

MARZEC 2024

# e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

**JOGA  
HORMONALNA**



**KOBIETY  
W BIZNESIE**

**HISTORIA BIZNESU  
PRZEDSIĘBIORCZYNI  
Z ZIELONEJ GÓRY**

**7 WSKAZÓWEK NA BEZSTRESOWE ŚWIĘTA WIELKANOCNE**

# Magazyn nowoczesnych kobiet

## Droga Czytelniczko, Kobieto Nowoczesna!

Przed Tobą marcowy numer wydania e-magazynu nowoczesnych kobiet e-Wenus.pl w zupełnie nowej, odświeżonej odsłonie. Zmieniamy się dla Ciebie! Przedstawiam to kobiece e-czasopismo z największą przyjemnością. Znajdziesz w nim wyjątkowy wywiad z przedsiębiorczą Polką z Zielonej Góry, wskazówki na bezstresowe Świeta Wielkanocne, a także mnóstwo wyjątkowych treści i porad dla nowoczesnych kobiet. Dowiedz się, czym są leśne kąpiele oraz ustawienia systemowe. Przeczytaj o miłującej dobroci, wpływie masażu na ciało, umysł i samopoczucie czy cyklu jedzenia emocjonalnego i mitach dotyczących uważności. Piszemy w nim o jodze hormonalnej, mentoringu, nowej erze reklamy na TikToku czy zespole deficytu natury. Wspominamy także o wyjątkowym projekcie pt. "Kobiety w biznesie" i gorąco zapraszamy do udziału w nim jako patron medialny tej niesamowitej akcji. Mam nadzieję, że poruszone w tym numerze e-magazynu dla kobiet e-Wenus.pl tematy zainspirują Cię, a także zachęcą do dbania o siebie i swoje potrzeby.

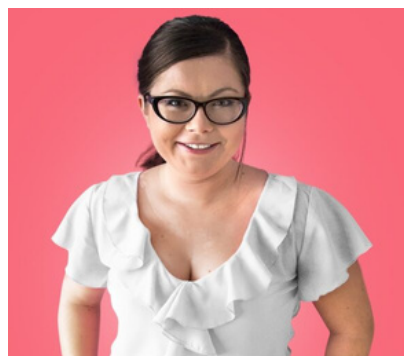




## Wielkanocne życzenia

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych życzymy wszystkim naszym Czytelniczkom czasu wytchnienia od codzienności, wyjątkowych spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Niech piękne dni Świąt Wielkiej Nocy przyniosą promienie wiosennego słońca, które nie tylko rozświetlą nasze życie, ale także wypełnią każdy dzień nadzieją i miłością.

Renata Zielezińska  
Redakcja [magazynu online dla kobiet e-Wenus.pl](https://magazynuonline.dlakobiet.e-wenus.pl).



# CO W NUMERZE?



6

06 **Historia biznesu**  
przedsiębiorczyni  
z Zielonej Góry



9

09 **7 wskazówek** na  
bezsstresowe Święta  
Wielkanocne



12

12 **Mentoring**, czyli co łączy  
Arystotelesa, Billa Gatesa  
i ChatGPT?



15

15 **„Kobiety w biznesie”**  
– przedsiębiorcza Polko  
opowiedz swoją historię



19

19 Jak rozpoznać, zrozumieć  
i przełamać **cykl emocjo-  
nalnego jedzenia?**

**E-WENUS.PL**

MARZEC 2024

# CO W NUMERZE?

**22** **Joga hormonalna:**  
recepta młodość,  
witalność i zdrowie



**23** **TikTok:** Nowa era  
reklamy dla kobiet  
biznesu

**25** **Wpływ masażu** na  
ciało, umysł i  
samopoczucie



**27** **Miłująca dobroć**  
według joginów i  
sufich.

**29** O co chodzi w  
**filozofii Radykalnego  
Wybaczenia?**



**31** **Zespół deficytu  
natury:** natura  
receptą na  
dolegliwości



**33** **Szantaż emocjonalny**  
– wyrwij się z  
toksycznej mgły!

**35** **Kąpiele leśne**  
sposobem na równo-  
wagę w życiu kobiet

**E-WENUS.PL**

MARZEC 2024

# Historia biznesu przedsiębiorczyni z Zielonej Góry

## Wywiad z Małgorzatą Pasierbską



Po latach pracy w korporacji pewnego dnia jej życie wywróciło się do góry nogami. Założyła firmę, stworzyła dwie marki, które będą odzwierciedleniem jej pasji i wartości. Tak powstały We Love Beds i We Love Candles - marki, które nie tylko oferują wysokiej jakości produkty, ale również działają z troską o planetę. Teraz otwiera nowy biznes - agencję nieruchomości. Poznaj historię polskiej przedsiębiorczyni z Zielonej Góry!

### Jaka jest historia powstania Twojej firmy?

Postanowiłam założyć własną firmę, gdzie władza będzie dzielona równo, a szefostwo nie będzie traktowane jak monarchia. Postanowiłam stworzyć markę, która będzie odzwierciedleniem mojej pasji i wartości. Tak powstały We Love Beds i We Love Candles - marki, które nie tylko oferują wysokiej jakości produkty, ale również działają z troską o planetę. Zawsze wierzyłam, że mniej znaczy więcej, dlatego postawiłam na minimalizm, estetykę, jakość i dbałość o środowisko naturalne. Moje produkty są nie tylko piękne, ale także ekologiczne i przyjazne dla naszej planety. Dzięki mojej determinacji i pasji udało się stworzyć coś wyjątkowego - miejsce, gdzie piękno i zrównoważony rozwój idą w parze. We Love Beds i We Love Candles udowadniam, że z pasją i zaangażowaniem można odmienić świat na lepsze. Dzięki temu doświadczeniu zrozumiałam, że czasem nawet największe przekleństwo może okazać się błogostawieństwem, prowadząc nas w nowe, lepsze miejsca.

## Jak zrodził się pomysł na nazwy marek "We Love Beds" i "We Love Candles"?

Pomysł powstał w mojej głowie, podczas wieczornego spaceru po lesie. Chciałam stworzyć coś unikatowego i oryginalnego, co od razu przyciągnie uwagę klientów. Po głębszym zastanowieniu i przemyśleniu kilku pomysłów ostatecznie zdecydowałam się na nazwę We Love Beds dla marki produktów tekstylnych do sypialni i salonu oraz We Love Candles dla świec. Wybrałam nazwy angielskojęzyczne, ponieważ od początku wiedziałam, że będziemy się rozwijać nie tylko w Polsce. Obydwie nazwy idealnie oddają również charakter i wartości, które chcę przekazać poprzez moje produkty i usługi.

## Z czego jesteś najbardziej dumna w swoim biznesie?

Najbardziej dumna jestem z tego, jakie relacje i zaufanie udało mi się zbudować z moimi klientami i partnerami biznesowymi. Zawsze stawiam na uczciwość, profesjonalizm i rzetelność w moich działaniach, co przekłada się na długotrwałe i owocne relacje biznesowe. To dla mnie największe osiągnięcie i źródło dumy w prowadzeniu mojego biznesu.



## Czy naturalną kolejną rzeczą, była kolejna, nowo otwarta firma?

### W We Love Homes zajmujesz się....?

Nie ma jednej jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ponieważ zależy to od kontekstu i potrzeb rynkowych. W niektórych przypadkach może być naturalną chęcią stworzenie nowej marki, jeśli istnieje zapotrzebowanie na nowy produkt lub usługę, którą nie są objęte istniejące marki. Natomiast w innych sytuacjach możliwe jest rozwinięcie istniejącej marki poprzez wprowadzenie nowych produktów lub usług. Decyzja o stworzeniu nowej marki We Love Homes była dokładnie przemyślana i uzasadniona strategicznie. W We Love Homes specjalizujemy się w profesjonalnej obsłudze klienta, podejściu indywidualnym do każdej transakcji oraz dbałości o każdy detal.

Zespół składa się z trzech niezwykłych kobiet, których celem jest zapewnienie klientom najwyższej jakości usług nieruchomościowych. We Love Homes wyróżnia się również innowacyjnym podejściem do marketingu nieruchomości, co pozwala na szybkie i skuteczne znalezienie idealnej nieruchomości dla każdego klienta. Jeśli szukasz profesjonalnej agencji nieruchomości, która zadba o wszystkie detale i spełni Twoje oczekiwania, warto skorzystać z usług We Love Homes.

### **Trzy marki to nie zbyt wiele jak na jedną wyjątkowo przedsiębiorczą kobietę?**

Zdecydowanie to zbyt wiele dla jednej przedsiębiorczej kobiety, dlatego We Love Homes to spółka trzech wyjątkowo przedsiębiorczych, skutecznych i silnych kobiet, które postanowiły połączyć swoje siły w jednym biznesie. Dzięki temu możemy skuteczniej zarządzać marką oraz wspólnie rozwijać swój biznes. Współpraca i wsparcie ze strony innych kobiet może być kluczem do sukcesu w biznesie.

### **Jaki jest twój przepis na zbudowanie marki, a nawet kilku, rozpoznawalnych nie tylko w Polsce?**



Nawet w kuchni, jak gotuję, nie korzystam z gotowych przepisów. Robię to, co czuję, co podpowiada mi moja intuicja i mój analityczny umysł. Wykorzystuję wiedzę oraz doświadczenie, które zdobywałam przez lata. Dzięki temu potrafię stworzyć pyszne i niepowtarzalne dania, które zawsze zachwycają moich gości. Moja kuchnia to mieszanka tradycyjnych smaków z odrobiną nowoczesności i odrobiną mojej własnej wyobraźni. Czasem warto zaufać sobie i swoim zmysłom, bo wtedy powstają najwspanialsze potrawy i tak samo jest w prowadzeniu biznesu.



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)



# 7 wskazówek na bezstresowe Święta Wielkanocne

Wielkanoc to radosny czas świętowania z bliskimi. Jednak dla wielu osób, szczególnie nowoczesnych kobiet łączących rozwój zawodowy z macierzyństwem, presja przygotowań może generować stres. Sprzątanie domu, zakupy, wielkanocne tradycje, wielkanocne menu i związane z organizacją Świąt Wielkanocnych wydatki mogą przyprawiać o ból głowy. Okres Wielkanocy powinien być czasem odpoczynku spędzonym w rodzinnym gronie. Poznaj 7 wskazówek na bezstresowe Święta Wielkanocne

## 1. Harmonogram przygotowań do Świąt Wielkanocnych

Święta wielkanocne powinny być czasem odpoczynku, wdzięczności oraz celebrowaniem chwil spędzonych z bliskimi. Nie pozwól, aby stres zdominował ten wyjątkowy, wiosenny czas. Dlatego zaplanuj przygotowania do Wielkanocy z wyprzedzeniem. Pozostawienie wszystkiego na ostatnią chwilę nie jest najlepszym rozwiązaniem. Stwórz listę wszystkich spraw do wykonania przed okresem Wielkanocnym. Zapisz na niej absolutnie wszystko, w tym także wielkanocne menu, sprzątanie domu przed Wielkanocą, zakupy, wielkanocne tradycje i aktywności dla rodziny, zamówienie wielkanocnego cateringu, wielkanocne wypieki i przygotowanie dań na Wielkanoc czy wielkanocny wyjazd z rodziną. Nie zapomnij o wyborze prezentów na Wielkanoc czy wielkanocnych dekoracjach do domu i ogrodu.



## 2. Zrób wcześniej wiosenne porządki

Zaplanuj wiosenne porządki z wyprzedzeniem. Pierwsze dni marca to idealny czas na prace ogrodowe. Warto wówczas poszukać dekoracji i ozdób wielkanocnych. Drugi tydzień marca to odpowiedni moment, by zaplanować generalne porządki czy mycie okien przed Świątami Wielkanocnymi.

## 3. Wielkanocne dekoracje i ozdoby

Dwa tygodnie wcześniej warto udekorować dom i ogród ozdobami wielkanocnymi. Więcej na ten temat przeczytasz w artykule pt.: Przegląd dekoracji i ozdób wielkanocnych. Tydzień przed Wielkanocą dekoruję dom wielkanocnymi tekstyliami, a mam tutaj na myśli wielkanocną pościel, wielkanocne poduszki czy wielkanocne ręczniki. To mój wyjątkowy rytuał, który nie tylko wprowadza kolory i wyjątkowy klimat w każdym wnętrzu, ale także pozytywnie nastraja domowników i gości.

### 4. Tradycje i zwyczaje wielkanocne

Jest mnóstwo zwyczajów i tradycji związanych ze Świątami Wielkanocnymi. Tak naprawdę nie trzeba celebrować każdego z nich. Zachęcam, by tworzyć własne wspólnie z najbliższymi. Na popularności zyskują na przykład jarmarki wielkanocne, które stanowią wyjątkową okazję do zakupu wielkanocnych prezentów, smakołyków i dekoracji oraz do spędzenia czasu z najbliższymi. Popularną wielkanocną tradycją w Polsce jest święcenie pokarmów, które w wielkanocną niedzielę zjadamy podczas śniadania. Wiele osób nie wyobraża sobie Świąt Wielkanocy bez tradycyjnego poszukiwania wielkanocnych jajek czy śmigusa-dyngusa.

### 5. Przepisy na proste dania Wielkanocne

Święta Wielkanocne to także czas ucztowania i smakowania wielkanocnych dań i słodkości. Można zdecydować się na przygotowanie tradycyjnych wielkanocnych dań w menu na czas Świąt Wielkanocnych, wybrać spośród nich kilka ulubionych dań i słodkości albo przygotować je w zupełnie innej odświeżeniu. Wyróżnić wśród nich można przystawki na Wielkanoc, zupy na Wielkanoc, mięsa i sosy na Wielkanoc, świąteczne obiady na Wielkanoc, sałatki na Wielkanoc, a także mazurki, ciasta i babki wielkanocne oraz wiele wielkanocnych deserów. Jeśli jesteś kobietą zabieganą i zapracowaną, wcale nie musisz własnoręcznie tworzyć mnóstwa wielkanocnych ciast, dań i słodkości. Świetną opcją jest zamówienie cateringu wielkanocnego z restauracji.



### 6. Wielkanocne podróże

Dobrym patentem na bezstresowe Święta Wielkanocne bez sprzątanego, gotowania i wielkich przygotowań jest zorganizowanie wyjazdu na Wielkanoc z rodziną. Taki czas dla najbliższych spędzony w hotelu lub agroturystyce pozwoli skupić się w tym świątecznym czasie na wypoczynku i czasie z najbliższymi. Zastanawiasz się, gdzie spędzić Święta Wielkanocne? Wiele rodzin wybiera Wielkanoc w górach lub Wielkanoc nad morzem.

### 7. Zadbaj o siebie przed Wielkanocą

Niezależnie od ilości przygotowań do Świąt Wielkanocnych nigdy nie zapominaj, że to Ty jesteś najważniejsza. Zaplanuj czas na rytuały pielęgnacyjne, spacer i odpoczynek. Bądź najważniejsza, ponieważ twoje samopoczucie ma zasadnicze znaczenie dla utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego, a także samopoczucia w tym wymagającym czasie. Zwłaszcza jeśli czujesz się przytłoczona lub zestresowana, znajdź czas na spacer, lekturę książki, pracę w ogrodzie, jogę lub coś, co sprawi Ci przyjemność.

**Artykuł przygotowała: Renata Zielezińska**

# 5 najczęstszych mitów o uważności

Treningi uważności zyskują coraz większą popularność, a czytając wyniki licznych badań, trudno zignorować korzyści, jakie mogą się pojawić przy tej prostej, chociaż niełatwej praktyce. Uważność w biznesie i w sporcie. Dla dzieci, nauczycieli oraz rodziców. Uważność w chorobie. Uważność w relacjach. Można mnożyć przykłady, gdzie uważność znajduje zastosowanie. Jednocześnie panuje wiele mitów na temat uważności, poznaj 5 z nich.

## Czym jest uważność?

Uważność jest szczególnym rodzajem świadomości – chodzi o to, żebyśmy wiedzieli, co się dzieje (z nami wewnątrz oraz dookoła nas), wtedy kiedy to się dzieje. Na przykład wiem, że teraz czuję złość i trudno mi się skupić na spotkaniu w pracy. Umiem to rozpoznać, zamiast krzyczeć na kogoś. A dopiero wieczorem sobie uświadamiam, że właściwie to byłam zdenerwowana po porannej sprzeczce z mężem. Ponadto uważność jest to świadomość z określonymi jakościami – życzliwością i akceptacją (np. jak zauważę u siebie złość, wiem, jak się sobą zaopiekować i uregulować wewnątrz).



1. Uważność to tylko medytacja
2. Uważność redukuje każdy rodzaj stresu
3. Uważność wymaga dodatkowego czasu – jest dla osób, które nie są zajęte
4. W uważności chodzi o pozbycie się myśli z głowy
5. Uważność to ćwiczenie oddechowe i relaksacja



W powracaniu do teraźniejszości pomaga nam wszystko to, co w tej chwili obecnej jest. To wsparcie dla umysłu, który często wyskakuje w przyszłość lub w przeszłość i myśli, myśli, myśli. Możemy korzystać z wrażeń w ciele, oddechu, dźwięku wkóło nas lub innych podpór. Oddech jest często wykorzystywany jako kotwica, ale nie dla każdego się sprawdzi, więc warto się nie zniechęcać tylko zmienić pomocnika.

**Artykuł przygotowała: Weronika Chmielewska**

↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

# Mentoring, czyli co łączy Arystotelesa, Billa Gatesa i ChatGPT?

Co ma wspólnego budowanie domu z prowadzeniem biznesu i dlaczego nawet odnoszący sukces człowiek wspiera się innymi? Co łączy Arystotelesa, Billa Gatesa i ChatGPT? Wybierz się w podróż do przeszłości i dowiedz, jak spełnić swoje marzenia i z sukcesami prowadzić biznes.

## Rola mentoringu w rozwoju biznesu

Mentoring, termin często słyszany na korytarzach szkół biznesu i dużych korporacji, to znacznie więcej niż tylko modne słowo. W swej istocie mentoring obejmuje bardziej doświadczoną osobę - mentora, prowadzącego mniej doświadczoną (w danym temacie) osobę - podopiecznego. Relacja ta opiera się na przekazywaniu wiedzy, umiejętności i spostrzeżeń, które torują drogę do wzrostu i rozwoju mentee.

## Definicja i znaczenie mentoringu w kontekście biznesowym

W sferze biznesowej mentor jest podobny do kompasu, który pomaga poruszać się po złożonych morzach rynkowych. Znaczenie mentoringu jest nie do przecenienia; jest on katalizatorem zarówno rozwoju osobistego, jak i organizacyjnego. Mentor zapewnia nie tylko wiedzę techniczną, ale także przekazuje mądrość w zakresie zarządzania relacjami, podejmowania decyzji i strategii długoterminowego sukcesu. Przez pryzmat mentoringu jednostki zyskują jaśniejszą wizję swoich ścieżek kariery, a firmy zyskują przewagę konkurencyjną, dzięki wyszkolonym pracownikom.



## Czy mentoring sprawdzi się przy działalności jednoosobowej?

Gdy zakładałam oficjalnie swoją firmę i ktoś zaproponował mi mentoring, pomyślałam, że to nie dla mnie. Po co mi mentor, skoro ja sobie tylko będę robić to, co umiem? Takie myślenie nie jest rzadkie. Bierzemy księgową i, o ile nasza działalność opiera się tylko na naszej pracy, zaczynamy działać. I jeśli jesteś na początku tej drogi, być może nie widzisz jeszcze, co może przydarzyć się za kilka tygodni, może miesięcy, a może lat, gdy potrzebna była pomoc w różnych kwestiach.

## Bezценne wskazówki

Kiedy patrzymy na gigantów takich jak Bill Gates i Mark Zuckerberg, widzimy coś więcej niż tylko odnoszących sukcesy przedsiębiorców; widzimy mentorów, którzy ukształtowali podróże wielu osób. Sam Bill Gates wspierał się, a także głęboko przyjaźnił z Warrenem Buffetem – wielokrotnie podkreślając, jak wielkie znaczenie miała dla jego sukcesu ta znajomość.

Z kolei Zuckerberg otrzymał wskazówki od Steve'a Jobsa, który zachęcał go do skupienia się na budowaniu zespołu tak oddanego tworzeniu wielkich rzeczy, jak on sam. Bezpośredni wkład takich wizjonerskich liderów może zapewnić przedsiębiorcom jasność i perspektywę, którą trudno uzyskać w jakikolwiek inny sposób. Dostęp do takiego bogactwa wiedzy i doświadczenia może być przełomem dla tych, którzy chcą odcisnąć swoje piętno w świecie.

### Długoterminowe korzyści z posiadania mentora

Korzyści płynące z posiadania mentora nie kończą się tylko na natychmiastowym rozwiązaniu problemów lub zarządzaniu kryzysowym. W dłuższej perspektywie dobra relacja mentor - podopieczny (mentee) może być podstawą trwałego rozwoju osobistego i zawodowego. Mentor może pomóc przedsiębiorcom w ustaleniu realistycznych celów i kamieni milowych, zapewniając, że są one zarówno ambitne, jak i osiągalne.

Mentorzy mogą również odegrać kluczową rolę w budowaniu sieci kontaktów przedsiębiorcy, wprowadzając go w kontakty branżowe, które w przeciwnym razie mogłyby być niedostępne. Z biegiem czasu połączenia te mogą prowadzić do partnerstw, potencjalnych klientów, a nawet nowych przedsięwzięć. Co więcej, pewność siebie zdobyta dzięki mentoringowi może ośmielić przedsiębiorców do wprowadzania innowacji i eksperymentowania, wiedząc, że mają wsparcie kogoś, kto wierzy w ich potencjał.

### ChatGPT zamiast mentora

”Chociaż sztuczna inteligencja może być bardzo pomocna w dostarczaniu informacji, wspomaganiu nauki i udzielaniu porad, to jednak brakuje jej zdolności do empatii, zrozumienia kontekstu społecznego i dostosowywania się do indywidualnych cech każdej osoby. Relacje między ludźmi odgrywają istotną rolę w procesie mentorstwa, a także zachęcają do wzrostu i rozwoju. W związku z tym, choć AI może być wsparciem w pewnych aspektach mentorstwa, to jednak trudno sobie wyobrazić, aby w pełni zastąpiła ona ludzką interakcję, empatię i zdolność dostosowywania się do różnych sytuacji i potrzeb jednostki.”



Taka odpowiedź jasno pokazuje mądrość sztucznej inteligencji, która widzi, że mentoring to nie tylko wiedza. Dla mnie, jako mentorki i jako mentee, to sposób na skuteczne prowadzenie biznesu. To sposób bycia. Jedni z nas będą prezentować postawę „zrobię po swojemu, najwyżej utonę”, drudzy z otwartością będą pytać, szukając wsparcia i najlepszej możliwej dla siebie odpowiedzi. Wybór ten należy do każdego z nas i dokonujemy go praktycznie codziennie. Teraz Ty możesz tego wyboru dokonać, zastanawiając się, czy wolisz chwytać koło ratunkowe, czy raczej zaplanować swoją podróż przed wypłynięciem i korygować ją w trakcie. Moim zdaniem, każda decyzja będzie słuszna, o ile będziesz w stanie złapać to koło ratunkowe i mieć siłę, by płynąć dalej.

**Artykuł przygotowała: Basia Zygan**

# „Kobiety w biznesie” – przedsiębiorcza Polko opowiedz swoją historię

„Kobiety w biznesie” to niezwykle ciekawy projekt redakcji portalu biznesowego PolecanyBiznes.pl, którego celem jest promocja przedsiębiorczości wśród kobiet, wymiana doświadczeń oraz możliwość nawiązania relacji biznesowych. To przestrzeń stworzona z myślą o przedsiębiorczych Polkach. Inicjatywa skierowana jest do kobiet spełniających się w pracy na etatach oraz bizneswoman i liderki biznesu – prowadzących własne firmy. Przedsiębiorcza Polko opowiedz swoją historię i daj się poznać światu.



## Czym jest projekt „Kobiety w biznesie”?

– „Projekt »Kobiety w biznesie« to wyjątkowa inicjatywa, która powstała z podpowiedzi intuicji z myślą o kobietach w biznesie. Kierujemy ją do wszystkich przedsiębiorczych Polek – zarówno tych spełniających się w pracy na etacie, jak i tych prowadzących własne firmy. Chcemy im pomóc w umacnianiu pozycji kobiet jako ekspertek w różnych dziedzinach biznesu, dlatego zapraszamy, by opowiedziały własne historie. Zaprezentujemy je w artykułach na łamach portalu biznesowego PolecanyBiznes.pl, gdzie w tym roku obchodzimy Rok Kobiet w Biznesie” – mówi ambasadorka projektu społecznego „Kobiety w biznesie” – Renata Zielezińska.

## A co z mężczyznami prowadzącymi własne firmy?

Mężczyznom prowadzenie biznesu przychodzi nieco łatwiej, przynajmniej większość osób tak myśli. Portal biznesowy PolecanyBiznes.pl nie zamyka się jedynie na współpracę z kobietami i chętnie pomaga w budowaniu silnych marek także firm prowadzonych i zarządzanych przez mężczyzn.

Z uwagi na to uruchomiliśmy możliwość wypełnienia wizytówki firmy w katalogu polecanych firm, czy projekt „Biznes Taty” i są to propozycje także dla panów.

## Moc kobiet w biznesie

– „Minęło dopiero 1,5 miesiąca od ogłoszenia projektu pt. „Kobiety w biznesie”, a cieszy się on niezwykłą popularnością i zainteresowaniem, które przechodzi nasze najśmielsze oczekiwania. Co więcej, inicjatywa ta łączy kluby biznesowe i stowarzyszenia dla przedsiębiorców, które bardzo chętnie wspierają naszą akcję społeczną dla przedsiębiorczych Polek na zasadach patronatu. To szalenie budujące, że nasz projekt spotkał się z tak niezwykłym przyjęciem. Już teraz mamy 50 niesamowitych patronów, którzy pomagają w propagowaniu akcji w kręgach biznesowych. Fakt ten napawa nas optymizmem i pokazuje, że podobne działania są nie tylko potrzebne, ale także ułatwiają propagowanie idei przedsiębiorczości i rozwoju gospodarczego. Inicjatywa inspirowała do działania, budzi ogromne zainteresowanie i mnóstwo pozytywnych emocji” – podkreśla pomysłodawczyni.

## Dołącz do grona Kobiet w biznesie - opowiedz swoją historię



Przedsiębiorcza Polko, opowiedz światu swoją historię i rozwiń skrzydła swojego biznesu. [Wypełnij zgłoszenie w projekcie pt. „Kobiety w biznesie”](#) i daj o sobie znać światu. Jako [patron medialny](#) tej wyjątkowej inicjatywy gorąco zachęcamy do udziału!



# Ustawienia systemowe - czym są i jak mogą nam pomóc?

Ustawienia systemowe to termin, który coraz częściej pojawia się w dyskusjach dotyczących zdrowia psychicznego oraz samoświadomości. Ale czym tak naprawdę są te ustawienia i w jaki sposób mogą pomóc? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w artykule.



## Czym są ustawienia systemowe?

Ustawienia systemowe to metoda terapeutyczna, która ma na celu rozwiązanie problemów rodzinnych, międzyludzkich konfliktów oraz traum przeszłości poprzez spojrzenie na relacje z perspektywy całego systemu rodzinnego. Metoda ta opiera się na założeniu, że wszyscy jesteśmy częścią większej całości i nasze problemy często mają swoje korzenie w relacjach z innymi osobami.

## W czym pomagają ustawienia systemowe?

Ustawienia systemowe pozwalają na identyfikację ukrytych dynamik i wzorców zachowań, które wpływają na nasze życie i relacje z innymi. Dzięki tej metodzie możemy lepiej zrozumieć przyczyny naszych problemów oraz znaleźć skuteczne sposoby ich rozwiązania. Pomoc, jaką może przynieść ustawienie systemowe, polega na uwzględnieniu wszystkich członków systemu rodzinnego oraz odkryciu głębszych przyczyn naszych problemów. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć swoje emocje oraz relacje z innymi, co często prowadzi do bardziej harmonijnych i satysfakcjonujących interakcji.

Metodę ustawień systemowych wprowadził niemiecki psychoterapeuta Bert Hellinger, który opublikował pierwsze prace na ten temat w latach 80. Metoda ta szybko zyskała popularność i obecnie jest stosowana na całym świecie, zarówno w ramach terapii rodzinnej, jak i indywidualnej. Wnioski płynące z ustawień systemowych mogą być bardzo wartościowe dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć swoje relacje i emocje oraz zmierzyć się z własnymi problemami. Dlatego warto zainteresować się tą metodą i sprawdzić, czy może ona przynieść korzyści także nam i naszym bliskim.

### Przebaczenie – elementem terapii ustawień systemowych

Przykładem ustawienia systemowego może być sytuacja, w której ktoś cierpi z powodu silnego poczucia winy za coś, co w istocie nie leży w jego gestii. Dzięki sesji ustawieniowej możemy odkryć, że to poczucie winy jest spuścizną po przodkach, którzy złamali jakieś ważne zasady lub naruszyli normy społeczne. Rozwiązaniem w takiej sytuacji może być uznanie za siebie, przebaczenie przodkom i uwolnienie się od taśmy energetycznej, która wiąże nas z przeszłością.

### Metody ustawień systemowych pomogą w innych obszarach

Metoda ustawień systemowych jest powszechnie stosowana w terapii rodzinnej, psychoterapii czy coachingu, ale może być również wykorzystywana w innych obszarach życia, gdzie istnieją trudności relacyjne czy emocjonalne. Dzięki niej możemy uzyskać zupełnie nowe spojrzenie na swoje problemy i znaleźć skuteczne sposoby ich rozwiązania. Warto więc z niej skorzystać, jeśli mamy wrażenie, że nasze problemy mają swoje źródło w relacjach rodzinnych, zawodowych czy osobistych. Dzięki sesji ustawień systemowych możemy odkryć ukryte przyczyny naszych trudności i znaleźć drogę do ich rozwiązania. To skuteczne narzędzie, które może pomóc nam zrozumieć siebie i innych oraz odzyskać harmonię w naszych relacjach.



Nie wahaj się więc skorzystać z pomocy terapeuty ustawień systemowych i odkryć nowe możliwości rozwoju i samopoznania. Ta metoda może okazać się kluczem do naszego szczęścia i spełnienia w życiu.

**Artykuł przygotowała: Luiza Gallus**

↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

## REKLAMA

DOŁĄCZ  
POKAŻ  
SWÓJ  
BIZNES



Polecany  
Biznes.pl

<https://polecanybiznes.pl>

# Jak rozpoznać, zrozumieć i przełamać cykl emocjonalnego jedzenia?

W obliczu codziennego pośpiechu, stresu i niekończącej się listy obowiązków, wiele osób szuka ukojenia tam, gdzie pocieszenie wydaje się najłatwiej dostępne – w jedzeniu. W tym artykule chciałabym podzielić się z Wami spostrzeżeniami na temat jedzenia emocjonalnego – zjawiska, które może mieć daleko idące skutki dla zdrowia i samopoczucia.



## Jedzenie, jako metoda radzenia sobie z emocjami

Jedzenie emocjonalne to zjawisko, w którym sięganie po pokarm nie jest spowodowane fizjologiczną potrzebą nasycenia głodu, ale jako reakcja na szerokie spektrum emocji – zarówno tych trudnych, jak stres, smutek, frustracja czy samotność, jak i tych przyjemnych jak radość czy chęć świętowania.

Jest to sposób na radzenie sobie z emocjonalnym dyskomfortem, gdzie jedzenie pełni funkcję pocieszyciela, chwilowo odciągając uwagę od trudnych uczuć lub sytuacji. Kluczowym aspektem emocjonalnego jedzenia jest jego impulsywny charakter, często prowadzący do przekraczania potrzeb energetycznych organizmu, co może mieć długofalowe konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego. To złożony proces, w którym żywność staje się nie tyle źródłem odżywienia, ile mechanizmem radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami.

## Przyczyny jedzenia emocjonalnego

Przyczyny emocjonalnego jedzenia są tak zróżnicowane jak ludzkie doświadczenia. Wśród najczęstszych można wymienić:

### 1. Stres

W obliczu stresu, nasz organizm domaga się szybkiego źródła energii, co często przekłada się na wybór żywności bogatej w cukry i tłuszcze, czyli chętnie sięgamy wtedy po słodczyce, ciasta, słone przekąski. Długotrwały stres może prowadzić do utrwalenia takich nawyków żywieniowych.

### 2. Nuda lub samotność

Często jedzenie staje się sposobem na wypełnienie pustki emocjonalnej lub „zabicie czasu” albo chwilową ulgę w poczuciu izolacji.

### 3. Zmęczenie

Niedobór snu i ogólne zmęczenie mogą obniżać odporność na pokusy żywieniowe, skłaniając do wyborów, które oferują szybki, choć nietrwały, wzrost energii.

### 4. Nieregularne posiłki

Pomijanie posiłków lub nieregularne odżywianie może prowadzić do gwałtownych spadków poziomu cukru we krwi, co zwiększa impulsywną potrzebę sięgnięcia po jedzenie dla szybkiej satysfakcji.



## 5. Emocje

Smutek, frustracja, lęk, ale również radość czy euforia mogą skłaniać do sięgania po jedzenie jako formę celebracji lub pocieszenia.

## 6. Wpływ otoczenia

Otoczenie, w którym żyjemy, reklamy, dostępność jedzenia, presja społeczna czy nawet tradycje rodzinne mogą znacząco wpływać na nasze nawyki żywieniowe.

## 7. Niskie poczucie własnej wartości

Osoby, które walczą z niską samooceną, mogą używać jedzenia jako sposób na chwilowe poczucie lepszego samopoczucia, co jednak często prowadzi do poczucia winy i wstydu, dalej pogłębiając problem.



Podsumowując, jedzenie emocjonalne jest złożonym zjawiskiem, które wymaga zrozumienia i cierpliwości, aby je przewyciężyć. Kluczem do sukcesu jest nie tyle walka z własnymi nawykami, ile budowanie zdrowej relacji z jedzeniem i własnymi emocjami. Pamiętajmy, że każdy z nas jest inny i to, co sprawdza się u jednej osoby, może nie działać u innej. Ważne jest więc indywidualne podejście i znalezienie własnej ścieżki do zdrowia i równowagi emocjonalnej.

**Artykuł przygotowała: Marta Lutak**



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

# Joga hormonalna: recepta na młodość, witalność i zdrowie

Jeżeli miewasz kłopoty z nierównowagą hormonalną, z prawidłowym utrzymaniem wagi ciała, chorujesz na cukrzycę, czujesz się ospała, masz spadki energii w ciągu dnia lub jesteś w wieku okołomenopauzalnym, to ten artykuł jest odpowiedni dla Ciebie. Dowiedz się, czym jest joga hormonalna i poznaj przepis na młodość, witalność, zdrowie i lepsze samopoczucie.



## Historia jogi hormonalnej

Jogę hormonalną rozpropagowała Dinah Rodrigues. Przez wiele lat praktykowała jogę, nauczała jej, aż rozwinęła swoisty odłam specjalnie wyselekcjonowanych ćwiczeń, skierowanych dla kobiet w okresie przekwitania. Z czasem zaczęły się nią interesować zarówno kobiety młodsze, z zaburzeniami hormonalnymi, jak również starsze, już po menopauzie, po to, aby zachować sprawność ciała i umysłu.

## Hormony w życiu kobiety

Życie kobiety, cały czas, zdeterminowane jest pracą układu hormonalnego. Estrogen oraz progesteron to jedne z najważniejszych hormonów w organizmie kobiety. Podczas menopauzy ich poziom znacząco spada. Estrogeny skutecznie chronią nas przed zapadaniem na choroby serca, a także odpowiadają za około 400 procesów, które zachodzą w organizmie kobiety. Natomiast progesteron odpowiada za zagnieżdżenie się zarodka oraz utrzymanie ciąży. Zarówno niedobór, jak i nadmierne wytwarzanie hormonów, jest bardzo niekorzystne.

## Jak przejść łagodnie przez menopauzę?

Przede wszystkim nie walcz za wszelką cenę o utrzymanie młodości. Po prostu z wewnętrzną, kobiecą mądrością - zaakceptuj ten stan i przyjmij go z czułością. Poświęcaj więcej czasu na obserwację siebie i swojego ciała. Troskliwie się nim opiekuj i zwracaj szczególną uwagę, na wszelkie sygnały płynące z wewnątrz. Zaopiekuj się sobą, tak jak dotychczas opiekowałaś się wszystkimi członkami swojej rodziny, bo my, kobiety - mamy wewnętrzne predyspozycje do roztaczania opieki nad wszystkimi. Jednak najpierw powinnyśmy zadbać o siebie.

## Zalety praktykowania jogi hormonalnej

Ćwiczenie jogi hormonalnej przywraca równowagę gruczołów odpowiedzialnych za produkcję hormonów oraz wycisza system nerwowy. Jest to naturalna metoda regulowania całego układu hormonalnego za pomocą odpowiednich ćwiczeń, oddechów oraz relaksacji. Polecana szczególnie dla kobiet w wieku 35+, które pragną zachować witalność młodość i zdrowie na długie lata. Daje wspaniałe efekty w połączeniu z jogą nidrą, która jest nazywana jogą snu. Jest to technika relaksacyjna, polegająca na takim prowadzeniu naszego umysłu, aby był w stanie pełnego odprężenia, podczas gdy ciało jest w spoczynku. Ułatwia osiągnięcie stanu relaksu i świadomego snu.

Artykuł przygotowała: **Zofia Piwowarczyk**

↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)



# TikTok: Nowa era reklamy dla kobiet biznesu

W cyfrowym świecie, w jakim żyjemy i funkcjonujemy, gdzie uwaga konsumentów jest krótkotrwała, a konkurencja zacieśnia się, przedsiębiorcy, zwłaszcza kobiety biznesu, muszą być innowacyjne w swoich strategiach marketingowych. Jedną z najgorętszych platform reklamowych ostatnich lat jest TikTok. Ten dynamiczny, wideo-centriczny serwis społecznościowy zdobył serca i umysły milionów użytkowników na całym świecie, a także przyciąga uwagę coraz większej liczby przedsiębiorców. Dlaczego TikTok stał się nie tylko miejscem dla zabawy, ale również skutecznym narzędziem marketingowym? Przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku.

## Reklamowanie biznesu na TikToku

Rozpromowanie biznesu na TikToku może być stosunkowo łatwe, jeśli zna się odpowiednie strategie. Platforma oferuje różnorodne możliwości reklamowe, takie jak:

- **Reklamy wideo:** Krótkie, dynamiczne filmy reklamowe, które pojawiają się w przepływie treści użytkowników.
- **Influencer marketing:** Współpraca z popularnymi użytkownikami TikToka, którzy promują produkty lub usługi w swoich filmach.
- **Hashtag challenges:** Tworzenie wyzwań związanych z marką, zachęcających użytkowników do tworzenia i udostępniania swoich filmów.



## Branże, które najlepiej poradzą sobie na TikToku

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, która branża najlepiej poradzi sobie na TikToku, ponieważ sukces zależy od wielu czynników, takich jak rodzaj produktu lub usługi, docelowa grupa odbiorców, kreatywność i skuteczność kampanii reklamowej. Jednakże, branże związane z modą, urodą, fitnesssem, jedzeniem i rozrywką często odnoszą sukces na tej platformie.

**Artykuł przygotowała: Paula Anna Karolak-Ges**



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)



# Wpływ masażu na ciało, umysł i samopoczucie

Kosmetologia współczesnych czasów, dzięki osiągnięciom techniki i nauki, jest dziedziną ciągle odkrywaną i rozwijającą się. W wielu aspektach nawiązuje do tradycji kosmetycznych, jak i holistycznego utrzymania równowagi w organizmie. Z sukcesem zdobywa nowe poziomy. Poznaj niezwykle korzyści masażu na ciało, umysł i samopoczucie.



## Czym jest masaż?

Masaż to zespół ruchów wywierających ucisk na tkanki. Polega on na wykorzystaniu przez masażystę lub terapeutę określonych ruchów, w określonych tempie, z odpowiednią siłą i zgodnie z przebiegiem mięśni, tkanek, naczyń krwionośnych i limfatycznych, w kierunku do serca. Masaż to klasyczne i bezpieczne mechaniczne naprzemienne wywieranie i zwalnianie ucisku na masowanej okolicy ciała, czyli kompresja i dekompresja na tkanki miękkie organizmu. Jest jedną z najstarszych metod współcześnie wykorzystywanych w fizjoterapii, kosmetyce, kosmetologii i innych bardziej i mniej jeszcze popularnych dziedzinach.

## Masaż w historii

Chińczycy stosowali masaż już co najmniej 1000 lat p.n.e., a w Asyrii w pałacu na Niniwie zbudowanym w 681 r. p.n.e. zachowały się obrazy masażu w alabastrowych relikwiach. Masaż stosowali również Japończycy, Hindusi, Grecy i Rzymianie. Hipokrates, który uznawany jest za ojca medycyny, uważał, że masaż jest istotną i skuteczną terapią leczniczą. W średniowieczu masaż stosowany był także w krajach arabskich, z których to terenów do Europy, w tym i na obszary obecnego państwa polskiego przynieśli krzyżowcy. Niestety w tych czasach głównie z powodów niemedycznych nie był stosowany, a nawet był zakazany. W XVII w. we Francji masaż zaczęto nazywać mechanoterapią i to właśnie z języka francuskiego zaczerpnięto nazwy niektórych ruchów masażu wykorzystywanych dotąd. Na przełomie XVIII i XIX wieku w Szwecji masaż wprowadzono do dziedziny leczenia. A w połączeniu z gimnastyką, ruchem czy wysiłkiem fizycznym został nazwany "masażem szwedzkim". Pierwsze naukowe uzasadnione i poważne publikacje dotyczące działania masażu opracowano początkiem XIX wieku w Holandii. Od tego też czasu można powiedzieć, masaż zagościł w Europie na dobre.

## Wpływ masażu na zdrowie i ludzki organizm

Masaż ma założony wpływ na organizm i zdrowie człowieka. To zabieg wymagający skupienia podczas wykonywania. Powinien być indywidualnie dopasowany do potrzeb skóry i oczekiwań klienta. Ma szerokie zastosowanie relaksacyjne w fizjoterapii, chirurgii plastycznej, kosmetyce i medycynie estetycznej.

## Odmładzający masaż twarzy

Świadomość ludzi, że masaż może dać trwały i skuteczny, efekt odmłodzenia skóry w dalszym ciągu jest niewielka. Masaż twarzy bez względu na metodę, cel i okres życia, jest jednym z najgłębszych osobistych doświadczeń klienta w gabinecie. Sposób, w jaki odnosimy się do dotyku, w przypadku twarzy jest kluczowym i podstawowym, choć nie jedynym czynnikiem stanowiącym sukces. Masaż twarzy pobudza się wiele punktów odruchowych, wykorzystuje elementy refleksologii i akupresury.



W dzisiejszych czasach holistyczne podejście do pielęgnacji i profilaktyki jest bardzo istotne. Masaż pozwala nie tylko zapobiegać, ale również zwalczać i redukować niepożądane oznaki niekorzystnego upływu czasu, a także działać typowo przeciwstarzeniowo.

**Artykuł przygotowała:  
Izabela Heler-Brunné**

↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

## REKLAMA

**KOBIETY  
W  
BIZNESIE**

**Weź udział w projekcie**

[www.polecanybiznes.pl](https://www.polecanybiznes.pl)



# Miłująca dobroć według joginów i sufich

Wielki indyjski mistyk z początku XX wieku – Hazrat Inayat Khan – postulował, że powinniśmy poszukiwać równowagi w życiu zewnętrznym (rodzinnym, zawodowym itp.), wewnętrznym (medytacja i poszukiwanie wewnętrznego spokoju), ale również harmonii pomiędzy zewnętrznymi i wewnętrznymi aspektami naszego życia. Mam wrażenie, że ostatnimi czasy wiele osób, nie mając nawet pojęcia o istnieniu Inayata Khana, dochodzi do podobnych wniosków w swoim życiu. Jedną z oczywistych dróg poszukiwania takiej wielostronnej równowagi jest dla ludzi Wscho-du droga miłującej dobroci? Przyjrzyjmy się, czym jest miłująca dobroć dla joginów i sufich.

## Droga miłości

Zazwyczaj, gdy szukamy spokoju wewnętrznego na duchowej ścieżce, kierujemy swoje kroki ku zajęciom jogi, medytacji lub pogłębieniu praktyki religijnej. Jednak w tradycji duchowej Indii, szczególnie w nauczaniu bhakti joginów i sufich, znajdujemy inny ważny kierunek – ścieżkę miłości. Możemy osiągać poczucie spełnienia i towarzyszący mu spokój wewnętrzny przez to, że coraz mocniej kochamy i coraz lepiej, pełniej, głębiej potrafimy tę miłość ofiarowywać.



### **Jak przygotować serce do miłosnego szaleństwa?**

Któż jest tak szalony, by od razu utonąć w miłość? No właśnie, musimy najpierw nasze serce przygotować do zanurzenia się w miłosnej toni – z jednej strony zwiększyć jego zdolność do miłości, a z drugiej strony – odwagę. W tradycjach duchowych służą temu tzw. właściwości serca, a więc postawy, które kultywujemy, by rozwijać swoją zdolność do kochania. Najczęściej wśród właściwości serca wymienia są: miłująca dobroć, współczucie, szczodrość, wdzięczność, tolerancja, akceptacja i cierpliwość. Dziś skupmy się na chyba najczęściej przywoływanej z nich – miłującej dobroci.

### **Miłująca dobroć i miłość jako tarcza, która chroni nasze serca**

Gdy urzeczywistnimy wszystkie wyżej wspomniane jakości, sufi obiecują, że miłująca dobroć i miłość staną się tarczą naszego serca, która chroni je przed cierpieniem i wszelkimi „ranami”. Nie zrozumcie mnie jednak źle, owa tarcza serca nie jest żadną fortecą wokół niego. Wręcz odwrotnie. Gdy serce jest pełne miłującej dobroci, miłości, przyjaźni staje się coraz bardziej miękkie, tak miękkie, że gdy nawet ktoś zadaje w nie ranę – ta od razu się zasklepia bez żadnego śladu. Wtedy, według sufich, potrzebna nam jest już tylko jedna rzecz – cierpliwość. I jej nam wszystkim życzę!

**Artykuł przygotował:  
Maciej Wielobób**



↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

# O co chodzi w filozofii Radykalnego Wybaczenia?

Czy kiedykolwiek pomyślałaś o tym, że Twoi rodzice mogą być dla Ciebie uzdrawiającymi aniołami? Znasz to uczucie, gdy dostrzegasz, że trudne doświadczenie dla Ciebie z przeszłości po latach okazuje się dobrym doświadczeniem? Zauważyłaś w swoim życiu, że różne, niepołączone ze sobą doświadczenia stworzyły określony plan, dzięki któremu jesteś dziś w tym miejscu w którym jesteś, będąc osobą którą jesteś? Czym jest filozofia radykalnego wybaczenia i w czym może pomóc?

## Proces Radykalnego Wybaczenia

Tego wszystkiego możesz doświadczyć, przechodząc przez proces Radykalnego Wybaczenia:

- Twój oprawca jest Twoim uzdrawiającym aniołem.
- Zranił Cię, po to, by pokazać nieuleczone rany w Tobie.
- W trudnych doświadczeniach możesz dostrzec podświadome korzyści.



## 5 etapów Radykalnego Wybaczenia

Jak wspomniałam, potrzebujemy otworzyć się na możliwość, że być może tak jest, że być może ta trauma miała mnie czegoś nauczyć, aby zrozumieć i zobaczyć czego dotyczyło konkretne doświadczenie, przechodzimy przez pięć etapów Radykalnego Wybaczenia:

### 1. Opowieść historii z poziomu ofiary

Opowiadamy tutaj w pełni naszą historię, z perspektywy fizycznej, nie cenzurując, ani nie szczczędając słów. Tutaj możemy, a nawet powinniśmy, w pełni wyrazić nasz ból.

### 2. Poczucie i uwolnienie emocji

Pozwólmy sobie poczuć wszystkie emocje, nawet te, które staraliśmy się wyprzeć, a których doświadczyliśmy w związku z danym wydarzeniem. Czujemy te emocje w ciele, a następnie dajemy sobie możliwość, na uwolnienie tych emocji.

### 3. Porzucenie dawnej interpretacji

Uznajemy nasze myśli dotyczące tej sytuacji i osób, które miały na nią wpływ pośredni lub bezpośredni. Tutaj również mamy możliwość spróbować zobaczyć tę sytuację z perspektywy naszego oprawcy.

### 4. Przyjęcie nowej perspektywy

W tym momencie na podstawie omówionych wcześniej kroków, możemy zrozumieć to doświadczenie z perspektywy duchowej, o której wspomniałam na początku artykułu.

### 5. Zastosowanie procesu zmian na poziomie fizycznym i psychicznym

Jest to miejsce na ponowne podsumowanie całego procesu Radykalnego Wybaczenia oraz dostrzeżenie, jakie zmiany możemy zastosować w naszym życiu, aby wspomniane wydarzenie nie wydarzyło się ponownie.

### Korzyści z procesu Radykalnego Wybaczenia

Proces Radykalnego Wybaczenia pomaga nam zobaczyć nasze doświadczenie z innej perspektywy, jak również wyjść z krainy ofiar. Miejsca, gdzie wszystko dzieje się nam i przez nas samych. Krainy bezsilności i poddania do doświadczania naszego dalszego życia w naszej sile. Sile, ponieważ nawet, jeśli spotka nas coś trudnego w naszym życiu, to nie popadniemy już w obwinianie, a po prostu będziemy gotowi wziąć odpowiedzialność za nasze życie i wyciągnąć wnioski odnośnie dalszej kreacji kolejnych dni w naszym życiu.

A Ty w którym miejscu jesteś dziś w Twoim życiu? Jesteś gotowa otworzyć się na większą perspektywę Twoich doświadczeń życiowych?



**Artykuł przygotowała:  
Patrycja Mazur**



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

# Zespół deficytu natury: natura receptą na dolegliwości

W dzisiejszych czasach każdy z nas zмага się z różnymi schorzeniami zdrowotnymi – większymi czy mniejszymi. Doświadczamy rozmaitych dolegliwości, które wpływają na ogólne złe samopoczucie. Czasem prowadzą do dysfunkcji ciała, a nawet niesprawności narządów czy też układów naszego organizmu. Czym jest zespół deficytu natury i jak się objawia? Wyjaśniam w tym artykule.



## Czym jest syndrom deficytu natury?

Prawdę mówiąc – mało kto o niej myśli w takich chwilach poczucia bezradności i zwątpienia. Niewielu ludzi uwzględnia ją w poszukiwaniach przyczyn swoich chorób i dolegliwości.

I zbyt mało osób bierze pod uwagę, że „jej niedobór” może stanowić początek prawie wszystkich zaburzeń zdrowotnych dotyczących nas i nasze dzieci. Przecież już dawno nauczyliśmy się żyć bez natury. Odeszliśmy albo raczej „wyszliśmy” ze środowiska naturalnego lata temu i nauczyliśmy się funkcjonować w miastach, w ciągłym ruchu i hałasie, biegu i stresie. Właściwie czy natura jest nam jeszcze aż tak bardzo potrzebna? Okazuje się, że tak. Tzw. syndrom deficytu natury jest dzisiaj znacznie bardziej poważnym problemem ludzkości w krajach cywilizowanych, niż mogłoby się wydawać. Jest on skutkiem ograniczonego lub zupełnego braku kontaktu człowieka z naturą, która pomimo rozwoju cywilizacji nadal jest jego naturalnym środowiskiem – miejscem przeznaczonym do życia.



### **Jak zapobiegać zespołowi deficytu natury?**

Nasuwa się pytanie, jak można temu zapobiec i przeciwdziałać? Otóż recepta jest bardzo prosta – po dniu spędzonym za biurkiem w pracy, zamiast udać się do klubu fitness, a dziecko wysyłać na dodatkowe zajęcia w dusznej sali, może lepiej wspólnie wybrać się na dłuższy spacer do najbliższego parku czy zieleńca? Może, zamiast kolejny weekend spędzać w centrum handlowym czy na seansie kinowym lepiej spakować kosz piknikowy i wybrać się wspólnie z dzieckiem na dłuższą wędrówkę albo nawet rowerową wycieczkę do najbliższego lasu? Dotlenimy organizm, dostarczymy sobie naturalnej witaminy D (nawet zimą!), poobserwujemy drzewa, ptaki, poczujemy zapachy natury. Wszystkimi zmysłami odczujemy naturę, a ona nam się za to odwdzięczy!

**Artykuł przygotowała:  
mgr Katarzyna Lokocz**



↓ Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)



# Szantaż emocjonalny – wyrwij się z toksycznej mgły!

Szantaż emocjonalny głęboko rani. Jest potężną techniką psychomanipulacji. Dlaczego niektórzy ludzie go stosują nawet wobec bliskich? Jakie metody są szczególnie destrukcyjne? Jak się z nich wyrwać i odzyskać wewnętrzną równowagę?



## Czemu ludzie stosują szantaż emocjonalny?

Szantaż emocjonalny służy do wpływania na innych oraz wywierania na nich presji, aby uzyskać to, na czym zależy osobie stosującej tę technikę manipulacji. Może mieć na celu sprawowanie kontroli nad kimś, manipulowanie jego emocjami lub psychologiczne „karanie za nieposłuszeństwo”. Szantażysta emocjonalny wykorzystuje różne techniki manipulacji, by zmusić nas do poddania się jego żądaniom – nawet kosztem naszych pragnień i własnego dobra.

Stosowanie technik psychomanipulacji może być świadome lub nieświadome. Każdemu z nas czasem zdarza się użyć szantażu emocjonalnego. Jednak jeśli mamy prawidłowo ukształtowane sumienie, umiejętność empatii oraz dbania o relacje, to często jest nam wstyd, gdy zorientujemy się, że zastosowaliśmy szantaż emocjonalny – zwłaszcza wobec bliskich nam ludzi.

Niestety niektóre osoby regularnie i z premedytacją stosują techniki psychomanipulacji, w tym szantaż emocjonalny. Co gorsza – mogą nie czuć w ogóle z tego powodu wyrzutów sumienia! Dotyczy to zwłaszcza psychopatów, manipulatorów (osobowość makiaweliczna) oraz narcyzów, czyli tak zwanej mrocznej triady cech osobowości.

### Szantaż emocjonalny rani ludzi

Wielu klientów, którzy korzystają z moich indywidualnych sesji coachingu oraz umiejętności psychospołecznych, przychodzi głęboko skrzywdzona przez szantaż emocjonalny, którego doznali w życiu osobistym, a nawet zawodowym. Najgorsze jest to, że czasem nie są nawet świadomi, iż ktoś celowo wpędza ich w poczucie winy. Żeruje na ich empatii i odpowiedzialności. Bawi się ich uczuciami.

### Efekty szantażu emocjonalnego

Zwykle wskutek psychomanipulacji ludzie mają zaniżoną samoocenę (podobnie jak przez mobbing). Dają się wykorzystywać. Brakuje im zdrowego egoizmu – czyli umiejętności zadbania o własne potrzeby. Z takimi klientami pracuję wielowątkowo. Zarówno nad wyjściem z roli ofiary i przepracowaniem takich przekonań i schematów działania, przez które są łatwym celem dla manipulatorów, jak i uczę ich asertywności, pewności siebie oraz stawiania granic w relacjach osobistych i zawodowych.

### Mgła psychomanipulacji

Polecam książkę Susan Forward pt. „Szantaż emocjonalny”. Jest ona znaną psychoterapeutką, wykładowczynią oraz autorką bestsellerowych poradników. We wspomnianej książce opisuje ona mechanizmy działania szantażystów emocjonalnych oraz metody, jak sobie z nimi radzić. Jednym z ważnych tematów, o jakich pisze Susan Forward, jest koncepcja mgły.



**Artykuł przygotowała:  
Anna Daria Nowicka**



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://www.e-wenus.pl)

# Kąpiele leśne sposobem na równowagę w życiu współczesnych kobiet



Media kreują współczesną kobietę, jako superwoman, posiadającą dobrze płatną pracę, najlepiej na stanowisku zarządzającym. Po godzinach staje się ona idealną żoną i matką, czytającą dzieciom bajki do snu, a wieczorem robi pranie i obiad na kolejny dzień, z uśmiechem na ustach i lampką wina w ręce.

Z jednej strony uwalniamy się od jednych stereotypów, tzw. kury domowej, ale wpadamy w kolejne, kobiety do granic możliwości niezależnej i samowystarczalnej. Czym są kąpiele leśne i dlaczego to świetny sposób na równowagę dla współczesnych kobiet?

## Nowoczesna kobieta - oczekiwania vs. rzeczywistość

Dzisiaj jeszcze bardziej niż kiedykolwiek zmagamy się z wizerunkiem kobiety idealnej, która łączy w sobie wiele trudnych do pogodzenia ról w jednym ciele i w 24 godziny. W rezultacie zapominamy o sobie. Przeciążenie pracą i obowiązkami skutkuje bezsennością, problemami ze wstawaniem, gorszym samopoczuciem, spadkiem koncentracji, rozdrażnieniem. W efekcie zaczynamy mieć poważne problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Według definicji WHO zdrowie to "stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby, kalectwa i niepełnosprawności". To samo źródło podaje, że depresja u kobiet występuje dwa razy częściej niż wśród mężczyzn. Jak więc zadbać o siebie świadomie i z czułością?

## Natura sposobem na zrównoważony styl życia

Od początku istnienia człowieka las był jego domem i naturalnym środowiskiem do życia. Dopiero ostatnie 200 lat stanowi rewolucję w rozwoju jako ludzkości, która odcięła nas jeszcze bardziej od korzeni. W naturze znajdujemy ukojenie i spokój, ponieważ to stamtąd docierają do nas bodźce, których znaczenie zostało zapisane w DNA i odczytujemy je podświadomie. To właśnie dlatego o przebywaniu w naturze i tzw. kąpielach leśnych mówi się ostatnio coraz więcej.

### Czym są kąpiele leśne?

„Shinrin-yoku” pochodzi z Japonii, a oznacza kąpiel leśną a dosłownie „zanurzenie w leśnej atmosferze”. Jest to prozdrowotna praktyka polegająca na przebywaniu w naturze i doświadczaniu jej wszystkimi zmysłami, podczas powolnego i zazwyczaj milczącego spaceru. Terapeutyczne działanie kąpeli leśnych zostało udowodnione wieloma badaniami naukowymi przeprowadzonymi w Japonii i na całym świecie. Wykazują one, że uważne przebywanie w lesie reguluje tętno, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi. Wycisza układ współczulny i pobudza pracę układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za odpoczynek i trawienie. Obniża poziom hormonów stresu, zwiększa koncentrację i poprawia odporność organizmu na poziomie komórkowym. Kąpiele leśne mogą również, po konsultacji ze specjalistą, stanowić wsparcie w leczeniu depresji.

**Artykuł przygotowała:  
Renata Cichoń**



Cały materiał przeczytasz na [e-Wenus.pl](https://e-Wenus.pl)

## REKLAMA



**Dodaj firmę lub markę  
do katalogu firm  
na PolecanyBiznes.pl**

**BREAKING  
NEWS**

### Redakcja magazynu e-Wenus.pl

Chcesz zaprezentować swój biznes lub siebie w roli ekspertki na łamach **e-magazynu i portalu nowoczesnych kobiet** [www.e-wenus.pl](http://www.e-wenus.pl)?  
Gorąco zapraszamy do kontaktu z redakcją:  
[redakcja@e-wenus.pl](mailto:redakcja@e-wenus.pl).



**Wspieraj redakcję  
e-Wenus.pl  
wirtualną kawą.**

Dzięki wirtualnej kawie możemy się rozwijać.

Świadczymy usługi:

- Copywritingu SEO i content writingu
- wirtualnej asysty



WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Redakcja e-Wenus.pl nie ponosi odpowiedzialności za formę i treść reklam oraz ogłoszeń. Redakcja nie odpowiada za treści nadsyłane przez autorów i reklamodawców. Wszelkie materiały zawarte w e-magazynie są chronione prawami autorskimi.