



STYCZEŃ 2025

e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET



**TRYCHOLOG
- KIM JEST
I CZYM SIĘ ZAJMUJE?**

**TEMAT NUMERU:
HOROSKOP
FINANSOWY
NA 2025 ROK**

**KALENDARZ
ZWYCZAJÓW
I ŚWIĄT
SŁOWIAŃSKICH**

**KOBIECIE ZDROWIE
- JAK O NIE ZADBAĆ
W 2025 ROKU?**

**6 KROKÓW,
JAK ZADBAĆ
O PR SWOJEJ FIRMY
W 2025 ROKU**



Magazyn nowoczesnych kobiet

Droga Czytelniczko,

styczeń to zawsze magiczny czas. To miesiąc, w którym z nadzieją, otwartością i pozytywnym nastawieniem spoglądamy w 12 miesięcy, które przed nami. Mam nadzieję, że styczniowy magazyn e-Wenus zainspiruje Cię do dbania o siebie, życia na własnych zasadach oraz zmian.

W styczniowym numerze e-Wenus znajdziesz dwa stałe tematy, czyli książki dla kobiet na styczeń oraz horoskop numerologiczny na styczeń 2025. Mam nadzieję, że zaintrygujemy Cię także kalendarzem zwyczajów i świąt słowiańskich. Prezentujemy 6 kroków, jak zadbać o PR swojej firmy w 2025 roku oraz podpowiadamy czy warto tworzyć postanowienia noworoczne. Tematem numeru jest horoskop finansowy na 2025 rok. A ważnym artykułem, w którym zachęcamy, by zadbać o siebie w tym roku tak naprawdę, jest kobiece zdrowie w Nowym Roku – jak o nie zadbać? Tym materiałem chcemy zainspirować do działania, do dbania o siebie – bo to kwestia, którą kobiety często odkładają na później. W styczniowym magazynie e-Wenus dowiesz się również, kim jest trycholog i czym się zajmuje, zaproponujemy nowy rok w rytmie slow oraz podzielimy się sposobami na dodatkowy zarobek online.

Renata Zielezińska - redaktor prowadząca [magazyn i portal e-Wenus.pl](https://magazyn.e-wenus.pl)

Spis treści:



05

Trycholog
– kim jest i czym się zajmuje?



08

Książki dla kobiet na styczeń 2025



14

Kalendarz zwyczajów
i świąt słowiańskich



18

Horoskop finansowy na 2025 rok



29

Kobiece zdrowie w Nowym Roku
– jak o nie zadbać?

32

Kalendarz magicznych dni
2025 roku

Spis treści:

35

6 kroków, jak zadbać o PR swojej firmy w 2025 roku



38

Liczy się droga, a nie tylko cel – nowy rok w rytmie słow



40

Postanowienia noworoczne: Droga do sukcesu czy źródło frustracji?



44

Sposoby na dodatkowy zarobek online

47

8 książek na poprawę nastroju nie tylko na Blue Monday



49

Trendy wnętrzarskie, które będą na topie w 2025 roku

52

Miłość do siebie jako fundament szczęśliwego życia. Jak pielęgnować relację ze sobą?



Trycholog – kim jest i czym się zajmuje?

Zdrowe i piękne włosy to marzenie wielu osób. Na rynku dostępna jest cała gama kosmetyków, które wspomagają pielęgnację. Czasami jednak okazują się one niewystarczające i nieodpowiednie dla skóry głowy. Włosy są łamliwe, matowe, wypadają. Pojawia się łupież lub inne dolegliwości. W takiej sytuacji pomoże trycholog. Kim jest, czym się zajmuje i kiedy warto się do niego udać? O tym przeczytasz w poniższym artykule.

Co to jest trychologia?

Trychologia to dyscyplina, która zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem chorób skóry głowy i włosów. Jej początki sięgają XIX wieku, kiedy to powstał pierwszy salon fryzjerski skupiający się na nie tylko na strzyżeniu, ale też na diagnozowaniu schorzeń związanych z włosami. Trycholodzy dążą do zbadania przyczyn złej kondycji włosa i skóry głowy oraz poprawy zdrowia i komfortu życia klientów.

Trycholog – kim jest?

Trycholog nazywany jest czasami „lekarzem od włosów”. Warto tu zaznaczyć, że trychologia nie jest działem medycyny, jednak dobry specjalista w dziedzinie trychologii ma ogromną wiedzę z zakresu diagnozowania i leczenia schorzeń skóry głowy i włosów. W związku z tym, że trychologiem można zostać zarówno dzięki studiom podyplomowym, jak i kursom czy szkoleniom, przed podjęciem decyzji o wyborze trychologa zweryfikuj kwalifikacje danej osoby. Najlepiej, jeśli należy ona do Polskiego Towarzystwa Trychologicznego.

W celu postawienia rzetelnej diagnozy wykonywana trichoskopia – badanie skóry głowy kamerką trychologiczną. Dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii trycholog w dużym powiększeniu przyjrzy się skórze Twojej głowy.

Pozwala to na rozpoznanie wielu schorzeń, a tym samym szybsze wdrożenie odpowiedniej terapii. Badanie trwa około 30 minut i jest całkowicie nieinwazyjne. Można z niego skorzystać niezależnie od wieku.

Podczas badania trichoskopowego trycholog bada m.in.:

- stan skóry głowy: tłusta, sucha, wrażliwa, nawilżona;
- poziom stanów zapalnych mieszków włosowych, ich zaawansowanie, rodzaj, pochodzenie, a także ogólne stany zapalne skóry głowy;
- różnego rodzaju keratozy: łupież, łuszczycę, łojotokowe zapalenie skóry;
- stopień ukrwienia oraz rodzaj naczyń krwionośnych znajdujących się na skórze głowy;
- strukturę łodygi włosa;
- ujścia mieszka włosowego;
- złuszczenia okołomieszkowe;
- gęstość i grubość włosów.

Wskazaniami do wykonania badania trichoskopowego są przede wszystkim: nadmierne wypadanie włosów, łysienie, świąd lub podrażnienie skóry głowy, występowanie schorzeń takich jak łupież, grzybica/łuszczyca skóry głowy.



Kiedy udać się do trychologa?

Do trychologa zgłaszają się najczęściej osoby, które borykają się z problemem nadmiernego wypadania lub braku wzrostu włosów. Specjalista od włosów, jak często jest nazywany, pomaga uporać się z również z wieloma innymi przypadłościami i chorobami włosów lub skóry głowy. Należą do nich:

- łysienie,
- łupież,
- zapalenie mieszków włosowych,
- grzybica,
- łojotokowe zapalenie skóry głowy,
- nadmiernie przetłuszczanie się skóry głowy,
- łuszczyca owłosionej skóry głowy,
- świąd skóry głowy.

Zabiegi oferowane przez trychologa nie tylko eliminują objawy związane ze schorzeniami, ale także wspomagają ich leczenie. Jeżeli mar Ci pogarszający się stan Twoich włosów lub skóry głowy, nie zwlekaj. Trycholog bez wątpienia odkryje przyczynę łamliwych, suchych czy wypadających włosów, pokaże, jak z nią walczyć i – co najważniejsze – dobrze odpowiednią pielęgnację domową.

Jak przygotować się do wizyty u trychologa?

Aby wizyta w gabinecie trychologa przyniosła Ci jak najwięcej korzyści, odpowiednio się do niej przygotuj.

Badania

Wykonaj morfologię ogólną krwi (badania nie powinny być starsze niż 3 miesiące). Warto też zbadać poziom hormonów tarczycowych (TSH, FT3, FT4), a także poziom żelaza, ferrytyny, witaminy D3 i B12, cynku, kortyzolu. Dodatkowo zbadaj OB + CRP, lipidogram, ALAT, ASPAT, GGTB, prolaktynę.

Wywiad trychologiczny

Przygotuj się do szczegółowego wywiadu trychologicznego. Spisz nazwy leków, jakie przyjmujesz, a także produktów, jakie stosujesz do pielęgnacji włosów. Zastanów się, co Cię sprowadza do gabinetu oraz jak długo trwa Twój problem, kiedy się zaczął, jakie masz objawy. Zorientuj się też, czy w Twojej rodzinie pojawiły się takie same lub podobne dolegliwości.



Mycie głowy i kosmetyki

Co najmniej dobę przed wizytą nie myj skóry głowy. Dzięki temu trycholog bez problemu oceni stopień keratynizacji naskórka oraz pracę gruczołów łojowych. Jeśli farbowałaś włosy (szczególnie na ciemne odcienie), odczekaj około tygodnia. Przed wizytą nie stosuj środków do stylizacji włosów (lakieru, pianki, żelu, pasty, pudry, suchy szampon). Dzięki takiemu przygotowaniu trycholog od razu przystąpi do działania, a Ty już wkrótce otrzymasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania.

Zadbaj o swoje włosy!

Jeszcze kilkanaście lat temu niewiele osób korzystało z usług trychologa. Na szczęście rośnie świadomość społeczna na ten temat. Przybywa też gabinetów trychologicznych. To dobra wiadomość, gdyż zdecydowanie łatwiej o dobrą diagnostykę i profesjonalne leczenie. A zatem: nie zwlekaj! Umów się na wizytę u trychologa. Pamiętaj, że zdrowa skóra głowy to gwarancja pięknych włosów.



Autorka: **Agnieszka Smolarek** – trycholog, właścicielka gabinetów Trycho-Med. Na co dzień zajmuje się diagnozowaniem oraz leczeniem dolegliwości skóry głowy i włosów. Pracuje na terenie Niemiec i Belgii.

Miejsca w sieci: [Facebook](#) oraz [Instagram](#).

Hairstyles_Asia.Rzeznik
 Marcelina Cieślak
 Natalia Bak Photo



Artykuł przygotowała: **Agnieszka Smolarek**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 2 stycznia 2025

Książki dla kobiet na styczeń 2025

Przyjrzałam się premierom książkowym stycznia 2025 oraz pozycjom, które już od dawna można nabyć w księgarniach. Przygotowałam listę książek dla kobiet, po które warto sięgnąć w styczniu 2025.



Cztery umowy. Droga do wolności osobistej

Książka "**Cztery umowy. Droga do wolności osobistej**" Don Miguel Ruiz to wyjątkowa pozycja w formie poradnika ku harmonii i wolności. Opierając się na mądrości starożytnych Tolteków, autor odkrywa przed czytelnikiem źródło ograniczających przekonań i zachowań, które odbierają nam radość życia. Podczas lektury tej książki poznasz z pozoru oczywiste, a jednak często nieuświadomione zasady, które powinniśmy zawsze ze sobą, by zyskać spokój i szczęście. A tytułowymi umowami są:

- Szanuj swoje słowo i bądź autentyczna w tym, co mówisz; unikaj plotkowania i oskarżania innych.
- Nie bierz niczego do siebie, w tym słów i czynów innych osób, by nie uzależnić się od innych ludzi.
- Nie zakładaj niczego z góry i naucz się wyrażać swoje pragnienia w jasny sposób.
- Rób wszystko najlepiej, jak potrafisz; niezależnie od okoliczności daj z siebie tyle, ile możesz.

Książka inspirowa do zmian, wskazuje drogę i może odmienić życie.

Finansowy ninja

Dbanie o bezpieczeństwo finansowe to ważny element codzienności w dzisiejszych czasach. Dlatego moim kolejnym wyborem w rankingu książek do przeczytania w styczniu jest pozycja pt. **"Finansowy ninja"** Michała Szafrńskiego. Obszerna publikacja to podręcznik na temat finansów osobistych, który wyjaśnia podstawowe, a jednak często nieoczywiste zasady oraz podpowiada, jak mądrze postąpić się produktami finansowymi. Z lektury tej pozycji dowiesz się jak:

- zarządzać pieniędzmi
- zarabiać i oszczędzać pieniądze
- negocjować i inwestować
- zadbać o optymalizację finansową
- uniknąć pułapek, które zastawiają na nas instytucje finansowe
- zaplanować swoją emeryturę bez względu na wysokość inflacji
- zostać finansowym ninją
- osiągnąć bezpieczeństwo finansowe

W poszukiwaniu szczęścia

Książka pt. **"W poszukiwaniu szczęścia. Kroczyć świadomie ku spełnieniu"** napisana przez Mike'a Annesley'a prezentuje różne tradycje osiągania szczęścia z całego świata. Zawiera mnóstwo inspirujących pomysłów na styl życia, które pomagają odmienić życie na lepsze. Można je dowolnie łączyć i dopasowywać do swoich potrzeb i upodobań. Z lektury książki **"W poszukiwaniu szczęścia"** poznasz bliżej filozofię hygge, psychologię pozytywną, lykke, ikigai, lagom oraz buddyzm tybetański.

Tajemnice Arabskich Szpitali

Książka z gatunku literatury obyczajowej pt. **"Tajemnice Arabskich Szpitali. Tom 1"** Marcina Margielewskiego opowiada wielowątkową i fascynującą historię polskiej ginekolożki – Sary o życiu w pustynnym królestwie, w którym wrzask islamskich fundamentalistów zagłusza zew nowoczesności. Życie Saudyjki można ratować jedynie wówczas, gdy to jest zgodnie z islamskimi zasadami życia. Mimo iż nowe prawo pozwala kobietom w Arabii Saudyjskiej chodzić do lekarza, to jednak stare i nadal obowiązujące – sprawia, że mąż może zabronić jej wyjść z domu. Przepisy już nie zabraniają ratowania życia kobiecie przez mężczyznę, jeśli wymaga to dotknięcia jej piersi, może to być jednak działanie uznane za kontakt seksualny. Według islamskich duchownych i konserwatywnych wierzących lekarz mężczyzna nie może przeprowadzić badania ginekologicznego. Przez wieki opieka medyczna dla kobiet w Arabii Saudyjskiej praktycznie nie istniała, jednak współczesne Saudyjki już nie godzą się na taką dyskryminację.

Plan na życie

Książka pt. **"Plan na życie"** Harmel Kristin opisuje losy młodej wdowy Kate, która odnajduje miłość drugi raz i doskonale wie, że miała niesamowite szczęście. Muzykoterapeutka z Nowego Jorku odbudowała swoje życie po 12 latach od tragicznej śmierci męża. W pewnym momencie zaczyna doświadczać życia, które mogłaby wieść, gdyby jej mąż nadal żył. Kristian Harmel w książce **"Plan na życie"** do powieści obyczajowej włączyła elementy mistyki. Do czego doprowadzą niezwykle realistyczne sny o zmarłym mężu i dziewczynce, która nazywa ją mamą?

Air Fryer. Przepisy na prawie wszystko

Air Fryer to niesamowite urządzenie i absolutny must-have w kuchni w tych czasach, który ułatwia życie kobiet. Można w nim przyrządzić niemal każde danie. W książce pt. **"Air fryer. Przepisy na prawie wszystko"** Clare Andrews prezentuje tajniki pieczenia ciepłym powietrzem oraz prezentuje dania na śniadanie, obiad i kolację, a także desery, które można piec ciepłym powietrzem.

Lagerfeld dla Chanel

W książce pt. **"Lagerfeld dla Chanel. Historia kultowego domu mody"** Emma Baxter-Wright opisuje losy wielkiego projektanta, który stworzył znany na całym świecie dom mody. Ekstrawagancki projektant z Niemiec zmienił losy paryskiego domu mody poprzez zachowanie jego cech charakterystycznych oraz zmianę tradycyjnej estetyki i wprowadzenie elementów nonszalancji. To wyjątkowy przewodnik prezentujący ikonę w świecie mody obdarzoną niezwykle osobowością i wyróżniającym się wizerunkiem z mnóstwem zdjęć.

Książki dla kobiet, które warto przeczytać w 2025 roku

Rok 2025 jawi się przed nami wyjątkowo pod względem premier książkowych. Warto zatracać się w kartach lektur dla kobiet. Niezależnie od tego, czy lubisz czytać poradniki, biografie, powieści, felietony i literaturę faktu, mamy nadzieję, że z naszych propozycji wybierzesz idealne pozycje na siebie. Wzorem ubiegłego roku, także i w tym planujemy w każdym miesiącu opublikować listę kobiecych książek, które warto przeczytać.



↓ Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 3 stycznia 2025

Horoskop numerologiczny na styczeń 2025

Styczeń 2025 w numerologii jest miesiącem zdominowanym przez energię liczby 9. To idealny na nowe postanowienia w różnych dziedzinach życia. Oto horoskop numerologiczny na styczeń 2025.



Numerologia na styczeń 2025: horoskop numerologiczny

Styczeń, jako pierwszy miesiąc nowego roku 2025 znajdzie się pod szczególnym wpływem liczby dziewięć, która jest nacechowana duchową retrospekcją – analizowaniem przeszłości oraz sytuacji, które może nie do końca nam służyć. Globalnie styczeń jest w swoim pierwszym miesiącu, co oznacza, że będzie to idealny czas na nowe postanowienia, które będziemy realizować. Warto zacząć działać w styczniu na najwyższych obrotach, szczególnie jeśli chodzi o kwestie biznesowe.

Numerologiczna 1 w styczniu 2025

Jedyna numerologiczna znajdzie się w swoim drugim miesiącu osobistym. Kluczowa dla jedynek okaże się wspomniana wcześniej retrospekcja, na którą warto, aby jedynki zwróciły szczególną uwagę. Będzie to także dobry czas na rozmowy w obszarze intelektualnym. Styczeń 2025 dla numerologicznych jedynek będzie czasem skupionym na wymianie informacji oraz relacji międzyludzkich, o które warto zadbać.

Numerologiczna 2 w styczniu 2025

Dwójki numerologiczne w styczniu 2025 znajdą się pod wpływem dynamicznej liczby 3. Nowy miesiąc będzie okazją na otwarcie się na nowych ludzi oraz towarzystwo, z którego dwójki powinny skorzystać. Będzie to ogólnie bardzo dobry czas i nie bój się podejmować lub angażować w nowe przedsięwzięcia. Zadbaj o relacje w życiu i spróbuj je ekstrawertyzować – chodź na randki, spotkania, czy wydarzenia networkingowe.



Numerologiczna 3 w styczniu 2025

Trójki numerologiczne będą w swoim czwartym okresie. Styczeń 2025 to czas na budowanie oraz porządkowanie pewnych spraw w życiu trójek. Dobrym wyborem będzie zamknięcie się na wpływy zewnętrzne, które nie koniecznie działają na ich korzyść. Warto poświęcić ten czas na posłuchanie tego, co od dawna w Tobie drzemie.

Numerologiczna 4 w styczniu 2025

Czwórki numerologiczne będą pod władaniem piątej wibracji, która zdynamizuje wszystkie czwórki w nowym roku. Być może zburzy pewne struktury, które były budowane od dawna, aby stworzyć przestrzeń dla lepszych rzeczy, które nadchodzą. Styczeń 2025 będzie dla czwórek miesiącem zmian, które w konsekwencji okażą się dla nich najlepszym wyborem.

Numerologiczna 5 w styczniu 2025

Piątki numerologiczne znajdą się w okresie szóstym. Dużo czasu piątki poświęcą swojej rodzinie, przyjaciołom oraz rozmyślaniu nad przyszłością. Styczeń 2025 dla numerologicznych piątek będzie zdecydowanie emocjonalnym i przemyślanym czasem. Trzeba jednak uważać, aby nie zamykać się w domu, ponieważ wraz z nowym miesiącem nadejdą również nowe emocje. Nie daj się porwać negatywnej energii i destrukcyjnym myślom.

Numerologiczna 6 w styczniu 2025

Szóstki numerologiczne znajdą się w swoim siódmym miesiącu osobistym. Styczeń 2025 dla szóstek będzie czasem szczególnym pod względem duchowej retrospekcji, filozofii oraz działań spirytystycznych. Idealny czas pod względem tworzenia nowych planów oraz pisanie książek, jako że będzie to miesiąc literackich możliwości. Przed numerologicznymi szóstkami to także dobry czas na przepracowanie swoich emocji oraz pomedytowanie, które może dużo pomóc

Numerologiczna 7 w styczniu 2025

Siódemki numerologiczne znajdą się pod wpływem ósmej wibracji. Pierwszy miesiąc nowego roku okaże się dla siódemek szczególnie intensywny. Będzie się dużo działało w zakresie społecznym oraz działań marketingowych. Zaczniście działać od razu, nawet jeśli początkowo będzie wiązało się to z chaosem. Wasze wybory będą przyszłościowo bardzo dobrze prosperować, a styczeń będzie także szansą na nawiązanie kontaktów biznesowych. W tym miesiącu pojawi się też wyjątkowa okazja na spory zarobek.

Numerologiczna 8 w styczniu 2025

Ósemki numerologiczne będą znajdować się pod wpływem dziewiątej wibracji. Styczeń 2025 dla ósemek będzie wyjątkowo duchowym czasem. Przeanalizuj wszystko, co cię dręczy w samotności, a także nie dziel się zbyt ochoczo swoimi pomysłami z innymi. Bądź ostrożna i nie dajcie się wykorzystać. Twoje działania będą inspiracją dla innych. Zwracaj szczególną uwagę na sny, bo znajdują się w nich znaki.

Numerologiczna 9 w styczniu 2025

Dziewiątki numerologiczne w styczniu 2025 będą władane pierwszą wibracją. Nowy rok przyniesie dla dziewiątek moc tworzenia nowych koncepcji. Dobrym pomysłem może okazać się współpraca z siódmkami numerologicznymi, która być może przyniesie nieoczekiwane rezultaty. Będzie to bardzo dobry czas pod względem biznesowym, dlatego warto wykorzystać styczeń 2025 w mądry i odpowiedzialny sposób.



Autor: **Michał Ławniczak** – wrocławski numerolog i tarocista. Od lat pomaga swoim klientom zaglądać w głąb siebie oraz rozszyfrowywać tajemnice przyszłości. W swojej działalności skupia się na zdejmowaniu blokad oraz wprowadzaniu pozytywnych zmian w życiu odwiedzających go osób. Stały ekspert VTV oraz czasopisma „Nieznany Świat”.



Artykuł przygotowała: **Michał Ławniczak**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 4 stycznia 2025

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich

Kalendarz Słowian był kalendarzem słoneczno-księżycowym opartym na cyklach przyrody. Najważniejszymi porami roku były wiosna, gdy wszystko budziło się do życia oraz lato, czyli czas zbiorów. Natomiast jesień była czasem odpoczynku oraz oddawania czci umarłym, trwała aż do Szczodrych Godów, czyli przesilenia zimowego. Oto kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich.



Kalendarz słowiański – co to takiego?

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich stosowany był przez Słowian przed chrześcijaństwem i różnił się od znanego nam dziś kalendarza. Był powiązany ze zjawiskami przyrodniczymi, porami roku oraz cyklem prac gospodarczych. Rok słowiański wypełniony był mnóstwem świąt i obrzędów dedykowanych pogańskim bogom. Rozpocynał się, nie w styczniu tak jak to jest dziś, a w momencie, gdy wszystko budzi się do życia, czyli wiosną. Słowianie stary rok kończyli Nowoleciem. Kalendarz słowiański opierał się na cyklach przyrody, Słońca i Księżyca oraz zjawiskach astronomicznych. Wiele ze znanych do dziś polskich tradycji ma swoje słowiańskie korzenie.

Kalendarz zwyczajów słowiańskich

Kalendarz Słowiański znany jest od czasów starożytnych i opiera się na 4 porach roku:

- wiosna – patronką wiosny była Mokosz, słowiańska bogini Matka-Ziemia;
- lato – patronem lata był Swaróg, słowiański bóg słońca, nieba i kowalstwa;
- jesień – patronem jesieni był Rod, słowiański opiekun rodziny i dusz przodków;
- zima – patronem zimy był Weles, słowiański patron zaświatów.

Co ciekawe, Nowy Rok w kalendarzu Słowian rozpoczynał się na wiosnę, czyli w marcu.

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: wiosna

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: marzec

Patronem marca był Jarowit, słowiański bóg wojny i miłości.

- 1 marca – Jaskółka
- 9 marca – Szczodry Wieczór, Święto Matki Ziemi (Nowy Rok)
- 13-20 marca – Wiosenny Tydzień Jarowita
- 16 marca – Wierzbica (Pasięka Wiosenna)
- 17-18 marca – Wiosenne Zrównanie Dnia z Nocą (Święto Dadźboga)
- 20 marca – Nawski Wielki Dzień
- 20-26 marca – Dziady Wiosenne (Święto Wiosny)
- 21 marca – Jare Gody
- 23 marca (okolice 23 marca) – Wielkidzień (Wetykdeń), Dadźboży, obchodzone w pierwszą niedzielę po wiosennym zrównaniu dnia z nocą.
- 24 marca – Wołoczilne
- 25 marca (bądź okolice 25 marca) – Święto Wiosny
- 26 marca – Wielkie Święto Peruna
- 30 marca – Radunica albo Tryznica

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: kwiecień

Patronką kwietnia była Łada, słowiańska bogini łucznictwa i łowiectwa.

- 11 kwietnia – Wodnik Wiosenny
- 15 kwietnia – Święto Jarowita
- 16 kwietnia – Rachmański Wetykdeń
- 22 kwietnia – Wielka Mokosz
- 20-26 kwietnia – Święto Drzew (Święto Zielonych Bogów)
- 27 kwietnia – Święto Jaryły
- 30 kwietnia – Święto Welesa
- 30 kwietnia – Gaik

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: maj

Patronką maja była Żywia, słowiańska bogini życia i płodności.

- 1 maja – Święto Wesny (Wiosny)
- 2 maja – Dziady Wiosenne
- 2 maja – Święto Świętego Gaju
- 2-11 maja – Tydzień Rusalny (Rusalia)
- 11 maja – Zielnik
- 15 maja – Stado
- 27 maja – Zielone Świątki



Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: lato

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: czerwiec

Patronką czerwca była Kupała, słowiański bóg płodności i ognia.

- 15 czerwca – Świętowit Letni
- 20 czerwca – Noc Kupały
- 23 czerwca – Noc Kwiatu Paproci
- 24 czerwca – Dzień Wianowania
- 29 czerwca – Wodnik Letni
- 30 czerwca – Pożegnanie Jarowita

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: lipiec

Patronem lipca był Perun, słowiański bóg piorunów.

- 1 lipca – Święto Dadźboga
- 4-5 lipca – Letnie Święto Miesiąca
- 15 lipca – Święto Beregini
- 20 lipca – Święto Peruna
- 20-27 lipca – Tydzień Perun
- 22 lipca – Perunica Letnia

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: sierpień

Patronem sierpnia był Simargł, słowiański bóg ziemi i żniw.

- 6 sierpnia – Spas Jabłkowy
- 7 sierpnia – Zaziuki
- 15 sierpnia – Święto Matki Ziemi
- 16 sierpnia – Spas Chlebowy
- 16 sierpnia – Święto Leszego
- 19 sierpnia – Letni Strzybóg

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: jesień

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: wrzesień

Patronką września była Dziewanna, słowiańska bogini dzikiej przyrody, lasów i łąk.

- 4 września – Perunica Jesienna
- 8-9 września – Rodzanice
- 20 września – Jesienny Strzybóg
- 22 września – Święto Plonów
- 24 września – Święto Domowika i Owinnika
- 26 września – Świętowit Jesienny
- 27 września – Pasieka

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: październik

Patronką sierpnia był Świętowit, słowiański bóg wojny i urodzaju.

- 1 października – Jesienne Święto Matki Ziemi
- 25 października – Dziady
- 31 października – Święto Mokosz

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: listopad

Patronem listopada był Strzybog, słowiański bóg wiatru.

- 8 listopada – Tury
- 24 listopada – Święto Złotej Baby
- 29 listopada – Kalita
- 30 listopada – Święto Goduna



Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: zima

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: grudzień

Patronem grudnia był Chors, słowiański władca nocy, bóstwo solarne i lunoarne.

- 6 grudnia – Spas Zimowy
- 21 grudnia – Szczodre Gody
- 23 grudnia – Święto Roda
- 24 grudnia – Święto Kolady

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: styczeń

Patronem stycznia był Trzygłów, jedno z najważniejszych bóstw Słowian szczególnie pomorskich i połabskich.

- 2 stycznia – Święto Dany, inaczej Wodoświęcenie

Kalendarz zwyczajów i świąt słowiańskich: luty

Patronką lutego była Morana (Marzanna), słowiańska bogini zimy i śmierci.

- 2 lutego – Gromnica
- 9-15 lutego – Tydzień Welesa
- 21 lutego – Wiosenny Strzybóg
- 26 lutego – Nowolecie

Kalendarz słowiański – podsumowanie

Kalendarz słowiański odgrywał ogromną rolę w stylu życia i duchowości Słowian. Regulował prace rolnicze oraz życie społeczne. Opierał się na naturalnych cyklach przyrody oraz zjawiskach astronomicznych. Wiele z tradycji i rytuałów praktykowanych przez dawnych Słowian jest obecnych w naszym codziennym życiu. Redakcja kobiecego magazynu e-Wenus.pl pisze o wszystkim, co ważne dla kobiet, chcemy Cię również zainspirować życiem i rytuałami Słowian.

Źródła:

1. <https://www.kobieta.pl/astrologia/magia/kalendarz-slowianski-jakie-swieta-slowian-przetrwaly-do-dzisiaj/>

2. <https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Awi%C4%99towit>

3. <https://ariowie.com/kalendarz-slowianski-wedlug-naszych-przodkow-nowy-rok-jeszcze-sie-nie-zaczal-na-czym-opieral-sie-cykl-roczny-slowian/>



↓ Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 5 stycznia 2025

Horoskop finansowy na 2025 rok

Pieniądze są ważnym elementem szczęśliwego życia i prezentem, który uwielbiamy otrzymywać. Pozwalają wieść beztroskie życie, osiągać zamierzone cele, wspierać potrzebujących i rozpieszczać najbliższych.

Przygotowaliśmy horoskop finansowy na 2025, w którym każdy z 12 znaków zodiaku znajdzie porady finansowe na najbliższe miesiące. Wszystko, co musisz wiedzieć o finansach według znaków zodiaków.



Horoskop finansowy 2025: Baran

Ludzie spod znaku Barana uwielbiają kontrolować swoje pieniądze, nie lubią, gdy inni ingerują w ich decyzje finansowe. Choć starają się gromadzić oszczędności, to ich impulsywna natura sprawia, że często wydają pieniądze na niepotrzebne rzeczy. A w efekcie nie trzymają się domowego budżetu i miewają trudności z oszczędzaniem pieniędzy. Choć Barany nie przepadają za przedmiotami luksusowymi, to uwielbiają poczucie bezpieczeństwa, które odczuwają, gdy wydają pieniądze. Często podejmują ryzyko związane z inwestycjami.

- Rok 2025 zapowiada się spektakularnie w inwestycjach Baranów.
- Styczeń i grudzień to niezwykle korzystne pod względem finansów miesiące dla osób spod znaku Barana, które prowadzą własny biznes.
- Dla Baranów zatrudnionych na etacie najlepszymi finansowo miesiącami będą luty i wrzesień.

Co rok 2025 przyniesie Baranom zgodnie z horoskopem finansowym dla Barana?

Przed Baranami rok 2025 jawi się jako ten satysfakcjonujący finansowo. Będą mogli zaoszczędzić sporą kwotę pieniędzy. Wpływ Jowisza w pierwszej połowie roku sprawi, że kwestie finansowe Baranów będą bardzo stabilne. Inwestycje wzrosną i zapewnią bezpieczeństwo finansowe. W pierwszej połowie roku mogą pojawić się opóźnienia związane z podwyżką wynagrodzeń, które niestety nie będą dla Baranów satysfakcjonujące. Choć w drugiej połowie roku wydatki Baranów mogą wzrosnąć, to nie powinny niepokoić. Rahu, czyli północny węzeł księżycowy, będzie sprzyjać Baranom w inwestycjach, a Saturn zadba o stabilny wzrost finansów. Choć oszczędności Baranów nie zostaną naruszone, to w drugiej połowie roku osoby urodzone pod tym znakiem zodiaku zaczną analizować swoje finanse. Mogą też poszukiwać dodatkowego lub pasywnego źródła dochodów, które pomoże im poprawić sytuację finansową.

Rytuały, które pomogą Baranom zadbać o finanse w 2025 roku

- Cytryna przyniesie dobrobyt i bogactwo.
- W pełni Księżyca warto brać kąpiele w soli morskiej, które oczyszczą i usuną wszelkie blokady finansowe.
- Świetnym momentem na łączenie się z intuicją poprzez medytację lub przebywanie w pobliżu wody (jezioro, rzeka, fontanna, staw, morze).

Horoskop finansowy 2025: Byk

Byki są zdyscyplinowane w osiąganiu celów finansowych. Cenią luksus i często próbują osiągnąć bezpieczeństwo finansowe poprzez zakupy i otaczanie się przedmiotami luksusowymi. Potrafią korzystać z okazji inwestycyjnych, które poprzedzone są dogłębnymi badaniami i przynoszą długoterminowe zyski. Osoby spod znaku Byka nie podejmują zbytniego ryzyka finansowego i zachowują cierpliwość w inwestycjach. Byki prowadzące własny biznes odnotują mniejsze zyski ze względu na spowolnienie gospodarcze w tym roku, jednak druga połowa roku przyniesie wzrosty.

- To może być przyzwoity rok dla inwestycji.
- W tym roku Byki powinny unikać zakupu nieruchomości gruntowych.
- Luty i czerwiec będą najlepszym czasem na wzrost zarobków i dochodów.
- W maju i grudniu możliwe wydatki i straty.
- Wrzesień i październik to najlepsze miesiące na inwestycje, które mogą zmaksymalizować zyski.

Rytuały, które pomogą Bykom zadbać o finanse w 2025 roku

- Postaw kryształowego żółwia w północno-zachodnim lub południowo-zachodnim kącie pokoju.
- Zakładaj czerwone ubrania i otaczaj się przedmiotami w tym kolorze.
- Prowadzenie dziennika nauczy Cię wyrażać siebie jaśniej.



Co rok 2025 przyniesie Bykom zgodnie z horoskopem finansowym dla Byka?

Według horoskopu finansowego 2025 pierwsza połowa roku przyniesie Bykom mnóstwo nagłych i nieoczekiwanych wydatków. Druga połowa roku pozwoli zgromadzić bogactwo i podjąć ryzyko inwestycyjne. Pierwsza połowa roku dla osób spod znaku Byka pracujących na etacie nie będzie satysfakcjonująca pod względem premii i podwyżek. Niektóre Byki zaczną poszukiwać alternatywnego źródła dochodu, które ma ogromną szansę przerodzić się w sukces. Oszczędzanie pieniędzy nie będzie dobrym rozwiązaniem, ze względu na pojawiające się wydatki. W drugiej połowie roku Byki będą miały duże szanse na podwyżki oraz zmiany w życiu zawodowym. Im bardziej Byki będą starały się oszczędzać pieniądze w tym roku, tym wyższe będą ich wydatki. Wpływ Jowisza sprawi, że pożyczki w pierwszej połowie roku mogą być łatwiejsze do spłacenia.





Horoskop finansowy 2025: Bliźnięta

Kwestia pieniędzy i finansów u Bliźnięt przypomina prawdziwy roller coaster. Choć ich potencjał zarobkowy jest wysoki, to impulsywne wydawanie pieniędzy może prowadzić do problemów finansowych. Rok 2025 dla Bliźnięt upłynie pod znakiem wielu wydatków. Staranne planowanie, uważne prowadzenie domowego budżetu i wsparcie gwiazd pomoże zachować bezpieczeństwo finansowe. Dbaj o terminowe spłaty rat kredytu. Przed Bliźniętami także korzystny rok w kwestii potencjalnych inwestycji, do których jednak powinni podchodzić odpowiedzialnie. W drugiej połowie roku 2025 przed Bliźniętami otworzą się nowe możliwości zawodowe takie jak awanse, podwyżki i zmiana pracy na tę lepiej płatną. Mogą pojawić się nagłe i niespodziewane wydatki, które nadwyrężą oszczędności. Dlatego warto ograniczyć impulsywne wydatki i trzymać rękę na pulsie, jeśli chodzi o budżet domowy, szczególnie w pierwszej połowie roku. Bliźnięta mogą mieć również tendencję do zakupu luksusowych przedmiotów, które z czasem mogą okazać się niepotrzebne.

- Maj i czerwiec zapowiadają się korzystnie dla Bliźnięt zatrudnionych na etacie pod względem podwyżek i awansów.
- Najlepszymi miesiącami w biznesie dla Bliźnięt będą październik oraz grudzień.
- Pomyślnymi i miesiącami na inwestycje dla osób urodzonych pod znakiem Bliźnięt będą sierpień oraz październik.

Rytuały, które pomogą Bliźniętom zadbać o finanse w 2025 roku

- Traktuj swój dom z szacunkiem i wspieraj organizacje dobroczynne.
- Niewielki kawałek srebra w portfelu lub na biurku pomoże przyciągnąć bogactwo i wzmocnić korzystny wpływ Wenus.
- Dobrym pomysłem przed wykonaniem większych transakcji pieniężnych będzie zjedzenie twarogu.

Co rok 2025 przyniesie Bliźniętom zgodnie z horoskopem finansowym dla Bliźnięt?

W czerwcu i lipcu gwiazdy będą sprzyjać Bliźniętom i wspierać w odkrywaniu dodatkowych źródeł dochodu. Osoby spod znaku Bliźnięt prowadzące własne firmy będą zadowolone z przyzwoitych zarobków w pierwszej połowie roku. Zarobione w ten sposób pieniądze warto przeznaczyć na rozwój firmy, co pomoże sprostać wysokim wymaganiom klientów. W drugiej połowie roku 2025 Bliźnięta mogą doświadczyć nieoczekiwanych przypiływów gotówki. Zyski w biznesach Bliźnięt także wzrosną, dzięki czemu będą oni cieszyć się bezpieczeństwem finansowym. Dzięki wpływowi Jowisza Bliźnięta mogą otrzymać spadek lub prezenty, na które zasługują. Świetnym rozwiązaniem będzie inwestycja pieniędzy w nieruchomości. Obiecująco w tej sprawie wygląda szczególnie druga połowa roku, a Saturn pozwoli przezwyciężyć wszystkie trudności z tym związane.

Horoskop finansowy 2025: Rak

Osoby spod znaku Raka poważnie podchodzą do kwestii stabilności i bezpieczeństwa finansowego. Priorytetem jest dla nich dobrobyt finansowy rodziny oraz komfortowy standard życia. Mimo iż Raki lubią żyć luksusowo, to zawsze rozsądnie podchodzą do kwestii finansów. To konserwatywni inwestorzy. Rok 2025 pod względem finansów to dla Raków czas wzlotów i upadków, których nie należy się obawiać, a traktować jako cenne lekcje i okazję do rozwoju.



Dodadzą one pewności siebie i ułatwią pokonywanie przeszkód i dbanie o finansową przyszłość.

- Rok 2025 zapowiada się korzystnie dla Raków w kwestii darowizn, spadków i dziedziczenia.
- Jowisz i Saturn będą wspierać decyzje finansowe osób spod znaku Raka w ciągu najbliższych 12 miesięcy.
- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś znajomy poprosi Cię o pożyczkę, ponieważ możesz długo czekać na ich zwrot.
- Dobrymi miesiącami pod względem finansowym dla Raków pracujących na etacie będą maj i czerwiec.
- Najbardziej dochodowym miesiącem dla Raków w biznesie będzie luty.
- Kwiecień może być dobrym miesiącem dla tych, którzy zajmują się handlem, a październik i listopad dla tych, którzy zarabiają w biznesie na inwestycjach i akcjach.

Co rok 2025 przyniesie Rakom zgodnie z horoskopem finansowym dla Raka?

Pierwsza połowa roku dla Raków będzie korzystniejsza pod względem finansowym. A to za sprawą Jowisza – planety wzrostu i ekspansji oraz Rahu – planety odpowiadającej za dobrobyt i bogactwo. Przed Rakami 2025 rok jawi się jako czas wzrostu finansowego oraz stabilności. Druga połowa roku może przynieść serię nieoczekiwanych wydatków, a niektóre z nich mogą być związane ze zdrowiem.

Raki pracujące na etacie w dwóch pierwszych kwartałach roku mogą liczyć na podwyżki i premie. Natomiast osoby spod znaku Raka prowadzące własny biznes mogą mieć ogromne zyski w pierwszej połowie roku, które pomogą osiągnąć finansowe cele. Biznesy Raków będą się doskonale rozwijać w drugiej połowie roku, jednak nagłe wydatki mogą być niepokojące i nadwyrężyć oszczędności. Warto przygotować plan awaryjny na mniej sprzyjające okoliczności. Wydatki mogą być związane ze zdrowiem lub zbyt ekstrawaganckimi zakupami.

Warto oszczędzać pieniądze i gromadzić bogactwo w pierwszej połowie roku, co pozwoli zachować kontrolę nad sytuacją finansową oraz przygotować się na niespodziewane wydatki, które mogą się pojawić. Staraj się spłacać długi i nie zaciągaj kolejnych pożyczek. W kwestii inwestycyjnych rok 2025 jawi się dla Raków jako czas długoterminowych i stabilnych inwestycji. Dobrą opcją będą także inwestycje w grunty oraz waluty obce. Najlepszym rozwiązaniem będzie dywersyfikacja portfela inwestycyjnego oraz rozmowa z doradcą inwestycyjnym.

Rytuały, które pomogą Rakom zadbać o finanse w 2025 roku

- Perfumy kwiatowe pomogą przyciągnąć dobrobyt i energię Wenus.
- Podaruj twaróg lub mleko osobom potrzebującym.
- Pióra pawia znajdujące się w sypialni ułatwią kontrolowanie finansów.

Horoskop finansowy 2025: Lew

Osoby spod znaku Lwa lubią dbać o swoje finanse. Chętnie wydają pieniądze, by poprawić jakość swojego życia oraz okazać innym ludziom hojność. Ich życie finansowe jest bardzo stabilne. Lwy podejmują odważne decyzje inwestycyjne oraz mają jasną wizję zarządzania portfelem finansowym. Ciężko pracują na swoje osiągnięcia finansowe. Rok 2025 w kwestiach pieniędzy dla Lwów jawi się niezwykle harmonijnie. W dwóch pierwszych kwartałach mogą pojawić się pewne wydatki, ale także korzyści finansowe.



Kolejne dwa kwartały mogą zwiastować pewne wahania w finansach. Druga połowa roku to korzystny czas na awans w pracy dla Lwów. Osoby urodzone pod tym znakiem zodiaku mają szansę na niezwykle satysfakcjonującą podwyżkę, która pomoże zachować bezpieczeństwo finansowe.

- Inwestycja w waluty obce nie jest najlepszym rozwiązaniem w tym roku.
- Długa połowa roku będzie korzystniejsza pod względem inwestycji.
- Październik i listopad to miesiące, w których Lwy powinny odpocząć od inwestycji, aby nie doprowadzić do dużych strat.
- Czerwiec to szczęśliwy moment na podwyżki i premie w pracy.
- Najlepszymi miesiącami pod względem zarobków dla Lwów prowadzących własny biznes będą maj i lipiec.
- Styczeń i luty to świetne miesiące na największe zwroty z inwestycji.

Rytuały, które pomogą Lwom zadbać o finanse w 2025 roku

- Postaw drzewo bananowe w północno-wschodniej części domu i podlewaj je regularnie.
- Miej zawsze przy sobie szafran, by zwiększyć energię Słońca.
- Łaska cynamonu w portfelu wpłynie na korzystny przepływ gotówki

Co rok 2025 przyniesie Lwom zgodnie z horoskopem finansowym dla Lwa?

Właściciele firm spod znaku Lwa odnotują korzystne zarobki, szczególnie w drugiej połowie roku. Doskonałe przychody pozwolą rozwijać firmę oraz zapewnią poczucie bezpieczeństwa finansowego. Dobrym pomysłem będzie ich inwestycja w zatrudnienie pracowników oraz w marketing. Warto jednak zachować czujność, szczególnie w trakcie podpisywania umów oraz dokonywania transakcji, aby uchronić biznes od strat. To także niezwykle korzystny rok na pożyczki dla Lwów. Jeśli chodzi o inwestycje, Lwy mają szansę na wysokie zwroty z inwestycji. Ważne jednak, by nie inwestowały wszystkich pieniędzy naraz, tylko zdywersyfikowały źródła dochodu. Pierwsza połowa roku to dobry czas na inwestycje w nieruchomości oraz zakup nowego domu.



Horoskop finansowy 2025: Panna

Osoby urodzone pod znakiem Panny są obdarzone umiejętnościami analitycznymi, dzięki czemu świetnie kontrolują swoje finanse i inwestycje. Ich zdolności organizacyjne ułatwiają zarządzanie dokumentacją finansową oraz ułatwiają porządek w transakcjach finansowych. Zdecydowanie stawiają na proste i praktyczne strategie. Przed Pannami rok 2025 jawi się jako satysfakcjonujący finansowo, w którym będą miały możliwość zgromadzić mnóstwo oszczędności.

Pod tym względem korzystniejsza będzie druga połowa roku. W pierwszej połowie roku dobrym rozwiązaniem będzie zadbanie o zwiększenie zysków finansowych oraz spłacaniu długów. Dopiero teraz inwestycje poczynione w przeszłości przyniosą zyski. Warto nadal pamiętać, że uczciwość jest najlepszą taktyką w życiu.

- Dla osób spod znaku Panny ten rok zapowiada się bardzo korzystnie w kwestii zakupu nieruchomości.
- Sierpień i październik będą najlepszymi miesiącami pod względem finansowym, szczególnie dla Panien pracujących w wolnych zawodach i prowadzących własny biznes.
- Luty i początek czerwca to dobry moment na inwestycje.



Rytuały, które pomogą Pannom zadbać o finanse w 2025 roku

- Pij wodę z naczyń miedzianych każdego dnia.
- Miej zawsze przy sobie odrobinę ryżu albo srebrną monetę owiniętą w biały kawałek materiału.
- Każdego poranka po przebudzeniu odczuwaj wdzięczność za błogosławieństwa Matki Ziemi, których doświadczasz.

Co rok 2025 przyniesie Pannom zgodnie z horoskopem finansowym dla Panny?

Dla Panien pracujących na etatach pierwsza połowa roku będzie korzystnym momentem na premie, podwyżki oraz stworzenie pasywnego źródła dochodu, co pomoże zwiększyć bezpieczeństwo finansowe. Osoby spod znaku Panny prowadzące własny biznes mogą wyczekiwać doskonałych zysków oraz idealnej passy w handlu w pierwszych kwartałach roku. Podróże służbowe mogą pomóc rozwinąć działalność i zwiększyć liczbę klientów. W roku 2025 Jowisz będzie sprzyjał Pannom w kwestii finansów. Zwiększenie źródła dochodu pozwoli spłacić raty i zgromadzić majątek na koncie bankowym. W pierwszej połowie roku lepiej zrezygnować z reinwestowania pieniędzy oraz inwestowania na giełdzie.

Horoskop finansowy 2025: Waga

Osoby spod znaku Wagi mają dobrą rękę oraz rozsądne podejście do kwestii finansów i inwestycji. Niestety lubią prowadzić luksusowy styl życia i czasami dokonują zakupów impulsywnych. Rezygnacja z pewnych dóbr i wygod pozwoli zrównoważyć te wydatki. Przed Wagami rok 2025 jawi się jako czas wzlotów i upadków w finansach. Warto jednak rozważyć wszystkie wydarzenia jako możliwości rozwoju i poprawy sytuacji. Utrzymanie budżetu może być skomplikowane ze względu na wysokie wydatki, które mogą się pojawiać przez cały rok. Druga połowa roku 2025 zapowiada się obiecująco pod względem możliwości inwestycyjnych.

- Uważaj na biznesy z przyjaciółmi oraz pożyczanie im pieniędzy.
- Najkorzystniejszy pod względem finansów dla Wag będzie wrzesień.
- Maj i czerwiec to miesiące dobre pod względem zarobków dla osób spod znaku Wagi prowadzących własne biznesy.

Rytuały, które pomogą Wagom zadbać o finanse w 2025 roku

- Picie na czczo wody ze srebrnego kubka pomoże usunąć blokady i przeszkody finansowe.
- Wspieraj domy dziecka lub domy seniora.
- Miej plasterki cytryny w torebce lub portfelu, by przyciągnąć dobrobyt i pieniądze do siebie.

Co rok 2025 przyniesie Wagom zgodnie z horoskopem finansowym dla Wagi?

Wagi pracujące na etacie będą miały możliwość otrzymania premii i podwyżek w pierwszej połowie roku. Przed nimi zdecydowany rozwój zawodowy, jednak zarobki za tym idące będą rosnać bardzo powoli. W życiu osób spod znaku Wagi prowadzących własne firmy mogą pojawić się pewne trudności finansowe ze względu na brak płatności od kontrahentów na czas. Działania osób trzecich lub pracownika może przyczynić się do tego, że pojawią się straty w firmie. Druga połowa roku zapowiada się obiecująco pod względem zysków. Rok 2025 dla osób spod znaku Wagi będzie niekorzystnym czasem w branży handlu oraz w kwestii ryzykownych inwestycji. Natomiast długoterminowe inwestycje mogą Ci przynieść znaczne zyski jeszcze w tym roku. Inwestycje w nieruchomości to dobry pomysł, ale jedynie w ostatnim kwartale roku.



- Wrzesień i październik to świetny czas finansowo dla Skorpionów pracujących na etacie.
- Natomiast styczeń i maj będą najspokojniejszymi miesiącami w biznesie.
- Luty i marzec dobry moment na dochodowe inwestycje.

Horoskop finansowy 2025: Skorpion

Osoby urodzone pod znakiem Skorpiona do kwestii finansów podchodzą z analitycznym i strategicznym nastawieniem. Nie czują się komfortowo, rozmawiając o swoich sprawach finansowych, ale dzięki swojej intuicji podejmują odpowiednie decyzje. Zazwyczaj nie wydają pieniędzy impulsywnie. Czasami sprawiają wrażenie zbyt oszczędnych. Dwa pierwsze kwartały dla Skorpionów zapowiadają się intrygująco, jeśli chodzi o zyski finansowe i akumulację bogactwa.

Rytuały, które pomogą Skorpionom zadbać o finanse w 2025 roku

- Pawie pióra w korytarzu lub południowo-zachodniej części salonu zapewnią stabilność finansową i oszczędności.
- Warto mieć zawsze przy sobie odrobinę kurkumy lub ziaren gorczycy zawsze w trakcie wykonywania dużych transakcji.
- Srebro w portfelu lub szufladzie biurka wzmocni pozytywny wpływ Wenus, przyciągnie bogactwo i zwiększy dobrobyt.



Co rok 2025 przyniesie Skorpionom zgodnie z horoskopem finansowym dla Skorpiona?

W roku 2025 Skorpiony zatrudnione na etacie mają szansę na znaczne, satysfakcjonujące i w pełni zasłużone podwyżki, które dadzą poczucie komfortu finansowego oraz zdecydowanie wpłyną na poprawę jakości życia. Osoby spod znaku Skorpiona prowadzące własne firmy będą świętować wyższe zyski w pierwszych dwóch kwartałach roku. Druga połowa roku to czas wydatków oraz gromadzenia bogactwa. Nie ograniczaj wydatków do tych niezbędnych i nie oszczędzaj na swoim zdrowiu. Druga połowa roku prezentuje się dla Skorpionów korzystnie pod względem inwestycji. Na przykład inwestycja w złoto i inne metale szlachetne, szczególnie w dłuższej perspektywie będzie dobrym pomysłem.

Horoskop finansowy 2025: Strzelec

Osoby urodzone pod znakiem Strzelca zazwyczaj potrafią bez wysiłku zdobywać pieniądze, by spełniać swoje pragnienia. Lubią zabawę, podróże oraz przygody, dlatego zawsze znajdują okazje, by wydawać pieniądze. Potrafią oszczędzać i pozytywnie patrzeć w przyszłość. Strzelce są hojne i chętnie wspierają organizacje charytatywne. Choć w 2025 roku finanse Strzelców będą stabilne, to na początku roku mogą pojawić się niespodziewane wydatki.



Druga połowa roku to czas, by zadbać o bezpieczeństwo finansowe.

- Dla Strzelców październik i listopad to najlepsze miesiące na podwyżki i premie w pracy.
- Wrzesień zapowiada się niezwykle obiecująco, jeśli chodzi o zarobki właścicieli firmy.
- Maj to dobry miesiąc na inwestycje dla Strzelców.

Rytuały, które pomogą Strzelcom zadbać o finanse w 2025 roku

- Pij mleko szafranowe i praktykuj rytuał wdzięczności każdego dnia.
- Laska cynamonu noszona w portfelu zapewni płynność finansową.
- Ubrania w kolorze białym i jasnoróżowym podczas ważnych spotkań zapewnią korzystne rozwiązania.

Co rok 2025 przyniesie Strzelcom zgodnie z horoskopem finansowym dla Strzelca?

Strzelce pracujące na etacie mogą liczyć na to, że początek roku 2025 przyniesie im mnóstwo możliwości do rozwoju zawodowego. Natomiast druga połowa zapowiada się obiecująco w kwestii premii i podwyżek. W ostatnim kwartale 2025 roku Strzelce mogą odkryć dodatkowe źródło dochodu, które pozwoli spełnić finansowe marzenia. Natomiast dla osób spod znaku Strzelca prowadzących własny biznes lub będących freelancerami w drugiej połowie roku dochody będą bardzo zadowalające. Stały przepływ pieniędzy pozwoli zainwestować w rozwój firmy. W pierwszej połowie roku Strzelce zyskają możliwość uzyskania finansowania na otwarcie firmy lub pożyczkę na rozwój biznesu. Osoby urodzone pod znakiem Strzelca powinny się przygotować na to, że w pierwszej połowie roku pojawi się mnóstwo wydatków, mogą to być także wydatki związane ze zdrowiem.



Druga połowa roku będzie dla Strzelców czasem gromadzenia bogactwa i budowania bezpieczeństwa finansowego. W tym czasie warto powstrzymać się jednak od pożyczania pieniędzy. Początek roku 2025 to idealny czas dla Strzelców na inwestowanie pieniędzy na lokatach, giełdzie, złocie, diamentach czy funduszach inwestycyjnych. To też świetny moment, gdy można zarobić na handlu.

Ich przenikliwość w kwestiach finansów często zadziwia najbliższych i przyjaciół. Koziorożce wyznaczają sobie realistyczne cele finansowe i konsekwentnie do nich dążą. Umiejętność zarządzania pieniędzmi zapewnia im poczucie bezpieczeństwa finansowego. Zazwyczaj Koziorożce decydują się na konserwatywne i długoterminowe inwestycje, które niosą za sobą niskie ryzyko oraz priorytetowo traktują spłatę długu i unikają niepotrzebnych obciążeń finansowych.

- Październik to dobry miesiąc na podwyżki wynagrodzenia dla Koziorożców.
- Osoby spod znaku Koziorożca mogą spodziewać się znacznie wyższych przychodów w czerwcu oraz listopadzie.
- Maj będzie najkorzystniejszym miesiącem pod względem inwestycji.
- Koziorożce mogą mieć problemy z odzyskaniem pieniędzy pożyczonych znajomej osobie w drugiej połowie roku.



Horoskop finansowy 2025: Koziorożec

Osoby urodzone pod znakiem Koziorożca z natury są bardzo oszczędne. Raczej nie zdarza im się kupować drogich przedmiotów, zanim nie rozważą sytuacji finansowej oraz swoich zobowiązań.

Rytuały, które pomogą Koziorożcom zadbać o finanse w 2025 roku

- Unikaj noszenia ubrań w czerwonym kolorze podczas ważnych spotkań.
- Zjedzenie kardamonu lub twarogu przed wyjściem z domu będzie świetnym pomysłem.
- Trzymaj gliniany garnek wypełniony ryżem i owinięty czerwonym materiałem w garderobie.

Co rok 2025 przyniesie Koziorożcom zgodnie z horoskopem finansowym dla Koziorożca?

Przed Koziorożcami rok 2025 jawi się jako ten, w którym będą mieli szansę odnieść ogromny sukces finansowy. Pierwsza połowa roku będzie stabilna, jednak w drugiej pojawią się zarówno zyski, jak i wydatki. Premie i podwyżki wynagrodzeń w przypadku Koziorożców mogą się opóźnić w pierwszej połowie roku. Pojawi się jednak wiele okazji do zarobienia premii, których wypłata może się opóźnić. Osoby spod znaku Koziorożca prowadzące własne firmy odnotują doskonałe przychody w pierwszej połowie roku. Pojawią się także okazje do spróbowania sił w nowych przedsięwzięciach biznesowych. To dobry rok dla Koziorożców pod względem gromadzenia bogactwa oraz budowania finansowej stabilności. W drugiej połowie roku mogą pojawić się wydatki. Unikanie impulsywnych zakupów i trzymanie się budżetu powinno pomóc w tej sytuacji. W kwestii inwestycji ten rok zapowiada się dla Koziorożców bardzo stabilnie. Warto jedynie unikać inwestowania w towary w drugiej połowie roku. Zakup złota, srebra i diamentów traktuj jako ostateczność. W drugiej połowie roku inwestycje w nieruchomości pozwolą zarobić dobre pieniądze.

Horoskop finansowy 2025: Wodnik

Wodniki to osoby, które cechuje rozsądek związany z wydawaniem pieniędzy. Doskonale zachowują równowagę pomiędzy potrzebami, oszczędnościami i dobrami luksusowymi. Umiejętności analityczne zdecydowanie ułatwiają Wodnikom ocenę ryzyka, podejmowanie decyzji dotyczących inwestycji oraz analizy finansowe. Często rozważają różne niestandardowe możliwości finansowo i doskonale wiedzą, jak sobie radzić podczas wahań na rynkach inwestycji.

- Najlepszymi miesiącami na podwyżki w pracy lub nowe możliwości zawodowe będą styczeń i listopad.
- Dla Wodników prowadzących własne firmy niezwykle korzystnymi miesiącami w biznesie będą styczeń i wrzesień.
- Dobrym czasem na inwestycje będzie czerwiec i maj.
- Pierwsza połowa roku wygląda korzystnie, jeśli chodzi o inwestycje finansowe.



Rytuały, które pomogą Wodnikom zadbać o finanse w 2025 roku

- Noś przy sobie odrobinę kurkumy, by zaskarbić sobie moc Jowisza.
- Kąpiele z dodatkiem soli morskiej podczas pełni księżyca oczyszczą energię bogactwa.
- Nasiona sezamu otworzą nowe możliwości finansowe.

Co rok 2025 przyniesie Wodnikom zgodnie z horoskopem finansowym dla Wodnika?

W pierwszej połowie roku Wodniki mogą spodziewać się premii oraz nowych perspektyw zawodowych. Natomiast najkorzystniejsza pod względem finansowym dla Wodników prowadzących własne firmy będzie druga połowa roku. Osoby spod tego znaku zodiaku w tym roku powinny kontrolować decyzje finansowe oraz wszelkie kwestie wpływające na budżet firmy. Choć Wodniki mogą miewać chwilowe trudności finansowe, to druga połowa roku wygląda korzystnie, jeśli chodzi o możliwość otrzymania spadku oraz nieoczekiwany zastrzyk gotówki. Nie ufaj dalszej rodzinie i nie udostępniaj nikomu poufnych informacji.



Horoskop finansowy 2025: Ryby

Osoby spod znaku Ryby to urodzeni szczęściarze, jeśli chodzi o finanse. Praktycznie podchodzą do wydawania pieniędzy i zarządzania budżetem. Zazwyczaj dobrze zarabiają i mogą zaspokoić wszystkie potrzeby rodziny. Rok 2025 będzie dla Ryb czasem dobrych zarobków oraz stabilizacji dochodów.

- Luty to dobry miesiąc na podwyżki wynagrodzenia dla Ryb.
- Maj i październik to miesiące korzystne finansowo dla Ryb prowadzących własny biznes.
- Czerwiec to miesiąc korzystny pod względem inwestycji.
- Najbliższe 12 miesięcy to też nie jest odpowiedni czas na zaciągnięcie pożyczek.

Rytuały, które pomogą Rybom zadbać o finanse w 2025 roku

- Bananowiec umiejscowiony w północno-wschodniej części salonu pomoże utrzymać błogostawieństwo Jowisza, przyciągnie bogactwo i dodatkowe możliwości finansowe.
- Kawałek cytryny w torebce lub portfelu przyniesie dobrobyt i obfitość.
- Kryształowy żółt z monetą w południowej lub północno-zachodniej części domu zapewni pomysły w finansach.

Co rok 2025 przyniesie Rybom zgodnie z horoskopem finansowym dla Ryby?

Ryby pracujące na etatach w pierwszej połowie roku mogą liczyć na podwyżki wynagrodzeń lub nowe perspektywy rozwoju zawodowego. Pojawi się także możliwość dodatkowych zarobków, co wpłynie na poprawę sytuacji finansowej, która w drugiej połowie roku będzie bardzo stabilna. Natomiast Ryby prowadzące własny biznes mogą nie mieć zbyt dobrego początku roku pod względem finansów. Niektórzy właściciele firm zdecydują się wydać pieniądze na marketing i skalowanie biznesu. W drugiej połowie roku mogą pojawić się opóźnienia i trudności z płatnościami. W życiu osób spod znaku Ryby w 2025 roku pojawią się wydatki, co może utrudnić oszczędzanie pieniędzy. Dobrym pomysłem będzie trzymanie się budżetu oraz stworzenie funduszu awaryjnego, który ułatwi spłacanie rat w trudniejszych finansowo miesiącach. Najlepszym czasem na sprzedaż nieruchomości w 2025 roku dla Ryb będzie pierwsza połowa roku. Przed Rybami to dobry rok na inwestycje.



↓ Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 6 stycznia 2025

Kobiece zdrowie w Nowym Roku – jak o nie zadbać?

Od lat powtarzasz sobie wraz z nadejściem Nowego Roku, że będziesz dla siebie najważniejsza i zaczniesz troskliwie o siebie dbać. Do tej pory jeszcze nie udało Ci się zrealizować tych – złożonych samej sobie – obietnic. Czujesz się zabiegana, przemęczona, senna i brakuje Ci energii? Teraz jest idealny moment na to, by rzeczywiście postawić na to, co w życiu najważniejsze. Z tego przewodnika dowiesz się, jak zadbać o kobiece zdrowie w Nowym Roku.



Kobiece postanowienie noworoczne: będę zdrowa

Wiele kobiet na liście postanowień noworocznych w tym roku postawi sobie za cel, że chce być zdrowa. Wśród najpopularniejszych postanowień noworocznych dotyczących zdrowia znajdują się te, które dotyczą zdrowia fizycznego, lepszego odżywiania czy utraty kilogramów. Jednak na nasze zdrowie wpływa wiele różnych czynników, w tym także nasz styl życia. W 2025 roku warto zadbać o siebie holistycznie.

W tym roku będę: regularnie ćwiczyć

Aktywność fizyczna powinna być ważnym elementem kobiecego stylu życia. Dorośli ludzie powinni ćwiczyć co najmniej 30 minut przez 5 dni w tygodniu. Warto znaleźć aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Dla jednych będą to ćwiczenia na siłowni, dla innych pływanie, dla jeszcze innych joga, zumba czy pilates, a niektóre kobiety czerpią przyjemność z aktywności fizycznej w zaciszu własnego domu. Pamiętaj, że każdy rodzaj ćwiczeń jest lepszy niż żaden. Sprawność fizyczna nie polega jedynie na uprawianiu sportu, jeździe na rowerze czy bieganiu. Wiele form ruchu – w tym także spacer czy chodzenie po schodach, może korzystnie wpłynąć na Twoje zdrowie i samopoczucie.

W tym roku będę: stosować zbilansowaną dietę

Zapomnij o głodówkach i restrykcyjnych dietach albo nierealistycznych zasadach dotyczących tego, co możesz jeść. Zamiast nich rozważ zmianę codziennych nawyków. Włącz do swojego menu produkty o wyższej wartości odżywczej. Ogranicz przetworzoną żywność, a swoje posiłki wypełnij mnóstwem warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych. Aby zachować zdrowie, naucz się zwracać uwagę na oznaki głodu, zamiast je ignorować.

Picie wody pomiędzy kolejnymi kęsami jedzenia sprawi, że zyskasz nawyk jedzenia uważnego. Natomiast dzięki zrobieniu przerwy w połowie posiłku masz okazję dostrzec, czy czujesz się najedzona. Świadome jedzenie pozwala czerpać więcej radości z jedzenia, a dodatkowo wpłynie korzystnie na zdrowie i wygląd sylwetki.

W tym roku będę: spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu

Przebywanie na łonie natury zmniejsza stres oraz obniża ciśnienie krwi. Spacer o poranku, prace ogrodowe, uprawianie własnych warzyw i roślin w przydomowym ogrodzie. Spacer po górach, parku i lesie to jedynie kilka pomysłów, które sprawią, że zechcesz częściej wychodzić na zewnątrz. Jeśli masz pracę siedzącą, możesz wybrać się na krótkie spacery w ciągu dnia, oraz podziwiać wschody i zachody słońca na zewnątrz, niezależnie od pory roku. Wybierz się na spacer z mężem po kolacji lub po obiedzie z całą rodziną.

Znajdź kobiece hobby na świeżym powietrzu, a zamiast korzystać z samochodu, zawsze, gdy tylko możesz, wybierz się rowerem lub na pieszo.

W tym roku: zadbam o nawodnienie

Często bagatelizujemy temat prawidłowego nawodnienia organizmu, myśląc, że to błahostka. Ludzki organizm w ponad 60% składa się z wody. Jednak picie odpowiednich ilości wody każdego dnia wpływa na pracę wielu narządów wewnętrznych, a także na wygląd i kondycję skóry. Jest także niezbędna do nawilżania stawów, oczu, nosa i ust, regulowania temperatury ciała i wielu innych czynności. Jeśli odczuwasz silne pragnienie w ciągu dnia to znak, że jesteś odwodniona. Objawem odwodnienia są także ospałość, sucha skóra, skurcze mięśni, ciemny i silnie pachnący mocz. Noś zawsze przy sobie estetyczną szklaną butelkę z wodą, która będzie Ci przypominać o piciu wody albo skorzystaj z aplikacji na telefon, które pomogą utrzymać optymalne nawodnienie organizmu.



W tym roku wykonam: badania profilaktyczne

Chcąc kompleksowo zadbać o swoje zdrowie w roku 2025, warto również wybrać się na badania profilaktyczne, najlepiej do lekarza rodzinnego, który zleci komplet badań do wykonania, indywidualnie dopasowany do wieku, potrzeb i preferencji każdej z nas. Wśród **podstawowych badań do wykonania dla kobiet w wieku 35+** są to np.:

- **Podstawowe badania profilaktyczne:** morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu.
- **Pomiar poziomu elektrolitów we krwi** (potas, sód, magnez, fosfor, wapń).
- **Lipidogram**, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów.
- **Pomiar ciśnienia tętniczego**, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty.
- **Badanie USG jamy brzusznej.**
- **Kontrolowanie stanu znamion i pieprzyków.**
- **Kontrola dentystyczna.**
- **Kontrola wzroku u okulisty i badanie dna oka.**
- **Samobadanie piersi.**
- **Badanie ginekologiczne i cytologia.**
- **USG piersi.**
- **Badanie poziomu hormonów tarczycy.**

W tym roku zadbam: o więcej snu

Czy śpisz wystarczająco długo? Nieodpowiednia jakość i ilość snu wpływa na nasz nastrój, samopoczucie oraz zdrowie psychiczne i fizyczne. Wypoczynek w nocy jest niezbędny dla utrzymania zdrowia układu odpornościowego czy odpowiedniej koncentracji. Niedobór snu może powodować problemy zdrowotne, takie jak depresja czy choroby serca. Zapotrzebowanie na sen u osób w wieku 18-54 lata wynosi około 7-9 godzin. Warto ustalić stałe godziny oraz zadbać o higienę snu. Zmniejszyć ilość światła w sypialni oraz ograniczyć czas spędzany przed ekranami telefonu, komputera czy telewizora. Dobrym pomysłem jest stworzenie własnej rutyny przed snem, jaką jest: wypicie szklanki mleka, czytanie książki czy odprężająca kąpiel.

W tym roku zadbam: o zdrowie psychiczne

Przy ustalaniu celów zdrowotnych na nowy rok często zapominamy o zdrowiu psychicznym, które jest równie ważne, jak to fizyczne. Problemy finansowe, czynniki społeczne, stres, trudności w pracy, trauma, nieodpowiednia ilość snu – wszystko to wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Dlatego warto dbać o to, co oglądamy w telewizji, o to, czego słuchamy i z kim rozmawiamy. Stawiać na wsparcie najbliższych i dbać o własną psychikę.

Dlaczego warto w nowym roku postawić swoje zdrowie na pierwszym miejscu?

Czas przestać grać drugie skrzypce i kompleksowo zadbać o swoje zdrowie, abyś mogła dbać o innych. Łączenie pracy zawodowej z macierzyństwem i opieką nad domem sprawia, że my kobiety, często odsuwamy własne zdrowie na dalszy plan. Tym artykułem chcę uświadomić każdej z nas, że dbanie o własne zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne powinno stać się dla nas priorytetem. Mam nadzieję, że powyższe kroki sprawią, że wspólnie ze mną postawisz na zdrowy kobiecy styl życia od tego roku.



Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 7 stycznia 2025

Kalendarz magicznych dni 2025 roku

Podróże planet wokół Słońca wpływają na codzienne wydarzenia w naszym życiu. Astrologia zapewnia całkiem solidny plan wydarzeń na 2025 rok, który może być doskonałą trampoliną do rozwoju, a także katalizatorem wielu zmian. Oto kalendarz dni magicznych 2025 roku.

Kalendarz magicznych dni – styczeń 2025

- 1 stycznia 2025
- 2 stycznia 2025
- 13 stycznia 2025
- 14 stycznia 2025
- 15 stycznia 2025
- 18 stycznia 2025
- 25 stycznia 2025
- 30 stycznia 2025

Kalendarz magicznych dni – luty 2025

- 1 lutego 2025
- 3 lutego 2025
- 9 lutego 2025
- 12 lutego 2025
- 19 lutego 2025
- 24 lutego 2025

Kalendarz magicznych dni – marzec 2025

- 2 marca 2025
- 6 marca 2025
- 7 marca 2025
- 11 marca 2025
- 12 marca 2025
- 14 marca 2025
- 20 marca 2025
- 21 marca 2025
- 22 marca 2025
- 24 marca 2025
- 27 marca 2025

Kalendarz magicznych dni – kwiecień 2025

- 1 kwietnia 2025
- 4 kwietnia 2025
- 6 kwietnia 2025
- 7 kwietnia 2025
- 20 kwietnia 2025
- 23 kwietnia 2025
- 24 kwietnia 2025



Kalendarz magicznych dni – maj 2025

- 2 maja 2025
- 5 maja 2025
- 7 maja 2025
- 14 maja 2025
- 22 maja 2025
- 23 maja 2025
- 25 maja 2025
- 29 maja 2025

Kalendarz magicznych dni – czerwiec 2025

- 1 czerwca 2025
- 4 czerwca 2025
- 5 czerwca 2025
- 8 czerwca 2025
- 9 czerwca 2025
- 21 czerwca 2025
- 22 czerwca 2025
- 24 czerwca 2025
- 25 czerwca 2025

Kalendarz magicznych dni – lipiec 2025

- 5 lipca 2025
- 9 lipca 2025
- 10 lipca 2025
- 31 lipca 2025

Kalendarz magicznych dni – sierpień 2025

- 5 sierpnia 2025
- 11 sierpnia 2025
- 12 sierpnia 2025
- 14 sierpnia 2025
- 23 sierpnia 2025
- 25 sierpnia 2025

Kalendarz magicznych dni – wrzesień 2025

- 5 września 2025
- 10 września 2025
- 12 września 2025
- 13 września 2025
- 21 września 2025
- 22 września 2025
- 23 września 2025

Kalendarz magicznych dni – październik 2025

- 5 października 2025
- 8 października 2025
- 13 października 2025
- 14 października 2025
- 23 października 2025
- 24 października 2025
- 27 października 2025

Kalendarz magicznych dni – listopad 2025

- 1 listopada 2025
- 2 listopada 2025
- 3 listopada 2025
- 12 listopada 2025
- 16 listopada 2025
- 19 listopada 2025
- 20 listopada 2025
- 22 listopada 2025
- 24 listopada 2025
- 26 listopada 2025
- 30 listopada 2025





Kalendarz magicznych dni – grudzień 2025

- 5 grudnia 2025
- 6 grudnia 2025
- 8 grudnia 2025
- 14 grudnia 2025
- 21 grudnia 2025
- 24 grudnia 2025
- 25 grudnia 2025

Kalendarz dni magicznych 2025

W ciągu 12 miesięcy kalendarzowych, zwanych rokiem, wielokrotnie zdarzają się magiczne dni, idealne dla osób, dla których ważny jest rozwój duchowy. Stanowią okazję do autorefleksji, medytacji, uważności oraz wewnętrznej podróży. To świetny moment na praktykowanie rytuałów, które wniosą odrobinę magii do naszej codzienności. Kalendarz magicznych dni w 2025 roku powstał z myślą o pomyślnym czasie Słońca, które związane jest z pewnością siebie, Merkurego, który jest planetą komunikacji, Wenus – planety miłości, Marsa – planety działania, Jowisza – planety obfitości, Neptuna, będącego symbolem duchowości i marzeń.

Kalendarz dni magicznych 2025 - podsumowanie

Przed nami rok transformacji, obfitujący w mnóstwo możliwości, z których warto skorzystać. Bądź otwarta na zmiany, chwytaj okazję. Dbaj o siebie każdego dnia i już dziś zaplanuj czas odprężenia i wyjątkowe rytuały na każdy z tych dni. Kalendarz magicznych dni 2025 roku to nic innego jak niezwykle sprzyjające momenty, by zadbać o miłość, sukces, bogactwo i obfitość w swoim życiu.



Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 8 stycznia 2025

6 kroków jak zadbać o PR swojej firmy w 2025 roku

Z Nowym Rokiem nowym krokiem! Początek roku to doskonały moment, by zacząć dbać o PR w swojej firmie. Jak to zrobić? Czy istnieje sprawdzony przepis na działania PR? Na co warto zwrócić uwagę, komunikując się z otoczeniem w 2025 roku? O tym opowiada Joanna Adamiak, prezeska i współwłaścicielka agencji Face it! oraz jej pracownicy.



Dbanie o PR to absolutny must-have w biznesie

– "Każda firma powinna dbać o swój PR. Odpowiednio prowadzona komunikacja pomaga budować pożądany wizerunek marki, a dzięki temu zdobywać zaufanie klientów, partnerów biznesowych, pracowników – słowem – otoczenia biznesowego. PR pozwala maksymalizować efekty działań reklamowych. Bez tego wsparcia nawet najlepsza strategia marketingowa nie zadziała w pełni. Jak zadbać o komunikację z otoczeniem w 2025 roku? Oprócz tych uniwersalnych elementów jak przygotowanie strategii, dbanie o media relations czy monitorowanie efektów prowadzonych działań, warto postawić na nieszablonowość i kanały online. To dobry sposób, by w tym coraz bardziej zdigitalizowanym świecie wyróżnić swoją organizację na tle konkurencji" – mówi Joanna Adamiak, prezeska i współwłaścicielka agencji Face it!

Przygotuj strategię PR

Strategia PR to najważniejszy dokument, bez którego tak naprawdę trudno prowadzić efektywne działania komunikacyjne. Dobrze, by jej podstawę stanowiła dogłębna analiza otoczenia, w jakim funkcjonuje firma – biznesowego, społecznego i ekonomicznego. W strategii PR powinniśmy również jasno określić cele komunikacji i grupy docelowe, do których chcemy dotrzeć.

Ważne jest także, by zawierała key-messages, czyli główne przekazy, które będą powtarzane w materiałach prasowych oraz listę narzędzi PR, z których będziemy korzystać. Dodatkowymi elementami strategii jest ramowy harmonogram działań oraz informacje o szacunkowych kosztach planowanych działań, czyli budżet.

Sekret skutecznej strategii PR

– "Skuteczna strategia PR powinna uwzględniać analizę tego, jak komunikuje się konkurencja. Ułatwi to zidentyfikowanie przewag i znalezienie „niszy” komunikacyjnej. Aneks do strategii mogą być również procedury związane z reagowaniem na sytuacje kryzysowe – umożliwi to szybką i skuteczną odpowiedź w trudnych sytuacjach, minimalizując ryzyko naruszenia reputacji firmy" – mówi Karina Grygielska, Client Services Director w agencji Face it!

Wbrew pozorom strategii PR nie wystarczy przygotować raz. Trzeba ją regularnie dostosowywać w miarę rozwoju firmy, biznesu czy zachodzenia zmian ekonomiczno-gospodarczych. Dobrze jest choć raz w roku zweryfikować czy obrany kierunek działań nadal jest słuszny.

Dbaj o media relations

Budowanie relacji z mediami to absolutna podstawa PR. Trzeba jednak pamiętać, że wbrew temu, co wiele osób niezwiązanych z branżą myśli, media relations nie opierają się jedynie na wysyłce informacji prasowych czy organizowaniu konferencji. Kluczem są tutaj relacje z dziennikarzami – nie bez powodu nazywa się ich często jedną z grup docelowych komunikacji.

Jak dbać o kontakty z przedstawicielami mediów?

Dla dziennikarzy najistotniejsze są informacje i fakty. Liczy się dla nich autentyczność i unikalność przekazu – nieważne czy są to dane z najnowszego badania, czy innowacyjne podejście do danego zagadnienia. Oferując dziennikarzom taki content, dużo łatwiej będzie nam zdobyć ich zaufanie i podjąć współpracę. Dodatkowo, pamiętajmy, że pracownicy mediów to nasi partnerzy i powinniśmy traktować ich z szacunkiem – dostarczać zapowiadane materiały na czas lub informować o potencjalnych problemach z dotrzymaniem terminu.

Tajniki budowania relacji z dziennikarzami

– "Budowanie trwałych relacji z mediami to proces, który wymaga systematyczności. Nawet gdy nie mamy konkretnych informacji prasowych do przekazania, warto utrzymywać kontakt z dziennikarzami. Ważna jest również personalizacja – dostosowanie materiałów do potrzeb i zainteresowań poszczególnych dziennikarzy. Taka komunikacja sprawia, że chętniej nawiązują współpracę" – zaznacza Anna Wąsowska, Account Manager w agencji Face it!

Bądź obecny w mediach społecznościowych i współpracuj z influencerami

W dzisiejszych czasach budowanie wizerunku za pośrednictwem social mediów jest równie ważne, a nawet ważniejsze niż stawianie na tradycyjne media relations. To ten kanał z roku na rok zyskuje na znaczeniu i nic nie wskazuje na to, by w przyszłości ten trend miał się zmienić. Aby w pełni wykorzystać potencjał działań w takich kanałach jak Facebook czy Instagram, należy prowadzić komunikację dwutorowo.

- Po pierwsze, warto prowadzić firmowe profile w social media – to miejsca, w których możemy samodzielnie kreować wizerunek naszej firmy.
- Po drugie, dobrym sposobem wykorzystania kanałów online w działaniach PR jest współpraca z liderami opinii. Live'y z influencerami, współprace barterowe czy wywiady na YouTube umożliwiają zróżnicowanie komunikacji, a tym samym dotarcie do szerszego grona odbiorców.

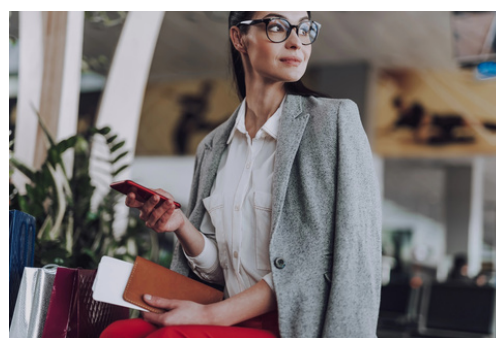
Dbaj o interakcje z użytkownikami w social mediach

– "W mediach społecznościowych ważna jest interakcja z użytkownikami. Stąd kluczowe jest bieżące odpowiadanie na komentarze, reagowanie na pytania i uczestniczenie w dyskusjach. Warto zachęcać użytkowników do tworzenia treści związanych z marką, np. poprzez konkursy, hashtagi czy wyzwania. Takie działania skutecznie angażują społeczność. Pamiętajmy również, że czasem współpraca z mikroinfluencerami może przynieść lepsze efekty niż współpraca z dużymi gwiazdami" – podkreśla Aleksandra Karwacka, Senior Account Manager w agencji Face it!

Monitoruj działania PR

Mierzenie efektów działań PR jest równie ważne, jak sama komunikacja. Ocena ich skuteczności nie sprowadza się jednak do zestawienia liczb w arkuszu kalkulacyjnym. To skomplikowany proces, wynikający ze specyfiki działań PR. Nie oznacza to jednak, że brakuje narzędzi pozwalających sprawdzić, czy kampania realizuje swoje założenia, czy wymaga modyfikacji. Do dyspozycji mamy szeroką gamę wskaźników, takich jak AVE z publikacji, wzrost liczby odwiedzin na firmowej stronie internetowej, liczby zapytań ofertowych lub nowych klientów. Każdy z nich pozwala z nieco innej perspektywy ocenić prowadzoną komunikację i jej efekty – to czy obrany kierunek działań jest słuszny i czy wspiera realizację założonych celów.

– "Dzięki narzędziom umożliwiającym monitoring mediów, możemy ocenić zasięg kampanii i zidentyfikować kluczowych liderów opinii, którzy wpływają na rozpoznawalność naszej firmy. Ponadto, istotnym wskaźnikiem efektywności naszej pracy, który potwierdza jej wartość, jest udział danej kampanii w branżowych konkursach czy plebiscytach" – wylicza Magda Ulanowska, Senior Account Manager w agencji Face it!



↓ Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 9 stycznia 2025

Liczy się droga, a nie tylko cel – nowy rok w rytmie slow

Nowy rok to czas nowych początków, nadziei i wielkich planów, które w założeniu mają zmienić nasze życie na lepsze. Analizujemy, zastanawiamy się, wiele spraw poddajemy głębokiej refleksji, by wysnuć wnioski pozwalające nam wprowadzić ulepszenia w naszych rutynach, rytuałach, systemach i schematach działania. W tym momencie wiele z nas podejmuje postanowienia noworoczne, często dotyczące wielu dziedzin życia. Jednak nader często nasze cele są zbyt ambitne, oparte na presji społecznej lub odcięte od tego, co naprawdę ważne dla nas. Czy w tym roku mogłabyś spróbować czegoś innego? Zamiast dążyć do perfekcji, może warto zatrzymać się i wsłuchać w swoje prawdziwe potrzeby, wybierając rytm slow – pełen spokoju, równowagi i uważności.

Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos i usłysz, o jakich wartościach mówisz

Zanim postanowisz, co chcesz zmienić w nowym roku, zastanów się, co dla Ciebie naprawdę się liczy. Aby jeszcze lepiej się ze sobą skontaktować, możesz zadbać o odpowiednią atmosferę – zapalić swoją ulubioną świecę, włączyć muzykę, która sprzyja takiemu spotkaniu z samą sobą, pozwolić sobie być z takimi pytaniami, jak: Co mnie uszczęśliwia? Co daje mi poczucie sensu? Jakie wartości pragnę pielęgnować w codziennym życiu? Co sprawia, że szczerze się uśmiecham? Daj sobie czas. Pozwól, by odpowiedzi przyszły do Ciebie w naturalny, a nie wymuszony sposób. Czasami dobrze znamy niektóre odpowiedzi, na inne zaś musi poczekać dłużej. To jest jak najbardziej w porządku. Nie musisz wiedzieć wszystkiego już pierwszego stycznia.

W świecie, który często promuje pośpiech i nadmiar, to moment na redefinicję priorytetów. Może Twoją wartością jest zdrowie, relacje z bliskimi, rozwój osobisty lub wewnętrzny spokój? Gdy połączysz swoje postanowienia z głęboko zakorzenionymi wartościami, staną się one bardziej autentyczne, a ich realizacja będzie przynosiła nie tylko satysfakcję, ale i prawdziwą radość.

Planuj z umiarem i życzliwością dla siebie

Kiedy już wiesz, co jest dla Ciebie ważne, postaraj się przekuć to w proste, realistyczne cele. Zamiast obiecywać sobie „schudnę 10 kg” lub „osiągnę perfekcję w każdej dziedzinie”, skup się na małych krokach, które będą wspierane przez Twoje wartości. Na przykład: „Będę codziennie spacerować, bo dbam o swoje zdrowie” lub „Raz w tygodniu spotkam się z przyjaciółką, bo relacje są dla mnie kluczowe”. Daj sobie też przestrzeń na zmiany i porażki – one są częścią życia. Traktuj siebie z życzliwością i dobrocią, z jaką traktowałabyś najlepszą przyjaciółkę, w trudnych dla niej chwilach. Nie narzucaj sobie zbyt szybkiego tempa, bo ścigając się ze sobą, możesz łatwo złapać zadyszkę.

Zamiast tego ustal mniej ambitny cel, a jeśli osiągniesz go przed upływem roku, po prostu nieco podniesiesz sobie poprzeczkę. Takie podejście pozwoli Ci częściej odczuwać dumę ze swoich osiągnięć i nauczy Cię celebrować sukcesy!

Doceniaj piękno procesu

W realizowaniu postanowień noworocznych chodzi nie tylko o to, co osiągniesz, ale o to, jak się czujesz w trakcie tej drogi. Ciesz się z małych kroków, które wykonujesz każdego dnia, nawet gdy Ci się bardzo nie chce. Bądź obecna w chwilach przynoszących radość, jak również tych wiążących się z trudnościami – one także wiele mówią o Tobie. Zamiast gonić za kolejnymi sukcesami, praktykuj uważność – zauważ smak i aromat porannej kawy, dźwięk ulubionej muzyki czy chwilę ciszy po długim dniu. To właśnie te drobne momenty wypełniają życie sensem.

Nowy rok w rytmie slow - podsumowanie

Nowy rok to szansa, by zacząć żyć w zgodzie ze sobą i uciec spod presji oczekiwań innych. Każdego dnia i w każdej chwili podejmujemy decyzję, jak ten moment ma wyglądać. Jakie emocje i odczucia mają nam towarzyszyć. Wybierając spokój, prostotę i autentyczność dzisiaj stworzysz dokładnie takie jutro. Twoja podróż może być pełna dobra i harmonii – wystarczy, że wsłuchasz się w siebie i zaczniesz żyć w zgodzie z tym, co naprawdę dla Ciebie ważne. Pamiętaj, że możesz uczynić ten rok twoim najlepszym rokiem!



Autorka: **Kinga Piwowska** – Naturoterapeutka, Coach, Praktyk Mindfulness. Autorka książki „Kobieta pełna blasku. Jak czerpać radość z życia na przekór wszystkiemu”.

Strona www: www.innerpowerinstitute.pl.



Artykuł przygotowała: Kinga Piwowska

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 10 stycznia 2025

Postanowienia noworoczne: Droga do sukcesu czy źródło frustracji?

Nowy Rok to dla wielu z nas czas planów i wielkich zmian. Chcemy schudnąć, nauczyć się czegoś nowego, rzucić złe nawyki. Czy postanowienia noworoczne zawsze mają sens? Dlaczego tak często porzucamy je już w styczniu? Jak zwiększyć szanse na ich realizację i co zrobić, gdy bliska nam osoba stawia sobie nierealne cele? Na te pytania odpowiada psychoterapeuta z Centrum Zdrowia Psychicznego w Zielonej Górze – Piotr Zbigniew Kamrat, który zdradza, jak podejść do noworocznych planów z głową i uniknąć pułapki zniechęcenia.



Czy warto robić postanowienia noworoczne skoro i tak z dużym prawdopodobieństwem porzucimy je wraz z prozą życia, która nastąpi po pierwszym styczniu?

PZK: Nie generalizujmy tak od razu, bo są osoby, które zdecydowanie potrafią wytrwać w swoich postanowieniach. I od razu odpowiadam – tak, warto je robić, pod warunkiem, że traktujemy je jako narzędzie do refleksji, a nie obowiązek czy jakiś sztywny plan na kolejny rok życia. Postanowienia mogą pomóc nam uporządkować cele i zmotywować do działania. Problem pojawia się, gdy stawiamy sobie zbyt wygórowane wymagania albo robimy to pod presją otoczenia. Warto pamiętać, że najważniejsze to podejść do postanowień elastycznie i z wyrozumiałością wobec siebie. Wtedy mamy szansę na powodzenie.

Jakie postanowienia noworoczne są najpopularniejsze?

PZK: Z badań wynika, że najczęściej dotyczą one zdrowia i wyglądu – chcemy schudnąć, lepiej się odżywiać, zacząć ćwiczyć. Inne popularne cele to rozwój osobisty: nauka nowych umiejętności, czytanie większej liczby książek, porzucenie nałogów. Nie brakuje też postanowień finansowych, jak oszczędzanie czy spłata długów. Czyli zasadniczo cele są różne.

Kto najczęściej wyznacza sobie takie cele noworoczne?

PZK: Najchętniej cele wyznaczają sobie osoby młodsze i te, które mają silną potrzebę rozwoju osobistego. Dla wielu ludzi nowy rok to taki symboliczny moment, w którym chcą zacząć „z czystą, białą kartą”. Jednak postanowienia noworoczne robią nie tylko optymiści, ale także osoby, które chcą zmierzyć się z własnymi słabościami. Wreszcie zrobić coś, na co do tej pory nie miały siły czy możliwości.

Czy osoby, które nie robią postanowień, nie mają celów?

PZK: Niekoniecznie. Nie każdy potrzebuje nowego roku, by wyznaczać sobie cele. Dla niektórych to po prostu niepraktyczne – wolą wprowadzać zmiany na bieżąco, bez presji związanej z kalendarzem. Często osoby, które nie robią postanowień, mają swoje cele, ale realizują je w sposób mniej formalny. Warto pamiętać, że każdy ma inny styl podejścia do zmian i nie ma jednej „słusznej” drogi. Brak zapisanej kartki postanowień o niczym więc nie świadczy.

Co zrobić, jeśli bliska osoba zwierza nam się z nierealnego, naszym zdaniem, postanowienia noworocznego?

PZK: Przede wszystkim warto podejść do tematu z empatią. Dla tej osoby to postanowienie może być bardzo ważne. Możemy zapytać, dlaczego wybrała akurat ten cel, co chce przez niego osiągnąć, a także delikatnie zasugerować, że warto podzielić go na mniejsze kroki. Jeśli uważamy, że cel jest nierealny, możemy wspomnieć o alternatywach lub zasugerować, żeby podeszła do niego elastycznie. Kluczowe jest jednak, by nie odbierać tej osobie motywacji, a raczej pomóc jej spojrzeć na to w sposób praktyczny. Może warto pomóc wybrać koleżance dobry kurs angielskiego, skoro do samodzielnej nauki nie jest w stanie się zmotywować?

Czy te noworoczne postanowienia w ogóle mają sens, skoro często przestajemy się nimi przejmować po kilku tygodniach?

PZK: Mają sens, oczywiście, że tak. Przede wszystkim są dla wielu z nas elementem nowego roku, założeniem, że uda nam się coś osiągnąć, zmienić i to już samo w sobie jest optymistyczne. Głęboki sens mają jednak wtedy, gdy są częścią szerszego procesu refleksji i planowania. To prawda, że wiele osób „porzuca” postanowienia już w połowie stycznia. To często wynika z braku konkretnego planu działania albo ze stawiania sobie zbyt wygórowanych oczekiwań. Ważne, by traktować postanowienia jako inspirację do działania, a nie jako wyzwanie, które nas przytłacza.



Jak w takim razie zwiększyć swoje szanse na realizację planów noworocznych?

PZK: Po pierwsze, warto ograniczyć liczbę postanowień do jednego lub dwóch celów. Po drugie, należy je jasno określić – na przykład zamiast „chcę biegać”, lepiej powiedzieć: „będę biegać dwa razy w tygodniu przez 30 minut”. Kluczowe jest też monitorowanie postępów i nagradzanie się za małe sukcesy. Nie bójmy się też modyfikować planu w trakcie – jeśli coś nie działa, spróbujmy innego podejścia. Bo gdy się zniechęcimy, to na pewno szybko zarzucimy swój cel.

Co zrobić, jeśli mimo wszystko i tak coś nie idzie po naszej myśli?

PZK: Ważne jest, by być dla siebie wyrozumiałym i nie traktować niepowodzeń jako porażek. Lepiej pomyśleć o tym, czego nas to doświadczenie nauczyło. Jeśli blisko połowa osób porzuca swoje postanowienia w pierwszych tygodniach roku, to znaczy, że wyzwania są normalne i nie muszą oznaczać końca naszych starań. Każdy dzień może być nową szansą na rozpoczęcie kolejnych działań. Jeśli bieganie zimą ewidentnie nam nie odpowiada, to spróbujmy wiosną, może będzie łatwiej. Albo dołączmy do działających w miastach grup biegaczy-amatorów. W grupie może być prościej wytrwać i wzajemnie się motywować.

Czy są takie osoby, które lepiej radzą sobie z dotrzymywaniem postanowień?

PZK: Tak, osoby bardziej zdyscyplinowane i te, które mają wsparcie społeczne, częściej osiągają swoje cele. Kluczową rolę odgrywa jednak nastawienie – jeśli wierzymy w sens naszych działań i widzimy w nich wartość, łatwiej nam wytrwać. Dobrze też, gdy nasze postanowienia są zgodne z naszymi wartościami i potrzebami, a nie wynikają z presji zewnętrznej.

Jak podejść do postanowień, by były źródłem radości, a nie frustracji?

PZK: Przede wszystkim podejźmy do nich z ciekawością i otwartością. Postanowienia nie muszą być „sprawdzianem” naszej silnej woli. Mogą być okazją do lepszego poznania siebie, zbadania, co działa w naszym życiu, a co wymaga zmiany. Kluczowe jest, by nie traktować ich zbyt sztywno – życie bywa nieprzewidywalne, więc czasem warto po prostu dać sobie czas i przestrzeń na wprowadzanie zmian w swoim tempie. Ja staram się w tym roku obiecać sobie więcej wypoczynku i spędzania czasu z rodziną. A i znalezienie więcej czasu na czytanie... w tym roku to zdecydowanie postanowienia dostosowane do moich możliwości (śmiech).

Bardzo dziękuję za rozmowę!

PZK: Dziękuję i życzę wszystkim, by ich postanowienia były źródłem motywacji, a nie presji. No i udanego roku 2025!



Zbigniew Piotr Kamrat – psychoterapeuta psychodynamiczny, specjalista psychoterapii uzależnień, psychoonkolog, terapeuta Brainspotting i coach ICF. Pracuje w Centrum Zdrowia Psychicznego w Zielonej Górze. Zaangażowany w promocję zdrowia psychicznego oraz działalność charytatywną. Pasjonat kawy, kina i wędrówek.

Fotografia: Studio KUBA Kuba Bandkowski.



Artykuł przygotowała: **Kamila Wilczyńska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 11 stycznia 2025

Sposoby na dodatkowy zarobek online

Istnieje wiele sposobów na dodatkowe pieniądze, które można zarobić w domu. Praca dodatkowa online lub praca dorywcza może z czasem przerodzić się w działalność nierejestrowaną albo własny biznes. Możliwość pracy zdalnej znacznie poszerza zakres możliwości zarobkowych. Warto dopasować je do umiejętności, doświadczenia czy zainteresowania.



Jak dorobić do domowego budżetu dzięki internetowi?

Sposobów na dodatkowy zarobek jest mnóstwo! Żyjemy w pięknych czasach, gdy Internet daje mnóstwo możliwości, a wśród nich jest możliwość zarobienia dodatkowych pieniędzy. Jednym z popularnych sposobów na zarobienie dodatkowych pieniędzy już od kilkunastu lat jest współpraca z firmą MLM czy marketingu afiliacyjnego. Choć wokół pracy w network marketingu jest wiele kontrowersji, to sama dorabiałam w ten sposób do domowego budżetu przed ślubem, co pozwoliło mi na zgromadzenie znacznych oszczędności. Dziś istnieje wiele różnych firm, które działają w oparciu o model marketingu sieciowego.

Oferują one nie tylko kosmetyki i suplementy diety tak jak znane wszystkim marki Avon, Oriflame czy Amway, ale także biżuterię, odzież, produkty dla domu, urządzenia do uzdatniania wody, świece, żywność, olejki eteryczne, pakiety medyczne, kawę i herbatę, produkty ubezpieczeniowe i wiele innych.

Innym prostym sposobem na dorobienie do domowego budżetu jest sprzedaż produktów, których już nie potrzebujemy oraz, które zagrażają naszą życiową przestrzeń. Od 12 lat prowadzę własny biznes online, pracuję jako copywriterka, wirtualna asystentka, blogerka i redaktor portali. Uważam, że zajęcia, które wykonuję na co dzień, mogą być także świetnym sposobem na dorobienie do domowego budżetu przez kobiety w każdym wieku. W przypadku copywritingu trzeba mieć smykałkę do pisania, tworzyć angażujące teksty, dopasowane do grupy docelowej, bardzo istotna jest również znajomość zasad SEO.

Ogromny potencjał ma także branża wirtualnej asysty, ponieważ dostrzegam, że coraz więcej firm poszukuje wirtualnych asystentek do współpracy. I tutaj zagadnienie jest bardzo obszerne, ponieważ wirtualne asystentki zajmują się zadaniami księgowymi, działaniami PR, tworzeniem stron internetowych, obsługą klienta, obsługą e-sklepów, pozycjonowaniem, marketingiem, zagadnieniami IT, koordynacją zadań czy prowadzeniem social mediów. A zatem zakres działania jest ogromny!

Wśród kolejnych pomysłów na dorobienie do domowego budżetu, które polecam, może być założenie bloga czy zostanie influencerką. Innym pomysłem na dorobienie do domowego budżetu jest prowadzenie własnego sklepu internetowego oraz sprzedaż produktów online. Jeśli chodzi o pomysły na e-biznes dla kobiet, świetną opcją jest np. dropshipping, gdzie nie ma potrzeby posiadania własnego sklepu internetowego, ponieważ produkty wysyłane są od producenta bezpośrednio do klientów. W ostatnich miesiącach modnym pomysłem na dodatkowy zarobek jest publikacja własnych e-booków lub tworzenie kursów online.

Dodatkowy zarobek online. Jak można zrobić to najprościej?

Wszystko zależy od tego, jakie mamy życiowe i zawodowe doświadczenie. Poza tym wiele zależy od chęci do nauki. W przypadku kobiet, które poszukują dodatkowego zarobku na chwilę, na przykład, by dorobić pieniądze do budżetu na Święta Bożego Narodzenia, polecałabym sprzedaż niepotrzebnych przedmiotów, które zagracają przestrzeń czy współpracę z firmą marketingu sieciowego. Jeśli natomiast ma to być zajęcie na dłużej, warto rozważyć moje pozostałe propozycje. Można kierować się swoją pasją i zainteresowaniami i szukać dodatkowego zajęcia, które z czasem może przerodzić się w biznes prowadzony z radością i zaangażowaniem, który pozwoli świetne zarobki.

Lista sposobów na dorobienie (z wykorzystaniem internetu)

Dobrym pomysłem są również korepetycje. Warto podejść do tematu w nieco niecodzienny i kreatywny sposób. Na przykład księgowa 50+ może oferować korepetycje dla przedsiębiorców lub stworzyć dla nich e-book czy kurs online, który sprawi, że będą lepiej zarządzać swoim budżetem. Może to być produkt dedykowany freelancerom. Inna opcja to propozycja dla kobiet, które lubią florystykę lub mają zdolności manualne – to tworzenie dekoracji florystycznych lub ozdób okolicznościowych oraz ich sprzedaż w popularnych makretplace takich jak Allegro, Allegro Lokalnie, OLX, Vinted oraz w social mediach. Myślę, że warto przeanalizować, co umiem robić oraz co mnie interesuje. I z połączenia tych zagadnień znaleźć zajęcie, które pozwoli nam dorobić do domowego budżetu online.

Na co warto zwrócić uwagę, jeśli coś sprzedajemy przez internet, by przyciągnąć uwagę nabywców?

Moim zdaniem w sprzedaży online najważniejsze są atrakcyjne i intrygujące zdjęcia, ponieważ to one często zwracają naszą uwagę pośród wielu różnych produktów i zachęcają do kliknięcia i zapoznania się z opisem.



Druga sprawa to tekst – dostosowany do grupy docelowej, czyli inaczej mówiąc napisany językiem, który zrozumie mój klient, ponieważ w zupełnie inny sposób należy pisać dla nastolatka czy seniora, inaczej tekst napiszemy dla kobiety oraz dla mężczyzny.

Trzecia sprawa to social media – warto posiadać firmowe konto marki w social mediach – ale nie we wszystkich, tylko w kilku wybranych, koniecznie tych, w których są nasi klienci.

Czwarta sprawa, moim zdaniem równie ważna, mimo iż wielu początkujących przedsiębiorców o tym nie wie, to budowanie świadomości marki. Czyli docieranie do kolejnych zainteresowanych grup potencjalnych klientów. Wielu przedsiębiorców myśli, że wystarczy otworzyć własny sklep internetowy a produkt lub usługa sprzedadzą się same.

Często w zderzeniu z rzeczywistością wielu początkujących przedsiębiorców dziwi się, że drogi sklep internetowy, na który wydali kilka lub kilkanaście tysięcy złotych, nie sprzedaje.

Moim zdaniem dopiero tutaj zaczyna się zabawa, ponieważ wokół tego sklepu internetowego trzeba zbudować społeczność – zrobić to poprzez blog, newsletter, systematyczne publikacje w social mediach, współpracę z influencerami, blogerami oraz publikacje artykułów na portalach internetowych.

Sposoby na dodatkowy zarobek online – podsumowanie

Reasumując, w dzisiejszych czasach prawie każdy ma jakieś zajęcie dodatkowe lub dochód pasywny, które pozwalają zarabiać dodatkowe pieniądze. Jedni zajmują się najmem nieruchomości, inni sprzedają online, promowaniem marek MLM, a jeszcze inni zostają blogerami, influencerami, redaktorami czy wirtualnymi asystentkami, copywriterkami czy grafikami i pracują po godzinach.



↓ Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 12 stycznia 2025

8 książek na poprawę nastroju nie tylko na Blue Monday

Święta za nami, rozpoczął się nowy rok i pewnie większość przywitała go noworocznymi postanowieniami. To z nimi podobno wiąże się zjawisko Blue Monday, a ten najbardziej depresyjny dzień w roku dopadnie nas za chwilę. Trzeci poniedziałek stycznia wybrany został na podstawie matematycznego wzoru, uwzględniającego poziom nasłonecznienia i długość dnia, a także aspekty ekonomiczne (też myślisz, ile wydałaś na święta?) i aspekt psychologiczny – związany z uświadomieniem sobie, że noworoczne postanowienia były nieco na wyrost. Niezależnie od tego, czy to prawda i czy dopadnie nas Blue Monday, warto być przygotowaną i zaopatrzyć się w książki, które poprawią nastrój.

"Jestem nudziarą" Monika Szwaja

Na poprawę nastroju nadaje się absolutnie każda książka tej autorki. „**Jestem nudziarą**” to historia trzydziestolatki, która nigdy nie planowała zostać nauczycielką, ale los sprawia, że ląduje w szkole i musi się zmierzyć nie tylko z młodzieżą, ale i rozwiązać swoje osobiste problemy. Fabuła banalna, ale napisana tak, że oderwanie się od czytania jest trudne, nie sposób też przestać się śmiać.

"Poradnik pozytywnego myślenia" Matthew Quick

"**Poradnik pozytywnego myślenia**" to zwariowana historia ludzi na życiowym zakręcie, na pierwszy rzut oka nie musi więc tchnąć specjalnym optymizmem. Pat próbuje dojść do siebie po załamaniu nerwowym i odbudować związek po tym, jak żona go zdradziła. Tiffany straciła niedawno męża i również próbuje odzyskać równowagę. Nietypowa przyjaźń tych dwojga, otoczonych denerwującymi bliskimi, wywołuje mnóstwo komplikacji. Książka jest właściwie słodko-gorzka, bo dotyczy trudnych życiowych doświadczeń, ale jej optymistyczna wymowa poprawi nastrój każdemu ponurakowi.



"Upiór w moherze" Iwona Banach

Nie jestem szczególną miłośniczką komedii kryminalnych, ale co może lepiej poprawić nastrój, niż uśmiech i dresczyk emocji? Zaciekał mnie też niezły tytuł, ewidentnie nawiązujący do klasyki. Akcja powieści "**Upiór w moherze**" toczy się w bibliotece, a bohaterami są bibliotekarze i pisarze, którzy planują w niebanalny, acz nieco makabryczny sposób, promować swoje dzieła. Jak zwykle w takich przypadkach, sytuacja wymyka się spod kontroli...

"Ania z Zielonego Wzgórza" Lucy Maud Montgomery

Tej powieści nikomu nie trzeba przedstawiać. Ponad stuletnia historia rudowłosej Ani wciąż jest czytana przez kolejne pokolenia i choć problemy nastolatki sprzed ponad wieku są inne niż kłopoty współczesnych dziewcząt, to niektóre sprawy się nie zmieniają. Niezależnie od tego, ile masz lat, warto sięgać po książki z dzieciństwa i odczytać je na nowo albo poprawić nastrój powrotem do beztroskich lat. Bo która z nas nie czytała **"Ani z Zielonego Wzgórza"**?

"Życie na pełnej petardzie, czyli wiara, połędwica i miłość" ks. Jan Kaczkowski i Piotr Żyłka

Książka **"Życie na pełnej petardzie, czyli wiara, połędwica i miłość"** jest wywiadem-rzeką, w której chory na złośliwy nowotwór ksiądz Kaczkowski opowiada o swoim życiu, wierze i wartościach. Poznajemy niezwykłego człowieka, z którego emanuje radość, miłość i ogromny optymizm. Nie sposób nie zadać sobie pytania, skąd brał tę energię, bo był przecież świadomy, że nie zostało mu dużo czasu.

"Masłem do dołu" Petr Sabach

Upprzedzam, że nie znam tej książki, ale trafiłam na nią niedawno, skuszona smakowitym tytułem i zabieram się zaraz do czytania. Wydawca czeskiego bestsellera **"Masłem do dołu"** obiecuje dowcipne dialogi, absurdalne sytuacje, trafnie oddany nastrój miejsca i chwili. Historia dwóch sześćdziesięciolatków, którzy nie zamierzają pogodzić się z naturalnym procesem starzenia, jest rzeczywiście intrygująca.

"Gdzie diabeł nie może" i "Masz babo święta" Joanna Wtulich

I znów komedia kryminalna, a nawet dwie... Akcja książek **"Gdzie diabeł nie może"** i **"Masz babo święta"** toczy się w niewielkiej miejscowości, a bohaterkami są członkinie koła gospodyń wiejskich. Gdy zaginęła przewodnicząca koła, koleżanki postanawiają wszcząć śledztwo. W drugiej powieści koło gospodyń padnie ofiarą kradzieży. Jak to zwykle bywa, wyręczenie policji sprawia, że historia komplikuje się jeszcze bardziej. Mnóstwo lekkiego humoru i wiejski klimat, który uwielbiam, to dobry pomysł na depresyjny czas.



Autorka: **Iwona Klimczak** – zakochana w słowach od zawsze, uwielbiam czytać książki i o nich pisać. Jestem autorką powieści obyczajowej pt. „Kiedyś jest teraz”. Przez wiele lat współtworzyłam lokalny miesięcznik opinii. Po latach oceniania innych autorów, postanowiłam sama złapać za pióro. Uwielbiam też fotografię i moją wiejską działkę. Z wykształcenia historyczka. Szczęśliwa żona i matka.

Miejsca w sieci:

Strona www: <https://iwonaklimczak.pl/>

Facebook: <https://www.facebook.com/iwonaklimczak.autorka>

Instagram: <https://www.instagram.com/iwonaklimczak.autorka/>



Artykuł przygotowała: **Iwona Klimczak**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 13 stycznia 2025

Trendy wnętrzarskie, które będą na topie w 2025 roku

Remonty mieszkań lub urządzenie zupełnie nowych przestrzeni zazwyczaj planujemy z wyprzedzeniem. Zdecyduj się na najnowsze trendy, które będą modne w branży wnętrzarskiej w przyszłym roku. Oto 8 trendów wnętrzarskich na 2025 rok.



Trendy wnętrzarskie 2025 roku

Zazwyczaj trendy popularne są przez krótką chwilę, choć bywają i takie, które są modne przez lata. Zastanawiasz się, co nigdy nie wyjdzie z mody w branży urządzenia wnętrz? Z pewnością będą to zrównoważone rzemieślnictwo i rękodzieło, a także naturalne materiały i minimalistyczne formy. Nie warto podążać ślepo za trendami, a wybierać spośród nich ponadczasowe perełki i elementy designu, które sprawiają, że czujemy się swobodnie i dobrze. Urządzając wnętrza w 2025 roku i nie tylko, warto zwrócić uwagę na kilka kwestii.

Nowoczesna technologia we wnętrzach

Zaawansowana technologia to przyszłość w każdej dziedzinie naszego życia, także we wnętrzach. Inteligentne mieszkania i domy stają się coraz mądrzejsze. W związku z tym mamy możliwość wyboru spersonalizowanych rozwiązań do zarządzania domem, garażem czy ogrodem. Interaktywne aplikacje i nowatorskie urządzenia sterowane głosem podniosą komfort naszego życia.

Design regeneratywny

W branży urządzenia wnętrz nie tylko we wnętrzach mieszkalnych, ale także usługowych, popularne stają się naturalne elementy takie jak wewnętrzne ogrody, zielone ściany oraz naturalne materiały, takie jak drewno czy kamień. Łącząc je ze sobą, możemy stworzyć przestrzenie imitujące naturę, które poprawiają samopoczucie. Ważne jest także wybieranie ekologicznych rozwiązań, które wspierają naturę i są z nią spójne.

Przestrzenie wielofunkcyjne

Miejskie przestrzenie życiowe się zmniejszają, co wpływa także na branżę budownictwa oraz metraż mieszkań. Dlatego na popularności zyskują meble wielofunkcyjne, które można dopasować do swoich potrzeb. Warto tutaj zwrócić uwagę na meble modułowe, rozkładane sofy i stoliki, które można ustawiać na sobie lub z łatwością przesuwac. Meble wielofunkcyjne dają możliwość kreowania przestrzeni wielofunkcyjnych i doskonale wpisują się w zmieniające się potrzeby współczesnego życia, zwiększają funkcjonalność mieszkań i prezentują estetyczny design.

Różnorodność tekstur

Atrakcyjne wizualnie oraz w dotyku materiały będą tymi najbardziej poszukiwanymi. Naturalny kamień, wełna i aksamit nadadzą głębi i charakteru każdemu wnętrzu. Ich łączenie i warstwowanie będzie oddziaływać na wiele zmysłów jednocześnie.

Minimalizm z nutą szaleństwa

Minimalizm zawsze jest w modzie. W roku 2025 na topie będzie łączenie minimalizmu z akcentami ekstrawaganckimi, co będzie ukłonem w stronę sceptyków dla tego trendu. Połączenie subtelnych linii z naturalnymi teksturami oraz stonowanymi barwami w kolorze ziemi to idealne rozwiązanie, które sprawi, że wnętrza staną się bardziej przytulne. Uwagę należy jednak zwrócić na ich jakość zamiast na ilość.

Mieszkanie jako oaza spokoju

Przestrzeń mieszkalna ma być spokojnym i bezpiecznym miejscem, które umożliwia odpoczynek od codziennej bieganiny, zgiełku, pracy oraz bodźców zewnętrznych. W związku z tym we wnętrzach coraz popularniejsze stają się kąski medytacji lub spersonalizowane miejsca do ćwiczeń, jogi czy medytacji.

W tego typu przestrzeniach zachęcających do odprężenia królować będzie stonowana kolorystyka oraz możliwość regulacji temperatury i przepływu powietrza. Również oświetlenie sprzyjać będzie regeneracji i relaksowi.

Tradycyjne rzemiosło i rękodzieło zamiast mainstreamu

Rok 2025 we wnętrzarstwie i dekoracjach wnętrz będzie powrotem do tradycyjnego rzemiosła i rękodzieła. Przedmioty hand-made są niepowtarzalne oraz pozwalają wyrazić indywidualizm i budują historię wnętrza. Drewniane meble są solidne i posłużą przez lata. Narzuty z wełny, koronkowe serwetki, estetyczne ręcznie robione świece oraz tkane dywany będą dopełnieniem całości. Zwrot ku rękodziełu to także wspieranie lokalnych rzemieślników oraz zrównoważonych praktyk, które mogą zminimalizować wpływ na postępujące zmiany w środowisku naturalnym.

Dekoracyjne sufity

Sufit to miejsce, które najczęściej malowane jest na kolor biały. W najbliższych miesiącach stanie się centralnym punktem, który zdobić będziemy kolorami, wzorami i odważnymi teksturami. Ich zadaniem będzie dekorowanie wnętrz i przykuwanie wzroku. Ten trend widać już we wnętrzach luksusowych butików czy restauracji.

- "Ilość trendów we wnętrzach może przytłaczać. Najlepiej decydować się na to, co z nami rezonuje. Wnętrze powinno podobać się przede wszystkim osobom, które będą w nim spędzać najwięcej czasu. Nie wszystkie popularne trendy wnętrzarskie będą dostosowane do potrzeb i funkcjonalne. Rolą projektanta jest łączenie trendów i wpisywanie ich w potrzeby użytkowników. Ważne jest jednak zachowanie balansu i pokazanie klientowi za i przeciw danego rozwiązania" - podkreśla Barbara Steciak twórczyni pracowni projektowej VIVA Design.

Trendy wnętrzarskie 2025 roku - podsumowanie

Podsumowując, trendy wnętrzarskie 2025 będą oscylować wokół personalizacji wnętrz, wspierania dobrobytu mieszkańców, dostosowywania się do nadchodzących zmian i zrównoważonego rozwoju. W efekcie będą odpowiadać na nasze potrzeby oraz wyzwania przyszłości, a to wskazuje, że prawdopodobnie zostaną na dłużej.



Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 14 stycznia 2025

Miłość do siebie jako fundament szczęśliwego życia

**Wyobraź sobie, że każda Twoja decyzja, każdy krok i każda chwila w życiu opiera się na jednym pytaniu: Czy to jest dobre dla mnie? Bez poczucia winy, bez tłumaczenia się innym. Tylko Ty, Twoje potrzeby i Twoje szczęście. Miłość do siebie jako fundament szczęśliwego życia.
Jak pielęgnować relację ze sobą?**



Brzmi egoistycznie? Wcale nie. Brzmi zdrowo. Brzmi jak miłość do siebie – fundament, na którym można zbudować szczęśliwe, spełnione życie.

Ale jak pokochać siebie, gdy przez lata uczono nas, że to inni powinni być na pierwszym miejscu?

Jak zbudować relację ze sobą, gdy krytykowanie siebie stało się nawykiem?

Dziś zabiorę Cię w podróż do miejsca, gdzie zaczyna się prawdziwe szczęście – do Ciebie.

Jak pielęgnować relację ze sobą?

Miłość do siebie to relacja. A każda relacja wymaga troski, czasu i zaangażowania.

Dlaczego miłość do siebie jest fundamentem szczęścia?

Miłość do siebie to nie tylko modne hasło. To podstawa, która wpływa na każdą sferę naszego życia: od relacji z innymi, przez zdrowie psychiczne, aż po realizację marzeń. Gdy kochasz siebie, wiesz, że zasługujesz na dobre rzeczy. Nie zadowalas się minimum, nie zgadzasz się na byle jakie relacje, nie rezygnujesz ze swoich wartości. Wszystko zaczyna się od Ciebie. Jeśli nie potrafisz zadbać o siebie, trudno oczekiwać, że zrobią to inni. Jeśli nie wierzysz w swoją wartość, jak możesz oczekiwać, że inni będą ją dostrzegać? Miłość do siebie to fundament, który daje Ci siłę, odwagę i pewność, by żyć w zgodzie z sobą.



Jak zatem zacząć?

Oto kilka kroków, które pomogą Ci zbudować zdrową, pełną miłości relację z najważniejszą osobą w Twoim życiu – z Tobą.

1. Mów do siebie tak, jak do najlepszej przyjaciółki

Zastanów się, jak rozmawiasz ze sobą. Czy wspierasz się i pocieszasz, czy raczej krytykujesz i obwiniasz? Zaczynij mówić do siebie tak, jak mówiłabyś do swojej przyjaciółki. Gdy popełnisz błąd, powiedz: „To nic, każdy czasem się myli. Co mogę zrobić, by następnym razem było lepiej?”. Gdy osiągniesz sukces, świętuj go!

Pamiętaj: słowa mają moc. To, co mówisz do siebie, kształtuje Twoje poczucie własnej wartości.

2. Ustal swoje granice

Kiedy ostatni raz powiedziałaś „nie”? Miłość do siebie oznacza, że potrafisz wyznaczyć granice. Nie musisz zgadzać się na wszystko, co proponują inni. Twoje potrzeby są ważne, a Twoje granice są święte.

Zaczynij od małych rzeczy. Powiedz „nie” zaproszeniu, które Cię nie interesuje, albo prośbie, która przekracza Twoje możliwości. Każde „nie” to akt miłości do siebie.

3. Zadbaj o swoje ciało i umysł

Nie możesz kochać siebie, jeśli ignorujesz swoje potrzeby fizyczne i psychiczne. Dbaj o swoje ciało – jedz zdrowo, ruszaj się, odpoczywaj. Dbaj o swój umysł – medytuj, czytaj, otaczaj się ludźmi, którzy Cię wspierają.

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o troskę. O słuchanie sygnałów, jakie wysyła Ci Twoje ciało i reagowanie na nie z miłością.



4. Okaż sobie wdzięczność

Każdego dnia znajdź choć jedną rzecz, za którą możesz sobie podziękować. Może to być coś małego: że wstałaś z łóżka mimo gorszego dnia, że przygotowałaś zdrowy posiłek, że poszłaś na spacer.

Wdzięczność to klucz do docenienia siebie i tego, co już masz.

5. Daj sobie czas

Miłość do siebie to proces. Nie stanie się z dnia na dzień. Ale każdy krok, każda drobna zmiana, przybliży Cię do miejsca, gdzie poczujesz, że naprawdę kochasz siebie.

Daj sobie czas. Daj sobie cierpliwość. Daj sobie miłość.

Twoje szczęście zaczyna się od Ciebie

Miłość do siebie to nie luksus, to potrzeba. To akt odwagi. To decyzja, by postawić siebie na pierwszym miejscu i dać sobie to, czego od zawsze pragnęłaś – troskę, wsparcie i akceptację.

Kiedy zaczniesz kochać siebie, zobaczysz, jak zmienia się Twoje życie. Twoje relacje staną się zdrowsze, Twoje decyzje – bardziej świadome, a Twoje dni – pełniejsze radości.

Nie czekaj, aż ktoś przyjdzie i pokaże Ci, jak bardzo jesteś wyjątkowa. Pokaż to sobie sama.

Zasługujesz na to. I to właśnie dziś jest idealny dzień, by zacząć.



Autorka: **Monia Jabłońska** – Coach Kobiecej Pewności Siebie i mentorka, która pomaga kobietom odzyskać poczucie własnej wartości, wewnętrzną moc i odwagę do życia zgodnego z ich wartościami. Wspiera kobiety, tworząc autorskie programy, kursy oraz prowadząc mentoringi grupowe i indywidualne. Wierzy, że każda z nas ma w sobie potencjał, by żyć autentycznie, z poczuciem spełnienia i wewnętrznej harmonii.



Artykuł przygotowała: **Monia Jabłońska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 15 stycznia 2024

Dziękujemy za wsparcie!

Serdecznie dziękujemy za każde wsparcie redakcji w postaci wirtualnej kawy. Każda postawiona przez Was kawa jest dla nas cenną wskazówką, że to, co robimy, jest dla Was ważne i ma sens! Dziękujemy! Wykorzystamy to wsparcie na rozwój magazynu i portalu!

Dziękujemy wsparcie i wszystkie postawione wirtualne kawy poprzez serwis <https://buycoffee.to/ewenus/>!



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?
Gorąco zapraszamy do kontaktu z redakcją: redakcja@e-wenus.pl.

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.