



KWIECIEŃ 2025

e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

W SŁUŻBIE
JEJ WYSOKOŚCI
SZTUCZNEJ
INTELIGENCJI

KOBIETY
ZA OBIEKTYWEM.
PREKURSORKI FOTOGRAFI

AGNIESZKA
KACZOROWSKA:

LEKKIE KROKI W RYTMIE SŁAWY, CZY
CIĘŻKIE STĄPANIE NA KRAWĘDZI
KONTROWERSJI?

SZTUKA
BYCIA
KOBIETĄ

KOBIETY
ZA OBIEKTYWEM.
PREKURSORKI FOTOGRAFI



Magazyn nowoczesnych kobiet

Droga Czytelniczko,

Dziękuję za to, że jesteś z nami. Kwiecień to kolejny niesamowity miesiąc. W tym roku to czas przygotowań do nadchodzących Świąt Wielkanocnych oraz wyjątkowo długiej majówki. Mam nadzieję, że znajdziesz chwilę, aby zajrzeć do magazynu e-Wenus, ponieważ w kwietniowym numerze połączyliśmy mnóstwo kobiecych tematów. Sprawdzamy kosmogram Agnieszki Kaczorowskiej. Prezentujemy listę 10 narzędzi AI, które ułatwią codzienną rutynę oraz kosmetyki, które powinny znaleźć się w kobiecej kosmetyczce. Piszemy o etapach menopauzy, wyznaczaniu granic w rodzinie czy samotności przedsiębiorczyni. Zastanawiasz się jak wspierać chorych na nowotwory, jak wydać książkę i jak świece parafinowe wpływają na zdrowie i środowisko? Odpowiadamy na te pytania! W kwietniowym numerze cyfrowego magazynu e-Wenus podpowiadamy jak odkrywać swoją kobiecą moc, a także prezentujemy prekursorki fotografii. Piszemy o poczuciu własnej wartości, sztuce bycia kobietą, trendach obuwniczych czy mapie marzeń.

Niech to będzie wyjątkowo kobiecy kwiecień!

Renata Zielezińska - redaktor prowadząca [magazyn i portal e-Wenus.pl](#)

Spis treści:

- 6** Agnieszka Kaczorowska: Lekkie kroki w rytmie sławy, czy ciężkie stąpanie na krawędzi kontrowersji?
- 10** AI w codziennym życiu: 10 narzędzi, które ułatwią Twoją rutynę
- 16** Horoskop numerologiczny na kwiecień 2025 dla każdej wibracji
- 20** Z dbałością o siebie – czyli jak?
- 23** Największym wrogiem szukania pracy jest skromność
- 26** Etapy menopauzy – co musisz o nich wiedzieć?
- 29** Niezbędna pielęgnacja w kobiecej kosmetyczce: kosmetyki, które warto mieć
- 33** Wyznaczanie granic w rodzinie – jak uczyć dzieci wyznaczania granic?
- 36** Samotność przedsiębiorczyni: jak budować wsparcie i pewność siebie na drodze do sukcesu
- 40** Jak wydać książkę i uniknąć błędów?



Spis treści:



43 Świece parafinowe: wpływ na zdrowie i środowisko



48 W służbie Jej Wysokości Sztucznej Inteligencji: wielowątkowy i wieloaspektowy problem AI



51 Jak zwiększyć swoje zadowolenie z pracy i efektywność?

55 Sztuka bycia kobietą: jak być sobą i nie ulegać presji społecznej?



59 Poczucie własnej wartości: Jak budować pewność siebie w relacjach i karierze?

65 Odkryj swoją kobiecą moc! Mięśnie dna miednicy – twój sekret zdrowia i intymności



68 Kobiety za obiektywem. Prekursorki fotografii

74 Sankcja kredytu darmowego – możliwość poprawy twojej sytuacji finansowej wskutek błędu banku

77 5 błędów przedsiębiorców w content marketingu, które mogą kosztować utratę klientów

Spis treści:

- 81** Dwa tory, jedno życie – jak wybrać ten właściwy?
- 84** Jak przekonania z przeszłości wpływają na naszą kobiecość?
- 87** Pasjonatki: Artystka z Pomorza w finale Designers Play Sustain 2025!
- 90** Prowadzisz własny biznes? Twój spokój wart jest miliony!
- 93** Trendy obuwnicze 2025 – co warto mieć w swojej kolekcji?
- 95** Co zamiast "nie płacz"? Jak wspierać dziecko w smutku?
- 98** Efektywność osobista – jak odporność psychiczna wpływa na Twoje wyniki
- 101** Co przedsiębiorca może oddelegować Wirtualnej Asystentce?
- 105** Kompendium wiedzy o mapie marzeń



84



90



95



98



105

Agnieszka Kaczorowska: Lekkie kroki w rytmie sławy, czy ciężkie stąpanie na krawędzi kontrowersji?

Agnieszka Kaczorowska to postać, której nikomu nie trzeba przedstawiać – tancerka, aktorka i osobowość medialna, znana z parkietu "Tańca z Gwiazdami" oraz roli Bożenki w serialu "Klan". Urodzona 16 lipca 1992 roku, jest zodiakalnym Rakiem – wrażliwym, emocjonalnym, rodzinnym, ale i zachowawczym. Jednak jej horoskop ma w sobie więcej ognia i blasku: Wenus w Lwie sprawia, że przyciąga uwagę jak magnes, a Merkury, władca komunikacji, przeznaczył ją na życie w świetle reflektorów. Popularność w mediach to dla niej chleb powszedni – choć fama, jak się okazuje, nie zawsze przybiera słodki smak.



Życie Agnieszki Kaczorowskiej to taniec nie tylko w rytmie samby czy walca, ale i medialnych burz. Od krytyki body positive po rozstanie z Maciejem Pelą – jej kroki na życiowej scenie często wywołują owacje, ale równie często gwizdy. Przyjrzyjmy się jej kontrowersjom przez pryzmat astrologicznych aspektów, które zdają się prowadzić ją przez całkiem interesującą ścieżkę.

"Moda na brzydotę" i cień Wenus

W czerwcu 2021 roku Kaczorowska wywołała lawinę reakcji, pisząc o "modzie na brzydotę" w kontekście ruchu body positive. Jej słowa o "bylejakości" i braku dbałości o siebie spotkały się z zarzutami o brak wrażliwości. Wenus w Lwie, która obdarzyła tancerkę wybitną urodą i scenicznym magnetyzmem, sypnęła jednak cieniem – pyszałkowatością i skłonnością do wywyższania się. To ona każe jej stać w centrum uwagi, nawet kosztem innych, jakby świat miał być lustrem odbijającym jej blask. Brak empatii i szufladkowanie ludzi w ten sposób to efekt buntowniczego Księżycy w Wodniku w kwadraturze z Plutonem w Skorpionie – emocje bez obróbki, surowe i nieokiełznane, wybuchają jak lont podpalony przez jej własne słowa. Księżyc w Wodniku daje jej niezależność i chłód emocjonalny, ale w napiętej kwadraturze z Plutonem w Skorpionie – planetą transformacji, obsesji i ukrytej władzy – tworzy wewnętrzny konflikt: z jednej strony pragnienie wolności i odrzucenia konwenansów, z drugiej głęboka, podskórna potrzeba dominacji i intensywnych przeżyć. To aspekt, który może objawiać się w impulsywnych, niemal autodestrukcyjnych reakcjach. Agnieszka Kaczorowska mówi, co myśli, bez filtra, jakby chciała oczyścić się z emocji, a jednocześnie narzucić innym swoją wizję. Ta konfiguracja rodzi samounicestwiające tendencje do wypowiedzi, które brzmią jak wyzwanie rzucone słabszym – prowokacje, w których zdaje się szukać potwierdzenia swojej siły i kontroli. Rakowa zachowawczość ustępuje tu miejsca plutonicznej intensywności, a ona sama, rzucając te ostre sądy, testuje granice – własne i cudze – jakby chciała sprawdzić, ile jeszcze uniesie jej medialna fama.

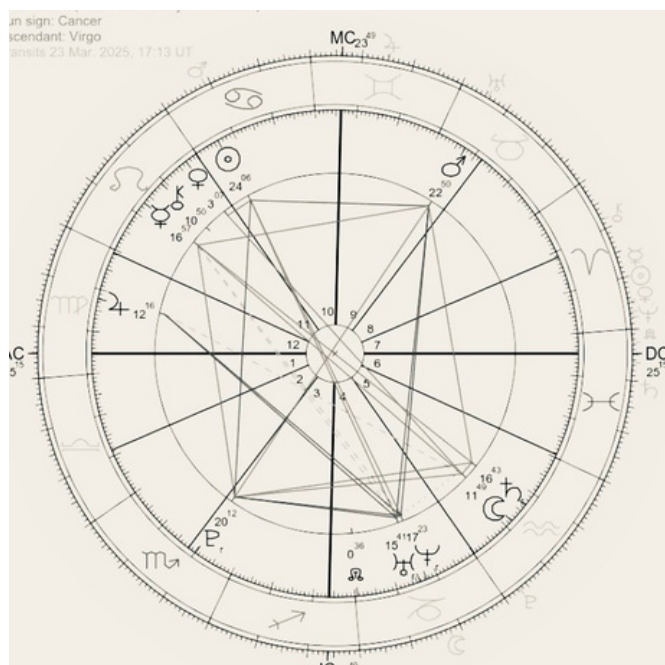
Czakry zamiast chrztu

Ta sama rebeliancka natura, która pchnęła ją do kontrowersyjnego wpisu o "brzydocie", ujawniła się ponownie w 2022 roku, gdy Kaczorowska ogłosiła, że nie ochrzci swoich córek, bo "sakramenty zamykają czakry". Skąd u zodiakalnego Raka, zazwyczaj przywiązane do tradycji, taki zwrot ku duchowości alternatywnej? Klucz leży w Księżycu w Wodniku w koniunkcji z Saturnem w Wodniku – konfiguracji, która łączy emocjonalną niezależność z surową dyscypliną w podążaniu za własnymi przekonaniami. Księżyc w Wodniku to wieczny buntownik, odrzucający społeczne normy na rzecz indywidualnej wolności, a Saturn, jego towarzysz w tym znaku, dodaje powagi i niezłomności – Kaczorowska nie tylko marzy o alternatywie, ale chce ją wdrażać z żelazną konsekwencją. To stąd jej ciągoty do nietypowych praktyk, jak medytacje czy praca z energią czakr, które kontrastują z katolicką tradycją chrztu. Jednak nie wszystko w jej horoskopie sprzyja tej rewolucji – Mars w Byku, Jowisz w Pannie i Neptun w Koziorożcu działają jak kotwice, przyciągając ją z powrotem do ziemi i rodzinnych rytuałów. Mars w Byku ceni stabilność i fizyczny komfort, Jowisz w Pannie szuka porządku w praktycznych detalach, a Neptun w Koziorożcu marzy o duchowości, ale w ramach struktur – to one sprawiają, że Kaczorowska, mimo buntu, prawdopodobnie wciąż celebrowa święta z rodziną, dekoruje choinkę i piecze pierniki. Jej słowa o czakrach to więc bardziej manifest niezależności niż całkowite zerwanie z tradycją – rakowa zachowawczość i ziemskie planety trzymają ją w ryzach, nawet gdy Wodnik w niej chce wzlecieć.

Rozstanie z Pelą – emocje na krawędzi

Ta walka między buntem a stabilnością znalazła również ujście w październiku 2024 roku, gdy małżeństwo Agnieszki Kaczorowskiej z Maciejem Pelą dobiegło końca. Para, uchodząca za wzór harmonii, rozstała się wśród medialnych spekulacji o jej romansie z Marcinem Rogacewiczem, a emocje, które zwykle skrywała pod rakową skorupą, eksplodowały na oczach publiczności. Jej natalny Księżyc w Wodniku – już i tak skonfliktowany w kwadraturze z Plutonem – dodatkowo znajduje się w opozycji z Merkurem, co w astrologii często wskazuje na bipolarność i dwubiegunowość emocji.

To aspekt niejasnego toku myślenia, gdzie serce i umysł ciągną w przeciwnych kierunkach, wprowadzając chaos w jej świat uczuć. Od zeszłego roku przez ten burzliwy krajobraz przechodzi tranzyt Plutona, który w 2024 roku zaczął wpływać na jej Księżyc, zamieniając w zgliszcza wszystko, co fałszywe lub samodestrukcyjne. Tranzyt Plutona przez Księżyc to piekący proces transformacji – wyciągający na światło dzienne wszystkie skryte szkielety z szafy, zmuszający do konfrontacji z najgłębszymi lękami, pragnieniami i tłumionymi emocjami, z piekącym pragnieniem bycia wolną na czele. Natalny Pluton w Skorpionie, znaku obsesyjnej dyskrecji i skrytości, za wszelką cenę chce chronić jej wewnętrzny świat przed ciekawskimi oczami – to planeta, która woli działać w cieniu, kontrolując narrację z ukrycia. Jednak tranzytujący Pluton, przecinając jej Księżyc, wyrócił wszystko na wierzch – sekrety, emocje, a nawet plotki o romansie stały się publiczną pożywką, burząc mur, który tak pieczołowicie budowała. Wenus w Lwie, dla której zachowanie nienagannego wizerunku jest nadrzędną motywacją, desperacko pragnie utrzymać fasadę blasku i podziwu za wszelką cenę, co tylko komplikuje sytuację dla Agnieszki Kaczorowskiej. Opozycja Księżyca z Merkurym potęguje ten chaos – by ratować image, Kaczorowska może uciekać się do asekuracji, podając zamglone detale i niejasne wyjaśnienia, co tylko podsyca spekulacje. Ten tranzyt to dla niej brutalna lekcja – albo stawi czoła prawdzie, albo utonie w emocjonalnym gruzowisku.



Spory i Mars na parkiecie

Jej nieustępliwa natura, która ujawniła się w publicznych wypowiedziach i rozstaniu, znajduje odzwierciedlenie także na tanecznym parkiecie – zarówno w roli tancerki, jak i potencjalnej jurorki. Konflikty z teatrem "Tu i Teraz" w 2023 roku czy z Marianną Schreiber w 2025 roku podczas "Królowej przetrwania" pokazują, że Kaczorowska nie boi się stawiać na swoim. Mars w Byku – uparty, stanowczy i dbający o swoje dobra finansowe oraz silną pozycję – napędza ją do walki o swoje, ale w opozycji do Plutona w Skorpionie tworzy wybuchową mieszankę. Ten aspekt to taniec na linie między kontrolą a autodestrukcją – Agnieszka Kaczorowska trzyma się swojego zdania jak skała, ale gdy Pluton naciska, jej upór może obrócić się przeciwko niej, wywołując konflikty, których nie przewidziała. W 2018 roku, podczas 8. edycji "Tańca z Gwiazdami", plotki o napięciach z Krzysztofem Wieszczkiem sugerowały, że jej metody treningowe – surowe i nieustępliwe – prowadziły do spięć. Podobnie w 2015 roku z Łukaszem Kadziewiczem – tabloidy pisały o frustracji tancerki z powodu jego braku precyzji, co tylko podkreśla jej Jowisza w Pannie: perfekcjonistkę, która świetnie zna zasady, dba o detale i nie da się zwieść pozorom. Merytorycznie jest nie do zdarcia – nikt nie podważy jej fachowości, ale ta dbałość o szczegóły czasem przeradza się w bezkompromisowość, która zraża innych. Księżyc w opozycji z Merkurym potęguje niejasność w komunikacji, a jej węzeł księżycowy w Koziorożcu wskazuje na przeznaczenie: tytaniczną pracę, by wyrobić sobie markę.

W kontekście "Tańca z Gwiazdami" Kaczorowska podkreślała w wywiadzie dla "Faktu" w 2023 roku, że juror musi mieć autorytet i inspirować, a nie dołować – ale jej własne standardy, podsycane marsową stanowczością i jowiszową precyzją, mogą sprawić, że w fotelu jurorskim wywoła burze równie wielkie, co na parkiecie.

Gwiazdy i reflektory

Agnieszka Kaczorowska to osobowość, której nie da się przeoczyć – Merkury i Wenus w Lwie, w połączeniu z siłą jej charakteru, gwarantują, że będziemy widzieć ją w mediach jeszcze przez długi czas. Jej lwi blask i dar słowa przyciągają uwagę, a upór Marsa w Byku i tytaniczna ambicja węża w Koziorożcu cementują jej pozycję. Jednak jeśli nie przytemperuje swoich lwich pazurków – tej mieszanki pychy, perfekcjonizmu i emocjonalnych zrywów – Pluton, czy to w natalnej kwadraturze, czy w niszczycielskim tranzycie, wymusi na niej zmiany. Ta planeta nie zna litości – przyniesie drastycznie nabytą skromność i dystans do siebie, rozbijając iluzje, które Kaczorowska tak pieczołowicie buduje. Czy nauczy się tańczyć w rytmie pokory, czy pozostanie na krawędzi kontrowersji? Gwiazdy jeszcze nie zakończyły tego spektaklu.



Autorka: Adriana Musiatowicz – profesjonalna astrolożka, tarocistka oraz ekspertka z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w odczytywaniu ludzkiego potencjału na podstawie kosmogramu – indywidualnego horoskopu urodzeniowego, który pozwala zrozumieć wpływ planet na naszą osobowość, relacje i ścieżki życiowe. Ma bogate doświadczenie w biznesowym odczytywaniu astroprognoz, pomagając przedsiębiorcom podejmować trafne decyzje zawodowe i inwestycyjne. Jest także doświadczoną parapsycholog oraz numerologiem, wspierającą swoich klientów w odkrywaniu ukrytych talentów oraz przewidywaniu przyszłości. Dzięki szerokiej wiedzy i intuicji oferuje kompleksową pomoc w najważniejszych decyzjach życiowych i zawodowych. Strona internetowa: <https://www.astromillennium.com/>.



Artykuł przygotowała: **Adriana Musiatowicz**

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

AI w codziennym życiu: 10 narzędzi, które ułatwią Twoją rutynę

Sztuczna inteligencja (AI) nie jest już technologiczną ciekawostką rodem z filmów sci-fi, lecz realnym wsparciem w codziennym życiu. Dzięki niej możemy oszczędzać czas, lepiej się organizować i pozbyć się stresu związanego z chaosem obowiązków. Jakie narzędzia mogą nam w tym pomóc?



10 narzędzi AI do wykorzystania w życiu codziennym

W szybko zmieniającym się świecie technologii, oferuje się nam ogrom aplikacji każdego dnia, bardziej lub mniej zaawansowanych. Z ChatGPT już korzysta chyba każdy i testuje jego możliwości od podstawowych zapytań o pogodę, jadłospis z tego, co zostało w lodówce, do zaplanowania wycieczki 5-dniowej w Toskanii dla 4-osobowej rodziny. Ja jednak dzisiaj wybrałam 10 innych aplikacji, które mogą również przydać się w codziennym życiu. Sama uwielbiam testować nowości i kilka zwróciło moją uwagę.

Notion – królowa organizacji, która rozwiąże Twoje codzienne problemy

Wyobraź sobie aplikację, która potrafi być Twoim kalendarzem, planerem, pamiętnikiem, listą zakupów i tablicą inspiracji – wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie działa Notion! Jest to narzędzie wszechstronne i elastyczne, które możesz dopasować do swoich potrzeb jak ulubioną sukienkę. Co więcej, Notion świetnie sprawdzi się w organizacji życia codziennego każdej kobiety, niezależnie od tego, czy prowadzisz dom, rozwijasz karierę, czy po prostu chcesz lepiej zarządzać swoim czasem.

Planowanie dnia: wszystko pod kontrolą

Masz wiele na głowie – pracę, opiekę nad dziećmi, treningi, spotkania z przyjaciółmi? Dzięki Notion możesz stworzyć prosty planer dnia, który będzie dostosowany do Twojego stylu życia. Co więcej, możesz ustawiać przypomnienia i priorytetyzować zadania, by nic Ci nie umknęło. Przykład:

- Stwórz stronę w Notion, gdzie poranek zaczyna się od listy:
- „Wypić kawę z rana”
- „Przejrzeć skrzynkę mailową”
- „Zrobić trening – 30 minut jogi”
- Wszystko pod ręką, bez chaosu w głowie!

Lista zakupów, która nigdy się nie zgubi

Kartki z listą zakupów zawsze jakoś tajemniczo znikają, prawda? W Notion możesz prowadzić interaktywną listę zakupów, którą możesz udostępniać partnerowi czy współlokatorce. Wystarczy, że dodasz nowe produkty, a aplikacja zsynchronizuje wszystko na wszystkich Twoich urządzeniach.

Przykład: Masz w planach przygotowanie kolacji? Stwórz listę składników w Notion. Dodaj notatkę z przepisem i po powrocie z zakupów wiesz dokładnie, co i jak robić.

Organizacja domowych obowiązków

Nie musisz już zapamiętywać, kiedy trzeba wynieść śmieci, zrobić pranie czy zapłacić rachunki. Dzięki Notion możesz stworzyć kalendarz obowiązków domowych, przyporządkowując je poszczególnym osobom z Twojej rodziny.

Inspiracje i kreatywne projekty

Notion to również idealne miejsce na gromadzenie inspiracji. Lubisz planować stylizacje, wnętrza mieszkania czy nowe projekty DIY? W Notion możesz tworzyć osobne tablice inspiracji, gdzie zapisujesz linki, zdjęcia czy pomysły.

Przykład: Tworzysz stronę pt. „Inspiracje na remont kuchni” i dodajesz:

- Zdjęcia ulubionych kolorów ścian
- Linki do mebli i akcesoriów

Pomysły na dekoracje, które sama możesz zrobić

Zarządzanie życiem zawodowym i prywatnym - Jeśli pracujesz zdalnie albo masz dużo obowiązków zawodowych, Notion stanie się Twoim najlepszym wsparciem. Możesz prowadzić listy projektów, spotkań czy notatek, które będą dostępne w każdej chwili.

Przykład: Planujesz prezentację na spotkanie w pracy? Stwórz w Notion checklistę „Rzeczy do przygotowania” oraz stronę z kluczowymi punktami, o których musisz pamiętać. W tym samym czasie możesz na sąsiedniej stronie zaplanować budżet na weekendowy wyjazd z rodziną.

Kobiety kochają Notion. Dzięki Notion możesz poczuć, że życie wreszcie jest poukładane, a Ty masz więcej czasu dla siebie i swoich pasji. Gotowa, by spróbować?

Stocard – wszystkie Twoje karty lojalnościowe w jednym miejscu

Każda z nas to zna – w portfelu aż roi się od kart lojalnościowych do ulubionych sklepów, a gdy już przychodzi moment, by z nich skorzystać, nie możemy ich znaleźć. Czas z tym skończyć! Stocard to aplikacja, która pozwala trzymać wszystkie karty lojalnościowe w jednym miejscu – na ekranie Twojego telefonu. To jak magiczny organizator, dzięki któremu nigdy więcej nie stracisz rabatu, promocji czy punktów lojalnościowych.

Grammarly – Twój osobisty asystent do pisania perfekcyjnych tekstów

Czy zdarzyło Ci się kiedyś pisać ważnego maila, pracować nad prezentacją lub tworzyć post na social media i zastanawiać się: „Czy na pewno napisałam to poprawnie?” Teraz nie musisz już się martwić – Grammarly jest jak Twój osobisty redaktor i nauczyciel języka w jednym! Dzięki tej aplikacji Twoje teksty będą nie tylko bezbłędne, ale też bardziej eleganckie, zrozumiałe i dostosowane do odbiorcy.

Calm i Headspace – Twój klucz do wewnętrznego spokoju

Żyjemy w czasach, w których tempo życia bywa przytłaczające. Stres, napięcie, problemy z zasypianiem – to wszystko wpływa na nasze samopoczucie, energię i zdrowie. Ale nie musisz się z tym godzić! Aplikacje Calm i Headspace zostały stworzone właśnie po to, by pomóc Ci odnaleźć równowagę, wyciszyć umysł i lepiej radzić sobie z wyzwaniami codzienności. Dzięki nim możesz doświadczyć relaksu i nauczyć się, jak czerpać radość z każdej chwili – bez względu na to, jak szalony wydaje się dzień. Calm to aplikacja, która łączy techniki medytacyjne, relaksacyjne i mindfulness, by pomóc Ci w osiągnięciu spokoju umysłu. To prawdziwe centrum relaksu, które możesz mieć zawsze przy sobie – w telefonie.



Sleep Cycle – Twój przewodnik po zdrowym i regenerującym śnie

Jak już jesteśmy w tematyce spokoju, to wiemy, że nie ma nic bardziej odświeżającego niż dobry sen, prawda? Ale ile razy budziłaś się zmęczona, choć przespałaś całą noc? Tutaj z pomocą przychodzi Sleep Cycle – inteligentna aplikacja, która nie tylko monitoruje Twój sen, ale także pomaga Ci budzić się w idealnym momencie. Dzięki temu każda pobudka staje się łatwiejsza, a Ty zaczynasz dzień pełna energii! Sleep Cycle to inteligentny budzik, który analizuje fazy Twojego snu i budzi Cię, gdy Twój organizm jest gotowy na pobudkę. Dzięki temu unikniesz uczucia „ciężkości” i znużenia, które pojawia się, gdy budzik przerywa głęboki sen.

RescueTime – Twój osobisty trener produktywności

Masz czasem wrażenie, że dzień przecieka Ci przez palce? Siadasz do pracy, a nagle orientujesz się, że zamiast skupić się na ważnym projekcie, przeglądałaś social media lub zagubiłaś się w otchłani Internetu? RescueTime to aplikacja, która pomoże Ci odzyskać kontrolę nad czasem i maksymalnie wykorzystać każdą chwilę. Dzięki niej dowiesz się, gdzie tak naprawdę ucieka Twój dzień i nauczysz się lepiej zarządzać swoim czasem – bez poczucia winy czy stresu.

RescueTime to narzędzie, które działa w tle Twojego komputera i telefonu, monitorując, jak spędzasz czas. Aplikacja nie ocenia, ale analizuje Twoją aktywność, byś mogła zrozumieć swoje nawyki i wprowadzić zmiany, które zwiększą Twoją efektywność i pozwolą znaleźć czas na rzeczy naprawdę ważne.

Canva z AI – Twój kreatywny pomocnik do wszystkiego!

Nie byłabym sobą, gdybym nie wspomniała o Canva. Wyobraź sobie aplikację, która sprawia, że projektowanie pięknych grafik, prezentacji czy postów w social media staje się dziecinnie proste. Teraz wyobraź sobie, że ta aplikacja nie tylko oferuje narzędzia do tworzenia, ale dzięki sztucznej inteligencji (AI) sama podpowiada Ci pomysły, usprawnia Twoje projekty i oszczędza Twój czas. Brzmi świetnie, prawda? Taka właśnie jest Canva z AI – narzędzie dla każdego, kto chce tworzyć estetyczne i profesjonalne treści, bez konieczności posiadania zaawansowanych umiejętności graficznych.

Canva to intuicyjna platforma do projektowania graficznego, której używa już miliony osób na całym świecie. Od tworzenia wizytówek, przez posty na Instagram, po slajdy do prezentacji – Canva ma wszystko, czego potrzebujesz. Wersja z AI idzie o krok dalej, oferując zaawansowane funkcje, które wyręczają Cię w wielu zadaniach.

PlantIn – Twój wirtualny ogrodnik z AI

Jeśli kochasz rośliny, ale zdarza Ci się zapomnieć o podlewaniu albo nie wiesz, dlaczego liście Twojej monsterki zaczynają żółknąć, PlantIn to aplikacja, która stanie się Twoim najlepszym przyjacielem. To wirtualny ogrodnik z AI, który pomoże Ci zadbać o każdą roślinę w domu.

MyTherapy – Twój osobisty asystent zdrowia

I na koniec coś z sekcji zarządzania zdrowiem, a to bywa często wyzwaniem – od pamiętania o lekach, przez monitorowanie objawów, po pilnowanie wizyt u lekarza. MyTherapy to aplikacja, która pomaga w codziennym dbaniu o zdrowie, działając jak Twój osobisty asystent medyczny. Dzięki niej łatwiej będzie Ci pilnować swoich nawyków zdrowotnych, a także lepiej zarządzać leczeniem.

SKORZYSTAJ

USŁUGI
WIRTUALNEJ
ASYSTENTKI

I miej więcej czasu na to,
co ważne w Twoim biznesie!

Nie bój się nowych technologii – czerp z nich to, co najlepsze!

W dzisiejszym świecie technologia nie jest już tylko narzędziem – to wsparcie, które może uczynić nasze życie łatwiejszym, bardziej zorganizowanym i po prostu lepszym. Nie musisz być ekspertem ani pasjonatem gadżetów, by skorzystać z tego, co oferuje technologia. Aplikacje i narzędzia, które są dostępne na wyciągnięcie ręki, zostały stworzone po to, by pomagać – ułatwiać codzienne obowiązki, wspierać nasze zdrowie, rozwijać kreatywność czy dbać o emocje. Część z nich jest dostępna również w wersjach bezpłatnych, więc właściwie niczym nie ryzykujesz. Technologia to nie wróg – to szansa na lepsze życie. Używaj jej mądrze, czerp z niej to, co najlepsze i daj sobie możliwość skorzystania z udogodnień, które oferuje. Każda nowa aplikacja czy narzędzie to okazja do zaoszczędzenia czasu, lepszego samopoczucia i odnalezienia równowagi w codziennym pędzie. Ja korzystam i ciągle odnajduję coś nowego dla siebie. Jestem ciekawa, jakie Ty masz doświadczenia?



Autorka: **Magdalena Kaczmarek** – ekonomistka, specjalistka nowych technologii, mentorka i trenerka AI. Jestem ekonomistką, badaczką trendów i pasjonatką nowych technologii. Od ponad 20 lat z powodzeniem łączę świat finansów z innowacjami technologicznymi, inspirując innych do rozwijania swojego potencjału. Współautorka e-booka „Pani swoich pieniędzy – zarabiaj, zarządzaj, pomnażaj” oraz twórczyni kursu „Czas pod kontrolą – w 21 dni”. Jestem również zaangażowana w rozwój aplikacji SCCOT, dostrzegając w niej ogromny potencjał dla Wirtualnych Asystentek. Prywatnie jestem mamą trzech wspaniałych synów, którzy motywują mnie do działania i realizacji kolejnych projektów. W wolnym czasie projektuję wnętrza, prowadzę zajęcia aerobiku i rozwijam swoje pasje związane z designem i zdrowym stylem życia.



Artykuł przygotowała: **Magdalena Kaczmarek**

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

Horoskop numerologiczny na kwiecień 2025 dla każdej wibracji

Jaki będzie kwiecień 2025 dla Ciebie? Tym razem odpowiedź na to pytanie kryją karty numerologiczne, które w ręku numerologa stanowią klucz do odpowiedzi na każde pytanie. Być może masz taki temat, który znajdzie się w opisie twojej wibracji. Oto horoskop numerologiczny na kwiecień 2025 dla każdej wibracji.



Jak obliczyć swoją wibrację?

W tym celu będzie nam potrzebne obliczenie swojej Drogi Życia. Aby obliczyć swoją wibrację, dodaj wszystkie cyfry ze swojej daty urodzenia i sprowadź je do pojedynczej cyfry. Dla przykładu osoba urodzona 23.02.1989 to numerologiczna Siódemka, ponieważ $2 + 3 + 0 + 2 + 1 + 9 + 8 + 9 = 34$, zaś $3 + 4 = 7$. Jeśli masz już swoją liczbę, to zapraszam do numerologicznego "horoskopu".

Numerologiczna 1 w kwietniu 2025

W sferze psychicznej może się pojawić zmęczenie, marnowanie energii, możliwe problemy powstałe przez błędy lub bezprawne działanie. Ale na widoku korzystna, natychmiast dostrzegalna okazja, więc bądź czujna i nie przegap jej. W sferze materialnej zrobisz krok do przodu, o ile pozwolisz sobie na podział zadań i będziesz przestrzegać hierarchii. W tym miesiącu masz okazję wywrzeć wrażenie na innych, co może przełożyć się na finanse. Będziesz kierować się rozsądkiem i poczuciem odpowiedzialności, jak zwykle zresztą. W sferze emocjonalnej niepokój i niecierpliwość – nie daj się im ponieść! Unikaj błędów i rób to, co wychodzi Ci najlepiej, nagroda czeka za progiem. Nie obawiaj się zmian, mogą się okazać korzystne. Jeśli przyjdzie do Ciebie rozczarowanie czy niezrozumienie ze strony otoczenia, to widocznie stoi za tym jakaś ważna lekcja życiowa. Pamiętaj droga Jedynko w tym miesiącu o swoich mocnych stronach, jakimi są zwłaszcza teraz: kompetentne zarządzanie, zdolność komunikowania i mediacji.

Numerologiczna 2 w kwietniu 2025

Ten miesiąc ma dla Ciebie korzystny kompromis, pojednanie, dialog w tak ważnych dla Ciebie relacjach. Zmiany w domu lub w pracy, możliwy urlop lub przeprowadzka. Uwaga na błędy np. w pracy, ewentualne straty dóbr, fiasko jakiegoś przedsięwzięcia. Jeśli nie czujesz się w czymś kompetentna, zleć to komuś i nie przejmuj się tak! W sferze materialnej kroi się większa zmiana lub koniec jakiegoś cyklu. A może posłuży Ci niespodziewany wyjazd i zaowocuje nie tylko tym, co materialne? W tym miesiącu będziesz się wręcz delektować wolnością. Być może zechcesz zauroczyć otoczenie, zafascynować czymś? Masz teraz wyjątkową zdolność do wywierania wrażenia na innych, więc korzystaj z tego zasobu! Nie bój się zmian i ewentualnego niezrozumienia przez otoczenie. W końcu będą musieli zaakceptować nową Ciebie. Zaprocentuj: spokój ducha i tradycje, które wyznajesz. W tym miesiącu możliwe duchowe oświecenie (zawsze słuchaj się intuicji!), znalezienie czegoś lub kogoś – czyżby miłość od pierwszego wejrzenia?

Numerologiczna 3 w kwietniu 2025

W tym miesiącu może Cię dopaść wiosenne zmęczenie, znużenie, ale i znana Ci impulsywność. Twoja kreatywność, wola i silna osobowość budzi się do działania – chce jakiegoś odważnego czynu z twojej strony. Dla psychiki ważne będzie wyciszenie, prostota, nie zaszkodzi też pobycie w samotności dla wzmocnienia rezerw. Sferze materialnej posłuży dynamizm, witalność i twoja energia. Zadbaj szczególnie o zdrowie (oby nie przyplątało się jakieś choróbko), bądź czujna (może to dotyczyć pustej obietnicy lub niekorzystnego spotkania). Premiowane będą umiar i powściągliwość, cierpliwość i dobroduszość (z tym ostatnim tylko nie przesadzaj – nikt nie może być ważniejszy od Ciebie!). W emocjach widoczna ulga, pocieszenie, odnowa. Co zasiejesz, to zbierzesz – to czas na urodzaj, wzrost i harmonię, zwłaszcza w związkach. Twoja hojność może być teraz zauważona i doceniona. Obfitość tego miesiąca to może być sukces, premia, awans czy powiększenie majątku.

Numerologiczna 4 w kwietniu 2025

Idzie nowe. Możliwe zmiany w domu lub w pracy. Możesz odczuwać, że dzieje się za dużo i masz wokół siebie galimatias, lecz to jednak pozory. W sferze psychicznej witalność, zdolność do wysyłania energii, więc zaufaj temu! Poczucie braku, przeciętności i niedoskonałości to tylko twoje subiektywne odczucie.

Możesz chcieć panować nad sytuacją za wszelką cenę, przeciwstawiać się. Postaw tym razem na dialog, pojednanie i kompromis. Relacje w tym miesiącu to źródło obfitości. W sferze emocjonalnej nowa rozbudzona nadzieja, życzliwa rada i pomyślne przeczucia. W bliskim związku zamieszanie. Jednak twoja siła, również fizyczna nie da się porwać możliwym perturbacjom. Może warto na chwilę odpuścić samokontrolę? Zaufaj, że kwiecień może Ci przynieść ulgę, uwolnienie i pocieszenie.

Numerologiczna 5 w kwietniu 2025

W tym miesiącu odczujesz droga Piątko spokój ducha, osadzenie w swojej prawdzie, tradycji. Mimo niestabilności i jakimś powtarzającym się problemie odczujesz przejściową korzyść z trudnej sytuacji. Umiłowanie wolności będzie dla Ciebie w tym czasie wyjątkowo istotne. Możesz chcieć odsunąć się od ludzi, zdystansować, zaszyć gdzieś na jakiś czas. To Ci się przyda, lecz uważaj, żeby izolacja nie spowodowała braku zaufania do siebie i innych. Nie przejmuj się tak przyszłością, co ma być, to będzie. W coś trzeba wierzyć, więc można i w ludzi. Tym bardziej że w relacjach czeka na Ciebie szczęście, pozytywne myślenie i przychylność. Mimo niepewności i zamieszania ten miesiąc może być dla Ciebie taskawy i taki bardzo po twojemu.

Numerologiczna 6 w kwietniu 2025

Szóstka będzie w tym miesiącu – zgodnie ze swoim charakterem – dobroduszną, cierpliwą oraz dopasowującą się. Poza zdarzeniami powtarzalnymi może się pojawić okazja, którą warto natychmiast złapać. Za progiem czeka na Ciebie przychylność, szczęście i szeroko pojęta pomyślność. W materii wzrost, pod warunkiem, że dobrze rozdzielisz zadania lub dobrze je wykonasz. Ty lubisz do tego wszystko udoskonalać, więc satysfakcja gwarantowana. Jednak zanim przyjdzie – możliwe, że dopadnie Cię niepewność czy jakiś trudny, wyczerpujący wybór. Oby tylko wahania nie przerodziły się w obsesję, czy obawy, które spędzają sen z powiek. W sferze emocji zapanuje (jak po burzy słońce) harmonia, uporządkowany rozwój i karmiące spotkania. W miłości pomyślnie, przyciągnie Cię atrakcja nieznanego. Znajdź też czas na wyciszenie, najlepiej w domowym zaciszu lub w kontakcie z naturą.

Numerologiczna 7 w kwietniu 2025

Siódemka w tym miesiącu będzie korzystać ze swojej mądrości, kompetentnie zarządzać lub sama się uczyć. Może się przydać zdolność mediowania i komunikowania. No i odtóż na bok wszelkie swoje kompleksy, to ciągłe poczucie niedoskonałości i przeciętności. Wybacz i daj sobie i innym więcej otuchy, a odczujesz sporą ulgę i uwolnienie. W materii to, co lubisz – czyli solidność, rzetelność i kontrola. Twój dom, rodzina, miejsce pracy pozostają pod szczególną ochroną w tym miesiącu, więc możesz spać spokojnie. W relacjach bliskość, dobry dialog i kompromis. Kieruj się intuicją, a masz szansę na odkrycia i duchowe oświecenie. W sferze emocji polepszenie, ożywienie, przełamanie trudności. W związku idzie nowe, możliwa przeprowadzka lub urlop. Prowadzić Cię będzie dojrzałość, świadomość i rozsądek. Kwiecień minie w twoich klimatach – przyświecać Ci będzie idealizm, duchowy rozwój i poszukiwanie harmonii.

Numerologiczna 8 w kwietniu 2025

Dociekliwa Ósemka ma szanse w tym miesiącu na ważne odkrycia i chwile duchowego oświecenia. Właśnie teraz szczególnie słuchaj intuicji i nie ustawaj w poszukiwaniach. Przyciągnie Cię atrakcja nieznanego. Włączy się też twoja chęć dominacji i kontroli, jednak uważaj na to, by twój opór czy sprzeciw miał zawsze racjonalne uzasadnienie. Kieruj się nie tylko intelektem, ale i sercem. Procentować będą jasne zamiary i moralne moce. Siła fizyczna i samokontrola to nie wszystko. Dbaj o zdrowie i zwyczajnie na siebie uważaj, a niepewność niech będzie twoim kompasem. W emocjach przewrażliwienie, infantylizm, możliwe nierozsądne myśli lub działania. W temacie związków pokusa fascynowania i robienia wrażenia na innych, to dobry czas na uwodzenie. Jeśli nie przesadzisz z megalomanią, osiągniesz swój cel. Ogólnie polepszenie, przełamanie trudności i ożywienie we wszystkich obszarach.

Numerologiczna 9 w kwietniu 2025

W sferze psychicznej na pierwszym planie znajdują się precyzja, dokładność, terminowość i zwyczaje. Możliwe jest ożywienie we wszystkich obszarach, przełamanie trudności. Widoczne w kartach ogólne polepszenie musi się zmierzyć z niekonsekwencją Dziewiątki, jej rozrzutnością i nieśmiałością w niektórych kontaktach. W tym miesiącu wybieriecie sterylność, ciszę i prostotę, zaś towarzystwo zejdzie na dalszy plan. Ten czas poświęć sobie, powtarzalnym zdarzeniom, a okazja sama się pojawi i zastuka do twoich drzwi. Cieszyć się będziesz z materii, czy sukcesu, który sama zdefiniujesz. W emocjach wciąż dużo kontroli, lecz opatrność nad Tobą czuwa. W miłości niepewność, masz przed sobą trudną wyczerpującą decyzję. Po jej podjęciu wahania i obawy miną, a w ich miejsce przyjdzie ulga, uwolnienie, otucha, czy przebaczenie. To czas odnowy i zdrowienia.



Autorka: **Joanna Krusche** – numerologia związkowa. Absolwentka dwóch Akademii Numerologii: Kathariny Mathis i Anety Polak-Myszka. Prelegentka na targach ezoterycznych Ezofest w Katowicach. Strona [www: www.harmonialiczba.pl](http://www.harmonialiczba.pl).



Artykuł przygotowała: **Joanna Krusche**

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

Z dbałością o siebie – czyli jak?

Wyobraź sobie, że odczuwasz w swojej duszy i ciele pełnię. Zauważasz coraz bardziej różnicę między tym, jak się czułaś wcześniej a tym, jak czujesz się aktualnie. Odeszło napięcie emocjonalne, migrena i negatywne myśli. Zamieniłaś je na otwartość, spokój, wdzięczność, spełnienie, ciekawość, i pewność siebie. Takie traktowanie siebie wzbudza uskrzydlenie i moc do działania. W związku z tym postanawiasz, że spróbujesz zadbać o siebie. Tym bardziej że masz zdecydować się na zmianę i powiedzieć sobie:



Jestem ważna, więc z uważnością odkrywam i poznaję nową wersję siebie

Przeszłość przeszłością, ale takie postanowienie przychodzi w teraźniejszości wraz z rozwijającą się świadomością. Jeśli poznasz swoje potrzeby i braki, to w końcu serce odezwie się, przypominając o wprowadzeniu działań w swoje życie. Procesy zmian mają w sobie swój przebieg. W zależności od tego, jaki masz cel i co chcesz uzyskać, warto ułożyć swój plan. Próby, porażki dają Ci cenne doświadczenia, dzięki którym możesz wiele wywnioskować. Te doświadczenia mogą stopniowo Tobie pomóc zbliżyć się do siebie. Może to trwać kilka i więcej lat, jednak pięknym momentem są chwile wzruszenia, kiedy możesz prawdziwie doceniać siebie. Wzruszająco możesz popłakać. Wtedy to, co od niedawna wewnątrz niepokoi Twoje wnętrze. Odczujesz spokój, zrozumienie i akceptację na swoje konstruktywnie okazywane do siebie i do świata emocje.

Dbaj o siebie holistycznie

Dbanie o siebie dla wielu osób może się kojarzyć z manicure albo zabiegami spa. Jednak warto pamiętać, że nasze piękno nie dotyczy tylko zewnętrznej wersji siebie. Najważniejsza jest sfera emocjonalna i duchowa. Co z tego, że pięknie się wystroimy i będziemy mieć zadbane dłonie, jeśli nadal będziemy myśleć o sobie negatywnie. Takie myślenie stopniowo może przeistoczyć się w niskie poczucie własnej wartości, które wyklucza z działań pełnych pasji. Uwierz w siebie. Kiedy zaczynasz doceniać swoje wewnętrzne i zewnętrzne piękno, to więcej rozumiesz i czujesz. Z ulgą i spokojem odbierasz rzeczywistość. Dzięki życiu w zgodzie ze sobą odczuwasz spokój, a to oddziałuje na Twoją bliską społeczność. Jakość relacji i zdrowie, widocznie się poprawiają, tak jakby ciało dziękowało Ci za okazaną troskę. Więcej pragniesz od siebie i od świata. Otwierasz się na rzeczywistość. Ufasz swojej intuicji, dzięki czemu Twoje wybory są podejmowane w zgodzie z sobą, z naturalną i prawdziwą radością.

Jak możemy zaopiekować się sobą?

Poza poprawą kontaktów z bliskimi możemy zaopiekować się sobą poprzez zwykłe, ale miłe dla nas codzienne rytuały, np.: picie bez pośpiechu herbaty, napisanie afirmacji lub pójście na spacer. To nie jest egoizm, tylko sposób, by napełnić siebie wzmacniającą energią. Daje to siłę na teraźniejszość oraz przyszłość. Kiedy czujesz pozytywny stosunek do siebie, obdarzasz też innych większą miłością i życzliwością. W efekcie Twoja dobroć się zwiększa, ponieważ postępujesz się wzajemnością, przyjaźnią i spokojem. To jest rodzaj wymiany energii, którą możemy się dzielić lub z własnej woli komuś podarować. Dając sobie, jednocześnie bierzesz od innych i odwrotnie. W przepływie bez oczekiwań wypływa dobroć, radość i pomoc. Wzajemnie się uzupełniacie, czyli bez oczekiwań pomagacie. Jesteście ze sobą na równi.

Zaakceptuj siebie i swoje piękno

Czytając powyższe zdania, mam nadzieję, że zachęciłam Cię do małych kroków, które będą miały wpływ na Twoje życie. Pierwsze co możesz zrobić to przeczytać na głos poniższą afirmację: **Akceptuję i kocham siebie taką, jaka jestem. Moje myśli są pełne miłości i wdzięczności.** Nawiązując do afirmacji, na pierwszy rzut oka zauważamy kwestię akceptacji i kochania siebie. Takie umiejętności pozwalają działać bez względu na krytykę, opinię i szyderstwa drugiego człowieka. Człowiek wie, jaki jest w związku z tym, czuje negatywną energię drugiej osoby. Potrafi oddzielać swoje emocje od innych ludzi. Jest to efekt swojej samoobserwacji wynikającej z potrzeby realizacji siebie i bycia autentycznym.

Odkrywaj kobiecość

Z wiarą w siebie, dobrym nastawieniem i wdzięcznością, efektywniej poczujesz moc prawdziwej kobiecości. Wiesz, jaka jesteś, a przy tym Twoja energia emanuje prawdziwością. Daj sobie wartościowy prezent w postaci uważniejszego "spotkania ze sobą"? Jakie masz pomysły? Dłuższego spotkania ze sobą możesz doświadczyć, czytając np. książkę online. Tyle jest sposobów i możliwości, a to jak wykorzystasz chwilę warte skupienia, zależy od Ciebie.

Pamiętaj o sobie

Daję Ci możliwość... „Pamiętaj o sobie” to e-book, w którym dzielę się rozwojowymi refleksjami wraz ze wskazanymi do nich zadaniami. Nie są wzięte z kosmosu, a pomagają zrozumieć i poczuć siebie. Co oznacza zrozumieć i poczuć siebie? To moment, kiedy z każdą Twoją decyzją, samoobserwacją i wiarą w siebie czujesz spokój i ulgę w zgodzie z sobą. Twoja dusza łączy się ciałem, czyli jest wewnętrznie ukojona. W niezwykłej codzienności dbasz o swój stan, będąc najlepszą wersją siebie dla siebie.



Autorka: **Monika Sutkowska** – trenerka mentalna, copywriterka w portalu Onet oraz „Damosfera” oraz w magazynach „Żyj naturalnie”, „Liderzy Biznesu i dobroczynności”, „Wibe Women Magazine”. Poetka, instruktorka choreoterapii, trenerka gry coachingowej „Podróż bohatera”. Prowadzi warsztaty z tańca intuicyjnego, kolorystka.



Artykuł przygotowała: **Monika Sutkowska**

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

Największym wrogiem szukania pracy jest skromność

Szukanie pracy to proces, w którym musisz pokazać światu, co potrafisz. Nie miejsce tu na skromność, nieśmiałość czy lękliwość. Takie cechy nie idą w parze z wyzwaniami dzisiejszego świata i rynku pracy. Wiem, że skromność to coś, czego z nas uczono. Bardzo często wpajano nam, że lepiej nie wychodzić przed szereg, nie chwalić się za bardzo, nie pokazywać wiedzy i dokonań, bo to...niegrzeczne i nieeleganckie. Jeśli przymierzasz się do szukania pracy, to czas na zmianę nastawienia. Skromność zostaw za drzwiami, ponieważ będzie ona dla Ciebie w tym czasie największym wrogiem. Powitaj natomiast pewność siebie, która znacznie pomoże Ci w zmiany pracy.

Skąd brak pewności?

Przyznaj się przed sobą: ile razy pomyślałaś, że Twoje osiągnięcia „nie są wystarczająco dobre”, by się nimi chwalić? Ile razy myślałaś o tym, że w zasadzie, to nie dokonałaś niczego spektakularnego, więc rubryka „osiągnięcia” jest u Ciebie pusta? Ile razy mówiłaś sobie, że „to przecież było zadanie zespołowe”, więc nie wypada przypisywać sobie zasług?

Nie jesteś sama. Wiele kobiet ma tendencję do umniejszania swoim osiągnięciom i skupiania się na tym, czego jeszcze nie dokonały. Wiele z nas wciąż karmi i pielęgnuje w sobie przekonanie, że dopiero perfekcja w jakimś obszarze pozwala na to, by móc się pochwalić umiejętnościami i wiedzą. Ale wiesz co? Nie musisz być idealna, by zacząć mówić głośno o swoich sukcesach, nawet tych najmniejszych. Musisz pokazać to, co już masz i zrobić to z dumą.

Pewność siebie to klucz

Rekruterzy i pracodawcy chcą zobaczyć, że wierzysz w swoje możliwości. To nie oznacza, że masz się przechwalać czy zmyślać. Wystarczy, że będziesz mówiła prawdę, ale w sposób, który pokazuje, że znasz swoją wartość. Nie chodzi też o to, by kreować się na inną osobę i udawać pewność siebie. Chodzi o to, by być świadomą tego, co już osiągnęłaś i nie boisz się o tym mówić. Twoje doświadczenie, umiejętności i sukcesy są ważne i to Ty musisz je zaprezentować. Nikt inny tego za Ciebie nie robi. Pracodawca i rekruter nie domyślą się, jakie masz kompetencje i doświadczenie, jeśli im o tym nie opowiesz.

Jak mówić o swoich osiągnięciach?

Bądź konkretna

Zamiast pisać w CV: „zarządzanie projektami”, napisz: „Zarządzałam projektem o budżecie 500 tysięcy złotych, który z sukcesem zakończył się 3 miesiące przed zaplanowanym terminem”. Konkretnie liczby i rezultaty robią wrażenie.

Podkreśl, co zrobiłaś Ty

Jeśli pracowałaś w zespole, to świetnie, ale co było Twoim wkładem? „Wprowadziłam nowe rozwiązanie techniczne, które zwiększyło efektywność zespołu o 20%” brzmi o wiele lepiej niż „Praca zespołowa nad optymalizacją działań”.

Zapisz swoje sukcesy

Na pewno masz na swoim koncie sukcesy! Nie szukaj jednak dokonań na miarę nagrody Nobla. Każde stanowisko ma inną specyfikę i inną gamę możliwych osiągnięć. To naprawdę nie musi być opracowanie leku na śmiertelną chorobę. Przypomnij sobie, co udało Ci się osiągnąć w ostatnich latach, i zapisz to na kartce. Przykładem może być praca na stanowisku „Specjalista ds. obsługi klienta” i osiągnięcie „Zwiększenie wskaźnika satysfakcji klienta (CSAT) o 15% w ciągu 6 miesięcy dzięki opracowaniu szablonów odpowiedzi wyrażających większą empatię”.

Ćwicz mówienie o sobie

Wiem, to może być trudne – wiele z nas nie lubi mówić o swoich osiągnięciach, ale to coś, czego możesz się nauczyć. Zacznij ćwiczyć odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania na rozmowie i rób to koniecznie na głos. Powtarzaj swoje odpowiedzi, aż poczujesz się pewnie. Możesz się również nagrać i sama siebie posłuchać, by określić, co możesz powiedzieć jeszcze lepiej.

Nie czekaj na perfekcję

Czy spełniasz 100% wymagań w ofercie pracy? Pewnie nie. Ale wiesz co? Mężczyźni aplikują, spełniając 60% wymagań, a kobiety często czekają, aż będą mogły odhaczyć wszystkie wymagania z oferty pracy. Nie rób tego. Kandydat opisany w ofercie pracy bardzo często po prostu nie istnieje. Nie czekaj na spełnienie 100% wymagań. Daj sobie szansę i aplikuj.



Dlaczego mówienie o kompetencjach i osiągnięciach jest tak ważne?

Pomyśl o tym w ten sposób: jeśli Ty nie pokażesz swoich osiągnięć, to kto to zrobi? Pracodawca nie zgadnie, że niesamowicie szybko nauczyłaś się nowego skomplikowanego narzędzia i potem pomagałaś w tym innym albo że uratowałaś projekt, który prawie upadł. Musisz mu o tym powiedzieć. I to nie jest przechwalanie się, to przedstawianie faktów. Pracodawcę natomiast utwierdzi to w przekonaniu, że w przypadku takich wyzwań będziesz wiedziała, jak działać.

Jesteś warta więcej, niż myślisz

Masz prawo mówić o swoich sukcesach, masz prawo być dumna z tego, co zrobiłaś i masz prawo pokazać, że jesteś osobą, która wniesie wartość do nowej organizacji, ponieważ posiada już pakiet kompetencji i doświadczeń, które mogą bardzo przydać. Szukanie pracy to Twój czas. Czas, by pokazać światu, co potrafisz. Zrób to z pewnością siebie, bo wierz mi – masz ku temu wszystkie powody.



Autorka: **Ewelina Szczepaniak** – rekruterka i konsultantka kariery. Od 3 lat wspiera kandydatów w skutecznym szukaniu pracy, by ten przebiegał sprawnie i prowadził do większych dochodów. Aktywnie prowadzi konto na Instagramie @tajemnice.rekruterki, na którym dzieli się wskazówkami dotyczącymi skutecznego szukania pracy. Konsultacje i usługi prowadzi online, wspierając swoich Klientów w formach pracy indywidualnej oraz grupowej w ramach szkoleń. Zaprzyjaźnia z tajemnicami rekrutacji, pokazuje, że nie jest to proces straszny, lecz czas, do którego trzeba się dobrze przygotować.

Miejsce w sieci: Instagram: tajemnice.rekruterki



Artykuł przygotowała: **Ewelina Szczepaniak**

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

Etapy menopauzy – co musisz o nich wiedzieć?

Słowo „menopauza” jest dziś odmieniane przez wszystkie przypadki. Nic dziwnego, że różne fundacje i organizacje kobiece, a także same panie coraz bardziej świadome swojego zdrowia, zainteresowały się tematem, gdyż według szacunków w 2035 roku kobiety w wieku 45-60 lat będą stanowiły 25% populacji Polski! Część z nas przejdzie przez ten czas, niczego nie zauważając, część doświadczy burzliwych objawów. Każda z nas otrzyma od menopauzy „indywidualne rozdanie”. Warto zaakceptować swoją biologię, ponieważ przekwitanie dotyczy każdej z nas, oraz poznać sposoby na złagodzenie jego objawów.

Kilka słów o menopauzie

Menopauza to punkt na biologicznej ścieżce życia każdej kobiety. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia to ostateczne ustanie miesiączkowania w wyniku utraty aktywności pęcherzykowej jajników, po którym przez okres 12 miesięcy nie wystąpiło już żadne krwawienie. Występuje zwykle u kobiet między 44 a 56 rokiem życia. U Polek średnio w 51-52 roku życia.



Etapy menopauzy

Potocznie słowo menopauza jest używane na określenie całego okresu transformacji hormonalnej kobiety, który może trwać nawet kilkanaście lat. Ze względu na długość i zmienność objawów okres ten został podzielony na etapy:

Premenopauza – co warto o niej wiedzieć?

Premenopauza (lub perimenopauza, okres okołomenopauzalny) to czas między okresem pełnej płodności a menopauzą występujący od około 40. roku życia kobiety, a według niektórych lekarzy zaczynający się już w wieku 35 lat. Okres ten charakteryzuje się różnymi dolegliwościami, które mogą, choć nie muszą, dotknąć każdej kobiety. Także ich ilość i intensywność będą indywidualne.

Premenopauza – najbardziej uciążliwe dolegliwości

Wśród tych najbardziej uciążliwych warto wymienić tzw. objawy wypadowe wynikające ze zmian hormonalnych, np. nagłe uderzenia gorąca (tzw. wary), zmiany nastrojów, zaburzenia snu, chroniczne zmęczenie, nocne poty, przedłużające się obfite krwawienia, skrócenie cyklu miesięcznego o ok. 3-7 dni. Panie skarżą się też stany lekowe, depresyjne, nerwicę, mgłę mózgową czy pogorszoną koncentrację i pamięć. Często także przybierają na wadze, najczęściej w okolicach brzucha, co jest uwarunkowane utratą estrogenów, które dotąd nas chroniły, a także zaburzeniami w odczuwaniu sytości czy ochotą na słodkie i tłuste pokarmy.

Do ustalenia, że kobieta jest w okresie okołomenopauzalnym, wystarczą objawy. Nie ma „badań na premenopauzę”. Warto w tym czasie zainteresować się swoim pogorszonym samopoczuciem, nie wypierać swojej biologii i nie przypisywać zmęczenia wyłącznie nadmiarowi obowiązków czy swojemu wiekowi. Jest wiele sposobów na to, aby przynieść sobie ulgę i poprawić komfort życia w tym okresie.

Menopauza – co warto o niej wiedzieć?

Kolejnym etapem jest sama menopauza, czyli ostatnie krwawienie miesięczne, które – zgodnie z podaną wyżej definicją – stwierdza się post factum. Na moment pojawiania się menopauzy, mają wpływ czynniki genetyczne, a także stan zdrowia i styl życia. Menopauzę przyspieszają np. niewłaściwa dieta, palenie papierosów, stres, leki obniżające poziom estrogenów, cukrzyca, choroby układu immunologicznego, chemioterapia, terapia promieniowaniem, usunięcie jajników.

Kilka ciekawostek o menopauzie

Jest to termin pochodzenia greckiego: men – miesiąc, pausis – przerwa. Po raz pierwszy pojawił się w 1821 roku we wstępie do francuskiej publikacji de Gardanne’a – „De la ménopause, ou de l’âge critique des femmes” (O menopauzie, czyli krytycznym wieku kobiet). 25 milionów kobiet każdego roku na świecie przechodzi menopauzę, a 18.10 został ustanowiony Światowym Dniem Menopauzy i Andropauzy.

Postmenopauza – co warto o niej wiedzieć?

Ostatni etap to postmenopauza – okres rozpoczynający się po ostatniej miesiączce w życiu kobiety. Po wygaśnięciu czynności jajników następuje stopniowa stabilizacja poziomu hormonów na nowym, niższym poziomie i zmniejszenie wcześniejszych objawów, jednocześnie spadek poziomu estrogenów jest przyczyną innych dolegliwości i objawów, np. przyspieszone starzenie się, utrata jędrności skóry, problemy z utrzymaniem wagi, otyłość brzuszna, wypadanie włosów, suchość i częstsze infekcje okolic intymnych.

Wyzwania związane z menopauzą

Przekwitanie i jego objawy dotyczą mnie i moich Podopiecznych. A to nie koniec wyzwań, które przybierają także rozmiar społeczny:

- Nigdy wcześniej kobiety w wieku 45-60 lat tak masowo nie poszły do pracy. Wiele z nich piastuje bardzo odpowiedzialne stanowiska. Czasy zmieniły się na tyle, że już opiekujemy chorymi rodzicami i jeszcze wychowujemy dzieci.
- W czasach historycznego anti-age wstydzimy się przyznać do swojego wieku, wypieramy temat menopauzy i przyjmujemy postawę: „ja nie jestem jeszcze stara”, „nie wiem – nie ma”. Nie szukamy wiedzy, pomocy. Wolimy zrobić botoks, tatuaż czy paznokcie, zamiast zająć się prawdziwymi problemami.
- Nie pomagają też nasi partnerzy i otoczenie, posądzając nas o konfliktowość, hipochondryczność czy wręcz chorobę. A to z braku wiedzy, co się z nami dzieje.

Musimy umieć o sobie zadbać, włączając pauzę od cudzych wizji naszego życia, od nadmiernych wymagań i oczekiwań – również naszych własnych wobec siebie, a także krzywdzących stereotypów o starości czy utracie atrakcyjności. A przede wszystkim zaakceptować swoją biologię. To o moment, aby zauważyć swoją wartość i swoje potrzeby, nabrać dystansu do cudzych i zaopiekować się sobą. Jeśli nie zaplanujesz swojego życia, ktoś zaplanuje je za ciebie. Ale żeby je zaplanować, powinnaś wiedzieć, co się z tobą dzieje i w jaki sposób na konkretne zapotrzebowanie odpowiedzieć.

Okazuje się, że poza nowoczesną farmakologią, której wiele pań się obawia i próbuje przejść przez ten okres naturalnie, w naszych rękach mamy potężny oręż, aby stawić czoła dolegliwościom okołomenopauzalnym. W wielu przypadkach tą odpowiedzią na ogrom potrzeb i wyzwań jest zdrowy styl życia: sen, regeneracja, prawidłowe odżywianie, dobrana suplementacja i aktywność fizyczna.



Autorka: **Ewa Żak-Lisewska** – od blisko 20 lat pracy w korporacji przebranżowiłam się, jestem instruktorem sportu ze specjalizacją w fitness oraz certyfikowanym trenerem personalnym z międzynarodowymi uprawnieniami REP's Polska. Ukończyłam także studia podyplomowe na kierunku dietetyka, aby holistycznie wspierać moich Podopiecznych we wdrażaniu nawyków prozdrowotnych. Od ponad 3 lat prowadzę własne butikowe studio treningu personalnego NOVA SQUAD w Krakowie.



Artykuł przygotowała: **Ewa Żak-Lisewska**

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

Niezbędna pielęgnacja w kobiecej kosmetyczce: kosmetyki, które warto mieć

Pielęgnacja skóry to jeden z najważniejszych elementów dbania o siebie, zarówno pod względem zdrowia, jak i estetyki. Skóra kobiety wymaga szczególnej troski, gdyż jest delikatna, zmienna i narażona na różnorodne czynniki zewnętrzne. Kosmetyczka to przestrzeń, w której znajdują się produkty nie tylko do makijażu, ale również te, które dbają o kondycję skóry. Każda kobieta powinna wiedzieć, które preparaty stanowią podstawę jej codziennej pielęgnacji. W tym artykule omówimy niezbędne kosmetyki, które powinny znaleźć się w każdej kobiecej kosmetyczce, aby zapewnić skórze odpowiednią ochronę, nawilżenie i regenerację.



1. Oczyszczanie skóry – fundament codziennej pielęgnacji

Oczyszczanie skóry to najważniejszy krok, który przygotowuje skórę na dalszą pielęgnację. Często myślimy, że skóra jest czysta, bo nie widzimy na niej zanieczyszczeń, ale to tylko pozory. Codzienne oczyszczanie skóry z brudu, nadmiaru sebum, makijażu, zanieczyszczeń środowiskowych oraz martwego naskórka jest niezbędne, by skóra mogła prawidłowo funkcjonować.

Oczyszczanie zaczyna się od wyboru odpowiedniego preparatu. Rynek kosmetyczny oferuje wiele produktów do oczyszczania, od żeli i pianek, przez mleczka, aż po wody micelarne. Ważne jest, aby wybierać produkt dostosowany do typu skóry. Osoby z cerą suchą i wrażliwą powinny postawić na delikatne mleczka lub oleje oczyszczające, natomiast osoby z cerą tłustą i mieszaną mogą zdecydować się na żele lub pianki, które skutecznie usuną nadmiar sebum.

Nie należy zapominać, że oczyszczanie skóry to proces, który warto powtarzać dwa razy dziennie – rano, by usunąć resztki nocnej regeneracji, i wieczorem, by usunąć makijaż oraz zanieczyszczenia z całego dnia. Odpowiednio oczyszczona skóra jest bardziej podatna na wchłanianie innych preparatów, co sprawia, że cała pielęgnacja staje się bardziej efektywna.

2. Nawilżanie – klucz do gładkiej i promiennej skóry

Nawilżenie to kolejny krok, który ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia skóry. Nawet jeśli skóra nie jest widocznie sucha, zawsze wymaga odpowiedniego nawilżenia. Kosmetyki nawilżające utrzymują odpowiedni poziom wilgoci, zapobiegając jej utracie, co wpływa na utrzymanie skóry w dobrym stanie. Ponadto nawilżona skóra jest bardziej elastyczna, mniej podatna na pojawianie się zmarszczek i zanieczyszczeń.

Każda kobieta powinna wybrać odpowiedni krem nawilżający, dostosowany do swojego typu skóry. W przypadku cery tłustej i mieszanej warto sięgnąć po lekkie preparaty, które nie obciążają skóry, ale skutecznie nawilżają ją na całej powierzchni. Dla cery suchej zaleca się bardziej treściwe kremy lub balsamy, które głęboko wnikają w skórę i intensywnie ją regenerują. Dobrze jest także sięgać po kosmetyki z dodatkowymi składnikami aktywnymi, takimi jak kwas hialuronowy, gliceryna czy ceramidy, które skutecznie wiążą wodę w skórze.

Kremy nawilżające powinny być stosowane zarówno rano, jak i wieczorem. Rano, preparat powinien stanowić podstawę pod makijaż, zapewniając skórze odpowiednią bazę i ochronę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Wieczorem, krem nawilżający powinien działać regenerująco, pomagając skórze w odbudowie podczas nocnego odpoczynku.

3. Ochrona przeciwsłoneczna – fundament zdrowej skóry

Ochrona skóry przed promieniowaniem UV to jeden z najważniejszych elementów pielęgnacji. Promieniowanie słoneczne jest odpowiedzialne za przyspieszony proces starzenia się skóry, powstawanie przebarwień oraz uszkodzenia DNA, które mogą prowadzić do rozwoju nowotworów skóry. Dlatego ochrona przed słońcem powinna być nieodłącznym elementem każdej codziennej rutyny pielęgnacyjnej.

W kosmetyczce każdej kobiety powinien znaleźć się krem z filtrem przeciwsłonecznym. Należy wybierać preparaty o szerokim spektrum ochrony (UVA i UVB), które zapewnią pełną ochronę przed szkodliwymi promieniami. Warto postawić na produkty z filtrem SPF 30 lub wyższym, szczególnie w okresie letnim, gdy ekspozycja na słońce jest intensywniejsza.

Wielu producentów kosmetyków oferuje teraz produkty z filtrem UV, które są jednocześnie nawilżające, a także zawierają dodatkowe składniki ochronne, takie jak antyoksydanty, które wspomagają walkę z wolnymi rodnikami. Można wybierać pomiędzy kremami, emulsjami, a nawet podkładami z filtrem przeciwsłonecznym, które łączą w sobie ochronę i makijaż w jednym produkcie.

4. Peeling – poprawa tekstury skóry

Peeling to kosmetyk, który pomaga usunąć martwe komórki naskórka, co sprawia, że skóra staje się gładsza, bardziej promienna i lepiej przygotowana do dalszej pielęgnacji. Regularne stosowanie peelingu poprawia mikrokrażenie, przyspiesza regenerację skóry i sprawia, że inne kosmetyki lepiej się wchłaniają. Peelingi mogą mieć różną formułę – mechaniczną lub chemiczną, w zależności od potrzeb skóry.

Peelingi mechaniczne zawierają drobinki, które usuwają martwy naskórek poprzez ścieranie. Z kolei peelingi chemiczne działają na zasadzie kwasów (np. kwas glikolowy, salicylowy), które delikatnie złuszcza skórę. Osoby z cerą wrażliwą lub skłoną do podrażnień powinny wybierać peelingi chemiczne, które są łagodniejsze dla skóry. Z kolei osoby z cerą tłustą mogą korzystać z peelingów mechanicznych, które skutecznie usuwają zanieczyszczenia i nadmiar sebum.

Peeling warto stosować 2–3 razy w tygodniu, w zależności od potrzeb skóry. Po jego zastosowaniu warto nałożyć na skórę odpowiedni krem nawilżający lub regenerujący, który uzupełni niedobory wilgoci.

5. Serum – intensywna kuracja

Serum to kosmetyk, który charakteryzuje się wyższym stężeniem składników aktywnych niż kremy, co sprawia, że działa intensywnie na konkretne problemy skóry. Można znaleźć serum nawilżające, rozjaśniające, przeciwzmarszczkowe, a także poprawiające jędrność skóry. Serum to doskonały wybór dla kobiet, które chcą skoncentrować swoją pielęgnację na konkretnych potrzebach skóry, takich jak walka z przebarwieniami, utratą jędrności czy pierwszymi zmarszczkami.

Serum należy stosować po oczyszczeniu skóry, ale przed nałożeniem kremu nawilżającego. Warto dobrać serum odpowiednie do swojego typu skóry i problemów, które chce się rozwiązać. Produkty z witaminą C, kwasem hialuronowym czy peptydami są popularne i cenione ze względu na swoje działanie odmładzające, nawilżające oraz rozświetlające skórę.

6. Pielęgnacja oczu – troska o delikatną skórę

Skóra wokół oczu jest wyjątkowo cienka i delikatna, dlatego wymaga szczególnej troski. To właśnie w okolicach oczu najczęściej pojawiają się pierwsze oznaki starzenia się skóry, takie jak zmarszczki, opuchlizna czy cienie. W kosmetyczce każdej kobiety powinien znaleźć się specjalny krem pod oczy, który nawilży, zregeneruje oraz pomoże walczyć z oznakami zmęczenia.

Kremy pod oczy zawierają składniki, które łagodzą podrażnienia, zmniejszają opuchliznę i rozjaśniają cienie. Z kolei kremy przeciwzmarszczkowe pomagają w walce z pierwszymi oznakami starzenia się skóry. Warto wybierać produkty z dodatkowymi składnikami aktywnymi, takimi jak kofeina (pomaga w walce z opuchlizną), peptydy (redukuje zmarszczki) czy kwas hialuronowy (nawilża i wygładza).

7. Pielęgnacja ust – zadbane i miękkie

Usta to jedna z najbardziej delikatnych części twarzy, a ich skóra wymaga odpowiedniego nawilżenia i ochrony. W każdej kosmetyczce powinien znaleźć się balsam do ust, który zapewni im nawilżenie, ochronę przed wiatrem, słońcem i zimnem. Balsam do ust może także zawierać delikatne substancje złuszczące, które pomagają pozbyć się suchych skórek, pozostawiając usta gładkie i miękkie.

Niezbędna pielęgnacja w kobiecej kosmetyczce: podsumowanie

W kosmetyczce każdej kobiety powinny znaleźć się kluczowe kosmetyki, które wspierają zdrowie i piękno skóry. Oczyszczanie, nawilżanie, ochrona przeciwsłoneczna, peelingi, serum, pielęgnacja okolic oczu oraz ust to elementy, które tworzą kompletną rutynę pielęgnacyjną. Regularne stosowanie odpowiednich produktów pomoże utrzymać skórę w doskonałej kondycji, zapobiegając przedwczesnemu starzeniu się oraz poprawiając jej wygląd. Dbając o skórę, dbamy o siebie, a codzienna pielęgnacja staje się rytuałem, który przynosi nie tylko korzyści estetyczne, ale i emocjonalne.



Autorka: **Małgorzata Sitek-Aletańska** - właścicielka Margaret Studio, twórczyni AletańskaAcademy, trenerka makijażu permanentnego. Wykładowca na kierunku kosmetologia Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, doktorant na wydziale medycznym w Rzeszowie. Kosmetolog z 14-letnim doświadczeniem. Pasjonatka jeździectwa i miłośniczka psów.

Miejsca w sieci:

- Strona: www.malgorzataaletanska.pl
- IG: margaret_studio



Artykuł przygotowała: **Małgorzata Sitek-Aletańska**

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

Wyznaczanie granic w rodzinie – jak uczyć dzieci wyznaczania granic?

Jestem mamą nastolatków. Wiem, jak trudne bywa wyznaczanie granic – i jak kluczowe jest to dla zdrowia psychicznego naszych dzieci. Jedno z moich dzieci zmagало się z depresją, co jeszcze mocniej uświadomiło mi, jak wielką rolę w budowaniu poczucia bezpieczeństwa odgrywają jasne i zdrowe granice.

To one pozwalają dzieciom rozwijać poczucie własnej wartości, uczą ich szacunku do siebie i innych oraz chronią przed przeciążeniem emocjonalnym. Ale co ważniejsze – pomagają im budować świat, w którym czują się naprawdę widziane i słyszane.

Dlaczego granice są ważne?

Granice są jak niewidzialne ramy, które nadają naszemu życiu strukturę. Dają dziecku informację: "Jesteś ważny, ale ja też jestem ważna. Mam prawo do swoich potrzeb i emocji, tak samo, jak Ty". W świecie, w którym dzieci są bombardowane bodźcami, jasno wyznaczone granice dają im przestrzeń do bycia sobą. Z mojej perspektywy – jako mamy, ale i osoby, która przeszła przez trudne momenty z własnym dzieckiem – kluczowe było nauczenie się, że granice nie oznaczają dystansu. Wręcz przeciwnie – paradoksalnie to one pozwalają na prawdziwą bliskość. John Bowlby, twórca teorii przywiązania, mówił o tym, że dzieci potrzebują stabilnych i przewidywalnych relacji, aby mogły czuć się bezpiecznie. Właśnie dlatego granice nie są narzędziem kontroli, lecz ochrony i miłości.



Rodzice jako wzór – jak wyznaczać własne granice?

Przez długi czas miałam tendencję do „przekraczania siebie”. Robiłam więcej, niż byłam w stanie, bo wydawało mi się, że muszę zawsze być dostępna dla dzieci. Dopiero gdy moje dziecko zachorowało na depresję, zrozumiałam, że jeśli ja nie będę umiała zadbać o siebie, ono także nie nauczy się tego robić.

Jak to zmienić i pokazać dziecku swoje granice?

- Mówić o swoich potrzebach. "Potrzebuję teraz chwili ciszy".
- Być konsekwentnym. "Nie mogę tego zrobić, ale mogę Ci pomóc jutro".
- Nie przeproszać za własne granice. Jeśli potrzebuję odpoczynku, to nie oznacza, że jestem złą matką.
- Pokazywać dzieciom, że one też mogą wyznaczać granice. Uznawanie ich „nie” jest kluczowe.

Jak uczyć dzieci wyznaczania granic?

Każdy etap rozwoju dziecka wymaga innego podejścia. Oto moje doświadczenia i przemyślenia:

Małe dzieci (3-6 lat)

- Uczą się granic przez nasze reakcje: jeśli szanuję ich „nie”, one uczą się, że mają do niego prawo.
- Proste komunikaty: "Jeśli nie chcesz się teraz przytulać, to w porządku".
- Nauka nazywania emocji: „Czujesz się źle, gdy ktoś zabiera Twoją zabawkę?”

Dzieci w wieku szkolnym (7-12 lat)

- Nauka odmawiania bez poczucia winy: "Nie musisz bawić się z kimś, jeśli nie masz na to ochoty".
- Wspieranie poczucia własnej wartości: "Twoje zdanie jest ważne".
- Szacunek dla ich autonomii: "Rozumiem, że nie chcesz rozmawiać, ale jestem tutaj, jeśli zmienisz zdanie".

Nastolatki (13-18 lat)

- Tutaj sprawa staje się bardziej skomplikowana, bo nastolatek zaczyna testować nasze granice. Jednak to, co mi pomogło, to konsekwencja – ale z empatią.
- Szacunek dla ich prywatności: "Nie czytam Twoich wiadomości, bo ufam Ci".
- Ustalanie jasnych zasad dotyczących relacji: "Jeśli wracasz później, daj mi znać, bo się martwię".
- Pokazywanie, że nie muszą spełniać cudzych oczekiwań, aby zasługiwać na miłość i akceptację.

Komunikacja – fundament granic

Jednym z największych odkryć było dla mnie to, jak bardzo zmienia się relacja, gdy zaczynamy mówić o swoich uczuciach, zamiast oceniać drugą osobę. Metoda NVC (Porozumienie bez Przemocy) Marshalla Rosenberga pozwala na komunikowanie granic bez ranienia drugiej osoby.

Zamiast: "Znowu nie posprzątałeś pokoju!"

Spróbuj: "Czuję się zmęczona, kiedy widzę bałagan, bo zależy mi na porządku w domu".

Kiedy miałam trudne momenty z dziećmi, musiałam nauczyć się mówić tak, aby nie czuły się oskarżane, a jednocześnie rozumiały, że moje emocje są ważne. Taki sposób rozmowy pomaga w budowaniu wzajemnego szacunku.

Czy jest jeden uniwersalny sposób do wyznaczania granic?

Nie ma uniwersalnego sposobu, jednej właściwej drogi do wyznaczania granic. Każde dziecko jest inne, każda rodzina jest inna. Ale wiem jedno – granice to nie dystans. To fundament miłości. Kiedy je stawiamy, pokazujemy dzieciom, że świat jest przewidywalny, że mogą się na nas oprzeć i że ich potrzeby mają znaczenie.

Dzieci, które uczą się wyznaczać granice, wyrastają na dorosłych, którzy wiedzą, czego chcą i nie pozwalają się wykorzystywać. I to jest coś, czego jako mama pragnę najbardziej – aby moje dzieci umiały dbać o siebie, nawet wtedy, gdy mnie już przy nich nie będzie.

Granice nie są barierami, lecz drogowskazami, które pomagają nam funkcjonować w harmonii z innymi, dbając jednocześnie o własne potrzeby. Wzmacniając zdolność dziecka do ich wyznaczania, wspieramy je w budowaniu zdrowych relacji przez całe życie.



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 9 kwietnia 2025

Samotność przedsiębiorczyni: jak budować wsparcie i pewność siebie na drodze do sukcesu

Twoja firma. Wielka дума, puszczone w przestrzeń przekonania, świadectwo odwagi i przedsiębiorczości. Twoje zrealizowane marzenie o byciu sobie żaglem, sterem i okrętem. Jednak co, jeśli ten biznesowy okręt zamienia się w górę lodową, której jedynie wierzchołek wystaje ponad wodę. A wszystko, co spiętrzone, groźne i dołujące kryje się pod powierzchnią, w granacie oceanu? Natomiast ty z tego wierzchołka, niby na szczycie, ale jednak samotnie spoglądasz w przyszłość. Z tego artykułu dowiesz się, czym jest samotność przedsiębiorczyni oraz jak budować wsparcie i pewność siebie na drodze do sukcesu.



Gdy z podziwu rodzi się izolacja

Głośnie oklaski, słowa uznania, liczne gratulacje, które płyną z wielu stron. Jako ta, która prowadzi własną działalność, swój biznes, własną firmę, często w oczach świata jesteś postrzegana jako niepokonana, sięgającą po marzenia. A potem... milczenie, wypełnione tysiącami myśli o przyszłości i wychylającą się z każdego kąta presją, rozciągającą się jak bezkresny horyzont. Wzrok innych skupia się na tym, co widać na pierwszy rzut oka – wyróżnieniach, kolejnych projektach czy rzeszy klientów. Mało kto dostrzega (bo też dobrze się kryjesz droga businesswoman) ciemne wody pełne zwątpień, lęków i pytań bez odpowiedzi. I nagle, sama nie wiesz, kiedy to się dzieje, a do satysfakcji z realizacji planów dołącza poczucie, że wszystko musisz nieść w pojedynkę. Każda decyzja, każdy strategiczny krok stają się ciężarem, bo nikt nie widzi ogarniającego zmęczenia ani przygniatającego stresu. Przecież dla otoczenia jesteś kapitanem, który nie ma prawa słabnąć nawet przy najbardziej gwałtownych falach.

Perfekcjonizm – tarcza czy klatka?

Perfekcjonizm to taka misternie wykuta piękna zbroja: lśniąca, idealnie dopasowana i wzbudzająca podziw. Cóż z tego, skoro im dłużej ją nosisz, tym bardziej czujesz jej ciężar? I tak mija tydzień za tygodniem, zewnętrzny świat nie widzi drobnych rys ani Twoich zmagania, a Ty coraz rzadziej przyznajesz się do potrzeb czy lęków. Jeśli nie damy sobie przyzwolenia na potknięcia, każda ewentualna porażka urasta do rangi klęski. Dryfujesz we mgle strachu przed rozczarowaniem, który uniemożliwia wyraźne spojrzenie na możliwości. Zamiast otwierać się na wsparcie, wybierasz milczenie, samotną walkę. W konsekwencji czujesz się tak, jakbyś płynęła wciąż pod prąd, nie mając chwili na złapanie głębokiego, życiodajnego oddechu.

Skąd się bierze kryzys zaufania?

Być może trudno Ci uwierzyć, że ktoś inny, nawet bardzo bliski, mógłby w pełni zrozumieć, jak wygląda Twoje codzienne życie na szczycie firmy czy w zarządzie. Otacza Cię poczucie, że nikt nie udźwignie ciężaru Twoich decyzji, że jeśli nie Ty, to nikt inny nie jest w stanie sprostać wszystkim wymaganiom, jakie stoją przed Twoim biznesem. Czasem też kryje się za tym obawa przed oceną. Jeśli podzielisz się słabościami, wyznasz, że sobie z czymś nie radzisz, możesz usłyszeć, że nie nadajesz się do roli liderki. Jeśli pokażesz wątpliwości, ktoś odbierze to jako brak profesjonalizmu. W efekcie chronisz się dystansem, a każda ściana, którą wznosisz wokół siebie, wzmacnia poczucie osamotnienia.

Co mogę zrobić, by nie zatonać w zawodowej samotności?

Rozmowa jak lina ratunkowa

Słowa mają ogromną moc. Zarówno te wypowiedane, jak i te, których słuchamy. Kiedy codzienność przygniata, jedna szczerza wymiana myśli z drugą przedsiębiorczynią, managerką czy po prostu przyjaciółką potrafi dać ukojenie. Dzieląc się szczerze swoimi rozterkami, odkrywasz, że inni również pragną przed kimś się otworzyć, że im też towarzyszą podobne emocje. To brzmi banalnie, ale rzeczywiście czasem wystarczy zwyczajnie przerwać ciszę, by zadziały się rzeczy nadzwyczajne, by odnaleźć wspólny rytm i pozwolić, aby ktoś przez chwilę podtrzymał Twoje żagle.

Spojrzenie z innej perspektywy

Zmiana kontekstu może czynić cuda. Ludzie, którzy na co dzień nie funkcjonują w podobnej branży, będąc w innej bańce doświadczeń, często dostarczają zaskakująco trafnych uwag. Trafnych i ku Twojemu zaskoczeniu- naprawdę prostych. Ich perspektywa i prostota widzenia problemu, pozwala Ci wyłowić z chaosu myśli to, co najważniejsze. Bywa, że w takich rozmowach wyłania się rozwiązanie, którego nie dostrzegałaś, tkwiąc w pełnym wyzwaniach środowisku.

Zbudowanie kręgu zaufania

Wydarzenia 2020 roku spowodowały, że pracownicy na całym świecie pokochali system pracy zdalnej. I o ile jest to wielkie udogodnienie w większości przypadków, o tyle zdarza się, że wpadamy w pułapkę nadmiernej izolacji, odzwyczajając się z funkcjonowania wśród ludzi offline. A chcemy czy nie człowiek to zwierzę stadne i na dłuższą metę potrzebuje wspólnoty. Dziś w świecie rewolucji technologicznej, w którym wszystko pędzi naprzód, wsparcie wydaje się luksusem.

Tymczasem otaczanie się ludźmi, którzy znają smak wyczerpania, sukcesu i porażki (a umówmy się, każda z nas coś o tym wie...), daje poczucie, że nie jesteś sama na otwartym morzu. Mogą to być grupy networkingowe, prywatne koła wsparcia, kręgi kobiet, stowarzyszenia organizujące kobiece spotkania czy po regularne wydarzenia gdzie możemy spotkać znajomych z branży. Jeden wieczór w miesiącu, spędzony na swobodnej rozmowie, może odmienić bieg Twoich myśli.

Praktyka radzenia sobie ze stresem

W samotności często żyjemy na wysokich obrotach. Pędzimy w kołowrotku, nie umiemy się zatrzymać, chcemy każdą chwilę wykorzystać produktywnie. Żeby zapobiec wypaleniu, warto wypracować metody, które pozwolą zredukować napięcie. Dla jednych będzie to medytacja, spacer leśnymi ścieżkami lub ćwiczenia oddechowe, dla innych – bieg, zumba, lekcja tańca czy choćby wspinaczka na ścianie. Poszukaj tego, co najbardziej z Tobą współgra, jest tak prawdziwie Twoje, a nie dotyczy pracy. Czegoś, co daje Ci wolność od firmowych trosk i pozwala oderwać myśli od niekończącej się listy zadań. Jestem pewna, że gdy czytasz te słowa, intuicyjnie wiesz, co taką odskocznią jest dla Ciebie.

Celebrowanie małych zwycięstw tu i teraz

W codziennej gonitwie najczęściej spoglądamy na pracę długofalowo. Zatem skupiasz się na dużych projektach, spektakularnych kontraktach, wielkich sumach. Tymczasem docenianie mikro sukcesów (tak, również tych naprawdę drobnych) wprowadza równowagę. Być może pierwszy raz od dawna udało Ci się zachować spokój w obliczu trudnej negocjacji. Może udało Ci się nabyć nowy sprzęt lub oprogramowanie do firmy. Może ktoś z Twojego zespołu przerósł oczekiwania. Może klient w pięknych słowach podziękował za Twoją otwartość i zrozumienie. Zatrzymaj się i dostrzeż te chwile. Dzięki temu utrzymasz motywację i zrozumiesz, że każdy krok naprzód jest wart uwagi.

Wyjątkowa moc mastermindu

Wyobraź sobie grupę osób, które regularnie spotykają się po to, by wspólnie dyskutować o wyzwaniach, dzielić się doświadczeniami i wspierać nawzajem w poszukiwaniu nowych rozwiązań. W określonym przez ramy programu i moderatora czasie sukcesywnie podążają do obranego na starcie celu, by finalnie po jego realizacji zaoszczędzić mnóstwo czasu na szukanie właściwej strategii. W takim bezpiecznym, poufnym środowisku łatwiej jest powiedzieć głośno, co Cię trapi. Nie tylko dzielisz się trudnościami, ale też dostajesz szereg odpowiedzi, również na te zawodowe pytania, które często miesiącami zalegają w Twojej głowie. Choć mastermind w klasycznym wydaniu wciąż nie jest aż tak znany w Polsce, jak na zachodzie, świadomość korzyści płynących z tego narzędzia potrafi wnieść do Twojej rzeczywistości plan, spokój i przeświadczenie, że nie musisz ze wszystkim zmagać się w pojedynkę.

Odwaga nie oznacza, że się nie boję

Na co dzień jesteś dzielna i zdecydowana. Gdy trzeba, potrafisz w sekundę podejmować kluczowe decyzje. Dziś świat, szczególnie ten zaklęty w mediach społecznościowych, wymusza na nas sukces. Dlatego właśnie umiejętność przyznania się do własnych ograniczeń, powiedzenie „nie wiem” stanowi o Twojej autentycznej sile. Odwaga liderki nie polega na tym, bez względu na wszystko być niezłomną, lecz by wiedzieć, kiedy trzeba przybić do portu i zebrać siły na dalszą podróż. W kobiecej naturze leży zdolność do łączenia empatii z konsekwencją, wrażliwości z umiejętnością podejmowania trudnych wyzwań. Pozwalając sobie na momenty słabości, tak naprawdę pokazujesz, jak bardzo jesteś wytrwała. Bo nie boisz się stanąć twarzą w twarz z emocjami i potrzebami, które przez lata mogły być spychane w cień.

Nie warto płynąć w pojedynkę?

„Jeśli chcesz iść szybko, idź sam. Jeśli chcesz zajść daleko, weź kogoś ze sobą” - mówi jedno z afrykańskich przysłów. Nawet najbardziej zaawansowany statek, wyposażony w nowoczesne systemy nawigacyjne, potrzebuje załogi, aby skutecznie przetrwać sztorm. Samotność bywa jak niewidzialna kotwica, która spowalnia Twój rozwój i osłabia wiarę w to, co robisz. Nawiązanie relacji z ludźmi, którzy rozumieją Twoją perspektywę, a przy okazji pokażą Ci swoje spojrzenie na podobne kwestie, jest jak życiodajny, głęboki oddech. Po nim zaczynasz widzieć nadciągające zagrożenia i doceniasz każdy milowy krok w drodze do celu.

Samotność przedsiębiorczyni – podsumowanie

Warto sobie uświadomić, że nie jesteś sama. Samotność liderki, przedsiębiorczyni, managerki czy dyrektorki jest często występującym zjawiskiem, ale nie musi być nieuniknioną konsekwencją sukcesu. Za siedmioma morzami pozorów i oczekiwań rozciąga się przestrzeń na współdziałanie, szczere rozmowy i wzajemną troskę. Zamiast znowu zawijać do portu z poczuciem, że sama muszę sobie z tym poradzić, spróbuj uchylić drzwi do kręgu wsparcia, zapraszając do swojego życia ludzi, którzy rozumieją dylematy i emocje towarzyszące Twojej roli. Wtedy zyskujesz szansę na zawodowy rejs, w którym nawet sztorm nie odbierze Ci radości z obranej ścieżki.



Autorka: Małgorzata Węgier – od ponad 10 lat zawodowo zajmuję się marketingiem, komunikacją i pracą z rozproszonymi zespołami. Pracowałam projektowo z największymi markami takimi jak OBI, Procter&Gamble, Oceanic, Carrefour, Sesderma, Orkla Care, e-obuwie. Jestem certyfikowaną moderatorką mastermindów, w których uczestnicy wspólnie rozwijają się, rozwiązują problemy i osiągają swoje cele. Łączę praktyczne podejście z doświadczeniem i wiedzą, co umożliwia mi skuteczne wspieranie przedsiębiorców i managerów w ich codziennych wyzwaniach. Jako twórczyni autorskich warsztatów Digital Detox, pomagam osobom przytłoczonym technologią odzyskać równowagę, poprawić efektywność i lepiej zarządzać czasem. Prywatnie jestem spełnioną mamą, kochającą książki obyczajowe i rower. Jestem ambasadorką wellbeingu i selfcare w naturze, autorką e-book'ów „Natura w życiu dzieci” oraz „Zarządzanie czasem dla aktywnych Mam”.



Artykuł przygotowała: **Małgorzata Węgier**

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

Jak wydać książkę i uniknąć błędów?

Wydanie książki to dla wielu osób spełnienie marzeń. Nie dotyczy to jedynie autorów literatury fabularnej, lecz także ekspertów i specjalistów, którzy pragną podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. W dzisiejszych czasach publikacja książki, w szczególności w formie e-booka, stała się dostępna dla każdego, kto ma pomysł i odrobinę determinacji. Jednak proces wydawniczy bywa złożony, a popełnione błędy mogą kosztować czas, pieniądze i zaufanie czytelników. Jak wydać książkę profesjonalnie i uniknąć pułapek?



Profesjonalizm od podstaw

Jednym z podstawowych elementów, który świadczy o profesjonalnym podejściu do publikacji, jest nadanie książce numeru ISBN. Choć nie jest to obowiązkowe, brak tego numeru może znacznie utrudnić podpisanie umów z dystrybutorami czy szeroką sprzedaż publikacji.

Planując wydanie e-booka, warto również pomyśleć o możliwości późniejszego wydania książki w formie papierowej. Jeżeli od początku przygotujemy skład uwzględniający druk, unikniemy dodatkowych kosztów związanych z ponownym opracowaniem tekstu. Takie podejście daje nam elastyczność i pozwala dotrzeć zarówno do czytelników preferujących wersję elektroniczną, jak i tradycyjną.

Kluczowe błędy self-publisherów

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez początkujących autorów jest próba wykonania całego procesu samodzielnie. Redakcja, korekta, skład czy projekt okładki wymagają specjalistycznej wiedzy i doświadczenia. Nawet jeśli posiadamy pewne umiejętności, nie jesteśmy w stanie obiektywnie ocenić własnego tekstu, a brak profesjonalnej korekty czy redakcji może odbić się na jakości publikacji.

Niska jakość książki to poważny problem, szczególnie jeśli zależy nam na budowaniu pozycji eksperta. Klient, który zetknie się z publikacją pełną błędów, może nie wrócić po kolejne produkty czy usługi. Dlatego kluczowe jest skorzystanie z pomocy specjalistów, którzy zadbają o każdy etap przygotowania książki.

Jak promować książkę?

Promocja to często niedoceniany aspekt wydawania książki. Bez odpowiedniego marketingu nawet najlepsza publikacja może pozostać niezauważona. Wiele osób uważa, że należy być obecnym wszędzie – w każdej platformie społecznościowej, na każdym kanale. Jednak takie podejście wymaga ogromnego nakładu czasu i energii, które nie zawsze są dostępne.

Warto skupić się na kilku kanałach, które najlepiej odpowiadają naszemu stylowi i grupie docelowej, a także szukać sposobów na automatyzację procesów publikowania treści. Ważne, by nie zmuszać się do działań, które są dla nas niekomfortowe – fałsz i wymuszenie są wyczuwalne dla odbiorców i mogą zaszkodzić naszej wiarygodności.

Dlaczego warto zaufać specjalistom?

Proces wydawniczy wymaga współpracy z wieloma ekspertami. Po napisaniu tekstu kluczowe jest przekazanie go do redakcji, korekty, składu i na końcu ponownej korekty. Koszty tych usług mogą się różnić w zależności od objętości tekstu, formatu książki czy dodatkowych elementów, takich jak ilustracje. Choć trudno oszacować dokładne wydatki, profesjonalista po krótkiej rozmowie z autorem będzie w stanie podać przybliżony koszt projektu.

Warto pamiętać, że dobrze wydana książka to inwestycja, która może się zwrócić wielokrotnie – zarówno w postaci zwiększonej sprzedaży, jak i w budowaniu wizerunku eksperta.

Zalety self-publishingu

Wydanie książki samodzielnie pozwala na pełną kontrolę nad każdym etapem procesu. Dzięki temu publikacja może być dopracowana w każdym szczególe, a Ty masz pewność, że efekt końcowy spełnia Twoje oczekiwania. Książka, która powstaje z zaangażowaniem i uwagą, staje się nie tylko produktem, ale także ważnym elementem budowania marki osobistej i pozycji eksperta.

Dobrze wydana książka to nie tylko potwierdzenie Twoich kompetencji, ale także skuteczne narzędzie w pozyskiwaniu nowych klientów. Jednak, by czerpać z niej maksymalne korzyści, musi być przygotowana profesjonalnie. Wszyscy oczekujemy jakości – szczególnie gdy inwestujemy w coś nasze pieniądze i czas.

Trzymam za Ciebie kciuki!

Jeżeli wydanie książki jest Twoim marzeniem, podejdź do tego procesu z rozważą i cierpliwością. Zadbaj o każdy szczegół, korzystaj ze wsparcia specjalistów i planuj kolejne kroki. Dzięki temu Twoja książka nie tylko zachwyci odbiorców, ale stanie się też dowodem Twojej wiedzy, zaangażowania i profesjonalizmu.



Autorka: **Katarzyna Bieńkowska** – od 11 lat wspiera autorów w promocji książek, pomagając im docierać do czytelników i budować swoją markę. Od 3 lat prowadzi autorów przez cały proces wydawniczy, oferując kompleksowe wsparcie na każdym etapie – od pomysłu, przez redakcję, skład, aż po premierę książki. Jest autorką książki „Promocja? Tak, poproszę! Jak samodzielnie wypromować książkę/e-booka” oraz książek dla dzieci. Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.wydajiwypromuj.pl oraz na Instagramie: @wydajiwypromuj.



Artykuł przygotowała: **Katarzyna Bieńkowska**

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

Świece parafinowe: wpływ na zdrowie i środowisko

Świece parafinowe to popularny wybór w domach na całym świecie.

Cenowo dostępne oraz różnorodne dzięki temu stały się częstym elementem dekoracyjnym i relaksacyjnym w wielu przestrzeniach. Niemniej jednak, mimo że świece parafinowe są powszechnie używane, coraz więcej badań wskazuje na ich potencjalnie szkodliwy wpływ na zdrowie oraz środowisko. W niniejszym artykule przyjrzymy się zarówno pozytywnym, jak i negatywnym aspektom stosowania świec parafinowych, opierając się na badaniach naukowych.



Czym są świece parafinowe?

Świece parafinowe są wytwarzane z parafiny, czyli węglowodoru uzyskiwanego z ropy naftowej. Parafina jest substancją stałą w temperaturze pokojowej, która topnieje w wyniku podgrzania. Po stopieniu parafina jest formowana w różne kształty i rozmiary świec. Oprócz parafiny, w skład świec parafinowych często wchodzi dodatki zapachowe, barwniki, a także różne substancje chemiczne, które poprawiają ich wydajność i wygląd.

Plusy świec parafinowych

Jednym z głównych powodów, dla których świece parafinowe cieszą się tak dużą popularnością, jest ich niska cena. Parafina jest relatywnie tania w produkcji, co sprawia, że świece parafinowe są łatwo dostępne na rynku, a ich cena jest przystępna dla szerokiego kręgu konsumentów.

Kolejnym plusem jest czas palenia. Świece parafinowe palą się długo, dzięki czemu zapewniają przyjemną atmosferę na dłużej. Parafina ma wyższą temperaturę topnienia, niż воск pszczeli, co skutkuje wolniejszym spalaniem i wydajniejszym wykorzystaniem świecy.

Ostatni z plusów to różnorodność zapachów. Wysokiej jakości świece parafinowe mogą być wzbogacone o różnorodne zapachy i kolory, co sprawia, że są one atrakcyjne pod względem estetycznym. Zapachy te mogą być syntetyczne lub naturalne, zależnie od producenta, co pozwala na dopasowanie do indywidualnych preferencji.

Minusy świec parafinowych

Wydzielają toksyczne substancje podczas spalania

Jednym z najpoważniejszych zarzutów wobec świec parafinowych jest ich potencjalnie szkodliwy wpływ na zdrowie. Badania wykazały, że spalanie parafiny może prowadzić do uwalniania szkodliwych substancji chemicznych, takich jak benzopiren, toluen i ksylen. Są to związki, które w dużych ilościach mogą powodować problemy zdrowotne, w tym uszkodzenie układu oddechowego, podrażnienie oczu oraz problemy skórne. W 2009 roku badacze z University of California przeprowadzili badania nad emisją szkodliwych substancji podczas spalania świec parafinowych. Stwierdzili oni, że wdychanie dymu z parafinowych świec jest podobne do wdychania dymu tytoniowego, co może prowadzić do przewlekłych chorób układu oddechowego i zwiększać ryzyko nowotworów płuc.

Zanieczyszczenie powietrza wewnętrznego

Spalanie świec parafinowych w zamkniętych pomieszczeniach może prowadzić do zwiększonego stężenia zanieczyszczeń w powietrzu. Badania przeprowadzone przez Environmental Protection Agency (EPA) wykazały, że dym ze świec parafinowych może zawierać cząstki stałe i lotne związki organiczne (VOC), które mogą prowadzić do pogorszenia jakości powietrza wewnętrznego. W długoterminowej perspektywie może to być szczególnie niebezpieczne dla osób z alergiami, astmą, czy innymi problemami z układem oddechowym.

Wpływ na środowisko

Produkcja parafiny, pochodzącej z ropy naftowej, ma również wpływ na środowisko. Wydobycie ropy naftowej jest procesem związanym z zanieczyszczeniem środowiska, w tym emisją gazów cieplarnianych. Ponadto, wytwarzanie świec parafinowych wiąże się z dodatkowymi zanieczyszczeniami związanymi z procesami rafineryjnymi.

Reakcje alergiczne na dodatki chemiczne

Świece parafinowe często zawierają sztuczne zapachy i barwniki, które mogą wywoływać reakcje alergiczne lub podrażnienia skóry u niektórych osób. Osoby o wrażliwej skórze, czy skłonności do alergii, mogą doświadczać wysypki, swędzenia lub podrażnienia podczas kontaktu z takimi świecami.

Alternatywy dla świec parafinowych

Ze względu na rosnącą świadomość dotyczącą negatywnego wpływu świec parafinowych, na rynku pojawiły się alternatywy, takie jak świece sojowe, воск pszczele, czy świece z wosku palmowego. Świece sojowe, na przykład, są wytwarzane z naturalnych składników i spalają się znacznie czystsze niż parafinowe. Świece z wosku pszczelego również są uważane za bardziej przyjazne dla zdrowia i środowiska, ponieważ podczas ich spalania nie wydzielają toksycznych substancji, a ich produkcja jest bardziej zrównoważona.

Świece parafinowe: wpływ na zdrowie i środowisko - podsumowanie

Świece parafinowe, mimo że cieszą się dużą popularnością, nie są wolne od wad. Choć oferują wiele korzyści, takich jak niska cena, długi czas palenia i szeroki wybór zapachów, ich spalanie wiąże się z emisją toksycznych substancji, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, zwłaszcza w zamkniętych pomieszczeniach. Dodatkowo produkcja parafiny, pochodzącej z ropy naftowej, ma wpływ na środowisko naturalne. Z tego powodu, coraz więcej osób decyduje się na wybór świec ekologicznych, takich jak sojowe czy pszczele, które są bezpieczniejsze zarówno dla zdrowia, jak i dla planety.

Jeśli zależy Ci na zdrowiu i środowisku, warto rozważyć alternatywne opcje świec, które są bardziej przyjazne dla organizmu i nie generują tak dużych emisji zanieczyszczeń.



↓ Artykuł przygotowała: **Marlena Montiana**

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

Jak wspierać chorych na nowotwory?

Kiedy pada diagnoza nowotworu, wszystko się zmienia. Dla wielu osób brzmi jak wyrok oraz wywołuje szerokie spektrum emocji. Jest to logiczne, w końcu rozpoczyna się poważna batalia o zdrowie-podróż, po odzyskiwanie siebie, zdrowia, swojego normalnego, zwyczajnego życia. Wiele osób nie wie, jak wspierać chorych na raka i okazywać im wsparcie. W tym artykule podpowiem, jak wspierać chorych na nowotwory?



Jak rozmawiać o chorobie?

Choroba to stan normalny. Jak to rozumieć? Po prostu są to sytuacje losowe, które spotykają ludzi. Mijają lub uczą się żyć z chorobą. Niemniej spotykając osoby dotknięte chorobami nowotworowymi – wiem, jest czas ekstremalny, kiedy przyjmuje się do swojej świadomości diagnozę, jaką obraca wszystko, tętnie z czasem spojrzenie na siebie, życie, świat. To zmienia wszystko. Dużo zależy też od konkretnego człowieka. Stres jest automatyczną odpowiedzią. Wymusza zebranie sił, ale w uciążliwości skali, może obezwładniać. Wobec tego kluczowe jest zapanowanie nad nim, wzięcie pod kontrolę. Nie należy się bać pomocy psychiatrycznej i terapeutycznej. Przecież trzeba będzie przebudować całe swoje życie, jeśli chce się na poważnie zająć swoim zdrowiem. Do tego trzeba mieć siły i podejście. Nie trzeba zdawać się na siebie i nie powinno nawet. Taka sytuacja ma prawo przekraczać ludzkie siły. Są nadwyrężone chorobą. Jeśli nie już, momenty batalii będą takie, że to będzie kosztowało wiele sił.

Zdrowienie to wyzwianie umysłu

Nie można się łudzić, że wszystko się samo unormuje. Jeśli tak się sądzi, działają już silne mechanizmy obronne, jak wyparcia sytuacji. Potrzebna jest rozmowa, towarzyszenie. Jak bowiem zostać samemu w sytuacji, która, czuje się, że zagraża? Zagraża dotychczasowemu życiu, porządkowi aktywności, spojrzeniu na świat. To wszystko się pomija, a to ogromne wyzwania. To rodzi dodatkowy stres. Tymczasem organizm potrzebuje odzyskiwania stabilności, regeneracji. Stres wyczerpuje, osłabia siły odporności, których tak trzeba teraz, szczególnie.

Moja rada to dać się odciążyć, dać się poprowadzić etapami tej podróży, pozwolić towarzyszyć. Razem jest łatwiej, można się podzielić bagażami emocjonalnymi, zadaniami, które teraz będą. To będzie czas intensywny, bo przecież wola życia w człowieku jest ogromna, silna, wspaniała, piękna, godna podziwu i największego uznania.

Stres to emocjonalne i fizjologiczne cierpienie

Walcząc ze stresem, można zwyczajnie oswajać to, co go budzi. Liczne stresory biorą się z niewiedzy, jak będzie, co będzie, jak skończy się to wszystko. Wobec tego przyda się koordynacja procesu leczenia, to naczelne. Poza tym niezbędne jest zmierzenie się z lękami, nazwanie ich, dojście do punktu sprawczości, który zaczyna się tam, gdzie rozumiemy sens każdej sytuacji życia, wszelkiej, i choroby i tego wszystkiego, co może się wokół niej wydarzyć. Ale po drodze jest życie, jego chwile, każdy dzień. Życie w każdym doświadczeniu wiele daje. Wszystko tkwi w naszym spojrzeniu na świat. Otwórzmy swój umysł, to wydobędzie się to, co piękne i wyzwoli z niego to, co trudne. To krok pierwszy... W drugim pozwól sobie złapać czyjeś dłonie, tych, co są obok. Pomyślcie wspólnie, co i jak, dalej... I pójdźcie dalej.



Autorka: **Katarzyna Anna Lisowska** – pedagog, praktyk z doświadczeniem socjoterapeuty. Absolwentka nie tylko pedagogiki, ale i filozofii z psychologią, opieki paliatywnej z opieką geriatryczną i rehabilitacją, filologii polskiej. Wspierała w kwestiach dydaktycznych studentów w kryzysach, pracując w krakowskiej uczelni. Była także pedagogiem szkolnym, nauczycielem-wychowawcą, głównie w szkołach średnich. Moje miejsce w sieci: <https://www.facebook.com/katarzyna.lisowska.10/>.



Artykuł przygotowała: **Katarzyna Anna Lisowska**

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

W służbie Jej Wysokości Sztucznej Inteligencji: wielowątkowy i wieloaspektowy problem AI

Weź mnie – krzyczy z billboardu Jej Wysokość Sztuczna Inteligencja. Krzyczy, rzecz jasna, cudzymi ustami. O co w tym wszystkim chodzi? Na co to, komu i po co? W tym artykule przedstawię wielowątkowy i wieloaspektowy problem AI.

Rozwój technologii

Rozwój technologii już od początku rewolucji przemysłowej w XVIII wieku i jego nasilenie w wieku XIX budził wiele emocji. Wszystko, co nowe rodzi obawy, wątpliwości, kontrowersje, a nawet niechęć. Najpierw maszyny włókiennicze, maszyny parowe, potem automobile, awionetki, telefon, telegraf... bardzo dynamiczne zmiany. Zmiany nie tylko w gospodarce (np. zmiana manufaktury w system fabryczny) czy nauce, ale – co być może ważniejsze, zmiany społeczne i kulturowe. Nie bez powodu używa się słowa „rewolucja”. Wielki krok w rozwoju technologii – mały w ewolucji człowieka.



Technologia w służbie ludzkości

Zmiany technologiczne, których największy rozwój przypada na XIX i XX wiek, służą ludzkości. Przyczyniają się do rozwoju nauki, choćby poprzez szybkie znajdowanie i przetwarzanie danych, do lepszego poznania nas samych i otaczającego nas świata poprzez możliwości eksploracji, o której Juliusz Verne mógł tylko pomarzyć.

Wspierają nasze zdrowie – promienie Roentgena, szczepionki czy bardziej precyzyjne zabiegi chirurgiczne – wszystko to służy leczeniu. Robotyka górą. Dzięki niej nasze życie stało się lepsze i bardziej wygodne.

Każdego dnia korzystamy z narzędzi, nie zastanawiając się, jak działają. Płacimy za tę wiedzę fachowcom, a wiedza to potęga. Wiedza to władza. Władza to odebranie wolności.

W tym przypadku wolności wyboru.

Bo czy mogę wybrać telefon, który został stworzony do telefonowania?

Ależ nie. Takich już nie ma. Muszę wybrać taki, który ma milion niepotrzebnych mi funkcji (i oczywiście jest droższy), bo taki produkt narzuca mi rynek. A właściwie producent tego czy innego sprzętu, oprogramowania, procesu. Rynek zaczął rządzić moimi wyborami, a przecież powinno być odwrotnie, czyż nie?

Więc kto, komu służy? I za ile?

Rozwoju nie da się zatrzymać. Kto raz wszedł na taką drogę, już z niej nie zejdzie. Ale żeby nie była to droga w przepaść, dobrze byłoby ją uregulować. To jak z łańcuchami na górskich szlakach reguluje się i wytycza bezpieczne wejście na szczyt. Nie dają ci zejść w bok, żebyś nie skręcił sobie karku, i takimi ograniczeniami w przypadku rozwoju nieokiełznanej technologii powinny być różnego rodzaju regulacje: prawne, zdrowotne (bo czy skanowanie siatkówki oka rzeczywiście jest dla zdrowego funkcjonowania tegoż oka obojętne?), etyczne.

Wielowątkowy i wieloaspektowy problem AI

Problem jest nie tylko wielowątkowy i wieloaspektowy jest też poważny i pilny, bo tym razem na scenę wkracza Jej Wysokość AI – Czwarta Rewolucja, a wraz z nią zagadnienia, zagrożenia, których nigdy nie braliśmy pod uwagę. Poniżej tylko kilka z nich. Lista jest znacznie dłuższa.

- **Aspekt finansowy** – nie w detalu rzecz, a w hurcie – podstawowe funkcje, takie jak chat GPT są tanie, a miliardowe dochody, które generują twórcom i właścicielom firm oferującym ich usługi, zasadzają się na powszechności użycia. Daj im palec, a wezmą całą rękę, staje się rzeczywistością. Funkcje AI (choćby popularny Copilot) są już wszędzie, a to dopiero początek.
- **Aspekt ekonomiczny** – ludzkie, oryginalne twórcze wytwory nie wytrzymują konkurencji z generowanymi w sekundę i na zawołanie wytworami AI. Odczuwają to w swoich kieszeniach graficy, artyści malarze, pisarze...twórcy wszelkiej maści i autoramentu, a nawet naukowcy. Rynek zalewa fala bezwartościowych, "przememłanych" intelektualnie audiobooków napisanych przez AI w oparciu – nie o pracę i wyobraźnię ludzkiego mózgu i serca – lecz o zdygitalizowane, już stworzone przez kogoś treści.
- **Aspekt społeczny** – ile zawodów zniknie? Każdy może zadać takie pytanie zwykłemu chatowi GPT oraz szeroko otworzyć oczy...prawnicy, psychologowie, księgowi, coachowie, nauczyciele, terapeuci, lekarze...o tym, że ludzie częściej korzystają z porad doktora Google, niż Znanego Lekarza wiemy od dawna.

Wielowątkowy i wieloaspektowy problem AI - podsumowanie

Zaproszenie AI do przestrzeni społecznej zmieni jej hierarchię. Sztuczna Inteligencja, która przecież tak naprawdę nie jest żadną inteligencją a algorytmem, zmieni nieodwracalnie strukturę społeczną. Zawody, które do tej pory cieszyły się szacunkiem, ze względu na ich przydatność społeczną, nie tylko ten szacunek utracą, ale całkowicie znikną! Kto zajmie ich miejsce? AI, a wraz z nią KASTA WIELKICH TECHNOLOGÓW... Czy naprawdę właśnie tego chcemy? Quo vadis Homine?



Autorka: **Beata Krudkopad-Szatarska** - pedagog, psycholog, manager z wieloletnim doświadczeniem, coach relacji. Założycielka, Członek Zarządu i Szefowa Rady Programowej Europejskiego Centrum Zapobiegania Wypaleniu Zawodowemu. Wykładowca akademicki na Wydziale Pedagogicznym UW; w Wyższej Szkole Pedagogicznej ZNP oraz w Wyższej Szkole "Edukacja w sporcie". Mediator wpisany na listę mediatorów przy Sądzie Najwyższym w Warszawie. Trener w Naczelnej Izbie Lekarskiej. Prywatnie matka dwóch córek, zakochana w muzyce i podróżach. W wolnych chwilach gra na pianinie i saksofonie, a stres rozładowuje podczas długich spacerów z psem. Więcej na: www.zapobiegamywypaleniu.pl.



Artykuł przygotowała: **Beata Krudkopad-Szatarska**

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

Jak zwiększyć swoje zadowolenie z pracy i efektywność?

Czy masz czasem tak, że Twoja lista zadań do wykonania wydaje się nie mieć końca, a Ty starasz się bardzo mocno trzymać w ryzach i dyscyplinować, żeby ze wszystkim zdążyć? Przyznam się, jaka była moja metoda jeszcze jakiś czas temu. Otóż albo robiłam sobie jak najmniej przerw, albo podczas niby-przerw pracowałam (na przykład lunch jadłam przed ekranem laptopa). Wszystko w kalendarzu miałam poustawiane tak, że dosłownie nie dało się szpilki wcisnąć... a i tak miałam wrażenie, że nad niczym nie panuję, obowiązków mi nie ubywa i z pewnością będę musiała zabrać laptopa do domu (to jeszcze były przecież czasy codziennej pracy z biura). W tym artykule podpowiadam jak zwiększyć swoje zadowolenie z pracy oraz efektywność.

I obserwowałam, że wiele kobiet wokół mnie postępuje mniej więcej tak samo. No dobra – skoro już wiadomo, że rezygnacja z przerw to nie jest dobry pomysł i fantastycznie byłoby kończyć pracę o rozsądnej porze, to jakie w takim razie strategie mogą nam pomóc odzyskać poczucie kontroli i skutecznie zwiększyć naszą produktywność? Podzielę się z Tobą kilkoma prostymi sposobami, które możesz wcielić w życie choćby od jutra.



Odkryj, kim jesteś

Czy od dziecka Ci wpajano, że jak już pójdziesz do pracy, to skończy się zabawa, a zacznie się pełne obowiązków i odpowiedzialności dorosłe życie? Nic bardziej mylnego – okazuje się, że aby pracować bardziej produktywnie, nasza praca powinna nas autentycznie cieszyć – tak jak w dzieciństwie cieszyły nas różne bez troskie zabawy. Doktor Stuart Brown – psycholog kliniczny, który ogromną część swoich badań poświęcił psychologii zabawy – zdefiniował osiem “zabawowych osobowości”, które opiszę Ci poniżej.

8 zabawnych osobowości

Która z nich najlepiej opisuje Ciebie?

- **Zbieracz** – lubi gromadzić i organizować. Ma zamiłowanie do takich zajęć jak poszukiwanie rzadkich roślin, szperanie w archiwach albo polowanie na okazje na wyprzedazach.
- **Zawodnik** – lubi rywalizację, dawanie z siebie wszystkiego i wygrywanie – na przykład w grach oraz w sporcie.
- **Odkrywca / wędrowiec** – lubi poznawać nowe miejsca, spacerować i podróżować.
- **Twórca** – czerpie radość z wytwarzania rzeczy – uwielbia rysować, malować, grać na instrumentach, czy też uprawiać ogród.
- **Gawędziarz** – ma żywą wyobraźnię i wykorzystuje ją do dostarczania innym rozrywki. Lubi takie zajęcia jak taniec, pisanie, teatr oraz gry z podziałem na role.
- **Żartowniś** – lubi i umie rozśmieszać innych. Jest dobry w improwizowaniu.
- **Reżyser** – lubi planować, organizować oraz kierować innymi. Może reżyserować nie tylko spektakle teatralne, ale też kierować firmą, działalnością polityczną lub społeczną.
- **Kinestetyk** – znajduje radość w zajęciach oraz ćwiczeniach fizycznych, np. w gimnastyce czy biegu z przeszkodami.

Kiedy już wiesz, do którego typu osobowości jest Ci najbliższej, zadбай o to, by mógł on dojść do głosu w Twojej codziennej pracy. Jeśli na przykład jesteś twórcą, zadбай o to, by Twoje prezentacje w Power Poincie były absolutnie nietuzinkowe i żebyś tworząc je, mogła dawać z siebie wszystko. Jeśli zaś jesteś typem gawędziarza, możesz pisać takie maile do klientów, które na długo utkną im w pamięci – w pozytywnym znaczeniu tego słowa – i dzięki którym zbudujesz z osobą po drugiej stronie takie relacje, na których skorzysta cała firma. Pamiętaj – robiąc to, co lubisz i tak jak lubisz, będziesz szczęśliwa i spełniona, czyli automatycznie znacznie bardziej produktywna.

Szczerść zamiast powagi

Angielski pisarz z początku dwudziestego wieku G.K. Chesterton powiedział kiedyś: "W braku powagi jest lekkość, która może się wznosić. Ale w powadze jest ciężar, który opada niczym kamień".

Jak możesz to przenieść na grunt zawodowy?

Otóż, kiedy podchodzimy do naszych zadań, wyzwań czy celów w sposób śmiertelnie poważny i skupiamy się tylko na wyniku końcowym, nasz stres osiąga absurdalnie wysoki poziom.

Zdarzyło Ci się kiedyś pracować nad jakimś ważnym projektem, z którym nie do końca sobie radziłaś, ale bałaś się poprosić kogokolwiek o pomoc?

Albo iść na spotkanie rekrutacyjne z ogromną kluchą w gardle, bo tak bardzo obawiałaś się, jak wypadniesz i co pomyśli o Tobie rekruter?

Gdybyś w tej pierwszej sytuacji zamieniła powagę na szczerść, bez obaw poprosiłabyś o poradę bardziej doświadczonego kolegę lub koleżankę. Pomyślałabyś o tym, jak najskuteczniej mogłabyś tutaj wykorzystać swoje własne mocne strony, a w których częściach tego projektu mogłyby Cię wspomóc mocne strony kogoś innego. Potraktowałabyś to jako okazję do nauczenia się czegoś nowego i podzielenia się swoją wiedzą, zamiast boksować się z trudnym wyzwaniem w pojedynkę.

A co ze spotkaniem rekrutacyjnym? Jeśli idziesz na nie z nastawieniem na bycie szczerą, dużo łatwiej będzie Ci być autentyczną i zbudować pozytywną relację z rekruterem, bez silenia się na zaimponowanie mu swoimi kompetencjami. Zapominając o śmiertelnej powadze i skupianiu się tylko na tym, że Ty po prostu MUSISZ dostać tę pracę, będziesz dużo bardziej skoncentrowana i zmotywowana.

Jaki z tego wszystkiego wniosek?

Kiedy w pracy masz poczucie, że wszystko Cię frustruje, przytłacza i ogólnie zaczynasz gonić własny ogon, pomyśl o tym, jak mogłabyś być bardziej szczerą, a mniej poważną. Pomagaj i proś o pomoc. Pisałam już powyżej, że pracujemy znacznie efektywniej, kiedy czujemy się po prostu dobrze i towarzyszy nam poczucie szczęścia. Jak w codziennej pracy możesz szybko zwiększać jego poziom? Pomagając innym!

No bo jak się czujesz, kiedy możesz komuś pokazać jakąś formułę w Excelu, której dotąd nie znał, poprawić literówki w prezentacji, albo przetłumaczyć szybko ważnego maila z niemieckiego na polski? Zakładam, że Twoja odpowiedź brzmi dokładnie tak, jak moja: FANTASTYCZNIE!

Lubimy czuć się potrzebne i robić nie tylko pożyteczne albo też po prostu miłe rzeczy dla innych. Do tej pory pamiętam, jak jedna z moich szefowych potrafiła pójść po kanapki dla całego zespołu do pobliskiej piekarni – i to jeszcze doskonale pamiętając, kto, jaką lubi najbardziej. Pamiętaj, że ten medal ma dwie strony – warto nie tylko pomagać innym i wykonywać w ich kierunku małe, ale robiące kolosalną różnicę gesty, ale też prosić innych o pomoc oraz doceniać wszystko, co robią dla nas.

Strasznie często spotykam się z absolutnie błędnym przekonaniem, że zwracanie się do kogoś po poradę czy przysługę to zwracanie mu głowy. Nic bardziej mylnego – to piękny sposób na budowanie relacji oraz pokazanie drugiej osobie, że cenimy jej kompetencje.

Jeśli będziesz to praktykowała, naprawdę wzrośnie Twój poziom satysfakcji z codziennej pracy, a więc też produktywność i skuteczność.

Jak zwiększyć swoje zadowolenie z pracy i efektywność? Podsumowanie

Pamiętaj, że jeśli chcesz poprawić swoje wyniki i sprawniej osiągać cele, receptą wcale nie jest większa dyscyplina i dokręcanie sobie śruby. Kluczowe jest zwiększanie swojego poziomu zadowolenia. Jak pisze Ali Abdaal: "Sukces nie prowadzi do dobrego samopoczucia. To dobre samopoczucie prowadzi do sukcesu". Mam nadzieję, że te wskazówki będą dla Ciebie pomocne i trzymam kciuki, abyś choć część z nich wdrożyła w życie już dzisiaj.



Autorka: **Natalia Leśnikowska** – coach i mentorka kariery, właścicielka marki Promotion Coaching (www.natalialesnikowska.pl). Specjalizuje się w pracy z osobami, które nie wykorzystują w pełni swojego potencjału zawodowego – pomaga im odkryć zawodowe powołanie w oparciu o mocne strony i kompleksowo przygotować się do rozmów kwalifikacyjnych i do awansu w międzynarodowych organizacjach.



Artykuł przygotowała: **Natalia Leśnikowska**

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

Sztuka bycia kobietą: jak być sobą i nie ulegać presji społecznej?

Na przestrzeni wieków kobiety spotykały się z wieloma różnorodnymi oczekiwaniami wobec nich. Społeczne normy często narzucały określone role i zachowania. Do dziś dorastające dziewczynki słyszą od bliskich co “należy” robić, jak “powinny” się zachowywać, co “wypada” lub “nie wypada”. Mają narzucane, jak powinny wyglądać oraz jakie role pełnić w życiu prywatnym i zawodowym. Ulegając presji społecznej i oczekiwaniom otaczającego świata tysiące kobiet każdego dnia zadaje sobie pytania: “czy dobrze wyglądam?”, “jak powinnam się zachować?”, “co muszę zrobić, aby inni byli ze mnie zadowoleni?”. Tym samym kobiety zapominają, że największe znaczenie powinno mieć to, kim one chcą być i co tak naprawdę jest zgodne z nimi.



Samopoczucie kobiet jest często uzależnione od ich wyglądu

Wygląd. Zawsze miał znaczenie. Jednak w obecnych czasach kultura i media bardzo silnie kreują wzorce piękna, które z rzeczywistością mogą nie mieć zbyt wiele wspólnego. Mocno podkreślone rysy twarzy, pełne usta, podkręcone i nienaturalnie długie rzęsy, mocny makijaż, a przy tym duże, pełne piersi i zbyt szczupła sylwetka – te przesadnie promowane w sieci aspekty sugerują kobietom, które wyglądają naturalnie, że coś z nimi nie tak. Przerażający jest fakt, że one naprawdę często wierzą, że są “niewłaściwe”, jeśli wyglądają inaczej. Brak edukacji i świadomości siebie, w połączeniu z obserwowanymi trendami powoduje, że samopoczucie staje się uzależnione od tego jak wyglądają.

Pogoń za byciem “idealną” niszczy kobiety od środka. Odbiera im naturalność, prawo do bycia sobą, a wraz z tym radość codziennego życia. Nie biorą pod uwagę, że prawdziwe piękno kobiety wypływa zwykle nie z tego co widoczne na pierwszy rzut oka, ale z jej wnętrza, sposobu bycia oraz szacunku do siebie i drugiego człowieka. I na to właśnie zwracają uwagę dojrzały emocjonalnie mężczyźni.

Presja społeczna odbiera kobietom ich autonomię

Przez lata wymagano od kobiet, aby były miłe, uśmiechnięte i posłuszne. Nie wolno im było mieć własnego zdania, nie mówiąc już nawet o jakimkolwiek rozwoju czy ambitnej pracy. Mocno utrwalone zostało przekonanie, że muszą być idealnymi matkami i żonami, które ze wszystkim muszą sobie radzić i być przy tym znakomitymi gospodyniami domowymi.

Niestety takie podejście wciąż gości w wielu polskich rodzinach. Wydawałoby się, że czasy się zmieniły. Nie do końca jednak tak jest. Kobiety nadal słyszą od swoich bliskich stereotypowe przekonania takie jak: “obiad musi być zawsze gotowy, gdy mąż wraca z pracy”, “jak kobieta jest w domu, to powinno być w nim zawsze czysto”, “on pracuje, to Ty już nie musisz”, “zajmij się dzieckiem, a nie będziesz karierę wymyślała”, “on pracuje, a Ty masz się tylko domem i dziećmi zająć”, “nie narzekaj, przecież on przynosi do domu pieniądze”. Tego typu sformułowania odbierają autonomię kobietom, nie pozwalają im mieć własnych marzeń ani celów. Narzucają, kim powinny być.

A co jeśli kobieta kocha działać, podróżować, realizować się, spełniać np. zawodowo, a kuchnia lub gospodarstwo domowe zupełnie nie jest jej miejscem? Czy to znaczy, że coś z nią nie tak? Ma ona całe życie cierpieć, czuć się nieszczęśliwa, aby tylko bliscy byli zadowoleni? Nie. To wcale nie musi tak wyglądać. Pomimo że żyjemy w czasach, w których dostęp do edukacji i rozwiązań jest na wyciągnięcie ręki, wiele kobiet nie ma nawet świadomości, czego miałyby szukać i co jest ważne, aby móc poczuć, że mają prawo być sobą.

Poznanie siebie to pierwszy krok do spełnienia

Proces budowania własnej tożsamości kobiety, bez ulegania presji społecznej, warto zacząć od poznania siebie. Zaczynj obserwować swoje emocje, reakcje i zachowania w codziennych sytuacjach. Obserwuj i zapisuj, co sprawia ci przyjemność, a czego nie lubisz. Zauważaj, w jakie role wchodzisz i jak się w nich czujesz. Które z nich współgrają z Tobą, a których nie chcesz.

Nazywaj swoje uczucia. Pozwalaj sobie na ich doświadczanie, nawet jeśli ktoś kiedyś próbował ci narzucać, że nie wolno ich czuć. Wolno. Masz prawo być zła, smutna, radosna, podekscytowana. Każda kobieta ma do tego prawo. Nie musisz nic nikomu udowadniać, aby zasłużyć na bycie ważną czy wartościową. Jesteś wspaniała taka, jaka jesteś. Także bez makijażu, zrobionych paznokci i w domowych dresach.

Wybaczenie drogą do uwolnienia od wewnętrznego ciężaru

Wiele kobiet przez lata swojego życia dźwiga na sobie ciężar usłyszanych słów, które do dziś mogą ranić. Często wydaje się, że tkwią tak mocno w sercu kobiety, że stały się codziennymi myślami na swój temat. “Jestem do niczego”, “nie nadaję się”, “nie zasługuję”, “źle wyglądam”, “ona jest lepsza” i wiele innych. Kobiety często definiują siebie przez pryzmat usłyszanych kiedyś opinii lub narzuconych oczekiwań.

Jeśli kiedykolwiek ktoś porównywał cię do innych lub usłyszałaś, że coś z tobą nie tak, to wiedz, że to totalna bzdura! Nigdy nie wierz tym, którzy ci podcinają skrzydła i nie szanują. Najczęściej ci ludzie sami sobie ze sobą nie radzą, więc przerzucają swoje emocje na innych, aby chociaż przez moment poczuć się lepiej. A osoby, które były ich ofiarami, uznają potem ten ciężar za własny. Najgorsze jest to, że potrafi on małymi krokami, z biegiem tygodni, miesięcy, a nawet lat wykańczać od środka. Chcesz poczuć się lepiej? Wybacz tym, którzy zranili... ale nie po to, aby kogoś usprawiedliwić, lecz po to, aby uwolnić się od tych emocji i w końcu poczuć ulgę. Aby zostawić to za sobą.



Decyzje zgodne ze swoim wnętrzem są oznaką wewnętrznej siły kobiety

Umiejętność mówienia “nie” oraz sztuka bezkonfliktowej komunikacji nie są łatwe. Szczególnie jeśli kobieta wierzy, że zgadzając się na to, czego chcą inni, stanie się bardziej lubiana lub doceniana. Zapomina tylko w tym wszystkim o sobie, swoich potrzebach i szacunku do własnej osoby. Stawianie granic, gdy ktoś je przekracza, jest kluczowe w aspekcie troski o siebie. Wiele kobiet odpuszcza i grzecznie przytakuje, mając nadzieję, że wyjdzie im to na dobre. A to niestety najczęściej prosta droga do tego, aby inni zaczęli wykorzystywać, manipulować czy uniażać kobietę. Oczywiście, nie zawsze tak jest. Jest duże prawdopodobieństwo, że ktoś jednak skorzysta z tej uległości.

Posiadanie własnego zdania, zgodnego ze swoimi wartościami i bycie asertywnym to oznaka świadomości siebie i swojej wewnętrznej siły. Mówienie “nie” i trzymanie się własnych przekonań to dbanie o siebie. Niektórzy uważają, że mając własne zdanie, trzeba przekonać do niego też innych. To nie jest prawda. Każdy człowiek ma prawo być sobą. To, że ktoś trzyma się swojego zdania, nie znaczy, że nie może zaakceptować też odmiennego zdania innych. Dlatego można mówić “nie”, dzielić się swoim postrzeganiem świata, a przy tym wysłuchać i zaakceptować to, że ktoś myśli po swojemu. Nie trzeba ulegać i odpuszczać. Nie trzeba też walczyć i błagać o to, aby inni porzucili własne wartości i własne zdanie. Czasem wystarczy powiedzieć “To moje zdanie, ale szanuję też twoje. Możesz myśleć inaczej niż ja”. Wtedy dzieje się magia. Spory znikają, a ludzie odpuszczają.

Sztuki bycia kobietą można się uczyć samodzielnie. Każdego dnia. Zostawiając za sobą trudne doświadczenia, oczekiwania innych i usłyszane słowa. Obserwując siebie i pozwalając sobie na najbardziej niesamowite marzenia. Podejmując działania zmierzające w kierunku realizacji postawionych celów. Żyjąc w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Bycie sobą to kroczenie ku przyszłości z podniesioną głową, akceptacją i wewnętrzną zgodą na bycie “nieidealną”, ale “wartościową sobą”. Taką, jaką jesteś.



Autorka: **Karolina Mikulko** – terapeuta, trener zarządzania złością i emocjami trudnymi, coach. Absolwentka największej szkoły hipnoterapii na świecie OMNI Hypnosis Training Center. Założycielka i Liderka Klubu Rozwoju Osobistego Inspirium. Ekspert w ogólnopolskiej kampanii „Nie Hejtuję-Motywuuję” oraz w książce „Siła Pozytywnego Nastawienia. Jak skutecznie radzić sobie z hejtem i wzmocnić poczucie własnej wartości?” Ilony Adamskiej. Od 2016 roku pomaga innym w skutecznym radzeniu sobie z emocjami (m.in. lękiem, smutkiem, złością, bezradnością itp.), odbudowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie. Specjalizuje się w pracy z traumą oraz trudnymi doświadczeniami z przeszłości, pomagając minimalizować ich wpływ na obecne życie człowieka.



Artykuł przygotowała: **Karolina Mikulko**

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

Poczucie własnej wartości: Jak budować pewność siebie w relacjach i karierze?

Każda z nas zna momenty, w których wątpliwości zaczynają przejmować nad nami kontrolę. To te chwile, gdy stając przed lustrem, zamiast dostrzegać swoje mocne strony, skupiamy się na niedoskonałościach. To momenty, gdy porównujemy swoje życie do idealnych obrazków, które widzimy w mediach społecznościowych, i czujemy, że nie dorastamy do tych wyśrubowanych standardów. Zastanawiamy się wtedy, czy jesteśmy wystarczająco dobre – jako matki, partnerki, pracowniczki, przyjaciółki. Czy naprawdę zasługujemy na sukces, miłość, szczęście?

Poczucie wartości – fundament życia pełnego spełnienia

W takich chwilach łatwo wpaść w pułapkę myślenia, że to, kim jesteśmy, nie wystarcza, że ciągle musimy robić więcej, być lepsze, udowadniać swoją wartość światu. A jednak prawda jest zupełnie inna. Poczucie własnej wartości nie zależy od tego, ile osiągniemy ani jak widzą nas inni. Nie rodzi się z porównań ani perfekcji. Jest czymś, co nosimy w sobie – głęboko zakorzenioną świadomością, że jesteśmy wartościowe, niezależnie od okoliczności.

W świecie, gdzie porównywanie się do innych stało się codziennością – porównywanie wyglądu, sukcesów, życia rodzinnego – łatwo zgubić poczucie własnej wartości. To porównania sprawiają, że patrzymy na siebie krytycznie i zaczynamy wierzyć, że ciągle nam czegoś brakuje. Jednak prawdziwe poczucie własnej wartości nie opiera się na zewnętrznych ocenach. Jest jak latarnia – daje światło, niezależnie od burz, które dzieją się wokół.

Co najważniejsze, poczucie własnej wartości to nie cecha, którą albo się ma, albo nie. To fundament życia pełnego spełnienia, a jego wzmocnienie jest w zasięgu każdej z nas. Wymaga to pracy nad sobą, świadomej zmiany myślenia i codziennych wyborów, ale rezultaty są warte wysiłku. Silne poczucie własnej wartości to wolność – wolność od ciągłego zadowalania innych, od lęku przed oceną, od ograniczeń, które same sobie narzucamy. To klucz do życia, w którym z dumą patrzymy na siebie i z odwagą sięgamy po to, czego pragniemy.



Dlaczego poczucie własnej wartości jest kluczowe?

Poczucie własnej wartości wpływa na wszystko – od codziennych decyzji po długoterminowe relacje i ścieżkę kariery. Kobiety, które wierzą w siebie, podejmują śmielsze decyzje, wyrażają swoje opinie i dążą do realizacji celów bez poczucia winy czy strachu przed oceną.

Brak wiary w siebie może powodować, że trwamy w toksycznych relacjach, odkładamy swoje marzenia na później lub rezygnujemy z szans, które pojawiają się na naszej drodze. Jeśli czujesz, że coś Cię blokuje – ten artykuł jest dla Ciebie. Zajrzyjmy razem w głąb siebie i zobaczmy, jak odnaleźć siłę, którą każda z nas już w sobie ma.

Jak budować pewność siebie w relacjach?

Relacje, zarówno zawodowe, jak i osobiste, są jak lustro – odzwierciedlają to, jak same siebie postrzegamy i traktujemy. Jeśli nie okazujemy sobie szacunku, troski czy uwagi, inni mogą podświadomie przejmować tę postawę. Budowanie pewności siebie w relacjach wymaga pracy nad własnym wnętrzem, bo to, jak siebie widzimy, wpływa na sposób, w jaki reagujemy na innych i jak pozwalamy im traktować nas.

Poniżej znajdziesz cztery kluczowe kroki, które pomogą Ci zbudować solidne podstawy pewności siebie w relacjach:

Zrozum swoje potrzeby i granice

Jak często zdarza Ci się powiedzieć „tak”, kiedy Twoje serce i rozum podpowiadają „nie”? Ile razy czujesz się wyczerpana, bo poświęciłaś swój czas, energię i zasoby, by zadowolić innych, zapominając o sobie?

Aby budować zdrowe relacje, musisz najpierw zrozumieć, czego sama potrzebujesz. Zadaj sobie pytania: Co jest dla mnie ważne? Jakie wartości chcę, aby kierowały moimi relacjami? Czego oczekuję od drugiej osoby, a co jestem w stanie zaoferować? Wyznacz granice, które ochronią Twoje potrzeby i energię, a następnie naucz się je komunikować.

Wyrażanie granic to nie oznaka egoizmu, ale szacunku do siebie. Może to być tak proste, jak powiedzenie: „Potrzebuję teraz chwili dla siebie” lub „Nie mogę teraz pomóc, ale możemy poszukać innego rozwiązania”. Praktyka ta przynosi niesamowitą ulgę i wzmacnia Twoje poczucie własnej wartości.

Praktykuj asertywność

Asertywność to sztuka wyrażania swoich uczuć, myśli i potrzeb w sposób otwarty, jasny, ale pełen szacunku – zarówno dla siebie, jak i dla drugiej osoby. To umiejętność, która pozwala Ci być sobą, bez poczucia winy i strachu przed reakcją innych.

Kiedy ktoś Cię rani, nie tłum emocji. Powiedz: „To, co powiedziałeś, sprawiło mi przykrość”. Jeśli ktoś przekracza Twoje granice, przypomnij o nich: „Cenię naszą relację, ale ta sytuacja jest dla mnie trudna. Chciałabym, żebyśmy znaleźli inne rozwiązanie”. Asertywność nie oznacza konfrontacji ani agresji – to spokojne i stanowcze wyrażenie siebie.

Jeśli na początku trudno Ci będzie mówić wprost o swoich uczuciach, zacznij od małych kroków, takich jak prośba o zmianę drobnych rzeczy. Stopniowo zyskasz więcej pewności w wyrażaniu swojego zdania i stawianiu granic.

Otaczaj się wspierającymi ludźmi

Twoje otoczenie ma ogromny wpływ na to, jak się czujesz i jak postrzegasz siebie. Relacje, które Cię wspierają, są jak woda i słońce dla rośliny – pomagają Ci rosnąć i rozkwitać. Dlatego przyjrzyj się ludziom, którzy są częścią Twojego życia.

Zastanów się, czy otaczasz się osobami, które dodają Ci energii, inspirują i wspierają w trudnych chwilach, czy raczej tymi, którzy ciągle krytykują, narzekają lub ignorują Twoje potrzeby. Nie bój się odsunąć od relacji, które Cię wyczerpują. Nie musisz się tłumaczyć ani czuć winna – dbanie o siebie to akt miłości własnej.

Wspierające relacje to takie, w których możesz być sobą – autentyczną, niedoskonałą, ale prawdziwą. W takich relacjach znajdziesz przestrzeń na rozwój, a nie na ciągłe porównywanie się czy udowadnianie swojej wartości.

Pracuj nad akceptacją siebie

Najważniejsza relacja, jaką kiedykolwiek zbudujesz, to relacja z samą sobą. Jeśli nie zaakceptujesz swoich niedoskonałości, będziesz stale czuć się niewystarczająca – zarówno w oczach innych, jak i własnych. Nie musisz być idealna, by zasługiwać na miłość i szacunek. Perfekcjonizm to jeden z największych wrogów poczucia własnej wartości – sprawia, że czujemy, iż zawsze musimy więcej, lepiej, szybciej. Tymczasem największą wartość mają Twoje autentyczność i prawdziwość.

Zaakceptuj fakt, że masz prawo do błędów, słabości, chwil zwątpienia. Zamiast karać się za to, co nie wyszło, bądź dla siebie wsparciem. Kiedy przestaniesz siebie oceniać, otworzysz przestrzeń na głębokie i autentyczne relacje, w których będziesz mogła być sobą. Pamiętaj – Twoja wartość nie wynika z tego, co osiągniesz czy jak wyglądasz, ale z tego, kim jesteś.

Pewność siebie w karierze – jak ją wzmocnić?

Kariera zawodowa często stawia kobietom wyzwania, które wymagają nie tylko doskonałości w wykonywaniu obowiązków, ale również ciągłego udowadniania swoich kompetencji i wartości. W środowiskach, gdzie dominują wysokie oczekiwania i presja na osiągnięcie wyników, może pojawić się poczucie, że musisz pracować dwa razy ciężiej, aby zasłużyć na uznanie i szacunek. Jeśli brak Ci pewności siebie, łatwo wpaść w pułapkę porównywania się do innych, umniejszania własnych osiągnięć lub unikania wyzwań, które mogłyby podkreślić Twoje talenty.

Jednak sukces zawodowy nie rodzi się wyłącznie z zewnętrznych uznania czy tytułów. Jego fundament leży w Twoim wewnętrznym przekonaniu, że jesteś wystarczająco dobra, kompetentna i zasługujesz na miejsce, które zajmujesz. Pewność siebie w karierze to zdolność zauważania swojej wartości, niezależnie od zewnętrznych opinii czy porażek. To przekonanie, że Twoje umiejętności, wiedza i doświadczenie są równie cenne, jak każdego innego profesjonalisty, niezależnie od okoliczności.

Co więcej, to właśnie ta wewnętrzna pewność pozwala podejmować śmiałe decyzje, wyrażać swoje opinie na spotkaniach, negocjować warunki pracy czy ubiegać się o awans. Gdy wiesz, że Twoja wartość nie jest zdefiniowana przez błędy ani porównania z innymi, stajesz się bardziej autentyczna, odważna i otwarta na nowe możliwości. Sukces zaczyna się w Twoim wnętrzu – od zmiany myślenia o sobie. To wewnętrzne przekonanie staje się Twoją siłą, która nie tylko otwiera drzwi do nowych możliwości, ale także pozwala cieszyć się każdym krokiem naprzód, niezależnie od wyzwań.

Inwestuj w rozwój

Pewność siebie w pracy opiera się na solidnych kompetencjach. Im bardziej jesteś przygotowana i świadoma swoich umiejętności, tym łatwiej przychodzi Ci podejmowanie nowych wyzwań i mierzenie się z wymagającymi sytuacjami. Rozwijaj swoje talenty – uczestnicz w szkoleniach, zapisuj się na kursy, sięgaj po literaturę branżową i angażuj się w projekty, które pozwalają zdobywać nowe doświadczenia. Każda zdobyta umiejętność i każdy nowy krok wzmocniają Twoje poczucie sprawczości oraz otwierają drzwi do nowych możliwości.

KATALOG KOBIECYCH MAREK

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



Zmieniaj myślenie o porażkach

Niepowodzenia są naturalnym elementem każdej drogi zawodowej. Kluczem jest zmiana sposobu myślenia o nich – zamiast postrzegać je jako dowód swoich ograniczeń, traktuj je jako okazje do nauki i rozwoju. Pytaj: „Czego mogę się z tego nauczyć?”, zamiast: „Dlaczego mi się nie udało?”. Silne i pewne siebie kobiety to te, które potrafią wyciągnąć wnioski z porażek i z determinacją podjąć kolejne wyzwania. Pamiętaj, że sukces rzadko przychodzi bez przeszkód – to zdolność do powstawania po upadkach świadczy o Twojej sile.

Celebruj swoje sukcesy

W natłoku codziennych obowiązków łatwo zapomnieć o swoich osiągnięciach. Tymczasem każde, nawet najmniejsze zwycięstwo jest warte docenienia – czy to zakończenie skomplikowanego projektu, uzyskanie pochwały od współpracownika, czy przełamanie własnych obaw. Świątowanie sukcesów pomaga budować pozytywne nastawienie i wzmacnia wiarę w siebie. Twórz przestrzeń na refleksję i uznawanie swoich osiągnięć – dzięki temu łatwiej dostrzeżesz postęp, jaki robisz każdego dnia.

Walcz z perfekcjonizmem

Perfekcjonizm to jeden z największych wrogów pewności siebie. Dążenie do ideału często prowadzi do nadmiernego stresu, poczucia niedosytu i utraty radości z pracy. Zamiast skupiać się na tym, co jeszcze mogłabyś poprawić, skoncentruj się na procesie i postępie, który osiągasz. Pamiętaj, że „wystarczająco dobrze” jest często więcej niż wystarczające, aby osiągnąć zamierzony cel. Bądź dla siebie wyrozumiała i ucz się doceniać wartość swoich działań, niezależnie od tego, czy są one perfekcyjne.

Pamiętaj!

Budowanie poczucia własnej wartości to nie chwilowa zmiana ani szybkie rozwiązanie – to podróż pełna odkryć, wyzwań i rozwoju. To proces, który wymaga od nas zaangażowania, cierpliwości i otwartości na zmiany. Wymaga, byśmy spojrzały na siebie z miłością i akceptacją, dostrzegając zarówno nasze mocne strony, jak i niedoskonałości, które czynią nas wyjątkowymi. Każdy krok na tej drodze, nawet najmniejszy, ma ogromne znaczenie, ponieważ prowadzi nas do życia pełnego harmonii, spełnienia i autentyczności.

Gdy uwierzysz w siebie, otworzysz drzwi do świata, w którym życie nabiera nowych barw. Twoje relacje staną się głębsze, bardziej szczerze i satysfakcjonujące, ponieważ zaczniesz przyciągać ludzi, którzy szanują Cię tak samo, jak Ty szanujesz siebie. Twoja kariera stanie się przestrzenią do realizacji ambicji i pasji, ponieważ w końcu zaczniesz działać z odwagą, pewnością i wiarą w swoje możliwości.

Pamiętaj, że jesteś warta miłości, sukcesu i szczęścia – nie dlatego, że musisz coś udowodnić, ale dlatego, że to Twoje naturalne prawo. Masz prawo do życia, które kochasz, i do marzeń, które pragniesz spełnić. Zasługujesz na wszystko, co najlepsze, a jedynym krokiem, który musisz podjąć, jest uwierzenie, że tak właśnie jest.

Masz w sobie ogromną siłę, by stać się najlepszą wersją siebie – nie ideałem, ale autentyczną, spełnioną kobietą, która żyje w zgodzie ze sobą. Ta siła jest w Tobie każdego dnia, gotowa do działania. Rozpocznij tę podróż już dziś, nie czekając na idealny moment. Każda wielka zmiana zaczyna się od małego kroku – decyzji, by spojrzeć na siebie z miłością, wybaczyć sobie niedoskonałości i odważyć się żyć pełnią życia.

Uwierz w siebie, a zobaczysz, że świat odpowie na Twoją odwagę. Jesteś gotowa. Zrób ten pierwszy krok – nie dla innych, ale dla siebie. To Twoja podróż, Twoja historia i Twoje życie. Pisząc je, pamiętaj, że wszystko, czego potrzebujesz, już jest w Tobie. Wystarczy, że zaczniesz.



Autorka: **Kamila Major-Marszałek** – psycholog biznesu i ekspertka w zarządzaniu zespołami oraz sprzedaży. Jako Regionalny Kierownik Sprzedaży w Novamed.pl S.A. oraz Koordynator ds. Opieki Farmaceutycznej aktywnie wdraża innowacyjne rozwiązania wspierające farmaceutów. Specjalistka w negocjacjach i budowaniu relacji, liderka Flavon Group oraz założycielka M&M Wellness, wspiera kobiety w rozwoju zawodowym i harmonii życiowej.



Artykuł przygotowała: **Kamila Major-Marszałek**

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

Odkryj swoją kobiecą moc!

Mięśnie dna miednicy

– twój sekret zdrowia i intymności

Czy zdajesz sobie sprawę, jak wielką moc kryje w sobie Twoje ciało? Istnieje w nim sekretna strefa, która ma ogromny wpływ na Twoje zdrowie, samopoczucie i satysfakcję z życia intymnego. Mowa o mięśniach dna miednicy – niewidocznych, a jednak fundamentalnych dla Twojej kobiecości. Od wieków nazywane „mięśniami miłości”, stanowią one fundament Twojego dobrostanu. Pozwól, że jako fizjoterapeutka uroginekologiczna, pomogę Ci odkryć ich tajemnicę.

Czym właściwie są mięśnie dna miednicy?

Wyobraź sobie elastyczny hamak, rozpięty między kością łonową, guzami kulszowymi a kością guziczną. To właśnie Twoje dno miednicy – złożona struktura mięśni, więzadeł i powięzi. Podtrzymują one narządy wewnętrzne, takie jak pęcherz moczowy, macica i odbytnica, kontrolują zwieracze, stabilizują kręgosłup i odgrywają kluczową rolę w życiu seksualnym. Choć ukryte, mają ogromny wpływ na Twoje codzienne funkcjonowanie.

Dlaczego warto dbać o mięśnie dna miednicy?

Silne i elastyczne mięśnie dna miednicy to inwestycja w Twoje zdrowie i dobre samopoczucie na każdym etapie życia. Oto kilka korzyści, które możesz osiągnąć:

- **Zdrowie na co dzień:** Wzmocnione mięśnie dna miednicy to skuteczna ochrona przed nietrzymaniem moczu, obniżeniem narządów rodnych, bólami kręgosłupa i miednicy. Wyobraź sobie komfort bez obaw o niekontrolowany wyciek moczu podczas śmiechu, kaszlu czy wysiłku.
- **Intymność na nowym poziomie:** Mięśnie dna miednicy odgrywają istotną rolę w odczuwaniu przyjemności podczas stosunku, intensywności orgazmów i ogólnej satysfakcji z życia seksualnego. Dbając o nie, możesz odkryć nowe wymiary intymności i wzmocnić więź z partnerem.
- **Lepszy poród i szybsza regeneracja:** Elastyczne i silne mięśnie dna miednicy ułatwiają poród naturalny i przyspieszają powrót do formy po porodzie. To szczególnie ważne dla kobiet planujących macierzyństwo.
- **Stabilizacja i sprawność:** Mięśnie dna miednicy stanowią ważny element stabilizacji centralnej (tzw. core), wpływając na postawę ciała, równowagę i ogólną sprawność fizyczną. Dzięki nim możesz cieszyć się aktywnym trybem życia bez ograniczeń.



Mięśnie miłości – sekrety przekazywane z pokolenia na pokolenie

Już nasze prababcie wiedziały o szczególnym znaczeniu mięśni dna miednicy dla kobiecej zmysłowości. Nazywano je „mięśniami miłości”, podkreślając ich rolę w intymnych doznaniach. Świadome ćwiczenia tych mięśni pozwalają na głębsze odczuwanie przyjemności, wzmacniają więź z partnerem i podnoszą jakość życia seksualnego. To dziedzictwo, które warto pielęgnować.

Dbaj o swoje dno miednicy na każdym etapie życia

Niezależnie od wieku, dbanie o mięśnie dna miednicy przynosi korzyści. Oto kilka wskazówek, jak to robić na różnych etapach życia:

- **Młodość:** Profilaktyka i ćwiczenia wzmacniające pomagają utrzymać mięśnie w dobrej kondycji na przyszłość, zapobiegając problemom w późniejszym wieku.
- **Ciąża i poród:** Ćwiczenia przygotowują ciało do porodu i wspomagają regenerację po porodzie, minimalizując ryzyko powikłań i przyspieszając powrót do formy.
- **Menopauza:** Wzmacnianie mięśni dna miednicy łagodzi objawy związane z osłabieniem hormonalnym, takie jak nietrzymanie moczu czy suchość pochwy.
- **Wiek dojrzały:** Regularne ćwiczenia pomagają zapobiegać problemom z nietrzymaniem moczu i obniżeniem narządów, poprawiając komfort życia i samopoczucie.

Jakie ćwiczenia są najlepsze dla Twojego dna miednicy?

Istnieje wiele form aktywności fizycznej, które korzystnie wpływają na mięśnie dna miednicy. Oto kilka przykładów:

- **Ćwiczenia Kegla:** To podstawowe ćwiczenia polegające na napinaniu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy. Możesz je wykonywać w dowolnym miejscu i czasie, dyskretnie i bez specjalnego sprzętu.
- **Pilates:** Ta forma aktywności wzmacnia mięśnie głębokie, w tym mięśnie dna miednicy, poprawiając postawę ciała i stabilizację.
- **Joga:** Niektóre asany, takie jak pozycja mostu czy pozycja dziecka, korzystnie wpływają na elastyczność i siłę mięśni dna miednicy.
- **Pływanie:** To aktywność obciążająca stawy i wzmacniająca całe ciało, w tym również mięśnie dna miednicy.

Profilaktyka – klucz do długotrwałego zdrowia

Pamiętaj, że profilaktyka jest kluczowa w zapobieganiu dysfunkcjom mięśni dna miednicy. Regularne ćwiczenia, unikanie nadmiernego wysiłku fizycznego, dbałość o prawidłową postawę ciała i zdrowy tryb życia to podstawa.

Skorzystaj z pomocy specjalisty

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub doświadczasz problemów związanych z dnem miednicy, warto skonsultować się z fizjoterapeutą uroginekologicznym. Specjalista oceni stan Twoich mięśni, nauczy Cię prawidłowej aktywacji i dobierze indywidualny program ćwiczeń. Pamiętaj, że dbanie o dno miednicy to inwestycja w Twoje zdrowie, komfort i satysfakcję z życia.



Autorka: Agnieszka Rachwalik - jestem fizjoterapeutką specjalizującą się w fizjoterapii uroginekologicznej i urologicznej. W moim gabinecie w Krakowie pomagam kobietom i mężczyznom w każdym wieku, borykającym się z różnorodnymi dysfunkcjami dna miednicy. Oferuję kompleksowe i indywidualne podejście do każdego pacjenta. Dużą wagę przykładam do edukacji pacjentów. Prowadzę warsztaty, na których uczę, jak dbać o dno miednicy i zapobiegać problemom. Wierzę, że profilaktyka jest kluczem do zdrowia! Moją misją jest przełamywanie tabu i zwiększanie świadomości na temat dna miednicy.



Artykuł przygotowała: **Agnieszka Rachwalik**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 18 kwietnia 2024

Kobiety za obiektywem. Prekursorki fotografii

Fotografia to nie tylko sposób dokumentowania świata, ale przede wszystkim forma sztuki pełna magii, która potrafi zatrzymać czas i ukazywać najgłębsze emocje. Wyobraź sobie czasy, kiedy światło i cień były jeszcze tajemnicą, a każdy kadr był wynikiem niezwykłego eksperymentu. W tamtych latach, gdy technika dopiero się rozwijała, a fotografia była domeną mężczyzn, pojawiły się kobiety, które odważyły się przekroczyć ustalone granice. Ich historie to opowieści pełne pasji, determinacji i niezłomnego ducha. Poznaj 10 kobiet, które zmieniły oblicze sztuki wizualnej.



Fotografia – dokument, sztuka czy magia?

W tej opowieści zabiorę Cię w podróż przez czas, przedstawiając sylwetki dziesięciu prekurserek fotografii. To kobiety, które zaczynały od skromnych początków, a dzięki swojej kreatywności i odwadze, stworzyły dzieła, które do dziś inspirują kolejne pokolenia artystek. Ich obrazy nie tylko dokumentowały rzeczywistość, ale przede wszystkim opowiadały historie, które przyciągały spojrzenia i poruszały serca. Dzięki nim świat fotografii stał się bardziej zróżnicowany, pełen nowych perspektyw i możliwości. Każda z tych kobiet miała swoją unikalną wizję, a ich praca była dowodem na to, że piękno tkwi w pasji, a każdy kadr może stać się prawdziwym arcydziełem. Ich determinacja pokazała, że sztuka nie zna granic, a odwaga do eksperymentowania przynosi efekty, które pozostają z nami na zawsze. Przygotuj się na inspirującą podróż przez historie, które odmieniły świat fotografii. Poznaj kobiety, które nie tylko uwieczniały świat, ale także zmieniały go, wprowadzając nowe standardy i przełamując stereotypy. Ich dziedzictwo to nie tylko kolekcja niezwykłych zdjęć, ale także lekcja odwagi, kreatywności i niezależności.

Sylwetki 10 kobiet, prekursorok fotografii

Anna Atkins (1799–1871)

Anna Atkins była prawdziwą pionierką, która jako pierwsza użyła fotografii do naukowych celów. Swoją pasję do botaniki połączyła z fascynacją fotografią, co zaowocowało powstaniem albumu „Photographs of British Algae: Cyanotype Impressions” z 1843 roku. W tamtych czasach cyjanotypia była nowatorską techniką, a jej prace zachwycały intensywnym, niebieskim odcieniem. Dzięki swojej nieszablonowej wizji, Anna udowodniła, że fotografia to nie tylko dokumentacja, ale także sztuka. Jej albumy były nie tylko narzędziem naukowym, ale i piękną opowieścią o bogactwie morskiej przyrody. Mimo że żyła w epoce, w której rola kobiet była bardzo ograniczona, Atkins przełamała bariery i zainspirowała kolejne pokolenia. Jej niekonwencjonalne podejście do łączenia sztuki z nauką uczyniło z niej ikonę, której dzieła są dziś cenione na całym świecie. Anna Atkins pozostawiła po sobie dziedzictwo, które pokazuje, jak ważna jest pasja i kreatywność. Jej życie to dowód na to, że determinacja potrafi zmienić świat. Dzięki niej fotografia stała się medium, które nie tylko dokumentuje, ale również inspirowe do refleksji nad pięknem natury.

Julia Margaret Cameron (1815–1879)

Julia Margaret Cameron to jedna z najbardziej niezwykłych postaci w historii fotografii, której prace zrewolucjonizowały portret artystyczny. Jej zdjęcia wyróżniały się miękkim oświetleniem i delikatnością, co wprowadziło zupełnie nową jakość do portretów epoki wiktoriańskiej. Cameron nie bała się eksperymentować, stosując długie czasy naświetlania, które dawały efekt artystycznego rozmycia, nadającego jej zdjęciom niezwykły, eteryczny charakter. Jej portrety wielkich postaci, takich jak Tennyson czy Darwin, pokazują nie tylko techniczną biegłość, ale także głęboki wyraz emocjonalny. W jej pracach czuć było pasję, a każdy kadr był pełen poetyckiej wrażliwości. Julia udowodniła, że fotografia może być nie tylko technicznym medium, ale przede wszystkim formą sztuki. Jej podejście do tworzenia portretów wpłynęło na kolejne pokolenia artystów, którzy czerpali inspirację z jej odważnych eksperymentów. Cameron pokazała, że emocje są równie ważne, jak technika. Jej prace pozostają do dziś symbolem romantyzmu i artystycznego wyrazu.



Gertrude Käsebier (1852–1934)

Gertrude Käsebier to postać, która zrewolucjonizowała portret artystyczny, nadając kobietom wizerunek pełen godności i emocji. Jej zdjęcia, szczególnie te przedstawiające matki i dzieci, emanowały ciepłem i bliskością, łamiąc ówczesne stereotypy. Była pionierką, która pokazała, że fotografia może uchwycić nie tylko wygląd, ale i duszę człowieka. Jej portrety były pełne subtelnych detali, które dodawały głębi i autentyczności. Co ciekawe, Käsebier dążyła do tego, aby każda kobieta czuła się piękna i godna, co uczyniło ją ikoną emancypacji kobiet w sztuce. Jej zaangażowanie i wrażliwość artystyczna sprawiły, że jej twórczość przetrwała próbę czasu. Gertrude Käsebier pokazała, że prawdziwa siła fotografii tkwi w emocjach i autentyczności. Jej dziedzictwo to inspiracja dla wszystkich, którzy wierzą, że fotografia może zmieniać świat.

Dorothea Lange (1895–1965)

Dorothea Lange to ikona fotografii dokumentalnej, której prace stały się symbolem Wielkiego Kryzysu i ludzkiej determinacji. Jej zdjęcie "Migrant Mother" to nie tylko obraz, ale prawdziwe świadectwo trudnych czasów, które porusza i inspirowa do refleksji. Lange była mistrzynią chwytania w kadrze ludzkich emocji i autentyczności, co sprawiło, że jej fotografie zyskały międzynarodowe uznanie. Podczas swojej kariery pracowała dla agencji rządowych, dokumentując losy ludzi dotkniętych kryzysem, co uczyniło z niej jedną z najważniejszych postaci w dziedzinie fotoreportażu. Jej podejście do pracy było nacechowane głęboką empatią, co pozwoliło jej pokazać realne oblicze ludzkiego cierpienia i siły. Dorothea Lange zmieniła sposób patrzenia na historię, pokazując, że fotografia może być narzędziem do wywoływania społecznych zmian. Jej prace są dowodem na to, że nawet w najtrudniejszych chwilach można znaleźć piękno i nadzieję. Dzięki niej fotografia dokumentalna stała się głosem dla tych, którzy nie mieli możliwości wyrażenia swoich historii. Jej dziedzictwo żyje do dziś, inspirowa kolejne pokolenia do działania i empatii.

Tina Modotti (1896–1942)

Tina Modotti była artystką, fotografką i działaczką polityczną, której życie i praca stanowią prawdziwą inspirację. Na pewnym jego etapie przeniosła się do Meksyku, gdzie stała się częścią środowiska artystycznego i aktywnie dokumentowała życie codzienne, skupiając się na losach robotników i ludzi marginalizowanych społecznie. Jej zdjęcia są pełne autentyczności i emocji, oddając zarówno piękno, jak i trudności życia. Modotti była pionierką, która łączyła sztukę z politycznym zaangażowaniem, pokazując, że fotografia może być narzędziem do walki o sprawiedliwość. Jej prace nie tylko dokumentowały rzeczywistość, ale również inspirowały do refleksji nad nierównościami społecznymi. Wprowadziła do fotografii nowe spojrzenie na kulturę Meksyku, uwieczniając jej bogactwo i różnorodność. Jej życie to przykład, że sztuka i polityka mogą iść w parze, tworząc silny przekaz. Jej twórczość nadal inspirowa fotografów, zachęcając do dokumentowania autentycznych historii.

Imogen Cunningham (1883–1976)

Imogen Cunningham była jedną z najważniejszych postaci amerykańskiego modernizmu w fotografii, a jej prace zrewolucjonizowały sposób postrzegania rzeczywistości. Jej niezwykła zdolność uchwycenia detali, precyzyjne portrety i eksperymenty z formą uczyniły ją pionierką w dziedzinie fotografii roślin, portretów i aktów. Cunningham była nie tylko technikiem, ale i artystką, która potrafiła wydobyć piękno z najbardziej niepozornych elementów. Jej zdjęcia roślin ukazywały subtelne tekstury i kształty, otwierając nowe perspektywy dla świata natury. Przez całą swoją karierę eksperymentowała z technikami oświetleniowymi, co pozwalało jej tworzyć obrazy pełne głębi i ekspresji. Jej twórczość to nie tylko świat roślin. Fascynowała ją również ludzka sylwetka, co znalazło odzwierciedlenie się w pełnych emocji portretach. Imogen Cunningham była członkinią Grupy f/64, która promowała ostrość i precyzję, co wpłynęło na estetykę całej epoki. Udowodniła, że fotografia może być zarówno dokumentem, jak i dziełem sztuki. Jej życie to opowieść o nieustannym poszukiwaniu piękna w codzienności.

Margaret Bourke-White (1904–1971)

Margaret Bourke-White była jedną z pierwszych kobiet-fotoreporterów, która zrewolucjonizowała świat fotoreportażu. Jej odważne zdjęcia z II wojny światowej, klęsk głodu i innych globalnych wydarzeń uczyniły ją ikoną, która nie bała się pokazywać surowej rzeczywistości. Jej prace dla magazynu LIFE były przełomowe i otworzyły nowe perspektywy w dokumentacji historycznych momentów. Margaret nie tylko udokumentowała dramatyczne wydarzenia, ale także potrafiła uchwycić piękno i siłę ludzkiego ducha w obliczu trudności. Jej zdjęcia były pełne emocji, co przyczyniło się do zmiany postrzegania fotoreportażu. Była pionierką w fotografowaniu wydarzeń, które wcześniej były niedostępne dla kobiet. Stała się symbolem niezależności i profesjonalizmu w fotografii. Udowodniła, że fotografia może zmieniać świat i wzbudzać emocje. Jej dziedzictwo inspirowało kolejne pokolenia fotoreporterów, a jej prace pozostają żywym świadectwem historii.

Diane Arbus (1923–1971)

Diane Arbus to postać, która zrewolucjonizowała fotografię portretową, skupiając się na osobach z marginesu społeczeństwa. Jej zdjęcia były pełne autentyczności i surowości, łamiąc konwencje i standardy piękna panujące w tamtych czasach. Arbus potrafiła uchwycić głębokie emocje, pokazując ludzką odwagę, inność i indywidualność. Jej prace były często kontrowersyjne, ale zarazem pełne wrażliwości i empatii. Diane Arbus zyskała miano artystki, która potrafiła pokazać piękno tam, gdzie inni widzieli tylko niedoskonałości. Jej podejście do portretu inspirowało wielu współczesnych fotografów do szukania autentycznych historii. Zmieniła sposób, w jaki postrzegano osoby z marginesu społecznego, udowadniając, że każdy zasługuje na uwagę. Jej zdjęcia są dziś uznawane za klasykę i nieustannie inspirowały nowe pokolenia artystów. Życie Diane Arbus to opowieść o odwadze bycia sobą i wyrażania indywidualności poprzez obiektyw. Jej dziedzictwo pozostaje nieocenione w świecie sztuki.

Claude Cahun (1894–1954)

Claude Cahun była awangardową artystką, która poprzez swoje eksperymenty z autoportretem kwestionowała tradycyjne normy społeczne i płciowe. Jej prace są pełne symboliki, surrealistycznych kompozycji i nietuzinkowych wyobrażeń, co czyni je niezwykle intrygującymi. Cahun, działając w czasach, gdy tematyka tożsamości była tabu, wyprzedziła swoją epokę i otworzyła nowe możliwości wyrazu artystycznego. Jej zdjęcia nie tylko łamały konwencje, ale także inspirowały do refleksji nad naturą tożsamości i roli płci. Claude Cahun stosowała techniki, które pozwalały jej na nieustanne przekształcanie własnego wizerunku, pokazując, że tożsamość jest czymś płynnym i zmiennym. Jej twórczość była formą buntu przeciwko ustalonym normom i zapowiedzią nowej, bardziej otwartej kultury. Była również znana ze swojego niezwykłego poczucia humoru i ironii, co dodatkowo wzmacniało przekaz jej prac. Jej życie i prace są przykładem na to, że sztuka może być narzędziem do wyrażania najgłębszych przemyśleń na temat człowieczeństwa. Claude Cahun pozostawiła po sobie dziedzictwo, które inspirowało artystów do dzisiaj, a jej odważne eksperymenty pokazują, że sztuka nie zna granic.

Annie Leibovitz (ur. 1949)

Annie Leibovitz to współczesna ikona fotografii portretowej, której prace stały się synonimem popkultury i wyrafinowanej estetyki. Znana przede wszystkim z portretów celebrytów, Leibovitz wprowadziła teatralność i narracyjny wymiar do fotografii, co zmieniło sposób postrzegania portretu. Jej zdjęcia, pełne emocji i starannie skonstruowanych kompozycji, przenoszą widza w świat pełen barw, detali i głębokich historii. Leibovitz ma niesamowitą zdolność uchwycenia osobowości swoich modeli, co sprawia, że każdy portret jest niepowtarzalny. Jej prace często ukazują ludzi w ich najbardziej autentycznych momentach, co uczyniło ją jedną z najbardziej wpływowych fotografek współczesnych.

Co ciekawe, Annie znana jest z tego, że bardzo dba o detale i często reżyseruje swoje sesje, traktując fotografię jak formę sztuki filmowej. Jej prace są doceniane zarówno przez krytyków, jak i publiczność, a każda sesja to prawdziwe wydarzenie. Leibovitz udowodniła, że portret może być nie tylko dokumentacją, ale też opowieścią o ludzkiej naturze. Jej kreatywność i innowacyjność przekształciły fotografię w medium, które łączy sztukę z codziennością. Dzięki Annie Leibovitz fotografia stała się narzędziem, które potrafi opowiadać historie i zmieniać percepcję rzeczywistości.

Poszukiwanie własnego głosu

Współczesna fotografia, podobnie jak prace prekursorów, dąży do uchwycenia autentycznych emocji i rzeczywistości, lecz dzięki nowoczesnym technologiom ma dostęp do narzędzi, które pozwalają na jeszcze większą precyzję i kreatywność. Dzisiejsze cyfrowe aparaty, zaawansowane oprogramowanie do obróbki zdjęć oraz platformy społecznościowe umożliwiają artystom nie tylko dokumentowanie rzeczywistości, ale też tworzenie całkowicie nowych form wizualnych narracji.

Historie tych kobiet przypominają, że pasja i determinacja mogą przezwyciężyć wszelkie ograniczenia – zarówno te technologiczne, jak i społeczne. Przykłady ich pracy pokazują, jak fotografia może stać się medium zmieniającym sposób, w jaki postrzegamy świat. Współczesne artystki, kontynuując tę tradycję, często eksperymentują z formą, kolorem i techniką, by wyrazić swoje unikalne spojrzenie na rzeczywistość, tak jak kiedyś robiły to prekursorki.

Ciekawostką jest fakt, że wiele z technik stosowanych przez te fotografki – od cyjanotypii Anny Atkins po długie czasy naświetlania stosowane przez Julię Margaret Cameron – stało się inspiracją dla dzisiejszych eksperymentatorów, którzy łączą tradycyjne metody z nowoczesnymi technologiami. Ich dziedzictwo pokazuje, że niezależnie od epoki, fotografia pozostaje nieustannym źródłem wyrazu artystycznego, które potrafi zjednoczyć pokolenia twórców.



Kobiety za obiektywem. Prekursorki fotografii – podsumowanie

Historie tych wspaniałych kobiet są nie tylko fascynującym zapisem minionych czasów, ale także żywym przypomnieniem, że kobieca kreatywność i odwaga mają moc zmieniać świat. Współczesna fotografia nadal czerpie z ich dziedzictwa, inspirując kolejne pokolenia do poszukiwania własnego głosu i przekraczania granic artystycznych możliwości. Ich wkład pozostaje nieoceniony i nadal motywuje, aby fotografować, eksperymentować i wyrażać siebie bez ograniczeń.



Autorka: **Kasia Wolna** – prowadzę Pracownię Esme Fotografia. To jednoosobowa marka, która zrodziła się z pasji do sztuki wizualnej i potrzeby tworzenia niepowtarzalnych historii. Każdy projekt traktuję z ogromną starannością – od zdjęć produktowych, przez dokumentację wydarzeń kulturalnych i muzycznych, współpracy z muzykami, sesje kobiece, fashion, biznesowe, fotografię architektoniczną i urbanistyczną, aż po sesje kreatywne artystyczne. Staram się, poprzez fotografię, opowiadać historie, tworząc wizualne narracje, które przenoszą widza w świat emocji. Moja misja to realizacja Twoich fotograficznych marzeń. Stawiam na indywidualne podejście, wysoką jakość oraz dbałość o każdy detal. Chcę, aby moje prace inspirowały, a każdy kadr był dowodem na to, że miłość do fotografii potrafi zmienić sposób, w jaki postrzegamy świat.



Artykuł przygotowała: **Kasia Wolna**

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

Sankcja kredytu darmowego – możliwość poprawy twojej sytuacji finansowej wskutek błędu banku

Sankcja kredytu darmowego (SKD) coraz bardziej zyskuje na znaczeniu w sporach przeciwko bankom. Czy dla kredytobiorców i pożyczkobiorców jest to szansa na poprawę swojej sytuacji finansowej? SKD to instytucja prawna chroniąca konsumentów przed nieuczciwymi praktykami kredytodawców. Mechanizm ten jest regulowany przez ustawę z dnia 12 maja 2011 r. o kredycie konsumenckim i pozwala konsumentowi spłacić jedynie kapitał kredytu, bez konieczności uiszczania odsetek, prowizji czy innych kosztów związanych z kredytem. W praktyce oznacza to, że kredyt staje się dla konsumenta „darmowy” w przypadku naruszenia przez kredytodawcę określonych przepisów.



Kiedy może zostać zastosowana sankcja kredytu darmowego – przykłady?

Sankcja kredytu darmowego może zostać zastosowana, gdy kredytodawca:

- Nie dopełnił obowiązku informacyjnego – na przykład nie przekazał konsumentowi przed zawarciem umowy wymaganych informacji, takich jak rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) czy szczegółowe warunki spłaty kredytu.
- Zawarł umowę niezgodną z ustawą – brakuje w niej elementów wymaganych przez prawo, takich jak kwota kredytu, terminy spłaty czy wysokość opłat dodatkowych.
- Nieprawidłowo obliczył RRSO – jeśli rzeczywista roczna stopa oprocentowania została błędnie przedstawiona w umowie lub reklamach.
- Naruszył inne przepisy ustawy o kredycie konsumenckim – na przykład poprzez stosowanie klauzul abuzywnych lub innych nieuczciwych praktyk.

Skutek zastosowania sankcji kredytu darmowego

W przypadku zastosowania sankcji kredytu darmowego konsument jest zobowiązany do zwrotu jedynie kwoty kapitału kredytu, czyli pieniędzy faktycznie pożyczonych. Wszystkie dodatkowe koszty, takie jak odsetki, prowizje, ubezpieczenia czy inne opłaty, przestają obciążać konsumenta. To rozwiązanie służy zminimalizowaniu szkód wynikających z nieuczciwego działania kredytodawcy.

Jak skorzystać z sankcji kredytu darmowego?

Aby skorzystać z sankcji kredytu darmowego, konsument powinien:

- Zgłosić naruszenie kredytodawcy – wskazując konkretną wadę umowy lub naruszenie przepisów.
- Podjąć działania prawne w przypadku odmowy – jeśli kredytodawca nie uzna żądania, konsument ma prawo skierować sprawę do sądu.

Przykłady zastosowania sankcji kredytu darmowego

Przykład 1: Brak informacji o kosztach kredytu

Pan Jan zawarł umowę kredytową, w której nie zostały wyszczególnione koszty dodatkowe, takie jak prowizje i ubezpieczenie. Po konsultacji z prawnikiem odkrył, że kredytodawca naruszył przepisy ustawy o kredycie konsumenckim. Pan Jan zgłosił roszczenie, żądając zastosowania sankcji kredytu darmowego, i skutecznie spłacił jedynie kapitał kredytu.

Przykład 2: Błędne obliczenie RRSO

Pani Anna zauważyła, że w umowie kredytowej podano nierealistycznie niską rzeczywistą roczną stopę oprocentowania. Po zgłoszeniu tego faktu kredytodawcy i uzyskaniu odmowy skierowała sprawę do sądu. Sąd uznał, że RRSO zostało błędnie obliczone, co pozwoliło pani Annie na spłatę jedynie kapitału kredytu.

Podstawa prawna

Sankcja kredytu darmowego wynika bezpośrednio z art. 45 ustawy o kredycie konsumenckim. Jest to jedno z narzędzi prawnych mających na celu ochronę konsumentów oraz dyscyplinowanie kredytodawców do przestrzegania przepisów. Przepisy te mają zastosowanie do większości umów kredytów konsumenckich, z wyjątkiem niektórych przypadków określonych w ustawie (np. kredyty hipoteczne mogą podlegać odrębnym regulacjom).

Znaczenie sankcji kredytu darmowego

Sankcja kredytu darmowego jest istotnym narzędziem w ochronie praw konsumentów. Działa prewencyjnie, zmuszając kredytodawców do rzetelnego informowania klientów i przestrzegania prawa. Dla konsumentów stanowi natomiast skuteczne zabezpieczenie przed nieuczciwymi praktykami oraz nadmiernymi kosztami kredytów.

Dzięki tej instytucji konsument ma nie tylko możliwość ochrony przed niewłaściwymi działaniami kredytodawcy, ale także narzędzie do egzekwowania swoich praw. Warto jednak pamiętać, że w celu skutecznego zastosowania sankcji kredytu darmowego niezbędne jest dokładne przeanalizowanie umowy kredytowej oraz wsparcie specjalistów w przypadku sporu z kredytodawcą.

Rosnąca ilość spraw przeciwko bankom

Sądy powszechne wydają coraz więcej korzystnych dla kredytobiorców i pożyczkobiorców wyroków. Wartość roszczenia kredytobiorcy przeciwko bankowi uzależniona jest od wielu czynników, m.in. kwoty kredytu, okresu kredytowania, stopy oprocentowania oraz wysokości pozostałych kosztów kredytu, w tym prowizji i ubezpieczenia. Średnia wartość roszczeń, których może domagać się kredytobiorca to kwota 30000 zł – 40000 zł.



Autorka: **Sylwia Nowak** - menedżer z 15-letnim doświadczeniem. Prezeska DeFacto Finanse. Doświadczona liderka z wieloletnią praktyką w zarządzaniu finansami i budowaniu strategii biznesowych. Jej misją jest dostarczanie najwyższej jakości usług finansowych, które pomagają firmom rozwijać się dynamicznie i zrównoważenie.



Artykuł przygotowała: **Sylwia Nowak**

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

5 błędów przedsiębiorców w content marketingu, które mogą kosztować utratę klientów

Content marketing wspiera przedsiębiorców w budowaniu zaufania do marki. Przyciąga nowych klientów i wzmacnia lojalność dotychczasowych. Niestety nawet drobne zaniedbania sprawiają, że działania nie przynoszą klientów. Odpowiednie planowanie i tworzenie wartościowych treści jest istotnym sposobem pozyskiwania klientów. Poznaj 5 najczęstszych błędów content marketingowych. Dowiedz się, co zrobi, by Twoje treści przynosiły oczekiwane efekty.



Marketing treści to naczynie połączone

Pamiętasz lekcje chemię, gdy nauczyciel opowiadał o naczyniach połączonych. Ta metafora świetnie oddaje sens marketingu treści. Samo pisanie, nagrywanie wideo czy tworzenie infografik nie wystarcza. Możesz napisać świetny artykuł blogowy, ale może on nie przynieść efektów. Jakie są możliwe przyczyny? Nie zawsze winna jest jakość treści. Istotna jest optymalizacja treści strony. Zaniedbanie analizy fraz kluczowych i niedopasowanie słów do konkretnego kontekstu to jeden z popełnianych błędów. Nieprawidłowo wybrane słowa kluczowa skutkują reklamacjami. Wprowadzają potencjalnych klientów w błąd.

Upewnij się, czy artykuł został zindeksowany przez roboty. Wielu przedsiębiorców ponosi straty, ponieważ ich strona www nie jest zindeksowana w wyszukiwarce. Spotkałam już wielu przedsiębiorców, którzy nie mieli zindeksowanych podstron. Roboty widziały tylko stronę główną. Aby uniknąć takich sytuacji, koniecznie podepnij witrynę do Google Search Console. To narzędzie jest proste w obsłudze. Jestem przekonana, że sobie poradzisz.

Błędy w content marketingu: brak spójnej strategii content marketingowej

Brak określonych celów i planu sprawia, że Twoje działania są nieskuteczne. Brak spójności w komunikacji powoduje, że odbiorcy nie wiedzą, czym się wyróżniasz. Tracisz wiarygodność. Nie znają argumentów, które przemawiają za tym, by wybrali Twoją ofertę.

Gdy przekaz marki jest niespójny, nie budzi zaufania. W konsekwencji treści nie przyciągają uwagi i nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, takich jak: wzrost zaangażowania czy pozyskiwanie nowych klientów. Dzieje się tak, gdy treści są publikowane chaotycznie, bez przemyślanego harmonogramu lub kiedy brak jest spójności między różnymi kanałami komunikacji.

Jak wybrnąć z tego impasu? Poświęć czas na stworzenie strategii, która będzie fundamentem Twoich działań marketingowych. Wyłuskaj swoją niszę i zastanów się, co odróżnia Twoją markę od konkurencji. Określ grupę docelową. Zrozum, kim są Twoi klienci i jakie mają potrzeby. Zaplanowanie działań content marketingowych to dobry kierunek. Opracuj harmonogram publikacji. Dzięki niemu Twoje działania będą systematyczne. Regularność publikacji treści nie tylko zwiększa widoczność, ale także buduje przewidywalność Twojej marki w oczach odbiorców. Konsekwencja w działaniu przynosi efekty, które opłacają się w dłuższej perspektywie. Warto również wyznaczyć kluczowe wskaźniki sukcesu, które pozwolą Ci monitorować efekty działań i w razie potrzeby wprowadzać korekty.

Najczęstsze błędy w content marketingu – brak określenia buyer persony: ignorowanie potrzeb i problemów klientów

Sukces content marketingu w sporej mierze zależy od tego, czy rozwiązuje problemy Twojej grupy docelowej. Stworzenie pogłębionych portretów idealnych klientów ułatwia komunikację. Brak znajomości swoich odbiorców to jeden z grzechów głównych. Wielu przedsiębiorców uważa ten etap za stratę czasu. To poważny błąd. Twoi klienci szukają konkretnych informacji, które pomogą im w codziennych wyzwaniach. Jeśli tego nie znajdą, zrezygnują z Twoich treści.

Jak to naprawić? Przeprowadź dokładny research, rozmawiaj z klientami i analizuj ich potrzeby. Analizuj, co piszą na forach i w mediach społecznościowych. Zapisuj pytania, które zadają w mailach oraz telefonicznie. W ten sposób poznasz ich największe bolączki i pytania, na które warto odpowiedzieć w treściach. Skup się na tworzeniu treści edukacyjnych, które oferują rozwiązania, a także inspirują i budują autorytet Twojej marki.

Błędy w content marketingu: Skupienie na sprzedaży, a nie na wartości

Zbyt duża koncentracja na sprzedaży jest gwoździem do trumny wielu przedsiębiorców. Promowanie swoich usług jest ważne. Jeśli wszystkie Twoje treści brzmią jak reklama, szybko stracisz uwagę odbiorców. Dzisiejsi konsumenci są coraz bardziej wyczuleni na nachalny marketing i oczekują treści, które dostarczają wartości. Zamiast agresywnej promocji, stosuj zasadę 80/20. 80% Twoich treści powinno edukować, inspirować lub bawić odbiorców, a tylko 20% powinno zawierać przekaz sprzedażowy. Dziel się historiami sukcesu swoich klientów. Publikuj case studies oraz praktyczne porady, które pokazują wartość Twojej oferty w subtelny sposób.

Błędy w strategii komunikacji – nieprzemyślana dystrybucja treści

Tworzenie wartościowych treści to tylko połowa sukcesu. Zadbaj o to, aby trafiły one do odpowiednich odbiorców. Publikowanie treści w kanałach, które nie są popularne wśród Twojej grupy docelowej lub brak promocji, ograniczają ich zasięg.

Jak tego uniknąć? Zidentyfikuj, gdzie Twoi klienci spędzają czas. Facebook? LinkedIn? Instagram? A może TikTok? Skoncentruj się na tych kanałach i zadbaj o regularną promocję treści za pomocą reklam, mailingów czy współpracy z influencerami. Dzięki temu Twoje treści zyskają większy zasięg i będą skuteczniejsze.

Jakie błędy w działaniach content marketingowych popełniają jeszcze przedsiębiorcy?

Brak analizy wyników i optymalizacji działań to kolejny grzech właścicieli firm. Content marketing to proces, który wymaga stałego monitorowania i poprawiania. Tworzenie nowych treści oraz publikowanie ich bez analizy wyników to często marnowanie czasu i zasobów na działania, które są bezskuteczne.

Regularnie sprawdzaj kluczowe wskaźniki, takie jak ruch na stronie, współczynnik konwersji czy poziom zaangażowania w mediach społecznościowych. Testuj różne formaty treści, aby sprawdzić, co działa najlepiej, i optymalizuj swoje działania na podstawie zebranych danych. Tylko w ten sposób możesz stale poprawiać skuteczność swojej strategii.

Kampania content marketingowa. Publikujesz treści, na które czeka Twoja grupa docelowa

Skuteczna kampania content marketingowa łączy strategię, kreatywność i technologię. Proces jej tworzenia rozpoczyna się od dokładnej analizy grupy docelowej oraz określenia celów kampanii. Zastanów się, co chcesz osiągnąć. Zwiększyć świadomość marki? Edukację klientów? Czy może generować leady? Na każdym etapie w precyzyjny sposób definiuj KPI. Dzięki temu będzie Ci łatwiej mierzyć sukces działań.

Tworząc kampanię, wykorzystuj wiele kanałów. Treści wideo mogą dominować w social mediach. Z kolei artykuły blogowe i e-booki przyciągną odbiorców szukających bardziej obszernej wiedzy. Wykorzystaj storytelling. Opowiadanie historii angażuje emocjonalnie i buduje więź z odbiorcą. Po zakończeniu kampanii przeanalizuj wyniki. Wyłuskaj elementy, które zadziałały najlepiej. Wykorzystaj je w przyszłych działaniach.

5 błędów w content marketingu, które mogą Cię kosztować utratę klientów – podsumowanie

Aby content marketing był skuteczny, przestrzegaj kilku tipów. Wdrażaj w swoich działaniach zasady content marketingu:

- bądź autentyczna,
- regularnie publikuj wartościowe treści, by budować lojalność i zaangażowanie,
- personalizuj przekaz – dostosowuj treści do konkretnej grupy docelowej, używając języka, którym się posługuje,
- postaw na różne formaty (artykuły, wideo, infografiki, podcasty), aby dotrzeć do różnych typów odbiorców.

Traktuj feedback jako źródło wiedzy. Wsłuchuj się w opinie swoich odbiorców i na ich podstawie doskonal swoje działania. A co jeśli zabraknie Ci pomysłów, by zadbać o jakość treści? Jest na to sposób! Na ratunek przychodzi recykling treści. Wykorzystaj stare publikacje. Na podstawie artykułu blogowego możesz przygotować kilka postów, rolki, newsletter. Jeśli chcesz, możesz dodać nowy kontekst.

Marketing treści to maraton. Nie ma tu mowy o błyskawicznych efektach. Wartościowe treści będą dla Ciebie pracować przez długi czas. Jeśli chcesz, żeby tak się stało, unikaj następujących błędów: brak wezwania do działania, zaniedbanie analizy fraz kluczowych, zaniedbanie planowania strategii content marketingowej czy brak optymalizacji pod kątem konwersji.

Wierzę, że tworzenie wartościowych treści pomoże Ci osiągnąć sukces. Wiele marek tego dokonało. Inspiruj się działaniami innych. Wdrażaj u siebie te rozwiązania, które są z Tobą spójne. Pozwól sobie popełniać błędy. Wyciągaj z nich wnioski i idź dalej. Niech marketing bronią stanie się Twoim narzędziem do budowania silnej pozycji na rynku.



Autorka: **Michaela Fuchs** – marketing managerka, copywriterka, freelancerka, wydawczyni internetowa i redaktorka portalu branżowego tapicerzypolscy.pl. Pomagam przedsiębiorcom rozwijać biznes w Internecie.



Artykuł przygotowała: **Michaela Fuchs**

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

Dwa tory, jedno życie – jak wybrać ten właściwy?

Każda z nas ma wybór. Możemy gonić za oczekiwaniami innych, zapominając o sobie, albo możemy nauczyć się słuchać siebie, dbać o swoje potrzeby i odzyskać wewnętrzną harmonię. Życie nie musi być wyścigiem. Może być podróżą. Pełną uważności, miłości do siebie i świadomych wyborów. Jesteś kobietą przedsiębiorczą, która żyje w pośpiechu i ekspresowym tempie, czy business woman, która żyje świadomie i z uważnością? Poznaj dwa scenariusze i zdecyduj!

Scenariusz pierwszy: Życie na pełnym gazie

Florentyna ma 52 lata. Jest przedsiębiorczą kobietą, która całe życie poświęciła pracy, rodzinie, obowiązkom. Jej kalendarz jest wypełniony po brzegi – spotkania biznesowe, raporty do przygotowania, telefony do odebrania. W domu czekają na nią kolejne zadania: zakupy, sprzątanie, organizowanie życia bliskich. Czasem zastanawia się, gdzie w tym wszystkim jest ona sama. Ale nie zdarza jej się to często, bo nie ma czasu na takie myśli. Dzień Florentyny zaczyna się wcześnie. Budzik dzwoni o 6:00. Zrywa się z łóżka, szybko przemywa twarz zimną wodą, wypija mocną kawę na pusty żołądek i pędzi dalej. Śniadanie? Jeśli w ogóle je zje, to w biegu – kromka chleba, kilka łyków kawy, bo przecież nie ma czasu na gotowanie. W pracy spędza długie godziny, zapominając o przerwach.



Lunche biznesowe

Często zdarzają jej się lunche biznesowe – wydają się idealnym rozwiązaniem. Przecież nie je w pośpiechu przy biurku, ma chwilę na odpoczynek i rozmowę. Ale czy na pewno? W rzeczywistości te posiłki są kolejnym krokiem w kierunku przeciążenia organizmu. Kiedy siedzi przy stole, jej umysł nie odpoczywa – jest pochłonięta rozmowami, często pełnymi nerwów, napięcia i presji. Wybiera dania, które dobrze smakują, ale niekoniecznie jej służą. Często są ciężkostrawne, pełne glutenu, nabiału czy cukru – składników, które jej organizm coraz gorzej toleruje. Po takich posiłkach czuje się jeszcze gorzej. Czasem nadchodzi fala rozdrażnienia, kiedy skok cukru we krwi sprawia, że nagle czuje się pobudzona, by po chwili opaść z sił. Innym razem czuje się ociężała, brzuch jest wzdęty, trawienie spowolnione. Coraz częściej miewa problemy z wypróżnianiem, a wieczorami, zamiast czuć satysfakcję z dnia, czuje napięcie i frustrację.

Kolacje biznesowe

Kolacje biznesowe też nie są ratunkiem – kieliszek wina, kolejna kawa, potrawy bogate w tłuszcze i węglowodany stymulują jej organizm jeszcze bardziej. Jej ciało nie dostaje chwili na regenerację. Jest w ciągłym napięciu, a stres kumuluje się nie tylko w umyśle, ale i w ciele. Próbuje być jeszcze bardziej wydajna, jeszcze lepsza, ale to błędne koło. Bo im bardziej się stara, tym gorzej się czuje. I choć wieczorem marzy o spokoju, nie potrafi go znaleźć. Ale przecież takie jest życie, prawda?

Scenariusz drugi: Zmiana perspektywy

Co by się stało, gdyby Florentyna zdecydowała się zatrzymać? Gdyby pewnego dnia spojrzała w lustro i troską i miłością zapytała siebie: „Czy tak chcę żyć?” I co, jeśli odpowiedź brzmiałaby: „Nie”? (Tak, wiem, brzmi to przerażająco!). Pewnego ranka budzi się i czuje, że już nie może dłużej ignorować swojego ciała. Nie od razu wszystko zmienia – ale zaczyna od jednego prostego kroku: zatrzymuje się na chwilę. Już nie wstaje w pośpiechu. Przez kilka minut siedzi na skraju łóżka, oddychając głęboko, z wdzięcznością. Pozwala sobie poczuć swoje ciało, zamiast od razu rzucać się w wir obowiązków.

Zdrowe śniadanie bez pośpiechu

Zamiast porannej kawy na pusty żołądek przygotowuje ciepłą wodę z kminem lub cytryną i imbirem – czuje, jak jej ciało budzi się delikatnie, bez szoku dla układu trawiennego. Przygotowuje lekkie, ale odżywcze śniadanie – jaglankę z orzechami i owocami lub jajecznicę na maśle klarowanym z ziołami. Je powoli, uważnie, czując smak i aromat. Podczas lunchów zaczyna dokonywać innych wyborów. Zamiast zamawiać ciężkie dania i jeść w pośpiechu, wybiera lekkie, odżywcze potrawy. Zaczyna zwracać uwagę na jakość jedzenia, sposób jego przygotowania. I co najważniejsze – zaczyna jeść świadomie. Przestaje traktować lunch jako okazję do kolejnej walki na argumenty. Zaczyna dbać o atmosferę posiłków, o własny spokój.

Odpęrażający rytuał przed snem

Wieczorem, zamiast przewijać telefon przed snem, zamyka oczy i oddycha. Nakłada na dłonie kilka kropel ciepłego oleju sezamowego i masuje swoje stopy – czuje, jak napięcie powoli znika. Włącza spokojną muzykę, pozwala sobie na rozmowę z własną duszą. Nie rezygnuje z pracy, nie ucieka od obowiązków – ale zaczyna żyć inaczej. Świadomie. Z uważnością. W zgodzie ze sobą.

Florentyna odkrywa, że nie musi udowadniać swojej wartości przez ciągłe bycie w biegu, ciągłe bycie najlepszą. Wie, że już jest absolutnie wystarczająca. Że może być efektywna, ale nie kosztem swojego zdrowia. Może odnosić sukcesy, ale nie poprzez ignorowanie własnych potrzeb. Wie, że wszystko może, ale już nic nie musi. Zamiast pędzić, zaczyna płynąć z rytmem życia.

Dwa tory, jedno życie – który wybierzesz?

Ty również masz wybór. Możesz gonić za oczekiwaniami innych, zapominając o sobie, albo nauczyć się słuchać siebie, dbać o swoje potrzeby i odzyskać wewnętrzną harmonię. Życie nie musi być wyścigiem. Może być inspirującą i pasjonującą podróżą. Pełną uważności, miłości do siebie i świadomych wyborów. A Ty? Na którym torze jesteś?



Autorka: **Luiza Jałowiecka** – jestem mentorką kobiet dojrzałych, inspiratorką i biohakerką zdrowia, nauczycielką jogi, ajurwedy i marma terapii. Jednocześnie jestem kobietą w podróży swojego życia. W drodze do siebie przez siebie. W ciągłym procesie odkrywania radości życia i dnia codziennego. Wspieram kobiety w naturalnym powrocie do zdrowia i swojej mocy. W swojej pracy wykorzystuję wiedzę ajurwedyjską, by odżywiać siebie w sposób zrównoważony, dopasowany i balansujący ciało i umysł, nie ograniczający się tylko do jedzenia. W tej drodze wykorzystuję też oddech jako źródło równowagi, medytację, neurografikę i wiele innych inspirujących mnie narzędzi. Tworzę przestrzeń kobietaprawda.pl, pełną otwartości, zrozumienia i akceptacji oraz ajurwedyjskiej mądrości.



Artykuł przygotowała: **Luiza Jałowiecka**

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

Jak przekonania z przeszłości wpływają na naszą kobiecość?

Każda z nas niesie w sobie historię. Przekonania, które kształtowały nas od dzieciństwa, wpływają na sposób, w jaki postrzegamy siebie jako kobiety, jak budujemy relacje, dbamy o swoje potrzeby i realizujemy się w życiu. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że to, w co wierzymy o sobie, zostało nam przekazane przez rodzinę, społeczeństwo czy kulturę. Jakie przekonania z przeszłości mogą blokować naszą kobiecość i jak możemy je świadomie zmieniać, by w pełni poczuć swoją siłę, delikatność i autentyczność?



Skąd biorą się nasze przekonania o kobiecości?

Przekonania kształtują się od wczesnych lat życia. To, co słyszałyśmy od matek, babć, nauczycieli, jak byliśmy traktowane w dzieciństwie i młodości, miało ogromny wpływ na to, jak dzisiaj postrzegamy siebie jako kobiety. Kiedy nie jesteśmy świadome, że nasze działania wynikają z przekonań, to również w teraźniejszości jesteśmy bardzo podatne na chłonięcie kolejnych, nowych schematów, które narzucają nam inni.

Jeśli dorastałaś w domu, gdzie kobiecość kojarzyła się z poświęceniem, tłumieniem emocji lub koniecznością podporządkowania się innym, to prawdopodobnie w dorosłym życiu również trudno ci stawiać granice, dbać o swoje potrzeby i czuć się wartościową. Z kolei, jeśli w twoim otoczeniu dominował przekaz, że kobieta musi być silna, niezależna i radzić sobie sama, możesz mieć trudność w proszeniu o pomoc i pozwalaniu sobie na odpoczynek oraz przyjmowanie wsparcia.

Ograniczające przekonania, które odbierają nam wolność

Niektóre przekonania, choć nieświadome, mogą skutecznie blokować naszą kobiecość i powodować, że zamiast żyć w zgodzie ze sobą, funkcjonujemy według schematów narzuconych przez innych. Zobacz, czy któreś z poniższych zdań słyszałaś w przeszłości:

- „Musisz być grzeczna, nie wolno dziewczynkom tak się zachowywać” – przekonanie to sprawia, że wiele kobiet nie potrafi wyrażać swoich prawdziwych pragnień i emocji, boją się konfliktów i odkładają swoje potrzeby na dalszy plan.
- „Kobieta nie powinna być zbyt ambitna” – blokuje rozwój zawodowy, powoduje poczucie winy, gdy chcemy realizować swoje cele i marzenia.
- „Prawdziwa kobieta zawsze dba o innych” – prowadzi do wypalenia, rezygnacji z własnych marzeń i życia w nieustannym poczuciu obowiązku.
- „Musisz się starać, być posłuszną, inaczej będziesz sama” – utrwala lęk przed samotnością i sprawia, że kobiety godzą się na relacje, które ich nie uszczęśliwiają.

Jak zatem uwolnić się od przeszłości i odzyskać swoją kobiecość?

Aby poczuć się w pełni sobą i uwolnić się od ograniczających przekonań, warto świadomie przyjrzeć się swojej przeszłości i zacząć pracować nad zmianą sposobu myślenia.

1. Rozpoznaj swoje przekonania. Zacznij od refleksji: w co wierzysz na temat bycia kobietą? Jakie przekonania dominowały w twoim domu rodzinnym? Czy czujesz, że któreś z nich cię ograniczają?
2. Zastąp stare przekonania nowymi. Gdy już rozpoznasz swoje przekonania, zacznij je świadomie zmieniać. Jeśli przez lata wierzyłaś, że „kobieta powinna zawsze dbać o innych kosztem siebie”, możesz zastąpić to przekonanie nowym: „Dbam o siebie, bo zasługuję na miłość i troskę”.
3. Pracuj z ciałem i emocjami. Kobiecość to nie tylko sposób myślenia, ale przede wszystkim odczuwanie i kontakt z własnym ciałem. Ruch, taniec, joga, praca z oddechem czy medytacja mogą pomóc uwolnić napięcia i odzyskać głębokie połączenie ze sobą.
4. Otaczaj się inspirującymi kobietami. Wspierające środowisko pełne kobiet, które żyją w zgodzie ze sobą, może pomóc ci uwierzyć, że ty również masz prawo być taka, jaka jesteś. Szukaj inspiracji, uczestnicz w kręgach kobiet, czytaj książki i słuchaj podcastów, które wzmacniają twój rozwój.
5. Pozwól sobie na zmianę. Przekonania, które nosimy, często są tak zakorzenione, że trudno się od nich uwolnić. Ale to nie znaczy, że musimy tkwić w nich na zawsze. Każdego dnia masz wybór, by zacząć myśleć o sobie inaczej, podejmować inne decyzje i stawiać się coraz bardziej sobą.

**Przewodnik po produktach
i usługach dla kobiet**



Kobiecość to wolność bycia sobą

Zaakceptowanie siebie, swoich emocji, ciała i pragnień to najpiękniejszy wyraz kobiecości. Nie musimy spełniać cudzych oczekiwań, nie musimy dopasowywać się do schematów – możemy żyć zgodnie z własną prawdą. Każda z nas ma w sobie siłę, wrażliwość i mądrość, by tworzyć życie pełne miłości, radości i spełnienia. Bycie w kobiecości to nie to, co na zewnątrz – piękne sukienki, szpilki, makijaż. To przede wszystkim to, co masz w sobie, twoje poczucie, twoja pewność siebie.

"Być kobietą to być sobą – bez lęku, bez poczucia winy, z odwagą do życia na własnych warunkach" – Clarissa Pinkola Estés.



Autorka: **Agnieszka Sawicz** – jestem trenerką mentalną i mentorką kobiet. Kilkanaście lat pracowałam na stanowisku managerskim w banku, zarządzając oddziałami i prowadząc zespoły sprzedażowe. Od roku wpieram kobiety w budowaniu szczęścia, lekkości, obfitości. Jako mentorka pomogłam już dziesiątkom kobiet zbudować pełnię życia. Moje autorskie techniki polegają na łączeniu pracy ciała, duszy i umysłu. Poznając siebie kompleksowo, jesteśmy w stanie szybciej i efektywniej osiągnąć pełnię spełnionego życia.



Artykuł przygotowała: **Agnieszka Sawicz**

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

Pasjonatki: Artystka z Pomorza w finale Designers Play Sustain 2025!

Designers Play Sustain – jeden z największych konkursów Recycling Fashion.

Buduje społeczność projektantów tworzących w nurcie upcyklingu, a także promuje ich postawy i wzmacnia kompetencje biznesowe środowiska kreatywnego. Ma na celu wspieranie skalowalności projektów ekologicznych w modzie. W cyklu Pasjonatki poznaj utalentowaną artystkę z Pomorza, która została doceniona w finale konkursu Designers Play Sustain 2025!



fot. Piotr Deyna

Prestiżowy konkurs mody z recyklingu

- "Designers Play Sustain to działanie, przede wszystkim edukacyjne – dzięki atrakcyjnej formule konkursu możemy lepiej dotrzeć do szerokiej grupy odbiorców, nie tylko projektantów, ale też użytkowników mody (czyli każdego z nas), z ważnym przesłaniem. Moda, która nas tak cieszy i potrzebuje dobrego projektowania i mądrego zarządzania już wytworzonymi zasobami. Upcykling to jedno z narzędzi transformacji niechlubnych ton odpadów tekstylnych w surowiec, który pozwala na zamknięcie obiegu w gospodarce. Nowe technologie mogą służyć do tworzenia mody bez nadmiaru, jednocześnie otwierając niedostępne do tej pory pokłady kreatywności i niepowtarzalności" - mówi Agnieszka Servass, prezeska Fundacji Play Sustain.

Niekończącej się kreatywności z pewnością nie brakuje artystce, którą już zdążyliście poznać z poprzednich odsłon kobiecego magazynu e-Wenus, która jest autorką wielu artykułów w naszym czasopiśmie. Mowa o Marice Kołonowicz, która ponownie zaskoczyła swoich obserwatorów, dzieląc się niesamowitym newsem z branży modowej.

Finalistka konkursu Designers Play Sustain 2025

"Z ogromną radością dzielę się ekscytującą nowiną. Jestem finalistką prestiżowego konkursu Designers Play Sustain 2025 w kategorii Digital-2-AI! To dla mnie, jako projektantki, artystki i designerki, ogromne wyróżnienie i historyczny moment" - napisała na swoim Instagramie.

Dnia 21 lutego 2025 roku ogłoszono wyniki jednego z największych konkursów mody recyklingowej w Polsce – Designers Play Sustain. W tym roku nadesłano aż 172 kolekcje w dwóch kategoriach: Ready-2-Wear oraz Digital-2-AI. Łącznie, w obu kategoriach do finału przeszło 19 osób, wybranych przez 15-osobowe jury. Aż 12 podejmie rywalizację o nagrodę w kategorii Upcykling Ready-2-Wear, natomiast 7 w kategorii Ekoprojektowanie Digital-2-AI. Konkurencja była ogromna, a emocje towarzyszące oczekiwaniu na werdykt sięgały zenitu wśród Uczestników.

Nowości w konkursie modowym Designers Play Sustain 2025

Tegoroczną nowością w konkursie Designers Play Sustain 2025 są 2 kategorie, w których można było zgłosić swoje prace: upcykling w modzie (Upcykling Ready-2-Wear) oraz ekoprojektowanie Digital-2-AI, dotyczące mody opartej o rozwój nowych technologii wspierających procesy ekoprojektowania. Udział w kategorii Digital-2-AI przejdzie do historii, Uczestnicy, którzy zdecydowali się na tę kategorię, są pierwszymi osobami, które wykonały zdecydowany krok w przyszłość mody.

Odpowiedzialność i nowoczesne technologie w modzie

- "Znalezienie się w finale tego konkursu to dla mnie dowód uznania dla mojej pracy i innowacyjnego podejścia do projektowania. To również potwierdzenie, że moda może być zarówno piękna, jak i odpowiedzialna. Wierzę, że przyszłość mody leży w zrównoważonym rozwoju i wykorzystywaniu nowoczesnych technologii, takich jak AI, do tworzenia ubrań, które są przyjazne dla środowiska" - komentuje Marika Kołonowicz.

Jury konkursu Designers Play Sustain 2025

Nadesłane prace oceniały takie osobistości jak Mariusz Przybylski, Gosia Baczyńska, Robert Kuta, prof. dr hab. Jolanta Rudzka Habisiak, prof. dr hab. Błażej Ostoja Lniski, prof. dr hab. Grzegorz Mazurek, Jarosław Urban, Marcin Świderek, Anna Pietruszka, Juliane Kahl, Martyna Zastawna, Marlena Woolford, Barbara Skuła-Dąbek, Gabriela Czerkiewicz.

Moda przyszłości

- "Fakt, że moja praca została doceniona przez tak wybitne jury, jest dla mnie niezwykle motywujący i inspirujący. To potwierdzenie, że moja wizja i zaangażowanie w tworzenie mody przyszłości są doceniane i dostrzegane pośród ludzi ze świata mody. Udział w tym konkursie to dla mnie nie tylko szansa na zaprezentowanie swoich umiejętności, ale również możliwość nawiązania kontaktów z innymi kreatywnymi osobami i ekspertami z branży. To również platforma, która pozwala mi wyrazić swoje przekonania i wartości, związane z odpowiedzialnym podejściem do mody i troską o środowisko" - wyznaje lęborska Artystka.

Wyjątkowe jest to, że w Polsce mamy tak wielu utalentowanych projektantów, którzy dbają o przyszłość mody i dobro planety. Warto zapoznać się z tematem ekoprojektowania i mody eko, by wprowadzać ją w codzienne życie. Należy również zapamiętać w dobie wiecznych promocji i wyprzedaży - "Less is more". Tak jak robi, to Marika Kołonowicz, która cieszy się swoim sukcesem, edukuje innych i zachęca do twórczości autorskiej.

Zrównoważony rozwój w branży modowej

- "Jestem niezmiernie wdzięczna za to ogromne wyróżnienie i obiecuję, że będę kontynuować swoją pracę z pasją i zaangażowaniem, tworząc innowacyjne i zrównoważone projekty, które będą inspirować i zmieniać oblicze mody. Dziękuję również organizatorom konkursu za tak cenne inicjatywy, które promują zrównoważony rozwój w branży mody. Zachęcam Was do śledzenia mojej pracy w mediach społecznościowych, a już niebawem również strony www. Jeszcze raz dziękuję za wsparcie i trzymam kciuki za wszystkich finalistów Designers Play Sustain 2025" - dodaje Marika Kołonowicz.

To będzie bardzo intensywny czas dla projektantek i projektantów, którzy już w czerwcu zaprezentują swoje kolekcje.

- "Obecnie wchodzimy w najbardziej ekscytujący czas w konkursie – znamy już nazwiska 19 finalistek i finalistów Designers 2025. Przed nimi teraz czas na projektowanie i odszywanie kolekcji oraz udziału w programie edukacyjnym, a przed organizatorami – intensywny czas przygotowań gali finałowej, która odbędzie się 3 czerwca w Muzeum Polin w Warszawie" - podkreśla Barbara Wybacz, liderka projektu Designers Play Sustain.

Wszystkim finalistom życzymy dalszych sukcesów i radości z tworzenia mody odpowiedzialnej.



fot. Piotr Deyna

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

Prowadzisz własny biznes? Twój spokój wart jest miliony!

Prowadzenie własnej firmy to nie tylko pasja i niezależność, ale także codzienne wyzwania, które często zmuszają nas do wychodzenia ze strefy komfortu. Każdy dzień przynosi coś nowego – niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy już skalujesz swój biznes. W dynamicznym świecie niepewności kluczowe jest jedno: wewnętrzny spokój.



Chaos a złe decyzje

Złe decyzje często rodzą się w chaosie. Kiedy działamy pod wpływem strachu, a nie odwagi, poddajemy się zewnętrznym naciskom lub własnym, niewspierającym przekonaniom. Brak spokoju sprawia, że zaczynamy słuchać nie tylko rad innych, ale też głosu wewnętrznego krytyka, który podsuwa myśli w stylu:

- "Nie dasz rady."
- "Inni są od Ciebie lepsi."
- "Nie podnoś cen, bo klienci odejdą."

Czy potrafisz uciszyć ten głos? A może pozwalasz mu kierować swoimi decyzjami?

Spokój – klucz do dobrych decyzji

Gdy w Tobie jest spokój, nawet w największym zamieszaniu podejmiesz najlepsze decyzje – dla siebie, swojego zespołu i biznesu. Liderzy, którzy potrafią zarządzać swoimi emocjami, budują stabilne firmy, nawet w trudnych czasach. To ich wewnętrzna równowaga daje im przewagę.

Spokój daje moc

To on sprawia, że działasz z poziomu odwagi, a nie lęku. Rozwój jest zarezerwowany dla tych, którzy ufają sobie i swoim możliwościom. Często spotykam kobiety, które zbudowały swoje biznesy od zera. Ich determinacja i ciężka praca pozwoliły im osiągnąć sukces, ale w pewnym momencie stają się zakładniczkami własnej firmy. Pracują za dużo albo pogrążają się w chaosie i nie wiedzą, od czego zacząć zmiany. Efekt? Zmęczenie, frustracja, wypalenie, brak przewidywalnych i stabilnych dochodów.

Czego im brakuje?

Wewnętrznego spokoju. Bo tylko on pozwala trzeźwo spojrzeć na rzeczywistość i podjąć decyzje, które poprowadzą firmę w dobrym kierunku. Czasem oznacza to zmianę strategii, czasem – jej stworzenie od podstaw.

Pamiętaj: Sukces Twojej firmy ma Twoją twarz. Ludzie i procesy są ważne, ale bez Ciebie nie byłoby ani jednych, ani drugich.

Sygnaly, które wysyła Ci ciało

Czasem jesteśmy tak pochłonięte obowiązkami, że nie zauważamy, jak bardzo potrzebujemy wewnętrznej równowagi. Nasze ciało jednak daje nam sygnały:

- napięcie w karku i szyi,
- chroniczne zmęczenie,
- bóle głowy.

To nie tylko oznaki stresu, ale często nieprzepracowanych emocji z przeszłości. Alexander Lowen, twórca analizy bioenergetycznej, twierdził, że ciało przechowuje historię naszych przeżyć i emocji, których nie pozwoliliśmy sobie odczuć.



Prokrastynacja – znak wewnętrznego chaosu

Odwlekasz ważne decyzje? Być może to nie lenistwo, ale lęk przed zmianą. Wiesz, że coś trzeba zrobić, ale zwlekasz, bo boisz się konsekwencji. Brak spokoju często prowadzi do paraliżu decyzyjnego.

Jak osiągnąć spokój?

Twój spokój jest wart miliony – wpływa na całe Twoje życie, w tym zarządzanie biznesem. Jak go odzyskać?

- Zatrzymaj się i wsłuchaj w siebie – Jak się czujesz? Czego naprawdę potrzebujesz?
- Sprawdź, czy Twoje działania są zgodne z Twoimi wartościami – Brak spójności rodzi napięcie. Może czas na zmiany?
- Pozwól sobie na emocje – Nie tłum ich, ale też nie przenoś na innych. Weź za nie odpowiedzialność.
- Jeśli nie czujesz nic – to też jest sygnał – Zamrożone emocje odcinają Cię nie tylko od bólu, ale i od radości. Nie bój się poszukać wsparcia.

Pamiętaj: Spokój to Twoja największa przewaga w biznesie. Dbaj o niego tak samo, jak dbasz o strategię i finanse!



Autorka: **Anna Celińska** – jestem mentorką i trenerką świadomych liderek. Pomagam kobietom prowadzącym biznes osiągać ich cele w zgodzie z sercem, umysłem i ciałem. Łączę pracę nad emocjami ze skutecznymi strategiami biznesowymi, aby mogły z pewnością siebie podejmować najlepsze decyzje – zarówno w życiu, jak i w biznesie. Dzięki temu zarabiają więcej, działają z lekkością i skutecznie skalują swój biznes na własnych zasadach.



Artykuł przygotowała: **Anna Celińska**

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

Trendy obuwnicze 2025 – co warto mieć w swojej kolekcji?

W nadchodzącym sezonie wiosna-lato 2025 świat obuwniczy balansuje między odważnym designem a wygodą, która staje się coraz ważniejsza dla konsumentów. Kupujący już nie chcą wybierać między stylem a komfortem – chcą mieć jedno i drugie. Jakie modele butów warto więc kupić, by być na bieżąco z trendami, a jednocześnie czuć się swobodnie przez cały dzień? Oto przewodnik po najważniejszych trendach obuwniczych!

Sneakersy – klasyka, która nie wychodzi z mody

Sneakersy to absolutny must-have każdej garderoby. W 2025 roku będą królować modele w pastelowych barwach, takich jak błękit, mięta i jasny róż, ale nie zabraknie również wyrazistych akcentów w postaci neonowych detali. Kluczową rolę odegrają także sneakersy na platformie, które dodadzą kilku centymetrów wzrostu, jednocześnie pozostając niezwykle wygodnymi. Zaskoczeniem stają się modele w stylu vintage.

Baleriny i mokasyny – powrót elegancji

Dla miłośników klasyki i subtelnej elegancji dobrą wiadomością jest wielki powrót balerin i mokasynów. Najmodniejsze modele to te z kwadratowym noskiem, które dodają nowoczesnego akcentu do tradycyjnego fasonu. Warto zwrócić uwagę na modele z delikatnymi zdobieniami, jak kokardy, subtelne łańcuszki czy perłowe detale, które nadadzą każdej stylizacji lekkości i szyku.

Botki na wiosnę – lekkość i wszechstronność

Botki nie są już zarezerwowane tylko na jesień i zimę. Wiosną 2025 będą pojawiać się w lekkich wersjach – z perforowaną skórą, pastelowymi kolorami i subtelnymi zdobieniami. Modele na niewielkim obcasie typu kitten heel lub na masywnej platformie to idealny wybór dla kobiet, które chcą połączyć styl z wygodą.

Trendy czy komfort – na co postawić?

Wybór butów na nowy sezon to nie tylko kwestia podążania za trendami, ale także dbania o wygodę i zdrowie stóp. Coraz więcej marek inwestuje w technologie, które poprawiają komfort noszenia – od lekkich, oddychających materiałów po specjalnie wyprofilowane wkładki. Trendem, który będzie się utrzymywać, jest połączenie mody i ergonomii – dlatego kupując nowe buty, warto zwrócić uwagę nie tylko na wygląd, ale także na jakość wykonania i wygodę.

Trendy obuwnicze 2025 – podsumowani

Wiosna-lato 2025 to sezon pełen różnorodności – od sportowych sneakersów, przez stylowe mokasyny, aż po wygodne sandały na grubej podeszwie. Najważniejszym trendem pozostaje jednak indywidualizm – noszenie butów, które podkreślają osobowość i zapewniają komfort przez cały dzień. Niezależnie od tego, czy wybierzesz eleganckie baleriny, odważne sneakersy czy klasyczne botki, pamiętaj, że najlepszy styl to ten, w którym czujesz się dobrze!



Autorka: **Katarzyna Ziomek** - kreatorka wizerunku, dystrybutorka marek i specjalistka od mody w Polsce i Niemczech. Jestem certyfikowaną mentorką i szkoleniowcem w branży modowej, z blisko 20-letnim doświadczeniem w budowaniu wizerunku i rozwijaniu strategii sprzedaży. Od kilku lat prowadzę showroom i zajmuję się dystrybucją marek premium, takich jak Soruka czy Minimal Lab, na terenie Polski i Niemiec. Moim celem jest wspieranie lokalnych butików w ich rozwoju oraz promowanie polskich marek na rynkach zagranicznych, ze szczególnym uwzględnieniem Niemiec. Łączę pasję do mody z dogłębnym zrozumieniem lokalnych kultur i specyfiki rynków, co pozwala mi skutecznie budować silne marki w nowych przestrzeniach.



Artykuł przygotowała: **Katarzyna Ziomek**

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

Co zamiast "nie płacz"? Jak wspierać dziecko w smutku?

Smutek to jedna z podstawowych emocji, która – choć nieprzyjemna – pełni niezwykle ważną rolę w rozwoju dziecka. Informuje o stracie, rozczarowaniu lub niespełnionej potrzebie. Pomaga dostosować się do nowej sytuacji, przemyśleć doświadczenia i znaleźć wsparcie u innych. Jak więc wspierać dziecko w smutku, by czuło się bezpieczne i akceptowane?



Smutek u dzieci – co warto wiedzieć?

Badania psychologiczne pokazują, że osoby, które potrafią przeżywać smutek i wyciągać z niego wnioski, lepiej radzą sobie z trudnościami w dorosłym życiu. U dzieci smutek często pojawia się w odpowiedzi na sytuacje, które dorosłym mogą wydawać się błahe – zgubiona zabawka, odmowa drugiego kawałka ciasta czy przegrana w grze. Dla dziecka to jednak realne przeżycia, które kształtują jego emocjonalny rozwój. Wielu dorosłych, chcąc oszczędzić maluchowi cierpienia, instynktownie mówi: „Nie płacz”, „Nie ma się czym martwić” lub „Już dobrze”. Choć intencja jest dobra, takie słowa mogą sprawić, że dziecko poczuje się niezrozumiane, a jego emocje zostaną zbagatelizowane.

Dlaczego dziecko płacze?

Pierwszy płacz noworodka to jeden z najbardziej wyczekiwanym momentów przez matkę na sali porodowej – obwieszcza narodziny nowej istoty. Płacz jest pierwszą i najważniejszą formą komunikacji dziecka z otoczeniem. To właśnie dzięki niemu sygnalizuje swoje potrzeby – głód, zmęczenie, dyskomfort czy pragnienie bliskości. Już od pierwszych dni życia niemowlę uczy się, że jego płacz wywołuje reakcję dorosłych – przytulenie, nakarmienie, ukojenie. Jest to naturalny mechanizm przetrwania, który zapewnia dziecku opiekę i poczucie bezpieczeństwa.

Wraz z rozwojem dziecko stopniowo poszerza swoje sposoby komunikacji. Gdy opanuje mowę, może się wydawać, że płacz staje się zbędny. Nic bardziej mylnego! Płacz nadal pozostaje ważną strategią radzenia sobie z trudnymi emocjami. Pomaga rozładować napięcie w ciele i regulować dopływ bodźców do organizmu. Dlatego nadal jest konstruktywny i potrzebny. Aby dziecko mogło nauczyć się reagować na trudne emocje w bardziej racjonalny sposób, potrzebuje dobrego wzorca. Pierwszym i najważniejszym jest rodzic – jego własna samoregulacja i sposób odpowiedzi na emocje dziecka kształtują, jak maluch będzie radził sobie z nimi w przyszłości.

Jak rodzice reagują na płacz dziecka?

Wielu rodziców, widząc smutne dziecko, odczuwa wewnętrzny niepokój. Chcą, by ich pociecha była szczęśliwa, więc instynktownie próbują jak najszybciej „usunąć” trudne emocje. Często robią to poprzez ignorowanie, zaprzeczanie, umniejszanie problemu lub odwracanie uwagi.

- Ignorowanie – „Przestań już o tym myśleć”, „Zajmij się czymś innym”. Rodzic może wierzyć, że jeśli nie skupi się na emocjach dziecka, one szybciej miną. W rzeczywistości jednak niezaopiekowane uczucia często kumulują się i mogą powrócić ze zdwojoną siłą.
- Zaprzeczanie – „Nie ma powodu do smutku”, „Wcale nie jest tak źle”, „Już nie boli”. Choć intencją rodzica jest pocieszenie dziecka, takie słowa mogą sprawić, że maluch zacznie wątpić w swoje emocje lub czuć, że coś jest z nim „nie tak”, skoro odczuwa smutek w sytuacji, którą dorośli uważa za błahą.
- Umyślne umniejszanie problemu – „Nic się nie stało”, „To tylko drobnostka”. Rodzic ma nadzieję, że jeśli pokaże dziecku, że problem jest niewielki, ono również tak go zobaczy. Jednak dla dziecka każdy smutek – nawet związany z „błahą” sprawą – jest realny i znaczący.
- Odwracanie uwagi – „Zobacz, tam ptaszek leci”, „Chodź, włączymy bajkę”. Owszem, dziecko może na chwilę zapomnieć o smutku, ale nieprzepracowane emocje zapisują się w ciele i mogą dać o sobie znać w przyszłości, np. w postaci napięć czy problemów zdrowotnych.

Takie reakcje wynikają z miłości i troski – rodzic chce uchronić dziecko przed cierpieniem. Paradoksalnie jednak próby „usunięcia” smutku sprawiają, że maluch może czuć się samotny w swoich emocjach i nie uczy się, jak sobie z nimi radzić. Zamiast tego warto dać dziecku przestrzeń, zaakceptować jego uczucia i towarzyszyć mu w trudnych chwilach.

Co więc mówić zamiast „nie płacz”?

Płacz jest czymś zupełnie naturalnym – nie jest oznaką słabości ani czymś, z czego się wyrasta. To jedna z podstawowych strategii radzenia sobie z emocjami, która towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Płacz ma funkcję oczyszczającą – pomaga uwolnić nagromadzone napięcie, a jednocześnie jest ogromnym wydatkiem energetycznym dla organizmu. Nikt nie płacze „na złość” czy „dla manipulacji” – ani dziecko, ani dorośli.

Jednym z najpiękniejszych i najbardziej wspierających zdań, jakie można powiedzieć płaczącemu dziecku, jest: Płacz tyle, ile potrzebujesz. Jestem przy Tobie, pomogę Ci przez to przejść. Inne zdania, które warto zapamiętać to:

- „Widzę, że jest ci smutno” – Nazwanie emocji pomaga dziecku lepiej ją zrozumieć i zaakceptować.
- „Jestem przy tobie” – Dzieci nie zawsze potrzebują rozwiązań, ale zawsze potrzebują poczucia, że nie są same.
- „To naprawdę było dla ciebie ważne” – Pokazuje dziecku, że jego emocje są uzasadnione.
- „Możesz płakać, jestem tutaj” – Daje dziecku przestrzeń na przeżywanie emocji.
- „Chcesz się przytulić?” – Bliskość fizyczna może pomóc dziecku poczuć się bezpiecznie.

Warto również pamiętać, że w trudnych momentach nie zawsze potrzebne są słowa. Czasem wystarczy sama obecność, czułe przytulenie lub spokojne spojrzenie pełne zrozumienia. Dziecko nie oczekuje natychmiastowego rozwiązania swojego problemu – ono potrzebuje przede wszystkim poczucia, że nie jest ze swoimi emocjami samo. Rodzicom często trudno wytrzymać dziecięcy płacz, bo naturalnie chcieliby jak najszybciej go zakończyć. Jednak to, czego dziecko potrzebuje najbardziej, to akceptacja jego emocji, a nie ich tłumienie.



Autorka: **Karolina Potrac** – pedagogka, pasjonatka psychologii, wielbicielka Rodzicielstwa Bliskości, a przede wszystkim mama dwóch wspaniałych dzieci. Prowadzę konsultacje dla rodziców dzieci w wieku 0-6 lat oraz kursy „WoW Rodzic – Jak rozmawiać, by dogadać się w trudnych emocjach z przedszkolakiem”. Moja misja to wspieranie rodziców w budowaniu silnej, pełnej zrozumienia i wspaniałej relacji z ich dziećmi, aby mogły wyrosnąć na szczęśliwe, pewne siebie osoby, które będą miały odwagę spełniać swoje marzenia. Wierzę, że sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci, ma ogromny wpływ na ich przyszłość. Nasze słowa mają MOC. Dlatego promuję komunikację opartą na koncepcji Porozumienia bez Przemocy. Codziennie uczę się i praktykuję ten nowy język, by w przyszłości stał się językiem ojczystym mojego dziecka i by używanie go przychodziło mu z naturalną łatwością.



Artykuł przygotowała: **Karolina Potrac**

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

Efektywność osobista – jak odporność psychiczna wpływa na Twoje wyniki?

Efektywność osobista to zdolność do skutecznego zarządzania własnym czasem, zasobami i energią w celu osiągnięcia zamierzonych celów zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Kluczowym elementem wpływającym na tę efektywność jest odporność psychiczna, definiowana jako zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami, determinująca naszą odporność na stres. W niniejszym artykule przyjrzymy się, czym jest odporność psychiczna, jakie są jej składowe według modelu 4C Petera Clougha oraz jak wpływa ona na naszą codzienność i efektywność osobistą.



Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna to właściwość osobowości, która określa naszą zdolność do radzenia sobie z trudnościami, stresem i nieprzewidzianymi zmianami. To umiejętność skutecznego adaptowania się do wyzwań oraz powracania do wewnętrznej równowagi po doświadczeniu sytuacji stresujących. Model 4C, opracowany przez prof. Petera Clougha, wyróżnia cztery kluczowe komponenty odporności psychicznej:

- Kontrola – poczucie wpływu na własne życie i emocje.
- Zaangażowanie – zdolność do wyznaczania celów i konsekwentnego dążenia do ich realizacji.
- Wyzwanie – postrzeganie trudności jako szans na rozwój, a nie zagrożenie.
- Pewność siebie – wiara we własne umiejętności oraz pewność siebie w relacjach interpersonalnych.

Związek między odpornością psychiczną a efektywnością osobistą

Badania wskazują, że pracownicy o wysokim poziomie odporności psychicznej wykazują nawet o 40% wyższą efektywność w sytuacjach kryzysowych. Potrafią lepiej zarządzać stresem, co przekłada się na wyższą produktywność oraz trafniejsze podejmowanie decyzji. Umiejętność koncentracji na zadaniach mimo presji i niepowodzeń zwiększa ich skuteczność w działaniu.

Ponadto, wysoka odporność psychiczna sprzyja rozwijaniu motywacji wewnętrznej i samodyscypliny, które są kluczowe w osiągnięciu długoterminowych celów.

Przykładem może być sportowiec, który mimo licznych porażek traktuje je jako lekcje i motywację do dalszej pracy. Podobnie w środowisku zawodowym, menedżer umiejący zarządzać stresem i emocjami będzie skuteczniej kierować zespołem i realizować cele organizacji.

Czynniki kształtujące odporność psychiczną

Odporność psychiczną można rozwijać poprzez różne działania:

- Doświadczenia życiowe: Przeżyte trudności i wyzwania kształtują naszą psychikę, ucząc radzenia sobie z przyszłymi problemami.
- Trening umysłu: Techniki takie jak mindfulness czy regularne praktykowanie metod radzenia sobie ze stresem pomagają w budowaniu odporności psychicznej.
- Środowisko i relacje interpersonalne: Wsparcie ze strony bliskich oraz otoczenie sprzyjające rozwojowi pozytywnie wpływają na naszą zdolność do radzenia sobie z trudnościami.



KOBIETY W BIZNESIE

Opowiedz swoją historię
i weź udział w projekcie

www.polecanybiznes.pl

Jak rozwijać odporność psychiczną i zwiększać efektywność osobistą?

Aby wzmocnić swoją odporność psychiczną i tym samym poprawić efektywność osobistą, warto:

- Stosować techniki zarządzania stresem i emocjami: Regularne ćwiczenia relaksacyjne, medytacja czy aktywność fizyczna.
- Budować pozytywne nawyki: Systematyczność w działaniu, ustalanie realistycznych celów i monitorowanie postępów wzmacniają zaangażowanie i pewność siebie.
- Dbać o odpoczynek i regenerację: Regularny sen, przerwy w pracy oraz czas na hobby i relaks.

Odporność psychiczna odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszej efektywności osobistej. Rozwijając ją, zyskujemy lepszą zdolność radzenia sobie ze stresem, większą motywację oraz umiejętność skutecznego osiągania celów. Inwestowanie w rozwój własnej odporności psychicznej to krok w stronę poprawy jakości życia zarówno zawodowego, jak i prywatnego.



Autorka: **Ewelina Niewiarowska** – trenerka biznesu i mentorka z 15-letnim doświadczeniem w zarządzaniu sprzedażą i zespołami. Specjalizuje się w rozwijaniu liderów, motywowaniu zespołów i wdrażaniu strategii zarządzania. Posiada certyfikaty MTQPlus, ILM72, Train the Trainer i STRUCTOGRAM®. Prowadzi szkolenia z odporności psychicznej, przywództwa i efektywności. Wspiera liderów w odkrywaniu potencjału zespołów.



Artykuł przygotowała: **Ewelina Niewiarowska**

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

Co przedsiębiorca może oddelegować Wirtualnej Asystentce?

Gdy startujesz ze swoją działalnością, to zajmujesz się w niej wszystkim. Od szykowania dokumentacji, kontakt z klientem po prowadzenie kampanii sprzedażowych i obsługą profili na portalach społecznościowych swojej marki. Często przychodzi jednak moment, że nie można już w swojej działalności być człowiekiem orkiestrą i warto poprosić o wsparcie w działaniu. I tu właśnie do pomocy może wkroczyć wirtualna asystentka.



Kim jest wirtualna asystentka?

Wirtualna asystentka to specjalistka, która zdalnie wspiera przedsiębiorców w rozwoju ich firm. Zakres działań jest przeróżny i często jest zależny od potrzeb danego przedsiębiorcy. Część wirtualnych asystentek zajmuje się tylko wybranymi zadaniami, np. obsługą newslettera, pomocą przy kampaniach sprzedażowych czy prowadzeniem social media. Inne zaś mają bardzo szeroki obszar działania, dzięki czemu mogą wspomóc przedsiębiorcę w większym zakresie zadań. Kluczowe jest tutaj, co wirtualna asystentka lubi robić i w czym się specjalizuje. W tym artykule znajdziesz poradnik na temat zadań, które możesz przekazać wirtualnej asystentce, aby zyskać więcej czasu, zwiększyć swoją produktywność i odciążyć siebie w codziennych obowiązkach.

Administracja i organizacja

Współpracę z wirtualną asystentką można rozpocząć od oddelegowania zadań administracyjnych takich jak:

- Zarządzanie kalendarzem i organizacja spotkań – jeśli nie panujesz nad terminarzem spotkań, to wirtualna asystentka cię w tym odciąży – zaplanuje spotkania, zorganizuje je i przypomni ci o nich.
- Tworzenie dokumentów – potrzebujesz raportu, prezentacji lub umowy dla klienta? Wirtualna asystentka bez problemu uszkuje dla ciebie odpowiednie materiały, które będą ci potrzebne w pracy.

Marketing i promocja

Prowadząc swoją działalność, z pewnością wykonujesz działania marketingowe i promocyjne online'owe i offline'owe. Wirtualna asystentka może wspomóc cię w:

- Prowadzeniu profili na portalach społecznościowych – zajmie się tworzeniem treści, grafik, obróbką wideo i przygotuje harmonogram publikacji.
- Tworzeniu newsletterów – zaprojektuje dla ciebie szablon, przygotuje tematy na najbliższe kilka tygodni albo sama stworzy treści i ogarnie wszystkie aspekty techniczne.
- Pisaniu artykułów na bloga – zoptymalizuje teksty pod kątem SEO, przygotuje grafiki, zrobi wstępną korektę i redakcję tekstu i zajmie się publikacją treści.

Obsługa klienta

Obsługa klienta jest jedną z kluczowych gałęzi przy prowadzeniu działalności. Zapewne będziesz chcieć w większości zająć się tym osobiście, ale wirtualna asystentka może cię wspomóc przy:

- Odpowiadaniu na powtarzające się zapytania – uszkuje szablon odpowiedzi i zajmie się ich wysyłką, a Ty skupisz się na clue danego problemu.
- Zwrotach i reklamacjach – skoordynuje zwrot czy reklamację, a przy odpowiednich uprawnieniach zleci także realizację przelewów.

Stworzy twoje miejsce w sieci

Jeśli przedsiębiorca chce być bardziej rozpoznawalny i mieć więcej klientów na swoje usługi czy produkty, to powinien mieć swoje miejsce w sieci. Wirtualna asystentka stworzy dla ciebie:

- Stronę internetową – stworzy miejsce, które stanie się jednym z najbardziej reprezentacyjnych miejsc dla twojej marki.
- Sklep internetowy – stworzy miejsce, w którym będziesz sprzedawać swoje produkty lub usługi.



Sprzedaż i wsparcie przy e-commerce

Przy sklepie internetowym jest zazwyczaj więcej technicznej pracy, którą bez problemu możesz oddelegować wirtualnej asystentce, która może:

- Zarządzać sklepem – dodawać nowe produkty, zmieniać ceny, aktualizować opisy i stany magazynowe.
- Obsługiwać zamówienia – od weryfikowania płatności i realizację zamówień po obsługę zwrotów czy reklamacji.
- Analizować sprzedaż – poprzez przygotowanie raportów sprzedażowych, które mogą mieć wpływ na rozwój nowych produktów lub usług twojej marki.

Pomoc przy tworzeniu produktów

Jeśli nie masz umiejętności, które są ważne przy tworzeniu produktów cyfrowych, to możesz przekazać wirtualnej asystentce wkład, a ona zajmie się:

- Złożeniem e-booka – od formatowania tekstu, po oprawę graficzną i przygotowanie plików w odpowiednich formatach.
- Obróbką wideo i/lub audio – montażem filmików, podcastów oraz optymalizacją dźwięku i obrazu.
- Tworzeniem materiałów multimedialnych – przygotuje materiały edukacyjne, promocyjne czy sprzedażowe w atrakcyjnej formie i dopasowane stylem do twojej marki.



Pomoc przy sprzedaży produktów

Niezależnie od tego, czy będziesz sprzedawać produkt i/lub usługę po raz pierwszy, czy któryś raz z kolei, to wirtualna asystentka może cię wesprzeć w tym procesie poprzez:

- Stworzenie stron sprzedażowych – tzw. landing page, na których są umieszczane informacje tylko o danym produkcie i/lub usłudze.
- Wsparcie w kampaniach reklamowych – będzie zarządzać reklamami na portalach społecznościowych i Google Ads oraz przeanalizuje wyniki kampanii.
- Obsługę klienta – będzie odpowiadała za kontakt z klientami, pomoc przy wyborze odpowiedniego wariantu danego produktu i/lub usługi.

Co przedsiębiorca może oddelegować Wirtualnej Asystentce? Podsumowanie

Wirtualna asystentka może być doskonałym wsparciem na odciążenie przedsiębiorcy w jego codziennych obowiązkach. Kluczowy jest nie tylko wybór konkretnej osoby, ale także umiejętności w oddelegowaniu zadań. Przedsiębiorca powinien jasno określić swoje cele i oczekiwania, zadbać o komunikację i monitorować postępy działań. Ustalone na początku zasady współpracy zaowocują długofalową współpracą, która będzie owocna i przyjemna dla obu stron.



Autorka: **Kasia Masztaler** – od 2020 roku wspieram przedsiębiorców w dynamicznym rozwoju ich firm, pomagając im nie tylko osiągać, ale i przekraczać założone cele biznesowe. Jestem współautorką książek: „Chcę WWWięcej” i „Bez pudru. Historie kobiet, które zachwycają i inspirują” oraz redaktorką prowadzącą magazynu i portalu Girlbosskie.pl. W 2022 roku ukończyłam studia podyplomowe z Praktycznego Marketingu Internetowego w Wyższej Szkole Bankowej (obecnie WSB Merito). Jestem także absolwentką programu „Umiejętności Jutra”, organizowanego przez Google i SGH w 2022 roku. Od 2024 roku specjalizuję się w rozwoju i stosowaniu metod sztucznej inteligencji, a swoją wiedzę zdobyłam w IMOK.



Artykuł przygotowała: **Kasia Masztaler**

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

Kompendium wiedzy o mapie marzeń

"Marzenia są początkiem wszystkiego". Początkiem nowej roku, nowych relacji, nowych celów, nowej ścieżki kariery, nowej ja. Od zawsze byłam marzycielką, ale nie umiałam docenić wartości tego, jaką moc ma wypowiadanie, rysowanie lub zwykłe zapisywanie marzeń na kartce papieru. Kiedy byłam nastolatką, nieznane były takie narzędzie jak wizualizacje czy afirmacje. Do spisywania własnych marzeń i przemyśleń musiał wystarczyć pamiętnik (jak się miało szczęście, to był zamykany na kluczyk, który pozwalał zachować swoje słowa dla siebie).



Mapa marzeń

Od kiedy poznałam takie narzędzie jak „mapa marzeń”, nie wyobrażam sobie bez niej planowania swoich marzeń. To jak skutecznie działa takie „małe, niewinne coś” – musi się przekonać każdy. Kiedy prowadzę warsztaty z mapowania, często na początku spotkania słyszę od uczestniczek „ale ja nie mam marzeń”. Wtedy proszę daną osobę, aby zamknęła na chwilę oczy, wzięła kilka głębokich oddechów i przeniosiła się w miejsce, gdzie czuje się spokojna, bezpieczna i poczuła w sobie to, co ciężko opisać słowami. Wówczas zaczyna się magia. Nagle okazuje się, że tak długo odmawiała sobie prawa do marzeń, że zupełnie o nich zapomniała.

Marzenie czy cel?

Bywa, że pada również pytanie, czy moje marzenie to nie przypadkiem cel? Wtedy próbujemy zdefiniować oba słowa. Marzenie to coś, co pojawia nam się przed oczami, kiedy dajmy sobie pozwolenie, aby nasza wyobraźnia wzięła górę nad rozumem. Czasami to trudne. Nauczono nas „twardo stać na nogach”. Zabraniano „bujać w obłokach”. Wszystko miało być realne, rzeczywiste (często szare albo biało-czarne) i niewykraczające poza granice logicznego myślenia. Nie wolno było myśleć inaczej niż większość. Na szczęście wiele się zmieniło w tej dziedzinie. Jednak strach przed tym, co pomyślą inni, kiedy powiem głośno np. „że marzę o tym, by 50 urodziny spędzić w Japonii” – jest tak duży, że wolę schować to marzenie, tak głęboko, jak tylko potrafię. Marzenie to coś, co sprawia, że kiedy o tym pomyślimy, czujemy to w całym ciele. Kiedy wyobrażamy sobie siebie w tej wspomnianej Japonii – uśmiechamy się od ucha do ucha, w brzuchu latają motyle, głowa jest zrelaksowana, a serce czuje wdzięczność. Dla porównania definicja słowa „cel” to marzenie, które jest określone precyzyjnie i określoną datą realizacji. Realizacja celów to inny bardzo obszerny temat.

Czym jest mapa marzeń?

Wróćmy do mapy marzeń. To prosty, intuicyjny sposób zobrazowania swoich marzeń, pragnień oraz wizualizacja tego wszystkiego, co kryje się tam gdzieś w głębi serca.

Jak zrobić mapę marzeń?

Do przygotowania mapy potrzebne będą kolorowe gazety. Kartka bloku technicznego lub bristol. Pisaki, kredki, kolorowe kartki, grafiki z różnymi elementami np. samochód, dom, rajską plażę i klej. Kiedy zbierzesz materiały, to po pierwsze znajdź dla siebie czas i miejsce. Po drugie zamknij oczy, weź głęboki wdech i wydech i zapytaj siebie o swoje marzenia. Po trzecie – zacznij.

Mapa marzeń – co warto wiedzieć?

Mapę możesz zrobić według schematu, który opisuję poniżej (wybrałam pomysł Kariny Sęp, według niej mapę dzielimy na 9 części, które dla ułatwienia łączymy z 9 kolorami). Możesz również zrobić mapę według swojej intuicji, kreatywności i nanieść swoje marzenia w sposób, który jest zgodny z Tobą, Twoją estetyką i odzwierciedla moment w życiu, w którym jesteś właśnie teraz. Najważniejsze w tworzeniu mapy marzeń to zrozumienie, że nic Cię nie ogranicza. Nikt Cię nie słyszy, nie widzi i nie może ocenić, tego, co naniesiesz na swoją mapę. Wsłuchaj się w siebie. Otwórz swoje serce i umysł. I zaszalej. Niech ten czas będzie dla Ciebie zabawą. Niech sprawi Ci radość i pozwoli poczuć się jak mała dziewczynka, której jeszcze nikt nie zabronił marzyć.

Mapa marzeń wg schematu Kariny Sęp

Kolor fioletowy, który został przypisany finansom. Niezależność finansowa to marzenie wielu z nas. Jednak wciąż za cicho o tym mówimy. Blokady, które wynikają z naszych przekonań, potrafią skutecznie zniechęcić nas do głośnego manifestowania tego, czego pragniemy w związku z finansami. Marzysz, by zostać milionerem w wiek 30 lat, napisz to...

Mój ulubiony kolor – czerwony – to do czego zmierzasz. Zapytaj siebie, kim chcesz być za 2 lub 5 lat? Marzysz, by zostać biznes women – wpisz. Marzysz, by zmienić pracę? Znajdź grafikę, która przedstawia kobietę, z którą się identyfikujesz i przyklej ją w miejscu, które uznasz za najlepszy dla Ciebie. I niech wszechświat już wie, czego pragniesz.

Pamiętasz, kiedy byłaś małą dziewczynką i chętnie zakładałaś „różowe okulary”. I działały się cuda? Kolor różowy na Twojej mapie – to relacje, miłość, nasze związki, bliskość, a nawet seks. Każda z nas marzy o byciu w dobrej relacji, kochać i czuć się kochaną. Odkurz swoje różowe okulary i przyciągaj to, co najpiękniejsze.

Zieleń odpowiada za wszystkie relacje rodzinne. Za to, co wyniosłyśmy z domu – tradycje, wzory zachowań, wspomnienia. Jeśli marzysz, aby w 2025 roku zadbać o siebie, zadbanie o swój dobrostan głowy, myśli i masz ochotę zadbać o siebie, to zielone pole będzie wypełnione Twoimi marzeniami.

Tuż obok zielonej części, znajduje się kolor żółty. Nie przypadkowo. Gdyż to kolor symbolizujący Ciebie – marzenia, które dotyczą Twojej osoby. Twojego sposobu myślenia. Przekonań. Twojej miłości własnej. Poznania siebie i życia w zgodzie ze sobą. Dla mnie osobiście to najważniejsza część mapy. Każde marzenie spełni się, kiedy będzie wypowiedziane z naszego wnętrza. Będzie zgodne z nami. Kiedy całą sobą będziesz czuła, że jesteś gotowa to marzenie spełnić.

Po głębokich poszukiwaniach marzeń z głębi serca pozwól sobie na szaleństwo kreatywności. Biały kolor – to symbol białej kartki. Białej, pustej kartki, na której możesz zaprezentować nowe możliwości, nową pasję i każde nawet najbardziej szalone marzenie. Biała kartka – nowa Ty. Otwarta i gotowa na wszystko, co pojawi się w Twoim życiu, kiedy tylko mapa będzie gotowa.

Pisałam o tym, że marzenie to nie to samo co cel. Na naszej mapie jest również miejsce na marzenia związane z planowaniem. Kolor błękitny to nasze plany na siebie. To rozwój duchowy i osobisty. To wszystko, co gra nam w duszy, ale nie do tej pory nie umiałyśmy tego określić. Teraz możesz to narysować, przykleić grafikę w tej sprawie czy napisać swoje ulubione hasło, które motywuje Cię do działania.

Blisko błękitu jest kolor granatowy. Granat jest kolorem konkretniejszym niż błękit, dlatego też utożsamia się z pracą, karierą, twoją misją życiową. Marzenia związane z tymi kolorem powiedzą Ci, jakie działania powinnaś podjąć, aby jak najszybciej je spełnić.

Na Twojej mapie są już marzenia związane z Tobą, Twoją karierą, podróżami, relacjami z rodziną itp. Masz wszystko, czego potrzebujesz. Aby dopełnić mapę wszystkimi kolorami, został Ci kolor szary. Szarość, to relacje z innymi: m.in. ze współpracownikami, z szefami, z ludźmi, których dopiero poznajemy. To spotkania biznesowe. To również nowe miejsca, które chcesz zwiedzić. To nowe smaki, które możesz odkryć w nowych miejscach. Szarość to też Twoi przyjaciele i marzenie, by spędzać z nimi więcej czasu lub naprawić relacje, które z jakiegoś się urwały.

To tylko tyle i aż tyle. Proste czy skomplikowane? Czy warto się tak bawić i zaangażować swój czas na wyklejanki, czy rysunki? Tak. Z całą odpowiedzialnością mogę napisać, że warto.

Kompendium wiedzy o mapie marzeń - podsumowanie

Pamiętaj, że przedstawiony schemat to tylko schemat. Najważniejsze w mapie marzeń jest to, abyś wyraziła głośno swoje marzenia. Najbardziej skryte, szalone czy odważne. Wyraż je, jak tylko Ci się podoba. W kolorze, w grafice, hasłami. Ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia. Dla wszechświata nie jest ważne, w jakim schemacie czy jaką techniką przedstawisz swoje marzenia. Najważniejsze, abyś je pokazała, wierzyła, że są do spełnienia i zaczęła je spełniać.

Miej tę mapę w swojej głowie, ale również na ścianie w salonie, na tapecie w telefonie, laptopie i częściej ją widzisz i skupiasz na niej swoją energię, tym bliżej jesteś spełnienia tego, co się na niej znajduje.

Na mojej mapie marzeń mam prawie 40 marzeń...i systematycznie, konsekwentnie biorę je w swoje ręce i spełniam.

Zacznij – usłysz w sobie pierwsze marzenie i drugie, trzecie...

Życzę Ci, aby spełniły się wszystkie.



Autorka: **Aneta Pawlarczyk-Świtoń** – kobieta po 40, która postanowiła zawalczyć o siebie i inspirować swoim przykładem inne kobiety. Od zawsze rozwój osobisty i dążenie do realizacji własnych celów było dla mnie ważne. W drodze powrotnej do siebie przypomniało mi się, jak bardzo chcę pomagać innym kobietom. Zrozumiałam, jaką mam misję i robiłam wszystko, by połączyć misję z pasją i własnym biznesem. Dzięki swojemu uporowi dziś jestem kobietą spełnioną i pełną energii do działania, bo w końcu czuję, że jestem na właściwej ścieżce. Czas, abyś i Ty wykorzystała swoją energię, swoje talenty i mocne strony. Abyś to Ty podobnie jak ja stała się inspiracją dla kolejnych kobiet. Wszystkie odpowiedzi są w nas. Mamy w sobie moc, której nie da się opisać. Daj sobie szansę, aby ona wypłynęła, a poczujesz się szczęśliwą, spełnioną i nic Cię nie zatrzyma.



Artykuł przygotowała: **Aneta Pawlarczyk-Świtoń**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 30 kwietnia 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.