

# e-venus

## PORADY

- Planujesz zaaranżować ogród? Zima jest dobrym czasem na przemyślenie projektu!
- Pomysły na Walentynki. Jak spędzić ten dzień, by urozmaicić i wzmocnić Wasz związek?

## BIZNES ONLINE

- ➔ Strategia na Twój content video
- ➔ W jaki sposób możemy wykorzystać sztuczną inteligencję w marketingu?
- ➔ Jak znaleźć swoje pasje i cele życiowe?



Agnieszka Pluta-Szkaradek

## DOULA RADZI:

co zrobić, aby poród nie  
bolał aż tak bardzo?

## MAMA I DZIECKO

Pomysły na zabawy dla  
małych wielbicieli dinozaurów

# Spis treści

## ZDROWIE

- 3** Doula radzi: co zrobić, aby poród nie bolał aż tak bardzo?
- 10** Jak Twoje przekonania wpływają na Twoją wagę i czy możesz to obrócić na swoją korzyść?

## PORADY

- 14** Planujesz zaaranżować ogród? Zima jest dobrym czasem na przemyślenie projektu!

## MAMA I DZIECKO

- 18** Pomysły na zabawy nie tylko dla małych wielbicieli dinozaurów
- 23** Edukacja domowa: ta jedna decyzja może wyrócić twoje życie do góry nogami

## RELACJE

- 27** Pomysły na Walentynki. Jak spędzić ten dzień, by urozmaicić i wzmocnić Wasz związek?

## RĘKODZIEŁO

- 29** Z miłości do sztuki. Poznaj wyjątkową Pracownię Artystyczną MariKo Design

## PODRÓŻE

- 33** Camino de Santiago: pielgrzymka, wędrówka, przygoda!

## ROZWÓJ OSOBISTY

- 37** Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełniają!
- 39** Jak znaleźć swoje pasje i cele życiowe?

## BIZNES ONLINE

- 41** Milion słów można uwiecznić w tysiącu zdjęć lub pokazać w jednym filmie. Strategia na Twój content video
- 48** W jaki sposób możemy wykorzystać sztuczną inteligencję w marketingu?

# Doula radzi: co zrobić, aby poród nie bolał aż tak bardzo?

**Nie oszukujmy się, trochę boleć będzie, ale jest kilka sposobów na to, aby poród nie bolał za bardzo. Chcesz je poznać?**

O tym, że narodziny mogą być pięknym, wzmacniającym przeżyciem dowiedziałam się stosunkowo niedawno, raptem 6 lat temu. Jednak od tamtej pory, temat wciągnął mnie po uszy i już wiem, że nie trzeba rodzić w bólu, cierpiąc przy tym niemiłosiernie katusze. Każda z nas chce rodzić z jak najmniejszą ilością bólu, prawda? Niektóre z Was decydują się na cesarskie cięcie z tego samego powodu – strachu przed bólem. Można śmiało stwierdzić, że słowo poród nierozzerwalnie łączy się z bólem.

A co byście powiedziały, gdybym przedstawiła Wam kilka metod i technik, które pomogą Wam zapanować nad bólem? Dziś mam dla Ciebie 10 sposobów, dzięki którym możesz sprawić, że poród nie będzie kojarzył Ci się więcej z ogromnym bólem, przykuciem do łóżka, podpiętym ciągłym KTG, sztuczną oksytocyną, masą leków, brakiem możliwości decydowania o sobie i dziecku. Wykorzystaj wszystkie z naturalnych sposobów, zanim sięgniesz po ostatni punkt – metody farmakologiczne (medyczne), a przekonasz się sama, że można rodzić lżej, łatwiej i przyjemniej!

Oto 10 tipów, z którymi pracuję na co dzień i mogę dać 100% gwarancji, że znając je, rozumiejąc fizjologię porodu i otwierając się na narodziny jako cud życia, możemy rodzić bez bólu.

## **1. Pozbądź się strachu**

Boimy się tego, co nowe, nieznane, obce. To naturalne, że kiedy jesteś w ciąży po raz pierwszy, wokół Ciebie pojawiają się osoby, które nagle chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami. Fajnie by było, gdyby to, co opowiadały, Cię wzmacniało, powodowało, że czujesz się pewniejsza, silniejsza, gotowa. Jednak prawda jest taka, że zdecydowana większość kobiet ma negatywne doświadczenia związane z porodem i prawdopodobnie przeleje na Ciebie swoje nieprzepracowane emocje takie jak strach, żal, smutek, żaloba po utraceniu siebie w porodzie, ból i cierpienie, brak poczucia bezpieczeństwa. To bardzo przykre, że w XXI wieku musimy wręcz walczyć o to, co powinno być naszym podstawowym prawem – PRAWEM DO

RODZENIA W ZGODZIE ZE SOBĄ. Dlatego zapraszam Cię, abyś odrzuciła wszystko, co negatywnie kojarzy Ci się z porodem, zapomniała wszystkie złe opowieści, postawiła w swoim umyśle tabula rasa i rozpoczęła przygotowania od początku.

Podczas zajęć szkoły rodzenia opowiadamy o porodzie (i nie tylko) jak o wydarzeniu naturalnym, fizjologicznym, dzięki czemu nabierasz pewności, że Twoje ciało potrafi urodzić Twoje dziecko. To jest fizycznie realne pod warunkiem, że nikt Ci nie namiesza w głowie i nie zrujnuje Twojego poczucia bezpieczeństwa. Porodem rządzą hormony. Strachem rządzi adrenalina, która blokuje poród i sprawia, że zaczynają się komplikacje. Zaś naturalna oksytocyna i endorfiny prowadzą poród zgodnie w jego potrzebami, w czasie i rytmie dopasowanym do możliwości dziecka i Twoich. Uwierz w to, że natura nie chce Ci zrobić krzywdy. Otaczaj się ludźmi, którzy rozumieją, czym jest poród, sami go doświadczyli w naturalnym przebiegu i potrafią wspierać Cię, a nie zastraszać i krytykować.

## 2. Pracuj z oddechem

Na samą myśl o szkole rodzenia kojarzy Ci się grupka kobiet z brzuskami, siedzących na fotelach sako lub piłkach i namiętnie ćwiczących oddechy... No cóż... szkoła rodzenia to trochę więcej niż Ci się wydaje. Ale prawdą jest to, że o technice oddychania mówimy. Wśród wielu metod łagodzących ból w porodzie, oddychanie torem brzuszny stawiam na podium. Nie dostaje złotego medalu, bo są jeszcze dwie inne sprawy, które, w moim odczuciu są ważniejsze i skuteczniejsze, ale na brąz zasługuje. Oddech w porodzie jest ważny. Prawidłowy, świadomy oddech będzie pomagał dziecku się dotlenić, dzięki temu unikniesz kłopotów z KTG, gdzie przy nieprawidłowym oddechu, zbyt szybkim, gwałtownym, lub wstrzymywaniu go na skurczach, można zaobserwować skaczące tętno dziecka, spadające lub nagle wzrastające ponad granicę bezpieczeństwa. Techniki oddechowe najprościej opisać jako wdechy i wydechy, których celem jest dostarczenie tlenu do dziecka. Wyobrażając sobie jak powietrze, które wdychasz nosem, przechodzi przez Twoje całe ciało, kieruje się do dziecka i dotlenia je.

W praktyce wygląda to mniej więcej tak:

- nabieraj powietrze nosem przez ok. 3 sekundy, wydechaj powietrze ustami ok. 4 sekundy...
- nabieraj powietrze nosem ok. 5 sekund, wydechaj powietrze na dolną wargę znacznie dłużej, kierując strumień powietrza w stronę brzucha, popychając go w dół jak balon...
- wyobraź sobie tort urodzinowy z 5 świeczkami, nabierz powietrze nosem i podziel je na 5 dmuchnięć dla każdej świeczki.

Samym oddechem da się urodzić dziecko, nie ma potrzeby parcia siłowego, na komendę położnej. Jednak, aby tak się stało, ważnych jest kilka aspektów, między innymi brak znieczulenia zewnątrzoponowego i sztucznej oksytocyny, odpowiednia

pozycja wertykalna, elementy hypnobirthing i poczucie, że moje dziecko wie, jak ma się urodzić.

### 3. Korzystaj z wody

Woda w porodzie to nie tylko basen wypełniony po brzegi. Zacznijmy od podstawowej zalety wody – nawadnia organizm. Czy zauważyłaś, co się dzieje, kiedy nie dostarczasz swojemu ciału wody w odpowiedniej ilości? Najpierw słabniemy, potem boli nas głowa, a następnie organizm zaczyna zatrzymywać w sobie to, co mu pozostało, więc nie robimy siku (szykając się do infekcji), nie pocimy się i osłabiamy swoją odporność. W czasie karmienia piersią mamy, które piją niewiele wody, mają znacznie mniej pokarmu, bowiem, tak jak reguła bezpieczeństwa w samolotach, tak i my najpierw musimy zadbać o siebie.

Woda w porodzie może być stosowana również w postaci imersji wodnej pod ciśnieniem, czyli jako masaż prysznicem, polewanie na przemian barków i pleców oraz brzucha. I oczywiście woda w wannie, tudzież basenie porodowym (WYNAJMIESZ GO U NAS).

Pamiętaj, że planując poród w wodzie, warto mieć przygotowanych więcej ubrań, topów na przebranie i większą ilość ręczników. Wchodząc do wody dobrze jest również pamiętać o tym, że siku i kupa mogą się zdarzyć fizjologicznie i nie jest to powodem do wstydu. Wyławiamy to sitkiem i rodzimy dalej. Nie ma potrzeby wymiany wody. Zresztą, możesz o tym przeczytać w artykule w naszej BAZIE WIEDZY.

Ciepła woda pomaga się odprężyć, zrelaksować, a przede wszystkim powoduje, że czujemy się lżejsze, dzięki temu nie spinamy się tak na skurczu, a grawitacja robi swoje. Ciepła woda chroni również tkanki krocza przed pęknięciem, a dziecku daje łagodne przejście z łona prosto w ramiona mamy.

### 4. Używaj olejków eterycznych

Moje ulubione to Szałwia, Lawenda i Jaśmin, działają na kobietę w porodzie w dwojaki sposób. Lawenda rozpylona w dyfuzorze relaksuje, zaś Szałwia lub Jaśmin w sztyfcie do wąchania pobudzają macicę do pracy, zwiększając efektywność (nie bolesność) skurczy. Tu warto zaznaczyć, że używanie olejków eterycznych tylko wysokiej jakości daje pełne bezpieczeństwo. Nie odpowiadam na skargi i zażalenia, kiedy użyjesz taniego olejku z eBay'a... Ja używam olejków doTerra, ponieważ są one sprawdzone, bezpieczne i z certyfikatem, co daje mi pewność, że Wam niczym nie zaszkodzę. Gotowe mieszanki na skurcze znajdziesz w moim sklepie internetowym, a ja tylko zdradzę Ci, że masowanie podbrzusza na skurczu olejkami eterycznymi przynosi niemalże natychmiastową ulgę.

Jeśli nie wiesz, czym są olejki eteryczne, to najprościej przedstawić Ci je jako wyciągi z roślin, które w procesie obróbki zostają zamienione w krople i umieszczone w ciemnej,

szklanej buteleczce. Ceny olejków wahają się w zależności od tego, w jakim regionie i czasie kwitnie dana roślina, jaki jest do niej dostęp i ile mililitrów esencji można z niej wyprodukować. Na przykład: lawenda jest stosunkowo niedroga, w porównaniu do jaśminu czy róży. Olejki eteryczne wykorzystywane są w terapii bardzo wielu schorzeń, mają działanie antybakteryjne, detoksykacyjne, oczyszczające, przeciwwirusowe, antyseptyczne i wspomagają układ immunologiczny.

## **5. Naucz partnera masażu, ucisku (akupunktury i akupresury), kontrucisku, technik Rebozo**

Podczas zajęć szkoły rodzenia pokazujemy, tłumaczymy techniki, zastosowanie i przydatność każdego ucisku. Najważniejsze w moim doświadczeniu zawodowym są trzy miejsca: łopaty biodrowe, przestrzeń na pośladkach pomiędzy kośćmi miednicy oraz miejsce na plecach w okolicy krzyża. Czemu akurat te miejsca? Pracując z miednicą w porodzie masz szansę dać dziecku dodatkową przestrzeń, wystarczy tylko wiedzieć, jak działa i funkcjonuje nasze ciało. Uwierz mi, jest niesamowite!

Masaż może być rozluźniający, relaksacyjny lub może być wykorzystany jako jedna z metod łagodzenia bólu w porodzie. Odczucia porodowe, to nic innego, jak czas pomiędzy skurczami macicy, w których czekamy na pojawienie się kolejnego skurczu. Jest to idealny moment, na masaż i przygotowanie chusty Rebozo. A kiedy przyptynie skurcz macicy, zastosować kontrucisk, uwiesić się na Rebozo, uwolnić myśli i ciało. Poczuć się totalnie wolnym i kołysać biodrami, rozluźniając przy tym wszystko, co tylko możliwe.

Metody akupunktury są znane od zarania dziejów. Przywędrowały do nas ze Wschodu, a dokładniej z Chin. Tradycyjna Medycyna Chińska pokazuje punkty na naszym ciele, które uciskane w odpowiednio długi lub krótki sposób przyczyniają się do poprawy funkcjonowania naszego ciała. Jednym z nich jest miejsce położone cztery palce nad kostką. Więcej o tym dowiesz się na naszym kursie szkoły rodzenia.

## **6. Wybierz komfortową pozycję porodową**

Nie ma nic lepszego w porodzie jak możliwość decydowania o tym, kiedy i jak jest mi wygodnie. Ciągły zapis KTG uniemożliwia swobodne poruszanie się i przyjmowanie komfortowej pozycji. Każda z pozycji, czy to leżące, czy wertykalne, ma swoje wady i zalety. Warto przećwiczyć je wcześniej w parach i samemu, aby poznać swoje możliwości i poczuć, jak jest mi wygodnie. Nieprawdą jest, że kobieta musi rodzić na plecach w pozycji, jak ja to nazywam „na zdechłą żabę”. Jest wręcz odwrotnie! Zdecydowana większość kobiet, intuicyjnie wybiera pozycje wertykalne, szukając dla siebie oraz dla dziecka sposobu na jak najlepsze dotlenienie organizmów. I Ty również możesz wybrać pozycję porodową. Słuchaj swojego ciała, swojej intuicji i naucz się z niej korzystać. Jesteś świadomą kobietą, a Twoje ciało jest stworzone idealnie do rodzenia.

## 7. Zadbaj o wsparcie i poczucie bezpieczeństwa

Czym jest poczucie bezpieczeństwa w czasie porodu? Czym jest dla Ciebie? Na te pytania sama musisz znaleźć odpowiedź w głębi siebie. Dla jednych kobiet będzie to świadomie wybrane miejsce narodzin, dla drugich osoby obecne w czasie porodu, dla innych medyczny proces prowadzenia porodu, lub całkiem odwrotnie: poród naturalny z dala od szpitala. Nie odpowiem Ci, co jest najlepsze dla Ciebie, mogę powiedzieć, czym jest poczucie bezpieczeństwa dla mnie. Opowiadałam to wielokrotnie na webinarach i kursach, bo to właśnie moja droga pokazała mi, jakie jest piękno porodu naturalnego, jaka siła drzemie w nas. Ja się czułam bardzo bezpieczna w domu, u siebie, z dala od medycznych przyrządów, bo byłam przekonana, że mi oraz mojemu dziecku nic nie zagraża. Większy niepokój, strach i lęk towarzyszył mi na samą myśl o spędzeniu choćby chwili w szpitalu. Narodziny są fizjologią, nie zagrożeniem życia. Przyjmijmy ten dar z radością, otwórzmy swoje Ciała, Umysły i Dusze na CUD życia, który dzieje się TU I TERAZ.

Wybierając osoby towarzyszące Ci w porodzie wybierz te, które nie zrujniają Twojego poczucia bezpieczeństwa, nie będą Cię zastraszają, przekonywały do ich racji, zmuszały do podejmowania decyzji niezgodnych z Tobą. Nikt nigdy nie będzie lepiej czuł, co się dzieje, niż Ty sama. Masz kobiecą moc rodzenia. Wykorzystaj ją!

PS – a wiesz kim jest doula i co robi dla kobiety rodzącej?

## 8. Otwórz swoją świadomość i przygotuj się z afirmacjami

Praca z umysłem jest dla wielu kobiet czymś niewyobrażalnym. No bo niby jak myśląc o czymś sprawimy, że to się zadzieje? A znasz legendę o samosprawdzającej się przepowiedni? Działa to tak: myśląc długo o czymś, dostając bodźce ze świata na ten temat, zaczynamy wierzyć, że taka jest rzeczywistość i kreujemy ją podświadomie, czy tego chcemy, czy nie. Dlatego warto otaczać się ludźmi, którzy wpływają na Twoje życie pozytywnie, rozumieją Cię i wspierają. Tak jak w punkcie wyżej zostało napisane – poczucie bezpieczeństwa nosisz w sobie i tylko Ty sama możesz je sobie w pełni zapewnić.

Afirmacje pomagają uwierzyć i urzeczywistnić to, co się wydarzy w procesie narodzin. Afirmuj się codziennie. Możesz przygotować własne hasła motywacyjne lub skorzystać z gotowych, które użyłam w książce „Poród zaczyna się w głowie”. Pracuj z nimi każdego dnia, czytaj je na głos, powtarzaj w myślach, poproś Twojego męża, aby Ci je powtarzał. Rozwieś je wszędzie tam, gdzie bywasz często: na drzwiach, na lodówce, na lustrze, przy wannie, na ścianie, ustaw jako tło telefonu.

Korzystając z afirmacji dostępnych na naszej stronie internetowej, praca z nimi będzie trwała 15 tygodni. Afirmacjami zmieniamy na lepszą jakość narodzin. Ty też możesz to zrobić. Bo ja wiem, jestem o tym przekonana, że Twoje dziecko wie, jak ma się urodzić, a Ty wiesz, że zrobisz wszystko, aby było zdrowe i bezpieczne.

## 9. Sprawdź swoje ciało z fizjoterapeutką uroginekologiczną

Twoje ciało jest stworzone do dawania życia w sposób naturalny. Jednak bardzo często nie dbamy o nie wystarczająco i blokujemy jego możliwości. Z pomocą przychodzi Edyta – nasza fizjoterapeutka uroginekologiczna, która pomaga ciału znaleźć jego moc. Poprzez nieprawidłową postawę ciała, pracę, brak aktywności fizycznej, złą dietę, używki wszelkiego rodzaju zaniedbujemy nasze zdrowie. Do tego dochodzą urazy, wypadki, złamania, kontuzje, co w całości przekłada się na ból w czasie ciąży. Ból kręgosłupa, pleców, miednicy, kolan, spojenia łonowego, itd. Jedynym wyjściem jest kontrola stanu naszego podwozia. Tak samo jak co roku robimy przegląd naszego auta, tak powinniśmy zadbać o same siebie i udać się na wizytę (wywiad może być przeprowadzony online) przed ciążą, dwa razy w czasie ciąży i obowiązkowo po porodzie. A gdy urodzisz przez powłoki brzuszne, to tym bardziej nie zwlekaj i nie odkładaj tego na później.

## 10. Zrozum, jak działa farmakologia

Farmakologiczne metody łagodzenia bólu w porodzie zawsze mają swoje konsekwencje, niestety najczęściej negatywne. Opioidy, opiaty działają na mózg kobiety rodzącej, przedostają się przez łożysko do dziecka, powodując jego mniejszą aktywność i ospałość, a później kłopoty w karmieniu piersią. Znieczulenie zewnątrzoponowe, o ile uśmierza ból niemal w całości, powoduje, że kobieta nie jest w stanie świadomie pracować ze swoim ciałem w II fazie porodu, przez co taki poród kończy się instrumentalnie (kleszczowo, próżnościągiem) lub nagłym cesarskim cięciem. Nigdy nie będzie tak, że podanie leku obejdzie się bez dodatkowych skutków ubocznych. W tym przypadku wybieramy mniejsze zło. Prawda bywa brutalna, ale chcę, abyś była świadoma tego, bo obstawiam, że nikt Ci tego nie powie wprost... Edukacja przedporodowa ma to do siebie, aby pisząc plan porodu kobieta odkrywała swoje PORODOWE JA! Jednak tylko dobrze poinformowana może to zrobić mądrze. W UK inform choice jest bardzo ważne, szkoda tylko, że tak niewielu lekarzy i położnych mówi tylko część prawdy – to, co wygodniejsze i łatwiejsze. Dla mnie ważna jesteś TY! Nie współpracuję z żadną firmą czy szpitalem, które ograniczałyby dostęp do pełnych informacji. Naszym zadaniem jest szerzyć wiedzę i świadomość. Decyzje zawsze należą do Ciebie.

Artykuł przygotowała doula Agnieszka Pluta-Szkaradek.



[www.polskaszcolarodzenia.co.uk](http://www.polskaszcolarodzenia.co.uk)



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



[Doula Agnieszka Pluta-Szkaradek](https://www.facebook.com/doulaagnieszka)



[Polska Szkoła Rodzenia w UK](https://www.facebook.com/polskaszcolarodzeniauk)



[Moja Doula w UK](https://www.facebook.com/mojadoula)





# DOULA

JEST DLA KOBIETY, KTÓRA:

ZAMIERZA  
RODZIĆ



W SZPITALU  
W DOMU  
W DOMU NARODZIN

PLANUJE  
KARMIĆ



PIERSIĄ  
BUTELKĄ

CHCE



RODZIĆ W ZNIECZULENIU  
RODZIĆ BĘZ ZNIECZULENIA  
ZDECYDOWAĆ W TRAKCIE PORODU

MA



WSPIERAJĄCEGO PARTNERA  
PARTNERA, KTÓRY NIE WIE JAK POMÓC  
NIE MA PARTNERA

ZASŁUGUJE  
NA TO, ŻEBY



JEJ SŁUCHAĆ  
JĄ SZANOWAĆ  
WSPIERAĆ W CAŁEJ CIĄŻY,  
PORODZIE I POŁOGU



DOULA

*Agneszka Płata-Schwarz*



POLSKA  
SZKOŁA  
RODZENIA



# Jak Twoje przekonania wpływają na Twoją wagę i czy możesz to obrócić na swoją korzyść?

„Akceptuję moje ciało takim, jakie jest”. Brzmi wspaniale i byłoby cudownie, gdybyśmy wszyscy tak prawdziwie i szczerze w to wierzyli. Jednak nasze społeczeństwo promuje raczej wyidealizowane standardy urody i dlatego zdecydowana większość z nas chciałaby być szczupła lub przynajmniej szczuplejsza. W co zatem wierzymy, jakie mamy przekonania i co powoduje, że proces osiągnięcia należytej wagi nie jest łatwy? Dlaczego tak wiele prób zrzućcia nadmiernych kilogramów kończy się niepowodzeniem? Dlaczego mamy do czynienia z efektem jo-jo?

Przyczyn utrudniających redukcję wagi i utrzymanie rezultatów jest wiele i wiele spośród nich związanych jest ze szkodliwymi przekonaniem, utrwalonymi w naszych umysłach w postaci wielokrotnie usłyszanych w dzieciństwie zdań lub uwag, które stają się naszymi wzorcami zachowań. Wzorce te nieświadomie pielęgnujemy i przekształcamy w nawyki. Te zdania i uwagi mogły być kierowane bezpośrednio do nas, mogliśmy je usłyszeć przypadkiem lub po prostu zaobserwowaliśmy u naszych najbliższych ich nawyki żywieniowe. Przekonania te dotyczą zarówno „prawd” ogólnych odnośnie wyglądu jak i tych związanych z jedzeniem. Być może rozpoznasz niektóre z nich.

## Przykłady ograniczających przekonań

„U nas w rodzinie wszyscy mają nadwagę.” lub „Po 40 nie można już schudnąć.” Te powtarzane w rodzinie przekonania stawiają nas w pozycji bezsilnej ofiary, która nie jest w stanie działać przeciwko rzekomym prawom natury czy genetycznym predyspozycjom. Po co więc podejmować próbę schudnięcia, skoro i tak skazana jest ona na porażkę?

„Trzeba zjadać do końca.”, „Jedzenia się nie wyrzuca.”, „Jedz, bo szkoda!”, „Jedz, żeby się nie zmarnowało!” Te przekonania z kolei zabijają w nas umiejętność rozpoznawania uczucia sytości. Jemy wówczas ponad miarę, jemy więcej niż potrzebujemy, a często tak naprawdę nie wiemy, ile potrzebujemy, bo priorytetem jest zjedzenie wszystkiego, co znalazło się na talerzu.

**„Jaki kto do jedzenia, taki do roboty.”** czy **„Jedz, bo nie ma czasu.”** sugeruje, że trzeba jeść szybko, bo jeśli jesz powoli, to z pewnością również powoli pracujesz, jesteś leniwy, a lenistwo jest przecież piętnowaną cechą. Nie chcemy być wytykani palcami, więc jemy w pośpiechu, nie zauważając, co jemy i czy nam to smakuje. Chwytny coś naprędce, nie pozwalamy sobie delektować się posiłkiem i stale odczuwamy niedosyt, bo nasz umysł niejednokrotnie nawet w ogóle nie zauważa, że coś zjedliśmy.

**„Ty od zawsze jesteś pulchna/gruba.”**, **„Spójrz na swoją szczupłą siostrę, jest taka ładna.”** lub **„Jesteś gruba, nikt cię nie będzie chciał.”** Te w dzieciństwie wielokrotnie usłyszane pod swoim adresem zdania wypowiedane przez bliskich, którzy są dla nas ważni, są dla nas autorytetem, przyjmujemy jako prawdy absolutne, niepodlegające dyskusji. Może to jednak prowadzić do niskiej samooceny, nieakceptowania siebie, przekonania, że taki jest właśnie nasz los, nasze przeznaczenie. Być grubą, brzydką niekochaną.

Może zdarzało ci się w dzieciństwie usłyszeć, że na rodzinnych spotkaniach nie powinieneś jeść wcale lub tylko niewiele, bo co sobie inni pomyślą, bo inni patrzą, bo jedzenie jest dla wszystkich, a nie tylko dla ciebie. Być może dopiero w domu, gdy inni nie patrzyli, mogłeś się najeść, więc teraz jako dorosły człowiek jesz w ukryciu, próbując zaspokoić uczucie głodu z dzieciństwa. Brzmi znajomo?

Te wszystkie przyjęte przez dziecko „prawdy” objawiają się w dorosłym życiu w formie: **„Ja nigdy nie schudnę.”**, **„Cokolwiek bym nie robił/a, to nie mogę schudnąć.”**, **„Żadna dieta na mnie nie działa.”**, **„Nie zasługuję na miłość.”**, **„Nie zasługuję na sukces.”**, **„Nie zasługuję na szczęście.”**, **„Jestem gorszy/a.”**, **„Nikt mnie nie pokocha.”**

Oprócz wcześniej wspomnianej bezsilności również podświadoma potrzeba walki, potrzeba pokazania się, bycia ważnym, widzianym czy przekonanie o tym, że jest się odpowiedzialnym za wszystko i wszystkich może powodować, że budujemy swoje ciała, zwiększamy swoją masę, by być wystarczająco dużym, silnym i móc udźwignąć tę nadmiarową odpowiedzialność lub czuć się zauważonym. Dużego trudno przeoczyć.

To tylko niektóre negatywne, szkodliwe i nieprawdziwe przekonania, które utrudniają proces osiągnięcia optymalnej wagi i szczupłej sylwetki. Niektórych jesteśmy świadomi, a niektórych nie, a to właśnie te nieuświadomione przekonania kierują naszymi decyzjami czy nawykami.

## **Czy w takim razie można temu zaradzić?**

Oczywiście. Przekonania mają MOC i jeśli odkryjemy te nieuświadomione, szkodliwe i przetransformujemy je w te wspierające, to możemy osiągnąć każdy cel i droga do

tego celu może być znacznie krótsza, niż wydawało się na początku.

Praca z podświadomością, np. hipnoterapia pomaga w trwałym rozwiązywaniu problemów związanych z wagą (również niedowagą), a w szczególności:

- odkryć nieuświadomione do tej pory głębsze przyczyny obecnej masy ciała i je zneutralizować,
- przetransformować szkodliwe przekonania w te wspierające,
- zmienić nawyki żywieniowe,
- radzić sobie z emocjonalnym jedzeniem, czyli jedzeniem, gdy jesteśmy smutni, znudzeni, zestresowani,
- zwiększyć motywację i wytrwałość w drodze do osiągnięcia szczupłej sylwetki.

Pracując z podświadomością, mamy bezpośredni dostęp nie tylko do naszych wszystkich uwarunkowań, ale przede wszystkim do zasobów, dlatego zmiany następują szybciej i na trwałe. I dotyczy to właściwie każdego obranego przez nas celu, nie tylko tego związanego z wagą, z sylwetką. Przekonania, pozytywne i negatywne, sterują nami we wszystkich obszarach życia od nauki (np. „Ja od zawsze miałem słabą pamięć.” lub „Szybko się uczę.”) przez ogólne podejście do życia (np. „Nic mi się nie udaje.” lub „Zawsze mam szczęście.”) czy temat pieniędzy (np. „Pieniądze się mnie nie trzymają.” lub „Na wszystkim można zarobić.”) do sfery uczuciowej czy związków (np. „Zawsze przyciągam narcyzów.” lub „Wszystkie kobiety/mężczyźni...”).

Na szczęście masz wpływ na swoje myśli, na swoje przekonania i jeśli podejmiesz taką decyzję, to możesz je zmienić. Warto przyjrzeć się swoim codziennym myślom, obserwować je. Te dobre, pozytywne, wspierające należy pielęgnować i przywoływać częściej, a te blokujące warto przetransformować. Twoja podświadomość została zaprogramowana w dzieciństwie, ale ty, jeśli uważasz to za dobre dla siebie, możesz ją przeprogramować i w ten sposób dać sobie szansę na życie w lekkości, radości, spokoju, odwadze. Możesz dać sobie szansę, by żyć takim życiem, z którego będziesz naprawdę zadowolona. Możesz odważyć się na pozytywne zmiany, bo na nie nigdy nie jest za późno.



Pracuję z podświadomością m.in. za pomocą hipnoterapii i łączę ją z technikami pracy z umysłem świadomym, zagadnieniami psychosomatyki i uwalnianiem emocji z ciała.

Artykuł przygotowała  
Wiola Jończyk.

 [www.wiolajonczyk.com](http://www.wiolajonczyk.com)

 [Wiola Jończyk. Odpowiedzi w Tobie](#)



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

Obserwuj



## BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:



Ilona Warchol

**Jak schudnąć po 40-stce?**

# Planujesz zaaranżować ogród? Zima jest dobrym czasem na przemyślenie projektu!

Wiemy nie od dziś, że zieleń pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Drzewa to pasmo korzyści, zaczynając od oczyszczania czy nawilżania powietrza, redukcji hałasu czy radioaktywności, po siedliska dla ptaków. Każdy kawałek trawnika, naturalnej łąki czy rabaty to różnorodność roślinna odwiedzana przez zwierzęta. Relaks na świeżym powietrzu, kontakt z przyrodą i otaczającym nas nieskażonym środowiskiem to idealny sposób na spędzanie wolnego czasu.

Czasy, gdy ogród to jedynie trawnik a wokół kilka przypadkowych roślin to już odległa przeszłość. Obecnie zakładamy ogrody, by powiększyć swoją przestrzeń mieszkalną – tworzymy niepowtarzalne „pokoje” pod gołym niebem, niezależnie od powierzchni przeznaczonej do zagospodarowania.

## Kiedy zaprojektować swoją zieloną przestrzeń?

Okres zimowy to dobry czas na przygotowanie projektu. Dopracowanie wszystkich szczegółów to spore oszczędności podczas realizacji, pozwalające uniknąć pochopnych decyzji.

Spontaniczne działanie może przynieść wiele radości, ale i generować nieprzewidziane koszty związane np. ze złym lub chaotycznym rozmieszczeniem roślin czy dodatkowymi pracami ziemnymi.

## Co uwzględnić w projekcie?

Planując zieleń, ważne jest kilka kwestii: kształt i wielkość działki, położenie ogrodu względem stron świata, ukształtowanie terenu, pH gleby, kierunek wiatrów, otoczenie wokół nowych lub już istniejących budynków, istniejąca roślinność.

## Jak ma wyglądać Twoja zielona przestrzeń?

Warto się zastanowić nad swoim stylem życia, jakie funkcje ma pełnić ogród – czy np. będzie miejscem spotkań z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, gdzie będziemy pić wino, jeść obiady czy kolacje, opalać się czy może jednak uprawiać rośliny? A może

tradycyjny ogród jest nam bardziej bliski? W jakim stopniu z zielonej przestrzeni będą korzystać dzieci, zwierzęta? Jakie wydzielić strefy, aby każdy mógł z nich w pełni korzystać? Czy może rozpocząć przygodę w ogrodzie zrównoważonym i być eko? Które elementy małej architektury wprowadzić, by nadać indywidualny charakter ogrodu ?



Odpowiedź na te i wiele innych pytań musi być dobrze przemyślana, ponieważ raz dokonanego wyboru nie będzie można tak łatwo i szybko zmienić. Z pomocą projektanta zieleni, kierującego się zasadą ograniczania pomysłów, łatwiej będzie zredukować ich ilość, aby zaplanowana przestrzeń była spójna, estetyczna i zgodna z rytmem życia przyszłych użytkowników.





## Na co zwrócić uwagę przy doborze roślin?

Odpowiedni wybór roślin sprawi, że planowany ogród będzie unikatowy i zachwyci odbiorcę. Kluczowe jest kilka aspektów: atrakcyjność roślin, wysokość, sezonowość, ekspansywność, warunki nasłonecznienia, preferencje glebowe, wodne, sąsiedztwo innych roślin, mrozoodporność, minimalistyczny układ kompozycyjny, spójność z otoczeniem.

Dogłębne zrozumienie tych kwestii pozwoli projektantowi na stworzenie ogrodu tętniącego życiem i dobrą energią. Ozdobne rośliny w ogrodzie nie tylko stworzą klimat, ale będą również stanowić barierę dźwiękową czy osłaniającą od ulicy lub sąsiadów.

## Stała pielęgnacja ogrodu

Aby nie zostać niewolnikiem własnego ogrodu, już na etapie projektowania zieleni należy odpowiedzieć sobie na pytanie, jak i przez kogo będzie on pielęgnowany. Czy będzie to godzina tygodniowo, raz na dwa tygodnie, czy może na miesiąc? Pobyt w ogrodzie nie może kojarzyć Ci się z koniecznością pracy zamiast relaksu i przyjemności z jego posiadania. To ogród „powinien być dla Ciebie, a nie ty dla ogrodu”. Dzięki dobrze opracowanemu projektowi i wykorzystaniu licznych rozwiązań oszczędzających czas, każdy nasz wysiłek będzie satysfakcjonującym działaniem.

## Czy w takim razie warto zaufać projektantowi?

TAK! Doświadczony projektant maksymalnie wykorzysta potencjał terenu w ramach określonego budżetu. Śledząc najnowsze trendy, podróżując i zwiedzając największe wystawy ogrodnicze profesjonaliści czerpią mnóstwo inspiracji, aby później tworzyć projekty skrojone na miarę.

Ogród w dzisiejszych czasach to raj dla zapracowanych i zmęczonych betonową dżunglą, dlatego otworzymy nasze domy i biura na otaczającą zielen. Pozwólmy wnikać jej w naszą codzienność!

Artykuł przygotowała  
Wioletta Barnaś – projektant zieleni.

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

 [Zielone Design Wioletta Barnaś](#)



# Pomysły na zabawy nie tylko dla małych wielbicieli dinozaurów

Masz w domu małego fana dinozaurów? Nie masz już pomysłów na nowe zabawy? Przychodzę z pomocą! Sprawdź poniższe propozycje, by urozmaicić dziecku dzień, nie wydając przy tym fortuny na nowe zabawki!

## Lodowe jaja - zabawa sensoryczna

Potrzebujesz:

- figurki dinozaury,
- woda,
- zamrażarka,
- balony lub małe plastikowe pudełeczka / foremki.

Wykonanie:

Zabawa polega na tym, by zalać figurki wodą, a następnie zamrozić. Można ukryć je w balonach napełnionych wodą albo po prostu w małych kubkach. Warto też przygotować lód w woreczkach do lodu, tak by zabawy było trochę więcej.

Można bawić się w misce lub w łazience, a latem zabrać lodowe jaja na zewnątrz. Dziecko może rozłupywać je zabawkowymi narzędziami lub przyrządami kuchennymi, albo po prostu obserwować, jak lód sam się rozpuszcza. Można też wrzucić jaja do miski z wodą – będą pływały, więc wystarczy dać dziecku siatkę do chwytania owadów, by mogło je łowić.





## Dinozaur z odcisku dłoni – zabawa plastyczna

Potrzebujesz:

- farby plakatowe,
- pędzelek,
- blok rysunkowy lub techniczny,
- czarny pisak.

Przygotowanie:

Pomalujcie farbą dłoń, a następnie odcisnąć je na kartce papieru. Poczekać, aż wyschną. Przyjrzyjcie się odciskom i zastanówcie, jak zrobić z nich dinozaura.

1. Możecie domalować długą szyję i głowę, by stworzyć diplodoka.
2. Spójrz na odcisk kciuka – może wygląda, jak pochylona głowa? Zróbcie stegozaura, który zjada kępę trawy.

Grzbiety dinozaurów możecie ozdobić pędzelkiem albo odciskami swoich palców.

Zabawa ta pobudza wyobraźnię, choć największą uciechę daje dzieciom malowanie pędzelkiem swojej dłoni. Spróbujcie zrobić to razem – łaskotanie jest naprawdę przyjemne!

Możecie też zrobić jeden dinozaurowy obrazek z odciskami dłoni całej rodziny. Oprócz wspólnego spędzania czasu będziecie mieć świetną pamiątkę!



## Kolce z klamerek – zabawy różne

Potrzebujesz:

- klamerki,
- ołówek lub pisak,
- blok techniczny lub kawałek kartonu,
- nożyczki.

Przygotowanie:

Narysuj i wytnij sylwetkę dinozaura. Zadaniem dziecka jest przypiąć mu kolce z klamerek. Dzięki temu małe dziecko ćwiczy chwytanie i ściskanie, a dla starszaka możemy przygotować różne edukacyjne warianty:

1. Ćwiczenie znajomości kolorów – zadaniem dziecka jest przypiąć klamerki w odpowiednim kolorze, na przykład tylko żółte albo tylko żółte i zielone.
2. Układanie według wzoru – możesz stworzyć karteczki ze wzorem, który dziecko ma powtórzyć, np. klamerka żółta – zielona – czerwona – żółta – zielona – niebieska.
3. Zabawy matematyczne
  - a) możesz napisać na grzbietach dinozaurów cyfry. Zadaniem dziecka jest przyklepnięcie tylu klamerek, ile jest napisane.
  - b) drugi wariant to pozwolenie dziecku na przyklepnięcie tyle klamerek, ile chce, a następnie zapytanie go, ile dinozaur ma kolców.
  - c) możesz stworzyć kilka sylwetek dinozaura. Na grzbiecie każdego narysuj inną liczbę kropek. Zadaniem dziecka jest policzyć kropki i przypiąć tyle samo klamerek.
  - d) układanie ciągu cyfr – na każdej klamerce napisz lub przyklej cyfry od 1 do 9. Zadaniem dziecka jest przyklepnięcie ich po kolei.

Artykuł przygotował  
nadworny bazarz Królestwa Bajek.

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

 [Królestwo Bajek](#)

 [@krolestwobajek](#)

Chcesz podarować swemu  
dziecku wyjątkowy prezent?  
Sprawdź tę personalizowaną  
książkę z bajkami!  
Kliknij zdjęcie okładki





- **Personalizowana** książka dla dzieci,
- Miejsce na **22 zdjęcia**,
- W środku aż **4 bajki**: Czerwony Kapturek, Tomcio Paluszek, Wróżka, Kot w butach,
- Piękna **pamiątka** lub świetny **pomysł na prezent!**



W tytule imię dziecka lub imiona rodzeństwa

22 zdjęcia

Miejsce na ręczne podpisanie zdjęcia



Cała książka ma 52 strony

REKLAMA

### Przykładowe wnętrza



# Edukacja domowa: ta jedna decyzja może wywrócić twoje życie do góry nogami

Jeśli wydaje ci się, że przechodząc ze swoim dzieckiem na tryb edukacji domowej, zmieni się tylko „miejsce uczęszczania do szkoły” – to jesteś w wielkim błędzie. Ta decyzja wywróci wasze życie bardziej, niż myślisz.

## Spontaniczna wycieczka w środku dnia?

Zacznę jednak od czegoś innego. W swojej „bańce” jestem znany z tego, że nigdy nie wrzucam swoich zdjęć do internetu. Absolutnie nigdy.

Jedyny wyjątek, jaki kiedykolwiek zrobiłem, dotyczył właśnie edukacji domowej. Otóż swego czasu opublikowałem na Facebooku taki post:

Tak wygląda freelancer, który w środku wrześniowego tygodnia zrobił sobie przerwę w robocie, żeby przeprowadzić lekcję w systemie edukacji domowej.

Tak wygląda człowiek, który pracuje, kiedy chce, jak chce i gdzie chce – i uczy dzieci, kiedy chce, jak chce i gdzie chce.

Być może – pracując „jak normalny facet”, gdzieś w dużym mieście, zarabiałbym o zero więcej, a kariera stałaby przede mną właściwym otworem.

Być może – posyłając dzieci do prestiżowych szkół, zapewniłbym im świetlaną przyszłość i całą masę różnych atrakcji, które się z tym wiążą.

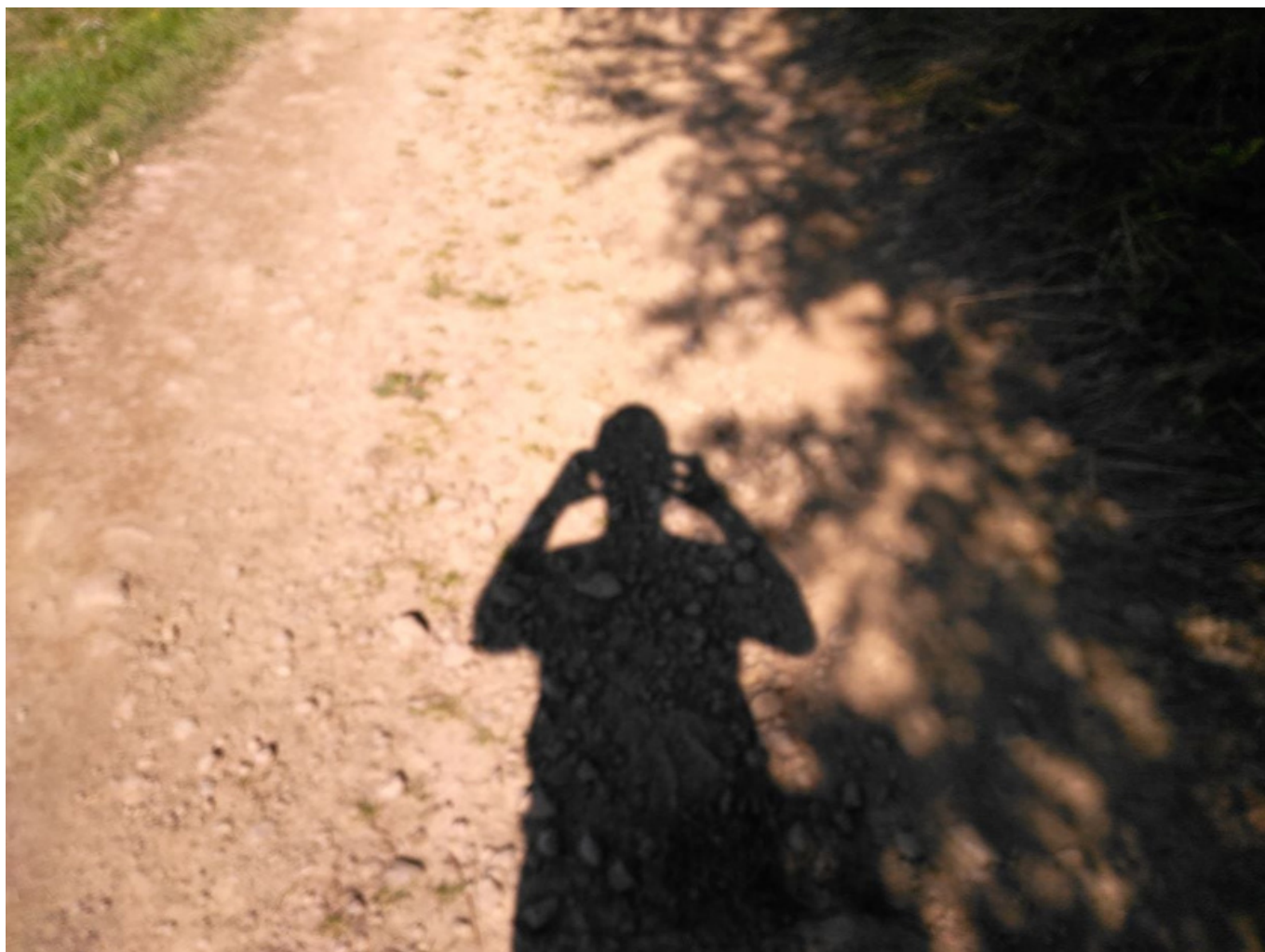
Zamiast tego łączę z nimi z plecakiem po górach.

Szukamy razem jaszczurek i innej gadziny na łąkach, żeby zrobić im zdjęcia, które przydadzą się latem, podczas szkolnych egzaminów.

Ogarniamy biologię, geografię i pewnie parę jeszcze innych przedmiotów, nie czując wcale, że to nauka.

**TAK WYGLĄDA WOLNOŚĆ. JEDYNY LUKSUS, NA JAKI MNIE STAĆ.**

Cena tej wolności jest spora, bo wymaga postawienia wielu rzeczy na głowie, wstawania przed wschodem słońca i życia na maksimum możliwości, aż do skrajnego wyczerpania, ale warta jest każdych pieniędzy.



## **Czy to była reklama edukacji domowej?**

Być może :) W końcu jestem człowiekiem z branży reklamowej i żyję z przekonywania ludzi do przeróżnych rzeczy. Ale prawda jest taka, że właśnie tak wygląda codzienność rodzin żyjących w świecie homeschoolingu. Bo edukacja domowa – naprawdę zmienia wszystko.

## **Jak ED zmieni twoje dziecko?**

Jeśli dopiero myślisz o przejściu na edukację domową, muszę cię lojalnie ostrzec. Istnieje ogromne „ryzyko”, że ED zmieni życie twojego dziecka. W jaki sposób?

- 1) Edukacja domowa da mu przestrzeń do robienia wszystkiego, czego dusza zapagnie. Od teraz twoje dziecko będzie przeznaczając na naukę trzy razy mniej czasu niż do tej pory, a i tak się ze wszystkim spokojnie uwinie. Kosmos, prawda?
- 2) Edukacja domowa zmusi je do systematyczności i odpowiedzialności za swoje



czyny. Zero sprawdzianów, zero klasówek, zero wypracowań, zero codziennych ocen, zero plusów za aktywność i minusów za różne szkolne grzeszki. Brzmi bajecznie, ale... musisz uważać, bo w tym wszystkim kryje się groźna pułapka.

Jeśli twoje dziecko totalnie „da na luz”, to może się okazać, że nie zdąży się przygotować do końcoworocznych egzaminów. A wtedy będzie groził mu powrót do szkoły i powtarzanie raz jeszcze tej samej klasy. Koszmar...

Dlatego ED jest jedną wielką szkołą systematyczności i odpowiedzialności. Wymaga od dziecka dyscypliny i regularnej pracy. Dlaczego? Bo to najprostszy sposób na bezproblemowe przechodzenie z klasy do klasy.

3) Edukacja domowa sprawi, że twoje dziecko na nowo polubi czytanie książek. Jest spora szansa, że polubi też naukę, a przynajmniej te przedmioty, które je interesują. Wiem, że brzmi to niewiarygodnie, ale tak właśnie będzie. A to tylko jeden z wielu cudów, które was „dopadną” po przejściu na tę stronę mocy.

4) Edukacja domowa zamieni dziecięce zainteresowania, na które nigdy nie było wystarczająco dużo czasu – w prawdziwe pasje. Dzięki przejściu na ED i odzyskaniu tysięcy godzin wolnego czasu, twoje dziecko zacznie na nowo odkrywać świat. Oczywiście pod warunkiem, że dopilnujesz, żeby nie siedziało całymi dniami ze smartfonem w dłoni.

5) Edukacja domowa zwiększy poczucie wartości u dziecka. Mając pasję, będzie dobre, bardzo dobre, może nawet wręcz wybitne w jakiejś dziedzinie. A to momentalnie doda mu skrzydeł. Sprawia, że różne dotychczasowe niepowodzenia znikną w blasku tego, w czym twoje dziecko będzie od teraz zakochane.

## **Co zmieni się w twoim życiu?**

Jeśli Twoje dzieci do tej pory chodziły do tradycyjnej szkoły, to po przejściu na ED czeka cię coś absolutnie niezwykłego. Określiłbym to mianem szoku.

Nagle okaże się, że twój dzień wygląda zupełnie inaczej. Masz dużo więcej czasu dla siebie i dla dziecka. Odpada Ci dowożenie dziecka do szkoły i milion spraw, które do tej pory przyjmowałaś z dobrodziejstwem inwentarza (z wywiadówkami i wyborem trójki klasowej na czele).

Ale zanim zaczniesz się cieszyć z nowego statusu, będziesz musiała przejść razem z dzieckiem coś, co niektórzy nazywają odszkolenieniem. To proces, który rozpoczyna się w głowie, z której trzeba wyrzucić dotychczasowe przyzwyczajenia. Wbrew pozorom, to rodzicom trudniej jest poukładać sobie to jakoś w głowie. W końcu to oni przez naście lat chodzili do tradycyjnych szkół i nie znają jeszcze nowych wzorców postępowania.

Edukacja domowa zmusi cię do powrotu do szkoły. Będziesz musiała przypomnieć sobie wszystko, czego nauczyłaś się w szkole podstawowej (i ewentualnie w liceum). Ale najlepsze będzie coś innego.

Ze zdumieniem zobaczysz, jak ciekawych rzeczy uczy się twoje dziecko. Wreszcie zrozumiesz to, co w czasach szkolnych było dla ciebie totalną chińszczyzną. Przedmioty, które ci w dzieciństwie obrzydono, okażą się wręcz fascynujące.

Zaczniesz zauważać, jak niezwykły jest nasz świat. Mając x lat więcej, dysponując doświadczeniem życiowym, którego nie ma dziecko – spojrzysz na tematy z biologii, historii czy matematyki w zupełnie inny, nowy, świeży sposób.

Przechodząc na ED, staniesz się w pełni odpowiedzialna za wykształcenie swojego dziecka. Za treści, które będziesz chciała mu przekazać. To niezwykle uczucie i równocześnie ogromna odpowiedzialność. Od teraz wszystko będzie zależało od ciebie...

## Coś, czego się nie spodziewasz

Edukacja domowa otworzy ci oczy na rzeczy, na które do tej pory nie zwracałaś uwagi. W moim przypadku takim szokiem były... szkolne podręczniki. Mówiąc wprost, zraziłem się do tego, co zobaczyłem w książkach.

To uczucie było na tyle silne, że pewnego dnia wpadłem na szalony pomysł, żeby... zacząć pisać podręczniki dla dzieci. Tak narodziła się idea Wojtas Academy, czyli miesięcznika, w którym treści edukacyjne są przekazywane za pomocą epickich bajek.

Co więcej, oprócz bajek umieściłem w moim miesięczniku również kurs kreatywnego myślenia i pisania, bo wiem, że myślenie i pisanie to dwie strony tego samego medalu.

Pisanie uczy logicznego myślenia, czyli tego, co będzie najcenniejszą umiejętnością twojego dziecka – teraz i kiedy dorośnie.

Pierwszy, darmowy numer miesięcznika Wojtas Academy możesz pobrać tutaj: <https://wojtas.academy>

Artykuł przygotował Maciej Wojtas.

 [maciejwojtas.pl](https://maciejwojtas.pl)

 [wojtas.academy](https://wojtas.academy)

 [Maciej Wojtas - copywriter i kompozytor](#)



# Pomysły na Walentynki. Jak spędzić ten dzień, by urozmaicić i wzmocnić Wasz związek?

Walentynki to nie tylko dzień, to wyjątkowa okazja do celebracji miłości, bliskości i wspólnego tworzenia niezapomnianych chwil z ukochaną osobą. Wartościowy czas spędzony razem może przynieść nie tylko radość tego dnia, ale również wzmocnić więź i pozostawić piękne wspomnienia na zawsze.

## Wasza indywidualna celebrazione

Zachęcam Was, abyście, zamiast kierować się powszechnymi oczekiwaniami narzucanymi ze wszystkich stron przez świat, wspólnie zastanowili się, co dla Was obojga jest ważne i jak chcecie ten dzień spędzić. Może będzie to spokojna kolacja tylko we dwoje w Waszej ulubionej restauracji, a może w zupełnie Wam nieznaney? Może uznacie, że wspaniałym pomysłem będzie spontaniczna podróż, czy też zrealizowanie jakiejś wiecznie odkładanej na później pasji? Dopasujcie świętowanie do Waszych potrzeb i pragnień!

## List Miłosny

Kiedy ostatni raz otrzymaliście lub napisaliście do siebie nawzajem prawdziwy list, włożony w kopertę, zaadresowany z naklejonym znaczkiem? Nie sms, nie wiadomość na jakimś komunikatorze lub zwykłej kartce położonej niedbale na stole, tylko własnoręcznie napisany list? To moja druga propozycja. Wierzę, że dla wielu może być totalnym zaskoczeniem. Przygotujcie dla siebie wzajemnie listy miłosne. Wyraźcie swoje uczucia, podziękujcie za wspólne chwile, zaplanujcie w nim Waszą szczęśliwą przyszłość. Często właśnie proste słowa potrafią dotknąć serca bardziej niż najdroższy prezent. Podzielcie się tymi listami w romantycznym otoczeniu.

## Śladami wspomnień

Bez względu na to, ile razem przeszliście i czy jesteście ze sobą od niedawna czy od wielu lat, w dzisiejszym świecie zdjęcia stały się praktycznie codziennością. Wspólnie stwórzcie miłą atmosferę i przeglądajcie razem fotografie, przypominając sobie wspólne doświadczenia, miłe chwile i wzruszające momenty. To prosty, ale bardzo skuteczny sposób na budowanie wspomnień i cieszenie się z dotychczasowego czasu spędzonego razem.

## Spa w domowym zaciszu

Kolejna propozycja wymaga może troszkę więcej zaangażowania, ale zapewniam Was, że warto wziąć ją pod uwagę. Zorganizujcie domowe SPA, gdzie możecie razem cieszyć się relaksem i zmysłowością. Zapalcie świece, przygotujcie aromatyczną kąpiel, może lampką szampana lub Waszego ulubionego wina. Wykonajcie sobie nawzajem zmysłowy masaż przy spokojnej relaksacyjnej muzyce i z delikatnym zapachem olejku, delektujcie się chwilą spokoju. To nie tylko romantyczny gest, ale także doskonały sposób na odprężenie i być może wstęp do niezwyklej nocy.

## Spokojna, miła rozmowa

Oczywiście nie byłabym sobą, gdybym nie zaproponowała Wam spokojnej rozmowy – ona jest najważniejsza i nie mam tu na myśli trudnych tematów i niezłatwionych spraw. Mówię o dialogu, na który zbyt często brakuje ludziom czasu. Porozmawiajcie o Waszych pragnieniach, marzeniach, planach. O tym, co jeszcze chcielibyście wspólnie przeżyć, co zobaczyć, doświadczyć, dokąd pojechać. Poświęćcie czas na wzajemne słuchanie i usłyszenie siebie. Bez telefonów komórkowych czy innych „zakłóceń”, skoncentrujcie się tylko i wyłącznie na sobie nawzajem.


Cieszcie się tym dniem, cieszcie się sobą nawzajem, niech ten dzień będzie inspiracją do tego, by celebrować każdy kolejny, wspólny dzień, który stanie się nowym rozdziałem w historii Waszej miłości. Dbajcie o siebie i o siebie nawzajem nie tylko w Walentynki. Wszystkie powyższe pomysły i wiele innych możecie wykorzystać każdego dnia, a w tym roku mamy tych dni aż 366 – warto je dobrze wykorzystać.


Nie zapomniałam o singlach – Was kochani z całego serca zachęcam do spędzenia czasu tak, jakbyście chcieli go spędzić z ukochaną osobą, zadbajcie o siebie, rozpieszczajcie się, zróbcie dla siebie coś, co od dawna odkładaliście, sprawcie sobie prezent. Zachęcam do stworzenia i zwizualizowania obrazu idealnej dla Was relacji, „zapiszcie” go w Waszych sercach i nich „zadziała” jak GPS, który doprowadzi Was do wymarzonej osoby.

Artykuł przygotowała  
Angela Madejska.

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

 [www.receptanadialog.com](http://www.receptanadialog.com)

 [Rozmowy nocą z Angelą](https://www.youtube.com/channel/UC...)

 [@recepta\\_na\\_przyszlosc](https://www.instagram.com/recepta_na_przyszlosc)

 [Angela Madejska - Recepta na Przyszłość](https://www.facebook.com/recepta_na_przyszlosc)



# Z miłości do sztuki. Poznaj wyjątkową Pracownię Artystyczną MariKo Design

Tworzy wyjątkowe szale o niestandardowych wymiarach, kolczyki, które już krążą po ulicach Nowego Yorku, a także poleciały rakieta suborbitalną PERUN. Artystka, o której nie da się zapomnieć. Jak sama mówi – jej kreatywność jest w ciągłym ruchu.

MariKa Kołłowicz – twórczyni Pracowni Artystycznej „MariKo Design.pl”, dyplomowana dziennikarka, projektantka i fotografka. Odkąd pamięta, zawsze lubiła kreować rzeczywistość na swój własny sposób. Postanowiła zamienić swoją pasję w rzeczywistość. Krok po kroku tworzy Pracownię, w której powstają magiczne, zachwycające, rzucające się w oczy i zapadające w pamięć produkty.

- Wciąż pogłębiam wiedzę, poznając coraz to nowsze tajniki rękodzieła. A wszystko po to, by moje wyroby przyciągały jeszcze więcej miłośników tego co tworzę – komentuje MariKa Kołłowicz, MariKoDESIGN.pl

Artystka tworzy różne typy wyjątkowych kolczyków m.in. ceramiczne, z ręcznie wytwarzanych frędzli, które nazywa "True Elegant", z gliny polimerowej, którym nadaje hippie look, a także totalnie niestandardowe, zwariowane potrafiące podkreślić i dodać glamouru każdej stylizacji.

Jedna z par kolczyków, które zostały wykonane w Pracowni Artystycznej MariKoDESIGN.pl wystąpiły gościnnie w stylizacji polskiej wokalistki Mery Spolsky w teledysku "Nie mam czasu na sex" i zostały wykonane z cekinów, które w sposób perfekcyjny wpasowały się w całą aranżację i vibe, dodając tej magii odbioru.





Wszystko z miłości do sztuki, oryginalności, piękna i pasji tworzenia produktów, które podbijają serca innych. Twórczość artystki dostrzeżono także w Stanach Zjednoczonych, jej kolczyki nosi wydawca [radoszczyca24.pl](http://radoszczyca24.pl) – Kate Dorosz, natomiast kurtkę z wyhaftowanym na plecach motywem rakiety można było zobaczyć w outficie Lady Rocket Space – promotorki sfery kosmicznej.

Pracownia Artystyczna „MariKoDesign.pl” to miejsce tworzone z pasją. Mnogość nieskończonych pomysłów, które zachwycają, szokują, a czasem i zastanawiają.

– Spod mojej ręki wychodzą plakaty ścienne z autorskimi lineartami, rysowane lub malowane o nietypowych kształtach. Unikatowe kolczyki "MariKo Design.pl" zdobywające coraz większe grono odbiorców w Polsce i za granicą. Szale zimowe xxl dodające kolorytu zimowej szarości ulic, wiosenne komino – kapturki, baklavy i szydełkowe czapki, a także oversize'e kardigany idealne na cieplejsze i chłodniejsze dni – mówi MariKa Kołonicz, Artystka.

Obecnie Artystka wypuściła nową kolekcję o nazwie STYLE WI Collection, która łączy w sobie odwagę, pewność siebie, oryginalność i fantazję. Głównym celem jest niesienie pozytywnego przekazu i częstowanie uśmiechem poprzez serię naszyjników w hippie kwiaty i medaliony z uśmiechem. Różnorodność i ogromny wybór, to to, co rzuca się w oczy w czasie pierwszej konfrontacji z kolekcją

MARIKO  
DESIGN.PL



MARIKO  
DESIGN.PL



MARIKO  
DESIGN.PL



- Pozytywna energia jest nam potrzebna do normalnego funkcjonowania. A jaka jest najkrótsza droga do drugiego człowieka, która skraca ten dystans? Otóż uśmiech. Stąd pomysł, by wprowadzić w przestrzeń więcej dobrej energii, pozytywnego vibe'u. Odbiorcy, którzy zdecydują się dołączyć do #teammariko dumnie będą nosić necklace z polimerowymi uśmiechami, częstując otoczenie pozytywnymi wibracjami - dodaje Artystka.

Jakie są plany na 2024 rok, tego artystka nie chciała zdradzać, by nie zapeszać. Jedyne co nam pozostaje to mocno trzymać kciuki i życzyć dalszych spektakularnych sukcesów. A nowa STYLE WI Collection niesie same dobre wibracje.



Artykuł przygotowała Marika Kołonicz.

 [Pracownia Artystyczna MariKo](#)

 [@marikodesign.pl](#)

 [@marikodesignpl](#)

 [@MariKoDESIGNpl](#)





# Camino de Santiago: pielgrzymka, wędrówka, przygoda!

Camino de Santiago, czyli szlak świętego Jakuba, jest pielgrzymką do samego grobu świętego Jakuba, który znajduje się w hiszpańskim mieście Santiago de Compostela.

## Gdzie rozpoczyna się szlak świętego Jakuba?

Tak naprawdę swoją wędrówkę możemy rozpocząć z każdego zakątka świata, jednakże istnieją również oficjalne szlaki, które się oznaczają znakami, strzałkami czy tabliczkami. Każdy wybiera drogę indywidualnie, taką, jaką chce. Na większości z nich przechodzimy przez miasta, miasteczka, wioski oraz totalne „odludzia”.

## Jak przygotować się do wędrówki?

Najważniejsze jest rozsądne podejście do ilości rzeczy, które chcemy zabrać, bo piesza wędrówka z dodatkowymi kilogramami na plecach może okazać się nie taka łatwa. Drugim istotnym aspektem są bardzo wygodne buty oraz plecak, który pomieści wszystko, co potrzebujemy.

Ważne jest również jedzenie. My nosiliśmy ze sobą małą butlę z gazem i palnik, dzięki którym przygotowaliśmy sobie posiłki sami. Czasami wchodziliśmy do barów czy restauracji, których było bardzo dużo na szlakach.

Warto również pomyśleć o tym gdzie chcemy spać – czy będą to campingi, hostele, może namiot na dziko czy też albergue?



## Czym jest albergue?

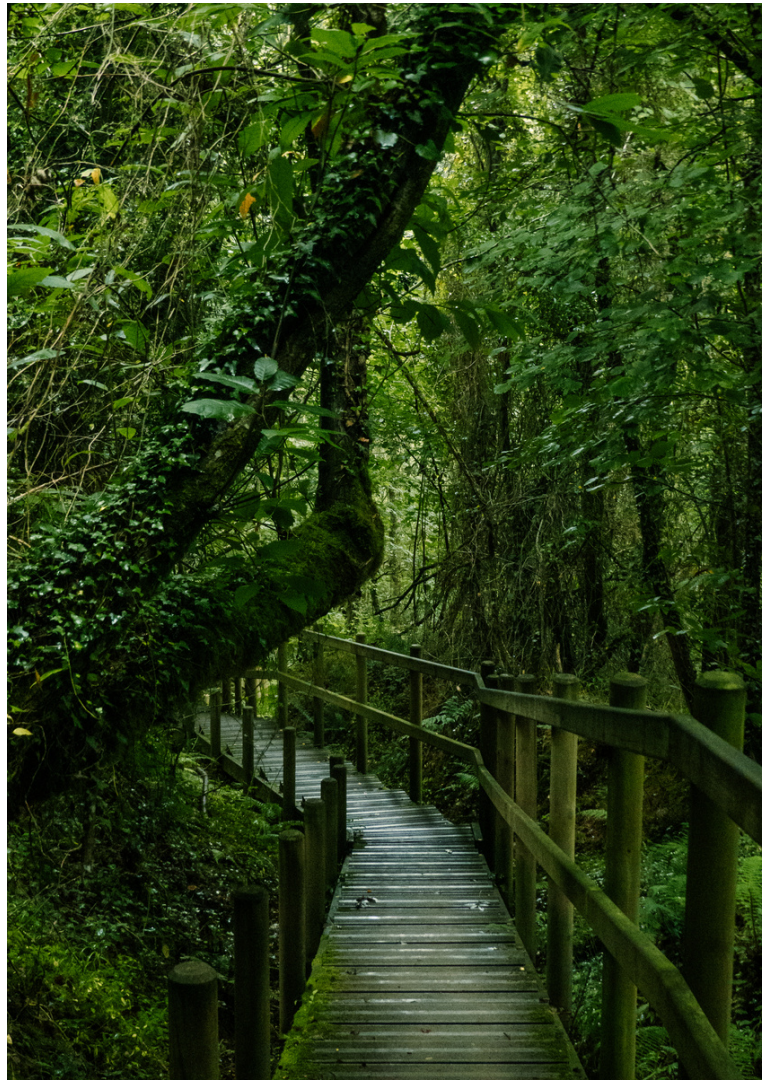
Albergue jest niczym innym jak schroniskiem dla pielgrzymów, którzy wędrują do grobu świętego Jakuba. Znajdują się tam łóżka, kuchnia, toalety, prysznic. Można wyróżnić dwa typy albergue – te „prywatne” oraz za donacją. Prywatne mają swój cennik i kosztują różnie – od 5 Euro do nawet 25 Euro, w zależności od miejscowości. Te za donacją, jak sama nazwa wskazuje, nie posiada cennika, lecz każdy, kto korzysta z dobroci tych miejsc, zostawia tyle pieniędzy, ile uważa. Zazwyczaj znajdują się tam specjalne skrzynki, w których zostawiane są datki. Warto zastanowić się, ile po sobie zostawimy, bo następnego dnia przyjdą tam kolejni pielgrzymi, którzy tak jak Ty będą szukali schronienia i ciepłego posiłku, aby móc ruszyć w dalszą drogę. Ważną informacją jest to, że do albergue mają wstęp tylko i wyłącznie pielgrzymi, którzy udowodnią swoją pielgrzymkę Credencialem.

## Czym jest Credencial?

Jest to paszport pielgrzyma, który upoważnia nas do wstępu do albergue jak i do odbioru naszej Composteli, czyli dyplomu, który otrzymujemy na koniec wędrówki w Biurze Pielgrzyma w samym Santiago de Compostela.

W paszporcie pielgrzyma mamy pierwszą stronę, gdzie wypisujemy podstawowe dane, datę oraz miejsce rozpoczęcia szlaku oraz to, w jaki sposób odbywamy wędrówkę (Camino można przejść pieszo, jadąc rowerem, konno, a nawet promem!). Następnie w Credencialu mamy strony, na których należy zbierać pieczątki w celu udowodnienia naszej wędrówki.





## Skąd brać pieczątki?

Z restauracji, barów, albergue, hostelów, kościołów, biur informacji turystycznych – w tych miejscach na 100% je otrzymasz. Ważne jest, aby regularnie zbierać pieczątki, np. jedna dziennie, a przy ostatnich 100 kilometrach szlaku, jeśli chcemy odebrać dyplom, należy zbierać już 2 pieczątki dziennie. Warto o tym pamiętać, jeśli chcemy korzystać z usług albergue oraz odebrać papierową pamiątkę w Santiago.

## Dlaczego ludzie wędrują do grobu świętego Jakuba?

Powodów może być wiele, jednak często pojawia się przy tym pytanie watek „życiowego resetu” bądź intencji. Oczywiście można iść po prostu dla zabawy, chęci przygody i to też jest w porządku!

Na szlaku spotykamy wielu pielgrzymów i każdy będzie Cię pozdrawiał słowami „Buen Camino!” życząc Tobie dobrej i spokojnej drogi, dlatego na zakończenie ja również Wam powiem: Buen Camino!

Artykuł przygotował Szymon Wnuk Lipiński.



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



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



# Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełnia!

Pozwól, że się przedstawię. Nazywam się Angelika Skweres i jestem autorką książek oraz prowadzącą rozmowy z cyklu „Kobiety z pasją”.

Od dziecka marzyłam o tym, by robić coś dla kobiet. Motywować i wspierać w działaniu i spełnianiu swoich marzeń. Marzyłam o nawiązywaniu pięknych relacji. Innym marzeniem było mieć cudowną rodzinę i móc zwiedzać z nimi świat.

W dorosłym życiu rozumiałam jednak, że te marzenia same się nie spełnią. Na piękne podróże trzeba było zapracować. Tak więc przeprowadzka do Szkocji za pracą i lepszym życiem wydawała się dobrym sposobem. Praca 7 dni w tygodniu przez wiele miesięcy dała szansę na realizację największego marzenia – założenia rodziny. Kiedy zostałam już szczęśliwą żoną i mamą, na mapie marzeń pojawiały się najpiękniejsze destynacje świata.

Praca na emigracji, macierzyństwo i wspólna wiara w to, że możemy żyć tak, jak chcemy, dała nam możliwość wyjechania w wymarzone podróże. Stawaliśmy sobie cel i ciężką pracą, wytrwałością do niego szliśmy.

Marzeniem z lat dziecięcych było tworzenie czegoś dla kobiet, motywacja, inspiracje i wsparcie. Lubiłam oglądać i czytać wywiady. Widziałam się w roli zarówno prowadzącej jak i po drugiej stronie. Niestety – byłam za mało odważna, zbyt nieśmiała. Jednak w chwili wejścia w samorozwój i pracę nad sobą przepracowałam blokady i przekonania, które były ze mną i skutecznie je naprawiłam. Zajęło to wiele miesięcy, kosztowało wiele emocji i relacji towarzyskich.

Kiedy nabrałam tej odwagi, moja energia kreatywna wystrzeliła w kosmos i zaczęła działać się magia. Napisałam dwie książki. Przeprowadzam wywiady. Stworzyłam swoją własną markę osobistą.

Ta krótka historia, którą opowiedziałam, ma na celu pokazać, że możesz osiągnąć wszystko, co sobie wymarzysz. Będzie to wymagać pracy, cierpliwości, wyrzeczeń i czasu. Determinacja i konsekwencja w działaniu oraz wiara w to, że jesteśmy warte otrzymanie to, czego tak chcemy, to prawdziwa motywacja w działaniu.

Marzenia nadają naszemu życiu cel. Są niesamowitą motywacją do działania. Ubarwiają nasze życie. Najpierw je wizualizujemy, a później małymi krokami idziemy po nie. Czasem w życiu możemy napotkać na wiele przeszkód, ale pamiętajmy, by się nie poddawać. Często to droga, osoby i lekcje są już piękne same w sobie.


## Mapa marzeń

To narzędzie, które pomoże zobrazować nasze plany. Przygotuj kartkę i stwórz ją po swojemu – tak jak czujesz. Możesz rysować, wyklejać, zapisywać słowa mocy. Na środku napisz “Mapa marzeń” i wokół tego napisu twórz kolorowe obrazy. Nadaj intencje swojej mapie. Możesz powiesić ją w widocznym miejscu tak, aby każdego dnia ją wiedzieć, możesz schować ją w sekretne miejsce i zajrzeć tam za jakiś czas, aby spojrzeć, ile z nich się spełniło.

## Co dalej?

Uwierz, że to wszystko się spełni. Ustal plan działania – co powinnaś zrobić, jakie kroki podjąć? Ile czasu dajesz sobie na ziszczenie swoich marzeń? Jeśli potrafisz marzyć, to potrafisz również spełnić te marzenia!

Artykuł przygotowała  
Angelika Skweres.

 [@pasja\\_motywacja](https://www.instagram.com/pasja_motywacja)

 [Angelika Skweres](https://www.youtube.com/channel/UC...)



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



Lubię to



# Jak znaleźć swoje pasje i cele życiowe?

Odkrywanie swoich pasji i celów życiowych może być fascynującą podróżą. To proces, który pomaga nam lepiej zrozumieć siebie, określić, co naprawdę jest dla nas ważne i osiągnąć większą satysfakcję z życia. Dla niektórych jest to naturalna część rozwoju osobistego, ale dla innych może być to trudniejsze. Omówię kilka kluczowych kroków, które pomogą Ci znaleźć swoje pasje i cele życiowe, a także podpowiem Ci, jak je zintegrować z codziennym życiem.

## Znajdź czas dla siebie

Pierwszym i jednym z najważniejszych kroków w odkrywaniu swoich pasji i celów jest znalezienie czasu dla siebie. Codzienne życie jest często pełne obowiązków, pracy i zobowiązań co sprawia, że trudno jest nam znaleźć czas na refleksję. Dlatego kluczowe jest znalezienie czasu, który możesz poświęcić na samorefleksję i eksperymentowanie. Może to być kilka minut dziennie, kiedy zastanawiasz się nad swoimi myślami i marzeniami lub większy blok czasowy raz w tygodniu, w którym możesz bardziej wnikliwie rozważać swoje cele. To czas poświęcony wyłącznie sobie, bez rozpraszaczy.

## Przemyśl swoje zainteresowania

Gdy już znajdziesz czas dla siebie, przeanalizuj swoje zainteresowania. Co naprawdę Cię pasjonuje? Czy to sztuka, sport, muzyka, podróże, czy może literatura? Warto zastanowić się również, co sprawiało Ci przyjemność w przeszłości i czego zawsze chciałaś spróbować. Twoje pasje i cele życiowe mogą być ukryte w tych fascynacjach. Nie obawiaj się eksperymentować. Wypróbuj różne aktywności i zajęcia, aby dowiedzieć się, które z nich przynoszą Ci największą radość. To proces badawczy, który pomoże Ci lepiej zrozumieć swoje preferencje.

## Poznaj siebie lepiej

Odkrywanie swoich pasji i celów życiowych to także proces poznawania siebie. Zastanów się nad swoimi wartościami, przekonaniami i marzeniami. Co jest dla Ciebie ważne w życiu? Jakie są Twoje mocne strony i słabości? Zrozumienie samego siebie jest kluczowe, ponieważ pozwala określić, co jest dla Ciebie naprawdę istotne.

Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu siebie lepiej, możesz skorzystać z narzędzi do samooceny osobistej lub porozmawiać z coachem. To osoby, które pomogą Ci zidentyfikować ukryte talenty i cele, które mogą Cię naprawdę uszczęśliwić.

## Ustal cele krótko- i długoterminowe

Kiedy już zrozumiesz swoje pasje i lepiej poznasz samego siebie, czas na określenie konkretnych celów życiowych. Cele te mogą być krótkoterminowe (np. nauczyć się nowej umiejętności w ciągu roku) lub długoterminowe (np. osiągnąć sukces w danej dziedzinie zawodowej). Regularne odświeżanie i dostosowywanie swoich celów jest bardzo ważne, ponieważ Twoje priorytety mogą się zmieniać, w miarę jak się rozwijasz.

## Bądź elastyczna i otwarta na zmiany

Proces odkrywania swoich pasji i celów życiowych może być dynamiczny. To, co dzisiaj wydaje się być Twoim marzeniem, może się zmienić w przyszłości, i to jest w porządku. Bądź elastyczna i otwarta na nowe doświadczenia i możliwości. Czasem to właśnie w trakcie tych eksploracji znajdujemy swoje prawdziwe pasje i cele. Nie bój się zmieniać kierunku, jeśli to konieczne. Życie jest pełne niespodzianek, a Twoje pasje i cele mogą ewoluować wraz z doświadczeniami, których nabierasz.

Odkrywanie swoich pasji i celów życiowych to proces, który może pomóc Ci osiągnąć większą harmonię i spełnienie w życiu. To podróż, która wymaga zaangażowania i samoświadomości, ale każdy krok naprzód zbliża Cię do zrozumienia siebie i znalezienia swojego miejsca w świecie. Pamiętaj, że odkrywanie swojego życiowego powołania to długotrwały proces, ale każdy wysiłek jest tego wart. Bądź cierpliwa i gotowa na przygody, które czekają na Ciebie w tej fascynującej podróży. Twój los jest w Twoich rękach, więc śmiało podążaj za swoimi pasjami i marzeniami!

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

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





# Milion słów można uwiecznić w tysiącu zdjęć lub pokazać w jednym filmie.

## Strategia na Twój content video

Jeśli mierzysz się ze ścianą w swojej głowie i nie możesz z jakichś powodów zacząć nagrywać krótkich filmów w social media o tym, co pięknego tworzysz – zapraszam do zapoznania się z tym artykułem! Dzięki niemu przestaniesz scrollować ekran telefonu i podziwiać konta innych, a zaczniesz tworzyć swoje małe onlineowe imperium.

### **Sukces z content video marketingiem w 3 krokach:**

1. Videotelling;
2. Pomysły;
3. Systematyczność;

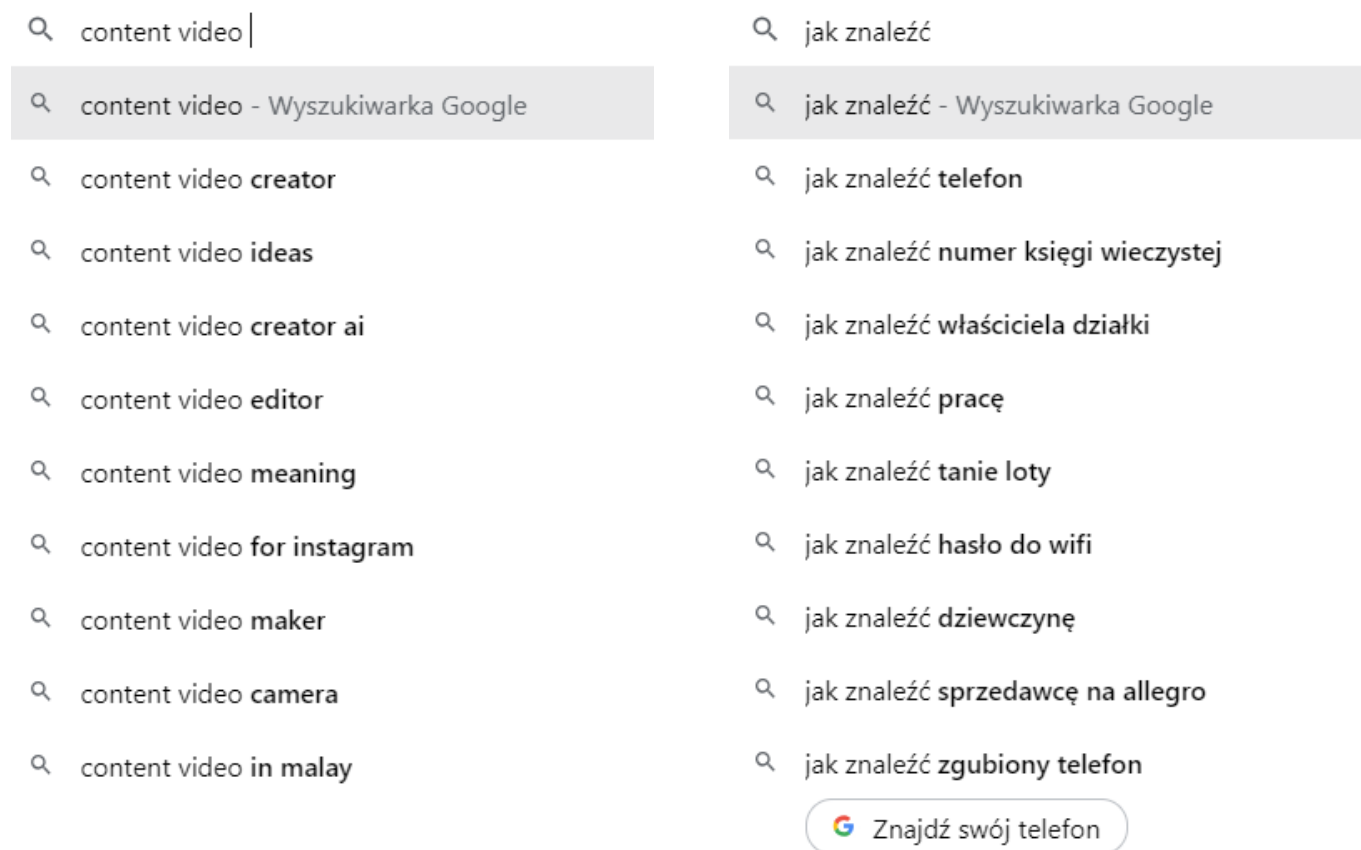
### **Video o Twoim biznesie vs tekst i zdjęcia**

Zacznę od historii, nie bez powodu. Poprosiłam znajomych na Facebooku o pomoc przy nadaniu tytułu mojemu e-bookowi. Sama podałam trzy opcje do wyboru, ale też pozostawiłam temat otwarty na nowe pomysły. Moja znajoma Magdalena Malicka, zaproponowała: „Potęga Videotellingu”, a potem dodała opis sytuacji ze swojej firmy: „Kiedy 10 lat temu wdrażaliśmy w firmie video wizytówki dla naszych rekruterów i video opisy stanowisk, mój szef używał takiej analogii, żeby wyjaśnić znaczenie i fenomen tej zmiany oraz moc przekazu video: Pomyśl o swoim ulubionym serialu, który teraz oglądasz... (Czytelniczko ja też proszę Cię teraz o to samo. O przywołanie serialu, który Cię wciągnął i na którego odcinki czekasz lub czekałaś) i wyobraź sobie, że dziś ogłaszają, że nie będzie nowego sezonu, ale pod podanym linkiem możesz się zapisać na newsletter, którym co tydzień wyślę Ci pdf ze scenariuszem najnowszego odcinka. Byłabyś zainteresowana, czy jednak wolałabyś zobaczyć swoich ulubionych bohaterów na ekranie?”. Myślę, że dziś w dobie wszystkich platform streamingowych typu Netflix, to porównanie przemawia najbardziej. Jak podają wirtualnemedi.pl: „użytkownicy YouTube, co minutę wrzucają 60 godzin materiałów wideo, a dzienna liczba wyświetleń klipów przekroczyła granicę 4 miliardów”.

Dobry, krótki film to trampolina dla lepszego wizerunku Twojej marki. Uwiarygadnia biznes, pokazuje Ciebie w roli ekspertki i przede wszystkim oszczędza Ci czas



3. Wpisz w wyszukiwarce Google słowo charakterystyczne dla Twojej usługi/ produktu. Podpowie Ci ona najczęściej wpisywane hasła, gdy potencjalni klienci szukają pomocy lub odpowiedzi w danej kwestii. Koniecznie stwórz listę najczęściej zadawanych pytań w wyszukiwarce. Przykład poniżej;



4. Podpowiedzi znajdziesz też na Pinterest, Tik Toku, Instagramie itd. Pamiętaj, by znalezione słowa kluczowe dodać w tytułach swoich filmów lub artykułów.

Polecam Ci również e-book mojego autorstwa, który jest pełen pomysłów i słów kluczowych opatrzonych komentarzem. Link do e-booka, za jedyne 39 zł:

<https://www.estante.pl/produkt/social-media/instagram/100-pomyslow-na-angazujacy-content-video-w-social-media/>

## 100 pomysłów na angażujący content video w social media

Gotowe scenariusze  
z instrukcją dla  
Twojego biznesu.



## Skorzystaj z AI do tworzenia pomysłów na filmy

Wejdź na stronę <https://chat.openai.com/>, zaloguj się, a następnie wpisz na dole komendę (prompt). Im bardziej szczegółowe zapytanie tym lepiej. Kliknij po prawej stronie „send message” i czekaj.

## Inspirujący wyjazd contentowy

Czasem dobrze jest wyjechać gdzieś nawet na weekend. Odciąć się od rozpraszającej rzeczywistości i wrócić z notesem pełnym pomysłów na treści do social mediów. Można połączyć taki wyjazd z wędrówkami, fitnesssem lub spotkaniami w inspirującym gronie. Wyjazd nie musi być na drugi koniec świata za miliony. Chodzi o zmianę miejsca, nowe otoczenie, nawet blisko miejscowości, w której mieszkasz.

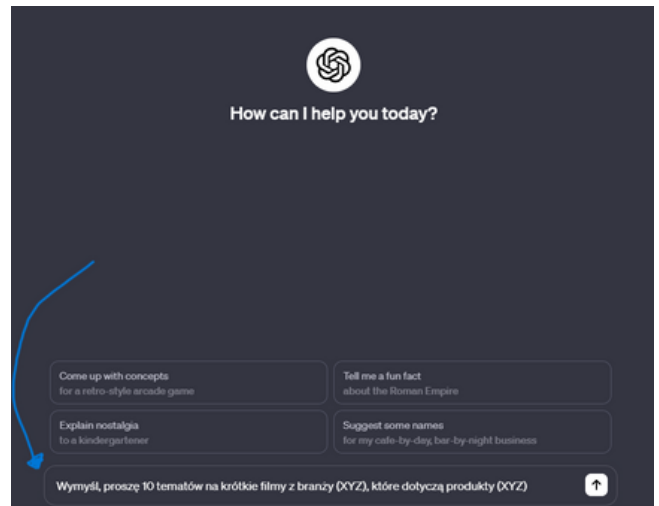
## Zasada 70-20-10

Jeśli chodzi o proporcje tematyki, jaką udostępniasz, staraj się skorzystać z zasady 70-20-10. 70% własnych treści związanych z Twoją marką, 20% contentu mogą stanowić treści zewnętrzne (artykuły, filmy, raporty, infografiki ze sprawdzonych, branżowych źródeł), zaś 10% treści powinno mieć charakter sprzedażowy. Niektórzy marketingowcy powtarzają też: trzy raz daj, raz poproś. Dawaj dużo wiedzy, pokazuj bieżące trendy i bądź pomocny, a to ułatwi Ci działania sprzedażowe. Z raportu „the State of Social Selling” opracowanego przez Brand24 wynika, że około 14 000 osób miesięcznie w social media zadaje pytanie: „czy ktoś może polecić...”, a 30 000 internautów pyta: „gdzie mogę kupić”. Zaskakujące nie są jednak te liczby, lecz fakt, że 60% takich próśb o rekomendacje pozostaje bez odpowiedzi. Monitorowanie internetu to świetna szansa dla firm na nawiązanie relacji z klientem i polecenie swoich produktów lub usług dokładnie w tym momencie, w którym są wyszukiwane. Mocno skraca to dystans między klientem i przybliża go do zakupu.

## Rodzaje tematyki filmowej

Tematykę filmową można podzielić na 6 grup:

- Informacyjna (badania i raporty od ekspertów, branżowe nowości, porady, narzędzia i polecenia innych stron, infografiki);
- Edukacyjna (checklisty, tutoriale jak coś wykonać, krótkie szkolenia, karuzele z wiedzą, case studies – czyli przeanalizowanie danego przypadku);
- Osobista (Twoje historie z życia wzięte, fragmenty innych filmów, które lubisz, jak spędzasz wolny czas, Twoje pasje);



- Sprzedażowa (opinie i recenzje, oferty, referencje klientów, lead magnety – czyli darmowe treści, które przyciągną do sprzedaży);
- Rozrywkowa (zabawne rolki, memy, wpadki, żarty, fragmenty zza kulis) – te są najbardziej lubiane;
- Motywacyjna (cytaty, historie klientów oraz efekty „przed” i „po”).

## Wybierz sposób nagrania Twojego filmu w zgodzie ze sobą

### 1. Pokaż co tworzysz bez pokazywania siebie

- Pokaż pracę Twoich rąk. Jeśli nie chcesz występować przed kamerą, możesz pokazać pracę Twoich rąk lub subtelne detale produktu. Pod wszystko podłóż tekst lub swój głos (uwaga: Twój głos najczęściej nie podoba się tylko Tobie, a tak naprawdę jest zapewne miły dla ucha. Wiem coś o tym);
- Stwórz filmik ze zdjęć, które już masz. Wystarczy, że wstawisz je z galerii do aplikacji w Twoim telefonie lub programie montażowym, wprawisz je w ruch i połączysz przejściami. Do tego możesz dołożyć muzykę i tekst. Na początku daj swoje logo, a na końcu CTA (Call To Action), czyli np. podaj namiary na siebie;
- Połącz b-rolle, czyli gotowe filmy, które możesz pobrać w większości za darmo ze strony <https://pixabay.com/pl/videos/> lub <https://www.pexels.com/pl-pl/videos/> (tu znajdują się również filmy w pionowym formacie na rolki na Instagram lub Tik Tok). Takie przebitki mogą uzupełniać Twój film lub stworzyć go w całości;

### 2. Nagraj live'a

Transmisje online są genialne, nagrywasz je tak jak leci. Są nieidealne oraz autentyczne i dlatego ludzie tak je cenią – widać na nich prawdziwą Ciebie. Poza tym są najczęściej wyświetlane na wall'u Twoich potencjalnych klientów. Taki live możesz później pobrać i udostępnić na innych kanałach social media jako evergreen;

### 3. Nagraj wywiad

Wypisz na kartce osoby z podobnych branż, które uzupełnią Twoją wiedzę. Te, które znasz i te, które obserwujesz w mediach społecznościowych. Jeśli nie możesz spotkać się z tą osobą na żywo i nagrać się np. z komórki w jednym kadrze, możesz użyć jednego z programów, dzięki któremu zaprosisz swojego gościa do live'a online np. na Facebooku. Ja korzystałam z Be.live lub Streamyard'a (niestety ma on ikonę kaczkę). Przetestowałam też bardziej rozbudowany program OBS Studio. Możesz też znaleźć jakąś aplikację w swoim telefonie wyszukując: „Live stream app”. Na pewno wyświetli Ci się kilka gotowych aplikacji do transmisji z gościem/gościnią. Przed wywiadem ułóż listę pytań i wyślij ją do gościa/gościni, by ten miał/a czas zastanowić się nad odpowiedziami;

### 4. Poproś o video opinię zadowolonego klienta (tzw. testimonials)

- Właśnie skończyłaś pracować z klientem i widzisz jego zachwyty nad Twoją usługą bądź produktem – poproś od razu o nagranie video – opinii. Jeśli widzisz, że ma opory powiedz mu, że nagranie nie musi być idealnie. Uwierz, lepiej wychodzą

spontaniczne opinie nagrane „z ręki” niż idealne i wkućte na blachę, które po prostu brzmią sztucznie. Niech powie (nawet krótko), co zrobiło na nim wrażenie;

- Unboxing. Możesz też poprosić, by uwiecznił moment otwierania produktu a później korzystania z niego w ciekawym miejscu;
- Jeśli zaś pracujesz z klientami (np. w branży beauty) nagraj, jak wygląda przebieg Twojej usługi za ich zgodą. Oczywiście zaproponuj za taką opinię zniżkę lub jakiś gratis i zapytaj o zgodę na publikację wizerunku;

## **5. Współpraca z influencerem, trendsetterem, coolhunterem, blogerem**

Możesz zacząć poszukiwania od tych, których sama śledzisz w internecie z podobnych branż. Czasem zasięgi takiej współpracy są niewspółmiernie większe niż reklama w radio czy telewizji;

## **6. Edukujesz innych, pokaż siebie jako Brand Hero**

- Prowadzisz jakieś warsztaty lub szkolenia? Pamiętaj, by nagrać siebie, kiedy szkolisz. Pozycja eksperta umocni Twój wizerunek. Naładuj baterie w aparacie lub telefonie. Umieść go na statywie. Niech ktoś przypilnuje Ci kadr. Pamiętaj też, że aparaty cyfrowe i niektóre telefony wyłączają się po 30 minutach – poproś kogoś, by ponownie włączył nagrywanie filmu po tym czasie;
- Zrzut ekranu, czyli nagranie ekranu, na którym prowadzisz webinar, odtwarzasz prezentację lub pokazujesz, jak działa jakiś program. Darmowe programy do nagrywania ekranu znajdziesz w internecie. Możesz skorzystać też z opcji PIP Picture in picture, czyli wstawić swoją „gadającą głowę” w wyświetlany film lub prezentację;
- Weź flamastry w dłoń i spróbuj flipowania. To rysowanie historii flamastrami – taka ręczna wersja animowanego video. Polecam tym, którzy lubią rysować np. ludziki i proste przedmioty. Możesz wytłumaczyć w ten sposób, jak działa Twoja usługa. Komórkę możesz ustawić nad swoim biurkiem i dobrze doświetlić kartki przed Tobą. Jak dobrze to robić tłumaczy [gabrielaborowczyk.pl](http://gabrielaborowczyk.pl);

## **7. Moduł filmowy Twojego kursu online, tutorial, film na landing page lub seria video sprzedażowych w Twojej kampanii (pre-launch, launch i post-launch)**

Każdy z takich filmów powinien być pełen treściwie przekazanej wiedzy np. coś wytłumaczone w trzech krokach, powinien być poprzeplatany filmami, badaniami, grafikami, Twoimi pytaniami, na które odpowiedź udzielisz zachęcająco na końcu filmu itd. Więcej o każdym z tych filmów będę wpisać w swoim kolejnym e-booku o strategii na content video w social media;

## **8. Sztuka to Twoje drugie imię?**

Nagraj kilka artystycznych ujęć, baw się kształtami, fakturą, materiałami, światłem, odgłosami, różną dynamiką i rytmem filmu. Eksperymentuj z żywiołami, z różnymi konsystencjami. Podziałaj na etapie montażu – przejściami, kolorami, odtwarzaniem filmu od tyłu, w zwolnionym tempie, green screenem itd.

## 9. Pobaw się i wykreuj animowane video

Programy do animacji rysunkowej znajdziesz na tych stronach: doodly.com, powtoon.com, animatron.com, videorobotlive.com. Jest z tym trochę zabawy, ale taka opcja opowiadania historii może przypaść Ci do gustu;

## 10. Videotelling

Poszukaj lifestylowych gotowych filmów lub nagraj je sama, ewentualnie z Twoim klientem. Takie ujęcia z miasta lub natury mogą bardzo dobrze obrazować historię opowiedzianą Twoim głosem lub napisami pod filmem;

## Systematyczność i rozplanowanie video postów







A teraz wisienka na torcie. W rozplanowaniu pomysłów i w systematyczności może pomóc Ci zwykły kalendarz. Ja polecam Ci ten na 2024 stworzony przeze mnie, z myślą o treściach na social media. Rozpisane są w nim wszystkie stałe, typowe i nietypowe uroczystości (Stock) oraz tematy bieżące (Flow – Real Time Marketing).

Będiesz mogła z wyprzedzeniem zaplanować w nim kampanie sprzedażowe, tak, by nie zaskoczyły Cię święta kalendarzowe. Link do kalendarza za jedyne 19 zł: <https://www.estante.pl/produkt/social-media/instagram/kalendarz-2024-rozpisz-swoja-strategie-na-content-video-w-social-media-i-dzialaj-systematycznie-caly-rok/>

Weź kartkę i spisz pomysły na krótkie filmy. Pokarz światu, co pięknego tworzysz! Zrób to teraz!

Artykuł przygotowała Anna Zajac.

-  [www.lightinside.pl](http://www.lightinside.pl)
-  [@anna\\_zajac\\_lightinside](https://www.instagram.com/anna_zajac_lightinside)
-  [Light Inside - filmy reklamowe](https://www.facebook.com/lightinside)
-  [lightinside](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Od 13 lat działam jako twórca cyfrowy, filmowiec, copywriter, graficzka i fotografka.



# W jaki sposób możemy wykorzystać sztuczną inteligencję w marketingu?

W nadchodzącym roku sztuczna inteligencja – AI z angielskiego artificial intelligence – nie tylko odegra kluczową rolę, lecz stanie się niewątpliwie głównym motorem napędowym, tworzącym strategie marketingowe na platformach społecznościowych. Przełomowe innowacje oparte na AI rewolucjonizują sposób, w jaki marki komunikują się z użytkownikami, dostarczając nowe możliwości personalizacji i efektywności.

W jaki sposób możemy wykorzystać pełen potencjał sztucznej inteligencji w social mediach?

## Personalizacja na nowym poziomie

Rok 2024 zapowiada rewolucję w dziedzinie personalizacji doświadczeń użytkowników za sprawą zaawansowanych narzędzi opartych na sztucznej inteligencji. Te innowacyjne rozwiązania będą wykorzystywać zaawansowane algorytmy, by dostarczać spersonalizowane treści dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika.

## Inteligentne kampanie wspomagane przez AI

Sztuczna inteligencja stanowi niekwestionowanego lidera w ewolucji kampanii marketingowych. Jej kluczową rolą jest nie tylko dostosowywanie się do zmieniających się trendów, ale także aktywne kształtowanie inteligentniejszych strategii, które znacznie zwiększą skuteczność działań marketingowych. Automatyczna analiza trendów, popularnych tematów i wzorców zachowań użytkowników staje się fundamentem dla kreacji kampanii, które zmieniają do nich podejście.

## Ekspansja automatyzacji w obszarze social mediów

W dzisiejszym dynamicznym świecie mediów społecznościowych ekspansja automatyzacji staje się nie tylko korzyścią, lecz wręcz kluczowym elementem efektywnego marketingu. W 2024 roku sztuczna inteligencja wyrasta na głównego



gracza, przejmując rutynowe zadania i umożliwiając marketerom skupienie się na strategicznym kierowaniu kampaniami.

Rok 2024 to czas, w którym sztuczna inteligencja odgrywać będzie kluczową rolę w kształtowaniu przyszłości marketingu w social mediach. Personalizacja, automatyzacja i inteligentne kampanie staną się nieodzownymi elementami skutecznej strategii, umożliwiając nam osiągnięcie nowych rezultatów. AI to temat warty uwagi i zainteresowania.

Artykuł przygotowała Karolina Mija.



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



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



## BLOG

Kliknij obrazek, aby przejść do artykułu:

Katarzyna  
Kozłowska

**Czy sportowa  
dyscyplina  
może wpływać  
na sukces w  
biznesie?**

