miesiąc płacimy za utrzymanie domu, jedzenie, zajęcia dodatkowe, ile kosztuje wyjazd na wakacje itp. Jeśli zobaczy, że mamy naprawdę dużo koniecznych wydatków, łatwiej mu będzie zrozumieć, dlaczego nie chcemy kupić drogiej zabawki.

Kieszonkowe

Już w przedszkolu można zastanowić się nad drobnymi "kieszonkowymi" dla dziecka. Warto też kupić lub wspólnie z dzieckiem zrobić skarbonkę (np. ze słoika). Kwota kieszonkowego zależy oczywiście od możliwości i preferencji rodzica, niemniej w przypadku młodszych dzieci lepiej sprawdza się metoda mniejszych kwot, ale częściej. Przykładowo dla przedszkolaka lepszym rozwiązaniem będzie wypłacanie 1zł dziennie niż 30zł raz w miesiącu. Regularne zasilanie skarbonki drobnymi kwotami będzie działać na wyobraźnię malucha i lepiej zmotywuje do oszczędzania. Z czasem możemy przejść na kieszonkowe wypłacane raz w tygodniu, a w przypadku nastolatków – raz w miesiącu.

Trzy skarbonki

Z wiekiem potrzeby dziecka będą się zmieniać. Jeśli tylko wysokość kieszonkowego na to pozwoli, zorganizujemy dziecku 3 skarbonki. Pierwsza skarbonka (może to być portfel) będzie przeznaczona na bieżące wydatki. Mogą to być przekąski, lody, niedrogie zabawki. Do drugiej skarbonki dziecko będzie odkładać oszczędności na większy cel (droga zabawka, sprzęt sportowy czy instrument muzyczny). Trzecia skarbonka powinna być przeznaczona na pomoc innym. Z tej skarbonki będzie można skorzystać, aby kupić drobiazgi rodzeństwu na urodziny, kwiatka na dzień mamy, ale również wesprzeć akcje charytatywne. To dziecko zdecyduje, dla kogo chce te pieniądze przeznaczyć. Podziału między skarbonki można dokonać wedle uznania i aktualnych potrzeb, niemniej wskazane jest, aby kwota przeznaczona na oszczędności była największa, w przeciwnym razie trudno będzie uzbierać na zamierzony cel.

Błędy też są ważne, ale...

Prędzej czy później nasze dziecko będzie chciało wydać swoje zaoszczędzone pieniądze. Będzie wspaniale, jeśli zrealizuje w ten sposób swoje wielkie marzenie.

Czasem jednak od razu czujemy, że dziecko chce spełnić tylko swoją zachciankę i decyzji tej prawdopodobnie szybko pożałuje. Najlepiej porozmawiać na spokojnie, wytłumaczyć, że jeśli wyda teraz pieniądze, to na kolejny podobny zakup będzie musiało długo oszczędzać. Można próbować też odwlec w czasie taki zakup mając nadzieję, że dziecko samo zmieni zdanie. Jeśli to nie pomoże, powinniśmy pozwolić dziecku popełnić błąd. Ale tylko pod warunkiem, że poniesie ono również jego konsekwencje. Z pewnością zapamięta uczucie niezadowolenia (a nawet złości) z powodu nieprzemyślanego zakupu i kolejnego dokona prawdopodobnie ostrożniej. Nie bierzmy odpowiedzialności na siebie. Niczego dziecka nie nauczymy, jeśli będziemy chcieli mu osłodzić rozczarowanie podjętą decyzją i zasilimy skarbonkę dodatkowymi pieniędzmi. Nie zostawiamy natomiast dziecka z tymi trudnymi emocjami. Bądźmy obok. Każdy popełnia błędy.

Warto natomiast przy okazji zakupu uczulić młodego człowieka na potrzebę zachowania paragonu i poinformować go o możliwości zwrotu nieużywanego przedmiotu do sklepu. Taka forma "naprawienia błędu" jest jak najbardziej w porządku.

Pieniądze są tylko narzędziem

Pieniądze są bez wątpienia ważne. Ale na każdym etapie rozwoju dziecka warto przypominać, że nie są ważne same w sobie. Ważne są możliwości, które nam dają. Ważny jest dom, który dzięki nim mamy. To, że mamy jedzenie, ubrania i zabawki. Ważny jest wspólny wyjazd na wakacje, wyjście do kina czy na basen, a kiedy jesteśmy chorzy – lekarstwa, które możemy kupić. Na to wszystko potrzebne są pieniądze. Zatem celem oszczędzania nie jest bycie bogatym, a możliwość zaspokajania swoich potrzeb i spełniania marzeń.

Artykuł przygotowała Anna Madej.

 [Bystry Umysł](#)



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

Obserwuj



Przemoc domowa — co możesz zrobić, by pomóc sobie lub innym?

Co widzisz, kiedy myślisz „przemoc w związku”? Stereotypowe spostrzeganie przemocy partnerskiej to mężczyzna, w siatkowanej podkoszulce, z wydatnym brzuszkiem i puszką piwa w ręce, który bije pięścią swoją konkubinę. Zamieszkują mieszkanie socjalne. Utrzymują się z zasiłków i prac dorywczych, mają tendencję do naruszania norm prawnych i społecznych. To pozwala nam również wyjaśnić, dlaczego w tej relacji pojawiła się przemoc: służy do tego mit „sprawiedliwego świata”. Jest to przekonanie, które mówi nam, że jeśli zachowujemy się zgodnie z normami, to nie spotyka nas żadna kara i żadne zło. Jeśli kogoś spotkało nieszczęście, to albo miał pecha (nieszczęśliwy wypadek), albo w jakiś sposób zasłużył sobie na to.

Takie myślenie o przemocy sprawia, że możemy nie zauważać jej wtedy, kiedy będzie działała się w naszej relacji lub w naszym bliskim otoczeniu. Możemy mieć też tendencję do obwiniania poszkodowanych i przerzucania na nie odpowiedzialności za przemoc.

Dla wielu sprawców uwikłanie i kontrola silnych, odważnych i ambitnych kobiet stanowi wyzwanie. Przemocowe zachowania mogą pojawić się w związkach osób zarówno o niższym, jak i wyższym (a nawet bardzo wysokim) statusie socjoekonomicznym. Sprawcy mogą być osobami znanymi publicznie, wykonującymi szanowane zawody, odnoszący sukcesy — podobnie jak ich partnerki. Tymczasem, kobiety te, obciążone poczuciem winy i wstydem, latami znoszą zachowania przemocowe, popadając w coraz większą bezradność. Jako że przemoc karmi się milczeniem i brakiem reakcji ze strony innych, utwierdza się w nich przekonanie o zasługiwaniu na złe traktowanie i poczucie bezwartościowości.

Między innymi z tego powodu obecnie odchodzimy od określenia „ofiara” w odniesieniu do osób, które doświadczyły przemocy. Zgodnie z definicją, ofiara to określenie sugerujące cudzą bezradność i bezbronność, brak zdolności poradzenia sobie z sytuacją i niejako ponoszenie odpowiedzialności za to, co nas spotkało.

Aby pomóc takiej osobie wydostać się z przemocowej relacji należy pomóc jej zapewnić sobie bezpieczeństwo oraz nauczyć myśleć o sobie jako o kimś, kto jest w stanie zatroszczyć się o siebie. Dlatego też obecnie nie używamy określenia „ofiara”, a mówimy o osobie doświadczającej przemocy, co jest usankcjonowane w ustawie o przeciwdziałaniu przemocy domowej.

W niniejszym artykule chciałabym zaproponować trzy kluczowe kroki w walce z przemocą: jak podjąć decyzję o zakończeniu takiego związku, jak sobie poradzić po zakończeniu takiego związku, oraz jak zminimalizować ryzyko uwikłania w przemoc w przyszłości.

Krok 1: Podjęcie decyzji o zakończeniu związku

Pierwszym i często najtrudniejszym krokiem jest podjęcie decyzji o zakończeniu związku, w którym doświadczamy przemocy. Kluczowe jest rozpoznanie zachowań przemocowych, nieusprawiedliwianie i nieminimalizowanie ich, oraz uzmysłowienie sobie, że za przemoc zawsze odpowiada sprawca, a nie osoba poszkodowana. Zrozumienie, że to nie my jesteśmy winne i że mamy prawo do bezpieczeństwa i szacunku, może stanowić punkt wyjścia do podjęcia odważnej decyzji. Wsparcie psychologa lub serdecznych nam bliskich osób może pomóc w uporaniu się z ambiwalencją emocjonalną, nieadekwatnym poczuciem winy i wstydu.

Krok 2: Poradzenie sobie po zakończeniu związku

Po zakończeniu przemocowego związku, ważne jest skupienie się na odbudowie siebie i odzyskaniu kontroli nad życiem. Bezценne w tym czasie jest wsparcie bliskich osób i uczestnictwo we wspólnych aktywnościach życiowych tak, aby czuć się ważnym członkiem grupy. Człowiek jest istotą społeczną i najlepiej funkcjonuje w otoczeniu pełnym życzliwości, troski, wsparcia i bezpiecznej rutyny. Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu takich osób, warto rozważyć uczestnictwo w grupie wsparcia prowadzonej przez doświadczonych organizacje. Równie pomocna może być praca z psychologiem lub psychoterapeutą, aby pomóc odbudować zdrowe poczucie własnej wartości.

Uważne dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne może przyspieszyć proces gojenia emocjonalnych ran. Czasem niemożliwe jest powrót do stanu „sprzed związku”, ale na tyle, na ile jest to możliwe, powinniśmy wrócić do praktykowania rzeczy, które wcześniej sprawiały nam przyjemność lub próbować zupełnie nowych.

Dla wielu kobiet po przemocowych relacjach olbrzymią satysfakcją jest robienie tych rzeczy, o których ich partner mówił: „nie nadajesz się, nie dasz sobie rady”. I tak: zapisanie się na zajęcia krav magi, skok ze spadochronem, zmiana pracy, adopcja psa, nowa fryzura, własny biznes – cokolwiek się wymarzy, można przynajmniej spróbować to zrobić na swoich warunkach.

Krok 3: Zabezpieczenie się przed przemocą w przyszłości

Aby zminimalizować ryzyko uwikłania w przemoc w przyszłości, istnieje kilka ważnych kroków, które warto podjąć. Po pierwsze, kluczowe jest zbudowanie wsparcia społecznego i utrzymanie zdrowych relacji, których nie porzucimy „dla dobra związku”. Rodzina, przyjaciele i sieć wsparcia mogą stanowić istotne źródło bezpieczeństwa i silnego fundamentu emocjonalnego.

Po drugie, edukujmy się na temat przemocy i jej objawów – im bardziej świadome będziemy, tym mniej prawdopodobne będzie, że uwikłamy się w kolejną toksyczną relację. Warto również zwrócić uwagę na swoje granice i potrzeby oraz nauczyć się asertywności w budowaniu zdrowych relacji. Należy przy tym pamiętać, że asertywność to bycie konsekwentną w wyrażaniu próśb i odmów: o ile wybaczenie jest ważną umiejętnością, tak wybaczenie kolejnych kłamstw, zdrad, oszustw, niedotrzymanych obietnic, pijackich ekscesów nie idzie w parze z trzymaniem zdrowych granic. Idealnie byłoby móc zapewnić sobie bezpieczeństwo finansowe i jakiś rodzaj niezależności od partnera tak, aby w razie wystąpienia jakichkolwiek niepożądanych zachowań móc skorzystać z adekwatnej pomocy.

Zachęcam również do dbania o zdrowie intymne: nic nie robi lepszego testu na odpowiedzialność partnerską jak regularne badania pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową. Inną formą zadbania o bezpieczeństwo są pisemne umowy dotyczące wspólnych inwestycji, biznesów, partycypowania kosztów itd. Umowy spisujemy w dobrych czasach na złe czasy i również jest to formą odpowiedzialności i szacunku do drugiej osoby.

Intencją tego artykułu jest dotarcie do osoby, która może doświadczać przemocy i przekazanie jej informacji, że pomimo poczucia bezradności, dysponuje ona zasobami i prawem do tego, aby sobie pomóc. Zmieniający się język wykorzystywany w środowisku naukowym i terapeutycznym – zamiast "ofiara" używając słowa "ocalała" lub "osoba z doświadczeniem przemocy" jest manifestacją nowoczesnego podejścia, które podkreśla zdolność przetrwania i wewnętrzną siłę ludzi, którzy przeszli przez przemoc. Oznacza to, że chcemy pomóc pozbyć się wstydu i zasłony milczenia, która w wielu środowiskach niepotrzebnie maskuje doświadczenia przemocy.



Przemoc nigdy nie jest winą poszkodowanych, a każdy ma prawo do życia bezpiecznego, pełnego miłości i szacunku. Włączając się w walkę przeciwko przemocy i szukając pomocy, możemy na nowo odzyskać kontrolę nad własnym życiem i znaleźć drogę do zdrowych i satysfakcjonujących relacji.

Artykuł przygotowała psycholog
Mirela Batog.

 www.mirelabatog.pl

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

Jeśli doświadczasz przemocy,
albo znasz kogoś, kto może
potrzebować tej wiedzy, nie
wahaj się sięgać po pomoc!

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Coach kobiet
Karolina Kamińska

Dlaczego kobiety
nie są szczęśliwe?



Gdańsk poza schematem, czyli co zobaczyć poza Starówką i morzem?

Jeśli chodzi o Gdańsk, często słyszę, że duża część osób spędza większość swojego czasu na Starym Mieście lub na plaży. A Gdańsk ma tyle do zaoferowania! Zresztą, przeczytaj sama!

Jaśkowa Dolina

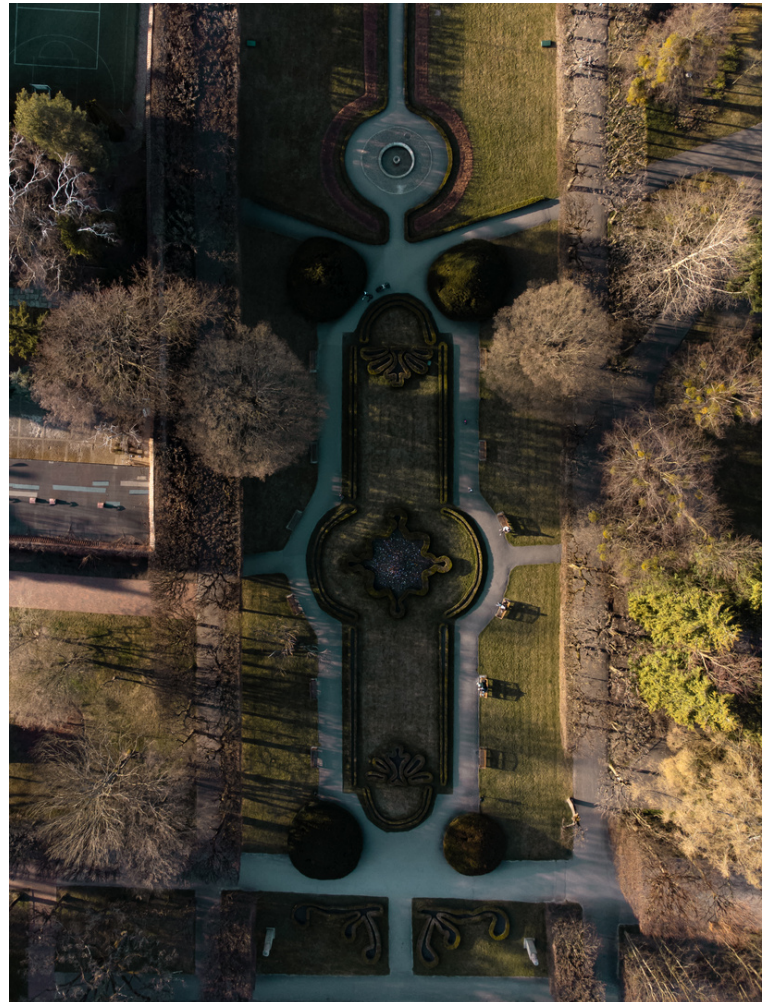
Jaśkowa Dolina stanowi urokliwą ulicę usytuowaną w Gdańsku, w dzielnicy Wrzeszcz Górny. Jej początek znajduje się przy skrzyżowaniu z Aleją Grunwaldzką, nieopodal centrum handlowego Manhattan. Cała ta okolica wyróżnia się przede wszystkim charakterystyczną zabudową, która stanowi wyjątkowy zespół stylowych willi pochodzących z końca XIX wieku oraz pierwszej połowy XX wieku. Te budowle przypominają swoim wyglądem urokliwe podmiejskie pałacyki, które tworzą niepowtarzalny klimat tej części miasta.





Oliwa

Park Oliwski wywodzi swoje korzenie od przyklasztornego ogrodu, który został założony przez cystersów. Zakon Cystersów został sprowadzony do Oliwy w roku 1186. To historyczne tło nadaje parkowi szczególny urok. Park Oliwski został wpisany do rejestru zabytków miasta Gdańska w 1971 roku, co podkreśla jego wartość historyczną i kulturową. Jednym z charakterystycznych miejsc w parku jest Palmiarnia, która stanowi dodatkową atrakcję dla odwiedzających. Jest to miejsce, gdzie można podziwiać różnorodność egzotycznych roślin i cieszyć się tropikalnym klimatem, co stanowi kontrast wobec otaczającej przyrody. Osobiście uważam, że Park Oliwski to niezwykle miejsce, idealne do relaksu i oderwania się od miejskiego zgiełku.







Wrzeszcz

Jestem zdania, że Wrzeszcz to serce Gdańska. Jest tu wiele różnych barów, kawiarki czy miejsc z duszą, które tworzą niepowtarzalny klimat. Mieszkałam na tej dzielnicy przez rok i uważam, że jeśli chcesz poznać Gdańsk, to musisz koniecznie udać się na tę dzielnicę.





Artykuł przygotowała
Zuzanna Lella.

 www.wypasemzkompasem.pl

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

Podróż, która zmieniła moje życie. Ty też tak możesz!

Wydawało mi się, że już nic nie jest w stanie mnie zaskoczyć, ale podróż, którą odważyłam się podjąć, przewróciła moje życie do góry nogami. Siedem miesięcy, pięć krajów, tysiące niezapomnianych chwil – to nie tylko przygoda, to transformacja. Dlaczego warto ryzykować i wyruszyć w nieznanne? Bo podróże potrafią naprawdę zmienić nasze spojrzenie na świat i własne życie!

Kiedyś byłam nieśmiałą, przywiązującą się do miejsc i ludzi dziewczyną. Moje życie było zawsze poukładane i dokładnie zaplanowane. Od kilku lat mieszkałam w Gdańsku, ale ciągnęło mnie w rodzinne strony, na Podlasie. Chciałam być bliżej bliskich. Nie pragnęłam wielkomiejskiego życia – szukałam ciszy i spokoju. Chciałam spędzać czas tylko w gronie najbliższych mi ludzi. Jednak w czasie pandemii coś w nas pękło. Skończyły się wyjazdy. Część ludzi się wykruszyła. Straciliśmy radość z bycia w Polsce. Potrzebowaliśmy zmiany. W końcu, jak nie teraz, to kiedy? Gdy tylko skończyły się obostrzenia pandemiczne, wraz z mężem zdecydowaliśmy, że rzucamy wszystko i jedziemy w świat, z biletem w jedną stronę. Nie mieliśmy żadnego planu.

Jeśli dziś zapytałabyś mnie, gdzie chce mieszkać, nie umiałabym Ci odpowiedzieć jednoznacznie. Podoba mi się Warszawa, w której mieszkam obecnie, a której jeszcze do niedawna bardzo nie lubiłam. Ponadto jest tyle miejsc na świecie, które uwielbiam – Tajlandia, Dubaj, Mauritius...

Co się zmieniło? Podróże mnie zmieniły! Ale zacznijmy od początku.



Plan idealny

Przeoglądając mój profil możesz odnieść wrażenie, że moje życie w podróży było idealne. Nic bardziej mylnego. Choć było wspaniale, to czasem zdarzały się też trudności. Jednak z początku mój plan wydawał się idealny. Workation w azjatyckim raju, przemierzając Tajlandię, Wietnam, Japonię, Koreę Południową, a na koniec zahaczając o Mauritius i Emiraty Arabskie. Jednak życie ma to do siebie, że nie zawsze podąża zgodnie z naszymi planami. Już na samym początku, w najmniej spodziewanym momencie, straciłam pracę. Miałam poczucie, że mój idealny plan legł w gruzach. Chociaż na szczęście mogłam sobie pozwolić finansowo na chwilowy brak pracy, to nie mogłam się załamać. Wtedy zdałam sobie sprawę, że podróżowanie to nie tylko beztrudna zabawa, ale także nauka radzenia sobie z niespodziankami, elastyczność i zdolność do podejmowania szybkich decyzji. To właśnie te wyzwania uczyniły mnie silniejszą. Zamiast się załamywać, zaczęłam szukać nowych możliwości, otwierać się na nowe doświadczenia. To, co początkowo wydawało się porażką, stało się punktem zwrotnym.

Straciłam pracę, nagle miałam dużo wolnego czasu. Co w takim razie mogę robić poza wysyłaniem CV? Wpadłam na pomysł założenia podróżniczego profilu na Instagramie, zaczęłam uczyć się robić zdjęcia i kręcić filmy, kupiłam kursy branżowe. Przestałam bać się zmian. Odwróciłam myślenie i od tej pory każda przeszkoda była tylko nową szansą do rozwoju. Jaki był tego efekt? Dziś pracuję w dużej firmie w Warszawie, zajmując się social mediami. Mam ogromne możliwości rozwoju zawodowego. Przed wyjazdem, gdy pracowałam w małej agencji marketingowej, siedząc po godzinach, nie wiedząc w co mam ręce włożyć, mogłam tylko o tym pomarzyć. Pamiętaj, jeśli nie masz nic do stracenia, to masz wiele do zyskania.



Filozofia szczęścia

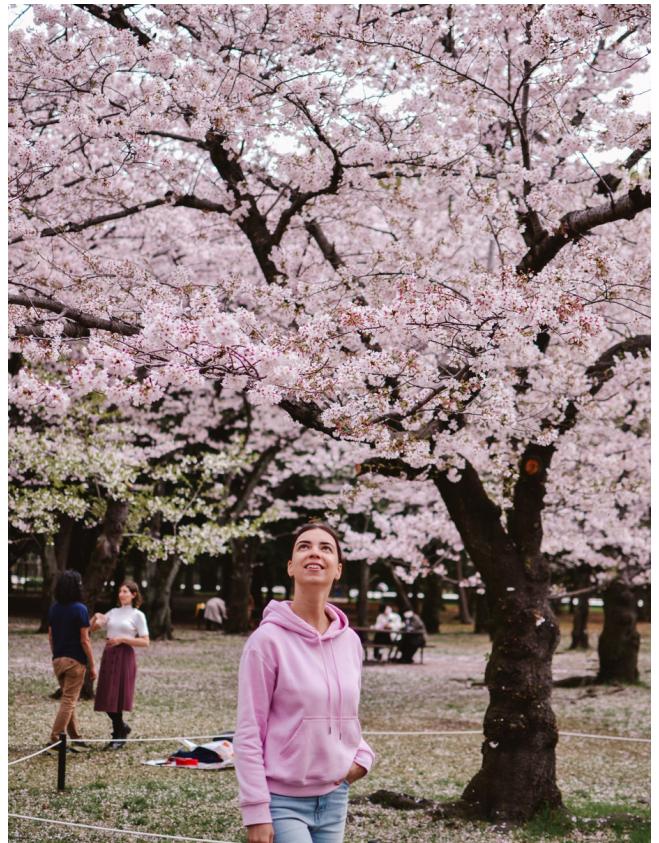
Kolejną zmianą, jaka we mnie zaszła i o której chcę tu wspomnieć, jest efekt wgłębienia się w buddyzm, który jest powszechny w Tajlandii. I nie, nie dlatego, że chce być buddystką, ale myślę, że prawdy głoszone przez Buddę są warte uwagi. Uważam, że w dzisiejszym świecie piękne jest właśnie to, że nie musimy ograniczać się do jednej religii czy filozofii życiowej. Możemy czerpać wartości z każdej, jeśli mamy taką potrzebę.

Bardzo mnie zainspirowała nauka o tym, że ludzkie cierpienie rodzi się z oczekiwań, czy to wobec siebie, czy wobec innych. Według buddyzmu to tzw. iluzja istnienia ego, czyli uważaniu siebie za konkurujący ze światem byt.

- Nie jestem mądry/bogaty jak...
- On nie powinien się tak zachować...

Wszystkie te myśli rodzą cierpienie, a oczekiwania wynikają z naszego ego, dlatego buddyści dążą do jego oswojenia, aby wyciszyć swoje oczekiwania i finalnie – zażegnać cierpienie.

Przypomnij sobie, ile razy cierpiałaś, bo ktoś nie zachował się tak, jak oczekiwałaś? Ile razy było Ci przykro patrząc z zazdrością na życie innych? Właśnie o tym mówił Budda. Będąc w kraju, w którym buddyzm jest dominującą religią, widzę tę różnicę w ludzkiej mentalności. Tajowie to osoby skromne, wiecznie uśmiechnięte, zawsze chętne do rozmowy. Gotowi są okazać Ci serce nawet jeśli widzą Cię pierwszy raz na oczy. Nie oczekują przy tym niczego w zamian.



Doceniajmy to co mamy, a jeśli coś nam nie służy – zostawmy to za sobą

Podróż zmieniła również moje podejście do życia i nauczyła mnie nowych umiejętności. Jedną z ważniejszych dla mnie jest większa asertywność i umiejętność rezygnowania z osób, które nie wpływają dobrze na moje samopoczucie.

Podróże są ogromnym sprawdzianem dla naszych znajomości – będąc daleko i tak długo poza Polską, coraz częściej widziałam, jak niektóre z nich były bezwartościowe i płytkie. Z pewnością sama miałaś lub masz do czynienia z osobami, które nie są Ci życzliwe czy może zawsze próbują na siłę narzucać Ci swoje zdanie. Z pewnością znasz też osoby, które np.: na wszystko narzekają. I nie, nie mówię tu o narzekaniu na poważne problemy, bo to się zdarza każdemu, ale nawet na błahostki. Nie bez powodu, jak mówi przysłowie „z kim przystajesz, takim się stajesz”.

Teraz zadaj sobie pytanie – czy chcesz przesiąknąć pesymizmem i stać się narzekającym na wszystko człowiekiem tylko dlatego, że nie wypada zostawić niektórych znajomości? Czy wolisz spędzać czas z pozytywnymi, wspierającymi ludźmi, którzy zachęcają Cię do rozwoju i cieszą się Twoim szczęściem? Gdy odpowiesz sobie na te pytania, szybko zrozumiesz, jak wiele znajomości nie jest dla Ciebie. Naucz się skupiać na ludziach podobnych do Ciebie, którzy Cię inspirują, szczerze troszczą się o Ciebie, a z pewnością zmieni to Twoje życie na lepsze. Ja mam obecnie przy sobie głównie takie osoby i jestem z tego bardzo, bardzo dumna.



W tym wszystkim chodzi o podejście

W Azji większość ludzi, jakich spotykamy na ulicach, to osoby żyjące często w bardzo słabych warunkach czy w skrajnej biedzie. Na prawie każdej ulicy zobaczysz domy, które są nimi tylko z nazwy. Często nie mają dachu, okien czy drzwi. Wygodne łóżko? To luksus dla nielicznych. To właśnie spotkania z lokalną społecznością pozwoliły mi zobaczyć świat ich oczami – tych, którzy żyją w zupełnie innym świecie niż my, w Europie.

Innym przykładem, o jakim mogę opowiedzieć, jest rodzina, która prowadziła restaurację z lokalnym jedzeniem. Nie mieli wiele, ale potrafili ugotować najlepsze tajskie dania, jakie mieliśmy okazję spróbować. Wracaliśmy do nich codziennie przez cały nasz pobyt na Phuket. Zauważyliśmy jednak, że często jesteśmy jedynymi gośćmi. Zapytaliśmy więc właściciela, czy tak jest zawsze. Wiesz, co mi odpowiedział? „Ludzie czasem są, czasem ich nie ma – ale to nie ma znaczenia. I tak jesteśmy szczęśliwi, bo dlaczego nie?” Ci sami ludzie, gdy nie mogliśmy przyjechać do nich na obiad, przywieźli go nam do mieszkania, nie biorąc za to pieniędzy. Jak to ujęli „przecież jesteśmy rodziną!” A przecież znaleźliśmy się niespełna tydzień...

Mieszkając w Europie zupełnie nie wyobrażamy sobie życia, jakiego często doświadczają uboższe kraje. Wiąże się to często z innym podejściem: brakiem podejrzliwości do nowo poznanych ludzi i ogromną życzliwością. Wszyscy oni umocnili mnie w przekonaniu, że trzeba patrzeć na swoje życie z wdzięcznością. Mieć serce dla innych ludzi. Doceniać każdą chwilę, każdego człowieka na swojej drodze i to, co mamy, bo mamy przecież tak wiele! Sam przyznaj, czy takie podejście nie jest lepsze od ciągłego narzekania na swój los?

Polska nie taka zła

Przed wyjazdem nieco narzekałam na życie w naszym kraju. Jednak po odkryciu warunków życia w innych miejscach, szybko zrodziła się we mnie refleksja „dobrze, że urodziłam się w Europie”. Zrozumiałam też, jak często narzekamy na błahe problemy, zapominając o tym, jak wielkimi szczęściarzami jesteśmy, mając dach nad głową, zdrowie i bliskich przy sobie. To, co dla nas jest codziennością, dla innych może być nieosiągalnym marzeniem i o tym trzeba pamiętać. To właśnie podróże uczą tej pokory i wdzięczności za to, co mamy w Polsce i to jest w tym wszystkim najpiękniejsze.

Było warto

Owa podróż, choć pełna niespodzianek, uczyniła mnie silniejszą, odważniejszą, elastyczną i bardziej otwartą na świat. Pozwoliła mi zobaczyć, że warto ryzykować, bo nagrody są znacznie większe, niż można sobie wyobrazić. Dziś nie jestem przywiązana do konkretnego miejsca. Nie ograniczam się w tym, gdzie będę za rok czy 10 lat. Podróżowanie nauczyło mnie łatwego dostosowywania się. Dziś uważam,

że mój dom jest tam, gdzie jestem z bliską mi osobą, gdzie oboje jesteśmy w danym momencie szczęśliwi.

Podróże otwierają drzwi do nieznanych możliwości i sprawiają, że pragniemy więcej, ale mamy też większą odwagę i motywację do zmian. Mając wszystkie te cechy w połączeniu z pozytywnym podejściem do życia, wiemy dziś szczęśliwsze życie. Życie, które tak szczerze kochamy, że chcemy dziękować za nie każdego dnia.

Czy przyszło mi to łatwo? Nie. Tylko wiesz. Są rzeczy, które wydają nam się totalnie niemożliwe. I takie są, dopóki ich nie spróbujemy. Czasem trzeba po prostu wykazać się odwagą, a czasem po prostu przestać analizować, wymyślać czarne scenariusze i po prostu to zrobić.

Nie czekaj na idealny moment, kiedy okoliczności będą bardziej sprzyjające, kiedy będziesz miała więcej odwagi – taka chwila nigdy nie nadejdzie. Bądź odważnym podróżnikiem swojego życia. Po prostu – bój się i rób. To moje motto, które (mam nadzieję) przyświeci Ci w dokonywaniu decyzji o Twojej podróży. Jakakolwiek by nie była. Niech zmieni Twoje życie tak samo, jak zmieniła moje!

Artykuł przygotowała Agnieszka Lewczuk.

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

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Niesamowita
Madera

Ola @podrozovanko



Intuicja twoim wewnętrznym drogowskazem do wymarzonego życia

Wyobraź sobie, że żyjesz w świecie, który jest twoim wymarzonem. Wszystko w nim działa tak jak sobie to wyobrażałaś – są tam ludzie, którzy cię wspierają, praca przynosi ci dużo satysfakcji i daje poczucie stabilności, spędzasz czas ze swoją rodziną w taki sposób, jaki tego chciałaś. Może wydawać ci się to snem, może powiesz, że to niemożliwe. A gdybym powiedziała ci, że ty jesteś kreatorką swojego życia i że masz w sobie narzędzie, które pozwoli ci żyć tak, jak byś chciała? Coś w rodzaju własnego, wewnętrznego kompasu. To narzędzie masz w sobie od momentu urodzenia i jego zadaniem jest poprowadzić cię przez życie zgodne z twoim sercem i twoimi wartościami w najlepszy dla ciebie sposób. Zapytasz – a czym jest? Odpowiem – Intuicją.

Definicja Intuicji

Intuicja to cichy głos, który podpowiada nam odpowiednie dla nas rozwiązanie, które często wydaje się nam nielogiczne. Ten głos jest często formą przebłysku, przeczucia w ciele, ale też poczucia pewności co do tego konkretnego rozwiązania. Pojawia się szybko i równie szybko znika, ustępując miejsca głosowi strachu / ego / logicznemu myśleniu.

Różnica między głosem umysłu a intuicją

To pytanie często zadajemy sobie, kiedy zaczynamy dopuszczać różne myśli i głosy płynące z naszego ciała. Co tak właściwie jest głosem intuicji, a co naszego racjonalnego umysłu? Intuicja to pierwsza myśli, przeczucie, które pojawi się zaraz po tym jak zadamy pytanie, które nas nurtuje. Zaraz po tej myśli pojawia się głos umysłu, który wręcz krzyczy, wyśmiewa i za wszelką cenę próbuje nas odwieść od rozwiązania intuicyjnego. Im dłużej zwlekamy z podjęciem kroku wskazanego przez intuicję, tym bardziej prawidłowe może wydawać się nam podążenie w kierunku racjonalnego myślenia. Mam też takie wrażenie, że im dłużej ta batalia trwa, tym trudniej podążyć za intuicją.


Wzmacnianie więzi z intuicją

Ja porównuję tę więź do przyjaźni – nie zbudujemy dobrej relacji, jeśli nie będziemy dbać o nią obustronnie. Tak samo jest w przypadku intuicji. To, co jest konieczne na samym początku, to znalezienie przestrzeni, w której będziemy mogli pobyć same, najlepiej w ciszy. Ta przestrzeń konieczna jest to do wyciszenia natłoku naszych myśli. Do tego idealnie przyda się medytacja skierowana na kontrolę naszego oddechu. Innym narzędziem, stosowanym przeze mnie kilka razy w ciągu dnia, jest praktyka uważności – skupienie się na tu i teraz, włączając w to jak najwięcej zmysłów. Na początku może być ciężko wysiedzieć podczas medytacji, czy wybić się z ciągłego myślenia, ale im częściej będziesz używać tych powyższych narzędzi, tym szybciej zauważysz różnicę.

Wymarzone życie

Intuicja wskazuje nam drogę zgodnie z tym, co jest dla nas najlepsze, biorąc pod uwagę nasze marzenia, pragnienia i wyznawane wartości. Jest ona bezpośrednio połączona z naszym JA. Wskazując nam drogę czy podpowiadając rozwiązanie, przybliża nas w stronę naszego wymarzonego życia. Dopiero po jakimś czasie może się okazać, że ten jeden mały krok wykonany z podpowiedzi intuicji był klockiem, który zapoczątkował ułożenie się wszystkiego w jedną całość. I wtedy dopiero nasz umysł zrozumie, dlaczego tak to wszystko się potoczyło.

Artykuł przygotowała
Agnieszka Walendowski.

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



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



Lubię to



Techniki skutecznego planowania i osiągnięcia celów

Planowanie i dążenie do osiągnięcia swoich celów jest kluczowym elementem sukcesu w życiu. Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest kariera zawodowa, rozwijanie umiejętności, poprawa zdrowia czy spełnienie osobiste, zastosowanie skutecznych technik planowania może sprawić, że Twoje cele staną się bardziej osiągalne i łatwiejsze do realizacji. W tym artykule omówię kilka technik, które pomogą Ci w planowaniu i osiągnięciu swoich celów.

Określ swoje cele

Pierwszym krokiem w procesie planowania jest wyraźne określenie swoich celów. Twoje cele powinny być konkretne i mierzalne. Unikaj ogólników typu "chciałbym być lepszy w biznesie". Zamiast tego postaw sobie cel: "do końca roku zwiększę moją sprzedaż o 20%". Im bardziej konkretne są Twoje cele, tym łatwiej jest stworzyć plan działania.

Podziel cele na mniejsze kroki

Duże cele mogą wydawać się przytłaczające. Dlatego ważne jest podzielenie ich na mniejsze i łatwiejsze do osiągnięcia kroki. To podejście pozwoli Ci na monitorowanie postępów i utrzymanie motywacji. Jeśli na przykład Twoim celem jest bieg w maratonie, możesz podzielić go na kroki, takie jak regularne treningi, zwiększanie dystansu i poprawa czasów.

Stwórz harmonogram

Harmonogram jest nieodłącznym elementem skutecznego planowania. Określ, kiedy zamierzasz wykonywać konkretne kroki w kierunku swoich celów. Ustal regularne terminy i trzymaj się ich. To pomoże Ci utrzymać dyscyplinę i uniknąć odkładania zadań na później.

Sporządź listy zadań

Listy zadań to doskonałe narzędzie do organizacji pracy i postępów w realizacji celów. Codziennie lub tygodniowo sporządź listę rzeczy do zrobienia, uwzględniając

te zadania, które przybliżają Cię do celu. Wykreślaj zadania po ich wykonaniu – to daje satysfakcję i motywuje do dalszej pracy.

Ustal priorytety

Nie wszystkie zadania są równie ważne. Ustal priorytety i skoncentruj się na tych zadaniach, które mają największy wpływ na osiągnięcie Twojego celu. Zastanów się nad strategią "Pareto" – czyli 20% wysiłku przynosi 80% rezultatów. Skupienie się na najważniejszych zadaniach pozwoli Ci oszczędzić czas i energię.

Bądź elastyczna

Życie jest pełne niespodzianek, a czasem trzeba dostosować plany do zmieniających się okoliczności. Nie bój się dostosować swojego planu, jeśli zajdzie taka potrzeba. Ważne jest utrzymanie długoterminowej wizji, ale nie zawsze musisz trzymać się pierwotnego planu krok po kroku.

Monitoruj postępy

Regularne śledzenie swoich postępów jest kluczowe w procesie osiągania celów. Przyjrzyj się, jakie kroki zostały wykonane i czy potrzebujesz dostosować swój plan działania. To także okazja do świętowania małych sukcesów w drodze do większych celów.

Motywuj się

Motywacja jest często kluczowym czynnikiem w osiąganiu celów. Szukaj źródeł inspiracji i motywacji czy to w literaturze, filmach, czy rozmowach z osobami, które osiągnęły podobne cele. Wyobrażaj sobie osiągnięcie celu i skupiaj się na korzyściach, jakie przyniesie Ci jego realizacja.

Wytrwałość

Nawet jeśli napotkasz trudności, nie rezygnuj. Wytrwałość jest często kluczem do sukcesu. Zrozum, że droga do osiągnięcia celu może być wyboista, ale każdy krok naprzód zbliża Cię do niego.

Bądź uczciwa wobec siebie

Ostatecznie, być może najważniejszą techniką jest być uczciwym wobec siebie. Jeśli nie osiągniesz celu w wyznaczonym czasie, nie zwalaj winy na innych ani na okoliczności. Zastanów się, co mogłaś zrobić inaczej i ucz się na błędach.



Podsumowanie

Skuteczne planowanie i osiąganie celów to proces, który wymaga czasu, wysiłku i samodyscypliny. Określenie celów, podział ich na kroki, tworzenie harmonogramu i regularne monitorowanie postępów to kluczowe elementy tego procesu. Pamiętaj, że sukces nie zawsze przychodzi od razu, ale z determinacją i odpowiednim podejściem możesz osiągnąć wszystko, o czym marzysz.

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

 www.agnieszkakruk.pl

BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



**Myśl
i bogać się!**

Dowiedz się więcej o roli
podświadomego umysłu
i Self Conceptu w Twoim życiu.
Tego nie nauczą Cię w szkole!

Urszula Jaworska

Jak pokonać ograniczające myśli, które nas blokują i wesprzeć noworoczne plany?

Nowy Rok to moment, gdy wiele z nas postanawia zmienić coś w swoim życiu. Pełne zapału zabieramy się do planowania, by w połowie roku obudzić się, że znowu coś nie wyszło. Szukamy winnych, próbujemy zmodyfikować nasze plany, a zapominamy o jednej bardzo ważnej rzeczy: o naszym mindsecie. To on w dużej mierze odpowiada za to, czy nasz plan się powiedzie.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że chciałaś spróbować czegoś nowego, ale powstrzymała Cię myśl, że nie dasz rady, że nie jesteś do tego stworzona, nie masz talentu albo że inni będą Cię oceniać? Jeśli tak, to znaczy, że padłaś ofiarą ograniczających myśli i nastawienia, które Cię blokują i uniemożliwiają rozwój.

W tym artykule opowiem Ci o tym, skąd biorą się ograniczające myśli, jak je rozpoznać, jak wpływają na nasze codzienne życie. Dostaniesz również wskazówki, jak zmienić te myśli, by nas bardziej wspierały i by nasze plany w końcu zaczęły się realizować.

Co wpływa na nasze przekonania?

Ograniczające myśli lub mindset (jak ja często lubię to nazywać) są wynikiem całego naszego życia. Kształtują się na podstawie naszych doświadczeń, naszych przeżyć, sposobu wychowania, otoczenia, kultury, wykształcenia. Nawet to, gdzie mieszkaliśmy lub mieszkamy, ma wpływ na nasze przekonania.

Jeśli od dziecka słyszałaś, że nie nadajesz się do matematyki, to prawdopodobnie wyrobiłaś sobie przekonanie, że jesteś słaba w liczeniu, matematyce i nie masz szans na karierę związaną z przedmiotami ścisłymi. To przekonanie wpływa na Twoje myśli i nastawienie, gdy stajesz przed wyzwaniem związanym z matematyką. Możesz się wtedy czuć niepewnie, lękliwie, zniechęconą, albo nawet zrezygnować z próby. Być może świetnie odnalazłabyś się w zawodach informatycznych, ale ta nieszczęsna matematyka (a raczej to, co o sobie myślisz!) sprawia, że nawet nie aplikujesz na takie stanowiska.

Podobnie miała moja klientka, która miała wrażenie, że nie ma głowy do nauki języków. Wkuwała słówka, gramatykę, a jak przychodziło do rozmowy, to miała gulę w gardle. Frustrowało ją to coraz bardziej, bo potrzebowała języka do codziennego życia. A ona ciągle na poziomie „wieczny początkujący”. Wszystko zaczęło się zmieniać, gdy zmieniła swoje podejście i odkryłyśmy jej sposoby na naukę, jej „dlaczego”. Teraz już nie boi się odezwać na zebraniu w szkole dziecka.

Pewnie słyszałaś o tym, że autorka Harry'ego Pottera, J.K. Rowling, musiała przejść przez wiele trudności, zanim zdobyła sukces. Była samotną matką, zmagającą się z trudnościami finansowymi, ale wytrwałość i miłość do pisania pozwoliły jej przekształcić się w jedną z najbogatszych i najbardziej cenionych pisarek na świecie. A mogła po prostu powiedzieć sobie „Nie nadaję się do tego.”

Przykłady ograniczających myśli

Takich ograniczających myśli mamy w sobie sporo, choć często ich od razu nie zauważamy. Przyznaj szczerze, czy chociaż raz powiedziałaś do siebie w myślach:

- „Nie jestem wystarczająco dobra, by podjąć tę pracę.”
- „Nie zasługuję na tę podwyżkę.”
- „Nie mam wystarczająco czasu / pieniędzy / zdolności.”
- „To nie dla mnie.”
- „To zbyt trudne / ryzykowne / niebezpieczne.”
- „Muszę być doskonałą mamą, kobietą, żoną, pracowniczką.”
- „Zanim zrobię..., muszę najpierw...”
- „Jestem za stara / za młoda na...”
- „Nie będę się odzywała, bo co oni sobie o mnie pomyślą. / bo jeszcze pomyślą, że się wymądrzam.”
- „Ta Aśka to ma super życie, nie to,, co ja. Ja ciągle nie wyrabiam.”

Strzelam w ciemno, że przynajmniej dwa z tych tekstów powtarzasz sobie nieustannie. I choć możesz myśleć, że niektóre z tych myśli Cię chronią, niestety mają negatywny wpływ na nasze życie.

Jeśli często czujesz się przygnębiona, zniechęcona, albo zła na siebie, to może to być znak, że masz ograniczające myśli. Może to oznaczać, że nie wierzysz w siebie, że nie doceniasz swoich możliwości, albo że obwiniasz się za swoje niepowodzenia. Takie myśli mogą pojawiać się w różnych obszarach naszego życia i w każdym z nich mogą być też inne. Przykładowo, jesteś pewna siebie jako mama na spotkaniu w przedszkolu, ale czujesz się mniej pewnie i atrakcyjnie jako kobieta.

Świadomość pierwszym krokiem do sukcesu

Malala Yousafzai, zdobywczyni Pokojowej Nagrody Nobla, pokonała ograniczające myśli społeczeństwa, które nie uznawało prawa dziewcząt do edukacji. Mimo groźby

ze strony talibów Malala walczyła o swoje przekonania i stała się globalnym symbolem walki o edukację dla wszystkich.

Pierwszym krokiem, by zacząć coś zmieniać, jest właśnie uświadomienie sobie, że masz ograniczające myśli i zidentyfikowanie ich. Możesz to zrobić przyglądając się swoim myślom na co dzień. Wszystkie zdania, w których będą: „ja zawsze, nigdy, muszę, powinnam, wypada, nie mogę”, są takim sygnałem dla Ciebie, że tutaj czai się jakieś blokujące przekonanie. Narracja, jaką opowiadamy sobie o sobie, ma ogromny wpływ na nasze myśli i działania. Warto więc ją świadomie kształtować. A jak?

Jak zmienić przekonania?

Na początek proponuję Ci zapisywać te myśli, gdy się pojawią. Zastanowić się, kiedy się pojawiły, co je wywołało, skąd się wzięły, co się za nimi kryje. Zadaj sobie także pytanie, czy te myśli są zawsze prawdziwe? Jakie dowody mam na to, że jednak nie są?

Przykładowo, jeśli masz myśl, że nie nadajesz się do matematyki, zapytaj się, skąd to wiesz, czy masz na to jakieś dowody? Czy ktoś Ci to po prostu wmówił? Czy to prawda, że nie możesz się niczego nauczyć? Czy nie było w Twoim życiu żadnych momentów, że potrafiłaś coś zrobić związanego z matematyką? Następnie przeformułuj tę myśl i powiedz sobie, że matematyka jest umiejętnością, którą można rozwijać i można się jej nauczyć. Masz wiele innych zdolności, które mogą Ci pomóc. Zawsze możesz poprosić o pomoc lub skorzystać z dodatkowych materiałów. Każdy popełnia błędy i się z nich uczy. Jesteś zdolna i ambitna. Możesz osiągnąć to, co sobie zaplanujesz.

I co? Od razu brzmi to lepiej, a ta matematyka jakaś mniej straszna. To, co właśnie Ci pokazałam na przykładzie matematyki, to przeformułowanie myśli, budowanie pozytywnych afirmacji lub wspieranie growth mindset. Growth mindset to nic innego jak nastawienie na rozwój. Bardzo przydatne podejście do życia, ponieważ pomaga nam się rozwijać i nie poddawać w obliczu trudności. Wykorzystując to nastawienie, patrzymy na możliwości, nie na ograniczenia.

Przykłady

Zobaczmy na przykładach, jak można zmienić ograniczające myśli na takie, które wspierają w działaniu.

- „Nie jestem wystarczająco dobra” -> „Posiadam umiejętności i doświadczenie, które pozwalają mi podjąć się tego zadania. Mam wiarę w swoje możliwości.”
- „Nie zasługuję na sukces” -> „Pracowałam ciężko, aby osiągnąć to, co mam, i zasługuję na sukces.”

- „Nie mam wystarczająco czasu” -> „Mam czas na to, co dla mnie ważne lub mogę ten czas zyskać, np. delegując część zadań.”
- „To nie dla mnie” -> „Mogę spróbować i się przekonać, czy mi się spodoba. Mogę się tego nauczyć.”
- „To za trudne” -> „To wyzwanie, ale spróbuję. Warto podjąć ryzyko, bo tylko w ten sposób mogę osiągnąć sukces. Niepowodzenia są częścią procesu uczenia się.”
- „Kobieta powinna zajmować się tylko domem i dziećmi.” -> „Niechęć do tradycyjnych ról nie oznacza, że jestem mniej wartościową kobietą. Mam prawo do realizacji siebie zarówno zawodowo, jak i osobiście.”
- "Wszystkie te kobiety na Instagramie mają idealne życie. Nie jestem tak dobra jak one." -> "Każdy ma swoją drogę i wyzwania. Skoncentruję się na swoim rozwoju i osiągnięciach, zamiast porównywać się do innych."

Wykonanie tego ćwiczenia sprawi, że wzrośnie Twoja motywacja, pewność siebie i zaczniesz patrzeć bardziej pozytywnie na świat. Powiem Ci szczerze, że nie jesteś jedyną kobietą, która czasem wątpi w siebie, która ma ograniczające myśli. Każda z nas czasem miewa gorsze chwile. Ważne, by potrafić się na chwilę zatrzymać i docenić to, co mamy. Ta chwila refleksji, skupienie się na sukcesach (nawet tych malutkich) da Ci więcej dobrego niż myślisz.

Jedna z moich klientek przez długi czas myślała, że jak jest się matką, żoną, córką czy pracownicą, to jest się w tej roli na 100%. Przez to wyrzucała sobie, że się w tych rolach nie odnajduje, że nie jest idealna. Miała wrzuty sumienia, że zamiast w weekend siedzieć z dziećmi, ona kończy projekt dla klienta. Dopiero uświadomienie sobie, że nie ma możliwości być na 100% w każdej z ról przez cały czas, sprawiło, że odpuściła i odetchnęła z ulgą. Po przeanalizowaniu całej sytuacji okazało się, że ta praca w weekend była wyjątkiem i wcale nie jest tak złą mamą, za jaką się uważała.

Zaakceptuj siebie taką, jaka jesteś. Zamiast skupiać się na tym, czego Ci brakuje, doceń, jak świetną kobietą jesteś, jak daleko zaszłaś. Dbaj o siebie zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Zrób sobie przerwę w pracy, wyjdź na spacer. Otocz się ludźmi, którzy Cię wspierają i dmuchają w Twoje skrzydła.

Ograniczające myśli to takie, które Cię blokują i uniemożliwiają rozwój. Powstają na podstawie naszych przekonań, które często są nieprawdziwe lub przesadzone. Aby się ich pozbyć, warto je rozpoznać, zakwestionować i zmienić na takie, które Cię wspierają w działaniu. Dzięki temu zyskasz więcej pewności siebie, motywacji, radości i sukcesu w życiu.

Na koniec zostawiam Cię z kilkoma pytaniami. Jeśli będziesz miała ochotę, odezwij się do mnie i podziel wnioskami.


- Czy zauważyłaś kiedyś, że ograniczające myśli wpływały na Twoje działania lub decyzje?

- Jakie były tego efekty?
- Czy jesteś gotowa podjąć konkretne kroki w celu zmiany swojego myślenia?
- Jakie są pierwsze kroki, które możesz podjąć?

Artykuł przygotowała

Ola Jakubowska.

 www.olajakubowska.pl

 [Ola Jakubowska Business Mindset Coach](#)

 [Aleksandra Jakubowska](#)

 [@olajakubowskapl](#)

Wspieram kobiety – mamy, które prowadzą swoje biznesy. Zależy mi, aby miały więcej jakościowego czasu dla siebie i swojej rodziny, przy jednoczesnym rozwoju własnej firmy. Chcę, by kobiety stały się bardziej niezależne finansowo. By przestały być TYLKO matkami czy kurami domowymi. By z pewnością siebie podbijały świat, zarabiały i miały CZAS na to, co DLA NICH jest najważniejsze. By kierowały się hasłem: "pracuj mniej, żyj więcej".



Postaw redakcji kawę!

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

10 rzeczy, o których warto pamiętać, tworząc stronę sprzedażową swojej oferty

Być może właśnie tworzysz swój pierwszy kurs online i planujesz go wkrótce sprzedać. Być może masz już swój pierwszy (a może i kolejny) produkt cyfrowy za sobą, ale wciąż zastanawiasz się, dlaczego przygotowanie strony sprzedażowej zajmuje Ci tyle czasu, a konwersja... Cóż, nie powala.

Pewnie spotkałaś się z różnymi poradami i opiniami na temat stron sprzedażowych. W stylu:

- Muszą być długie i rozbudowane
- Im więcej opinii klientów tym lepiej, najlepiej cała ściana
- I tak nikt tych stron nie czyta, więc nie ma sensu ich robić
- Trzeba używać języka perswazji i zwalczać obiekcje
- Konieczne są triggerzy sprzedażowe w stylu “na zakup masz tylko 30 minut”, “499 już kupiło” itp.

Celowo przytaczam tu nieco skrajne przykłady. Kiedyś sama myślałam, że tworzenie stron sprzedażowych jest super trudne i musi zajmować dużo czasu.

Kiedyś miałam swój sklep z ebookami o wegańskim gotowaniu. Dziś tworzę strony, także sprzedażowe (inaczej landing page), dla Klientek biznesowych, głównie z branży edukacja i rozwój. W tym artykule podzielę się z Tobą 10 rzeczami, o których warto pamiętać, tworząc stronę sprzedażową swojej oferty online.

Choć tak naprawdę wszystko można sprowadzić do jednej rzeczy:

1. Wejź w buty swojego Klienta

Nie chodzi mi tylko o pisanie językiem zrozumiałym dla odbiorcy, choć to też jest ważne. Mam tutaj na myśli podejście empatyczne, w którym wczuwasz się w to, co Twój potencjalny klient potrzebuje wiedzieć, zanim zdecyduje czy skorzysta (lub nie) z Twojej oferty online. W taki właśnie sposób pracuję z moimi Klientkami. Gdy przesyłają mi wstępny tekst na landing, wczuwam się w rolę ich klientki i zapisuję pytania i spostrzeżenia takiej właśnie klientki.

Możesz podejść do tego na wiele sposobów. Możesz zacząć po prostu pisać (np. według punktów poniżej), a następnie przeczytać wczuwając się w swoją klientkę.

Możesz zacząć od tzw. mapy empatii, czyli zapisania sobie, co Twój klient widzi, słyszy, myśli, czuje i robi. Możesz po prostu wyobrazić sobie swojego klienta i opisać jego problem (który ty rozwiązujesz) z jego perspektywy.

Możesz skorzystać z komentarzy czy wiadomości, które już od swoich klientów czy obserwatorów otrzymałaś.

Jeśli zrobisz to dobrze, potraktuj pozostałe punkty jako swego rodzaju checklistę.

2. Nagłówek – jasna obietnica korzyści

Twój Klient od początku potrzebuje mieć jasność co do tego, co otrzyma, jeśli zainwestuje swoje pieniądze w Twój kurs czy program. Co zmieni się w jego życiu na lepsze? Jaki problem pomożesz mu rozwiązać? Jakie marzenie spełnisz?

Do tego sprowadza się jasna obietnica korzyści. Może, ale oczywiście nie musi, być ona nazwą Twojej oferty.

3. W jakiej formie to dostarczysz?

Być może spotkałaś się ze stwierdzeniem, że “nie sprzedajesz ebooka, sprzedajesz zmianę na lepsze”. I jest to oczywiście prawda. Natomiast to, w jakiej formie przeprowadzisz swojego klienta przez proces owej zmiany, także ma duże znaczenie.

Jeśli ktoś lubi czytać bądź słuchać i w swoim tempie przepracowywać tematy, ebook czy kurs audio do samodzielnej pracy będzie dla niego idealnym rozwiązaniem. Jeśli ktoś potrzebuje dany temat przegadać, raczej wybierze program z Twoim bezpośrednim wsparciem.

Informowanie o formie dostarczenia Twojej oferty ma także znaczenie w świetle przepisów, które weszły od stycznia 2023. Chodzi mi tutaj konkretnie o rozróżnienie pomiędzy treścią a usługą cyfrową i wynikające z tego zapisy dotyczące odstąpienia od umowy.

4. Jaki problem rozwiązujesz?

Nagłówek ma być krótki i w punkt. Jednak większość stron sprzedażowych zawiera także sekcję z dłuższą informacją o tym, jaki problem rozwiązujesz. Gdzie jest teraz Twój Klient i w jakim miejscu będzie, gdy w pełni skorzysta z Twojej oferty? Co konkretnie zmieni się w jego życiu na lepsze?

Rozwiń swoją główną obietnicę korzyści. Opisz, przez jaki proces przeprowadzasz

klienta i co jeszcze zyska, wybierając właśnie Twoją ofertę.

Oczywiście styl i długość tego paragrafu zależą od Twojej oferty i od tego... do jakiego Klienta ją kierujesz.

5. Dla kogo jest Twoja oferta, a dla kogo nie jest?

Bardzo ważny punkt i bardzo pomocny dla Klienta. Tutaj jest miejsce na to, żeby napisać, co Twój klient już musi mieć czy umieć, żeby skorzystać z Twojej oferty.

Przykładowo: na jakim jest etapie rozwoju biznesu, na jakim poziomie mówi po angielsku, jakich diet już próbował, z jakich platform social media korzysta... Oczywiście ma to być bezpośrednio powiązane z Twoją ofertą!

Napisz też jasno, dla kogo Twoja oferta nie jest. Jeśli ktoś już umie to, czego Ty uczysz i zainwestuje w Twój kurs, może poczuć się rozczarowany, że nie nauczył się niczego nowego. Tak samo opisz osoby, dla których Twój kurs może okazać się na zbyt wysokim poziomie.

6. Ile to wszystko kosztuje (i dlaczego tak dużo)?

Tutaj są różne strategie. Można pokazać wartość wszystkich materiałów, jakie Twój klient otrzyma po zakupie. Można po prostu wypisać, co konkretnie wchodzi w skład oferty. I oczywiście dodać cenę.

Często spotykamy się z pojęciami cena regularna i cena promocyjna ("dla Ciebie, tylko teraz"). Jest to jeden z triggerów sprzedażowych. Możesz, ale nie musisz go stosować. Ważne jednak jest, żeby podać cenę Twojej oferty i napisać, co konkretnie Twój Klient otrzyma za tą kwotę, np. 7 nagrań audio, workbook + natychmiastowy dostęp do panelu kursu na 365 dni.

W przypadku ceny promocyjnej pamiętaj o obowiązku, jaki nałożył na nas Omnibus. Chodzi mi o informację "najniższa cena z 30 dni przed obniżką to..."

7. Kim jesteś i dlaczego mam zaufać właśnie Tobie

Jeśli nie ma tej sekcji, to nie kupuję! 😊 Pamiętaj, że nie wszystkie osoby odwiedzające Twoją stronę sprzedażową Cię znają. Nawet jeśli nie stosujesz reklamy na tzw. zimny ruch (do ludzi, którzy Ciebie nie znają), być może ktoś Cię zaobserwował w social media niedawno, a być może poleciła Cię koleżanka.

Osobiście lubię, gdy w sekcji o mnie znajdują się informacje o twórcy związane z tą konkretną ofertą. Przykładowo, gdy miałam sklep z ebookami kulinarnymi, pisałam o moich doświadczeniach związanych z gotowaniem i zarządzaniem restauracją. Aktualnie, gdy tworzę strony www, piszę właśnie o nich.

8. Opinie – społeczny dowód słuszności

Wszyscy wiemy, że opinie są ważne. Bo pokazują, że nie tylko Ty uważasz, że Twój kurs jest super, ale inni też tak myślą.

A co jeśli to Twój pierwszy kurs i pierwsza sprzedaż? I nie masz żadnych opinii?

Po pierwsze, zastanów się, czy na pewno nie masz żadnych opinii. Nie masz opinii na temat tego kursu, ale na pewno masz jakiś komentarz czy wiadomość na temat tego co robisz. Może być również podziękowanie za Twoją pomoc.

Gdy wchodziłam w świat online i zaczynałam dzielić się przepisami na Instagramie, koleżanka wysłała mi wiadomość, że dzięki moim postom na Insta zaczęła wprowadzać do swojej diety więcej warzyw. To była pierwsza opinia, jaką przytaczałam, mówiąc o moich pierwszych ofertach online!

I nie, to nie jest oszukiwanie! Jeśli ktoś napisze do Ciebie ot tak po prostu, szczerze, tak jak moja koleżanka, to jest to dalej opinia. Oczywiście w myśl aktualnych przepisów musimy powiedzieć czy i jak weryfikujemy, że opinie pochodzą faktycznie od Klientów. Dlatego w przypadku tego typu ogólnych opinii odradzam użycie nagłówka “opinie osób, które kupiły ten kurs”, lepiej napisać “co mówią inni o pracy ze mną / moich działaniach”.

9. Żadnych niedomówień!

Postaraj się, aby informacje podane na stronie sprzedażowej były jak najbardziej jasne i klarowne. Jednak nawet gdy o to zadbasz, mogą pojawiać się jakieś pytania od potencjalnych klientów. Do tego służy właśnie sekcja FAQ, czyli pytań i odpowiedzi na nie.

Jeśli dobrze wczujesz się w swojego klienta – będziesz wiedziała, o co może zapytać i jakiej odpowiedzi potrzebuje. Jeśli otrzymasz jakieś pytanie od kogoś, np. w wiadomości prywatnej, też możesz to wykorzystać. Być może więcej osób potrzebuje to wiedzieć, a nie każdy zapyta się wprost.

To też miejsce na obiekcje Twoich klientów. Nie bój się ich! To, że ktoś ma obiekcje (np. “czy ja na pewno ma na to czas?”) oznacza, że rozważa zakup. Lepiej napisać wprost “potrzebujesz 30 minut dziennie, żeby skorzystać” i wtedy ta osoba może łatwiej podjąć decyzję.

10. Formalności, czyli kwestie legalne

Wspominałam już o kwestiach związanych z informacją o najniższej cenie czy weryfikacją opinii. To tylko niektóre z kwestii legalnych, które nakłada na nas prawo. Także jeśli aktualnie prowadzisz działalność bez firmy czy przez startup!

Na pewno na stronie sprzedażowej muszą się znaleźć:

- Aktywny link do polityki prywatności
- Aktywny link do regulaminu sklepu internetowego
- Dane Twojej firmy
- Kontakt do Ciebie

Ja umieszczam to wszystko w stopce strony. Mam też osobny szablon stopki na "zwykłe" strony i osobny na landingi. Różnią się one tym, że w tym zwykłym jest po prostu więcej linków.


To tyle! Ten artykuł możesz potraktować jako swego rodzaju checklistę.

Zapraszam Cię też serdecznie na mojego bloga i media społecznościowe, gdzie znajdziesz mnóstwo wartościowej wiedzy na temat stron sprzedażowych (i nie tylko).

Artykuł przygotowała Mary Czekał.

 www.websitekreacje.pl

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

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

 [websiteKreacje](https://www.linkedin.com/company/websitekreacje)

Autorka zdjęcia - Dominika Zwierzyńska.



Kreatorka stron www dla marek osobistych stworzonych z pragnień Serca. Pomagam Kreatywnym Duszom stąpać pewnie w świecie WordPressa i MailerLite. Wspieram strategicznie, technicznie, a nieraz także mentalnie. Otulam i dodaję skrzydeł. Moje Klientki to Kreatorki Biznesów Online, przede wszystkim w branży edukacja i rozwój.

Strony sprzedażowe towarzyszą mi od dawna. Kiedyś prowadziłam sklep z ebookami o wegańskim gotowaniu i tworzyłam je dla siebie. Obecnie landingi tworzę przede wszystkim dla moich Klientek.

Jak wrócić do gry na Instagramie po dłuższej nieobecności?

Media społecznościowe są dziś nieodłącznym elementem życia wielu osób. Małe firmy, duże organizacje, osoby prywatne – wszyscy wykorzystują je do komunikacji z odbiorcami, promowania swoich produktów i usług, budowania społeczności i zwiększania świadomości marki.

Czasami jednak może zdarzyć się, że zdecydujemy się na przerwę w publikowaniu np. na Instagramie. Może to być spowodowane różnymi powodami, np. zmianą priorytetów, osobistymi problemami lub po prostu chęcią odpoczynku od social mediów. Jeśli po przerwie chcemy znowu wrócić do publikowania na Instagramie, warto pamiętać o kilku praktycznych krokach, które pomogą nam w ponownym zaangażowaniu siebie i innych.

1. Przeanalizuj swoją dotychczasową obecność

Zanim zaczniesz publikować nowe treści, warto zastanowić się nad tym, jak wyglądała Twoja obecność na Instagramie przed przerwą. Jakie treści publikowałeś? Jaki był ich styl i język? Jaka była Twoja strategia zaangażowania społeczności. Analizę możesz przeprowadzić na podstawie danych, które znajdziesz na Instagramie. Możesz też poprosić o opinię znajomych lub współpracowników (o ile posiadasz).

2. Ustal cele i strategię

Przed rozpoczęciem publikacji warto ustalić cele, jakie chcesz osiągnąć. Czy chcesz zwiększyć liczbę obserwujących? Zbudować zaangażowaną społeczność? Promować konkretny produkt lub usługę? Chcesz edukować, bawić, inspirować? Gdy znasz swoje cele, możesz opracować strategię, która Ci w nich pomoże. Strategia powinna uwzględniać rodzaj treści, które będziesz publikować, częstotliwość publikacji, a także plan na ponowne zaangażowanie społeczności.

3. Przygotuj plan publikacji

Gdy masz już cele i strategię, czas przygotować plan publikacji. Plan powinien zawierać listę treści i formaty, które będziesz publikować, wraz z datą i godziną publikacji. Plan publikacji pomoże Ci zachować regularność i systematyczność,

4. Zaczynij od tego, co jest dla Twojej społeczności interesujące

Gdy wracasz do publikowania po przerwie, ważne jest, aby zacząć od treści, które są dla Twojej społeczności interesujące, dzięki temu zwiększysz szanse na to, że wrócą oni na Twój profil i będą angażować się w Twoje treści.

5. Bądź aktywna

Oprócz samego publikowania treści, ważne jest również, aby samemu być aktywnym. Odpowiadaj na komentarze i pytania, rozmawiaj w wiadomościach, angażuj się w dyskusje u innych twórców i udostępniaj wartościowe treści innych osób.

6. Nie oczekuj efektów z dnia na dzień

Powrót do gry na Instagramie po dłuższej przerwie wymaga czasu i cierpliwości, zaplanowania i zaangażowania. Nie oczekuj, że Twoja społeczność wróci do Ciebie z dnia na dzień. Konsekwentnie publikuj, i bądź zainteresowana tym co u Twoich odbiorców, a stopniowo zaczniesz odzyskiwać swoją widoczność.

Oprócz powyższych wskazówek warto pamiętać o kilku pomocnych kwestiach:

- Używaj odpowiednich hashtagów i adekwatnych słów kluczowych, to świetny sposób na dotarcie do większej liczby odbiorców, ale również do tego, żeby algorytm zrozumiał na nowo, o czym jest Twoje konto i do kogo ma kierować Twoje treści.
- Promocja treści, czyli dystrybucja. Nie zapomnij udostępniać swoich treści na innych kanałach, takich jak Facebook, LinkedIn, Tik Tok, blog, newsletter lub strona internetowa, oczywiście w zależności od tego, gdzie jeszcze poza Instagramem są Twoi odbiorcy docelowi.
- Ucz się na błędach. Instagram to dynamiczne środowisko, w którym trzeba się ciągle dostosowywać. Nie bój się eksperymentować i zmieniać strategię, jeśli coś nie działa.

Artykuł przygotowała
Kamila Gutowski .

 [@kamilagutowski](#)

 [Kamila Gutowski](#)



Jakie trendy w marketingu czekają na nas w 2024 roku?

Wraz z nadejściem roku 2024, obszar marketingu dynamicznie ewoluuje, napotykając nowe wyzwania i wykorzystując zaawansowane technologie. Istotnym elementem przyszłościowej strategii marketingowej jest zrozumienie zmieniających się zachowań konsumentów oraz skoncentrowanie się na interakcji i autentyczności. Na jakie trendy warto się przygotować?

Era sztucznej inteligencji

Narzędzia oparte na sztucznej inteligencji staną się kluczowe podczas pracy w marketingu. W roku 2024 AI będzie jeszcze częściej wykorzystywana w reklamach oraz automatyzacji, które staną się spersonalizowane pod indywidualne potrzeby użytkowników. Algorytmy AI, wzbogacone o analizę ogromnych ilości danych, pozwolą identyfikować trendy, popularne tematy i zachowania użytkowników, tworząc tym samym skuteczniejsze kampanie. Sztuczna inteligencja nie tylko personalizuje ofertę reklamową, ale także wzbogaca doświadczenia użytkownika. Dzięki systemom opartym na AI sklepy internetowe dostosowują swoje propozycje do preferencji klientów w czasie rzeczywistym, tworząc niemalże indywidualne witryny dla każdego użytkownika. To nowe podejście do personalizacji nie tylko zwiększa skuteczność kampanii marketingowych, ale także buduje więź z klientem, który czuje, że oferta jest dostosowana specjalnie dla niego.

Zmiany w influencer marketingu

W 2024 roku przewiduje się, że nastąpi transformacja roli influencerów w Internecie. Użytkownicy są coraz bardziej zmęczeni wyidealizowanym życiem, co sprawia, że influencerzy skupią się na tworzeniu autentycznych relacji. Wzrost znaczenia ekologii i rozwoju osobistego staną się kluczowymi elementami nowej strategii. Wartość tkwi nie tylko w liczbie obserwujących, lecz głównie w autentyczności treści. Influencerzy, zamiast kreować pozory perfekcyjnego życia, będą dzielić się rzeczywistymi doświadczeniami i wspierać produkty, które są zgodne z ich wartościami. Ta zmiana przyczyni się do budowania głębszych i trwalszych relacji między influencerami, a ich społecznością, co z kolei przyniesie korzyści dla współpracujących z nimi marek.

AR w social mediach

AR, czyli rozszerzona rzeczywistość, nieustannie się rozwija, wzbogacając doświadczenia użytkowników na platformach społecznościowych. Specjalne filtry i interaktywne funkcje AR na Instagramie to tylko wierzchołek góry lodowej. Marki będą coraz bardziej kreatywne, wykorzystując AR w strategiach sprzedażowych i interaktywnych reklamach. Ta technologia nie tylko dostarcza wizualnych ulepszeń, ale także otwiera nowe możliwości w zakresie zaangażowania społeczności. Marki będą wykorzystywać AR i AI do tworzenia spersonalizowanych doświadczeń zakupowych, gdzie użytkownicy będą mogli wirtualnie przetestować produkty przed zakupem, np. przymierzyć ubrania lub wpasować nowy mebel do swojego domu. Ta innowacyjna forma interakcji z klientem nie tylko zwiększy zaufanie do marki, ale również pobudzi wzrost sprzedaży poprzez bardziej angażujące doświadczenia zakupowe.

Czas na interaktywne treści

Ankiety, quizy, wyzwania, a także interaktywne filmy i transmisje na żywo staną się powszechnymi narzędziami. Dają one użytkownikom możliwość aktywnego uczestnictwa, co przekłada się na dłuższy czas spędzony na platformie i głębszą interakcję z marką. Gamifikacja, czyli wykorzystanie elementów gier w marketingu, stanie się popularnym trendem, budząc zaangażowanie i lojalność. Wprowadzanie konkursów i wyzwań związanych z marką poprzez interaktywne formy treści umożliwi firmom zbieranie danych na temat preferencji i zwyczajów swojej publiczności. Ponadto rozwój technologii umożliwi jeszcze bardziej zaawansowane formy interakcji, takie jak wirtualna rzeczywistość (VR) czy rozszerzona rzeczywistość (AR), co otworzy przed nami nowe możliwości tworzenia innowacyjnych i interaktywnych kampanii.

Autentyczność i zaangażowanie społeczne

Marki, pokazując swoją pracę zza kulis, angażując się w społeczne i ekologiczne inicjatywy, budują autentyczne relacje z klientami. Bezpośrednie komunikowanie się z klientami staje się jeszcze ważniejsze w erze automatyzacji, dodając ludzkiego wymiaru do interakcji z marką. Zaangażowanie społeczne stanie się nie tylko wartością dodaną, lecz integralną częścią strategii marketingowej. Marki, które aktywnie uczestniczą w sprawach społecznych, zbierają nie tylko lojalność klientów, ale także zyskują pozytywny wizerunek społeczny. To podejście nie tylko przyciąga uwagę, ale także buduje trwałe więzi z konsumentami poprzez wspólne wartości i cele.


W roku 2024 marketing w mediach społecznościowych przechodzi kolejny etap transformacji. Kluczem do sukcesu staje się umiejętność budowania autentycznych relacji, słuchania klientów i dostarczania wartości. Nowoczesne narzędzia, takie jak sztuczna inteligencja czy rozszerzona rzeczywistość, są jedynie środkami do osiągnięcia celu – nawiązania prawdziwego, trwałego kontaktu z odbiorcami.

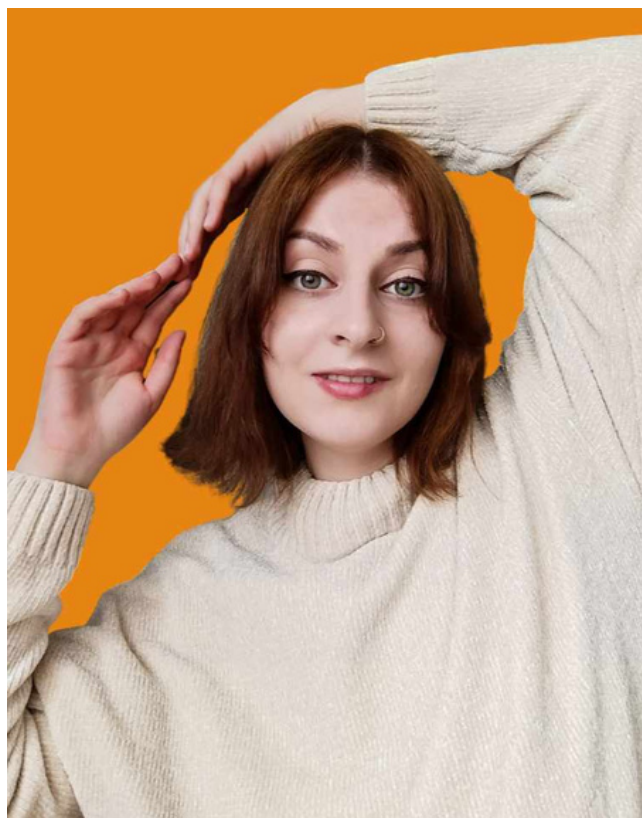
Marketing staje się nie tylko nauką o danych, ale przede wszystkim sztuką nawiązywania i pielęgnowania relacji.

Artykuł przygotowała Karolina Mija.

 www.karolinamija.pl

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

 [Sprawdź moje artykuły na portalu E-Wenus](#)



BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

