



MARZEC 2025

e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

KOBIETY

W SOCIAL MEDIACH

SIŁA NOWOCZESNYCH LIDEREK

Perfekcja kobiet

— JAK JĄ
“ZGŁADZIĆ”?

JAK ZADBAĆ
O OCZY NA
WIOSNĘ?

WIEDZA NA WAGĘ ZŁOTA

PRZEPIS NA PROWADZENIE BIZNESU
NA INSTAGRAMIE

Nika Golisz

RAPORT:
ALKOHOLIZM
U KOBIET

KOBIETY SUKCESU
KONTRA
MĘŻCZYŹNI BIZNESU



Magazyn nowoczesnych kobiet

Droga Czytelniczko,

marzec to zdecydowanie miesiąc kobiet, dlatego marcowy numer kobiecego magazynu e-Wenus wypełniliśmy mnóstwem ważnych dla każdej z nas tematów. Znajdziesz w nim inspirujące książki dla kobiet, które powinna przeczytać każda kobieta. Piszemy o problemie alkoholizmu wśród kobiet, o kobiecie inżynierze, autonomii kobiet, a także perfekcji kobiet. Prezentujemy przepis na prowadzenie biznesu na Instagramie. Zglądając do marcowego numeru cyfrowego magazynu dla kobiet e-Wenus.pl, dowiesz się co jeść w marcu, jak urządzić efektowny i łatwy w utrzymaniu ogród oraz jak zadbać o oczy na wiosnę. Ale to nie wszystko, ponieważ poruszamy również temat mediacji rodzinnych, lokalnej firmy w social mediach, inteligentnych tkanin, naruszania granic w pracy, work-life harmony.

Niech to będzie wyjątkowo kobiecy marzec!

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

Spis treści:

- 7 Wiedza na wagę złota: przepis na prowadzenie biznesu na Instagramie
- 13 Inspirujące książki dla kobiet, które powinna przeczytać każda z kobiet
- 16 Numerologia a zdrowie: zdrowotne wskazówki dla każdej wibracji
- 19 Kobiety, które stawiają potrzeby innych ponad swoje. Jak odnaleźć siebie?
- 22 Co warto jeść w marcu?
- 30 Raport: Alkoholizm u kobiet
- 35 Kobieta inżynier – czy wciąż nam trudno w męskim świecie?
- 38 Autonomia kobiet: odwaga, siła i codzienność
- 41 Twój zielony azyl: efektywny i łatwy w utrzymaniu ogród
- 45 Jak zadbać o oczy na wiosnę?



Spis treści:



49 Kobiety sukcesu kontra mężczyźni biznesu



52 Książka dla kobiet o samotności „Złote godziny”

55 Perfekcja kobiet – jak ją "zgładzić"?



58 Jak praca z ciałem, ruchem intuicyjnym i treningiem mentalnym wspiera kobiety przedsiębiorcze?

61 Funkcje poezji we współczesnym świecie kobiet

65 Nawyki dla kobiet związane z cyklicznością



68 Lokalna firma w social mediach. Czy taka strategia wystarczy?

71 Dlaczego przyciągam narcyzów?



76 Mandala jako wgląd w kobiecą duszę

79 Sygnaty, że Twoje granice w pracy są naruszane – i co z tym zrobić?

Spis treści:

- 84** Nie jesteś typowa, jesteś wyjątkowa: Jak codziennie budować szczęście i spełnienie?
- 87** Work-life harmony zamiast work-life balance
- 92** Dlaczego warto inspirować się, a nie kopiować: jak pozostać sobą w świecie trendów?
- 95** Jak skutecznie przełamać barierę językową? 5 prostych ćwiczeń
- 100** Kobiety i marki osobiste w social mediach: siła nowoczesnych liderek
- 103** Inteligentne tkaniny: Rewolucja w modzie i technologii
- 106** Mediacje rodzinne: sposób na dobry rozwód i spokojne życie
- 109** Reiki – starożytna terapia uzdrawiania energią
- 112** Dlaczego nie masz klientów?
- 124** Kolory w budowaniu wizerunku marki – wszystko, co musisz wiedzieć



Spis treści:



- 128** Syndrom oszusta a zmiana pracy
– jak uwierzyć w siebie i ruszyć z miejsca?



- 134** Jak prawidłowo pielęgnować stopy
w życiu codziennym?



- 137** Nowoczesne kuchnie: jak połączyć
estetykę z funkcjonalnością?



- 142** Magia oddechu – prosty sposób
na samointegrację i powrót do radości



- 147** Jak światło niebieskie wpływa na wzrok
i jak się przed nim chronić?

- 150** Makijaż onkopermanentny – sposób na
odzyskanie pewności siebie w trudnych
chwilach

Wiedza na wagę złota: przepis na prowadzenie biznesu na Instagramie

Prowadzisz własny biznes? A może dopiero go rozkręcasz? Jeśli tak, to albo już doświadczyłaś, albo dopiero doświadczysz zarówno wzlotów, jak i upadków. To naturalne. Większość z nas prędzej czy później zmierzy się z jednym i drugim. O ile radzenie sobie z sukcesami wydaje się nie być problemem, to jak poradzić sobie z porażką? Przeczytaj poniższy artykuł i sprawdź, jakie strategie możesz wykorzystać.



Jak to się stało, że social media stały się Twoją pasją?

Swoją przygodę z social mediami rozpoczęłam pod koniec 2019 roku, nie wiedząc nic! Nie wiedziałam co to story, post – a tym bardziej jak to się wstawia. A założyłam profil, bo koleżanka miała, więc stwierdziłam, że chcę swój profil, na którym po prostu będę wrzucać zdjęcia swojej metamorfozy. Chciałam wtedy trochę zrzucić wagi, do tego kończyłam studia w 2020 roku z pedagogiki i coachingu – więc pomyślałam, że to dobry sposób na praktykę kontaktu z ludźmi, pokazanie swojej historii – nie myślałam wtedy o biznesie. Później prowadziłam profil o modelingu plus size, na tematy beauty oraz o zumbie online – i tak narodził się mój pierwszy biznes i kurs.

Dawniej biznes musiał opierać się o stronę internetową. Czy przepisem na biznes online w dzisiejszych czasach są social media?

Dziś strona internetowa to bardziej albo landing page produktu, albo sklep – już się nie tworzy długich stron o nas, bo ludzie poznają Cię właśnie głównie przez social mediów, a na stronę www wchodzi, żeby ewentualnie sprawdzić szczegóły oferty oraz dokonać zakupu. U mnie cała rozmowa często odbywa się właśnie na Instagramie, a link do strony wysyłam osobie, która chce kliknąć "kup teraz" - jest to super sprawa.

Jak prowadzić profil firmowy na Instagramie?

Jednym zdaniem nie da się odpowiedzieć na to pytanie. Dlaczego? Bo właśnie w tym tkwi magia! Tu trzeba zarówno poznać stałe schematy typu technika prowadzenia takiego profilu oraz jak tworzyć rolki, karuzelę, relacje – story, ale również mieć strategię na publikacje tych treści, czyli: co i kiedy wstawić, jaki rodzaj komunikacji prowadzić z obserwującymi. Wszystko zależy od specyfiki profilu. Warto zapamiętać, że Instagram nie jest niczym złym, a wręcz darmową reklamą Twoich usług! I to dla każdego biznesu – nawet jeśli sprzedajesz warzywa w warzywniaku! Możesz tworzyć treści na temat swojej działalności, a tym samym reklamujesz swój biznes – sklep, usługi, kursy czy cokolwiek innego. I jak to dobrze robić, tak aby były efekty? Dokładnie tego uczę w swojej Akademii Insta Biznesu na profilu [insta_educatorka](#).

Media społecznościowe są modne, ale też nieustannie się zmieniają, jak za nimi nadążać, gdy prowadzimy własny biznes?

Odpowiem w ten sposób, ciuchy też się zmieniają, co kilka miesięcy są pokazy mody – a w sumie nieliczni są zawsze na czas na trendach, tak samo jest z social mediami. Możesz czasem założyć bluzkę sprzed 5 lat i spodnie z najnowszej kolekcji i będzie dobrze. Mam na myśli, że nie musisz słuchać tylko trendów i zmieniać się co chwilę, żeby dopasować się do mody – ale z pewnością musisz znaleźć swój styl, być uważna na nowinki, ale i wiedzieć, co dobrze leży na Tobie! A nie na każdym. Tak samo Twój profil na Instagramie powinien być połączeniem autentyczności, ale i dobrej strategii – balans pomiędzy dwoma światami jest kluczem do sukcesu.

Czy w idealnym świecie social mediów jest jeszcze miejsce na autentyczność i prawdę?

Tak! Ja przede wszystkim uczę jak prowadzić swój insta Biznes na podstawie autentyczności. Pytanie tylko, co to jest ta autentyczność? A no właśnie. I tu powiem brutalnie, ale wprost, bo zawsze tak właśnie mówię do swoich podopiecznych. Są treści, które sprawiają, że zawieszamy oko na dłużej, a są takie filmiki czy posty, które od razu przewijamy. Jak myślisz dlaczego? Bo jako ludzie jesteśmy skonstruowani w taki sposób, że to, co ładne, energiczne, świeże i radosne nas przyciąga, a to, co byle jakie, mało profesjonalne – odpycha. I można dyskutować o tym, że nie wszystko jest super bla bla bla. Ale nie oszukujmy się. Ja należę do osób, które kochają kreatywność połączoną z praktycznością – czyli jeśli już coś tworzyć – to coś, co jest moje, ale i ma dobrą prezencję, znaczenie i przekaz. Tworzenie przypadkowych treści po prostu nie ma sensu i szkoda naszego cennego czasu. Ale to nie znaczy, że posty na Instagramie mają się składać tylko z ładnych obrazków, jedzenia, samochodów i przepychu. Po prostu pracujmy mądrze, a nie ciężko i sztucznie.

W jaki sposób, z Twojego doświadczenia, można zmonetyzować swoją ekspercką wiedzę?

Oczywiście, na przykład tworząc swoje produkty, takie jak kursy. Uważam, że za 5 lat każdy powinien mieć przynajmniej jeden swój własny kurs online. To świetna forma monetyzacji swojej eksperckiej wiedzy, ponieważ raz stworzysz produkt i sprzedajesz go wielokrotnie przez lata i to ludziom z całego świata. A jak sprzedać taki kurs? To jest właśnie ta wiedza na wagę złota, którą się dzielę ze swoimi klientkami. I co najważniejsze - każda wiedza jest na wagę złota. Uwierz mi, wiele osób potrzebuje tego, co Ty już dobrze wiesz. Dlatego nie czekaj i nie bój się działać, bo życie się nie zatrzyma. Nikt nie da Ci kopa w tyłek tak mocnego, jak Ty sama. Inni mogą Ci jedynie pomóc i poprowadzić Cię, ale zacząć i postawić ten pierwszy krok musisz Ty sama.



Jak stać się liderką w swojej dziedzinie?

Tu się kłania energia. I nie mam na myśli afirmacji i wiary w siebie. To coś więcej. To poczucie, że to, co robisz, ma znaczenie, że jest to ważne, a wiele osób potrzebuje takiej wiedzy, wsparcia i mobilizacji do działania, którą Ty posiadasz. To poczucie misji, ale nie w naiwnym świecie typu: "możesz wszystko, jeśli uwierzysz w cuda". A bardziej "możesz wiele, jeśli wykonasz konkretne działania, nauczysz się jak to dobrze robić, będziesz konsekwentna i będziesz w tym wszystkim miała wiele luzu dla siebie, dystansu do ludzi z social mediów, a Twoje życie nie będzie oparte tylko na tym, co ludzie tam mówią i pokazują". Czyli musisz sama mieć poukładany mindset i jeszcze rozumieć wagę uczenia tego innych i to w odpowiedni sposób.

Gdzie jest granica pomiędzy profesjonalizmem a sztuczością?

Powiem wprost jak to ja, jeśli wiesz, że masz gówniany kurs czy usługę, a sprzedajesz go, jakby to było złote Ferrari – czyli jeśli okłamujesz innych, żeby tylko nachapać się kasy... Ale i w drugą stronę! Jeśli tworzysz jakościowe rzeczy, a boisz się o nich mówić albo dobrze je wyceniać, bo nie wierzysz, że to jest tyle warte. To też nie jest profesjonalne – wtedy trzeba się jeszcze wiele nauczyć, głównie mentalnie.

Ja nie przypadkowo nauczanie u siebie nazywam mentoringiem, bo oprócz uczenia techniki i strategii insta Biznesów – uczę tej mentalnej strony. Ba! Nawet ośmielę się powiedzieć, że większość o to opieram, bo to w głowie jest cały nasz mechanizm. Jak dobrze zrozumiesz znaczenie siebie w mediach oraz nauczysz się techniki i będziesz miała dobrze rozpisaną strategię, a także pomysły to nie ma opcji, żeby Ci ten biznes nie wyszedł.

Jaki jest Twój przepis na prowadzenie biznesu w social mediach?

Autentycznie, z odwagą i bez wstydu. Czyli Ty w wydaniu profesjonalnym, ale i z luzem i dystansem. Rozmawiając z ludźmi, słuchając i widząc ich potrzeby, a nie tylko czubek własnego nosa.

A co z osobami, które nie lubią tańczyć w mediach społecznościowych, czy pokazywać życia prywatnego?

To jest stereotypowe myślenie, że trzeba pokazywać tańczące rolki i całą prywatę. Tego też uczę, jak zachować balans przy prowadzeniu Instagrama, ale przede wszystkim jak nie robić czegoś, co na co same nie mamy ochoty. Jest wiele innych pomysłów na rolki, tylko trzeba wiedzieć jakie. A co do prywaty to warto też wiedzieć, jak łączyć tę prywatność z tematyką profilu np.: możesz zrobić story, gdzie właśnie ubijasz kotlety, bo masz ochotę wypróbować nową panierkę, ale zaraz siadasz do kompa, bo kończysz nowy kurs dla odbiorców, który będzie o ...

Czyli zobacz, wspomniałaś coś osobistego, ba! Nawet pokaż ujęcie owych kotletów i panierki. Napisz nawet, co jest w tej panierce, ale na koniec wspomnij o kursie. I to jest właśnie nienachalny sposób sprzedaży, lekki, luźny, naturalny, a uwierz mi, jeszcze ludzie się na koniec dopytają czy kotlety były dobre.

Po prostu wiele kobiet myśli, że jak profil na Instagramie jest biznesowy, to musi być sztywno i monotematycznie. Moje kursantki często tłumaczą to tym, że nie wypada. Kochane, nam wszystko wypada! Pamiętajmy, że jesteśmy ludźmi, nie robotami. Profesjonalizm – TAK! Ale także lekkość, normalność i mówienie wprost! Bo przecież nie musimy udawać, żeby nas polubili. A robią to, gdy poczują, że mogą się utożsamić i to z tą ludzką częścią Ciebie, wcale nie z tą profesjonalną.

W ostatnich czasach rolki stały się bardzo popularne, jednak ich przygotowanie jest bardzo czasochłonne. Czy da się rozkręcić media społecznościowe bez publikowania rolek?

Nie. Dziś robimy rolki i koniec. Nie umiesz, rozumiem, masz prawo, ja też kiedyś nie umiałam. Ale się nauczyłam – też możesz i zachęcam Cię do tego. Mam w swojej ofercie zarówno kurs jak robić rolki technicznie, ale również wyzwania rolkowe w kameralnych grupach. Zgłoś się do mnie na insta @insta_edukatorka.

Jak odnieść sukces prowadząc biznes w social mediach?

Nie myśląc o sukcesie, a skupiając się na tworzeniu i robieniu swojego. Nie myśl, jak zarobić milion, Ty go po prostu zarabiasz!

Czym jest Akademia insta Biznesu, którą prowadzisz?

Akademia insta Biznesu to stworzona przeze mnie przestrzeń, w której uczę jako pedagog, coach – mentorka kobiet w biznesie, jak stworzyć profesjonalny profil na Instagramie. Pokazuję jak przygotowywać właściwe treści, z konkretnym przekazem, tematem i jak promować swój biznes czy to edukacyjny, beauty, rzemieślniczy – jakikolwiek. Tak, aby byli klienci, było zaangażowanie i ruch. Choć sama prowadzę też duże profile na tik toku, łącznie ponad 85 tysięcy odbiorców, to często wspominam i o tym na moich szkoleniach. Na Instagramie miałam 4 różne profile, łącznie z ponad 30 tysiącami obserwatorów. I uwierzcie mi dziewczyny, biznesu nie robisz, dlatego że masz dużo obserwacji, robisz go, bo wiesz, jak sprzedawać, nawet jeśli masz mały profil.

Masz doświadczenie z prowadzeniem profili na Instagramie dla małych profili?

Tak, 2 miesiące temu założyłam nowy profil i już 26 osób zakupiło kurs, który tam pokazywałam. Obserwujących jest ok. 570, co daje ok. 5% osób z obserwujących – to jest bardzo dużo – szczególnie jak na tak świeży profil. Ludzie często widzą liczby, nie od tej strony co trzeba. Jeśli ktoś ma np. 300 tys. obserwacji i sprzedaż na poziomie 0,1% to przecież jest dużo mniej niż moje 5%, prawda? A no właśnie! Więc lepiej uczyć się jak sprzedawać, a nie jak zbierać puste obserwacje, gdzie większość nigdy nie będzie zainteresowana kupieniem czegoś od Ciebie. Powtórzę się, pracuj mądrze, a nie ciężko oraz nie patrz na to, co na zewnątrz. Przyjrzyj się od środka danemu systemowi.



Jak podsumujesz biznes online dziś?

Po pierwsze, rób go w zgodzie ze sobą, ale i mądrze stawiaj kroki. Nie rób nic przypadkowo i nie na łapucapu.

Nie przejmuj się hejtem – on był i będzie – niech jakiś przypadkowy romek322 bez zdjęcia – który napisze Ci, że "wyglądasz jak świnia" itp. (a to zdarzyło mi się to wielokrotnie), nie sprawi, że się w sobie zamkniesz, bo czy on zapłaci Twoje rachunki? Nie! Zawsze możesz usunąć lub zablokować takiego delikwenta i po sprawie.

Konkurencja była i będzie – znowu powtórzę „rób swoje”! Nie kłaniamy się wszystkim w pas, żeby tylko nie nastąpić komuś na odcisk, ale i nie wdajemy się w dyskusję z kimś, kto ma ogromne kompleksy i próbuje je na Tobie wyładować. Nie dawaj się.

I przede wszystkim naucz się jak prowadzić swój biznes profil od tych, co naprawdę mają wyniki oraz doświadczenie, a nie dlatego, że wydają tysiące złotych na reklamy, więc mają większe wyświetlenia czy ilość obserwacji – to każdy potrafi, nie każdy wie, jak to zrobić organicznie!

PS. Nigdy nie kupuj reklamy, jeśli nie sprzedajesz produktu organicznie.



Nika Golisz – uczę jak zarabiać na Instagramie w praktyce. Autentycznie, z planem i bez wstydu. Prowadzę Akademię Insta Biznesu. Chcesz więcej wiedzy i konkretnych zastosowań zgłoś się do mnie i podziałamy z Twoim profilem, nastawieniem i biznesem. Miejsca w sieci:

- Instagram: https://www.instagram.com/insta_edukatorka/
- Akademia Insta Biznesu: <https://akademiiinstabiznesu.pl/>



Z **Niką Golisz** rozmawiała Renata Zielezińska

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 1 marca 2025

Inspirujące książki dla kobiet, które powinna przeczytać każda z kobiet

Różnorodne książki nie bez powodu pojawiają się w naszym życiu w jego różnych momentach. Dobra książka dla kobiet może motywować do działania, poprawiać nastrój, leczyć, zmieniać życie lub sposób myślenia albo stanowić ucieczkę od codzienności. Wyjątkowość książek dla kobiet polega na tym, że możemy je czytać wielokrotnie i za każdym razem wyniesiemy zupełnie inną lekcję lub inspirację. Oto inspirujące książki dla kobiet, które powinna przeczytać każda z nas.



Balsam dla duszy kobiety

Jedną z kojących książek dla kobiet, po którą pierwszy raz sięgnęłam, wiele lat temu jest **"Balsam dla duszy kobiety. Małe radości i smutki, wielkie serce"**. Jack Canfield i Mark Victor Hansen dostarczają czytelniczce wzruszeń oraz przypominają, co to znaczy być kobietą w dzisiejszych czasach. To idealna lektura dla każdej kobiety, ponieważ książka inspirowe, motywuje do działania oraz wnosi do życia mnóstwo świeżości i rozbudza emocje. Zawiera wyjątkowe historie innych kobiet, które trafiają do czytelniczek, szczególnie tych, które szukają wsparcia i inspiracji. Jej lektura wywołuje skrajne emocje – doprowadza do śmiechu i łez oraz poprawia nastrój.

Moment zwrotny

W książce **"Moment zwrotny. Jak kobiety rosną w siłę i zmieniają świat"** Melinda Gates opowiada historie inspirujących ludzi, których poznała podczas podróży po świecie. Publikacja ta zmienia sposób myślenie o sobie samej, o rodzinie, pracy oraz o tym, co dla nas ważne. W poruszającej publikacji autorka pokazuje jak wspierać kobiety. Autorka przedstawia w niej problemy wymagające naszej uwagi takie jak nierówność w miejscu pracy, brak dostępu do środków antykoncepcyjnych czy małżeństw. dzieci. W książce znalazła też przestrzeń, aby podzielić się swoim życiem osobistym oraz odnajdowaniem własnego głosu. Dowodzi, że teraz powinnyśmy zmieniać świat.

Dziewczyno przestań ciągle przepraszać

Wiele kobiet marzy o tym, by żyć innym życiem. Inne nie są z siebie dumne lub nie potrafią być sobą. Czas z tym skończyć i pokazać światu, że możesz osiągnąć swoje cele. Rachel Hollis w książce **"Dziewczyno przestań ciągle przepraszać. Odrzuć cudze oczekiwania i bez poczucia winy i zacznij żyć po swojemu"** przypomina, że powinnyśmy spełniać swoje marzenia i żyć na własnych zasadach. Umiejętnie żongluje rzeczowymi argumentami, emocjami i humorem, dowodząc, że możemy żyć swoim wymarzonym życiem. Lektura tej książki pokaże, jak odrzucić wymówki, kształtować zachowania i nawyki prowadzące do sukcesu oraz nabywać umiejętności, które pozwolą się dynamicznie rozwijać. Bezkompromisowa książka-manifest uczy jak mówić o swoich planach i marzeniach oraz wyznaczać punkty docelowe, a także mapę podróży do celu.

Ja – Kobieta, której nie znałam

Kobiety mają w sobie coś takiego, co sprawia, że gdy pojawiają się w ich życiu trudności, pytają, co z nimi jest nie tak. Nie biorą wówczas pod uwagę, jak wiele sukcesów odniosły i w jak wielu obszarach życia doskonale sobie radzą. Tatiana Mindewicz-Puacz w książce **"Ja – Kobieta, której nie znałam. Jak nauczyć się ufać sobie"** przedstawia historie oraz własne refleksje, które dają do myślenia. Pozycja zawiera wskazówki, które poruszają czułe struny kobiecej duszy. Pokazuje, jak przestać czuć się niewystarczającą. Z jej lektury dowiesz się, że nie musisz nikogo zadowalać i spełniać oczekiwań innych osób. Zastępujesz na miłość, szacunek i poczucie bezpieczeństwa tak po prostu.

Książka dla kobiet, którą powinna przeczytać każda dziewczynka

Kobiety najczęściej zajęte są dbaniem o potrzeby innych. Doskonale wiedzą co sprawia przyjemność ich dzieciom, co rozbawi przyjaciółkę, co lubią rodzice, a z czego najbardziej zadowolony będzie partner. Gdzieś w codziennym życiu, pomiędzy mnóstwem obowiązków, opieką nad rodziną i mnóstwem spraw do wykonania zapominają o tym, co je uszczęśliwia. Zapominają też, że to jedynie one same mogą dokonać zmian. Jeśli nadal będziesz utożsamiać się z Kopciuszkiem, Sierotką Marysią czy Dziewczynką z zapałkami nie otrzymasz tego, co wszechświat dla ciebie przygotował. Każda z nas ma wybór. Możemy czekać na księcia z bajki albo poznawać świat i rozwijać swoje pasje. Pozycja pt. **"Książka dla kobiet, którą powinna przeczytać każda dziewczynka"** Anny Barauskas to poradnik dla kobiet, które nie czują się szczęśliwe w swoim życiu. Jego lektura pozwala spojrzeć na siebie z zupełnie innej perspektywy.

Obudź w sobie boginię

Nie oszukujmy się, każda z nas, nawet jeśli głośno o tym nie mówi, marzy o tym, aby być boginią i czuć się jak bogini każdego dnia. Czy można zapomnieć o złym samopoczuciu, problemach hormonalnych oraz bezsenności? Justyna Połec w poradniku pt. **"Obudź w sobie boginię. Joga i ajurweda dla kobiet"** przekonuje, że tak. Z lektury tej pozycji dowiesz się jak praktykować jogę, która uwzględnia budowę oraz potrzeby kobiecego ciała. Czym jest ajurweda oraz w jaki sposób odżywiać swój organizm? Jak uspokoić układ hormonalny i odnaleźć źródło braku równowagi. Jak zrozumieć kobiecy cykl menstruacyjny oraz wykorzystać medycynę naturalną i zioła do poprawy swojego dobrostanu. Autorka wykorzystuje mądrość jogi i ajurwedy. Dzieli się z czytelniczką konkretnymi i praktycznymi wskazówkami oraz inspiracjami, które pozwalają spojrzeć na siebie holistycznie i odzyskać spokój ciała oraz umysłu. A efektem ubocznym po ich regularnym stosowaniu będzie odkrycie w sobie mnóstwa energii.

Kody podświadomości

Decyzje, które podejmujemy każdego dnia, a także podświadome przekonania wpływają na to, jak wygląda nasze życie, a także jak postrzegamy siebie, świat i innych ludzi. Twoje życie jest wiernym odbiciem tych przekonań. Książka **"Kody podświadomości. Praktyczny kurs życiowej przemiany"** Beaty Pawlikowskiej pomaga zmienić przekonania oraz zastąpić je nowymi kodami. Została wypełniona ćwiczeniami do wykonania, ich praktykowanie każdego dnia pomoże rozwinąć wiarę we własne siły, poprawić relacje z innymi, zbudować poczucie własnej wartości i rozpocząć nowe życie. Poradnik uczy rozumieć otaczający nas świat. To opowieść o tym, jak rozmawiać sama ze sobą oraz zaproszenie do odbycia wyjątkowej podróży, ku lepszemu życiu.

Inspirujące książki dla kobiet – podsumowanie

Z całą pewnością jest znacznie więcej inspirujących książek dla kobiet. Wymieniłam tu jedynie kilka z nich, choć na mojej liście znajduje się ich kilkadziesiąt. Może Ty również podzielisz się z nami książką, która Ciebie inspirowała do sięgania w życiu po więcej, zmiany swojego życia, dbania o Twoje zdrowie oraz podążania za własnymi marzeniami? Albo po prostu do bycia lepszą wersją siebie?



Artykuł przygotowała: **Renata Zielezińska**

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

Numerologia a zdrowie: zdrowotne wskazówki dla każdej wibracji

Marzec to numerologiczna trójka – wyjątkowo preferowana i lubiana przez numerologów cyfra. Dzieci urodzone w tym miesiącu są obdarzone radością, szczęściem i lekkością daną "do kołyski", mają po prostu dobry start na życie.

Trójka to również emocjonalność, lecz taka, którą łatwo uzewnętrznić i odwentylować. Kolektywnie marzec przynosi pozytywne emocje, nadzieje i pomysły, które warto już teraz zacząć realizować – na plony nie będzie bowiem trzeba długo czekać. Nie wszystko jednak przyjdzie samo.

Niewątpliwie o pewne sprawy trzeba będzie zadbać samodzielnie. Oto zdrowotne wskazówki dla każdej wibracji, na których warto się skupić.

Numerologiczna 1 a zdrowie

Jedynka ma zawsze dużo pomysłów, idei, gna do przodu, a przy tym miewa chwile zwątpienia w siebie i boi się porażki jak nikt inny. Jeśli odnajdujesz się w tym pędzie i natłoku myśli, musisz koniecznie zadbać o serce, układ nerwowy i głowę, która to wszystko dźwiga. Stres zredukujesz przez ruch, poszukaj aktywności, do których jest ci najbliższej. No i zacznij wreszcie odpoczywać! Na talerzu niech zagoszczą ryby i drób.

Numerologiczna 2 a zdrowie

Dwójka, która pierwsza biegnie z pomocą innym i jest w powinnościach wręcz nieustannie, powinna się w tym maratonie zatrzymać. Nie będzie to zapewne łatwe, lecz nic się nie stanie, jeśli – przynajmniej od czasu do czasu – całą uwagę poświęcisz sobie. Uważaj na nerki, pęcherz, dbaj o system immunologiczny. Wiarę w siebie, jak i wzmocnienie ciała uzyskasz dzięki jodze, tai-chi lub w tańcu. Wybieraj pożywienie lekkie i wzmacniające.

Numerologiczna 3 a zdrowie

Trójka potrzebuje być wśród ludzi, być widziana i doceniana. Mocno czuje otoczenie i źle znosi krytykę. Dlatego Trójkom często doskwiera nadwrażliwość żołądka i odpowiedzialne za komunikację gardło. Warto więc zadbać o górne drogi oddechowe, nerwy i stawy. Zacznij nazywać emocje! Wyłapuj, kiedy zaczynasz narzekać ponad normę. Postaw na metody uwalniające emocje jak praca z oddechem. Twoje zamięłowanie do muzyki, tańca i wszelkiego ruchu uchroni cię przed depresją.

Numerologiczna 4 a zdrowie

Czwórka, jeśli za długo trzyma w sobie niewspierające myśli, może z czasem w końcu wybuchnąć, stać się impulsywna i nerwowa. I bardzo dobrze! Nie warto wiecznie hamować się, blokować emocje oraz rozpamiętywać przeszłość. Warto odpuścić, rozliczyć się z tym, co nie wspiera, a jeśli będzie trzeba, wyrzucić to, co zalega. W przeciwnym razie ucierpią jelita, stawy, cała immunologia. Zafunduj sobie ruch w swoim tempie np. rytmiczny marsz.

Numerologiczna 5 a zdrowie

Piątka chce dużo (czasem naraz), więcej i szybciej. To wulkan energii, który kocha zaczynać. Czy aby nie jest tego za dużo, a twoje baterie są już na wyczerpaniu? Jeśli tak, to trzeba się w tym szaleństwie zatrzymać. Może warto uwolnić się od niektórych codziennych obowiązków, tej nielubianej przez ciebie rutyny? Uwaga na żołądek, układ nerwowy i kostny (a zwłaszcza kolana).

Numerologiczna 6 a zdrowie

Szóstka dąży do harmonii poprzez wyszukiwanie błędów i niedoskonałości. Ze swoją perfekcją może popracować na przykład na zajęciach tai-chi. I od razu powiedz sobie: nie musi być idealnie! Nie zamartwiasz się, świat nigdy nie był i nie będzie idealny. Uwaga na problemy skórne, jelita, żołądek, drogi oddechowe (możliwa astma). Jeśli myślisz o oczyszczaniu, detoksie, to tak – to metoda dla Ciebie – i teraz jest na to dobry czas.

Numerologiczna 7 a zdrowie

Siódemka chce być kimś wyjątkowym, szczególnym. Jednak na drodze do otwarcia się przed innymi stoi nieufność i charakterystyczny dystans Siódemki. Wrażliwość, autorefleksja, ciekawość – to wszystko twoje jakości. Sama znajdziesz drogę do równowagi i zaspokojenia swoich potrzeb, nikt inny nie zna cię tak dobrze, jak ty sama siebie. A może psychologia da ci odpowiedzi na twoje rozliczne pytania? Dbaj o serce, płuca i żołądek.



Numerologiczna 8 a zdrowie

Ósemka jest ambitna, lubi przewodzić, organizować i kontrolować. Zapewne bliskie jest ci powiedzenie: Wszystko albo nic! Jeśli więc chcesz za bardzo, może dojść do spożytkowania energii w nadmiarze, a w konsekwencji frustracji, a nawet samozagłady. Pilnuj więc, by odpowiednio wcześnie się zatrzymać. Uwaga na serce, drogi oddechowe (zatoki), rozluźniaj kark, nie musisz wszystkiego nieść na swoich barkach.

Numerologiczna 9 a zdrowie

Dziewiątka jak żadna inna wibracja dąży do bycia przykładem dla innych, zapominając, że jest przykładem najpierw dla samej siebie. Uwaga na zaniedbanie siebie na rzecz innych! Używków i brak snu to nie jest dobra droga. Warto zmienić idealne na dobre. Ból pleców, głowy, stany depresyjne to najczęstsze konsekwencje zaniedbywania siebie. W tej sytuacji – co powiesz na dobry odprężający masaż?



Autorka: **Joanna Krusche** – numerologia związkowa. Absolwentka dwóch Akademii Numerologii: Kathariny Mathis i Anety Polak-Myszka. Prelegentka na targach ezoterycznych Ezofest w Katowicach. Strona www.harmonialiczb.pl.



Artykuł przygotowała: **Joanna Krusche**

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

Kobiety, które stawiają potrzeby innych ponad swoje. Jak odnaleźć siebie?

Dzisiejsze kobiety żyją w świecie pełnym możliwości, ale też oczekiwań. To, że potrafimy być dla wszystkich – dla naszych dzieci, partnerów, rodziców, przyjaciół, to ogromne wyzwanie, które pochłania naszą energię. Niestety czasem w tym wszystkim gdzieś gubimy siebie. W tym artykule ukazuję kobiety, które stawiają potrzeby innych ponad swoje i podpowiadam, jak odnaleźć siebie.

Kiedy życie kręci się wokół innych

Często tak bardzo skupiamy się na innych, że zapominamy o sobie. Między pracą, obowiązkami domowymi a troską o bliskich nie zostaje czasu na refleksję. Kobiety nierzadko same nakładają na siebie presję bycia perfekcyjną we wszystkim – ale czy naprawdę musimy?

Ile razy zdarzyło Ci się odpuścić, bo "ktoś potrzebował bardziej"? My, kobiety, mamy w sobie ten nieustanny zew opieki nad innymi. Tylko co z tego zostaje dla nas? Jeśli czujesz, że wciąż jesteś na drugim planie swojego własnego życia, to znak, że pora na zmianę. Bo nie chodzi o to, że przestaniesz być dla innych, ale że zaczniesz być też dla siebie.

Dlaczego dbanie o siebie to podstawa?

Zadbanie o swój dobrostan to nie jest egoizm, ale konieczność. To troska, to inwestycja w siebie. Znajdowanie czasu na regenerację pomaga radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i dzięki temu pomaga być bardziej obecną dla bliskich. Ale jak mamy to robić, skoro nasze baterie są na wyczerpaniu? Żaden świat się nie zawali, jeśli powiesz "nie" albo weźmiesz dla siebie 10 minut na spokojny oddech, na krótki spacer, albo po prostu chwilę ciszy. W tym szaleństwie bardzo ważne jest to, żebyśmy od czasu do czasu zatrzymały się i zapytały siebie: czego tak naprawdę chcę? Co mnie cieszy, co mnie uszczęśliwia? Bo jeśli my tego nie zrobimy, to kto zrobi to za nas?

Małe kroki do wielkiej zmiany: Jak odnaleźć siebie?

Zatrzymaj się na chwilę

Nie potrzebujesz od razu godzin w spa. Wystarczy 5 minut z kawą, ulubioną muzyką albo po prostu chwila w ciszy. To Twój czas i nikt nie ma prawa Ci go odbierać.

Powiedz "nie" bez wyrzutów

Naucz się odmawiać. Nie musisz robić wszystkiego, co ktoś od Ciebie chce. Masz prawo powiedzieć "nie" i nie tłumaczyć się z tego.

Pomyśl o sobie

Może jest coś, co zawsze chciałaś robić, ale nigdy nie miałaś na to czasu? Nauka tańca, malowanie, bieganie – cokolwiek to jest, spróbuj.

Rozmawiaj sama ze sobą

Weź kartkę, długopis i zapisz: czego chcę? Czego potrzebuję? Co mnie uszczęśliwia? Sama będziesz zdziwiona, jak wiele rzeczy czeka na Ciebie, a Ty je odstawiasz na później.

Dla siebie i dla innych

Przestań czuć się winna za to, że myślisz o sobie. Życie dla innych może być wspaniałe, ale tylko wtedy, gdy ładujemy swoje baterie. Nie możemy dać czegoś, czego same nie mamy.



Proszę, zastanów się dzisiaj, co możesz zrobić dla siebie. Nie od jutra, nie od poniedziałku – od dzisiaj. Nawet drobna rzecz może zrobić ogromną różnicę. Bo kiedy dbamy o siebie, lepiej dbamy też o naszych bliskich. Nie odkładaj swojego szczęścia na później. Zatrzymaj się, wsłuchaj się w swoje emocje i zacznij żyć zgodnie z tym, czego naprawdę pragniesz.

Każda chwila dla siebie to inwestycja w Twoje zdrowie, szczęście i harmonię.

Pamiętaj – jesteś ważna. Więc nie czekaj, bierz dla siebie już teraz!



Autorka: **Izabela Kwiatkowska** – Life & Mental Coach, Trener Rozwoju Osobistego oraz Terapeuta Nowych Ustawień Rodzin metodą Berta Hellingera. Od ponad 10 lat rozwijam swoje umiejętności w zakresie psychologii, zachowań ludzi i schematów, w których żyją. Jestem zafascynowana tym, jak funkcjonują i dlaczego. Z tego też powodu zgłębiłam tajniki przekazów międzypokoleniowych i przekazywania traum oraz schematów idących z pokolenia na pokolenie. Pracuję z osobami, które mają poczucie utknięcia. Pokazuję im, jak budować dobre relacje, zwłaszcza ze sobą. Wspieram kobiety, które zapomniały o tym, jak są ważne, poświęcając się rodzinie lub pracy zawodowej, spełniając przy tym oczekiwania innych. Właścicielka marki W Nie Swoim Filmie, więcej na: www.wnieswoimfilmie.pl.



Artykuł przygotowała: **Izabela Kwiatkowska**

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

Co warto jeść w marcu? Sezonowe warzywa i owoce na talerzu

Marzec to czas, w którym zima często jeszcze trzyma nas w swoich objęciach, a wiosna dopiero czai się za rogiem. Najlepsze warzywa i owoce, jakie znajdziemy teraz w sklepach, to przede wszystkim warzywa korzeniowe, kiszonki, owoce z polskich sadów oraz cytrusy. Mimo często niesprzyjającej aury i braku nowalijek z tradycyjnej uprawy nasza dieta wciąż może być jednak zdrowa, smaczna i pełna kolorów. Warto pamiętać, że wybór sezonowych produktów to nie tylko sposób na korzystanie z najwyższej jakości warzyw i owoców, ale również wsparcie lokalnych rolników i mniejsze obciążenie dla środowiska.



Dlaczego warto wybierać sezonowe produkty na przednówku?

Dostępne zimą i na przednówku warzywa takie jak buraki, marchew, seler czy jarmuż, dostarczają organizmowi energii oraz wspierają odporność, dostarczając niezbędnych witamin i minerałów. Kiszonki, z kolei, to naturalne probiotyki, które wspomagają florę bakteryjną jelit, kluczową dla odporności organizmu. Dzięki odpowiedniemu wyborowi produktów sezonowych można przygotować rozgrzewające i pełne wartości odżywczych dania, które pomogą nam przetrwać chłodniejsze tygodnie i miesiące w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

Co warto jeść w marcu?

Poniżej przyglądam się bliżej produktom, które warto włączyć do codziennej diety w marcu, oraz ich wartościom odżywczym i możliwościom kulinarnym. Znajdziesz zarówno inspiracje, jak i konkretne przepisy.

Warzywa sezonowe w marcu

Seler korzeniowy

Seler korzeniowy, uprawiany w Polsce od wieków, jest ceniony zarówno za swoje właściwości odżywcze, jak i wszechstronność w kuchni. To jedno z najbardziej aromatycznych warzyw korzeniowych, które nadaje głębię smaku wielu potrawom. Jego zbiór odbywa się jesienią, ale dzięki odpowiednim warunkom przechowywania, w marcu wciąż możemy cieszyć się jego jędrnością i świeżością.

Właściwości odżywcze selera

Seler to prawdziwa skarbnica wartości odżywczych. Jest bogaty w:

- Błonnik – wspiera pracę układu trawienego, poprawia perystaltykę jelit i pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn.
- Witaminy z grupy B – kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i metabolizmu energetycznego.
- Witaminę K – niezbędną do prawidłowego krzepnięcia krwi i wspierającą zdrowie kości.
- Potas – pierwiastek wspomagający regulację ciśnienia krwi oraz pracę serca.
- Związki przeciwutleniające – takie jak flawonoidy i furanokumaryny, które działają przeciwzapalnie i mogą wspierać ochronę przed chorobami przewlekłymi.

Regularne spożywanie selera może pomóc w redukcji stanów zapalnych, poprawie trawienia i wspieraniu zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

Burak ćwikłowy

Burak to jedno z najbardziej cenionych warzyw zimowych w Polsce. Jego charakterystyczny, głęboki kolor i lekko słodki smak sprawiają, że jest chętnie wykorzystywany zarówno w tradycyjnej kuchni, jak i w nowoczesnych, wegańskich interpretacjach. Buraki zbiera się od września do listopada, a dzięki doskonałym właściwościom przechowalniczym, są dostępne przez całą zimę i wczesną wiosnę, dostarczając cennych składników odżywczych w chłodniejszych miesiącach.

Właściwości odżywcze buraków ćwikłowych

Buraki to prawdziwa bomba witaminowa i mineralowa, która wspiera organizm na wielu płaszczyznach. Są bogate w:

- Żelazo – pomaga w walce z anemią i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego.
- Kwas foliowy (witamina B9) – niezbędny w procesach krwiotwórczych, polecany szczególnie kobietom w ciąży.
- Witaminę C – silny antyoksydant, wspomagający odporność i walkę z wolnymi rodnikami.
- Betainę – związek o działaniu przeciwutleniającym, który wspiera funkcjonowanie wątroby i może redukować stany zapalne.
- Azotany – naturalne związki, które pomagają obniżyć ciśnienie krwi i wspierają zdrowie serca poprzez poprawę przepływu krwi.

Regularne spożywanie buraków może wspierać układ sercowo-naczyniowy, poprawiać wydolność organizmu oraz wzmacniać odporność, co jest niezwykle istotne w sezonie zimowym.

Marchew

Marchew to jedno z najpopularniejszych warzyw korzeniowych w Polsce, które cieszy się uznaniem zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Jej słodki smak, chrupiąca konsystencja oraz bogactwo wartości odżywczych sprawiają, że jest nieodłącznym elementem zimowej diety. Jesienne zbiory marchwi pozwalają cieszyć się nią przez całą zimę i wiosnę, dostarczając organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Właściwości odżywcze marchwi

Marchew to prawdziwa skarbnica składników odżywczych, które mają pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Jest bogata w:

- Beta-karoten (prowitaminę A) – przekształcany w organizmie w witaminę A, wspiera prawidłowe funkcjonowanie wzroku, zdrowie skóry oraz układ odpornościowy.
- Witaminę C – wzmacnia odporność organizmu i wspomaga produkcję kolagenu, poprawiając elastyczność skóry.
- Błonnik – wspiera trawienie, reguluje poziom cukru we krwi i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- Antyoksydanty – pomagają w zwalczaniu wolnych rodników i działają ochronnie na komórki organizmu.
- Dzięki tym właściwościom regularne spożywanie marchwi wspomaga zdrowie oczu, kondycję skóry i odporność organizmu, co jest szczególnie ważne w zimowe miesiące.

Jarmuż

Jarmuż to zimowy superfood, który warto jeść. To także jedno z najstarszych warzyw liściastych uprawianych w Europie. Jego historia sięga czasów starożytnych, kiedy to był podstawą diety w wielu regionach. W Polsce, po latach zapomnienia, stał się popularny stosunkowo niedawno, zyskując uznanie dzięki swoim wyjątkowym właściwościom zdrowotnym i wszechstronności w kuchni. Co ważne, jarmuż jest warzywem niezwykle odpornym na niskie temperatury – im zimniej, tym lepiej smakuje. Zimą zyskuje na słodyczy dzięki procesowi konwersji skrobi w cukry, co sprawia, że jego lekko gorzkawy smak staje się delikatniejszy i bardziej przyjemny.

Właściwości odżywcze jarmużu

Jarmuż to prawdziwa bomba witaminowa i mineralna, dzięki czemu zaliczany jest do grupy tzw. superfoods. Regularne spożywanie jarmużu przynosi liczne korzyści zdrowotne:

- Witamina K – wspiera zdrowie kości i prawidłowe krzepnięcie krwi. Jarmuż zawiera aż kilkakrotnie więcej witaminy K niż brokuły!
- Witamina C – wzmacnia odporność, działa antyoksydacyjnie i wspomaga produkcję kolagenu.
- Wapń – wspiera zdrowie kości i zębów, a także jest ważnym składnikiem w diecie roślinnej.
- Przeciwtleniacze (m.in. sulforafan, luteina, beta-karoten) – neutralizują działanie wolnych rodników, chronią organizm przed stresem oksydacyjnym, opóźniają procesy starzenia się skóry.
- Błonnik – wspomaga trawienie i reguluje poziom cukru we krwi.

Jarmuż zawiera także związki bioaktywne o właściwościach przeciwnowotworowych, które pomagają w detoksykacji organizmu. Ze względu na niską kaloryczność, jest doskonałym wyborem dla osób dbających o linię.



Kiszone ogórki

Kiszone ogórki to jeden z najbardziej charakterystycznych i cenionych przetworów w polskiej kuchni. Ich historia sięga setek lat wstecz – kiszenie warzyw było jednym z podstawowych sposobów przechowywania żywności na zimę. W Polsce ogórki kisi się od wieków, a ich wyjątkowy smak oraz właściwości zdrowotne sprawiają, że są nieodłącznym elementem tradycyjnych dań. Dzięki naturalnym procesom fermentacji ogórki zyskują nie tylko intensywny smak, ale także mnóstwo korzyści zdrowotnych. Dzięki odpowiedniemu przechowywaniu kiszone ogórki dostępne są przez cały rok, a w marcu mogą stanowić doskonałe źródło witamin.

Właściwości odżywcze kiszonych ogórków

Proces fermentacji sprawia, że kiszone ogórki stają się naturalnym probiotykiem, który korzystnie wpływa na florę bakteryjną jelit i wspiera trawienie. Oprócz tego są niskokaloryczne i bogate w cenne składniki odżywcze, m.in.:

- Witaminy z grupy B – wspierają układ nerwowy i metabolizm.
- Witamina C – wzmacnia odporność i działa antyoksydacyjnie.
- Kwas mlekowy – poprawia trawienie, wspiera zdrowie jelit i pomaga w przyswajaniu składników odżywczych.
- Potas – wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu krążenia.
- Błonnik – wspiera pracę układu pokarmowego i poprawia perystaltykę jelit.

Regularne spożywanie kiszonych ogórków nie tylko wspomaga trawienie i odporność, ale także może korzystnie wpływać na kondycję skóry i ogólne samopoczucie.

Bataty

Bataty, znane również jako słodkie ziemniaki, to warzywo, które zyskało ogromną popularność w Polsce w ciągu ostatnich kilku lat. Choć ich uprawa w naszym klimacie jest ograniczona, to dzięki importowi z ciepłych krajów możemy cieszyć się nimi przez cały rok. Szczyt sezonu przypada na jesień i zimę, co czyni je doskonałym składnikiem zimowego menu. W marcu bataty są łatwo dostępne w sklepach, świeże i pełne smaku. Dzięki swojemu słodkawemu smakowi i kremowej konsystencji bataty są nie tylko smaczne, ale również niezwykle wszechstronne w kuchni. Świetnie sprawdzają się zarówno w daniach wytrawnych, jak i słodkich.

Wartości odżywcze batatów

Bataty to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. Są doskonałym źródłem:

- Beta-karotenu (prowitaminy A) – wspiera zdrowie oczu, skóry i układu odpornościowego.
- Witamin z grupy B – niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- Witaminy C – wspomagającej odporność i działającej antyoksydacyjnie.
- Potasu – regulującego ciśnienie krwi i wspierającego pracę serca.
- Błonnik – poprawiającego trawienie i zapewniającego uczucie sytości na dłużej.
- Przeciwutleniaczy – które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym i spowalniają procesy starzenia.

Dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu bataty są również świetnym wyborem dla osób dbających o poziom cukru we krwi.

Boczniki

Boczniki to grzyby, które zyskują coraz większą popularność w kuchni roślinnej. Choć są dostępne przez cały rok, to szczególnie warto po nie sięgnąć w okresie jesienno-zimowym, kiedy liczba świeżych warzyw sezonowych jest ograniczona. Dzięki swojej mięsistej konsystencji i delikatnemu smakowi doskonale sprawdzają się jako zamiennik mięsa w wielu potrawach.

Właściwości odżywcze boczniaków

Boczniki to prawdziwa skarbnica wartości odżywczych, które czynią je doskonałym wyborem dla osób dbających o zdrową dietę. Są niskokaloryczne, a jednocześnie bogate w składniki wspierające organizm:

- Białko roślinne – boczniaki dostarczają wartościowego białka, dzięki czemu stanowią sycący składnik diety wegańskiej.
- Witaminy z grupy B – wspierają układ nerwowy, pomagają w utrzymaniu energii i koncentracji.
- Beta-glukany – znane z właściwości wzmacniających odporność, pomagają w walce z infekcjami.
- Minerale – w tym potas, żelazo i cynk, wspierające zdrowie serca, układu odpornościowego i skóry.

Niski indeks glikemiczny sprawia, że boczniaki są idealnym wyborem dla osób dbających o stabilny poziom cukru we krwi.

Owoce sezonowe w marcu

Owoce cytrusowe: Pomarańcze, mandarynki, sweetie i grejpfruty

Pomarańcze, mandarynki i grejpfruty to jedne z najpopularniejszych owoców zimowych, które w marcu są jeszcze dostępne w całkiem dobrej jakości. Ich sezon szczytowy przypada na zimowe miesiące, a końcówka sezonu to idealny moment, aby jeszcze w pełni cieszyć się ich smakiem i właściwościami odżywczymi. Importowane z krajów o cieplejszym klimacie, dostarczają nie tylko słodczy i orzeźwienia, ale także cennych składników wspierających zdrowie. W chłodniejsze dni cytrusy przynoszą nam też odrobinę słońca – ich soczysty, słodko-kwaśny smak i intensywny aromat dodają energii i poprawiają nastrój. W kuchni można je wykorzystać na wiele sposobów – zarówno w deserach, jak i wytrawnych potrawach.

Właściwości odżywcze owoców cytrusowych

Pomarańcze, mandarynki i grejpfruty to prawdziwe bomby witaminowe, które mają korzystny wpływ na organizm. Owoce cytrusowe są bogate w:

- Witaminę C – wzmacnia odporność, działa antyoksydacyjnie i wspiera produkcję kolagenu, który odpowiada za zdrową skórę.
- Flawonoidy – naturalne przeciwutleniacze, które działają przeciwzapalnie i chronią przed stresem oksydacyjnym.
- Błonnik – wspomaga trawienie, reguluje poziom cukru we krwi i pomaga w utrzymaniu uczucia sytości.
- Potas – wspiera pracę serca i reguluje ciśnienie krwi.
- Beta-karoten – wpływa na zdrowie oczu i wzmacnia barierę ochronną skóry.

Regularne spożywanie owoców cytrusowych pomaga w walce z infekcjami, poprawia kondycję skóry oraz wspiera funkcjonowanie układu krążenia. Co więcej, cytrusy mają niską kaloryczność, co czyni je świetnym wyborem dla osób dbających o linię.

Jabłka

Jabłka to jedne z najpopularniejszych owoców w Polsce, cenione za swoją dostępność, wszechstronność i liczne właściwości zdrowotne. Polska jest jednym z największych producentów jabłek w Europie, a różnorodność odmian sprawia, że możemy cieszyć się nimi przez cały rok. Jesienne zbiory umożliwiają przechowywanie owoców przez zimowe miesiące, dzięki czemu w marcu nadal możemy cieszyć się jabłkami o doskonałej jakości.

Właściwości odżywcze jabłek

Jabłka są bogate w składniki odżywcze, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Są bogate w:

- Błonnik pokarmowy – wspomaga trawienie, poprawia perystaltykę jelit i daje uczucie sytości.
- Witaminę C – wzmacnia układ odpornościowy i działa antyoksydacyjnie.
- Polifenole – naturalne związki o działaniu przeciwutleniającym, które wspierają układ sercowo-naczyniowy.
- Pektyny – naturalne substancje regulujące poziom cholesterolu we krwi.
- Potas – wspiera funkcjonowanie serca i reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu.

Regularne spożywanie jabłek może pomóc w utrzymaniu zdrowia układu pokarmowego, poprawie poziomu cukru we krwi oraz zmniejszeniu ryzyka chorób serca. Co ciekawe, najwięcej cennych składników odżywczych znajduje się w skórce, dlatego warto spożywać jabłka w całości.



Gruszki

Gruszki to jedno z najstarszych uprawianych owoców na świecie, a w Polsce cieszą się dużą popularnością dzięki swojej soczystości i wyjątkowemu aromатовi. Zbiory gruszek przypadają na koniec lata i początek jesieni, jednak dzięki odpowiedniemu przechowywaniu możemy cieszyć się ich smakiem przez całą zimę. Marzec to idealny czas na sięganie po ten owoc – wciąż są jędrne i pełne wartości odżywczych.

Właściwości odżywcze gruszek

Gruszki to prawdziwa bomba witaminowa, która wspiera zdrowie na wielu poziomach. Są bogate w:

- Błonnik pokarmowy – wspiera pracę jelit, poprawia trawienie i reguluje poziom cukru we krwi.
- Witaminę C – wzmacnia układ odpornościowy i działa antyoksydacyjnie.
- Witaminy z grupy B – wspomagają pracę układu nerwowego i poprawiają metabolizm.
- Przeciwutleniacze – pomagają neutralizować wolne rodniki, chroniąc organizm przed stresem oksydacyjnym.
- Potas – wspiera pracę serca i pomaga regulować ciśnienie krwi.

Dzięki niskiej kaloryczności i wysokiej zawartości błonnika gruszki są świetnym wyborem dla osób dbających o zdrową dietę i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Są również lekkostrawne i dobrze tolerowane przez osoby z wrażliwym układem pokarmowym.

Co warto jeść w marcu? Sezonowe warzywa i owoce na talerzu – podsumowanie

Marzec to miesiąc, w którym mimo braku świeżych nowalijek, wciąż możemy cieszyć się bogactwem warzyw i owoców. Korzeniowe warzywa, takie jak buraki, marchew czy seler, dostarczają cennych witamin i minerałów, wspierając naszą odporność i zdrowie w chłodniejsze dni. Kiszonki, będące naturalnym probiotykiem, doskonale wpływają na florę jelitową i pomagają w utrzymaniu dobrej kondycji organizmu. Nie zapominajmy także o owocach cytrusowych, jabłkach czy gruszkach, które wnoszą do naszej diety nie tylko smak, ale i solidną dawkę witaminy C oraz błonnika.



Autorka: **Edyta Muł-Pałka** – jestem twórczynią bloga [Weganowo](#), na którym dzielę się sprawdzonymi roślinnymi przepisami, poradami i inspiracjami kulinarnymi. Pomagam odkrywać smak wegańskiej kuchni na co dzień i od święta. Jestem też autorką i wydawczynią 7 e-booków z przepisami wegańskimi, m.in. “Wegańskie Święta” (80 przepisów) i “Wegańskie obiady. Jesień-zima” (83 przepisy). Sama od ponad 30 lat nie jem mięsa. Jestem w trakcie kursu z dietetyki. Przez lata koordynowałam projekty wydarzeń kulturalnych i projekty e-commerce. Zajmuję się także wsparciem firm i marek w obecności w internecie. Specjalizuję się w strategiach social media, planowaniu kampanii e-mail marketingowych i automatyzacjach, a także budowaniu strategii niedużych marek.



Artykuł przygotowała: **Edyta Muł-Pałka**

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

Raport: alkoholizm u kobiet

Alkohol to zło, to nic dobrego. To nie tylko kolorowy drink z palemką, zimne piwo, a ogromne zagrożenie, które czyha, czai się i dopada nagle. Nie ma litości, nie ma serca, osacza, poniewiera, zbiera coraz większe żniwo. Zabiera wszystko. Jest bezwzględny. Nie jest tylko synonimem radości, imprez – jest zagrożeniem, przystankiem przed utratą zdrowia, a czasami i życia. Oto raport na temat alkoholizmu u kobiet!



Kobieta alkoholiczka to temat zamykany pod dywan

Odnoszę wrażenie, że bagatelizuje się ten problem, unika mówienia o nim. Jest wstydlivy, jest trudny, jak zaraza, czy może wolimy unikać tematu, że ktoś bliski ma problem. Być może i ja go mam, bo wieczorem piję lampkę wina, bo w weekend nadużywam, idę na clubbing, weekend kojarzę z procentami. Stres – alkohol, emocje – alkohol, radość – alkohol, smutek – alkohol. Spirala się kręci. Rzadko kto przyzna się, że pije, że ma problem z alkoholem, że urwał mu się film czy zaniedbał coś przez picie lub kaca. Wstyd czy poczucie słabości? Od lat mam ogromny szacunek do pani Stanisławy Celińskiej, która jako osoba publiczna, wiele lat temu przyznała się do nałogu i do swojej słabości. Pokazała nam obraz osoby pijącej i, że kobieta będąca tak dobrą aktorką, miała swoją ciemną stronę życia. "Mogę w każdej chwili przestać pić" - mówiłam jak każdy alkoholik. Nawet do kościoła chodziłam nietrzeźwa. Aż nagle zrozumiałam coś ważnego" - opowiada Stanisława Celińska. [*1]

Alkohol w naszym życiu

Alkohol pojawia się w naszym życiu od najmłodszych lat, jest obecny jako element świętowania, narodzin dziecka, chrztu, urodzin, ślubu czy spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Mniejsze dzieci mają wyrabiany nawyk z okazji urodzin – tort i szampan bezalkoholowy. Taka oranżadka, słodka, kolorowa, bezpieczna. Powoli jest zastępowana szampanem z bąbelkami czy winem musującym. Jest więc nawyk toastu za zdrowie, brzęk kieliszków. Oznaka świętowania. Z czasem wyrabia się nawyk picia wina do obiadu, do kolacji. Piwa, bo upał, bo grill. Alkohol na żale, smutki, na radość i to świętowanie. Kibice świętują sukcesy drużyn sportowych, czym? Alkoholem. Patrząc na ilość sklepów czy miejsc, gdzie można kupić alkohol, możemy myśleć, że nie jest czymś złym. Tankując auto, kierowca może go kupić na stacji benzynowej, razem z hot-dogiem, czy kawą. Dostępny, czyli niezakazany. Tak możemy myśleć, tak mamy percepcyjnie podane, żeby nasz mózg tak kodował. Bezpieczny, wybór ogromny, od małej buteleczki, do większej, kolorowej, różne smaki. Promocje kuszą, można dostać kieliszek gratis. Poznać nowy smak, nowy rodzaj procentów.

W jakich sytuacjach kobiety sięgają po alkohol?

Gdzie kończy się bezpieczna granica tego próbowania? Nikt nie wie, gdzie, ale może się skończyć szybko. Wśród nas są osoby wyjątkowo nieodporne na uzależnienia. Do tej grupy niestety należą kobiety. Słabsze fizycznie, psychicznie, delikatniejsze, z innym metabolizmem alkoholu. Inaczej pijące. W ukryciu, w domu. Opiekunki domowego ogniska, na wieczór zostawiają sobie nagrodę. Wino, drink. Piją w biegu, między nastawianiem prania a oglądaniem seriali. Inaczej piją mężczyźni, wychodzą z domu, idą z kumplami. Mają spokój, są zwolnieni z domowych obowiązków. Jest zagrycha, jest zabawa, są kumple, jest „dobrze”. Facet macho obalił pół litra, dalej się dobrze bawi, zaraz bezpiecznie wróci do domu, może przyjedzie po niego żona, rano ugotuje rosół, poda kefir. Uciszy dzieci.

Matka, kobieta pije, gdy upora się z domowymi obowiązkami. Nagradza się. Ot tak dla relaksu, dla siebie. Wieczorem, w nocy. Czasami dla dodania pewności sobie. Tworzy iluzję, utudę, rozluźnia się. Dla zaśnięcia. Rano, zmęczona, niewyspana i zaczyna się kołowrotek dnia codziennego. Potem następuje taki rutyna, trudny dzień, zmęczenie, to nagroda. Lepiej się zasypia, odchodzą smutki. Nie widać zmarszczek, cellulit też jakby mniej widoczny. W sklepie nowe smaki, orzechówka, pigwówka, wino różowe, białe. Jest tego trochę. Nawyk, rytuał, nagroda. I zostaje przekroczona cienka granica. Ciężki dzień w pracy, zebrania u szefa, tabelki, zysk, koniec roku. Kobieta, mama, żona pędzą, nie pędzi, to przecież tylko jedna ta sama osoba.

Dlaczego kobiety zaglądają do kieliszka?

Alkoholizm wśród kobiet łączy się problemami psychicznymi i emocjonalnymi. Pojawia się stres, lęki, nadmiar pracy, świadomość – jestem gorsza, nie zdążę. Duży nacisk otoczenia, wymagania w pracy, obowiązki domowe. Kobiety chcą być perfekcyjne, doskonałe. Mają zdecydowanie więcej na głowie niż mężczyźni. Panie często piją w samotności, dlatego trudno zauważyć, że osoba ma kłopoty. Trudniej pomóc, wesprzeć, pogadać czy zapobiec przejścia przez tę cienką granicę. Lampka wina wieczorem, czy to coś złego.

JW-G: Monika, przecież lampka wina przed snem to jeszcze nic. Przecież to tylko dla odprężenia, a wino tak elegancko się pije... Ja się zgadzam! Cała kultura śródziemnomorska opiera się na spożywaniu alkoholu do posiłku, ale wszystko jest utrzymane w granicach normy. Czy przypominacie sobie Państwo sytuacje z podróży po Francji, Włoszech, gdzie spotkaliście się z osobami, na które alkohol wpływał destrukcyjnie? Może w pojedynczych przypadkach, ale przypadek potwierdza regułę. [*2]

Obraz kobiety alkoholiczki

Kobieta pijąca wcale nie musi być brudna, agresywna, i wiecznie na fазie. Wstawiona. Dobry makijaż, kosmetyki działają cuda, guma do żucia i nie ma śladu, „zbrodnia” ukryta. Popijanie, domowe obowiązki, sączenie, picie w samotności, w zaciszu domu. Publicznie nigdy, każdy powie: przecież ona nigdy z nami nie piła. Bohdan Woronowicz zauważa, że alkoholizm kobiet w porównaniu do alkoholizmu mężczyzn różni się tym, że kobiety częściej:

- "Piją, bo mają problemy emocjonalne lub nie radzą sobie z nawarstwieniem problemów. Dla odmiany – mężczyźni częściej nadużywają alkoholu z przyczyn socjalnych.
- Sięgają po alkohol z powodu sytuacji domowych. Mężczyźni z powodu pracy.
- Mają zaburzenia nerwicowe i zaburzenia snu związane z nadużywaniem alkoholu.
- Czują się winne z powodu picia, chorują na depresję i mają stany lękowe.
- Sięgają po kieliszek, będąc w stresie lub po traumatycznych wydarzeniach.
- Piciem odreagowują wahania nastrojów.
- Wpadają w nałóg z powodu bycia wykorzystywanymi seksualnie lub molestowanymi w dzieciństwie.
- Zostają alkoholikami z powodu samotności, np. gospodynie domowe.
- Alkoholem odreagowują tzw. zespół opuszczonego gniazda, spowodowany opuszczeniem domu przez dorosłe dzieci". [*3].

Dlaczego piłaś? Zadałam to pytanie cudownej kobiecie, która ponad trok już jest czysta. Nie pije i jest szczęśliwsza, schudła, zajęta się sobą, odżyła. Ta wspaniata kobieta odpowiedziała mi:

- "Ja piłam ze smutku nad swoim życiem. Picie przez chwilę pomagało mi zapomnieć o tym, jak jestem niekochana. Piłam z bezradności, picie pomagało zagłuszyć mi wszelkie emocje. Tłumaczyłam sobie, że piję za swoje, więc co komu do tego. Do tego zastrzyłam, bo przecież ciężko pracuję, od rana do nocy, nie mam czasu na kino, teatr, bo zawsze coś wypada, a to koalicja się sypie, a to premier zwołuje konferencję. Chociaż mam tyle z tego życia, że się napiję czegoś dobrego" - mówi w wywiadzie dla DGP Anna Godzwon dziennikarka, reporterka.



Jak piją kobiety? Statystyki

Blisko 80% kobiet spożywa alkohol. Kobiety piją średnio znacznie mniej alkoholu niż mężczyźni i znacznie rzadziej doświadczają z tego powodu problemów. Niewiele osób wie, że alkohol działa inaczej (bardziej toksycznie) na organizm kobiety niż mężczyzny i że ryzyko negatywnych konsekwencji spożywania alkoholu przez kobiety jest znacznie większe. Ryzyko rośnie, wraz ze wzrostem ilości wypijanego alkoholu.

W ostatnich latach zauważyć można niepokojącą tendencję – rośnie liczba nadmiernie pijących młodych kobiet i dziewcząt, a ich poziom picia (co do ilości i częstości spożywanego alkoholu) zbliża się do poziomu picia mężczyzn. Kobiety pijące najwięcej alkoholu to osoby w wieku od 18 do 29 lat, pozostające w stanie wolnym (panny i osoby rozwiedzione), mieszkanki miast (powyżej 50 tys. mieszkańców), uczące się i studiujące oraz bezrobotne. Co dziesiąta kobieta w tym wieku wypija rocznie ponad 7,5 litra czystego alkoholu, co stwarza ryzyko poważnych szkód zdrowotnych, psychologicznych i społecznych. [*4].

Agnieszka Osiecka, kiedy jej córeczka miała zaledwie sześć lat, odeszła od swojego partnera. Mimo że była wybitną osobowością, to przez całe życie walczyła z różnymi demonami. Największym z nich była choroba alkoholowa... To właśnie przez nią stopniowo traciła nad wszystkim kontrolę i wiele razy zawodziła swoje jedyne dziecko. Niemal wszyscy wiedzieli o tym, że wybitna poetka zatracza się w nałogu... [...] Dlaczego piła? Według jej córki początkowo z powodów czysto towarzyskich. Agnieszka Osiecka nie lubiła samotności, często widywała się zatem ze znajomymi i przyjaciółmi. Nieodłącznym elementem spotkań był alkohol, nierzadko w dużych ilościach. Wynikało to ze wciąż obecnej w Polsce kultury spędzania wolnego czasu. Z czasem problem zaczął się pogłębiać. [*5].

Oficjalne statystyki mówią, że w Polsce jest około 700–800 tysięcy osób uzależnionych od alkoholu, czyli jakieś 2% całej populacji. W moim odczuciu ta liczba jest znacznie większa. Do mojego gabinetu często trafiają osoby, które w żadnym badaniu nie przyznałyby się do uzależnienia, bo nawet nie mają jego świadomości. Przeprowadzenie dokładniejszego wywiadu pokazuje jednak, że spełniają jego kryteria. [*6]



Alkoholizm u kobiet – podsumowanie

Alkoholizm u kobiet rozwija się szybciej. Metody leczenia są takie same jak u mężczyzn. Jednak odnoszę wrażenie, że kobiecie trudniej jest się przyznać, poprosić o pomoc. Ze wstydu, ze strachu, z obawy utraty rodziny, dzieci, bo stereotyp nie definiuje tego. Polecam książkę Ewy Woydytło „Zakręty życia”, cudowna pani psycholog radzi jak zwrócić uwagę, jak pomóc, nie oceniać. Jak odnaleźć właściwą drogę.

Źródła:

1. <https://deon.pl/wiara/duchowosc/celinska-dlugo-tkwila-we-mnie-pycha-wywiad,420539> 11.01.2025
2. <http://kobietazklasa.pl/wstrzasajacy-wywiad-z-autorka-ksiazki-alkoholizm-pieklo-kobiet-monika-slawecka/> 11.01.2025
3. <https://terapiakobiet.pl/kobieta-alkoholiczka-kiedy-pije-i-w-jakim-wieku/> 10.01.2025
4. <https://www.parpa.pl/index.php/szkody-zdrowotne-i-uzaleznienie/kobiety-i-alkohol> 11.01.2025
5. https://viva.pl/ludzie/niezwyklye-historie/tak-alkoholizm-wyniszczal-agnieszke-osiecka-ta-choroba-ja-pograzyla-131023-r1/#google_vignette 12.01.2025
6. <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/wywiady/304934,czlowiek-zaczal-pic-z-jakiegos-powodu> 11.01.2025



Autorka: **Katarzyna Znańska-Kozłowska** - autorka książki „Falszywa przyjaciółka”, druga książka w przygotowaniu, edukatorka, coach, doradczyni zawodowa, pasjonatka zagadnień ZZL i propagatorka przeciwdziałaniu dyskryminacji kobiet na rynku pracy, autorka wielu artykułów naukowych z zakresu HR.

↓ Artykuł przygotowała: **Katarzyna Znańska-Kozłowska**

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

Kobieta inżynier – czy wciąż nam trudno w męskim świecie?

Czy kobieta w technice to wciąż zaskoczenie? Na studiach nikt nie patrzył na płeć, liczyły się kompetencje, wiedza czy umiejętności. Jednak w pracy wciąż zdarza się, że muszę udowadniać swoją wartość bardziej niż koledzy. Jak radzić sobie z wyzwaniami w branży, w której dominują mężczyźni, i dlaczego różnorodność to klucz do sukcesu? Poznaj moją historię i wskazówki dla przyszłych inżynierek!

Pierwsze kroki w technice

Na studiach technicznych stosunek kobiet do mężczyzn był wyrównany, co było pozytywnym zaskoczeniem. Nikt nie patrzył na płeć, gdy trzeba było rozwiązywać skomplikowane zadania czy przygotowywać projekty. Jednak zdarzały się sytuacje, gdy osoby z zewnątrz pytały: „Dlaczego wybrałaś ten kierunek? Czy to nie za trudne dla dziewczyn?”. Poczułam wtedy, że nawet jeśli wśród rówieśników panuje równość, to w szerszym świecie nadal istnieje pewne zdziwienie wobec kobiet studiujących kierunki techniczne.

Wyzwania w męskiej branży produkcyjnej

Praca w branży produkcyjnej była dla mnie wejściem do świata, w którym mężczyźni wciąż przeważają liczebnie. Na hali produkcyjnej czy podczas spotkań optymalizacyjnych zdarzały się momenty, gdy czułam, że muszę udowodnić swoje kompetencje bardziej niż moi koledzy. Pytania w stylu: „A na pewno się na tym znasz?” albo zdziwienie, że to ja prowadzę projekt, nie należą do rzadkości. Szczególnie zapadła mi w pamięć sytuacja, gdy poprowadziłam szkolenie dla 70 brygadzystów (wszystkich mężczyzn). Miałam wtedy 27 lat i kilka lat doświadczenia zawodowego za sobą, a mimo to usłyszałam: „A co Ty, dziewczynko, możesz wiedzieć?”. Odpowiedź przyszła w formie kompetentnie przeprowadzonego szkolenia, które zakończyło się sukcesem. Od tamtej pory współpraca z uczestnikami nie nastręczała problemów. Jednak rodzi się pytanie – dlaczego w ogóle musiałam cokolwiek udowadniać?

Siła różnorodności w zespołach

Na szczęście coraz więcej firm dostrzega, że kobiety wnoszą do zespołów unikalne perspektywy i umiejętności. Na co dzień obserwuję, jak różnorodne grupy – łączące siły kobiet i mężczyzn – osiągają znakomite wyniki dzięki współpracy i wzajemnemu uzupełnianiu się. Taka synergia przynosi bardziej kreatywne pomysły, lepsze decyzje i wyższą jakość rozwiązań, co udowadnia, że różnorodność jest nie tylko kwestią równości, ale też efektywności.

Wyzwania w pracy inżynierek

Choć sytuacja kobiet w technice się poprawia, wciąż napotykamy trudności:

1. **Stereotypy** – wiele osób nadal uważa technikę za domenę mężczyzn, co sprawia, że my kobiety musimy częściej udowadniać swoje kompetencje. Nasze opinie bywają kwestionowane bardziej niż opinie mężczyzn, co wymaga od nas większej determinacji.
2. **Brak kobiecych liderów** – wciąż brakuje nam mentorek na wysokich stanowiskach, które mogłyby inspirować młodsze pokolenia.
3. **Równowaga między pracą a życiem prywatnym** – godziny pracy i brak elastycznych rozwiązań często stanowią wyzwanie, szczególnie dla kobiet pełniących również inne role życiowe.

Rozwiązanie tych problemów wymaga zmiany podejścia zarówno w środowisku pracy, jak i w szerszym społeczeństwie.



Co mogę poradzić przyszłym inżynierkom?

Jeśli myślisz o karierze w technice, śmiało idź w tym kierunku! Oto kilka rad:

- Wierz w siebie – Twoje umiejętności i wiedza są ważniejsze niż jakiegokolwiek stereotypy.
- Szukaj wsparcia – mentorki, grupy networkingowe czy organizacje dla kobiet to świetne źródła inspiracji.
- Nie bój się wyzwań – każdy problem jest okazją do nauki i pokazania, na co cię stać.

Kobieta inżynier – podsumowanie

Niech ten artykuł będzie przypomnieniem, że zmiana zaczyna się od nas samych – od wiary w swoje możliwości i odwagi, by przełamywać stereotypy. Kobiety w technice nie są wyjątkiem, lecz przyszłością branży, która czerpie siłę z różnorodności. Każdy krok, który podejmujemy dziś, buduje bardziej otwarte i sprawiedliwe jutro. Pamiętajmy, że największe innowacje powstają tam, gdzie różne perspektywy spotykają się i uzupełniają. Czy jesteś gotowa dołączyć do tej zmiany?



Autorka: **Monika Tymowicz** – Liderka Lean, Certyfikowany Green Belt Six Sigma. Swoje wieloletnie doświadczenie korporacyjne w standaryzacji i optymalizacji procesów przekłada na wspieranie małych biznesów, dla których liczy się zarówno klient, rozwój firmy, jak i osobista satysfakcja z życia. Otwiera oczy przedsiębiorcom na istniejące w ich firmach procesy. Układa je z nimi i standaryzuje, by ostatecznie udoskonalić. Autorka książek: „Nowoczesny inżynier. Podstawy inżynierii produkcji” oraz „Metody rozwiązywania problemów biznesowych z przykładami”. Z wykształcenia magister inżynier zarządzania inżynierskiego. Prywatnie żona i mama. Moje miejsca w sieci:

- Strona www: <https://monikatymowicz.pl/>
- Instagram: https://www.instagram.com/monikatymowicz_pl/
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/monika-tymowicz/>

↓ Artykuł przygotowała: **Monika Tymowicz**

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

Autonomia kobiet: odwaga, siła i codzienność

Autonomia to zdolność do podejmowania decyzji w zgodzie z własnymi wartościami i potrzebami. W kontekście kobiet oznacza prawo do kształtowania swojego życia na własnych zasadach – w domu, w pracy, w społeczeństwie. Jak wskazywała Simone de Beauvoir, kobieta "nie rodzi się, lecz staje się kobietą" – autonomia to proces zdobywania przestrzeni dla siebie wśród codziennych wyzwań. Czym jest autonomia kobiet oraz jakie jest jej znaczenie?

Relacje rodzinne i znaczenie autonomii

Donald W. Winnicott, brytyjski psychoanalityk, podkreślał, że zdrowe relacje z matką i najbliższym otoczeniem pozwalają na budowanie niezależności. Jako matki często stawiamy potrzeby innych przed swoimi, zapominając, że szczęśliwa mama to szczęśliwe dzieci. Kluczem jest równowaga. W zdrowych relacjach rodzinnych każdy ma przestrzeń na swoje marzenia, pasje i potrzeby – zarówno dzieci, partnerzy, jak i my same.

Czy zdarza Ci się zapomnieć o swoich potrzebach w wirze codzienności? Warto pamiętać, że szczęśliwa mama to szczęśliwa rodzina. Budowanie autonomii w domu to proces, który wymaga rozmowy, kompromisów i wzajemnego wsparcia.



Autonomia w pracy: Kobiety na swoim miejscu

Luce Irigaray, filozofka i feministka, zwracała uwagę na to, jak ważny jest głos kobiet w przestrzeni zawodowej. Niestety, badania wskazują, że kobiety nadal muszą zmagać się z nierównościami płacowymi i stereotypami. Według raportu Eurofound elastyczne godziny pracy oraz autonomia w zarządzaniu czasem poprawiają satysfakcję i efektywność w pracy. Jednak autonomia zawodowa nie polega jedynie na walce o równe prawa. To także odwaga do podejmowania decyzji zgodnych z własnymi wartościami, nawet w trudnych warunkach.



Codziennność autonomii

Autonomia kobiet to codzienna decyzja o tym, jak spędzamy czas, jakie relacje budujemy i jakie priorytety wyznaczamy. Luce Irigaray, francuska filozofka i teoretyczka feministyczna, podkreślała, że autonomia kobiet często jest ograniczana przez patriarchalne struktury społeczne. Irigaray w swoich pracach wskazywała na konieczność tworzenia przestrzeni dla kobiecego głosu i podmiotowości. Jej filozofia sugeruje, że autonomia kobiet wymaga nie tylko osobistej determinacji, ale również zmian społecznych, które umożliwią pełne wyrażanie siebie.

Simone de Beauvoir w swojej przełomowej książce "Druga płeć" pisała, że kobieta "nie rodzi się, lecz staje się kobietą". Jej prace zwracały uwagę na to, jak kulturowe i społeczne normy kształtują role płciowe, często ograniczając autonomię kobiet. Beauvoir wskazywała, że wyzwolenie kobiet wymaga odrzucenia narzuconych ról i redefinicji tego, co oznacza kobiecość.

W życiu prywatnym oznacza to zdolność do samodzielnego definiowania swoich relacji, wyborów życiowych i wartości. W życiu zawodowym jest to prawo do równego traktowania i możliwości rozwoju.

Autonomia kobiet – podsumowanie

Autonomia kobiet to proces, który wymaga odwagi, determinacji i wsparcia. Zarówno w życiu rodzinnym, jak i zawodowym, każda z nas zasługuje na przestrzeń do bycia sobą. My KOBIETY inspirujemy się nawzajem i budujemy świat, w którym autonomia kobiet jest standardem, a nie wyzwaniem.



Autorka: **Katarzyna Małek** - Wiceprezeska Stowarzyszenia Ruchu Milona Serc, Koordynatorka projektów w Fundacja Wielkich Możliwości. Ponad 20 lat zajmuje się pomocą dla osób poszkodowanych w wypadkach i potrzebujących pomocy prawnej. Prywatnie jestem żoną, mama dwóch dorosłych córek i babcią. Uwielbiam mój ogród, ryby w stawie i pszczoły.



Artykuł przygotowała: **Katarzyna Małek**

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

Twój zielony azyl: efektowny i łatwy w utrzymaniu ogród

Ogród to nie tylko miejsce, gdzie sadzimy rośliny – to przestrzeń relaksu, harmonii i obcowania z naturą. Jeśli marzysz o ogrodzie, który będzie zachwycał przez cały rok i nie pochłonie zbyt wiele czasu na pielęgnację, to przygotowałam ten dla Ciebie jako inspirację. Kluczem do sukcesu są odpowiednio dobrane rośliny, dekoracje w naturalnych i stonowanych kolorach, a także, przemyślany projekt. Oto kilka sprawdzonych wskazówek, które pozwolą Ci stworzyć zielony azyl, gdzie odpoczniesz od codziennego zgiełku.



Rośliny, które dodają elegancji przez cały rok

W każdej aranżacji ogrodu warto uwzględnić rośliny zimozielone, które zapewnią piękny wygląd nawet zimą. Kosodrzewina czy cisy to doskonały wybór – są odporne, mało wymagające i świetnie sprawdzają się jako elementy ozdobne lub żywopłoty. Ich intensywna zieleń stanowi kontrast dla białego śniegu zimą i bujnej roślinności wiosną. Aby podkreślić ich urok, możesz otoczyć je kamieniami lub wykorzystać lekkość traw ozdobnych. No właśnie, skoro już jesteśmy przy trawach, te orientalne i ozdobne to niezastąpiony element współczesnych ogrodów. Nie tylko dodają przestrzeni lekkości, ale też są niesamowicie łatwe w uprawie.

Trawy ozdobne – lekkość i elegancja

Ostnica pony tails, śmiełek darniowy czy miskant chiński to gatunki, które wymagają minimum pielęgnacji, a ich dekoracyjny wygląd zmienia się wraz z porami roku. Wiosną i latem zachwycają delikatnymi kłosami, a jesienią przybierają ciepłe, rudawo-złote barwy. Posadzone w eleganckich donicach lub otoczone niewysokimi kwiatami, stworzą przyjemny klimat. Warto podkreślić je delikatnym oświetleniem solarnym, które rozświetli ogród wieczorem.

Hortensje i inne kwitnące gwiazdy ogrodu

Stosując powyższe wskazówki, mamy już całoroczną ramę, i lekkość kłosów bujających się na wietrze, więc teraz czas na kwiaty! Jeśli szukasz roślin, które będą kwitły spektakularnie, a jednocześnie będą proste w uprawie, koniecznie wybierz hortensje bukietowe. Odmiany takie jak “Polar Bear”, “Strawberry Blossom” czy “Vanilla Fraise” są odporne i dostosowane do polskiego klimatu. Kwitną przez długi okres, od lata do późnej jesieni, tworząc efektowne białe, różowe lub kremowe kwiatostany. W ich otoczeniu warto umieścić małe dekoracyjne elementy, jak lampiony czy ozdobne misy z wodą i czy kule, które podkreślą ich urodę.



Klasa dzięki klasykom

Kolejnym krokiem jest posadzenie klasyków, a nie ma nic bardziej klasycznego niż róże. Dla osób poszukujących prostoty w pielęgnacji idealnym wyborem będą róże okrywowe, takie jak "The Fairy" czy "Snow Ballet". Tworzą one niskie, rozłożyste krzewy, które doskonale sprawdzają się jako dekoracyjne obwódki rabat. Kwitną obficie przez całe lato i jesień, a ich delikatne kwiaty dodają ogrodowi romantycznego charakteru. W ramach oczyszczania myśli, warto przejść po ogrodzie z kawą w rękę i wyrwać przekwitnięte kwiatostany, wtedy odwdzięczą się jeszcze bujniejszym kwitnieniem aż do mrozów. Dla tych, którzy chcą ograniczyć prace pielęgnacyjne, najlepszym wyborem będą polskie gatunki wieloletnie. Należą do nich m.in. jeżówki, rudbekie czy liliowce, które świetnie przystosowują się do lokalnych warunków. Ich trwałość pozwala uniknąć corocznego odnawiania rabat, a bogactwo kolorów wprowadza radość do ogrodu. Ten wybór to także dbałość o ekologię i lokalne zasoby naturalne.

Zimowe widoki

Brrr, skoro zrobiło się już zimno, a słońca za oknem jak na lekarstwo, to warto przypomnieć o pięknych dereniach, bo z nimi zima w ogrodzie nie musi być nudna. Derenie to krzewy, które zachwycają nie tylko szybkim wzrostem, ale także intensywnie kolorowymi gałęziami w odcieniach czerwieni i pomarańcza. Są łatwe w uprawie i doskonale sprawdzają się jako tło dla innych roślin, nadając ogrodowi wyrazistości w chłodniejszych miesiącach. Aby podkreślić ich barwy, zalecam sadzić je na tle jasnych ścian i murków lub w pobliżu zimozielonych roślin. Derenie mogą wyglądać też miło w sezonie, tworząc gęsty i szybko rosnący żywopłot. Na koniec przyjrzyj się pionom. Ściany i mury w małym ogrodzie, aż proszą o kratki i pnącza. Na nasłonecznione miejsca warto wybrać powojniki (trujące) lub winogrono jadalne, w bardziej zacienionych miejscach świetnie poradzi sobie bluszcz pospolity, hortensja pnąca lub aktinidia jadalna.



Spa we własnym ogrodzie

Nawet w niewielkiej przestrzeni można wkomponować wannę SPA z hydromasażem, stelaż z hamakiem czy mały kamienny mini wodospad w stylu japońskim. Dobierz elementy tak, by podkreślały nie tylko charakter miejsca, ale również twój własny! Twój zielony azyl może być miejscem, które zachwyci o każdej porze roku. Zainwestuj w przemyślany projekt, odpowiednie rośliny i dekoracje, by cieszyć się ogrodem, który nie tylko pięknie wygląda, ale i koi zmysły. Przestrzeń, która łączy funkcjonalność z estetyką, stanie się Twoją osobistą oazą spokoju. Na koniec, dopełnij przestrzeń, tym co kochasz, tylko nie przesadź z dzwonkami i żabami, na dłuższą metę może Cię to męczyć.



Autorka: **Klaudyna Dębkowska** – jestem projektantką ogrodów, która łączy nowoczesność z ekologią, tworząc zielone przestrzenie dopasowane do stylu życia klientów. Specjalizuję się w roślinności łatwej w utrzymaniu, systemach nawadniania i ekologicznych rozwiązaniach, które czynią ogrody funkcjonalnymi przez cały rok. Jeśli marzysz o zielonym azylu, który zachwyci estetyką i harmonią – pomogę Ci go stworzyć! Strona www: www.debdesign.pl.



Artykuł przygotowała: **Klaudyna Dębkowska**

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

Jak zadbać o oczy na wiosnę?

Wiosna to czas, kiedy przyroda budzi się do życia, dni stają się dłuższe, a słońce zaczyna intensywniej świecić. Choć ta pora roku kojarzy się z nową energią i świeżością, to dla naszych oczu może stanowić pewne wyzwanie. Alergeny unoszące się w powietrzu, wzmożone promieniowanie UV oraz zmiany temperatury to tylko niektóre z czynników, które mogą wpływać na kondycję naszego wzroku. W tym artykule znajdziesz porady, jak zadbać o zdrowie swoich oczu wiosną, by mogły cieszyć się pełnią zdrowia i chronić Cię przed uciążliwymi dolegliwościami.

1. Uważaj na alergię

Wiosna to czas kwitnienia roślin, co niestety dla wielu osób oznacza wzmożone objawy alergii, takie jak zaczerwienienie, swędzenie czy łzawienie oczu. Aby złagodzić te dolegliwości, warto unikać długotrwałego przebywania na świeżym powietrzu w czasie, gdy poziom pyłków jest najwyższy, czyli rano i wieczorem. Warto także nosić okulary przeciwsłoneczne, które nie tylko chronią przed promieniowaniem UV, ale także stanowią barierę dla pyłków i kurzu. Jeśli objawy są uciążliwe, warto skonsultować się z lekarzem, który może zalecić odpowiednie krople do oczu lub leki przeciwhistaminowe.

2. Chronić oczy przed promieniowaniem UV

Promieniowanie słoneczne wiosną może być równie intensywne, jak latem, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Narażenie na długotrwałe działanie promieni UV może prowadzić do wielu problemów, takich jak zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej czy oparzenia rogówki. Dlatego warto inwestować w okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV 100%, które skutecznie ochronią nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem. Pamiętajmy, że okulary kupione na bazarze bez odpowiednich filtrów mogą przynieść więcej szkody niż pożytku, dlatego zawsze wybierajmy sprawdzone produkty od renomowanych producentów.

3. Nawilżenie oczu to podstawa

Wiosenne zmiany pogody, silne wiatry czy długotrwałe przebywanie w ogrzewanych pomieszczeniach mogą powodować wysychanie oczu. Aby temu zapobiec, warto regularnie nawilżać oczy za pomocą kropli nawilżających (tzw. sztuczne łzy). Pomagają one utrzymać odpowiedni poziom wilgoci na powierzchni oka, co z kolei chroni przed podrażnieniami i pieczeniem. Pamiętajmy, by nie przesadzać z używaniem kropli, szczególnie tych zawierających konserwanty. Najlepiej zasięgnąć porady farmaceuty lub okulisty w wyborze odpowiednich kropli.



4. Odpowiednia dieta dla zdrowych oczu

Dieta ma ogromny wpływ na zdrowie naszych oczu. Wiosną warto wzbogacić jadłospis o produkty bogate w witaminy A, C i E, a także luteinę i zeaksantynę. Są to składniki odżywcze, które wspierają zdrowie oczu, poprawiają widzenie i chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Do produktów korzystnych dla wzroku należą:

- marchew (bogata w witaminę A),
- zielone warzywa liściaste (np. szpinak, jarmuż),
- ryby morskie (źródło kwasów omega-3),
- owoce cytrusowe (witamina C).

Warto również pić dużo wody, aby utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia całego organizmu, w tym oczu.

5. Odpoczynek dla oczu

Wiosną, kiedy dni stają się dłuższe, często spędzamy więcej czasu na świeżym powietrzu, ale również przed ekranami komputerów i telefonów. Długotrwałe wpatrywanie się w ekrany może powodować zmęczenie oczu. Aby temu zapobiec, warto stosować zasadę 20-20-20: co 20 minut zrobić przerwę na 20 sekund i spojrzeć na obiekt oddalony o co najmniej 20 stóp (około 6 metrów). Regularne przerwy pozwolą oczom odpocząć i zmniejszą ryzyko rozwoju zespołu suchego oka oraz innych dolegliwości związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych.

6. Regularne badania kontrolne

Wiosna to także dobry czas, aby umówić się na kontrolne badanie wzroku. Nawet jeśli nie odczuwasz żadnych problemów, regularne wizyty u okulisty są kluczowe dla wczesnego wykrycia ewentualnych chorób oczu, takich jak jaskra, zaćma czy zwyrodnienie plamki żółtej. Wczesna diagnoza pozwala na szybkie podjęcie leczenia, co może zapobiec poważnym problemom ze wzrokiem w przyszłości.

Wskazówki jak zadbać o oczy na wiosnę?

Dbanie o oczy wiosną to nie tylko kwestia ochrony przed sezonowymi dolegliwościami, ale także dbanie o swoje ogólne zdrowie i komfort. Nasze oczy są niezwykle wrażliwe na zmiany środowiskowe, takie jak wzmożone promieniowanie UV, alergenów czy wiosenne wiatry, dlatego odpowiednia troska o nie powinna być częścią codziennej rutyny.

Właściwe nawilżenie oczu, ochrona przed pyłkami i stosowanie okularów przeciwsłonecznych z odpowiednim filtrem UV to kluczowe elementy profilaktyki. Warto także zwrócić uwagę na to, jak wpływa to na skórę wokół oczu – ta delikatna strefa jest szczególnie narażona na szybkie starzenie się pod wpływem promieniowania słonecznego. Dobre okulary przeciwsłoneczne nie tylko chronią nasz wzrok, ale także skórę przed zmarszczkami i uszkodzeniami wywołanymi przez słońce.

Zadbana skóra wokół oczu, brak zaczerwienień i podrażnień, a także zdrowy wzrok to efekty, które docenimy na co dzień, zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Dbanie o oczy to tak naprawdę dbanie o siebie – o swoje samopoczucie, komfort i zdrowie na długie lata.

Nie zapominajmy także o znaczeniu regularnych badań wzroku. Nawet jeśli wydaje się, że nasz wzrok jest w porządku, to wizyta kontrolna u okulisty może pomóc we wczesnym wykryciu potencjalnych problemów i uchronić nas przed poważniejszymi konsekwencjami w przyszłości. Profilaktyka jest kluczem do długotrwałego zdrowia oczu.



Jak zadbać o oczy na wiosnę? Podsumowanie

Wiosna, z jej pełnym energii powrotem do życia, jest idealnym momentem, aby wprowadzić te zasady do swojego codziennego harmonogramu. Odpowiednie okulary przeciwsłoneczne, zdrowa dieta, nawilżenie oczu i regularny odpoczynek to proste kroki, które mogą przynieść korzyści na długie lata. Pamiętajmy, że oczy to jedno z naszych najważniejszych zmysłów, dlatego warto poświęcić im czas i uwagę, by mogły nam dobrze służyć każdego dnia.



Autorka: **Kasia Gubernat** – przedsiębiorczyni, szkoleniowiec, optyk, optometrystka, stylistka opraw i kolorystka. Prelegentka z ponad 18-letnim doświadczeniem w branży optycznej. Specjalizuje się w analizie kolorystycznej oraz indywidualnym doborze opraw, dopasowując je do stylu życia, charakteru i potrzeb swoich klientów. Przeprowadziła już ponad 7,000 analiz kolorystycznych i dobrała ponad 15,000 opraw okularowych. Jako trenerka prowadzi autorskie szkolenia z zakresu stylizacji opraw okularowych, certyfikując profesjonalistów z branży. Regularnie występuje jako prelegentka na branżowych konferencjach. Współpracuje z czołowymi dostawcami i producentami opraw oraz soczewek okularowych, a swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się także na platformach społecznościowych (@poprostuokulary).



Artykuł przygotowała: **Kasia Gubernat**

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

Kobiety sukcesu kontra mężczyźni biznesu

Kiedy myślimy o sukcesie, wyobrażamy sobie osobę ambitną, pewną siebie, zdeterminowaną i gotową na poświęcenia. Droga do sukcesu jest często postrzegana przez pryzmat materialnych osiągnięć, stereotypów. Prawdziwa cena, którą płacą zarówno kobiety, jak i mężczyźni, jest nieco wyższa od ceny spokojnego życia bez większych kłopotów. Powodzenie zawsze wymaga poświęcenia, które dotyczy zarówno sfery zawodowej, jak i osobistej. Porozmawiajmy o stereotypach dotyczących kobiet sukcesu i mężczyzn biznesu oraz ich roli w kształceniu osoby, jaką pragniemy być.



Stereotypy dotyczące kobiet sukcesu

Kobiety, które awansują i osiągają cele zawodowe, niejednokrotnie spotykają się z określeniami, które podważają ich kompetencje:

- "Kobieta nie nadaje się do zarządzania" – przywództwo kobiety wciąż bywa postrzegane przez pryzmat emocji, co skutkuje koniecznością nieustannego udowadniania swoich kompetencji.
- "Osiągnęła sukces dzięki znajomościom lub wyglądowi" – stereotyp umniejszający kompetencje, ciężką pracę i talenty kobiet przypisujący sukces czynnikom zewnętrznym.

Jak stereotypy wpływają na kobiety biznesu?

W obliczu tych stereotypów kobiety często stawiają na perfekcjonizm i przepracowanie, czując, że muszą wykonać dwa razy więcej pracy, by udowodnić swoją wartość. Jednocześnie cechy, takie jak ambicja czy asertywność, które są cenione u mężczyzn, u kobiet bywają oceniane jako brak empatii czy nadmierna pewność siebie.

Stereotypy dotyczące mężczyzn biznesu

Mężczyźni również spotykają się z pewnymi wymaganiami społecznymi, które wpływają na ich drogę do sukcesu, te stereotypy często dotyczą finansowej odpowiedzialności i siły przywódczej:

- "Mężczyzna musi być żywicielem rodziny" – oczekiwanie finansowego sukcesu sprawia, że mężczyźni czują presję na szybkie pięcie się po szczeblach kariery, co często odbywa się kosztem zdrowia czy życia osobistego.
- "Mężczyźni są naturalnymi liderami" – panowie niejednokrotnie nie mają przestrzeni na pokazanie słabości czy wątpliwości, ponieważ jest to postrzegane jako oznaka braku siły czy autorytetu.

Jak stereotypy wpływają na biznesmenów?

Te stereotypy zmuszają mężczyzn do ukrywania swoich emocji i niechęci do przyjmowania wsparcia. W rezultacie są bardziej narażeni na wypalenie zawodowe, ponieważ starają się zrealizować swoje ambicje w sposób, który nie uwzględnia ich osobistych potrzeb emocjonalnych.

Co wpływa na różnice w drogach do sukcesu u kobiet i mężczyzn?

1. Definicja sukcesu

Dla mężczyzn sukces bywa jednoznaczny: to awans, prestiż, wynik finansowy. Kobiety sukces postrzegają szerzej: jako harmonię między życiem zawodowym a osobistym, niezależność finansową, a także spełnienie na poziomie emocjonalnym.

2. Liderstwo

Kobieta sukcesu musi być liderką, która równocześnie dba o relacje, utrzymuje równowagę emocjonalną i radzi sobie z wyzwaniami. Mężczyźni liderzy są częściej oceniani na podstawie osiągniętych wyników finansowych i autorytetu, rzadziej kwestionuje się ich metody zarządzania.

3. Relacje zawodowe

Kobiety sukcesu budują współpracę opierającą się na zaufaniu i empatii. U mężczyzn często widoczna jest rywalizacja i walka o dominację, co czasami prowadzi do szybszych, ale mniej trwałych wyników.

Czy kobiety i mężczyźni płacą podobną cenę za sukces?

Choć stereotypy różnią się w zależności od płci, to zarówno kobiety, jak i mężczyźni muszą ponieść cenę za sukces. Ta cena nie zawsze jest materialna. Dla mężczyzn jest to często sukces związany z prestiżem, dochodami, pozycją w hierarchii. Dla kobiet cena sukcesu może być bardziej duchowa – związana z brakiem równowagi w życiu osobistym, poczuciem winy za zaniedbywanie rodziny czy utratą kontaktu z samą sobą. Jednak bez względu na to, czy jesteś kobietą, czy mężczyzną, sukces zawsze wiąże się z poświęceniem. To, co różni nasze drogi, to sposób, w jaki postrzegamy te poświęcenia. Mężczyźni często poświęcają siebie dla kariery, dążąc do materialnych celów, podczas gdy kobiety wciąż balansują pomiędzy karierą a spełnianiem oczekiwań związanych z rolą matki, partnerki i opiekunki. Niemniej jednak obie grupy zmuszone są do przededefiniowania sukcesu, aby osiągnąć harmonię w życiu zawodowym i osobistym.

Kobiety sukcesu kontra mężczyźni biznesu – podsumowanie

Podsumowując, nie możemy porównywać dróg do sukcesu kobiet i mężczyzn, ponieważ każda z nich jest inna, a każdy człowiek płaci za sukces swoją cenę. Jednak bez względu na to, jak różne są te drogi, jedno jest pewne: każda z płci ma swoje wartości i cele, które kształtują ich drogę na szczyt. Każdy sukces wiąże się z poświęceniem, a wartość tej ceny jest indywidualna i zależna od osobistych priorytetów.



Autorka: **Oleksandra Kolosovska** – lubię koty, uwielbiam snoorkeling i nienawidzę zimy. Po życiowych tarapatach i zmianie zawodów co parę lat odnalazłam siebie w social media marketingu. Moim życiowym celem jest – pracując odpoczywać. Każda z nas jest w stanie odmienić swoje życie, tylko trzeba zacząć to robić dziś i teraz. Facebook: <https://www.facebook.com/KolosovskaSMM>.



Artykuł przygotowała: **Oleksandra Kolosovska**

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

Książka dla kobiet o samotności „Złote godziny”

Samotność, jak chyba żaden inny problem we współczesnym świecie, dotyczy każdego człowieka. Jeśli jeszcze się z nią nie zetknęliśmy, to pewnie dopadnie nas w przyszłości. Samotność i poczucie wyobcowania stają się znakiem naszych czasów. Skupieni na sobie, zapałtrzeni w ekrany telewizorów, telefonów i komputerów, coraz trudniej dostrzegamy drugiego człowieka. Sami również łatwo zamykamy się na innych, wpuszczamy tę samotność do swojego życia przekonani, że nie da się jej przegnać. „Złote godziny” to historia o tym, że na szukanie bliskości, przyjaźni i miłości nigdy nie jest za późno



Bohaterowie powieści „Złote godziny” Iwony Klimczak

Bohaterami powieści są ludzie w średnim wieku, którzy – mam wrażenie – są nieco rzadziej obecni na kartkach książek w roli pełnoprawnych bohaterów. Już niemłodzi, a jeszcze niestarzy, gdzieś między wypuszczeniem z domu dorosłych dzieci a niańczeniem wnuków, świadomi własnej wartości, wciąż z planami na przyszłość i marzeniami – umykają kulturze masowej.

- Alicja, nauczycielka historii jest w żałobie po śmierci męża – nagłe osamotnienie i pustka sprawiają, że kobieta nie potrafi odzyskać równowagi psychicznej.
- Mateusz, strażak-ochotnik, osobisty dramat przeżył wiele lat temu, a samotność na dobre rozgościła się w jego życiu. Mężczyzna powoli zaczyna godzić się, że już z nim zostanie.

Fabula powieści obyczajowej „Złote godziny” Iwony Klimczak

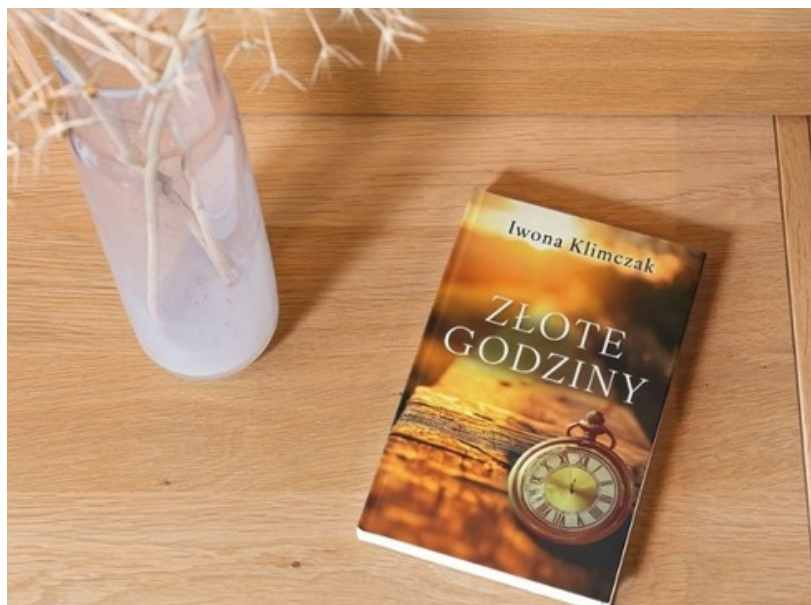
Alicja przyjeżdża na lato do Pustkowej Góry i tu zaczyna dochodzić do siebie. W Mateuszu odżywa nadzieja na znalezienie bliskiej osoby, ale równocześnie obawia się, że jest dla Alicji tylko pocieszeniem w trudnym życiowym momencie, tym bardziej że los zadaje kobiecie kolejne ciosy i burzy budowany z mozołem wewnętrzny spokój. Oboje będą musieli odpowiedzieć sobie na pytania, kim stają się dla siebie. Czy łączy ich przyjaźń, lęk przed samotnością, czy może miłość? Oboje mają świadomość, że być może to ich złote godziny, ostatnia szansa na uczucie, by koniec życia nie był samotny i smutny.

Miłość, lokalna wiejska społeczność i ochotnicza straż pożarna

Książka jest powieścią obyczajową – oprócz uczucia dwójki bohaterów, pokazuję też lokalną wiejską społeczność, w tym ochotniczą straż pożarną, pełniącą na wsi niezwykle ważną rolę. Uczestniczymy również w „miejskim” życiu bohaterki – odwiedzamy szkołę, w której uczy, poznajemy jej synów, którzy opuścili Łódź – rodzinne miasto w poszukiwaniu lepszego życia. Starłam się w powieści nakreślić moją wizję współczesnego świata – zwyczajnego, codziennego, a równocześnie tak pełnego niespodzianek. Chociaż cała historia jest fikcyjna, bardzo zależało mi na pokazaniu akcentów lokalnych i realnie istniejących miejsc. Sporo miejsca poświęcam też relacjom bohaterki z synami i, również samotną, siostrą. Na kartach książki obecny jest też motyw rozluźnionych więzi rodzinnych z powodu migracji – obaj synowie bohaterki wyjechali z miasta, w którym się wychowali w poszukiwaniu lepszego życia lub możliwości rozwoju.

Miłość, lokalna wiejska społeczność i ochotnicza straż pożarna

Miejsce akcji ma niebagatelne znaczenie – spokojna wieś pozwala zastanowić się nad swoim życiem, poukładać je od nowa, zwolnić tempo, które w mieście jest zupełnie inne niż tu. To motyw, który obecny był również w mojej pierwszej powieści pt. „Kiedyś jest teraz”, wydanej w 2024 r., której akcja toczyła się w Ustroniu i Grotnikach. Powieść została niezwykle ciepło przyjęta przez czytelników. Obie książki wydałam jako wydawczyni niezależna. Ten sposób pracy okazał się dla mnie świetnym wyborem – poczucie całkowitej swobody i niezależności, które stanowi najważniejszą cechę selfpublishingu bardzo mi odpowiada, pozwala z dbałością troszczyć się o każdy szczegół publikacji. Nabyte przy debiutanckim wydaniu doświadczenie już procentuje.



Książka dla kobiet o samotności „Złote godziny” - gdzie ją kupić?

Książka „Złote godziny” Iwona Klimczak ukazała się 27 lutego 2025 roku pod patronatem medialnym portalu dla kobiet e-Wenus.pl oraz kobiecego portalu SposobyNaZycie.pl. Pełna emocji opowieść o samotności wkradającej się w życie każdego z nas, o przyjaźni i dojrzałej miłości, to historia zwykłych ludzi, którzy stają się dla siebie ratunkiem. Ta powieść obyczajowa będzie idealnym prezentem na Dzień Kobiet, Dzień Matki, a także dla kobiet, które cierpią na samotność. Książkę można zakupić poprzez stronę autorki: <https://www.iwonaklimczak.pl>.



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. Moje 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 9 marca 2025

Perfekcja kobiet – jak ją "zgładzić"?

Masz czasem takie myśli „to, co robię, nigdy nie jest dość dobre”, „muszę bardziej się postarać”, „powinnam pracować lepiej, dopracować szczegóły (kiedy od kilku godzin szlifujesz prezentację lub raport)”, „jeśli nie zrobię tego idealnie, to jest nic niewarte”? Te i podobne myśli to krążące po głowie perfekcjonistki codzienne komentarze, które sycą się lękiem i ciągle podkopują jej wartość. Chcesz myśleć o sobie inaczej, uwolnić się od lęku przed działaniem, kiedy nie wiesz, czy wyjdzie idealnie? Zobacz, jak zgładzić nadmierną perfekcję i stać się swoim własnym sprzymierzeńcem.

Czym jest perfekcjonizm?

Perfekcjonizm to złożona cecha osobowości, która ma dwie twarze. Z jednej strony może pomagać realizować ambicje, stawiać się bardzo dobrą specjalistką oraz mieć ciekawe i satysfakcjonujące życie, kiedy osoba akceptuje rozbieżności, które się pojawiają między staraniami i wewnętrznymi standardami a rezultatem działań (perfekcjonizm adaptacyjny). Jednak to nie wszystko, kiedy perfekcjonizm przejmuje stery, a jego podstawą jest lęk i myślenie czarno-białe, skupianie się na skrajnościach, wtedy każdy aspekt życia może być torturą. Bo nigdy w swoich ocenach nie będziesz dość – dobrą matką, szefową, partnerką, panią domu, pracowniczką. Perfekcjonizm to jak filtr, który zawsze pokaże niedociągnięcia, skazy i miejsca do poprawienia (perfekcjonizm dezadaptacyjny).

Skąd się bierze perfekcjonizm u kobiet?

Na rozwój perfekcjonizmu mają wpływ czynniki genetyczne, biologiczne i społeczne. Badacze pokazują ogromny wpływ relacji i klimatu w rodzinie. Rodzice, którzy prezentują karzący i bardzo surowy styl wychowawczy oraz stawiają wygórowane standardy, mogą przyczyniać się do przejęcia przez dziecko podobnego wzorca zachowania wobec siebie samego w przyszłości.

Krytykowanie, wytykanie błędów, umniejszanie osiągnięć, poddawanie krytyce pozytywne cechy i zachowania dziecka przez rodziców oraz innych znaczących dorosłych, jak nauczyciele, również zapisuje się w postaci tendencji osobowościowych, które wpływają na całe życie.

Obserwowanie przez dziewczynkę bardzo krytycznej i wymagającej postawy matki i ojca wobec siebie również może przyczyniać się do wykształcenia pędu do doskonałości. Dzieci najszybciej uczą się poprzez obserwację zachowania ważnych dorosłych. Jeśli dziewczynka widzi i słyszy, że matka krytykuje swoją urodę, zachowanie, nazywa siebie "głupią", kiedy popełni błąd, doświadcza tego, że takie zachowanie jest typowe i normalne. W dorosłym życiu może tak traktować siebie samą oraz swoje dzieci.

Dlaczego perfekcjonizm psuje Ci życie?

Perfekcjonizm w dorosłym życiu wiąże się z ogromną presją, wygórowanymi oczekiwaniami wobec siebie, a często też wobec innych. Perfekcjonistka może też myśleć, że to jej otoczenie wymaga od niej idealnie wykonanych zadań w pracy, perfekcyjnie posprzątanego domu i zero błędów przy wychowaniu dzieci.

Potocznie często perfekcjonista kojarzy się z osobą dokładną, sumienną i skupiającą się na szczegółach, jednak tak naprawdę życiem wewnętrzną takiej osoby rządzi ogromny lęk. Lęk związany z potencjalną porażką, czyli „jeśli spróbuję, to mi się nie uda” i ogromnym ciosem w samoocenę, która u perfekcjonistki bywa bardzo krucha i często jest oparta właśnie na osiągnięciach i realizowaniu zadań.

Perfekcjonizm bywa piekłem, ponieważ towarzyszy mu nieustająca samokrytyka, wytykanie i skupianie się na błędach, ciągłe analizowanie sytuacji, przypominanie sobie porażek oraz odkładanie ważnych spraw na później, aby nie doświadczać potencjalnej porażki. Często perfekcjonizm dotyczy różnych sfer życia, jednak czasami niektóre osoby przejawiają perfekcjonizm w pracy, a w życiu prywatnym, w relacjach z bliskimi osobami mają inne podejście. Może to wynikać z innych przekazów rodzinnych, obserwowanych w dzieciństwie zachowań dorosłych, wczesnych lat szkolnych lub pracy własnej, gdzie dana osoba wyraźnie oddziela pracę zawodową od życia rodzinnego.

Co robić, aby poradzić sobie z perfekcjonizmem i cieszyć się życiem?

Kluczową sprawą, aby lepiej radzić sobie z perfekcjonizmem i doświadczać więcej spokoju, spełnianie i harmonii to zauważyć problem, czyli to, że ich oczekiwania względem siebie lub innych są nierealistyczne, zawyżone i są bardzo trudne do spełnienia. Zamiast dążyć do perfekcji, skup się na tym, co jest „wystarczająco dobre”, aby osiągnąć swoje potrzeby i priorytety, czyli postaw na realistyczne cele.

Rozpoznawanie własnych niekonstruktywnych przekonań o sobie, świecie i innych to kolejny krok, aby zmniejszyć tendencje perfekcjonistyczne. Wypisz te przekonania i zastanów się, jak działają w Twoim życiu, sprawdź, czy wspierają, czy jednak osłabiają dobrostan.

Co jeszcze można robić, aby lepiej radzić sobie z perfekcjonizmem? Zmień sposób myślenia o błędach. Traktuj je jak lekcje, które dają informacje, które są związane z testowaniem określonego podejścia lub rozwiązania, a nie dowód porażki. Pytaj siebie: „Czego mogę się nauczyć?” zamiast „Dlaczego znowu zawiodłam?”.



- Sprawdź, jak siebie traktujesz, czy jest tam miejsce na samowspółczucie i troskę? Bądź dla siebie tak wyrozumiała, jak dla najlepszej przyjaciółki. Zamiast krytykować, zapytaj siebie: „Jak mogę sobie pomóc w tej sytuacji?”. Takie podejście pomaga skupić się na rozwiązaniu zamiast na obwinianiu siebie.
- Zidentyfikuj swoje wartości, czyli to, co jest dla ciebie ważne w życiu. Kieruj się nimi w działaniach, podnie ustalaj priorytety, zamiast próbować spełniać oczekiwania innych. Czyli, jeśli ważne jest zdrowie, nie bierz nadgodzin ani dodatkowych projektów, a idź na spacer, siłownię lub na masaż.

Perfekcja kobiet – jak ją "zgładzić"? Podsumowanie

Perfekcjonizm nie zniknie z dnia na dzień, ale małe zmiany w myśleniu i działaniu stopniowo mogą przynieść ogromną ulgę i poczucie swobody. Czasami, aby zmiana była trwała, w uwolnieniu się od tendencji perfekcjonistycznych, warto sięgnąć po wsparcie specjalistów: psychologów i psychoterapeutów, którzy pomagają osobom cierpiącym z powodu perfekcjonizmu. Dlaczego jest ważne, aby zmienić, choć odrobinę swoje podejście, ponieważ nadmierne oczekiwania względem siebie, ogromna presja i krytyka mogą być drogą do zaburzeń lękowych, depresji, psucia relacji partnerskich i zawodowych. Jeśli czujesz, że perfekcjonizm cię dotyczy, możesz zrobić bardzo dużo, aby zmniejszyć jego siłę i cieszyć się życiem.

Bibliografia:

1. Brown B., Dary niedoskonałości, Wydawnictwo Laurum, 2013.
2. Gutral J., Oswoić lęk, Wydawnictwo Znak, 2022.
3. Woydytło E., Wyzdrowieć z uzależnienia od perfekcjonizmu, Wydawnictwo Literackie, 2019.



Autorka: **Paulina Gaworska-Gawryś** – psycholożka od 10 lat, psychoterapeutka w trakcie szkolenia w nurcie integracyjnym. Pomaga dorosłym w życiowej zmianie. Wspiera kobiety, które chcą uwolnić się od perfekcjonizmu, zwiększyć swoją pewność siebie w obszarze prywatnym i zawodowym. Pracuje z wewnętrznym krytykiem, zaburzeniami lękowymi, depresją oraz wypaleniem zawodowym. Tworzy transformujące szkolenia, kursy i programy dla kobiet, które chcą wzmocnić swoją odwagę i znaleźć spełnienie w życiu. W swojej pracy korzysta z Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, podejścia humanistycznego, systemowego oraz Gestalt, kierując się potrzebami klienta, aby skutecznie osiągał swoje cele.



Artykuł przygotowała: **Paulina Gaworska-Gawryś**

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

Jak praca z ciałem, ruchem intuicyjnym i treningiem mentalnym wspiera kobiety przedsiębiorcze?

W dynamicznym świecie biznesu, gdzie tempo życia nieustannie rośnie, dbanie o dobrostan staje się kluczowym elementem sukcesu i harmonii. Coraz więcej przedsiębiorczych kobiet dostrzega, że troska o ciało, umysł i emocje nie jest luksusem, lecz fundamentem skuteczności i satysfakcji w pracy. Dlaczego warto spróbować? Opowiem Ci o kilku kluczowych korzyściach.



1. Lepsze zrozumienie własnych potrzeb i emocji

Samoświadomość to umiejętność obserwowania siebie – swoich myśli, emocji i reakcji. Regularne ćwiczenia mentalne, takie jak medytacja czy praktyka mindfulness, pomagają Ci zatrzymać się i wsłuchać w siebie. Kiedy połączysz to z pracą z ciałem, np. poprzez jogę, taniec czy pilates, łatwiej zauważysz, jak Twoje emocje wpływają na ciało, i odwrotnie.

2. Ruch intuicyjny – harmonia ciała i umysłu

Ruch intuicyjny, który polega na wsłuchiwaniu się w potrzeby swojego ciała i spontanicznym poruszaniu się zgodnie z tym, co „podpowiada” organizm, pozwala uwolnić Ci napięcia, zredukować stres i odzyskać energię. Tego rodzaju praktyka działa nie tylko na poziomie fizycznym, ale również emocjonalnym – wspiera wyrażanie uczuć, poprawia nastrój i zwiększa poczucie wewnętrznej wolności. Kobieto przedsiębiorcza, która na co dzień musisz podejmować szybkie decyzje i sprostać licznym wyzwaniom, dzięki ruchowi intuicyjnemu zyskujesz chwilę oddechu i kontakt z samą sobą. To doskonały sposób na „reset” w trakcie wymagającego dnia.

3. Trening mentalny – siła wewnętrznego spokoju

Trening mentalny, obejmujący techniki takie jak medytacja, wizualizacja czy praktyka uważności (mindfulness), pomaga Ci w budowaniu odporności psychicznej. Regularna praca nad umysłem pozwala lepiej zarządzać emocjami, zwiększać koncentrację oraz rozwijać pewność siebie. Liderki, które inwestują w trening mentalny, zyskują narzędzia do radzenia sobie z presją, budowania lepszych relacji zawodowych i podejmowania bardziej świadomych decyzji. To klucz do działania z większą klarownością i spokojem.

4. Dobrostan jako fundament sukcesu

Holistyczne podejście do dobrostanu, które łączy troskę o ciało, umysł i ducha, pozwoli Ci uniknąć wypalenia zawodowego i czerpać prawdziwą radość z pracy. Praktyki takie jak ruch, zdrowe odżywianie, odpowiedni sen czy spędzanie czasu na świeżym powietrzu wspierają zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Dbanie o dobrostan to nie tylko wyraz troski o siebie, ale także inwestycja w efektywność zawodową. Zrelaksowana i świadoma swoich potrzeb kobieta przedsiębiorcza jest bardziej kreatywna, zmotywowana i otwarta na nowe możliwości.



Jak zacząć?

Nie potrzebujesz skomplikowanego planu ani drogich zajęć. Wystarczy kilka minut dziennie na ćwiczenia oddechowe, krótką medytację lub kilka prostych ruchów, które pozwolą Ci połączyć się z własnym ciałem. Znajdź formę ruchu, która sprawia Ci przyjemność, i łącz ją z praktyką mentalną, która wspiera Twoje potrzeby. Budowanie harmonii między ciałem, umysłem i emocjami nie tylko zwiększa jakość życia, ale także pozwala lepiej wykorzystać swój potencjał.

Świadome połączenie pracy z ciałem i umysłem to klucz do wewnętrznej harmonii.

Zrób pierwszy krok – Twój organizm i umysł na pewno Ci za to podziękują.

SUKCES zaczyna się od wewnętrznej równowagi.

Życzę Ci powodzenia, piękna kobieto.



Autorka: **Oktawia Czabanowicz** – trenerka mentalna, choreografka, właścicielka marki Phoenix Movement. Tańczy od 7 roku życia. Obecnie również pracuje z kobietami jako instruktor tańca. Wraz z kobietą formacją CARMEN by Egurrola zdobyła mistrzostwo i wicemistrzostwo Polski w WADF I IDO w kat. Latino Show Dance. Kobieta, która inspirowuje i motywuje innych. Występuje na różnych scenach muzycznych, w telewizji śniadaniowej czy deskach teatrów. Spotkać ją można w całej Polsce. Prowadzi warsztaty, przygotowuje oprawy artystyczne, współorganizuje gale sportu, imprezy masowe (jest również ochroniarzem), występuje. Jej przewodnią misją jest pomóc kobietom odnaleźć swój potencjał, poczuć się kobieco, lżej, delikatniej, by swoją SIŁĘ przekuły w MOC. Moje miejsce w sieci: <https://www.instagram.com/octaviaczabanowicz>.



Artykuł przygotowała: **Oktawia Czabanowicz**

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

Funkcje poezji we współczesnym świecie kobiet

Pozwólmymy sobie, kochane kobiety, kreować siebie i przeżywać świat wokół nas za pomocą słów. W istocie, na początku było Słowo i to Słowo stało się ciałem – tak wykreował nas stwórca. Odpowiednio do tego algorytmu życia, budujmy sens naszego istnienia. Nadawajmy znaczenie własnemu "ja" wedle osobistych wersów, wyrażeń i tekstów. Pozwólmymy sobie używać niecenzuralnych „przecinków”, jeśli to konieczne, aby wyrazić siebie – tak, jak czujemy.

Poezja w życiu kobiety

Bóg dał nam znaki i litery; dał cały alfabet i powołał też do życia nas – kobiety, abyśmy mogły przemieniać słowa w zdania pełne opowieści o nas samych. Bawmy się tekstem, bez względu na to, czy wcielamy się w rolę pisarki, czy czytelniczki. W końcu, jak pisał David Carradine – nawet „jeśli nie potrafisz być poetą – bądź wierszem”. Możesz! Poezja Cię do tego woła i zachęca; pisana, czytana w milczeniu, recytowana, czy śpiewana – w każdej formie poezja pozwala kreować unikalny obraz samej siebie. Bądź więc usnuta ze słowa – toć po to nam polska mowa! A że Polacy nie gęsi, swój język mają, więc twórz siebie, kochana, odkrywaj i eksploruj przy współudziale formy poetyckiej, która jest twoją sojuszniką.

Poezja niczym lustro, w którym przeglądają się kobiety

Jeden wiersz, ba! Czasami jeden wers może przynieść wielorakość znaczeń, refleksji, przemyśleń, czy nagłych olśnień. I tylko od nas zależy, co w nim dostrzeżemy – bo na każdy tekst poetycki patrzymy przez pryzmat własnego, unikatowego „ja”. To, co dla mnie jest chlebem powszedniości, dla Ciebie może okazać się epizodycznym mrugnięciem oka, aktem wyzwolenia lub nagłym oświeceniem. Tak różnie odbieramy poezję, ponieważ każda z nas jest inna, wyjątkowa. Poezja natomiast odbija te różnorodności jak kalejdoskop: wielopłaszczyznowa, otwarta na interpretację, nieograniczona. Właśnie to czyni ją tak bliską – w poezji każda z nas odnajduje coś własnego.

Wielowymiarowość liryki

Liryka ma to do siebie, że pozwala nam być wielowymiarowymi, innymi, takimi, jakimi pragniemy być – bez ograniczeń. Wszystko zależy od naszego doboru słów lub odbioru danego tekstu. Czy to pisząc, czy dumając nad poezją, słowo staje się ciałem; ucieleśniasz bowiem w ten sposób siebie? Tworząc, piszesz swoją historię, analizując wiersz – analizujesz samą siebie.

To Ty nadajesz znaczenie słowom, określasz, czym dla Ciebie jest wyraz: dziecko czy sukces – wszystko w zgodzie z własnymi przeżyciami. Dla mnie dziecko to po prostu symbol nowego przedsięwzięcia, bo sama dzieci nie mam. Dla Ciebie być może zabarwione jest obowiązkiem lub radością. Podobnie rzecz ma się ze sukcesem; czym dla Ciebie jest?

Funkcja poezji w dzisiejszym świecie

Jak widzisz, moja droga kobieto, jedną z najistotniejszych funkcji poezji we współczesnym świecie jest tworzenie sensu istnienia i interpretacja świata. Poezja pozwala nadawać własne znaczenia rzeczywistości, oferując różnorodne perspektywy. Pomaga Ci przemyśleć i zrozumieć swoje życie, formułować pytania i poszukiwać odpowiedzi. Jest zwierciadłem duszy – odbija nasze myśli, emocje i tożsamość. Pisząc wiersze, wyrażamy siebie, swoje pragnienia, lęki, marzenia. W słowach zaklinamy świat takim, jakim go widzimy lub jakim chcielibyśmy, by był. To akt intymny, niemal magiczny – tworzymy coś, co wcześniej istniało tylko w nas.

Korzyści z czytania poezji

Z kolei, czytając poezję, odbywamy podróż w głąb własnych emocji. Każdy wiersz jest jak zagadka, którą rozwiązujemy poprzez pryzmat własnych doświadczeń. Słowa, zgrabnie ułożone w wersy, potrafią nieoczekiwanie poruszyć strunę w naszym sercu, budząc wzruszenie lub refleksję. Czasami to uczucie spada na nas nagle, jak grom z jasnego nieba, innym razem potrzebujemy dłuższej chwili, by odnaleźć przekaz, który rezonuje z naszym wnętrzem. Poprzez poniższy wiersz czuj się zatem zaproszona do tworzenia własnych znaczeń, do kreatywnego i osobistego spojrzenia na świat oraz do manifestacji siebie samej. Poczuj, że masz prawo i możliwość interpretowania rzeczywistości na swój własny, unikatowy sposób.

Własne znaczenie słów

Usnuta jestem ze słowa,
Ze słowa mojej Duszy.
Ten wiersz jest jak cicha przemowa,
Co głośnie milczenie kruszy.

Utkana jestem z opowieści,
Pisanej piórem wiecznej egzystencji.
Słowami wyrażam swoje życie,
Rzucam pytania w eter i szukam odpowiedzi.

Milczące na papierze wyrazy,
A jednak tyle mają nam do opowiedzenia.
Biorą natchnienie w swoje ręce,
Gdyż dość mają już stanu milczenia.

Gdy w niemym alfabecie Morse'a,
Toną Twe myśli w przemyśleniach.
Pochwyć swym duchem słowa w sieć,
I nadaj im – WŁASNE ZNACZENIA.



Obcowanie z poezją do dobrodziejstwo

Człowiek sam w sobie jest dziełem sztuki – tekstem i twórcą jednocześnie. Przebywanie z poezją jest sztuką subtelnych odkryć. Bywa ona bowiem mostem, który prowadzi nas do zrozumienia samych siebie. Jest zaproszeniem do zatrzymania się na moment, do wsłuchania się w wewnętrzny głos, który w codziennym zgiełku bywa zagłuszony.

Każdy wiersz to opowieść. Każdy tekst poetycki niesie ze sobą historię przeżytą we wnętrzu poety, która na nowo zostaje poznana i zinterpretowana osobistymi refleksjami czytelniczki. Czasami historia ta rodzi się momentalnie i mimowolnie, czasami musi naznaczyć ją czas, aby nabrała głębszego wyrazu i znaczenia. Scalasz i ujmujesz zebrane doświadczenia z chwilą sięgnięcia po pióro lub po wydany tomik poezji; każdy z tych przejawów obcowania z karmicielką dusz, którą jest nasza poezja, to wyraz osobistej introspekcji. Liryka w tym ujęciu czyni przestrzeń wolności na samopoznanie i komponowanie własnej tożsamości.

KOMPOZYCJA WŁASNA

Choć nie wypowiadam słów – ŚPIEWAM,
Cisza jest ... MELODIĄ,

Bicie serca wystukuje ... RYTM,
Oddech dzieli ... FRAZY,
A Ja jestem ... TEKSTEM,
Tak o to tworzę WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ,
sygnowaną podpisem mojej Duszy.

Każda z nas odbiera poezję inaczej, bo każda z nas nosi w sobie inną historię; unikatową i autentyczną. To właśnie ta różnorodność odbioru sprawia, że poezja jest tak niezwykle żywa i osobista. W niej tkwi siła tworzenia znaczeń – pozwala nam dostrzec to, czego nie widziałyśmy wcześniej, nie tylko w świecie, ale i w sobie.

Opróżniam niewypowiedziane myśli,
opróżniam głowę ze słów.
Dziękuję Ci droga Poezjo,
że sobą mogę być znów.

Za strawę dla ducha dziękuję,
karmisz nasieniem swym.
Sięgając po twoje dzieło,
układałam się w jeden rym.

Ty Jesteś moją jutrznią,
uzdrowicielką ran.
Wprowadzasz symfonię ładu,
dla siebie, przy Tobie trwam.

Funkcje poezji we współczesnym świecie kobiet – podsumowanie

Usnuta jesteś ze słowa, więc twórz, pisz i czytaj – ucieleśniaj swoje myśli i pragnienia, bo to w słowie rodzi się moc. Każda litera, jak nić, spleta Twoją historię, czyniąc Cię unikalnym dziełem sztuki, a każde Twoje zdanie jest krokiem ku odkrywaniu własnej tożsamości. Jak echo odwiecznej prawdy – na początku było Słowo i ono stało się ciałem, pozwól, by w Tobie, z Ciebie i przez Ciebie – stało się życiem.



Autorka: **Ewelina Kudela** (Łapaczka Snów) - z wykształcenia jest tłumaczką konferencyjną języka angielskiego, z daru Duszy tłumaczką snów i symbolicznego języka podświadomości oraz twórczynią poezji Wysoko-Wibracyjnej. Udziela prywatnych lekcji j. angielskiego online oraz naucza interpretacji snów. Prowadzi odczyty przekazów sennych na sesjach indywidualnych oraz dzieli się swoją twórczością poetycką. Poezja Wysoko-Wibracyjna zrodziła się wskutek znaków zsyłanych jej przez Duszę w snach. Za sprawą przekazów sennych zaczęła tworzyć wysoce intuicyjną formę poetycką. Wiersze Wysoko-Wibracyjne, z jednej strony odzwierciedlają indywidualny charakter Duszy poetki, z drugiej wyposażone są w prawdy uniwersalne. Miejsca w sieci:

- Fb: Ewelina Kudela (Łapaczka Snów)
- Kanał Youtube: Sensu Stricte

↓ Artykuł przygotowała: **Ewelina Kudela**

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

Nawyki dla kobiet związane z cyklicznością

Jako kobiety jesteśmy częścią natury, a nasze ciała poddają się cyklicznym zmianom. To właśnie ta zmienność sprawia, że jesteśmy wyjątkowe. Jednak w naszym zabieganym świecie często zapominamy o słuchaniu własnego ciała i dostosowywaniu się do jego potrzeb.

1. Odpoczynek podczas krwawienia – Twoje prawo do regeneracji

- Pierwszym, fundamentalnym nawykiem jest stworzenie przestrzeni na odpoczynek podczas krwawienia.
- To moment w Twoim cyklu, kiedy ciało domaga się zwolnienia tempa, odpuszczenia nadmiaru i regeneracji.
- Zarezerwuj czas w kalendarzu na pierwsze dni menstruacji. Nawet jeśli nie możesz pozwolić sobie na całkowity odpoczynek, staraj się ograniczyć intensywne zadania.
- Uczyń z tego rytuał: zapal świecę, załóż wygodne ubranie, otocz się spokojnymi dźwiękami i zadbaj o delikatne ciepło w okolicach brzucha.
- Pamiętaj, że Twoje ciało nie musi codziennie osiągać maksimum wydajności. Złość, frustracja, czy poczucie winy związane z potrzebą odpoczynku są tylko sygnałami, byś wsłuchiwała się w swoje potrzeby.



2. Rytm odżywiania zgodny z cyklem hormonalnym

Twoje potrzeby energetyczne zmieniają się w zależności od fazy cyklu. Uświadomienie sobie tej zmienności pozwala stworzyć odżywcze nawyki wspierające zdrowie hormonalne. Co warto wziąć pod uwagę?

- W fazie folikularnej (po krwawieniu) organizm jest bardziej otwarty na lekkie posiłki, bogate w świeże warzywa i owoce. To dobry czas na sałatki i fermentowane produkty.
- Owulacja to moment szczytowej energii. Dodaj do diety pokarmy bogate w błonnik i zdrowe tłuszcze, takie jak awokado czy orzechy. Jeśli masz ochotę, możesz jeść mniej, czy zrobić post przerywany, albo jeść lżej.
- W fazie lutealnej organizm pragnie uziemienia i komfortu. Wybieraj ciepłe, gotowane dania, takie jak zupy, gulasze czy kasze.
- Tuż przed i podczas krwi, możesz mieć ochotę na różnego rodzaju jedzenie, potraktuj ten czas z mniejszą presją i jeśli sięgasz po coś "mniej zdrowego" to zrób z tego rytuał dokarmiania swojej miesiączki. Bo w tym czasie naprawdę potrzebujesz więcej paliwa (kalorii) i komfortu.

3. Surowa marchewka – prosta praktyka dla hormonów

Jedzenie surowej marchewki może wydać się banalne, ale ma ogromny wpływ na gospodarkę hormonalną. Włókna w marchewce pomagają organizmowi usuwać nadmiar estrogenów, co może łagodzić objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Zjedz jedną surową marchewkę dziennie, najlepiej w formie przekąski lub jako dodatek do posiłków. Możesz też przygotować z niej sałatkę z dodatkiem oliwy z oliwek i cytryny.

4. Rytuały przyjemności – budowanie energii yin

Jako kobieta nosisz w sobie energię yin – przyjmowania, rozluźnienia i uziemienia. Wprowadzenie nawyków, które wspierają Twoje yin, może przynieść głębokie ukojenie i wzrost witalności. Proponuję rytuałów:

- Regularne masaże – czy to profesjonalne, czy w formie rytualnego spa. Jednak automasaż w domowym zaciszu – też pięknie Cię ukoji.
- Długie, relaksujące kąpiele z dodatkiem soli magnezowej i olejków eterycznych.
- Czas na czytanie, malowanie czy spacer – aktywności, które karmią Twoją duszę i kobiecą kreatywną energię.
- Pamiętaj, że przyjemność nie jest luksusem, lecz podstawowym elementem zdrowia emocjonalnego i fizycznego – dla nas kobiet.

Dlaczego warto wprowadzić te nawyki?

- Poprawa samopoczucia: Będziesz czuć się bardziej zrelaksowana i zrównoważona.
- Zmniejszenie dolegliwości: Złagodzisz objawy PMS i menopauzy, a także będziesz profilaktycznie dbała o swoją odporność.
- Wzrost energii: Będziesz miała więcej energii do działania i kreatywności.
- Pogłębienie więzi ze sobą: Nauczysz się słuchać swojego ciała i intuicji.

Nawyki dla kobiet związane z cyklicznością – podsumowanie

Bycie w kontakcie ze świadomością ciała i cyklu oraz mądre planowanie, zwłaszcza jeśli masz dużo obowiązków i pracujesz na etat, może być rozwiązaniem wielu codziennych bolączek. Każda krew miesięczna to czas oczyszczania, który możesz celebrować jako święty moment odpuszczania i zostawiania przekonań, które Ci nie służą. Buduj nawyki, które wspierają Twoją cykliczną naturę, aby lepiej zadbać o zdrowie, witalność i głęboką harmonię w życiu. Pamiętaj – Twoja zmienność jest darem.



Autorka: **Jagoda Białek** – mentorka ruchu, transformacji i self-care. Trenerka personalna, instruktor yin jogi, choreoterapii oraz arteterapii. Praktykuje terapie manualne ciała, masaże i terapie energetyczne, korzystając z wiedzy taoistycznej, polinezyjskiej. Trzyma przestrzeń ceremonii masażu oraz warsztatów pracy z ciałem i tańcem. Towarzyszy głównie kobietom w głębokiej zmianie nawyków oraz łączeniu z intuicją i świadomością ciała. Kocha pracę z ludźmi i od lat tworzy markę i firmę – Move to LOVE, by szerzyć ruch ku bezwarunkowej miłości poprzez uważną pracę z ciałem. Więcej na <https://mometolove.pl/>.



Artykuł przygotowała: **Jagoda Białek**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 13 marca 2024

Lokalna firma w social mediach. Czy taka strategia wystarczy?

Jesteś właścicielką firmy lokalnej? Posiadasz salon kosmetyczny, gabinet odnowy biologicznej, szkołę nauki jazdy, kwiaciarnię, restaurację, kawiarnię z salą zabaw. Oprócz świadczenia usług w lokalu prowadzisz profile firmy w mediach społecznościowych. Nie wiesz, jak powinna wyglądać strategia działań Twojej firmy stacjonarnej? Czy obecność firmy na Facebook, Instagram czy YouTube zmaksymalizuje zyski i zbuduje silną pozycję firmy w branży? Na te pytania postaram się odpowiedzieć w artykule.



Strategia działań firmy stacjonarnej. Profile marki

Content na profilu firmy stacjonarnej powinien być dopasowany do potrzeb grupy docelowej lokalnej. Przeprowadź analizę bolączek, frustracji i potrzeb osób, do których będziesz kierował przekaz. Na jakie problemy nie znalazł odpowiedzi (nawet jeśli szukasz wsparcia u konkurencji). Co możesz zrobić?

- Poproś o wsparcie specjalistę, który dotrze do realnych problemów grupy docelowej.
- Przygotuj ankietę z pytaniami do odbiorców. Polecam formularz Google, który jest intuicyjnym i bezpłatnym narzędziem do badania rynku.
- Analizuj pytania i komentarze obserwujących na profilach marki i konkurencji.
- Czytaj literaturę branżową.
- Bierz udział w wydarzeniach lokalnych, gdzie spotkasz się z właścicielami biznesów lub potencjalnymi klientami.
- Wysyłaj newsletter do osób z bazy adresowej.

Promowanie i rozwijanie firmy stacjonarnej nie może opierać się tylko na obecności firmy w kanałach social media. Czy pozycja Twojej firmy jest stabilna na tyle, abyś miał możliwość kontaktu z odbiorcami w razie zablokowania profilu czy zmian algorytmów na platformach społecznościowych? Jeśli nie, czytaj dalej.



KATALOG KOBIECYCH MAREK

 <https://www.sposobynazycie.pl/katalog-kobiecych-marek/>



Strategia działań firmy stacjonarnej na obszarze lokalnym

Posiadasz lokal stacjonarny oraz rozwijasz firmę poprzez publikacje w kanałach społecznościowych. Potrzebujesz więcej klientów na swoje usługi? Wypróbuj moje polecenia.

- Wykorzystaj możliwości, jakie dają spotkania indywidualne. Niech klient otrzyma najwyższy poziom obsługi przed, w trakcie i po zakończonej usłudze.
- Zorganizuj wydarzenie branżowe, podczas którego pokażesz zakres swojej działalności. Zaproś prelegentów. Nie zapomnij o banerach, wizytówkach, skryptach czy gadżetach firmowych.
- Bierz udział w networkingu lokalnym. Współpracuj na zasadzie afiliacji, barteru.
- Prowadź grupę na Fb, której część działań przeniesiesz na obszar lokalny.
- Promuj firmę podczas eventów lokalnych.
- Daj zapamiętać się, jako marka z wartościami. Bądź sponsorem lokalnego klubu piłkarskiego, wspieraj zbiórki.

Wiem, że wychodzenie poza schematy i analizowanie potrzeb rynku to dobry kierunek dla Twojej marki. Zachęcam Cię do wychodzenia do społeczności lokalnej.



Autorka: **Monika Run** – uczę właścicieli firm lokalnych i marek osobistych jak rozwijać biznesy i zarabiać nie tylko na waciki. W zgodzie ze sobą. Odważnie. Zakres pomocy: Kanały social media, e-mail marketing, wizytówka Moja Firma, działania stacjonarne. Moje usługi: strategia komunikacji i działań, szkolenia, mentoring, audyt profili, harmonogram publikacji. W swojej pracy wykorzystuję wiedzę nt. neuromarketingu oraz growth hackingu (czyli marketingu w ujęciu całościowym - kreatywnie, niekonwencjonalnie, ale skutecznie). Moje miejsca w sieci:

- Facebook: <https://www.facebook.com/SocialMediaExpert.Monika.Run>
- strona www: [Odważnie w ONlajnie \(odwazniewonlajnie.pl\)](http://Odważnie.wONlajnie.pl)



Artykuł przygotowała: **Monika Run**

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

Dlaczego przyciągam narcyzów?

Relacje z narcyzem i toksycznymi parterami kończą się, gdy kobieta się budzi z letargu, ze snu, gdy spadają różowe okulary i uświadamia sobie, że pozostanie choćby jeszcze jednego dnia, gdy znosiła już tyle upokorzeń, zabije jej godność i zatraci siebie i swoją duszę. Wiem, bo tak właśnie się czułam i gdy już podjęłam decyzję o odejściu od byłego już męża, zrobiłam to ostrym cięciem, wyszłam z domu z dziećmi w ciągu parunastu minut, pakując im podstawowe rzeczy i pojechałam do mieszkania przyjaciółki. Z tego artykułu dowiesz się, dlaczego przyciągasz narcyzów do swojego życia.

Zadajesz sobie to pytanie po kolejnej relacji, gdy uświadomiłaś sobie, że trafiasz ciągle na ten sam typ mężczyzny, zakochujesz się i już Ci się wydaje, że tym razem będzie inaczej, ale nie jest. No właśnie powtarzasz wzorce, które masz podświadomie zakodowane i do tego zupełnie o tym nie wiesz. Z poziomu zranienia nie znamy innego funkcjonowania w relacjach. Musi boleć, musi być huśtawka nastrojów i choć na początku jest sielankowo, działają hormony to po paru miesiącach, paru latach nagle budzisz się w swoim życiu i masz poczucie, że miłość nie istnieje. Pojawiają się zachowania partnera, które są ograniczające kontakt ze znajomymi, poniżające i czujesz podskórnie, że to naprawdę nie jest miejsce dla Ciebie, ale w tym trwasz, bo nie potrafisz inaczej.

Nieuświadomione wzorce z dzieciństwa a trudne relacje

Skąd się to wszystko bierze, że pakujemy się na własne życzenie w trudne relacje? Ja sięgnęłam do dzieciństwa, do relacji z rodzicami, do sytuacji, w których tak naprawdę dostawałam komunikat, że kochanie mnie, dawanie mi czasu jako dziecko i uwaga, której tak bardzo pragnęłam, jest warunkowa, czyli za coś, za moje dobre zachowanie. Gdy wracam myślami do niektórych momentów z tamtego okresu, to jedyne co mogę, to po prostu przytulić siebie, tę małą Anetkę, która, aby przetrwać, jako dziecko uczyła się, że tych, których kochamy, mogą przekraczać nasze granice i aby dostać miłość muszę coś zrobić.

I z takim bagażem doświadczeń, nieuświadomionych wzorców z czasu dzieciństwa, bez wiedzy o sobie i braku możliwości terapii wkroczyłam w dorosłe życie, w poszukiwaniu miłości, której nie miałam jako dziecko. Każda z nas ma zupełnie inne doświadczenia, jednak łączą nas historie, które doprowadzają nas do trudnych relacji. Te trudne relacje z mężczyznami mogą być nie tylko bolesne, ale również niezwykle trudne do zrozumienia. Jak zrozumieć swoje podświadome schematy, o których tak naprawdę nie ma się pojęcia? Teraz z perspektywy czasu naprawdę wiem, ile każda z kobiet, która przeżyła relację z narcyzem, przeżyła przemoc i toksycznego partnera włożyła pracy w samopoznanie i uwolnienie się od tego. Więc jak to jest, że kobiety mają zakodowany w sobie ten powracający schemat przyciągania partnerów o cechach narcystycznych? Dlaczego tak się dzieje? Czy to przypadek, czy raczej rezultat nieuświadomionych wzorców, które wynosimy z dzieciństwa? W tym artykule zagłębimy się w przyczyny, konsekwencje i sposoby wyjścia z tego schematu.



Narcyz: kto to jest i dlaczego bywa tak atrakcyjny?

Zacznijmy od krótkiej charakterystyki. Nie chodzi o to, aby teraz wymieniać wszystkie typy narcystycznej osobowości. Narcyzem można określić osobę, która wykazuje nadmierną koncentrację na sobie, potrzebuje uwielbienia i często manipuluje innymi, by osiągnąć swoje cele. Może też być takim ukrytym narcyzem, który potrafi wejść w rolę ofiary, aby dostać uwagę.

Jak zachowuje się taki partner o cechach narcystycznych? Na początku znajomości może wydawać się niesamowicie atrakcyjny: charyzmatyczny, pewny siebie, zainteresowany życiem kobiety. Jednak z czasem okazuje się, że relacja z narcyzem jest wyczerpująca emocjonalnie, pełna manipulacji i braku wzajemności. Zadziałała już jego strategia. Ty jesteś zakochana, Twoje ciało ma wyrzut oksytocyny, gdy jesteście w łóżku, ale już o poranku nie ma miłych słów, są wymagania, z czasem coraz bardziej czujesz, że on przekracza Twoje granice i nie potrafisz tego zatrzymać. Jeżeli to czujesz w swoim związku, to jest to czerwona flaga.

Wróć do początku i zastanów się, co cię przyciągnęło? Może pewność siebie? A może świadomość jego celów była tak ujmująca, że pomyślałaś, że taki mężczyzna zapewni Ci bezpieczeństwo, którego nie miałaś w dzieciństwie. Kolejna czerwona flaga dla osób, które w dzieciństwie doświadczały braku bezpieczeństwa, uwagi lub uznania. Narcyz daje obietnicę, że zapełni pustkę, ale w rzeczywistości nigdy nie dostarcza tego, co obiecał.

Nieuświadomione wzorce: klucz do zrozumienia, dlaczego wybieramy narcyzów

Wzorce relacji, które powielamy w dorosłym życiu, często wywodzą się z naszych doświadczeń z dzieciństwa. Jeśli jako dziecko dorastałaś w domu, w którym dominował chłód emocjonalny, brak akceptacji lub niespójność w wyrażaniu uczuć, mogłaś nauczyć się, że miłość trzeba zdobywać. Taki schemat prowadzi do przyciągania partnerów, którzy podtrzymują to uczucie niepewności.

Trzy główne wzorce wyniesione z dzieciństwa:

1. Brak bezwarunkowej miłości: Dorastanie z rodzicami, którzy wymagali spełnienia określonych oczekiwań w zamian za akceptację, może prowadzić do poczucia, że Twoja wartość zależy od tego, co robisz, a nie od tego, kim jesteś.

2. Nieprzewidywalność emocjonalna: Dziecko wychowywane w otoczeniu, gdzie emocje rodziców zmieniały się w sposób nieprzewidywalny, może rozwinąć skłonność do przyciągania partnerów, którzy również są emocjonalnie niestabilni.

3. Idealizacja rodzica: Jeśli jedno z rodziców było idealizowane, mimo że nie zaspokajało Twoich potrzeb emocjonalnych, mogło to wpłynąć na skłonność do wybierania partnerów, którzy mają podobne cechy.

Czy to moja wina, że przyciągam narcyzów? Absolutnie nie!

Często kobiety obwiniają się za to, że ponownie trafiają na trudnych partnerów. Najważniejsze, abyś zrozumiała, że powielanie wzorców nie jest Twoim świadomym wyborem. To raczej nieuświadomiona potrzeba zrekompensowania braków z przeszłości. Przyciąganie narcyzów może być próbą "naprawienia" dawnych ran emocjonalnych, co często prowadzi do ich pogłębiania. To naprawdę głęboki proces i bycie w relacji z narcyzem nie jest przeciwko Tobie. To lekcja, którą trzeba naprawdę bardzo dobrze odrobić, wyciągnąć wnioski, iść na terapię, postawić na siebie, nie wiązać się przez jakiś czas z nikim i dać sobie trochę przestrzeni na samopoznanie, zanim znowu zdecydujemy się z kimś związać. Doświadczając siebie, swojego procesu poznania widzimy swoją przeszłość z innej perspektywy, zaczynamy siebie lepiej rozumieć i z takiego poziomu świadomości mamy szansę na budowanie relacji i głębokiego związku z emocjonalnie stabilnym partnerem.

Od czego zacząć? Jak wyjść z destrukcyjnego schematu?

Jeśli chcesz przestać przyciągać narcyzów, pierwszym krokiem jest praca nad świadomością własnych wzorców oraz budowanie zdrowego poczucia wartości. To jest podstawą, aby nie przyciągać takich osobowości. Budowanie poczucia siebie pozwoli Ci na wyznaczanie granic i budowanie własnego bezpieczeństwa. Gdy tylko pojawi się czerwona flaga, to z szacunku do siebie nie pozwolisz na taką relację.

Wzmocnij siebie, zbuduj poczucie własnej wartości składającej się z tych 3 kroków:

1. Samoświadomość:

Zrozumienie, że pewne zachowania wynikają z przeszłości, to klucz do zmiany. Terapia indywidualna lub grupowa może pomóc odkryć te nieuświadomione mechanizmy. Postaw na siebie i swój wewnętrzny rozwój, aby budowanie poczucia wartości zaczęło się w Tobie i od zrozumienia siebie.

2. Nauka wyznaczania granic:

Narcyzi często przyciągają osoby, które mają trudności z mówieniem "nie". Praca nad asertywnością i nauka wyznaczania granic jest kluczowa, by ochronić się przed toksycznymi relacjami. Tak naprawdę relacja z narcyzem to dla Ciebie życiowa lekcja wyznaczania granic. Jak będziesz miała zbudowane poczucie własnej wartości, będziesz umiała wyznaczać granice w zgodzie ze sobą, zadbać o swoje bezpieczeństwo i wtedy nie przyciągniesz narcyza.

3. Budowanie zdrowych relacji:

Otoczaj się ludźmi, którzy są wsparciem i inspiracją. Takie osoby pomogą Ci zbudować poczucie własnej wartości i zmniejszyć potrzebę poszukiwania uznania u niewłaściwych partnerów. Buduj swoje plemię, otwórz się na poznawanie osób spoza Twojego kręgu znajomych. To bardzo pomaga w weryfikowaniu, co Ci odpowiada i jakimi ludźmi się chcesz otaczać. Mnie to bardzo inspiruje i jest to dla mnie wspierające.

Moje doświadczenia z życia z narcyzem

Po prawie 14 latach związku z narcyzem robiłam w sobie porządek. Nie skupiałam się na nim, na rodzajach narcystycznych osobowości, nie robiłam doktoratu z oznak narcystycznych zachowań. Wyciągnęłam wnioski i doszłam do takiego momentu w moim życiu, że zrozumiałam, że im więcej będę tracić mojego cennego czasu na roztrząsanie tej relacji, to tym będę miała go mniej na zajęcie się sobą, na przepracowanie swoich wzorców i zbudowanie siebie na nowo. Każda z nas potrzebuje to zrobić, jeżeli naprawdę chce się uwolnić i budować zdrowe relacje.

Twoja przeszłość nie musi definiować Twojej przyszłości

Przyciąganie narcyzów nie jest wyrokiem. Zakończenie relacji z narcyzem da Ci ulgę, ale też huśtawkę emocjonalną. Jeżeli weźmiesz za to odpowiedzialność, zrozumiesz, że to wynik nieuświadomionych wzorców, które można zmienić poprzez pracę nad sobą, terapię i otaczanie się ludźmi, którzy budują zdrową przestrzeń emocjonalną, będziesz miała szansę na realną zmianę jakości życia, jakości przyszłych relacji.

Dlaczego przyciągam narcyzów? Podsumowanie

Pamiętaj, że zasługujesz na miłość, która nie wymaga poświęcania siebie ani walki o uwagę. Rozpoczęcie tej drogi wymaga odwagi, ale każdy krok przybliży Cię do zdrowszych i szczęśliwszych relacji. Pierwszy krok to zrozumienie siebie, pokochanie siebie i budowanie swojej wartości, abyś mogła się narodzić prawdziwa i autentyczna.

Wierzę, że jesteś na dobrej drodze do siebie.



Autorka: **Aneta Kaniak** – kobieta wielowymiarowa, trenerka rozwoju, praktyczka Access Bars, wspiera kobiety w drodze do spokoju po trudnych relacjach, uczy budowania swojej wartości i pracuje, łącząc kreacje z praktycznym działaniem prowadzącym do efektów i poprawy jakości życia. Mama nastolatków, w wolnych chwilach pisze, maluje i tańczy tango. Tu możesz pobrać Moją Osobistą Konstytucję, która jest pierwszym krokiem do budowania poczucia własnej wartości: <https://www.naffy.io/anetakaniak/moja-osobista-konstytucja-1XG>



Artykuł przygotowała: **Aneta Kaniak**

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

Mandala jako wgląd w kobiecą duszę

Mandala w sanskrycie oznacza koło. Pochodząca z kultury buddyjskiej oraz tybetańskiej forma, która używana jest na całym świecie. Koło ze swoim centrum, które łączy się z naszą podświadomością. Zapraszam Cię do zapoznania się z historią o samopoznaniu poprzez mandale, która dotarła do niejednej kobiecej duszy, zasiewając w jej wnętrzu spokój i harmonię.



Wielozadaniowość kobiet mogąca prowadzić do dekoncentracji

Rola kobiet w dzisiejszych czasach mocno ewaluuje, a nieskończoność możliwości, jaki daje współczesny świat, sprawia, iż podejmowanie decyzji jest coraz trudniejsze. Łączenie ról zawodowych z macierzyństwem oraz małżeństwem jest możliwe w tak wielu konfiguracjach, iż nieraz kuszące jest spróbowanie wszystkich. Coraz większa samoświadomość kobiet sprawia, że otwierają się na wszelkie rozwiązania. Wiele ról, wiele zadań często prowadzi do totalnego chaosu. Carl Gustaw Jung, znany psycholog oraz psychoterapeuta nazwał taki stan dekoncentracją. Jest to moment, w którym brakuje nam kontaktu z naszym centrum, naszą duszą, naszą podświadomością. Nie wiemy wtedy, czego chcemy, jakie mamy priorytety, oraz co jest dla nas ważne. Stajemy się podatni na manipulacje oraz opinię otoczenia. Jestem byłą nauczycielką, mamą dwójki dzieci i taki stan osiągnęłam dwa lata temu.

Z etatu do twórczego spełnionego życia

Po dziesięciu latach pracy w zawodzie doznałam bardzo dużego wypalenia zawodowego. Pracując na etacie, czułam się jak ptak zamknięty w klatce, niemogący wykorzystywać w pełni swojego potencjału. Zbyt mało czasu na hobby oraz czas z rodziną sprawiał, iż życie przelatywało mi przez palce. W momencie złożenia wypowiedzenia została pustka, trochę strachu i pytanie: "co dalej?". Na szczęście w moim życiu pojawiły się mandale, które powoli zaczęły kierować moją drogą, a ja sięgnęłam po płótno i farby gotowa na nową przygodę.

Początkowo spodziewałam się artystycznych doznań oraz wejścia w świat sztuki, szybko jednak okazało się, iż praca nad mandalami jest istną autoterapią, oraz drogą do poznania samej siebie. Wraz z każdym procesem tworzenia kontaktowałam się z innymi aspektami swojego życia, nad którymi warto było popracować, czy też zwrócić na nie uwagę. Symbole kolorów, które intuicyjnie wychodziły spod pędzla wraz z niesamowitym skupieniem, oczyszczającym umysł sprawiały, że zaczynałam coraz bardziej kontaktować się ze swoimi potrzebami oraz pragnieniami. Mój umysł wyciszał się, a procesy myślowe były coraz bardziej klarowne i przejrzyste.

Droga do samopoznania

Tworzenie mandali wymaga dużo czasu oraz skupienia, a powtarzalność motywów ułożonych na planie koła, wprowadza umysł w stan medytacji, czyli odcięcia się od świadomych myśli. W ten sposób tworzy się miejsce, na to, co w nas nieuświadomione. Stan skupienia jest bardzo relaksujący i wyciszający. Osoba tworząca poddaje się procesowi arteterapeutycznemu. Gdy dzieło jest skończone, można dokonać analizy. Mandala zawiera wiele ważnych informacji. Symbolika kolorów, numerologia, myśli przychodzące podczas tworzenia oraz intencja, z jaką malujemy, to wszystko sprawia, iż mandala jest procesem uduchowionym.

Kobieca strona mandali

Z natury kobiety, są wrażliwsze na świat emocjonalny. Wykazują wyższą sensytywność oraz wrażliwość na otoczenie. Zgłębiając tematykę mandali, poznałam wiele historii kobiet, do których mandale tak jak do mnie przyszły same. Najczęściej było to w chwilach kryzysów życiowych, trudnych sytuacji jak na przykład choroba, depresja, czy też uczucie życiowego utknięcia. Nie wszystkie z nich zajęły się tematyką mandali zawodowo, jednak każdej z nich zetknięcie się z pracą z mandalą dały rozpęd do dobrych zmian. Jest to dla mnie dowód na niesamowitą uzdrawiającą moc mandali, ponieważ potrafią zaprowadzić w życie realne zmiany. Same mandale, są tylko graficznym przekazem, jakoby pretekstem, narzędziem do głębokich procesów.

Kobięcy krąg

Niesamowitą zaletą mandali jest jej uniwersalność. W momencie, gdy sama na sobie poczułam jej terapeutyczny wpływ, bardzo chciałam podzielić się tą informacją z innymi. Zaczęłam prowadzić warsztaty tworzenia mandali, które mają na celu poznanie techniki oraz spędzenie czasu w relaksie i skupieniu. Taka forma warsztatów okazała się wspaniałym narzędziem na kobiece spotkania. Technika jest na tyle uniwersalna i prosta, iż każda osoba niezależnie, czy kiedykolwiek coś malowała, może wykonać swoje własne dzieło na satysfakcjonującym poziomie, co daje duże poczucie sprawstwa oraz sukcesu. Uczestniczki spotkań odprężają się, zabierając do domu własne dzieło, własny krąg utkany ze swoich myśli oraz emocji w barwach, które dobierają intuicyjnie. Kto wie, dla ilu z tych kobiet mandala była tak pomocna, jak dla mnie i dokonała w ich życiu prawdziwych duchowych zmian!?



Autorka: **Magdalena Sokołowska**, "Mandala z Podlasia" - mama dwóch synów, żona, strażniczka domowego ogniska, pasjonatka rozwoju osobistego oraz kobiecego dobrostanu. Poszukująca nowych rozwiązań, kreatorka wymarzonego spełnionego życia. Z wykształcenia plastyk, pedagog, pedagog specjalny, grafik, kulturoznawca. Po 10 latach pracy na etacie postanowiła rozwijać swoje pasje, aby hobby stało się pracą, a praca nie kolidowała z życiem osobistym. Na co dzień maluje personalizowane mandale oraz obrazy. Prowadzi również warsztaty tworzenia mandali. Miejsca w sieci:

- strona: www.magdalenasokolowska.pl
- FB fb : Mandala z Podlasia
- IG: <https://www.instagram.com/mandalazpodlasia>



Artykuł przygotowała: **Magdalena Sokołowska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 16 marca 2024

Sygnały, że Twoje granice w pracy są naruszane – i co z tym zrobić?

Granice w pracy to zasady, które pomagają oddzielić życie zawodowe od prywatnego i określają, jakie zachowania i sytuacje są dla nas akceptowalne. Każda z nas ma własne potrzeby, oczekiwania i poziom komfortu, którego nie chce przekraczać, dlatego dla różnych osób granice są różne. Dla jednych z nas nieakceptowalne będzie np. odpowiadanie po godzinach na służbowe maile, dla innych – wykonywanie poleceń, które są poza naszymi kompetencjami.

Naruszenie granic często prowadzi do frustracji, przemęczenia i spadku motywacji. Wpływa również na nasze relacje w pracy, odbijając się na komunikacji z innymi. Co gorsza, konsekwencje tego zjawiska nie zawsze są od razu widoczne – niekiedy dopiero po czasie uświadamiamy sobie, jak bardzo wpłynęły na nasze samopoczucie czy efektywność.

Kiedy granice w pracy są zagrożone – na co zwrócić uwagę?

Rozpoznanie, kiedy granice w pracy są naruszane, to pierwszy krok do ich ochrony. Problem często pojawia się stopniowo i bywa trudny do zauważenia, zwłaszcza jeśli jesteśmy przyzwyczajone do stawiania potrzeb innych na pierwszym miejscu. Na co warto zwrócić uwagę?

Przeciążenie obowiązkami

Przeciążenie obowiązkami często zaczyna się od drobnych próśb, które z czasem stają się normą. Twoja lista zadań wydłuża się, a mimo wysiłku stale brakuje Ci czasu na priorytety? Problem może wynikać z braku jasnego podziału obowiązków, presji otoczenia lub trudności w mówieniu „nie”. Efektem są nadgodziny, praca w domu i przemęczenie, które odbijają się na zdrowiu i życiu prywatnym. Rozpoznanie źródła Twojego przeciążenia to pierwszy krok do odzyskania równowagi i ochrony swoich granic.

Brak możliwości wyłączenia się z pracy

Jesteś stale dostępna po godzinach? Odbierasz telefony, odpisujesz na maile lub sprawdzasz firmowy chat? Zdecydowanie świadczy to o naruszeniu Twoich granic. Działając w ten sposób, ograniczasz swój czas na regenerację, ryzykujesz pogorszeniem relacji z bliskimi i narażasz się na wypalenie zawodowe. Twój umysł nie ma czasu na odpoczynek. Takie działanie wynika często z kultury organizacyjnej lub obawy przed oceną, ale ustępstwa na tym polu szybko prowadzą do traktowania Twojej ciągłej dostępności jako normy. Aby temu zapobiec, jasno określaj zasady, np. odpowiadam na wiadomości tylko w wyjątkowych sytuacjach, wyłączam służbowy telefon i wprowadzam „cyfrowy detoks”.

Brak szacunku dla Twojego czasu

Brak szacunku dla Twojego czasu to np. nieustanne zmiany terminów, spotkania bez celu czy wymaganie natychmiastowych reakcji. Sytuacje tego typu, jeśli są nagminne, prowadzą do frustracji, dezorganizacji i poczucia, że Twoje potrzeby są pomijane. Bardzo często stoi za tym zwykła nieświadomości innych, dlatego jasno komunikuj swoje granice. Możesz np. określić dostępność i ramy czasowe na realizację zadań albo wprowadzić praktyki, takie jak blokowanie czasu na priorytety czy wyznaczanie godzin na skupioną pracę. Dzięki temu będziesz nie tylko lepiej zarządzać czasem, ale też pokażesz, że jest on równie ważny, jak czas innych.

Praca poza zakresem obowiązków

Podobnie jak w przypadku przeciążenia obowiązkami zaczyna się zwykle od drobnych próśb. Jeśli od początku nie postawisz wyraźnej granicy, prośby te mogą stać się na tyle częste, że w końcu będą regułą. Czasem powodem jest brak jasnego podziału obowiązków w zespole, często jednak założenie, że skoro raz się zgodziłaś, to zrobisz to ponownie. Aby temu zapobiec, wyraźnie określaj swoje obowiązki i komunikuj się z przełożonymi. W przypadku dodatkowych zadań możesz po prostu grzecznie odmówić, np.: „Chciałabym pomóc, ale obecnie mam dużo własnych obowiązków”. Regularne rozmowy o zakresie pracy pozwolą Ci uniknąć naruszania Twoich granic i utrzymać zdrową równowagę.

Niewłaściwe komentarze lub presja emocjonalna

Kolejną, bardziej subtelną formą naruszania granic są niewłaściwe komentarze i presja emocjonalna. Czasem przyjmują postać żartów lub uwag dotyczących Twojego wyglądu, sposobu pracy czy życia prywatnego, które wywołują dyskomfort. Presja emocjonalna to często sugestie, że odmowa pomocy będzie odebrana jako brak zaangażowania, np.: „Tylko ty możesz to zrobić”. Nawet jeśli na początku tego nie czujesz, to takie działania podważają Twoje poczucie wartości i zmuszają do niekomfortowych decyzji. Przeciwdziałaj temu i reaguj stanowczo, np.: „Nie czuję się dobrze z takimi uwagami” lub „Nie mogę tego zrobić, mam pełen zakres obowiązków”. W razie potrzeby skonsultuj problem z przełożonym lub działem HR.



Objawy emocjonalne i fizyczne

Twój organizm często sygnalizuje naruszanie granic w pracy poprzez emocjonalne i fizyczne objawy. Pojawia się frustracja, drażliwość, lęk, spadek samooceny czy trudności z koncentracją, a nawet unikanie pracy. Doświadczasz fizycznych symptomów, takich jak bóle głowy, napięcie mięśni, problemy z trawieniem i zaburzenia snu. Jeśli będziesz ignorować te sygnały, doświadczysz skutków przewlekłego stresu i poważniejszych problemów zdrowotnych. Zauważasz u siebie podobne objawy? Zatrzymaj się i zastanów, co je wywołuje. Wprowadź małe zmiany, np. przerwy w pracy, i rozważ rozmowę z przełożonym lub specjalistą. Dbając o swoje zdrowie, chronisz się przed dalszym przeciążeniem.

Dlaczego trudno jest postawić granice?

Stawianie granic w pracy bywa trudne, zwłaszcza gdy społeczne oczekiwania sugerują, że powinnaś być zawsze pomocna i dostępna. Próba powiedzenia „nie” często wywołuje poczucie winy lub obawy, że zostaniesz odebrana jako osoba mniej zaangażowana. Lęk przed konsekwencjami, takimi jak konflikt z przełożonym, pominięcie przy awansie czy utrata pracy, dodatkowo utrudnia ten proces.

W wielu firmach kultura organizacyjna promuje nadmierną dyspozycyjność, przez co naruszanie granic staje się normą. Trudności mogą wynikać także z braku świadomości, jakie granice są dla Ciebie ważne – często rozpoznajemy je dopiero po fakcie, gdy już odczuwamy frustrację czy przeciążenie.

Stawianie granic wymaga odwagi i świadomości własnych potrzeb. To sposób na zachowanie równowagi i ochronę swojego zdrowia oraz komfortu, a nie oznaka słabości. Dbając o nie, dbasz o siebie, a jednocześnie masz szansę zbudować lepsze relacje zawodowe.

Co zrobić, gdy wiem już, że moje granice są naruszane?

Naruszenie granic w pracy to trudne doświadczenie, ale nie oznacza, że sytuacji nie można naprawić. Ważne jest, by reagować świadomie i z szacunkiem dla siebie. Odpowiednie kroki pomogą Ci zarówno odzyskać kontrolę, jak i zapobiec powtarzaniu się podobnych sytuacji w przyszłości. Co możesz zrobić?

Zatrzymaj się i przeanalizuj sytuację

Gdy poczujesz, że Twoje granice zostały naruszone, nie działaj pod wpływem emocji. Daj sobie chwilę na zrozumienie, co dokładnie się wydarzyło i dlaczego było to dla Ciebie niekomfortowe. Zadaj sobie pytania: „Co w tej sytuacji sprawiło, że poczułam się źle?”, „Jakie były moje potrzeby i oczekiwania?”. Taka refleksja pozwoli Ci zidentyfikować problem i przygotować skuteczną odpowiedź, unikając nieprzemyślanych reakcji.

Naucz się skutecznie reagować

Jeśli jesteś w sytuacji, która wymaga natychmiastowej reakcji, spróbuj zatrzymać się i dać sobie czas na zebranie myśli. Możesz powiedzieć: „Chciałabym chwilę się nad tym zastanowić, wrócę z odpowiedzią za moment”. Dzięki temu unikniesz presji, a jednocześnie pokażesz, że Twoje granice są ważne. Działając w ten sposób, unikasz emocjonalnych reakcji i zyskujesz przestrzeń na przemyślenie swojego stanowiska.



Komunikuj jasno i spokojnie

Kiedy zdecydujesz się porozmawiać o naruszeniu Twoich granic, postaw na konkretne i spokojne wyjaśnienia. Opisz sytuację z perspektywy swoich uczuć i potrzeb, ale unikaj oskarżeń. Powiedz na przykład: „Zależy mi na naszej współpracy, ale takie nagłe zlecenia utrudniają mi organizację pracy. Czy możemy ustalić, że dajemy sobie więcej czasu na przygotowanie?”. Jasna komunikacja to najlepszy sposób, by inni zaczęli szanować Twoje granice.

W trudnych przypadkach szukaj wsparcia

Jeśli rozmowa z osobą, która naruszyła Twoje granice, nie przynosi efektu, nie bój się szukać wsparcia. Możesz zwrócić się do przełożonego, działu HR lub zaufanej osoby w pracy. Wyjaśnij sytuację, powiedz o swoich odczuciach i podaj konkretne przykłady. Wspólne rozwiązanie problemu z osobami trzecimi to całkiem niezły sposób na wypracowanie zdrowych zasad współpracy.

Zadbaj o granice na przyszłość

Każde naruszenie granic to okazja do nauki. Zastanów się, co możesz zrobić, by podobne sytuacje się nie powtarzały. Może to być wprowadzenie nowych zasad, takich jak jasne określenie godzin pracy, ustalenie priorytetów lub lepsza organizacja obowiązków. Budowanie granic to proces, który wymaga konsekwencji, ale z czasem staje się coraz łatwiejszy i naturalny.

Słowem podsumowania

Granice w pracy są ważne dla ochrony Twojego komfortu i budowania zdrowych relacji zawodowych. Ich nieustanne naruszanie skutkuje przeciążeniem, frustracją, a nawet wypaleniem zawodowym, dlatego naucz się je rozpoznawać, wyznaczać i bronić. Stawianie granic wymaga samoświadomości, odwagi i konsekwencji. Ważne jest, byś rozumiała swoje potrzeby i wartości, a potem nauczyła się komunikować je w sposób jasny i spokojny. Nawet jeśli początki będą trudne, każdy krok w stronę ochrony swoich granic przyniesie Ci wymierne efekty – większą równowagę, lepsze relacje i zwiększone poczucie własnej wartości.

Masz prawo powiedzieć „nie” i zadbać o siebie, niezależnie od oczekiwań otoczenia. Granice są wyrazem szacunku wobec samej siebie, a ich ochrona pomaga zachować zdrowie i czerpać satysfakcję z pracy i życia.



Autorka: **Marta Zielińska** – jest konsultantką kryzysową, coachem kariery i pedagogiem. Pracuje z osobami, które znalazły się na zawodowym zakręcie, przechodzą przez wypalenie zawodowe, potrzebują zmiany podejścia do pracy lub nowej ścieżki kariery. Wspieram soloprezedsiębiorczynie i właścicielki małych biznesów w tworzeniu przyjaznego środowiska pracy, w zgodzie z ich wartościami. Piszę, szkolę i chętnie dzielę się wiedzą. Prywatnie kocham góry, ptaki i dobre książki. W wolnych chwilach relaksuję się przy scrapbookingu. Strona www.martazielinska.pl.



Artykuł przygotowała: **Marta Zielińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 17 marca 2025

Nie jesteś typowa, jesteś wyjątkowa: Jak codziennie budować szczęście i spełnienie?

Szczęście – nie chodzi tylko o wielkie wydarzenia w życiu, ale o te małe momenty, które składają się na naszą codzienność. I choć często myślimy, że szczęście to coś, co przychodzi w momencie spełnienia marzeń, prawda jest taka, że jest ono procesem, który możemy budować na co dzień. To małe kroki, które podejmujemy w zwykłych chwilach życia, mogą sprawić, że pocujemy się spełnione i zadowolone z tego, co mamy. I tak, kobieto, to Ty masz moc decydowania, jak wygląda Twoje szczęście.



Chciałabym podzielić się z Tobą kilkoma przemyśleniami, które pomogły mi zrozumieć, co tak naprawdę oznacza „szczęście” w codziennym życiu, i jak możesz je budować każdego dnia.

1. Zdefiniuj swoje szczęście na nowo

Zdecydowanie najważniejszym krokiem w drodze do szczęścia jest zrozumienie, że nie musimy spełniać cudzych oczekiwań, by być szczęśliwymi. Często zapominamy, że szczęście to coś, co powinno płynąć z nas samych, a nie z otoczenia. Pamiętam, jak kiedyś myślałam, że szczęście to jakieś wielkie wydarzenie – sukces w pracy, duża zmiana w życiu, podróż do wymarzonego miejsca. Ale z biegiem lat zaczęłam zauważać, że to codzienne rzeczy, które pozornie wydają się małe, mają dla mnie największe znaczenie.

Chciałabym Cię zachęcić, byś zastanowiła się, co dla Ciebie naprawdę oznacza szczęście. To może być chwila ciszy wśród chaosu dnia, kawa o poranku, drobne gesty wdzięczności, które pozwalają poczuć się spełnioną. Zrozumienie tego, co sprawia, że czujesz się dobrze, jest pierwszym krokiem do budowania szczęścia.

2. Pozwól emocjom prowadzić Cię

Emocje to nasz wewnętrzny przewodnik, coś, co pomaga nam rozpoznać, co naprawdę czujemy i czego potrzebujemy. Zamiast tłumić trudne emocje – smutek, frustrację czy złość – warto nauczyć się je rozumieć. Każda emocja niesie ze sobą pewną lekcję. Dla mnie to była długa droga, żeby zrozumieć, że nawet negatywne uczucia mogą prowadzić do pozytywnych zmian.

Poczułam to na własnej skórze, kiedy zmagalam się z wypaleniem zawodowym. Zamiast ukrywać moje emocje, postanowiłam je przyjąć. To dało mi przestrzeń, by zastanowić się, co mogę zmienić w swoim życiu. Dzisiaj wiem, że to właśnie emocje pokazują nam, w jakim miejscu jesteśmy i co możemy zrobić, by być szczęśliwsiymi. Każdy dzień to szansa na to, by być bardziej świadomą swoich emocji.

3. Zatop się w tym, co Cię pasjonuje

Jest coś magicznego w chwili, kiedy robisz coś, co cię pasjonuje. To wtedy czujesz, że czas się zatrzymuje, a ty jesteś w pełni obecna. I choć życie nie zawsze pozwala nam poświęcać się pasjom na tyle, jak dalece byśmy chciały, warto znaleźć, choć odrobinę czasu, by robić coś, co nas wciąga.

Kiedy zaczynałam swoją przygodę z MLM, poczułam, że to coś, co daje mi energię i radość. Dzieląc się wiedzą z innymi, mogłam czuć się spełniona i inspirująca. A jeśli chodzi o zdrowie – to przecież zmiana stylu życia, dbanie o siebie, oczyszczanie ciała i umysłu, stały się moimi pasjami. Kiedy jesteś zaangażowana w coś, co naprawdę cię pochłania, to poczucie spełnienia przychodzi naturalnie. Dlatego nie wahaj się robić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się żywa!

4. Doceniaj małe rzeczy

Przyznaj się – jak często zdarza ci się przeoczyć drobne rzeczy, które w rzeczywistości mogą dawać ci ogromną radość? Dobre zdrowie, spotkanie z przyjaciółką, chwilę spokoju w zgiełku dnia. Dla mnie jednym z odkryć ostatnich lat było zrozumienie, jak ważne jest dostrzeganie tych małych rzeczy, które składają się na nasze codzienne szczęście.

Codziennie zaczynam dzień od kilku minut, kiedy po prostu doceniam to, co mam. Zamiast skupić się na tym, czego jeszcze nie mam, staram się zauważać to, co jest w moim życiu teraz. Może to być zapach porannej kawy, śmiech dzieci, czy wieczór z książką. Kiedy zaczynasz dostrzegać te drobne rzeczy, zauważasz, jak bardzo Twoje życie jest pełne.

5. Ucz się na doświadczeniach

Każdy krok, który podejmujesz, nawet ten, który wydaje się błędem, to lekcja, którą możesz wykorzystać. Pamiętam, jak kiedyś nie potrafiłam sobie poradzić z porażkami, traktując je jako coś, co mnie definiuje. Dzisiaj wiem, że to, co się dzieje w moim życiu, jest częścią procesu, który prowadzi mnie do bardziej świadomego życia.

Błędy, rozczarowania, trudności – wszystkie one są częścią drogi. Zamiast ich unikać, warto nauczyć się je akceptować i wykorzystywać jako fundament pod przyszły sukces. W moim życiu każda trudna sytuacja stała się okazją do nauki i rozwoju.

6. Otaczaj się pozytywną energią

Wszystko, co robisz, powinno opierać się na energii, którą przekazujesz innym. Kiedy otaczasz się ludźmi, którzy Cię wspierają, inspirują i motywują, automatycznie wprowadzasz do swojego życia pozytywną energię. Dlatego warto poszukać przestrzeni, w której możesz znaleźć inspirację do działania, podzielić się swoimi doświadczeniami i poczuć motywację do realizacji marzeń. Mogą to być grupy na Facebooku lub inne społeczności, gdzie kobiety wzajemnie się wspierają i dzielą pozytywną energią.

Otaczając się takimi ludźmi, zaczynamy wierzyć w siebie. Wspierając inne kobiety, dostajemy od nich to, co najlepsze – siłę do działania, radość z życia i motywację do zmiany. To właśnie w takich środowiskach rodzi się energia, która pomaga nam codziennie budować swoje szczęście.

Jak codziennie budować szczęście i spełnienie? Podsumowanie

Szczęście to proces, który tworzymy codziennie. To małe decyzje, które podejmujemy w drodze do spełnienia, to chwile, w których dostrzegamy radość w codziennych czynnościach. Możesz zacząć od małych kroków – od zdefiniowania, co naprawdę cię uszczęśliwia, od bycia bardziej świadomą swoich emocji, od pozwolenia sobie na pasję, doceniania małych rzeczy i uczenia się z doświadczeń.

I najważniejsze: nigdy nie zapominaj o sile wspólnoty. Zaczynaj działać, budować pozytywną energię wokół siebie, a Twoje życie stanie się pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące.



Autorka: **Mirela Koch** to zwykła kobieta, która odkryła w sobie niezwykłą pasję do inspirowania innych. W tym roku kończy 50 lat, udowadniając, że wiek to tylko liczba. Wierzy, że autentyczność i codzienne małe kroki wystarczą, by zmieniać życie. Łączy pracę zawodową z budowaniem społeczności kobiet, które chcą żyć pełniej, spełniać marzenia i czerpać z życia radość. Stworzyła przestrzeń wsparcia i inspiracji dla kobiet, które pragną odkrywać swoje możliwości. Dołącz do społeczności na Facebooku [Grupa NieTypowaBabcia](#).



Artykuł przygotowała: **Mirela Koch**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 18 marca 2025

Work-life harmony zamiast work-life balance

Od lat słyszymy o potrzebie utrzymania work-life balance jako klucza do szczęśliwego i zdrowego życia. W teorii brzmi to idealnie: sprawiedliwy podział czasu i energii między pracę a życie osobiste. Jednak w praktyce okazuje się, że takie podejście często prowadzi do frustracji, szczególnie w świecie, gdzie granice między tymi dwoma obszarami zacierają się coraz bardziej. Poznaj nowoczesne podejście do równowagi w życiu zawodowym i prywatnym, czyli work-life harmony zamiast work-life balance.



Nowoczesne podejście do równowagi w życiu zawodowym i prywatnym

Gabi, szefowa w dużej firmie, przez lata była wzorem do naśladowania. Zawsze gotowa, zawsze zaangażowana i przygotowana, ale z czasem zaczęła odczuwać coraz większą frustrację. Każdy dzień przypominał wyścig z czasem: spotkania, raporty, a wieczorem telefony od pracowników. W weekendy czuła się zobowiązana nadrabiać zaległe zadania, choć marzyła o czasie dla rodziny i siebie. Z bólem w sercu patrzyła, jak omija ją kolejny występ w przedszkolu Jasia. W rozmowie z mężem przyznała: "Próbuję osiągnąć ten cały work-life balance, ale mam wrażenie, że to niemożliwe. Nic się nie zgadza".

Koniec z idealnym balansem: dlaczego work-life balance nie działa?

Od lat słyszymy o potrzebie utrzymania work-life balance jako klucza do szczęśliwego i zdrowego życia. W teorii brzmi to idealnie: sprawiedliwy podział czasu i energii między pracę a życie osobiste. Jednak w praktyce okazuje się, że takie podejście często prowadzi do frustracji, szczególnie w świecie, gdzie granice między tymi dwoma obszarami zacierają się coraz bardziej. Nie ma w tym nic złego, że jako kobiety jesteśmy ambitne, mamy marzenia, cele... bez znaczenia czy pracujemy w korporacji, czy w swojej firmie.

Dlaczego osiągnięcie równowagi pomiędzy życiem zawodowym i osobistym jest takie trudne?

Ponieważ życie nie działa według ustalonych proporcji. Nagłe projekty w pracy, choroba dziecka czy niespodziewane wyzwania w życiu osobistym potrafią zburzyć każdą idealnie zaplanowaną strukturę. Work-life balance stawia nas przed nierealnym zadaniem zachowania stałej równowagi, co często skutkuje poczuciem winy, że nie robimy wystarczająco dużo w jednym lub drugim obszarze. To natomiast napędza wyrzut frustracji niedotrzymanych obietnic rodzinie lub brakiem przygotowania – a gdzie w tym wszystkim jesteśmy my sami i nasze potrzeby? Dlatego warto spojrzeć na temat z innej perspektywy.

Krótką historia koncepcji work-life balance i jej ograniczenia

Pojęcie work-life balance pojawiło się w latach 80. XX wieku jako odpowiedź na rosnącą presję związaną z pracą zawodową. Era ta charakteryzowała się wyraźnym podziałem między czasem spędzonym w biurze a chwilami wolnymi od obowiązków służbowych. W tamtych czasach koncepcja była jak najbardziej uzasadniona – godziny pracy były ściśle określone, a po wyjściu z biura można było skupić się na rodzinie czy pasjach.

Współcześnie sytuacja wygląda jednak zupełnie inaczej. Granice między życiem zawodowym a prywatnym zacierają się z powodu globalizacji, technologii i zmieniających się modeli pracy. Coraz więcej osób pracuje w modelu hybrydowym lub zdalnym, co sprawia, że praca wkracza do domów, a życie osobiste często towarzyszy pracy. Prowadzenie działalności z domowego biura to wieczna walka z obowiązkami domowymi i zawodowymi. Taki układ wymaga elastyczności i zdolności do adaptacji, których tradycyjne rozumienie work-life balance nie uwzględnia.

Czym jest work-life harmony i dlaczego warto do niej dążyć?

Work-life harmony to koncepcja, która zamiast na sztywnym podziale, opiera się na płynnym współgraniu różnych aspektów życia. Na przykład, w czasie intensywnego projektu zawodowego możemy poświęcić więcej energii pracy, wiedząc, że po zakończeniu projektu znajdziemy czas na odpoczynek i regenerację. Podobnie w sytuacjach rodzinnych, takich jak choroba dziecka, możemy czasowo ograniczyć zaangażowanie zawodowe, by skupić się na wsparciu bliskich. Możesz sobie teraz pomyśleć "łatwo powiedzieć, ale na etacie nie mam nad tym do końca kontroli".

Własny balans dopasowany do sytuacji i stylu życia

Jeśli pracujesz w systemie zmianowym, harmonia może oznaczać planowanie czasu wolnego wokół grafiku pracy, tak aby maksymalnie wykorzystać chwile z rodziną lub na odpoczynek. Jeśli masz mało czasu rano, możesz skupić się na wieczornych rytuałach, które ładują Twoje baterie. Ważne jest znalezienie balansu, który pasuje do Twojej sytuacji, a nie do narzuconych norm. To podejście uznaje, że w różnych momentach naszego życia priorytety mogą się zmieniać i warto dać sobie przestrzeń na elastyczne reagowanie na te zmiany.

Harmonia w pracy i życiu prywatnym

Harmonia w pracy i życiu prywatnym oznacza znalezienie balansu, który pasuje do naszych indywidualnych potrzeb i wartości. Może to oznaczać intensywną pracę w określonym okresie, gdy realizujemy ważny projekt, ale także poświęcenie większej uwagi rodzinie czy odpoczynkowi, gdy tego potrzebujemy. Kluczem jest świadome zarządzanie czasem i energią, tak by każdy aspekt życia mógł funkcjonować w sposób zadowalający. Work-life harmony wspiera również podejście holistyczne – dostrzega, że praca i życie prywatne to nie oddzielne światy, ale współistniejące elementy naszego życia.

Praktyczne sposoby na życie w harmonii: krok po kroku do wewnętrznego spokoju

Work-life harmony to nowoczesne podejście, które zamiast dzielić, łączy różne aspekty życia. Kluczowym elementem jest integracja – praca i życie osobiste współistnieją w dynamicznej harmonii, dostosowanej do Twojej rzeczywistości. Ważnym elementem harmonii jest zrozumienie, że każdy ma inne sposoby na regenerację. Nie wszyscy potrzebują sauny czy weekendu w spa, aby się zrelaksować. Dla jednych idealnym sposobem na naładowanie baterii będzie aktywność fizyczna, jak bieganie czy joga, dla innych czas spędzony z igłą i nitką na wyszywaniu. Są osoby, które odnajdują spokój i radość w działalności charytatywnej, pomagając innym. Ważne jest, aby odkryć, co działa dla Ciebie, i pozwolić sobie na to, nawet jeśli nie jest to zgodne z popularnymi trendami. Każdy jest inny i to jest całkowicie w porządku.



Jak wprowadzić work-life harmony w życie?

Oto kilka kroków, które pomogą Ci odnaleźć harmonię w codzienności:

Zidentyfikuj swoje priorytety

Zacznij od odpowiedzi na pytanie: co jest dla Ciebie najważniejsze? Rodzina, rozwój zawodowy, zdrowie, a może czas na hobby? Świadome określenie priorytetów pozwoli Ci lepiej zarządzać swoim czasem.

Ustal elastyczny plan dnia

Zamiast trzymać się sztywnego harmonogramu, planuj swój czas z marginesem na nieprzewidziane sytuacje. To da Ci poczucie kontroli, jednocześnie pozwalając na reagowanie na zmiany.

Naucz się mówić "nie"

Jednym z kluczowych elementów harmonii jest umiejętność odmawiania. Nie musisz robić wszystkiego i dla wszystkich. Naucz się stawiać granice, by chronić swój czas i energię.

Znajdź swoje "ładowarki energii"

Każdy z nas ma czynności, które pomagają się zregenerować. Dla jednych to spacer w lesie, dla innych joga, czytanie książek lub praca charytatywna. Kluczowe jest znalezienie aktywności, która dostarcza Ci radości i pozwala na odpoczynek od codziennych obowiązków.

Regularnie monitoruj swoje samopoczucie

Raz na jakiś czas, zatrzymaj się i zastanów, czy obecny styl życia Ci odpowiada. Co możesz zmienić, by osiągnąć większą harmonię? Refleksja nad tym, co działa, a co nie, pomoże Ci wprowadzać bieżące poprawki.

Zadbaj o wsparcie otoczenia

Dziel się swoimi planami i potrzebami z bliskimi. Wsparcie rodziny, partnera czy współpracowników może być kluczowe w utrzymaniu harmonii.

Deleguj

Ja wiem, że nikt nie robi tego lepiej niż ty, niemniej jednak to wcale nie oznacza, że nie jest to wystarczająco dobre.

Work-life harmony zamiast work-life balance - podsumowanie

Dążenie do work-life harmony nie oznacza perfekcji. To proces, w którym uczysz się elastyczności, akceptacji zmieniających się priorytetów i budowania życia, które jest zgodne z Twoimi wartościami. Współczesny świat wymaga nowoczesnych rozwiązań, a harmonia, nie balans, jest odpowiedzią na te potrzeby.



Autorka: **Patrycja Golla** – międzynarodowa executive & business coach, trenerka NLP, członkini Maxwell Leadership Team, ekspertka w pracy z liderami. Certyfikowana w wielu międzynarodowych instytucjach. Specjalizuje się w budowaniu silnego przywództwa, rozwijaniu mindsetu sukcesu oraz wspieraniu przedsiębiorców i liderów w pokonywaniu blokad, a także ograniczających przekonań. Jako współzałożycielka Abundant Rise and Wellbeing Institute pomaga liderom tworzyć wartościowe marki osobiste, skutecznie zarządzać zespołami oraz osiągać cele bez wypalenia zawodowego. Jej misją jest łączenie profesjonalnego doradztwa z głębokim rozwojem osobistym, wspierając harmonijny sukces i trwałą zmianę, z naciskiem na wartości i równowagę w życiu zawodowym i prywatnym. Więcej na: www.patrycjagolla.com.



Artykuł przygotowała: **Patrycja Golla**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 19 marca 2025

Dlaczego warto inspirować się, a nie kopiować: jak pozostać sobą w świecie trendów?

W dzisiejszym świecie, gdzie informacje są dostępne w zasięgu jednego kliknięcia, a trendy zmieniają się z zawrotną prędkością, łatwo jest dać się ponieść fali mody i naśladować innych. Media społecznościowe, telewizja, reklamy – wszystko to bombarduje nas obrazami „idealnego” życia, idealnego wyglądu i idealnych osiągnięć. W tym gąszczu inspiracji i presji społecznej, jak pozostać sobą i nie zatracić swojej tożsamości? Dlaczego warto inspirować się, a nie kopiować? Oto kilka kluczowych powodów i wskazówek, jak zachować swoją unikalność w świecie trendów.

1. Rozpoznawanie własnej wartości

Każdy z nas jest wyjątkowy, a nasze doświadczenia, talenty i perspektywy są niepowtarzalne. Kiedy kopiujemy innych, tracimy z oczu swoje mocne strony i potencjał. Inspirowanie się pozwala dostrzec nowe możliwości, ale zachęca do wykorzystywania ich w sposób zgodny z naszą osobowością.

Praktyczne podejście: Zamiast naśladować czyjeś sukcesy, przeanalizuj, jakie kroki doprowadziły tę osobę do celu. Zastanów się, jak możesz zaadaptować te elementy do swojego własnego podejścia.



2. Autentyczność buduje zaufanie

Bycie sobą pozwala budować głębokie i szczerze relacje. Kopiowanie innych prowadzi często do powierzchownych interakcji, ponieważ ludzie szybko wyczuwają brak szczerości.

Praktyczne podejście: Podziel się swoimi unikalnymi doświadczeniami i poglądami. To one czynią cię interesującym rozmówcą.

3. Kreatywność i innowacyjność

Kopiowanie ogranicza zdolność do kreatywnego myślenia. Inspiracja działa natomiast jak katalizator dla twórczych pomysłów.

Praktyczne podejście: Kiedy znajdziesz się pod wpływem inspiracji, zastanów się, jak możesz dodać swoje własne spojrzenie do tego, co widzisz. Eksperymentuj z różnymi ideami i podejściami, aby stworzyć coś, co jest zarówno nowe, jak i autentyczne.

4. Odporność na presję społeczną

Media społecznościowe promują jednolitość, co może prowadzić do poczucia niezadowolenia. Inspiracja pomaga skupić się na własnych celach i wartościach, co wzmacnia poczucie własnej wartości.

Praktyczne podejście: Zamiast porównywać się z innymi, skup się na swoim własnym postępie i celach. Pamiętaj, że każda droga jest inna, a sukces jest indywidualny. Doceniaj swoje osiągnięcia i nie pozwól, aby opinie innych zdominowały twoje poczucie własnej wartości.

5. Rozwój osobisty

Kopiowanie innych może prowadzić do stagnacji, ponieważ nie daje nam szansy na rozwój i eksplorację. Inspiracja, z drugiej strony, jest motorem napędowym dla rozwoju osobistego. Kiedy szukamy inspiracji, otwieramy się na nowe doświadczenia i możliwości, co pozwala nam rosnąć i ewoluować.

Praktyczne podejście: Regularnie eksploruj nowe obszary i tematy, które cię interesują. Uczestnicz w warsztatach, czytaj książki, słuchaj podcastów – wszystko, co może dostarczyć ci nowych pomysłów i perspektyw. Dzięki temu będziesz stale się rozwijać i odkrywać nowe aspekty swojej osobowości.

6. Budowanie marki osobistej

W erze cyfrowej budowanie marki osobistej jest kluczowe. Autentyczność i unikalność są fundamentem, na którym można zbudować silną markę. Kiedy kopiujemy innych, nasza marka traci na wartości, ponieważ nie jest prawdziwa. Inspiracja pozwala nam zbudować markę, która jest zarówno autentyczna, jak i atrakcyjna dla innych.

Praktyczne podejście: Zdefiniuj swoje wartości, misję i wizję. Zastanów się, co chcesz osiągnąć i jak chcesz być postrzegany przez innych. Następnie, kiedy szukasz inspiracji, upewnij się, że te elementy są zgodne z twoją własną tożsamością. Dziel się sukcesami i porażkami, co buduje wiarygodność. Dbaj o spójność przekazu w mediach społecznościowych i działaniach zawodowych.

W świecie, w którym trendy zmieniają się z szybkością światła, pozostanie wiernym sobie, jest zarówno wyzwaniem, jak i szansą. Inspiracja, w przeciwieństwie do kopiowania, pozwala nam zachować naszą unikalność, jednocześnie czerpiąc z doświadczeń i osiągnięć innych. Dzięki temu możemy budować autentyczne relacje, rozwijać się osobiście i zawodowo, oraz budować silną markę osobistą. Pamiętaj, że najlepszą wersję siebie osiąga się nie przez naśladowanie, ale przez odkrywanie i rozwijanie własnego potencjału.

Na koniec, zamiast patrzeć na innych jako na wzór do naśladowania, spójrz na nich jako na źródło inspiracji. Każdy z nas ma coś unikalnego do zaoferowania, a nasze indywidualne podejście i perspektywa są tym, co czyni nas wyjątkowymi. Niech inspiracja będzie twoim przewodnikiem, ale niech twoja autentyczność będzie twoją siłą.



Autorka: **Olga Iokubauskas** – specjalistka ds. marketingu online z doświadczeniem w tworzeniu grafiki, produkcji wideo i montażu. Pomagam markom się wyróżniać, tworząc skuteczne strategie promocji i unikalne treści wizualne.

Moje miejsca w sieci:

- Instagram: www.instagram.com/specjalistaodmarketingu
- LinkedIn www.linkedin.com/in/olga-iokubauskas/



Artykuł przygotowała: **Olga Iokubauskas**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 20 marca 2025

Jak skutecznie przełamać barierę językową?

5 prostych ćwiczeń

Masz dość tego, że język angielski wciąż Cię blokuje w rozwoju prywatnym i zawodowym? Uczysz się, ale efekty nie przychodzą tak szybko, jakbyś chciała? Czujesz, że coś powstrzymuje Cię przed swobodną rozmową, choć znasz słówka i gramatykę? To zupełnie naturalne – każdy, kto uczył się języka obcego, przeszedł przez ten etap. Mam dla Ciebie świetną wiadomość: przełamanie tej bariery jest prostsze, niż myślisz! Kluczem do sukcesu nie jest tylko czas, ale konkretne ćwiczenia, które pomagają zbudować pewność siebie i płynność w mówieniu. Co najważniejsze – działają one na każdym poziomie zaawansowania! Załedwie kilka minut dziennie wystarczy, by poczuć się komfortowo i pewnie rozmawiając po angielsku.

Przygotowałam dla Ciebie 5 prostych, a zarazem piekielnie skutecznych ćwiczeń, które pomogą Ci raz na zawsze pokonać blokadę językową. Oprócz tego znajdziesz tu techniki, dzięki którym poradzisz sobie z lękiem związanym z mówieniem. Nie musisz poświęcać godzin – wystarczy kilka minut dziennie, by zacząć widzieć efekty! To co, gotowa na prawdziwą zmianę?

1. Shadowing – naśladowanie native speakerów i poczucie rytmu języka

Z pewnością słyszałaś, jak ważna jest poprawna wymowa i płynność w języku obcym. Shadowing to jedno z najskuteczniejszych ćwiczeń, które pozwoli Ci osiągnąć naturalną intonację i rytm mowy. Choć początkowo może wydawać się trudne, wkrótce zauważysz, jak Twoja wymowa staje się płynniejsza, a mówienie bardziej naturalne.

Co ważne, shadowing jest odpowiedni tak naprawdę na każdym poziomie zaawansowania. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy masz już za sobą lata nauki, ta technika pomoże Ci poprawić wymowę, intonację i pewność siebie w mówieniu. Dzięki niej nauczysz się naturalnie reagować w rozmowach i poczujesz rytm języka.

Czy wiesz, że twórca tej metody, Alexander Arguelles, opanował aż 50 języków właśnie dzięki tej technice? To daje ogromną motywację, prawda? Tym bardziej że shadowing to technika, którą możesz łatwo włączyć do swojej codziennej nauki i zobaczyć szybkie efekty!

Jak zacząć?

- Wybierz krótki materiał – może to być podcast, filmik na YouTube lub fragment audiobooka.
- Posłuchaj kilku sekund wypowiedzi native speakera.
- Powtórz zdanie na głos, starając się jak najlepiej odwzorować rytm, akcent i pauzy.
- Nagrywaj się i porównuj wymowę z oryginałem.

Dlaczego to działa? Regularna imitacja pozwala oswoić się z melodią języka i nauczyć się naturalnej intonacji oraz akcentu. To także pomaga poprawić wymowę, co często bywa zaniedbywane w tradycyjnych metodach nauki.

Protip: Zaczynj od prostych dialogów, np. z filmów lub seriali. Z czasem przejdź do bardziej wymagających materiałów, takich jak wywiady czy podcasty o bardziej złożonej tematyce.

Technika na osvajanie lęku: Jeśli czujesz lęk przed naśladowaniem, zacznij od krótkich fragmentów. Zrób 3 głębokie oddechy przed rozpoczęciem. Dzięki temu uspokoisz swoje ciało i umysł, co pomoże Ci w bardziej swobodnym ćwiczeniu. Pamiętaj, że nie musisz brzmieć dokładnie jak native speaker. Liczy się osvajanie z dźwiękami.

2. Mów do siebie – Twój pierwszy partner językowy

Kiedy nie masz z kim rozmawiać, rozmawiaj z... samą sobą! To jedna z najprostszych, a zarazem bardzo skutecznych metod osvajania się z językiem. Bez względu na to, na jakim jesteś poziomie, mówienie na głos pomaga przełamać blokady, a myślenie w języku obcym staje się łatwiejsze.

Jak zacząć? Początkowo wystarczy, że będziesz mówić na głos to, co robisz, np.:

- „I'm drinking coffee”.
- „I'm going to the gym”.
- „I'll go shopping later”.

Dlaczego to działa? To ćwiczenie pomaga włączyć angielski do codziennego życia. Nawet jeśli nie rozmawiasz z innymi, myślenie w języku obcym staje się łatwiejsze, a mówienie mniej stresujące. Budujesz pewność siebie i płynność.



Protip: Rób to codziennie, nawet przez kilka minut. Stwórz mały rytuał, np. opowiadaj o swoim dniu podczas przygotowywania posiłków. Zobaczysz, jak szybko zaczniesz myśleć po angielsku!

Technika na oswojenie lęku: Gdy poczujesz, że Twój oddech staje się płytki lub czujesz się niekomfortowo, spróbuj zwolnić tempo. Pamiętaj, że lęk to naturalna reakcja organizmu na nowe wyzwania. Zrób trzy głębokie oddechy, a potem wróć do ćwiczenia. Z czasem mówienie do siebie na głos stanie się łatwiejsze.

I wiesz co? Ja właśnie tak nauczyłam się mówić po angielsku! Regularne mówienie w różnych sytuacjach dnia codziennego naprawdę zrobiło ogromną różnicę w mojej płynności i pewności siebie. Spróbuj i przekonaj się sama!

3. Opisz zdjęcia – rozwijaj słownictwo i ucz się myśleć poprzez zdania

Brakuje Ci słów do wyrażenia myśli? Ćwiczenie polegające na opisywaniu zdjęć pomoże Ci rozwijać słownictwo oraz ćwiczyć tworzenie pełnych zdań. To świetna praktyka dla osób na każdym poziomie, ponieważ pomaga w nauce zarówno podstawowego, jak i bardziej zaawansowanego słownictwa.

Jak to zrobić? Wybierz zdjęcie z internetu lub takie zrobione przez Ciebie. Odpowiedz na pytania: What? Who? Where? When? Why? Staraj się mówić pełnymi zdaniami, np.: „This is a picture of a beach. There is a family with two children. They are playing with a ball”.

Dlaczego to działa? Ćwiczenie to pomaga przełamać blokadę przed mówieniem, rozwija słownictwo i pomaga w ćwiczeniu gramatyki, ponieważ zaczynasz mówić pełnymi, logicznymi zdaniami.

Protip: Korzystaj z aplikacji, które oferują zdjęcia do opisu, np. Instagram. To świetny sposób na codzienną praktykę, przy okazji rozwijasz też umiejętność dostrzegania szczegółów, co jest niezwykle przydatne w rozmowach.

Technika na oswojenie lęku: Jeśli czujesz, że lęk rośnie, wyobraź sobie, że mówisz do przyjaciółki. Opisz zdjęcie tak, jakbyś opowiadała komuś bliskiemu o tym, co widzisz. Gdy zbudujesz takie wyobrażenie, łatwiej będzie Ci pokonać niepokój.

4. Opowiadaj o serialach i nagraniach wideo – przekształcaj oglądanie w ćwiczenie mówienia

Kto powiedział, że oglądanie seriali to strata czasu? Możesz wykorzystać ten czas na naukę! Opowiadanie na podstawie wideo pomoże Ci rozwijać zdolność wypowiadania się w języku angielskim oraz utrwalać nowe słowa. To ćwiczenie, które sprawdzi się na każdym poziomie – od początkującego po zaawansowanego.

Jak to zrobić? Obejrzyj krótkie nagranie wideo lub odcinek ulubionego serialu. Opowiedz, co się wydarzyło, np.: „In this video, a man is giving a lecture about the future of technology. He explains that AI will change many industries”.

Dlaczego to działa? Opowiadając o serialach czy nagraniach wideo, uczysz się tworzyć logiczne wypowiedzi. To także doskonałe ćwiczenie na płynność, ponieważ szybko uczysz się formułować myśli na głos.

Protip: Spróbuj zmieniać zakończenia w swojej wyobraźni lub wymyśl alternatywne scenariusze. To rozwija kreatywność i wzmacnia Twój angielski!

Technika na oswajanie lęku: Jeśli czujesz, że stres rośnie, zrób krótką przerwę i wycisz emocje. Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów, a następnie wyobraź sobie, że opowiadasz fabułę bliskiej osobie, w sposób naturalny, bez presji na doskonałość. Takie wyobrażenie pomoże Ci poczuć się bardziej swobodnie i się zrelaksować.



5. Rozmawiaj z innymi – najważniejszy krok w nauce języka!

Rozmowa z innymi to najważniejszy krok, by przełamać barierę językową. To właśnie dzięki prawdziwej interakcji dowiesz się, które aspekty języka musisz poprawić, a które są już na dobrym poziomie. Nie ma znaczenia, na jakim etapie jesteś – rozmowy są kluczowe w nauce, a codzienne konwersacje nawet przez 5 minut przyniosą efekt.

Gdzie znaleźć partnerów do rozmowy?

- Aplikacje takie jak Tandem i HelloTalk łączą osoby uczące się języka z native speakerami.
- Dołącz do grup językowych na Facebooku, gdzie możesz praktykować angielski z innymi.
- Znajdź partnerów do nauki przez fora internetowe.
- Weź udział w kursie konwersacyjnym.

Dlaczego to działa? Rozmowa z innymi to najbardziej efektywna metoda nauki. Pozwala Ci reagować na pytania, wyrażać swoje myśli i przełamać obawy przed błędami. Każda rozmowa to szansa na naukę!

Protip: Nawet 5 minut dziennie wystarczy, by poczuć poprawę. Zacznij od prostych tematów, np. „What do you like to do on weekends?” (Co lubisz robić w weekendy?) lub „What’s your favorite food?” (Jakie jest twoje ulubione jedzenie?).

Technika na oswajanie lęku: Pamiętaj, że każdy błąd to część nauki. Jeśli czujesz lęk przed rozmową, spróbuj przypomnieć sobie jedną technikę oddechową lub mentalne afirmacje: „To naturalne, że robię błędy. Z każdym krokiem staję się lepsza”. Jeśli nadal czujesz napięcie, zastosuj oddychanie kwadratowe – weź głęboki wdech na 4 sekundy, zatrzymaj na 4, wydychaj na 4 i zatrzymaj na 4. Powtórz kilka razy. Ta technika pomoże Ci zredukować stres i skupić się na rozmowie.

Podsumowanie: Twoja droga do pewności siebie w angielskim

Każdy z nas przechodzi przez różne etapy nauki języka, a początkowe trudności to zupełnie naturalna część procesu. Najważniejsze to zacząć i konsekwentnie działać, nie przejmując się błędami. Z czasem Twoje umiejętności będą rosły, a pewność siebie w mówieniu będzie wzrastała z dnia na dzień. Nie czekaj na „idealny moment”, by zacząć mówić po angielsku – każda minuta poświęcona ćwiczeniom przybliży Cię do celu. Pamiętaj, że każdy ma swój rytm nauki i to, co na początku wydaje się trudne, z czasem stanie się łatwiejsze. Z każdym dniem, dzięki systematycznemu treningowi, stajesz się coraz bardziej pewna siebie. Zaczynij już dziś – efekty na pewno przyjdą!

Gotowa na prawdziwą zmianę? Jeśli czujesz, że nadszedł czas, by przełamać swoje bariery językowe, jestem tutaj, by Ci w tym pomóc! Pamiętaj, że nauka języka to o wiele więcej niż tylko reguły gramatyczne czy lista słówek – to podróż pełna odkryć, która wymaga odwagi, cierpliwości i odpowiednich narzędzi. Razem możemy stawić czoła wszelkim wyzwaniom i pokonać lęk przed mówieniem.



Autorka: **Bogna Zielińska** – certyfikowana trenerka języków obcych i efektywnej nauki. Z pasją wspieram dorosłych w przełamywaniu barier językowych i budowaniu pewności siebie w mówieniu. Łączę nowoczesne metody z neurolingwistyką, psychologią, coachingiem i NLP, tworząc dynamiczne kursy, które przynoszą realne efekty. Specjalizuję się w pracy z osobami na poziomie A2-B2, które chcą pokonać lęk przed mówieniem i czuć się pewnie w komunikacji. Jeśli chcesz rozpocząć tę podróż, zapraszam do kontaktu:

- Strona www: <https://bognazielska.pl/>
- Instagram: @linguastudio.green
- Facebook: Lingua Studio Bogna Zielińska
- YouTube: LINGUAFIL - Bogna Zielińska
- LinkedIn: Bogna Zielińska



Artykuł przygotowała: **Bogna Zielińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 21 marca 2025

Kobiety i marki osobiste w social mediach: siła nowoczesnych lidererek

Social media zmieniły sposób, w jaki komunikujemy się z otoczeniem, tworzymy relacje i rozwijamy kariery. Dla kobiet to przestrzeń, w której mogą budować swoją markę osobistą, inspirować innych i przełamywać bariery. W świecie, gdzie autentyczność i zaangażowanie są kluczowe, kobiety stają się liderkami, które kształtują trendy i redefiniują pojęcie sukcesu.

Czym jest marka osobista i dlaczego warto ją budować?

Marka osobista to sposób, w jaki jesteśmy postrzegane przez innych – zarówno w świecie rzeczywistym, jak i w mediach społecznościowych. To nasz wizerunek, wartości, komunikacja i treści, które dzielimy z otoczeniem. Ale dlaczego warto ją budować?

W dzisiejszym świecie, gdzie konkurencja jest ogromna, posiadanie silnej marki osobistej pozwala wyróżnić się z tłumu. Dzięki niej możemy:

- Zyskać wiarygodność i uznanie w swojej branży.
- Przyciągnąć właściwych odbiorców i nawiązać trwałe relacje.
- Tworzyć autentyczny wizerunek, który jest spójny z naszymi wartościami.
- Zwiększyć swoje szanse na rozwój zawodowy i osobisty.

Dla kobiet marka osobista to także narzędzie do przełamywania stereotypów. Pozwala na pokazywanie swojej autentyczności, niezależności i profesjonalizmu. To przestrzeń, w której każda z nas może opowiadać swoją historię na własnych zasadach.



Jak zacząć budować markę osobistą?

Budowanie marki osobistej to proces, który wymaga pracy, ale efekty mogą być niezwykle satysfakcjonujące. Oto kroki, które pomogą Ci rozpocząć:

1. Zastanów się, kim jesteś i co chcesz przekazać światu

Twoja marka osobista zaczyna się od autentyczności. Zastanów się, co wyróżnia Cię na tle innych, jakie masz pasje, co sprawia, że działasz z zaangażowaniem. Pamiętaj, że ludzie szukają w mediach społecznościowych prawdziwych historii i emocji, więc pokaż siebie taką, jaka jesteś.

2. Określ swoją grupę docelową

Nie każdy musi być Twoim odbiorcą. Ważne, aby wiedzieć, do kogo kierujesz swoje treści. Czy to młode przedsiębiorczynie, które szukają inspiracji? Kobiety zainteresowane zdrowym stylem życia? A może osoby z Twojej branży? Poznanie swojej grupy docelowej to klucz do tworzenia wartościowych i angażujących treści.

3. Zbuduj spójny wizerunek

W mediach społecznościowych pierwsze wrażenie jest niezwykle ważne. Postaraj się, aby Twój profil – zarówno wizualnie, jak i merytorycznie – był spójny z Twoimi wartościami. Dobierz odpowiednie kolory, ton komunikacji i styl treści.

4. Angażuj się w relacje z odbiorcami

Marka osobista to nie tylko publikowanie treści, ale także interakcja. Odpowiadaj na komentarze, prowadź rozmowy, zadawaj pytania swoim odbiorcom. Relacje budowane w social mediach są fundamentem każdej marki.

5. Ucz się i rozwijaj

Świat social mediów zmienia się dynamicznie, dlatego warto być na bieżąco z trendami. Ucz się nowych umiejętności, śledź zmiany w algorytmach i eksperymentuj z różnymi formatami treści, takimi jak Reels czy Stories.

Polskie inspiracje: kobiety, które stworzyły marki osobiste w social mediach

W Polsce nie brakuje kobiet, które dzięki swojej autentyczności i ciężkiej pracy osiągnęły sukces w mediach społecznościowych. Ich historie są inspiracją dla wielu z nas.

- **Martyna Wojciechowska** – podróżniczka, dziennikarka i aktywistka, której marka osobista opiera się na odwadze, niezależności i zaangażowaniu w sprawy społeczne. Jej działalność w mediach społecznościowych przyciąga tysiące osób, które podziwiają jej szczerość i chęć zmieniania świata.
- **Joanna Przetakiewicz** – założycielka La Manii, która promuje ideę kobiecej solidarności i świadomego życia. Jej obecność w social mediach to mieszanka luksusu, motywacji i edukacji.
- **Ania Lewandowska** – trenerka, dietetyczka i promotorka zdrowego stylu życia, która stworzyła wokół swojej marki społeczność inspirującą kobiety do dbania o swoje ciało i umysł.

Każda z tych kobiet pokazuje, że marka osobista to nie tylko sposób na autopromocję, ale także na budowanie autentycznych relacji i inspirowanie innych.

Kobiety i marki osobiste w social mediach - podsumowanie

Kobiety w mediach społecznościowych udowadniają, że sukces nie zależy od liczby obserwatorów czy perfekcyjnych zdjęć, ale od prawdziwej wartości, którą wnoszą do życia innych. Ich wrażliwość, empatia i umiejętność dzielenia się swoimi historiami sprawiają, że stają się liderkami, które zmieniają oblicze social mediów.

Social media to dla nich miejsce, gdzie mogą mówić własnym głosem, budować społeczności oparte na wspólnych wartościach i motywować do działania. Przełamują stereotypy, walczą z presją perfekcjonizmu i pokazują, że sukces to także autentyczność, odwaga i zaangażowanie.

Budowanie marki osobistej w mediach społecznościowych to nie tylko sposób na promocję, ale także narzędzie do odkrywania siebie i inspirowania innych. Kobiety, które świadomie tworzą swoje marki, zyskują nie tylko widoczność, ale także realny wpływ na swoje otoczenie.

Social media dają nam – kobietom – ogromne możliwości. To przestrzeń, w której możemy opowiadać swoje historie, budować relacje i realizować swoje marzenia. Marka osobista jest kluczem do otwierania nowych drzwi i szans, które jeszcze kilka lat temu wydawały się nieosiągalne.

Bądźcie sobą.



Autorka: **Katarzyna Dziedzic** – znana jako Kaśka od marketingu, to ekspertka w budowaniu wizerunku w social mediach, kreatorka treści i doświadczona trenerka. Pomaga firmom i osobom prywatnym rozwijać ich marki, tworząc autentyczne strategie i angażujące treści. Prowadzi inspirujące szkolenia, dzięki którym jej klienci uczą się, jak wyróżniać się w świecie online i skutecznie docierać do swoich odbiorców. W pracy łączy pasję, wiedzę i kreatywność, pomagając przekuć pomysły w konkretne działania. Jej misją jest wspieranie innych w odkrywaniu ich potencjału i budowaniu silnej obecności w mediach społecznościowych.



Artykuł przygotowała: **Katarzyna Dziedzic**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 21 marca 2025

Inteligentne tkaniny: rewolucja w modzie i technologii

Jeszcze niedawno ubrania służyły wyłącznie do ochrony i estetyki. Dziś, w 2025 roku, inteligentne tkaniny (smart fabrics) rewolucjonizują świat mody i technologii, zmieniając odzież w zaawansowane urządzenia, które monitorują zdrowie, reagują na środowisko i dostosowują się do potrzeb użytkownika. Według prognoz do 2025 roku aż 10% wszystkich urządzeń technologicznych będzie noszonych jako element garderoby, co sygnalizuje olbrzymi potencjał tego rynku.



Czym są inteligentne tkaniny?

Inteligentne tkaniny to tekstylia, które dzięki integracji z technologią oferują funkcjonalności wykraczające poza tradycyjne zastosowania odzieży. Wykorzystują wbudowane czujniki, przewodzące nici czy nanotechnologie, umożliwiając monitorowanie zdrowia, regulację temperatury czy komunikację z urządzeniami mobilnymi.

Rodzaje inteligentnych tkanin:

1. **Aktywne tkaniny:** Mogą zmieniać kolor, kształt lub właściwości (np. sztywność) w odpowiedzi na bodźce, dzięki użyciu materiałów takich jak polimery elektroaktywne czy barwniki termochromowe.
2. **Pasywne tkaniny:** Gromadzą dane o środowisku i użytkowniku, np. pomiar UV czy jakości powietrza, bez bezpośredniej interakcji.

Przełomowe technologie w inteligentnych tkaninach

- Czujniki wbudowane we włókna: Umożliwiają monitorowanie parametrów zdrowotnych, takich jak tętno, temperatura ciała czy poziom nawodnienia, bez potrzeby stosowania dodatkowych urządzeń.
- Materiały zmiennofazowe (PCMs): Regulują temperaturę, absorbując lub uwalniając ciepło, co jest szczególnie przydatne w odzieży sportowej i outdoorowej.
- Nanotechnologie: Ubrania z nanopowłokami są odporne na plamy, mają właściwości antybakteryjne oraz zapewniają ochronę przed promieniowaniem UV, zwiększając trwałość i komfort użytkowania.

Zastosowania inteligentnych tkanin

1. **Zdrowie i fitness:** Inteligentne ubrania mogą śledzić parametry zdrowotne w czasie rzeczywistym, wspierając osoby aktywne i pacjentów w zarządzaniu zdrowiem. Na przykład koszulki sportowe monitorujące aktywność mięśniową pomagają w optymalizacji treningu.
2. **Moda interaktywna:** Dzięki zastosowaniu diod LED czy barwników zmieniających kolor, ubrania mogą reagować na nastrój czy otoczenie, co otwiera nowe możliwości w personalizacji mody.
3. **Bezpieczeństwo:** Tkaniny ze wbudowanymi światłami zwiększają widoczność w nocy, a ubrania z GPS-em mogą być kluczowe w lokalizacji użytkownika w sytuacjach awaryjnych.
4. **Ochrona środowiska:** Produkcja inteligentnych tkanin z materiałów pochodzących z recyklingu i ich trwałość mogą znacząco zmniejszyć ilość odpadów tekstylnych.



Wyzwania stojące przed inteligentnymi tkaninami

Mimo innowacyjności inteligentne tkaniny napotykają na pewne bariery. Wysokie koszty produkcji ograniczają ich dostępność, a integracja technologii z materiałami nadal wymaga optymalizacji, by zapewnić trwałość i wygodę. Kluczowe będą postępy w skalowalności produkcji i redukcji kosztów.

Perspektywy na przyszłość

Potencjał inteligentnych tkanin wykracza poza obecne zastosowania. W przyszłości możemy spodziewać się ubrań, które będą wspierały leczenie chorób, lepiej integrowały się z urządzeniami IoT, a nawet wspierały rozwój zrównoważonej mody poprzez minimalizację śladu węglowego. Świat mody i technologii nigdy wcześniej nie był tak blisko siebie. Inteligentne tkaniny to nie tylko trend – to zapowiedź nowej ery, w której odzież staje się narzędziem wspierającym nas w codziennym życiu. A Ty? czy chciałabyś mieć ubrania zrobione z inteligentnych tkanin? Podziel się z nami swoją opinią.



Autorka: **Agnieszka Makuch** – doradca podatkowy i biznesowy, wieloletni manager finansowy i operacyjny w zakresie wdrażania nowych technologii. Podróżniczka z zamiłowaniem do psychologii, holistycznego podejścia do człowieka oraz fanka wszelkich nowinek. Absolwentka UJ i AE w Krakowie.



Artykuł przygotowała: **Agnieszka Makuch**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 22 marca 2025

Mediacje rodzinne: sposób na dobry rozwód i spokojne życie

Rozwód to nie tylko zakończenie małżeństwa, ale początek drogi do odzyskania spokoju i stworzenia nowego życia. Czasem pierwszym odruchem jest zatrudnienie adwokata i złożenie pozwu, co może przynieść chwilowe poczucie odzyskania sprawczości i spokoju. Jednak rozpoczęcie procesu rozwodowego przypomina odpalenie lontu dynamitu – trudno go potem zatrzymać. Adwokat poprowadzi sprawę, ale to Ty będziesz zmagać się z ciężarem napięcia. Co więcej, reakcja drugiej strony na pozew pełen zarzutów może być nieprzewidywalna. Zdrowie, czas, finanse – wszystko to może ucierpieć z rozprawy na rozprawę.



Zanim podejmiesz tak drastyczny krok, warto rozważyć mediacje rodzinne – szybszą, tańszą i bardziej spersonalizowaną metodę rozwiązywania konfliktu, która pozwala na znalezienie kompromisu bez wyniszczającej walki.

Szybki rozwód to nie mit

Szybki i satysfakcjonujący rozwód jest możliwy dzięki dojrzałej decyzji, otwartości na rozmowy i wsparciu profesjonalisty – mediatora rodzinnego. Mediator pomaga stronom bezpiecznie i profesjonalnie wypracować porozumienie, nawet przy dużych emocjach, zaborczości czy próbach manipulacji mediatorem, a w przypadku niechęci obu lub jednej ze stron do drugiej – istnieje możliwość mediacji indywidualnej w różnych terminach. Sprawy takie jak podział majątku, opieka nad dziećmi czy alimenty mogą zostać ustalone szybko i zgodnie z Waszymi oczekiwaniami. Mediacje budują też lepsze relacje na przyszłość, co jest kluczowe dla rodziców pozostających w kontakcie.

Mediacje to nie terapia

Często mylnie uważa się, że mediacje mają na celu pogodzenie małżonków. Tymczasem służą one jedynie znalezieniu rozwiązań odpowiadających obu stronom, bez konieczności prowadzenia długiej batalii sądowej.

Bezstronność mediatora

Mediator nie bierze stron i dba o równowagę interesów. Jeśli rozmowa bezpośrednia jest zbyt trudna, mediacje mogą odbywać się osobno z każdą ze stron. Co ważne, wszystko, co zostanie powiedziane, jest objęte tajemnicą i nie może być użyte w sądzie.

Proces mediacji: prywatna czy sądowa

- **Mediacje prywatne** rozpoczynasz od wyboru mediatora, z którym ustalasz warunki, liczbę spotkań i koszt usługi. Liczba spotkań zależy od złożoności sprawy i zaangażowania stron – czasami wystarczy jedno lub dwa spotkania, ale w bardziej skomplikowanych przypadkach potrzeba kilku sesji. Uгода przygotowana przez mediatora może zostać załączona do pozwu o rozwód. Sąd, widząc porozumienie, często rozwodzi strony już na pierwszej rozprawie.
- **Mediacje sądowe** inicjuje sąd na wniosek stron lub z urzędu. Mediator z listy sądowej pomaga wypracować ugodę, która po zatwierdzeniu przez sąd zyskuje moc prawną. Koszty takich mediacji są regulowane prawnie, a liczba spotkań zwykle zależy od decyzji sądu i postępów w negocjacjach.



Przewodnik po produktach
i usługach dla kobiet

Rozwód na Twoich zasadach

Mediacje przyspieszają rozwód i dają większą kontrolę nad ostatecznymi ustaleniami. Zamiast długiej, kosztownej walki sądowej, wybierz mediacje – krok ku spokojowi i nowemu początkowi.



Autorka: **Dominika Rosa** – certyfikowany mediator rodzinny z wykształceniem prawniczym (absolwentka Wydziału Prawa i Administracji na kierunku administracja), specjalistka w dziedzinie rozwodów i relacji rodzinnych oraz autorka e-booków o tematyce okołorozwodowej. Dzięki osobistym doświadczeniom i wieloletniej pracy z osobami w trakcie rozwodu oferuje wsparcie pełne empatii i skutecznych strategii. Prywatnie promotorka terapii przez fotografię, co pozwala jej łączyć pracę nad emocjami z kreatywną ekspresją. Więcej na: www.dominikarosa.pl.

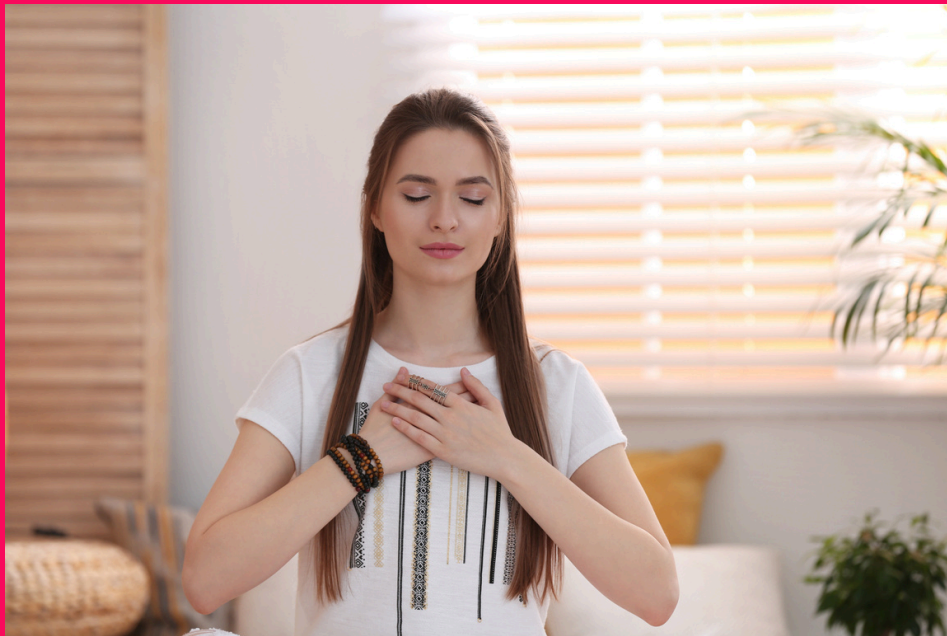


Artykuł przygotowała: **Dominika Rosa**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 23 marca 2025

Reiki – starożytna terapia uzdrawiania energią

Reiki to praktyka uzdrawiania energii, która z roku na rok zyskuje na popularności. Wiele osób uważa, że jest terapeutyczna i głęboko uzdrawiająca. Jedni twierdzą, że to technika o potwierdzonym naukowo działaniu, inni uznają Reiki za szarlatanstwo. Gdzie leży prawda? Czym są Reiki oraz kiedy i dla kogo jest to najlepsze rozwiązanie?



Różne energie uzdrawiające

Jest wiele energii uzdrawiających, z których mamy możliwość korzystać, aby polepszyć jakość i komfort naszego życia:

- prana (uzdrawianie praniczne)
- energia elektromagnetyczna
- Kroniki Akaszy
- Theta healing
- energia mentalna (siła myśli, przekonań i wyobrażeń)
- litoterapia
- muzykoterapia
- energia żywiołów
- Reiki

Co to są Reiki?

Reiki to rodzaj energii życiowej, która wypełnia Wszechświat. Reiki oczyszcza, wzmacnia i harmonizuje system energetyczny człowieka (czakry, aurę i meridiany), dzięki czemu wzmocniony organizm ma większe możliwości samoregeneracji, dzięki czemu szybciej i łatwiej może wyzdrowieć. Reiki zapoczątkował Mikao Usui, założyciel holistycznego systemu uzdrawiania. W Polsce tę metodę zapoczątkowała siostra Mariusza Jadwiga Bugaj z zakonu sióstr pasjonatek z Pułtuska, której książka "Reiki Usui Shiki Ryoho" ukazała się w 1992 roku. Dokonano wielu badań związanych z leczeniem chorób za pomocą Reiki, które wykazują, że:

- poprawia jakość snu o 86%
- zmniejsza ból o 78%
- przyspiesza gojenie się ran i złamań
- zmniejszenie nudności o 80%

Reiki jest popularne w szpitalach w USA, Wielkiej Brytanii, Niemczech, Szwajcarii, Holandii i innych krajach.

W USA terapia Reiki jest stosowana w około 15% szpitali, jako jedna z metod leczniczych i zyskuje coraz większe poparcie lekarzy i pielęgniarek.

Kto powinien skorzystać z sesji Reiki?

Reiki to rozwiązanie dla każdej osoby, która chce polepszyć swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Która chce odzyskać wewnętrzny spokój. Dzięki sesjom Reiki odzyskuje się wolność, ponieważ można wreszcie zdobyć potrzebny dystans w stosunku do wielu swoich wyimaginowanych pragnień, które były trzymane, często przez lata – nie mogąc ich wprowadzić w życie, często przez to padając w rutynę, przygnębienie i wewnętrzną pustkę.

Uzdrawiająca moc Reiki

Właściwości sesji Reiki:

- Wzmacnia człowieka na pięciu poziomach: fizycznym psychicznym, emocjonalnym, energetycznym i duchowym.
- Oczyszcza z negatywnych energii.
- Usuwa blokad energetycznych.
- Harmonizuje.
- Łagodzi ból.
- Ułatwia rozwój osobisty i duchowy.
- Oczyszcza z karmy, traum i złorzeczeń.
- Wspiera osoby umierające.
- Uzdrawia relacje, odcina od tego, co nam już nie służy.
- Uzdrawia zwierzęta.
- Oczyszcza i energetyzuje pożywienie i pomieszczenia.

Sesja Reiki zawsze działa dla najwyższego dobra człowieka, nie naruszając planu duszy. Reiki jest uniwersalną energią, z której korzystają ludzie na całym świecie niezależnie od kultury i wiary.

Jak wygląda sesja Reiki?

Sesja Reiki może odbywać się w formie bezpośredniej lub na odległość. Niezależnie od wyboru sesji, za każdym razem odczucia są różne i bardzo indywidualne. W trakcie sesji Reiki idziemy na spotkanie ze sobą i sami siebie poznajemy. Dopiero wtedy życie odsłania te najprostsze tajemnice, które leżały przed Twoimi oczami cały czas. Dopóki szukasz sensu życia, idąc społecznie uznanymi drogami, nie poznasz tej magicznej strony życia. Tylko Twoja indywidualność da Ci tę możliwość. Energia nie jest ograniczana przestrzenią ani czasem. Przemieszcza się ponad ograniczeniami przestrzennymi.

Jak samodzielnie dbać o siebie i swoją przestrzeń nie będąc praktykiem Reiki?

Czystość energetyczna jest również ważna jak fizyczna. Aby być czystym energetycznie, dbaj o higienę myśli i emocji. Warto także oczyścić rzeczy i pomieszczenia:

- okadzić przestrzeń naturalnymi ziołami o właściwościach oczyszczających;
- stosować olejki naturalne o właściwościach oczyszczających;
- zażywać kąpieli w soli;
- dodawać sól do mycia pomieszczeń;
- korzystać z naturalnych kamieni, które mają właściwości ochronne.

Każdy z nas ma pole energetyczne, które wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie. Łącząc konwencjonalne metody leczenia z holistycznym podejściem do zdrowia, zauważmy szybszy powrót do równowagi zdrowia. W Polsce terapie holistyczne są coraz częściej stosowane. Holistyczne podejście do człowieka to postrzeganie człowieka jako całości: ciała, duszy, emocji i energii. Dzięki czemu docieramy do źródła problemów. Zmiana życia jest możliwa. Żyjemy tu i teraz, a nie w przyszłości, która dopiero będzie, albo w przeszłości, która już minęła. Jesteśmy tu po to, aby się rozwijać i uczyć, nie tylko w zdobywaniu kolejnych stopni naukowych, czy wyższych stanowisk w pracy. Rozwijajmy się ciągle w doskonaleniu samego siebie, wypracujmy w sobie wewnętrzną świadomość, poznawanie siebie. Pracujmy nad tym, by nasze życie odbywało się zgodnie z uniwersalnymi zasadami moralnymi i spełniamy marzenia.



Autorka: **Agnieszka Adamczyk** – mistrz Reiki; mistrz i nauczyciel Kundalini Reiki, theta Healing Basic DNA oraz Kroniki Akaszy.



Artykuł przygotowała: **Agnieszka Adamczyk**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 23 marca 2025

Dlaczego nie masz klientów?

Wiesz, jak to jest: siedzisz nad swoim produktem czy usługą całe dni i noce, dopracowujesz każdy detal, jesteś przekonany, że to absolutny „game-changer”... a klienci wciąż nie walą drzwiami i oknami. Brzmi znajomo? Jeśli tak, to ten artykuł jest właśnie dla Ciebie. Przeanalizujemy tutaj najczęstsze powody, dla których świetne pomysły i solidne oferty potrafią przechodzić niezauważone, a także podpowiemy, co zrobić, żeby wreszcie się przebić.

Często słyszymy, że „dobry produkt obroni się sam”. Niestety, w realnym świecie to nie wystarcza – ludzie muszą najpierw w ogóle dowiedzieć się o Twoim istnieniu, zaufać Ci i zrozumieć, co konkretnie oferujesz. Brak klientów może wynikać z wielu czynników: od niejasnej oferty, przez chaotyczną komunikację, aż po zbyt szeroko zakrojoną (albo wprost przeciwnie – zbyt wąską) grupę docelową. Nie ma jednego cudownego przepisu na sukces, ale istnieją sprawdzone wskazówki, dzięki którym dużo łatwiej wyłuskasz kluczowe problemy i zaczniesz działać efektywniej.

Brak jasnej oferty

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że ktoś zapytał: „Czym właściwie się zajmujesz?” – i zamiast odpowiedzi w stylu „Pomagam małym firmom podwoić sprzedaż w 90 dni”, usłyszał czterominutowy monolog, po którym nadal nic nie było jasne? To jest właśnie największa bolączka w komunikowaniu oferty: chaos informacyjny. Pamiętaj, że jeśli potencjalny klient nie rozumie, co konkretnie może od Ciebie dostać i dlaczego akurat od Ciebie, to niemal na pewno się nie zdecyduje.

„Czym tak naprawdę się zajmujesz?” – pytanie, którego Twój klient nie powinien sobie zadawać. Żyjemy w świecie pełnym bodźców, gdzie uwaga odbiorców jest towarem deficytowym. Jeśli Twój przekaz jest zbyt rozbudowany i niejasny, ludzie stracą zainteresowanie szybciej, niż zdążysz dokończyć pierwsze zdanie swojego „elevator pitch”. Najpierw musisz sobie samemu odpowiedzieć na pytanie: co dokładnie oferujesz i jaka jest realna korzyść dla klienta?

Skup się na problemach, które rozwiązujesz: Klient nie chce słyszeć suchej listy cech usługi. Zamiast tego pokaż mu, jak Twoje rozwiązanie poprawi jego sytuację, zaoszczędzi czas, pieniądze czy nerwy.

Używaj prostego, zrozumiałego języka: Jeśli musisz używać branżowych terminów, wyjaśniaj je w prosty sposób. Unikniesz wrażenia, że chowasz się za specjalistycznym żargonem.

Jak przekuć skomplikowaną usługę w zrozumiałą ofertę?

Nie każdy działa w branży, gdzie wszystko można wytłumaczyć jednym zdaniem – zwłaszcza jeśli oferujesz usługi doradcze, IT czy rozwiązania technologiczne. Istnieją jednak sprawdzone sposoby, by nawet najbardziej rozbudowaną ofertę podać w przystępnej formie:

- Wyodrębnij kluczowe elementy: Co jest główną wartością Twojej usługi? Doprecyzuj 2-3 najważniejsze punkty i wokół nich buduj komunikat.
- Wdróż model „problem-rozwiązanie-efekt”: Zacznij od zdiagnozowania bóleczki klienta („zbyt wysokie koszty”, „za mało leadów”, „brak pewności w podejmowaniu decyzji”), następnie przedstaw swoje rozwiązanie („usługa automatyzacji procesów”, „skuteczna kampania reklamowa”), a na końcu pokaż konkretną korzyść („oszczędność nawet 20% budżetu”, „przyrost liczby klientów o X%”).
- Stosuj obrazy i porównania: Nawet jeśli Twój produkt lub usługa jest dość złożona, ludzie łatwiej ją zrozumieją, gdy przyrównasz ją do czegoś znanego. Metafory i analogie potrafią zdziałać cuda w komunikacji.

Pamiętaj, że Twoja oferta to nie tylko opis produktu czy usługi – to obietnica wartości. Jeśli odbiorca na pierwszy rzut oka nie dostrzeże, jak rozwiązesz jego problem albo jak poprawisz jego sytuację, prawdopodobnie szybko się z Tobą pożegna. Dlatego zrób wszystko, by przedstawiać swoje rozwiązanie w sposób maksymalnie jasny, konkretny i przyjazny w odbiorze.

Niedoprecyzowana grupa docelowa

Znasz to uczucie, gdy na pytanie „Komu sprzedajesz swoje usługi?” odpowiadasz: „W zasadzie wszystkim, bo przecież każdy może z nich skorzystać!”? Brzmi dobrze – bo im więcej potencjalnych klientów, tym większy zarobek, prawda? Niestety, w praktyce wygląda to zupełnie odwrotnie. Próba trafienia do wszystkich sprawia, że tak naprawdę nie trafiasz do nikogo.



KOBIETY W BIZNESIE

Opowiedz swoją historię
i weź udział w projekcie

Kim są Twoi wymarzeni klienci i jak ich znaleźć?

Gdybyś miał odpowiedzieć na pytanie: „Kogo chcesz przyciągnąć?”, to co byś powiedział? „Każdego, kto...” – i już w tym momencie pojawia się czerwona lampka ostrzegawcza. Lepiej być precyzyjnym. Wyobraź sobie Twojego idealnego klienta – kim jest, czym się zajmuje, w jakiej jest sytuacji, czego potrzebuje, co go denerwuje? Im więcej szczegółów podasz, tym łatwiej będzie Ci tworzyć ofertę dopasowaną do jego rzeczywistych potrzeb.

Określ cechy demograficzne i psychograficzne

- **Demografia:** wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, poziom dochodów – wszystko, co może mieć wpływ na decyzje zakupowe.
- **Psychografia:** zainteresowania, wartości, styl życia, motywacje. To one często decydują o tym, czy klient utożsami się z Twoją marką.

Zbadaj realne problemy i potrzeby

Zamiast domyślać się, co może być kluczowe dla Twoich klientów, zapytaj ich wprost. Możesz przeprowadzić krótką ankietę, porozmawiać z dotychczasowymi klientami czy skorzystać z grup dyskusyjnych w mediach społecznościowych. Zrozumienie tego, co naprawdę boli Twoich odbiorców, jest najlepszym punktem wyjścia do stworzenia przekonującej oferty.

Stwórz persony

Persona to fikcyjny, ale oparty na prawdziwych danych „portret” Twojego idealnego klienta. Nadaj mu imię, określ stanowisko, przyzwyczajenia, poziom wiedzy i najważniejsze wyzwania. Dzięki temu łatwiej Ci będzie pisać komunikaty marketingowe i oferty „do człowieka”, a nie „do bezkształtnej masy odbiorców”.

Wybierz odpowiednie kanały dotarcia

Kiedy wiesz już, kto jest Twoim wymarzonym klientem, zastanów się, gdzie najczęściej bywa – online i offline. Jeśli kierujesz ofertę do młodych rodziców, może okazać się, że najlepszym kanałem będzie Instagram i grupy parentingowe na Facebooku. Jeśli celujesz w kadry zarządzające, przydatne mogą być LinkedIn czy branżowe konferencje.

Unikaj pułapki: „Mogę pomóc każdemu!”

Największy błąd popełniany przez wielu przedsiębiorców to przekonanie, że im szersza grupa odbiorców, tym lepiej. Niestety, komunikat ogólny i niesprofilowany praktycznie nikogo nie przekonuje. Dlaczego? Bo ludzie chcą czuć, że produkt czy usługa są „szyte na miarę” ich konkretnego problemu.

Brak specjalizacji = brak zaufania

Gdy mówisz, że pomagasz wszystkim, klient ma prawo pomyśleć, że tak naprawdę nie jesteś w niczym wybitny. Specjalizacja buduje wiarygodność – świadczy o tym, że znasz swoją branżę i potrafisz odpowiedzieć na konkretne wyzwania.

Rozmyta komunikacja

Jeżeli Twoje reklamy, treści na stronie czy oferty próbują zadowolić każdego, to tak naprawdę nie trafiają do nikogo. Co innego, gdy mówisz wprost: „Jeśli jesteś właścicielem małego sklepu online i chcesz zwiększyć konwersję, to moja metoda pomoże Ci podwoić sprzedaż w ciągu trzech miesięcy”. Jasne, konkretne i przyciągające uwagę tego, kto faktycznie prowadzi mały sklep online.

Więcej czasu i środków na marketing

Gdy nie wiesz, do kogo dokładnie mówisz, zaczynasz „strzelać” we wszystkie strony, co generuje dodatkowe koszty i rozprasza Twoją energię. Precyzyjne targetowanie pozwala oszczędzać budżet i działać efektywniej.

Nieefektywna komunikacja i brak strategii marketingowej

Czy zdarzyło Ci się kiedyś zacząć odbierać firmę jako totalnie niespójną, bo raz obiecuje złote góry, potem milknie na kilka miesięcy, a później wraca z kampanią, która zupełnie nie pasuje do wcześniejszych przekazów? Takie zjawisko często wynika z braku jasnej strategii marketingowej. Z kolei chaos w komunikacji odstrasza nie tylko klientów, ale i potencjalnych partnerów biznesowych. Poznaj najczęstsze wpadki w tym obszarze i zobacz, dlaczego konsekwencja i spójność to klucz do sukcesu.



Komunikacyjne faux-pas, które odstraszaają ludzi

Zbyt nachalna sprzedaż bez wartości dodanej

Wyobraź sobie, że pierwszy raz odwiedzasz stronę internetową jakiejś firmy, a tam co rusz wyskakują Ci pop-upy: „Kup teraz!”, „Zniżka -50%!”, „Musisz mieć to w swoim życiu!”. Brzmi jak przytłaczający spam, prawda? Jeśli cały przekaz firmy skupia się wyłącznie na namolnym namawianiu do zakupu, a nie mówi nic o faktycznej wartości produktu czy o potrzebach klienta, bardzo szybko klikniesz „X” i poszukasz innej oferty.

Jak tego uniknąć? Staraj się najpierw zbudować relację z odbiorcą, dostarczając mu wiedzy, inspiracji czy rozrywki. Daj mu powód, by został z Tobą dłużej i dopiero wtedy zaproponuj zakup.

Komunikat oderwany od potrzeb odbiorcy

Skupianie się tylko na tym, co Ty chcesz sprzedać, zamiast na tym, co klient chce rozwiązać, jest błędem. Przykładowo: firma prowadząca kampanię reklamową wyłącznie w oparciu o parametry techniczne usługi (np. liczbę funkcji w aplikacji), podczas gdy klienci przede wszystkim martwią się o to, czy dana aplikacja rozwiąże ich codzienne problemy (oszczędność czasu, bezpieczeństwo danych, prosta obsługa).

Jak temu zaradzić? Zanim zaczniesz mówić „co i jak sprzedajesz”, najpierw pokaż „dlaczego” – jaka realna korzyść płynie dla klienta z zastosowania Twoich rozwiązań.

Niespójność w różnych kanałach komunikacji

W mediach społecznościowych kreujesz się na eksperta, a jednocześnie Twoja strona internetowa wygląda jak z lat 90.? Albo odwrotnie: nowoczesny website i dynamiczne grafiki, ale w newsletterze wciąż straszy starodawny styl i mało czytelny język? Takie rozbieżności mogą budzić wrażenie, że firma jest niesolidna, nieprofesjonalna lub... sama nie wie, kim jest.

Jak temu przeciwdziałać? Postaraj się ujednolicić wygląd i styl komunikacji w różnych miejscach. Zadbaj o spójne elementy wizualne, tony komunikacji (bardziej formalny czy luźny?) i regularne aktualizacje, aby odbiorca wiedział, czego się spodziewać.

Znikanie na długi czas i brak ciągłości

Klasyczny scenariusz: firma zaczyna z rozmachem, jest obecna wszędzie, obiecuje webinary co tydzień, blog co dwa dni... a po miesiącu wszędzie zapada cisza. Potencjalni klienci, którzy dopiero zdążyli się zainteresować, widzą nagle całkowity brak aktywności. W efekcie tracą zaufanie i poczucie, że firma poważnie traktuje komunikację z rynkiem.

Jak tego uniknąć? Planuj działania w dłuższej perspektywie. Lepiej komunikować się rzadziej, ale regularnie, niż z wielkim hukiem zniknąć po krótkim czasie. Ustal realistyczny harmonogram publikacji i trzymaj się go.

Słabe wykorzystanie kanałów online

Żyjemy w erze internetu, co oznacza, że jeśli ktoś chce Cię znaleźć, to prawdopodobnie w pierwszej kolejności wpisze Twoją nazwę w wyszukiwarkę albo zerknie na media społecznościowe. Bywa jednak, że mimo posiadania strony internetowej i kont w social media, wciąż nie przybywa Ci klientów. Powód? Może tkwić w tym, że Twoja obecność online jest albo niedopasowana do oczekiwań odbiorców, albo tak archaiczna, że raczej odstrasza, niż zachęca.



Na co zwrócić uwagę jeśli chodzi o biznes online?

Poniżej znajdziesz kilka kluczowych kwestii, na które warto zwrócić uwagę, by Twoja aktywność w sieci rzeczywiście pracowała na Twój sukces.

1. Twoja strona www – wizytówka czy skansen?

Pierwsze wrażenie robi się tylko raz – i to również dotyczy internetu. Gdy potencjalny klient wejdzie na Twoją stronę, potrzebuje dosłownie kilku sekund, żeby wyrobić sobie opinię na Twój temat. Jeśli layout wygląda jak z poprzedniej dekady, a sama witryna ładuje się wolniej niż stare gry komputerowe na kasetach magnetofonowych, od razu budujesz wrażenie, że jesteś nie do końca na czasie.

Responsywność i szybkość

W dzisiejszych czasach Twoja strona musi działać dobrze na każdym urządzeniu: laptopie, tablecie czy smartfonie. Jeśli wersja mobilna się „rozjeżdża” lub ładuje wiecznie, wiele osób natychmiast zrezygnuje z dalszego przeglądania.

Przejrzysta nawigacja

Użytkownik powinien bez problemu odnaleźć to, po co przyszedł. Jasne menu, czytelne sekcje, wyraźne przyciski call to action (CTA) – to absolutne minimum.

Aktualne informacje

Nic tak nie psuje zaufania, jak blog ze wpisami sprzed dwóch lat czy zakładka „O nas”, w której figurują nieaktualne dane lub martwe linki. Pokaż, że żyjesz i ciągle się rozwijasz.

Wielu przedsiębiorców traktuje stronę www jak statyczną tablicę ogłoszeniową. Błąd! W rzeczywistości to dynamiczna wizytówka, która powinna nieustannie pracować na Twoją wiarygodność. Postaw na świeży, regularnie aktualizowany content (np. blog, case studies), a zobaczysz, że klienci zaczną częściej do Ciebie zaglądać.

2. Media społecznościowe: gdzie być i jak tam mówić?

W social media nie chodzi tylko o to, żeby „być wszędzie”. Dużo ważniejsze jest to, w jaki sposób tam działasz i czy faktycznie docierasz do odpowiednich ludzi z odpowiednim przekazem.

Wybierz właściwe platformy

Zastanów się, gdzie przebywa Twoja grupa docelowa. Jeśli celujesz w młodych rodziców, Instagram i Facebook mogą być strzałem w dziesiątkę. Jeżeli Twój produkt adresowany jest do managerów wysokiego szczebla, może warto postawić na LinkedIn, a ograniczyć inne kanały. Nie rzucaj się na wszystkie platformy naraz, bo szybko się wypalisz.

Dostosuj styl i format treści

Każde medium rządzi się swoimi prawami. Na LinkedIn sprawdzą się merytoryczne posty i case studies, na Instagramie – atrakcyjne grafiki, rolki czy zdjęcia zza kulis, a na TikToku – krótkie, angażujące wideo. Przeklepanie tych samych treści w każdym kanale często wygląda mało profesjonalnie.

Regularność i interakcja

Media społecznościowe to nie tylko tablica ogłoszeń. Tu liczy się rozmowa i budowanie społeczności. Zadawaj pytania, reaguj na komentarze, rozmawiaj z ludźmi – to buduje zaufanie i sprawia, że klienci czują się częścią czegoś większego.

Najczęstszy błąd? Zakładanie profili w każdym możliwym miejscu i publikowanie jednego postu na miesiąc. Social media lubią systematyczność i autentyczność. Lepiej więc wybrać mniejszą liczbę platform, ale działać na nich z głową i sercem.

3. SEO, czyli jak dać się znaleźć w tłumie

Możesz mieć najlepszy produkt na świecie, ale jeśli nikt o nim nie wie, to jakby go nie było. Dlatego optymalizacja pod kątem wyszukiwarek (SEO – Search Engine Optimization) jest dzisiaj kluczowa.

Dobór słów kluczowych

Zacznij od zastanowienia się, jakie frazy mogą wpisywać w Google Twoi potencjalni klienci. Nie chodzi tylko o jednowyrazowe hasła typu „marketing”, ale o bardziej konkretne zapytania, np. „jak zwiększyć sprzedaż w sklepie internetowym”.

Treści, które dają wartość

Algorytmy Google coraz lepiej rozpoznają, czy content jest wartościowy dla użytkowników. Teksty „napchane” słowami kluczowymi, ale pozbawione sensu, nie pomogą Ci w dłuższej perspektywie. Lepiej pisać rzadziej, ale naprawdę solidne, merytoryczne artykuły.

Techniczne aspekty

Pamiętaj o szybkości wczytywania strony, responsywności, właściwej strukturze nagłówków (H1, H2, H3), a także o linkach wewnętrznych i zewnętrznych. Każdy z tych elementów wpływa na pozycję Twojej strony w wynikach wyszukiwania.

Stała analiza i poprawa

SEO to długoterminowy proces. Regularnie monitoruj pozycje swoich stron na kluczowe frazy, analizuj ruch w Google Analytics czy innej platformie i wdrażaj ulepszenia. Często niewielka korekta (np. zmiana struktury URL-i albo usprawnienie linkowania wewnętrznego) może przynieść wyraźny wzrost widoczności.

Pamiętaj, że w sieci konkurujesz z tysiącami, jeśli nie milionami podobnych ofert. Dobre SEO to jak zawieszenie wielkiego, jasnego szyldu nad Twoim biznesem: „Tu jesteśmy, to oferujemy, zapraszamy!”.

4. Zaniedbywanie relacji i obsługi klienta

Zaniedbywanie relacji i obsługi klienta to jeden z tych cichych zabójców sukcesu w biznesie. Możesz mieć świetną ofertę, dopracowaną stronę www i imponującą widoczność w sieci, ale jeśli Twoi klienci nie czują się dobrze zaopiekowani, mogą zniknąć równie szybko, jak się pojawili. Poznaj dwie kluczowe kwestie – dlaczego warto dbać o utrzymanie klientów na dłużej i jak sprawić, by zadowolony klient stał się Twoim najlepszym ambasadorem.



Po co Ci klienci jednorazowi, skoro możesz mieć stałych?

Kiedy prowadzisz firmę, prawdziwym wyzwaniem nie jest sama sprzedaż (choć to oczywiście też ma znaczenie), ale zbudowanie relacji, która sprawi, że klient będzie wracał do Ciebie wielokrotnie i rekomendował Cię znajomym. Możesz postawić na szybki zysk z pojedynczej transakcji i cieszyć się chwilowym wzrostem przychodu, ale jeśli za każdym razem musisz startować w wyścigu o nowych odbiorców, Twoje działania będą coraz droższe i bardziej męczące.

Niższe koszty pozyskania

Badania pokazują, że dużo bardziej opłaca się utrzymać obecnego klienta niż pozyskiwać nowego. Koszty marketingu i reklamy dla stałej bazy klientów są znacznie niższe, bo nie musisz ciągle „gonić” za świadomością zupełnie nowych osób.

Większa wartość koszyka

Kiedy ktoś już Cię zna i ufa Twoim produktom czy usługom, jest skłonny wydawać więcej. Klient, który rozumie, że jesteś solidnym partnerem, chętnie skorzysta z uzupełniających ofert czy wyższych pakietów.

Lepsze prognozy finansowe

Stabilna baza lojalnych klientów pozwala pewniej planować rozwój biznesu. Oznacza regularne przychody, które możesz przeznaczać na inwestycje, zamiast martwić się, czy jutro uda Ci się zapłacić lukę w budżecie.

Jak zadowolony klient staje się ambasadorem Twojej marki?

Jest takie powiedzenie: „dobry produkt sprzedaje się sam”. Ale w rzeczywistości nie tyle produkt, co dobrze obsłużony i zadowolony klient staje się Twoim największym sprzedawcą. Dlaczego? Bo ludzie ufają poleceniom znajomych i opiniom w internecie bardziej niż najbardziej pomysłowej reklamie.

Rekomendacje bezpośrednie

Zadowolony klient, który osiągnął dzięki Tobie konkretne korzyści, najczęściej opowie o tym rodzinie, przyjaciołom czy kolegom z branży. To dla Ciebie darmowy marketing szeptany – i to jeden z najskuteczniejszych!

Opinie w sieci

W dobie internetu wiele decyzji zakupowych zapada po przeczytaniu recenzji i opinii online. Kiedy usatysfakcjonowany klient wystawi Ci pozytywną notę na Google, Facebooku czy w innych miejscach, kolejne osoby chętniej Ci zaufają.

Case studies i referencje

Jeśli pomogłeś klientowi rozwiązać szczególnie trudny problem, możesz wspólnie stworzyć interesujące case study. Publikacja takiej historii (np. na blogu czy w mediach społecznościowych) stanowi mocny dowód Twojej skuteczności i wiarygodności.

Content tworzony przez klientów (User-Generated Content)

Bywa, że klienci spontanicznie dzielą się na swoich profilach społecznościowych wynikami współpracy z Tobą, zdjęciami produktu czy krótkimi recenzjami. Tego typu treści mają ogromną moc – pokazują, jak Twoja marka działa w prawdziwym życiu i jak ludzie z niej korzystają.

Brak zaufania i wiarygodności

Możesz mieć najlepszy produkt na rynku, ale jeśli klienci nie wierzą w Twoje kompetencje ani w to, że robisz to, co obiecujesz, to Twoja oferta pozostanie na marginesie. Zaufanie to waluta dzisiejszego biznesu – ludzie chcą mieć pewność, że oddają swoje pieniądze w ręce kogoś, kto wie, co robi, i zawsze gra fair. Jak więc wzmocnić swoją wiarygodność i sprawić, by odbiorcy z pełnym przekonaniem mówili o Tobie innym?



Rekomendacje, opinie, case studies – narzędzia nie tylko dla wielkich marek

"To, co mówią o Tobie inni, ma większą siłę przekonywania niż to, co powiesz sam o sobie". To zdanie – choć brzmi banalnie – oddaje istotę mechanizmu zaufania. Nawet najbardziej kreatywna reklama nie zastąpi szczerych rekomendacji prawdziwych klientów.

Rekomendacje i opinie

Poproś zadowolonych klientów o kilka słów na temat współpracy z Tobą. Zapytaj, co im się najbardziej podobało, jakie problemy udało się rozwiązać, czy poleciliby Twoją ofertę dalej. Publikuj te wypowiedzi na stronie internetowej, w mediach społecznościowych czy w materiałach promocyjnych. To dla potencjalnych klientów dowód, że Twoje obietnice mają realne potwierdzenie w praktyce.

Case studies

Przedstaw konkretne historie: jak Twoje działania pomogły klientowi X zwiększyć sprzedaż, zredukować koszty czy podnieść jakość obsługi. Najlepiej w formie zrozumiałego opisu, uzupełnionego o liczby czy wykresy. W case study najważniejsze jest pokazanie punktu wyjścia (problem), zastosowanego rozwiązania (Twoja oferta) oraz efektu końcowego (konkretne korzyści i wyniki). Nie musisz być korporacją, żeby tworzyć wartościowe studia przypadków. Małe firmy czy freelancerzy również mogą dokumentować sukcesy z klientami – dla innych potencjalnych odbiorców będą to cenne przykłady „z życia”.

Dowody społeczne

Poza typowymi rekomendacjami możesz skorzystać z „dowodów” takich jak liczba klientów, którzy już skorzystali z usługi, liczba subskrybentów newslettera czy popularność treści w social media (udostępnienia, komentarze).

W światłach reflektorów często widzimy wielkie nazwiska i logotypy znanych marek, ale wcale nie musisz współpracować z gigantami, by wzbudzać zaufanie. Wystarczy, że pokażesz, jak skutecznie pomagasz zwykłym ludziom, których problemy są podobne do problemów potencjalnych nowych klientów.

„Czy Ty w ogóle wiesz, co sprzedajesz?” – autentyczność i wiedza ekspercka

Znasz te sytuacje, kiedy ktoś próbuje Ci coś sprzedać, ale sam niewiele o tym produkcie wie? Albo rzuca truizmami i hasłami marketingowymi, które nic nie znaczą? Taka postawa automatycznie zapala czerwoną lampkę w głowie odbiorcy: „Uwaga, to może być ściema”.

Bądź autentyczny

Ludzie wyczuwają fałsz na kilometr. Dlatego warto zawsze mówić wprost o mocnych i słabszych stronach rozwiązania, żeby klient wiedział, co dokładnie kupuje. Unikaj „sprzedaży na siłę” i obiecywania gruszek na wierzbie. Jeśli Twoja usługa ma pewne ograniczenia, to poinformuj o nich odpowiednio wcześniej, zamiast liczyć, że „jakoś to będzie”.

Udowodnij, że się znasz na rzeczy

- Publikuj eksperckie artykuły, raporty i analizy, które jasno pokazują, że masz wiedzę w danej dziedzinie.
- Występuj na konferencjach, webinarach, prowadź szkolenia – daj się poznać jako profesjonalista, który dzieli się swoim know-how bez ściemy i lania wody.
- Rozmawiaj z klientami w zrozumiałym języku. Nawet jeśli Twoja branża jest skomplikowana, staraj się tłumaczyć zagadnienia w sposób przystępny i konkretny.

Pokaż swoją „ludzką twarz”

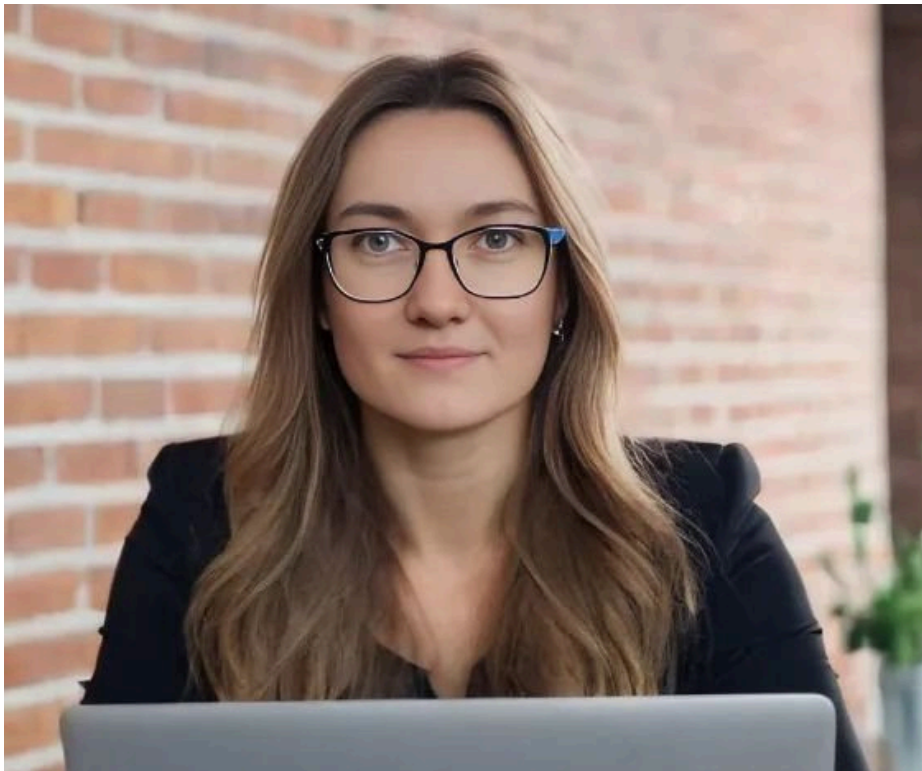
Czasem warto odsłonić rąbek prywatności czy kulis prowadzenia biznesu. Krótkie anegdoty z życia firmy, zdjęcia z wydarzeń branżowych czy backstage z pracy nad nowym projektem mogą ocieplić wizerunek i sprawić, że staniesz się bliższy i bardziej wiarygodny.

Pamiętaj też o tym, żeby reagować na opinie, pytania i komentarze w social media. Dla klientów ważne jest, by wiedzieli, że po drugiej stronie stoi prawdziwy człowiek, a nie tylko „bezosobowa marka”.

Dlaczego nie masz klientów? Podsumowanie

Czasem, kiedy widzimy, że nasze działania nie przynoszą oczekiwanych efektów, mamy ochotę rzucić wszystko i się poddać. Prawda jest jednak taka, że niezależnie od tego, na jakim etapie rozwoju jest Twoja firma, zawsze możesz zrobić kolejny krok naprzód. Może potrzebujesz nowych umiejętności w obszarze marketingu, świeżego spojrzenia na ofertę albo przededefiniowania, do kogo właściwie chcesz docierać. To wszystko da się zrobić, jeśli tylko poświęcisz chwilę na analizę sytuacji i odważysz się wprowadzić zmiany.

Pamiętaj, że każdy kryzys jest jednocześnie szansą – sygnałem, że trzeba coś przeorganizować. Brak klientów nie oznacza, że Twój pomysł jest z gruntu zły, ale raczej, że sposób, w jaki go prezentujesz, nie trafia do odbiorców, albo że wciąż jeszcze nie odkryłeś swojej przewagi konkurencyjnej. Zamiast więc załamywać ręce, potraktuj obecną sytuację jako motywację do działania.



Autorka: **Sylwia Stein** – właścicielka agencji reklamowej 13design oraz marki Zostań Specką. Miłośniczka WordPressa i SEO. Magik od CSS i HTML-a. Na co dzień tworzę strony www, sklepy internetowe, blogi, landing pages oraz platformy kursowe. Dodatkowo prowadzę bloga, platformę edukacyjno-społecznościową – Przystań Specek (<https://przystanspecek.pl>), a także konsultacje, webinary, szkolenia i warsztaty, na których to dzielę się wiedzą z zakresu tworzenia stron www i budowania marki.



Artykuł przygotowała: **Sylwia Stein**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 24 marca 2025

Kolory w budowaniu wizerunku marki – wszystko, co musisz wiedzieć

Kolory odgrywają kluczową rolę w budowaniu wizerunku marki. Odpowiednio dobrane barwy mogą nie tylko przyciągnąć uwagę, ale także wpływać na postrzeganie marki przez klientów, ich emocje i decyzje zakupowe. W tym artykule dowiesz się, jak skutecznie wykorzystywać kolory, aby wzmocnić swoją markę i nawiązać z klientami głębsze, trwalsze relacje.



Znaczenie kolorów w branding

Kolory są jednym z pierwszych elementów, które klienci zauważają i zapamiętują. Mają one zdolność wywoływania emocji i budowania skojarzeń, co czyni je potężnym narzędziem w rękach marketerów. Każda barwa niesie ze sobą różne znaczenia i emocje, które mogą być wykorzystane do komunikacji wartości marki.

Badania dotyczące wpływu kolorów na decyzje zakupowe

Badanie przeprowadzone przez firmę Kissmetrics wykazało, że aż 85% konsumentów uznaje kolor za główny powód wyboru produktu. Odkryto, że kolory mają znaczący wpływ na decyzje zakupowe, ponieważ wpływają na emocje i percepcję marki.

Badanie przeprowadzone przez University of Loyola, Maryland wskazało, że odpowiednia kolorystyka może zwiększyć rozpoznawalność marki nawet o 80%. Badacze odkryli, że marki, które stosują spójną kolorystykę, są postrzegane jako bardziej profesjonalne i godne zaufania, co wpływa na ich sukces rynkowy.

Psychologia koloru – podstawowe znaczenie

- Czerwień: kojarzona z energią, pasją i ekscytacją. Idealna dla marek, które chcą wywołać silne emocje i zachęcić do działania.
- Niebieski: symbolizuje zaufanie, spokój i profesjonalizm. Często używany w branżach związanych z finansami i technologią.
- Zielony: oznacza naturę, świeżość i zdrowie. Popularny w branżach związanych z ekologią i zdrowym stylem życia.
- Żółty: przyciąga uwagę, symbolizując optymizm i radość. Może być stosowany do wyróżnienia się i dodania energii do komunikacji wizualnej.
- Czarny: reprezentuje elegancję, moc i luksus. Często używany przez marki premium, aby podkreślić swoją ekskluzywność.

Zwróć uwagę również na odcienie koloru. Zimne odcienie, ciepłe czy pastelowe danego koloru będą miały zupełnie inny odbiór niż te podstawowe kolory.

Jak wybrać odpowiednie kolory dla twojej marki?

Wybór kolorów dla marki powinien być przemyślany i strategiczny. Oto kilka kroków, które pomogą Ci w tym procesie:

Krok 1: Zrozumienie tożsamości marki

Zanim wybierzesz kolory, musisz dokładnie zrozumieć, jakie wartości i emocje chcesz przekazać swoim klientom. Kolory powinny być zgodne z misją i wizją Twojej marki.

Krok 2: Analiza konkurencji

Sprawdź, jakie kolory dominują w branży i zastanów się, jak możesz się wyróżnić. Unikaj kolorów, które są powszechnie używane przez konkurencję, chyba że chcesz nawiązać do istniejących skojarzeń.

Krok 3: Testowanie i dopasowanie

Przetestuj różne kombinacje kolorów i sprawdź, jak reagują na nie Twoi klienci. Użyj ankiet, grup fokusowych lub testów A/B, aby zebrać opinie i dopasować paletę kolorów do oczekiwań odbiorców. Stwórz projekt graficzny np. posta na Instagram i sprawdź, jak wybrana paleta kolorów ze sobą rezonuje.



Zastosowanie kolorów w komunikacji marki

Logo i identyfikacja wizualna

Kolory powinny być integralną częścią logo i całej identyfikacji wizualnej. Upewnij się, że są one spójne na wszystkich materiałach marketingowych, od wizytówek po stronę internetową.

Materiały promocyjne

Użyj kolorów, aby przyciągnąć uwagę do kluczowych informacji i wezwań do działania na ulotkach, plakatach i reklamach. Dobrze dobrana kolorystyka może zwiększyć skuteczność przekazu.

Komunikacja w mediach społecznościowych

Kolory mogą pomóc w stworzeniu spójnej estetyki na profilach w mediach społecznościowych. Wykorzystaj je, aby podkreślić styl i charakter marki, a także zwiększyć rozpoznawalność postów.

Opakowania produktów

Kolory opakowań powinny nie tylko przyciągać wzrok, ale też wzmacniać przekaz marki. Pamiętaj, że wygląd produktu na półce często decyduje o zakupie.



Budowanie relacji z klientami poprzez kolory

Kolory mogą być używane do budowania emocjonalnych więzi z klientami. Używaj ich, aby wywoływać pozytywne skojarzenia i budować zaufanie do marki. Dobrze dobrana paleta kolorów może również zwiększyć lojalność klientów, ponieważ ułatwia identyfikację marki i wzmacnia jej przekaz. Kolory są potężnym narzędziem w budowaniu wizerunku marki. Przemysłany wybór i zastosowanie palety kolorystycznej może znacząco zwiększyć rozpoznawalność marki, wzmocnić jej przekaz i nawiązać głębsze relacje z klientami. Wykorzystaj kolory świadomie i strategicznie, aby Twoja marka mogła wyróżnić się na rynku i odnieść sukces.



Autorka: **Justyna Starzec** – brand designer, art director studia brandingowego – Mission Design. Pomagam kobiecym biznesom budować strategiczny i spójny wizerunek marki poprzez identyfikację wizualną i strony internetowe. Wspieram marki poprzez szkolenia o budowaniu spójnego wizerunku marki. Moją misją jest wspieranie innych kobiet, aby były niezależne, odnosiły sukcesy, a ich marki wyglądały niesamowicie dobrze nie tylko w świecie online.

Moje miejsca w sieci:

- Instagram: [studio_missiondesign](#)
- Facebook: [MissionDesignBrand](#)
- LinkedIn: [justyna-starzec](#)
- Behance: [justyna-starzec](#)



Artykuł przygotowała: **Justyna Starzec**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 25 marca 2025

Syndrom oszusta a zmiana pracy – jak uwierzyć w siebie i ruszyć z miejsca?

Siedzę przed ekranem komputera. Na skrzynce mailowej czeka wiadomość od szefa. Awans! Zamiast ekscytacji czuję jednak ucisk w żołądku. Przecież to pomyłka. Pewnie nie było innych kandydatów. „Jeszcze się zorientują, że nic nie umiem”. Brzmi znajomo?

Jeśli tak, to nie jesteś sama. Syndrom oszusta to cichy sabotażysta, który podsuwa myśli sprawiające, że zamiast cieszyć się sukcesem, analizujesz go jak detektyw szukający dowodów na swoją niekompetencję. Ten artykuł pokaże Ci, czym jest syndrom oszusta, skąd się bierze, jak wpływa na Twoje zawodowe i – najważniejsze – jak go ośwoić, żeby już więcej nie blokował Twoich działań.

Czym jest syndrom oszusta?

Ania przez lata marzyła o zmianie pracy. Gdy w końcu dostała propozycję stanowiska, które wydawało się spełnieniem jej ambicji, zamiast radości pojawił się lęk. „Popełnili błąd. Nie jestem na to gotowa”. Wciąż analizowała swoje umiejętności, szukając dowodów na to, że nie pasuje do tej roli.

W ten właśnie sposób działa syndrom oszusta – wewnętrzny krytyk, który każe Ci myśleć, że to, co osiągnęłaś, to przypadek, szczęście, łut losu. A najgorsze? Że zaraz wszyscy się zorientują, że tak naprawdę... nie masz pojęcia, co robisz.

To schemat myślenia, który sprawia, że umniejszasz swoje sukcesy i nie pozwalasz sobie na docenianie swoich osiągnięć. Pojawia się u każdego zarówno u osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę zawodową, jak i tych, które pracują na swoje sukcesy już długie lata i są ekspertami w swojej dziedzinie.

Już badania z 1978 roku przeprowadzone przez dr Pauline Clance i dr Suzanne Imes wykazały, że aż 70% ludzi doświadczyło syndromu oszusta przynajmniej raz w życiu. Co ciekawe, dotyczy on nawet tych, których podziwiasz – prezesów wielkich firm, naukowców, artystów.

Maya Angelou, afroamerykańska poetka, pisarka i aktorka, przyznała kiedyś: „Napisałam jedenaście książek, ale za każdym razem myślę: Oszukałam ich. W końcu się zorientują”.

Syndrom oszusta nie wybiera – dotyczy ludzi sukcesu, liderów, a także tych, którzy dopiero budują swoją karierę. Może sprawić, że zrezygnujesz z szansy na rozwój, odrzucisz świetne okazje lub nie docenisz swojej wartości. Ale dobra wiadomość jest taka: można go rozbroić. Najpierw jednak musimy zrozumieć, skąd się bierze.

Skąd się bierze syndrom oszusta?

Zastanów się chwilę i odpowiedz sobie na pytanie. Jak często, kiedy ktoś Cię chwali, myślisz sobie: „Nie zasługuję na to, po prostu się udało”? Skąd się bierze ta wewnętrzna wątpliwość, która odbiera nam satysfakcję i sprawia, że nie potrafimy zobaczyć własnej wartości?

Wzorce z dzieciństwa

Nasze podejście do sukcesu i porażki kształtuje się już w dzieciństwie. Jeśli pochwały w Twoim domu były rzadkością, a błędy były surowo oceniane, mogłaś nauczyć się dwóch rzeczy: Po pierwsze, że zawsze musisz starać się mocniej, żeby zasłużyć na dobre słowo. Po drugie, że każda pomyłka to katastrofa, więc nie możesz popełnić błędu.

Perfekcjonizm

Jeśli wychowałaś się w przekonaniu, że liczą się tylko najlepsze wyniki: „4, a czemu nie 5, a pewno ktoś dostał lepszą ocenę”, każde potknięcie traktujesz jako dowód na swoją niekompetencję. Nawet gdy osiągniesz sukces, nie cieszysz się nim, bo „mogłam to zrobić lepiej”.

Oczekiwania społeczne

Badania przeprowadzone przez 30% Club w 2023 roku, które objęły 4,262 aktywnych zawodowo kobiet, wykazały, że 55,7% respondentek uważa, iż wymagania wobec kobiet są wyższe niż wobec mężczyzn na równorzędnych stanowiskach, a 52,1% z nich doświadczyło gorszego traktowania ze względu na płeć, co potwierdza tezę o różnicach w postrzeganiu sukcesów i porażek między płciami. To efekt kultury, w której od kobiet często wymaga się więcej, a ich kompetencje poddaje się większej weryfikacji niż w przypadku mężczyzn.



Porównywanie się do innych

Social media pełne są idealnych historii sukcesu. Widzisz zdjęcia znanych osób, które osiągają same sukcesy, zarabiają cudowne pieniądze, ale nie widzisz, jak po godzinach walczą ze swoim własnym poczuciem niepewności, złym samopoczuciem i krytykiem wewnętrznym. Obserwujesz ludzi, którzy wydają się „mieć wszystko pod kontrolą”, ale nie widzisz ich zwątpień i błędów. To powoduje, że zaczynasz myśleć, że tylko Ty masz chwile słabości.

Środowisko pracy

Niektóre miejsca pracy promują kulturę „zawsze można lepiej” – nagradzają najlepszych, ale rzadko zauważają codzienną, wytrwałą pracę. Jeśli Twoja firma często podkreśla wyniki „najlepszych”, możesz mieć wrażenie, że nigdy nie dorównasz standardom. To szczególnie widoczne w korporacjach, gdzie presja osiągnięć jest ogromna, a kultura ciągłego doskonalenia może sprawić, że nawet świetne wyniki wydają się niewystarczające.

Syndrom oszusta to nie przypadek – to efekt lat kształtowania przekonań o sukcesie, porażce i własnej wartości. Wzorce z dzieciństwa, perfekcjonizm, presja społeczna i środowisko, w którym funkcjonujesz, mogą sprawić, że czujesz się niewystarczająca. Ale to nie znaczy, że tak jest naprawdę. Pamiętaj – jeśli sama umniejszasz swoje osiągnięcia, to jak inni mogą dostrzec Twoją wartość?

Rodzaje syndromu oszusta – który opisuje Ciebie?

Syndrom oszusta może przybierać różne formy i dostosowuje się do Twoich wewnętrznych przekonań. Oto pięć typów, w których możesz się odnaleźć.

1. Perfekcjonistka – "Mogłam to zrobić lepiej"

Jeśli coś nie jest idealne, to według Ciebie jest niewystarczające. Popętnienie choćby najmniejszego błędu odbierasz jako osobistą porażkę. Nie świętujesz sukcesów, bo wciąż widzisz to, co można było zrobić jeszcze lepiej.

2. Ekspertka – "Jeszcze nie jestem gotowa"

Masz wrażenie, że zawsze brakuje Ci wiedzy. Nawet jeśli ukończyłaś studia, kursy i masz doświadczenie, wciąż uważasz, że powinnaś nauczyć się więcej, zanim zrobisz kolejny krok.

3. Samotna wilczyca – "Muszę sobie poradzić sama"

Nie prosisz o pomoc, bo uważasz, że byłoby to oznaką słabości. Wolisz wziąć na siebie więcej obowiązków, niż przyznać, że czegoś nie wiesz lub potrzebujesz wsparcia.

4. Naturalna geniuszka – "Jeśli coś jest trudne, to znaczy, że nie mam talentu"

Masz przekonanie, że jeśli musisz się czegoś długo uczyć, to znaczy, że się do tego nie nadajesz. Jeśli coś nie wychodzi Ci od razu, rezygnujesz, bo myślisz, że to „nie dla Ciebie”.

5. Superkobieta – "Muszę robić więcej"

Nie umiesz odpoczywać bez wyrzutów sumienia. Masz wrażenie, że wciąż musisz coś udowodniać – sobie i innym. Bierzesz na siebie coraz więcej, bo myślisz, że tylko w ten sposób zasłużysz na uznanie.

Niezależnie od tego, który typ syndromu oszusta najbardziej Cię opisuje, efekt jest ten sam – podważasz własne osiągnięcia i żyjesz w ciągłym stresie. Zamiast cieszyć się sukcesami, szukasz powodów, które udowodnią, że jesteś nie dość.

Rozpoznanie swojego schematu to pierwszy krok do zmiany. Zacznij od małych rzeczy – pozwól sobie na drobne błędy, zapisz w notesie listę swoich sukcesów, przypomnij sobie sytuacje, w których poradziłaś sobie świetnie, mimo obaw.



Jak pokonać syndrom oszusta? Przestań się sabotować i zacznij działać!

Pomyśl o sytuacji, w której ktoś Cię docenił. Może usłyszałaś pochwałę od szefa, może klient napisał Ci wiadomość z podziękowaniem, a może koleżanka powiedziała: „Wow, jak Ty to robisz, że wszystko ogarniasz?”. I co wtedy poczułaś?

Czy przypadkiem nie przyszła Ci do głowy myśl: „Ehh, pewnie tylko chcia/-a być miły/-a”? Jeśli tak, to znak, że Twój wewnętrzny krytyk ma się świetnie. Czas go uciszyć! Oto trzy proste, ale skuteczne techniki, które pomogą Ci odzyskać wiarę w siebie.

1. Dziennik sukcesów

Zauważyłaś, że łatwiej pamiętać porażki niż sukcesy? To dlatego, że nasz mózg jest zaprogramowany, by koncentrować się na zagrożeniach, żeby nas skutecznie obronić, żeby myślał inaczej, trzeba wgrać mu nowy program, który zamiast na zagrożeniach będzie skupiał się na tym, co pozytywne. Każdego dnia zapisuj trzy rzeczy, które zrobiłaś dobrze. To mogą być duże rzeczy (np. świetnie poprowadzona prezentacja), ale też drobiazgi (np. wysłanie maila, który odkładałaś od tygodnia). Jeśli masz wątpliwości, spytaj siebie: „Gdyby zrobiła to moja przyjaciółka, jak bym na to zareagowała?” Prowadzenie dziennika sukcesów nie tylko podnosi pewność siebie, ale też uczy, jak doceniać siebie tak samo, jak doceniasz innych.

2. Technika „Co najgorszego może się stać?” – oswój lęk przed porażką

- Czy zdarzyło Ci się odwlekać jakiś krok, bo bałaś się, że coś pójdzie nie tak? Nasz mózg uwielbia katastroficzne scenariusze, ale prawda jest taka, że większość naszych lęków jest przesadzona.
- Wybierz sytuację, której się boisz (np. rozmowa o podwyżce, wystąpienie publiczne, aplikowanie na nowe stanowisko).
- Zapisz najgorszy możliwy scenariusz. Co najgorszego może się wydarzyć?
- Teraz zastanów się: Jak byś sobie z tym poradziła? Jakie masz opcje?
- Najczęściej okazuje się, że nawet w najgorszym scenariuszu... Świat się nie zawali. A skoro tak, to dlaczego masz się ograniczać?

3. Lista dowodów – pokonaj mit „przypadkowego sukcesu”

Masz wrażenie, że Twoje sukcesy to „tylko szczęście”, „przypadek” lub moje ulubione stwierdzenie „udało mi się”? Czas na twarde dowody, że to nieprawda.

- Podziel kartkę na dwie kolumny.
- W pierwszej napisz myśli, które Cię oszukują (np. „Dostałam awans, bo akurat nie było lepszego kandydata”).
- W drugiej – twarde fakty przeczące tym myślom (np. „Od roku przejmowałam coraz więcej obowiązków, miałam świetne wyniki i dostałam pozytywne feedbacki”).
- Twój mózg potrzebuje dowodów? Dostarcz mu je! Kiedy następnym razem zaczniesz wątpić w siebie, wróć do tej listy i zobacz, jak wiele już osiągnęłaś.



Twój sukces to nie przypadek – to efekt Twojej pracy

Syndrom oszusta nie zniknie z dnia na dzień, ale możesz nad nim pracować. Każdego dnia masz wybór: słuchać głosu wątpliwości albo głosu faktów. Nie pozwól, by fałszywe przekonania odbierały Ci odwagę do działania. To nie przypadek, ale Twoja wiedza, umiejętności i pasja doprowadziły Cię do miejsca, w którym jesteś. Ja w Ciebie wierzę i bardzo mocno Ci kibicuję.

Źródła:

- <https://30percentclub.org/wp-content/uploads/2023/03/Raport-30-Club-Poland-UNGCP-Niech-nas-uslysza.pdf>
- J. Hibberd, Syndrom oszusta. Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i wreszcie rozwinąć skrzydła
- J. Stoddard, Syndrom oszusta. Jak nie podkopywać wiary we własne możliwości
- <https://selfmastery.pl/syndrom-oszusta-jak-dziala-skad-sie-bierze-co-powoduje-i-jak-sobie-z-nim-radzic/>



Autorka: **Agnieszka Ciesielska-Quesada** - jako trenerka mentalna i mentorka zmian zawodowych, pomagam kobietom, które marzą o pracy w zgodzie ze sobą, ale boją się utraty stabilizacji. Wspieram w budowaniu pewności siebie, pokonywaniu lęków i planowaniu krok po kroku ścieżki kariery dopasowanej do wartości. Mam za sobą 12 lat w korporacji, 7 zmian zawodowych i 3 wypalenia, dlatego doskonale wiem, co to znaczy zaczynać od nowa. Piszę artykuły dla kobietyobiznesie.pl i Girlbosskie, prowadzę warsztaty rozwojowe oraz współpracuję z Mindhealth jako trener biznesu, pokazując, że nasze dobre samopoczucie psychiczne to jeden z filarów skutecznego działania w każdej sferze naszego życia.

Moje miejsca w sieci:

- Strona: www.artofbrain.pl
- Instagram: https://www.instagram.com/sztuka_umyslu/



Artykuł przygotowała: **Agnieszka Ciesielska-Quesada**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 26 marca 2025

Jak prawidłowo pielęgnować stopy w życiu codziennym?

Stopy, część ciała utrzymująca nas w pozycji pionowej, pozwalająca być niezależnym i samodzielnym w codziennym życiu, wymagają opieki i higieny. Bardzo lubimy mieć zadbane stopy, ale czy w naszym zabieganym życiu robimy wszystko dla ich higieny? Piękne i zadbane stopy to nie tylko kwestia estetyki, ale też zdrowia. Zaniedbanie tej części ciała może prowadzić do różnorodnych problemów takich jak suchość skóry, odciski, ból, problemy dermatologiczne takie jak zakażenia grzybicze, problemy z paznokciami czy deformacje. Zachowanie codziennej rutyny w pielęgnacji naszych stóp może zapobiec większości palących problemów. Oto odpowiedź, jak prawidłowo pielęgnować stopy w życiu codziennym!

Pielęgnacja i higiena stóp – co musisz wiedzieć?

Najważniejsza jest prawidłowa higiena. Codzienne mycie stóp to kluczowa sprawa dla utrzymania ich w czystości i zapobiegania rozwojowi bakterii oraz grzybów.

- Stopy powinny być myte w ciepłej wodzie z delikatnymi kosmetykami.
- Po kąpieli trzeba je wytrzeć w miękki ręcznik.
- Wybieraj kosmetyki o neutralnym pH i łagodnym działaniu.

Jeśli cierpisz na nadmierną potliwość czy doświadczasz nieprzyjemnego zapachu, pamiętaj o możliwości zastosowania antyperspirantów, zasypek oraz innych kosmetyków pomagających w takich przypadkach. W dzisiejszych czasach jest wiele metod, aby pomóc sobie w takiej sytuacji. Jeśli problem jest uciążliwy, skonsultuj się ze specjalistą.

- Po kąpieli staraj się wmasować delikatny kojący krem nawilżający. Masaż nie powinien być długi. Staraj się poruszać palcami, wmasować każdy z osobna. Ugniataj skórę na całych stopach delikatnymi ruchami.
- Dla osób, które mają problem z zimnymi stopami, lepszy będzie masaż rozcierający, pobudzający przepływ krwi.
- Raz na czas zafunduj sobie profesjonalny masaż stóp wykonany przez specjalistę.

Jeśli masz problem z nadmiernym rogowaceniem naskórka, raz w tygodniu wykonaj delikatny peeling stóp. Wymieszaj cukier z oliwą i delikatnymi ruchami przecieraj skórę stóp. Pamiętaj, aby w delikatnych miejscach takich jak przestrzenie międzypalcowe nie trzeć za mocno a po wszystkim dokładnie usunąć kryształki cukru.

Jeśli zrogowacenia są zbyt duże, powodują dolegliwości bólowe, warto udać się do podologa, aby w sposób bezpieczny usunął zgrubienia. Nie wycinaj nic na własną rękę, bo możesz doprowadzić do pogorszenia sprawy.



Paznokcie a pielęgnacja i higiena stóp

W kosmetyce ważna rzecz to prawidłowe dbanie o paznokcie. Unikaj noszenia dłuższych płytek paznokciowych. Płytkę powinna być obcięta na prosto, bez zaokrąglania krawędzi. Regularnie sprawdzaj, czy nie pojawiają się zmiany w ich strukturze lub kolorze, które mogą świadczyć o infekcjach. Jeśli korzystasz z pedicure hybrydowego w okresie zimowym, zrób sobie przerwę i zamień hybrydę na zwykły lakier lub odżywkę. Pozwoli to odpocząć i zregenerować się płytce paznokciowej.

Obuwie a pielęgnacja stóp

Ważną rzeczą w codziennej pielęgnacji jest też wybieranie komfortowego i wygodnego obuwia na co dzień. Pamiętaj, że dobre obuwie często z indywidualnie dobraną wkładką ortopedyczną jest w stanie uchronić cię od bolesnych odcisków, modzeli i ogólnego bólu stóp. Wybieraj obuwie w odpowiednim rozmiarze, wykonane z naturalnych, przewiewnych materiałów lub materiałów sztucznych, ale z atestami przewiewności. Jeśli możesz, unikaj długotrwałego przebywania w obuwiu na obcasach i z wąskimi noskami.

Styl życia a pielęgnacja stóp

Regularnie staraj się uprawiać aktywność fizyczną. Jeśli możesz, przejdź się, zamiast wybierać samochód. Regularnie wykonuj ćwiczenia stóp poprawiające krążenie i wzmacniające mięśnie. Spróbuj starszych, wypróbowanych i prostych ćwiczeń jak podnoszenie małych przedmiotów palcami stóp, krążenie stóp w kostkach czy rozciąganie podeszwy stopy wraz z palcami. Przebywając w domu, staraj się od czasu do czasu wspiąć na palce, sięgając po coś z wyższych półek – to również jest świetne ćwiczenie – nie zawsze musisz szukać stołeczka, aby na nim stanąć.

Cukrzyca a pielęgnacja i higiena stóp

Jeśli chorujesz na cukrzycę, pamiętaj o regularnej kontroli stanu swoich stóp. Raz w miesiącu obejrzeć wnikliwie swoje stopy. Zwróć uwagę na zmiany skórne, pęknięcia, zgrubienia czy obrzęki. Regularna kontrola pozwala wcześniej wykryć ewentualne problemy i uniknąć poważniejszych komplikacji.

Pielęgnacja i higiena stóp – podsumowanie

Pielęgnacja stóp to nie tylko kwestia urody, ale również zdrowia. Codzienna higiena, odpowiednie nawilżanie, złuszczenie i stosowanie odpowiedniego obuwia to podstawy, które pozwolą cieszyć się pięknymi i zdrowymi stopami. Według medycyny chińskiej stopy to mapa naszego ciała więc uciskanie odpowiednich punktów może być zbawienne dla całego organizmu. Jeśli chcesz się przekonać, poszukaj w swojej okolicy refleksologa. Pamiętaj, że systematyczność to klucz do sukcesu. Dzięki tym prostym zabiegom twoje stopy zawsze będą wyglądały i czuły się doskonale każdego dnia.



Autorka: mgr **Marta Szczypczyk** – fizjoterapeuta, ortopodolog, specjalista w zakresie biomechaniki i wkładek ortopedycznych. Z pasją łączę wiedzę z fizjoterapii, sportu i biomechaniki, aby ułatwiać pacjentom odzyskiwanie pełnej sprawności. Jako nauczyciel i szkoleniowiec dzielę się swoją wiedzą z zakresu zdrowia stóp, prowadząc warsztaty i szkolenia. Prowadzę także badania naukowe, które pozwalają mi na jeszcze lepsze dostosowanie metod leczenia do indywidualnych potrzeb. Moja praca to pasja, a celem jest wspieranie każdego pacjenta w drodze do zdrowia, dbając o jego cele i potrzeby.



Artykuł przygotowała: **Marta Szczypczyk**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 27 marca 2025

Nowoczesne kuchnie: jak połączyć estetykę z funkcjonalnością?

Kuchnia jest sercem każdego domu – to w niej rodzina spotyka się, by wspólnie przygotowywać posiłki, a goście dzielą się posiłkiem i wspólnie spędzają czas.

Dlatego niezwykle ważne jest, aby nowoczesna kuchnia była nie tylko funkcjonalna, ale także estetyczna i dopasowana do stylistyki całego domu. Dobrze zaprojektowana kuchnia może ułatwić codzienne życie, a jej estetyka stanie się ozdobą domu. Jak sprawić, aby była funkcjonalna, ale jednocześnie nie wyglądała jak pomieszczenie w laboratorium?



Od czego zacząć projektowanie nowoczesnej kuchni?

Jeśli zastanawiasz się nad odświeżeniem swojej kuchni, ale czujesz się przytłoczona ogromem dostępnych możliwości projektowych, nie jesteś sama. Wybór odpowiedniego stylu, materiałów, a także układu może być wyzwaniem, szczególnie kiedy zależy nam na uzyskaniu nowoczesnego, ale jednocześnie funkcjonalnego wnętrza. Na szczęście, nowoczesne trendy w projektowaniu kuchni oferują wiele inspiracji, które pomogą ci stworzyć przestrzeń doskonale dopasowaną do Twoich potrzeb. Rozpoczynając prace koncepcyjne, warto skupić się na kilku kluczowych elementach, które dobrze połączą estetykę z funkcjonalnością.

Czym charakteryzuje się nowoczesna kuchnia?

Nowoczesne kuchnie wyróżniają się prostymi, minimalistycznymi formami, które są połączone z najnowszymi rozwiązaniami technologicznymi. Projektowanie kuchni ewoluowało na przestrzeni 100-u ostatnich lat, początkowo czerpiąc inspiracje z projektów modernistycznych. Kluczowe cechy nowoczesnych kuchni to prostota, funkcjonalność, minimalizm oraz przestronność.

1. Ergonomia jako punkt wyjścia

Ergonomia to jeden z najważniejszych aspektów projektowania nowoczesnej kuchni. Jeśli zależy Ci na optymalnym wykorzystaniu przestrzeni, warto zacząć od tzw. trójkąta roboczego, który tworzą trzy kluczowe elementy kuchni: lodówka, zlew i kuchnia (płyta grzewcza). Te trzy punkty powinny znajdować się w odpowiednich odległościach od siebie, aby zapewnić wygodę i efektywność pracy. Zbyt małe odległości między tymi strefami (np. mniej niż 80 cm) mogą utrudniać gotowanie, z kolei zbyt duża odległość (np. ponad 250 cm) sprawi, że poruszanie się po kuchni będzie męczące i czasochłonne. W kuchni szytej na miarę również wysokość blatu będzie dopasowana do wzrostu lub potrzeb indywidualnych użytkowników (np. osób z niepełnosprawnością). Idealnie zaprojektowana kuchnia pozwala zaoszczędzić czas i energię podczas przygotowywania posiłków.

2. Proste linie i minimalistyczny look

Nowoczesne kuchnie to przede wszystkim przestrzenie o prostych liniach i minimalistycznym designie. Fronty szafek są gładkie i pozbawione zbędnych ozdób, co nadaje kuchni elegancki i uporządkowany wygląd. Popularne są płaskie fronty, które tworzą jednolitą powierzchnię, często bez widocznych uchwyty. Mogą być urozmaicone cienką ramką, która subtelnie podkreśli ich kształt. Ważnym elementem jest również dobór odpowiednich materiałów wykończeniowych wskazujących na nowoczesność – gładkie panele, beton, stal nierdzewna oraz szkło – wszystko to tworzy spójną i nowoczesną aranżację.

3. Otwarta przestrzeń i światło

Kuchnie nowoczesne często projektowane są w układzie otwartym, co oznacza połączenie kuchni z jadalnią lub salonem. Takie rozwiązanie nie tylko optycznie powiększa przestrzeń, ale również sprzyja integracji z resztą domu. Otwarta kuchnia daje poczucie przestronności, a światło swobodnie przepływa między pomieszczeniami, co wpływa na ogólną atmosferę domu. W takim układzie warto zadbać o odpowiednią aranżację światła – indywidualnie dobrane oświetlenie może podkreślić walory przestrzeni i stworzyć przyjemną atmosferę. Otwarta przestrzeń daje również możliwość zastosowania ciekawych rozwiązań, takich jak otwarte półki. Takie półki mogą być doskonałym sposobem na przechowywanie codziennych akcesoriów kuchennych, a jednocześnie stanowić miejsce ekspozycji elementów dekoracyjnych. Otwarte półki są doskonałe do wyeksponowania ulubionych dekoracji czy akcesoriów kuchennych.

4. Zastosowanie wyspy kuchennej

Jednym z najważniejszych elementów nowoczesnych kuchni jest wyspa kuchenna. Jest to doskonałe rozwiązanie, które pozwala na zwiększenie powierzchni roboczej, a także stanowi dodatkowe miejsce do przechowywania. Wyspa może pełnić różne funkcje – od miejsca do gotowania, przez przestrzeń do spożywania posiłków, po strefę do pracy. Wyspa kuchenna to miejsce, w którym rodzina i goście mogą spędzać czas razem, gotując, rozmawiając, a nawet pracując. Jeśli przestrzeń na to pozwala, warto rozważyć zastosowanie podwójnej wyspy składającej się z elementów o różnej wysokości, co jeszcze bardziej zwiększy funkcjonalność w tym pomieszczeniu.

5. Nowoczesne systemy zwiększające funkcjonalność

Nowoczesne kuchnie łączą estetykę z funkcjonalnością, dzięki innowacyjnym systemom przechowywania. Warto postawić na szerokie szuflady, wysokie karga, systemy narożne, a także windy do chowania małego AGD (jak kawiarka, mikser, toster czy Thermomix). Warto też pomyśleć o systemach ułatwiających otwieranie frontów – nowoczesne kuchnie coraz częściej korzystają z rozwiązań elektrycznych, które wspomagają otwieranie szuflad, lodówek czy zmywarek. Wszystkie te rozwiązania pozwalają na maksymalne wykorzystanie dostępnej przestrzeni, a także utrzymanie porządku na blatach roboczych.



6. Neutralna kolorystyka

Nowoczesne kuchnie charakteryzują się stonowaną, neutralną kolorystyką. Białe, szare, czarne i drewniane odcienie tworzą elegancką bazę, którą można wzbogacić wyrazistymi akcentami w granacie, zieleni czy mosiądzu, nadając wnętrzu charakteru. Jasne kolory optycznie powiększają przestrzeń, co jest szczególnie przydatne w mniejszych kuchniach, podczas gdy drewno wprowadza ciepło i naturalny akcent.

Białe szafki pozostają ponadczasowym wyborem, szczególnie w mniejszych kuchniach, gdzie optycznie powiększają przestrzeń. Jeśli chcesz uzyskać efekt przytulności, warto zastosować drewniane elementy, takie jak fronty szafek czy blaty, które doskonale komponują się z nowoczesnymi materiałami, jak stal nierdzewna czy beton. Ciepłe odcienie drewna sprawiają, że kuchnia stanie się bardziej „domowa” w odbiorze. Modna, ciemna zabudowa, w dobrze oświetlonej przestrzeni, może stworzyć bogaty, przyjazny klimat, ale warto unikać zbyt dużych ciemnych powierzchni. Kuchnia zyska także dzięki kontrastowym kamiennym blatom, których żyły mogą rozciągać się od blatów po półki. Kolory ziemi, jak przygaszona zieleń, stanowią świetny sposób na dodanie naturalnego akcentu. Modna, przygaszona zieleń doskonale harmonizuje z widokiem na ogród, a mosiężne uchwyty i drewniane akcenty ją dopełniają.

7. Oświetlenie wielofunkcyjne

Oświetlenie w nowoczesnych kuchniach odgrywa kluczową rolę zarówno funkcjonalnie, jak i estetycznie. Odpowiednie światło podkreśla walory kuchni i zapewnia komfort podczas codziennych czynności. Oświetlenie robocze, np. podszafkowe czy punktowe nad blatem i wyspą, umożliwia precyzyjne wykonywanie zadań kulinarnych. Z kolei oświetlenie dekoracyjne, takie jak LED-y podświetlające półki czy wbudowane światła w szafkach, tworzy przyjemny klimat. Podział oświetlenia na ogólne, funkcjonalne i dekoracyjne powinien być zachowany także w kuchni. Połączenie głównego oświetlenia sufitowego, punktowego nad blatem i dekoracyjnego LED-owego tworzy funkcjonalne, przytulne wnętrze. Oświetlenie robocze może również pełnić funkcję dekoracyjną, podkreślając wybrane elementy, jak wyspa, która może stać się centralnym akcentem. Oświetlenie jest niezbędne do pełnej prezentacji kuchni i wygody użytkowania. Podszafkowe światło robocze, świecące bezpośrednio na blat, umożliwia dokładne przygotowywanie posiłków. Jest ono łagodniejsze niż główne światło, co sprzyja koncentracji na czynnościach. Ważne jest, aby światło ogólne nie rzucało cienia na blat roboczy przy wykonywaniu precyzyjnych prac kuchennych.

Jak uniknąć estetycznej nudy i powtarzalności w aranżacji kuchni?

Nowoczesna kuchnia nie musi być sterylnie minimalistyczna. Spersonalizowane akcenty, takie jak niestandardowe uchwyty do szafek, dekoracyjne akcesoria czy kolekcje filiżanek, mogą nadać przestrzeni wyjątkowego charakteru. Ważne, aby wnętrze odzwierciedlało osobowość właściciela. Łączenie nowoczesnego designu z elementami vintage, antykami czy pamiątkami z podróży wprowadzi interesujący kontrast, który wzbogaci wystrój kuchni. Harmonia, podobnie jak kontrast, jest kluczową zasadą projektowania. Aby wprowadzić stylistycznie odrębny element, warto zadbać o spójność kolorów, odcieni drewna, tekstur lub powtarzanie określonych detali w aranżacji. Stosując zasadę 80/20 – 80% przestrzeni w głównym stylu, 20% w pomocniczym – można uniknąć chaosu. Eksperymentowanie z kontrastami tekstur, takich jak drewno, metal, aksamit czy skóra doskonale ożywi wnętrze.



Nowoczesne kuchnie - podsumowanie

Nowoczesne kuchnie to przestrzenie, które łączą estetykę z funkcjonalnością. Kluczowe elementy, takie jak minimalistyczne formy, inteligentne technologie, ergonomiczny układ i przemysłane systemy przechowywania, sprawiają, że kuchnia staje się nie tylko miejscem pracy, ale również przestrzenią do spotkań. Przemysłany design, dobór odpowiednich materiałów i dbałość o detale sprawiają, że nowoczesna kuchnia może być miejscem, która łączy funkcjonalność z elegancją, a każdy dzień w niej spędzony będzie przyjemnością.



Autorem zdjęć w artykule jest pracownia projektowania Onyks

Autorka: **Anna Oniszk-Popławska** - prowadzę autorską pracownię projektowania wnętrz Onyks. Od 8 lat pomagam klientom w aranżowaniu przestrzeni mieszkalnych zgodnie z najnowszymi trendami i zasadami ergonomii. Zajrzyj na: www.planujwnetrze.pl.



Artykuł przygotowała: **Anna Oniszk-Popławska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 28 marca 2025

Magia oddechu – prosty sposób na samointegrację i powrót do radości

Oddech. Coś tak naturalnego. Od zawsze z Tobą. Kto by się interesował oddechem czy oddychaniem, jeśli narządy oddechu są zdrowe? No to challenge. Spróbuj zatrzymać oddech na 1 minutę. Jak Ci z tym? A teraz oddychaj. Pozwól, by jego rytm się na powrót ustabilizował. Jak Ci z tym? Jest różnica?

Doświadczaj, zamiast sobie wyobrażać

Pomyślałam, że mając dostęp do oddychania na co dzień, trudno mi będzie przedstawić oddech jako tak niesamowite narzędzie, jakim jest. Dlatego zamiast suchej teorii – proponuję najpierw praktykę. Człowiek zapamiętuje całkiem inaczej rzeczy, kiedy może ich doświadczyć. Masz ochotę spróbować?

- Przysiądź. Zatrzymaj się na chwilę w swoim codziennym biegu. Przeczytaj treść do najbliższego śródtytułu i przygotuj sobie rozluźniającą kąpiel oddechową z ... samej siebie. Dalsza część artykułu poczeka na efekty Twojego eksperymentu.
- Zaordynuj sobie małe ćwiczenie na dosłownie kilka minut. Na leżąco będzie idealnie. Coś trochę twardszego pod kark, wygodnie wyciągnięte wzdłuż ciała, łopatki na chwilę zwarte, by otworzyć nieco klatkę piersiową i obranie ostatecznej pozycji: takiej, w jakiej Ci będzie najwygodniej na plecach. Głowa pójdzie delikatnie do tyłu na „tym czymś” twardszym (wałek z ręcznika, koca?). Jeśli musisz zostać w pozycji siedzącej – zadbaj tylko, by ciało mogło się absolutnie oprzeć wyłącznie z głową.
- Zamknij oczy i przez kilka następnych oddechów w Twoim własnym rytmie nurkuj, podążając za wdechem w swoje ciało. Pozwól, by oddech z każdym jego nabraniem coraz głębiej Cię penetrował. Teraz oddychaj. Po prostu. Po swojemu. Skup się tylko na tym, nic nie zmieniając ani nie kombinując. Jesteś tylko Twoją świadomością ciała i oddechu. Pozostań tak przez kilka minut. Ciało zacznie się odzywać. To tu, to tam coś się w nim zadzieje. A Ty po prostu witaj to oddechem. I oddychaj. Jakbyś brała oddech z tych „odzywających się” miejsc. Łagodnie, czule, delikatnie. Właśnie przyjmujesz w sobie coś, co prosi o uwagę. I jest gotowe przestać Cię uciskać, „boleć”, szczypać czy ciągnąć. „Tylko mnie zobacz, tylko mnie przyjmij” – prosi niemo, tym skurczem właśnie. To język Twojego ciała. Jeśli czujesz, że są przy tym zwracającym uwagę miejscu również jakieś emocje, je też obejmij tym oddechem. I pozwól im być. One zaraz odejdą.
- Pozostań w klimacie, jaki czułaś przez tę chwilę – aż poczujesz, że „już”. Twoje ciało wie, kiedy proces się kończy. Zakończ tę obserwację siebie, dając sobie przed wstaniem jeszcze 2 minutki, zanim powrócisz do rzeczywistości. Otwórz oczy. Dziękuję.



Jak działa integracja przez oddech?

Jeśli skorzystałaś z zaproszenia do świadomej praktyki oddechu, jaką zaproponowałam w ćwiczeniu, mogłaś doświadczyć, jak to jest oddychać do siebie i móc dotknąć oddechem wszystkiego, co w Tobie tego potrzebowało. Czy poczułaś to połączenie ze sobą? Jak się z tym czujesz? Czy chciałabyś to kiedyś powtórzyć? Jeśli udało Ci się wejść w proces, gratuluję! Właśnie zaczęłaś poznawać sposób na to, by integrować w harmonijną całość wszystko, co na dany moment jest w Tobie! Jeśli poczułaś, że to „nie do końca tak powinno wyglądać” - daj sobie jeszcze szansę. Jest to proces tak indywidualny, że równie dobrze „to może wyglądać tak”, jak wyglądało. Tym razem. Następnym razem może będzie całkiem inaczej. Rozumiesz?

Otwórz się i nie obwarowuj wyobrażeniami czy oczekiwaniami. Zaufaj sobie. Zaufaj ciału i oddechowi

„Integrowanie oddechem” tożsame z „samointegracją” (bo robisz to samodzielnie) to nic innego, jak wyciszenie umysłu i podążenie za swoim oddechem do ciała, by zanurzyć się w nim świadomie, z pełną uwagą, z zauważaniem stanów (napięcie mięśni, pieczenie, zaciśnięcie), z dostrzeżeniem swoich emocji, z pełną akceptacją siebie.

Praca polega na przyjmowaniu wszystkiego, co napotykamy w sobie, bezstronnym oddechem. Tak jest. Taka jestem. Oddycham sobą, w sobie, do siebie. Oddycham bez ocen, analiz i rozdzielania czegokolwiek w sobie na „dobre” i „złe”.

Proces taki kończy się połączeniem (zintegrowaniem) w sposób bezkonfliktowy ciała, uczuć, emocji, umysłu i ducha – w jedną całość – w Ciebie. Stąd nazwa metody.

Przedstawiona metoda nie jest filozofią. Badania wskazują, że świadome działanie w sobie oddechem ma raczej charakter wykorzystywania naszej naturalnej zdolności organizmu do samoregulacji, poprawy regeneracji oraz do uruchomienia i przyspieszenia procesów samonaprawy.

Rutyna posiadacza nieodkrytego skarbu

Oddech ma ogromną moc w przeżywaniu emocji i w samoregulacji. Jednak kto z nas posługuje się świadomie tym narzędziem, by żyć szczęśliwiej, radośniej, lżej, w pełni swoich zasobów? Ja dotychczas takich osób nie znałam. Dodam więcej: jestem pierwszą osobą w moim środowisku lokalnym, która zaczyna propagować wiedzę o oddechu. Czuję się jak kosmitka.

Bo kto ma na to czas? Ludzie są tak przeładowani swoimi: “muszę, trzeba, powinnam”, jakby świat kończył się dzisiaj wieczorem. I to tylko na obowiązkach. A przecież w międzyczasie cały czas oddychamy!

Cięcie, spłykanie, przerywanie, powstrzymywanie, zatrzymywanie. To wszystko wyrabiamy najczęściej kompletnie nieświadomie z naszym oddechem minimum po kilkadziesiąt razy dziennie! Wiecie, co wymieniłam? Metody na odcinanie się od emocji. By stłumić, by nie czuć, by czuć mniej, by nie okazać emocji teraz, bo “nie wypada”, bo kogoś urażę, bo to są „złe” emocje, te „wstydlive”, te „nieakceptowane społecznie”.

Po latach oddychania na takim „autopilocie” jesteśmy mistrzami tłumienia emocji i cichego cierpienia. Pytań co do takiego postępowania jest najmniej kilka, ale to podstawowe muszę zadać: Czy my świadomie chcemy to sobie robić? Nie wierzę! Przecież dalsze konsekwencje czają się tuż za rogiem: izolacja, depresja, choroby ciała. Może więc brakuje nam szerszej wiedzy nie tylko o oddechu, ale i o emocjach? Może system, w którym żyjemy, przeoczył regularną naukę „kilku” naprawdę ważnych dla nas, jako dla ludzi – tematów i czas to poprawić?

Przypominajka: emocje to nie Ty, lecz określony stan „alertu”

Właśnie te stany, o których mówimy, że dodają nam skrzydeł, że wznoszą nas pod lamperie, że nami targają albo że... przeciągnęły nas po bruku. Znane nam od pierwszego oddechu, a jednak ... kompletnie nieznane. W przeogromnym skrócie emocje (z łac. e movere - „w ruchu”), to informacje o naszym stanie, które potrzebują tylko przepłynąć (z odpowiednim natężeniem wyrażającym odbiór doświadczenia) i mogą odejść. Oddech jest zaś wsparciem w tym procesie, jeśli „pozwolimy mu działać”.



Postępując jednak nawykowo i mechanicznie, aż nazbyt często, nim emocje zdążą samoistnie odejść, ulegamy sile naszego oporu przed niewygodnym stanem ich przeżywania i zaczynamy reagować. A w jaki sposób? W najlepiej nam znany: tniemy oddech i „zamiatamy emocje pod dywan” (upychamy je w ciebie). Mało kto zdaje sobie sprawę, że od tego momentu angażujemy część naszej energii witalnej w pilnowanie, by „to coś” (np. agresja) przypadkiem nie wylazło bez kontroli do świata.

Ludzie całymi latami, często od dzieciństwa – angażują swoją energię w przetrzymywanie nieprzyjętych emocji, bo kiedyś, w przeszłości (gdy przyszły) były za trudne, było ich za dużo, były zbyt intensywne. Nie prościej: „siup” – pod dywanik? Czasem to konieczność, by się chronić, ale później to już częściej wyuczony nawyk, który można zmienić.

Kiedy przychodzi dzień, że zaczynasz przestawać kontrolować stany emocjonalne (bo masz już w sobie za dużo choćby gniewu, złości czy przemilczanych niezgód etc.) lub kiedy „wszystko Cię denerwuje”, więc wybuchasz przy byle okazji krzykiem albo łzami – jest to dzień, gdy Twój „dywan” nie jest w stanie zmieścić już pod spodem więcej „śmieci”.

Odpowiedzialność za to, co we mnie

Zyskanie jasnej informacji o własnym stanie, to przeogromny krok naprzód. Wzięcie odpowiedzialności za ten stan (ja to sobie zrobiłam, nie ten KTOŚ, nie to COŚ „co mnie tak zdenerwowało, co doprowadza mnie do szewskiej pasji, wściekłości, gniewu, ten Osioł ...”), to decyzja o podniesieniu „dywanu” i zauważenie „śmieci”.

W tym samym czasie Twoje ciało może komunikować Ci to samo, tylko swoim językiem: nawracające bóle, tiki, przeróżne objawy somatyczne trudne do zdiagnozowania, sztywność, napięcia, skurcze, skoki ciśnienia, niedoczynność organów – to wszystko prosi o jedno: oddychaj. Daj sobie uważność i zacznij oddychać z akceptacją tego, co w Tobie.

Oddech do ciała, uważność na nie i przyjmowanie siebie z tym, co w Tobie – to rozpoczęcie procesu robienia porządków oraz początek odzyskiwania zdrowia i własnej energii życiowej. Jak regularnie zaczniesz „wymiać”, w Twoim życiu szybko pojawią się zauważalne zmiany na lepsze, a ja gwarantuję Ci, że poczujesz to całą sobą.

Jak zacząć być ze sobą bliżej oddechem?

Wiem, że wsparcie czasem jest potrzebne „od ręki”. Nie za tydzień. Nie po przebyciu kolejki do specjalisty. Nie po przeczytaniu następnej całej książki. Dlatego na dobry początek możesz wykorzystać ćwiczenie początkujące ten artykuł. Można je przedłużyć do pół godziny i wykonać częściej, choćby co kilka dni. Bądź jednak na siebie uważna, dawaj sobie odpocząć, kiedy czujesz, że tak mówi ciało i ... nie śpiesz się. Praca z oddechem to droga, a nie cel.

Mam poczucie, że daję Ci tym samym narzędzie dostępne w każdej chwili, w której zdecydujesz o jego użyteczności. Genialne w swojej prostocie i zdolne zdziałać cuda w praktykowaniu częściej. Jeśli temat Cię zainteresował lub zainspirował do pogłębienia wiedzy o nim, nic nie stoi na przeszkodzie, by poeksplorować Internet. Jest tam wiele informacji o różnych szkołach oddechowych i metodach samodzielnej pracy, a każdy zainteresowany znajdzie coś dla siebie.

Oddychaj i poddaj się pełni swojej energii i mocy

Wierzę, że oddech jest nadal jeszcze mało zbadanym fenomenem nas samych, a jego możliwości sięgają znacznie dalej, niż wiemy, dlatego namawiam Cię wprost do zwiększenia swojej świadomości oddechu i do korzystania z jego dobrodziejstw. Jeśli ten artykuł zainspiruje Cię do rozpoczęcia pracy na rzecz własnego dobrostanu, będzie to wspaniała wiadomość, ale zrozum mnie dobrze: nie zachęcam do porzucenia lekarzy specjalistów i trwających procesów leczenia. Wszystko jest dobrze tak, jak jest: diagnozuj się, kontynuuj leczenie i ... oddychaj. Oddychaj świadomie. To proste! Na koniec polecam z serca to, co sama poznałam: oddychaj z tego procesu świadomością i ciesz się nim. Zwracaj uwagę, kiedy i co mówi Twoje ciało. Jeśli zdołasz, badaj siebie oddechem codziennie i otwórz się na to, co w sobie masz. Wykorzystuj oddech, by łączyć się ze sobą i żyć w większym rozumieniu siebie. Poprzez integrowanie oddechem odzyskuj i doświadczaj coraz więcej swojej energii i mocy.

Poddawaj się z ufnością temu, co może Twój oddech i patrz, jak Twoje życie wraz z nim coraz piękniej rozkwita.



Autorka: **Magdalena Kasperska** – coach i praktyk integrowania oddechem, artystka z wykształceniem psychologicznym (SWPS), obecnie studentka arteterapii. Prowadzi indywidualne sesje coachingu i integrowania oddechem on-line i stacjonarnie w Warszawie. Uczy stawiać pierwsze kroki w samodzielnej pracy z oddechem. Wspiera w pokonywaniu trudności i pomaga na drodze rozwoju osobistego. Serce i ciało regeneruje, tworząc, jeżdżąc na rowerze, oddychając lasem i pracując w ogrodzie. Więcej informacji znajdziecie na fanpage Facebook: [Oddech Psyche – coaching i sesje integrowania oddechem](#).



Artykuł przygotowała: **Magdalena Kasperska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 29 marca 2025

Jak światło niebieskie wpływa na wzrok i jak się przed nim chronić?

Codziennie spędzamy godziny przed ekranami komputerów, smartfonów i telewizorów. Choć te urządzenia są nieodłącznym elementem naszego życia, mało kto zastanawia się nad ich wpływem na zdrowie. Jednym z największych zagrożeń jest światło niebieskie, emitowane przez ekrany. Jakie są jego skutki dla naszego wzroku i jak skutecznie się przed nim chronić?

Czym jest światło niebieskie?

Światło niebieskie jest częścią spektrum światła widzialnego, które naturalnie dociera do nas ze słońca. W naturalnych warunkach ma korzystny wpływ na organizm – reguluje nasz zegar biologiczny, poprawia koncentrację i nastrój. Problem pojawia się, gdy źródłem światła niebieskiego stają się sztuczne urządzenia, takie jak telewizory, laptopy czy smartfony. To właśnie ich nadmierne użycie może prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych.



Jak światło niebieskie wpływa na wzrok?

Ekspozycja na światło niebieskie może być szczególnie szkodliwa dla oczu. Jego krótkie fale mają wysoką energię, która wnika głęboko w oko, docierając aż do siatkówki. Oto najczęstsze problemy, jakie mogą wynikać z nadmiaru światła niebieskiego:

Cyfrowe zmęczenie wzroku

Długotrwałe patrzenie na ekrany prowadzi do zmęczenia oczu, objawiającego się pieczeniem, zaczerwienieniem i suchością. Problem ten nasila się wieczorem, gdy światło niebieskie sztucznie stymuluje aktywność mózgu, zamiast pozwolić oczom odpocząć.

Ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej (AMD)

Badania sugerują, że nadmierna ekspozycja na światło niebieskie może zwiększać ryzyko uszkodzenia komórek siatkówki i przyczyniać się do rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej – jednej z głównych przyczyn utraty wzroku u osób starszych.

Zaburzenia rytmu dobowego

Sztuczne światło niebieskie zakłóca produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za sen. To z kolei prowadzi do trudności z zasypianiem, zmniejszenia jakości snu i ogólnego pogorszenia samopoczucia.

Jak chronić wzrok przed światłem niebieskim?

Choć całkowite unikanie światła niebieskiego w dzisiejszym świecie jest praktycznie niemożliwe, istnieje wiele skutecznych sposobów, aby zminimalizować jego negatywny wpływ.

Ogranicz czas przed ekranem

Staraj się robić regularne przerwy w pracy z komputerem. Zasada 20-20-20 polega na tym, by co 20 minut odrywać wzrok od ekranu i patrzeć na obiekt oddalony o co najmniej 20 stóp (ok. 6 metrów) przez 20 sekund.

Używaj trybu nocnego w urządzeniach

Większość nowoczesnych smartfonów i komputerów oferuje tryb nocny, który zmniejsza emisję światła niebieskiego. Warto włączać go szczególnie wieczorem, aby przygotować organizm do snu.

Dbaj o odpowiednie oświetlenie

Pracując przy komputerze, upewnij się, że pomieszczenie jest dobrze oświetlone. Zbyt ciemne otoczenie sprawia, że oczy muszą pracować ciężiej, co potęguje zmęczenie.

Ćwiczenia dla oczu

Proste ćwiczenia, takie jak częste mruganie czy patrzenie na zmienne odległości, pomagają złagodzić napięcie mięśni oczu. To szczególnie ważne, jeśli spędzasz wiele godzin przy komputerze.

Korzystaj z filtrów światła niebieskiego

Warto wspomnieć, że dostępne są różne rozwiązania, które pomagają ograniczyć kontakt z tym szkodliwym promieniowaniem, które stosuje się w okularach. Zazwyczaj są to soczewki, które w znacznym stopniu wycinają wysokoenergetyczne światło niebieskie, aby nasze oczy były bezpieczne i zrelaksowane.

Dlaczego warto zadbać o swoje oczy?

Nasze oczy są nie tylko narządem wzroku, ale także kluczowym elementem codziennego funkcjonowania. Dbanie o ich zdrowie to inwestycja w lepszą jakość życia – zarówno dziś, jak i w przyszłości. Wystarczy wprowadzenie kilku prostych nawyków, aby znacząco zmniejszyć ryzyko problemów związanych ze światłem niebieskim. Nie ignorujmy tego niewidzialnego zagrożenia – nasze oczy zasługują na ochronę.

Zadbajmy o siebie już dziś!



Autorka: **Justyna Leńczuk** – optyk okularowy i właścicielka salonu optycznego. Pasjonatka nowinek optycznych, która z zaangażowaniem pomaga swoim klientom dbać o wzrok. Prywatnie mama dwójki dzieci, która łączy pracę z pasją i rodzinnym życiem. Z optyką związana od 2015 roku.



Artykuł przygotowała: **Justyna Leńczuk**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 29 marca 2025

Makijaż onkopermanentny – sposób na odzyskanie pewności siebie w trudnych chwilach

Makijaż onkopermanentny, znany również jako rekonstrukcyjny makijaż permanentny, jest wsparciem dla pacjentów, pomagającym im odzyskać nie tylko naturalne rysy twarzy, ale także pewność siebie i poprawić ich komfort życia. Z tego artykułu dowiesz się, czym on jest i kiedy warto go wykonać, a także, dlaczego nazywany jest terapią dla ducha.

Co to jest makijaż onkopermanentny?

Makijaż onkopermanentny to szczególna forma makijażu permanentnego, której celem jest przywrócenie naturalnego wyglądu osobom dotkniętym utratą brwi czy rzęs, spowodowaną skutkami leczenia. Onkopermanentny to makijaż, który ma na celu zrekonstruowanie brwi oraz zagęszczenie linii rzęs na powiece górnej lub/i dolnej. W dzisiejszych czasach wiele mówi się o zdrowiu, sprawności fizycznej, czy diecie. Natomiast wciąż zbyt mało o zdrowiu psychicznym. Pacjenci często nie wiedzą, gdzie szukać wsparcia, lub nie mają po prostu do tego "głowy". Dlatego wsparcie osób bliskich i otoczenia jest bardzo ważne.



Jak wygląda wykonanie makijażu onkopermanentnego?

Doświadczona linergistka, w bezpieczny sposób i przy użyciu jednorazowych materiałów, wprowadza barwnik w skórę, wykonując wcześniej rysunek wstępny. Omawia również odpowiedni kształt i dobiera kolor pigmentu tak, aby pasował do naturalnej urody pacjentki. Doświadczenie, wiedza i empatia osoby wykonującej jest kluczowe.

Taki zabieg najlepiej wykonać przed rozpoczęciem leczenia. W trakcie leczenia zabieg jest nie wskazany, a po zakończonym leczeniu należy odczekać min 3 miesiące. Zabieg ten wymaga dopigmentowania, który wykonuje się ok.4-6 tygodni po pierwszym zabiegu. Niezbędna jest również pisemna zgoda lekarza prowadzącego. Jednakże należy do każdej osoby podchodzić indywidualnie i brać pod uwagę jej dobro. Skóra potrzebuje czasu na regenerację, a pigment może delikatnie zmieniać swój odcień w trakcie gojenia.

Wygląd ma znaczenie w procesie zdrowienia

Wygląd zewnętrzny ma ogromne znaczenie dla samopoczucia psychicznego. Osoby walczące z nowotworem często doświadczają spadku samooceny, co może negatywnie wpływać na ich motywację do walki z chorobą. Utrata brwi czy rzęs to nie tylko kwestia estetyki, ale także przypomnienie o chorobie, z którą codziennie trzeba się zmagać. Szczególnie istotną kwestią dla kobiet jest to by pozostać atrakcyjną. Makijaż onkopermanentny daje możliwość przywrócenia naturalnego wyglądu. W efekcie pomaga pacjentom poczuć się bardziej komfortowo we własnej skórze i poprawia ich ogólny stan psychiczny.

Korzyści psychologiczne i emocjonalne

Makijaż onkopermanentny to nie tylko zabieg kosmetyczny, ale przede wszystkim terapia dla ducha. Osoby, które poddały się takiemu zabiegowi, często podkreślają, że odzyskały pewność siebie i poczuły się bardziej komfortowo w codziennym życiu. Zniknięcie widocznych śladów choroby pomaga im skupić się na zdrowieniu i powrocie do normalności. Komfort psychiczny ma nieodczowny wpływ na rekonwalescencję i powrót do zdrowia.



Piękno jako element terapii

Makijaż onkopermanentny to niezwykle ważne narzędzie w procesie odzyskiwania zarówno naturalnego wyglądu, jak i równowagi emocjonalnej. W obliczu trudnych chwil, jakie niesie ze sobą walka z nowotworem, taka forma wsparcia może być niezastąpiona. To dowód na to, że piękno ma moc terapeutyczną i może stać się ważnym elementem powrotu do zdrowia. Przywracając naturalny wygląd, makijaż onkopermanentny pomaga pacjentom poczuć się ponownie sobą – silnymi, pewnymi siebie i gotowymi, by mierzyć się z nowymi wyzwaniami.

"Makijaż podkreśla urodę kobiety, ale to uśmiech czyni ją piękną" – autor nieznany.



Autorka: **Kamila Kulasińska** – założycielka i manager gabinetu "Kulasińska Onkopermanentny" w Warszawie. Absolwentka szkoły Broadway Beauty na kierunku makijaż permanentny i mikropigmentacja medyczna, prowadzi z sukcesami gabinet od 15 lat. Pomysłodawca oraz współzałożycielka Klubu Relacji Kreatorzy Życia, mającego na celu budowanie relacji, a także przeciwdziałanie samotności oraz właścicielka domów na wynajem Dream Catcher House i Dream Forest Cabin. Prywatnie przyjaciółka, żona, mama 3 synów i suni rasy border collie.



Artykuł przygotowała: **Kamila Kulasińska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 31 marca 2025

Dziękujemy za wsparcie i wirtualne kawy!

Serdecznie dziękujemy za każde wsparcie redakcji w postaci wirtualnej kawy. Każda postawiona przez Ciebie kawa jest dla nas cenną wskazówką, że to, co robimy, jest dla Ciebie 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.