

MAJ 2025

e-VENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

WIZERUNEK
MAREK
PREMIUM

MARTA ZDEBEL

MÓZG W BIZNESIE:
JAK WYKORZYSTAĆ
NEUROPSYCHOLOGIĘ

ŻANETA ZBIERSKA

PO PORONIENIU: HISTORIA,
KTÓREJ NIE USŁYSZYSZ
W GABINECIE LEKARSKIM

MICHAELA FUCHS

AMIGURUMI, CZYLI JAK UCIEKŁAM
PRZED SYNDROMEM OSZUSTA

ULA SAS

“MODA NA SŁOWIAŃSKOŚĆ”

– WYWIAD Z KATARZYNAŃ OCHMAN



Magazyn nowoczesnych kobiet

Droga Czytelniczko,

Przed nami jeden z najpiękniejszych miesięcy w roku, gdy przyroda w imponującym tempie budzi się do życia. Trzymasz przed sobą kolejny, niesamowity numer magazynu dla kobiety takiej jak Ty. Zapraszamy do lektury wywiadu pt. "Moda na słowiańskość" z Katarzyną Ochman. Wypełniliśmy go mnóstwem różnorodnych tematów takich jak książka "Kurs Cudów", naturalne perfumy, perfekcjonizm a marka osobista, wizerunek marek premium, mózg w biznesie. Nie boimy się też trudnych tematów, w związku z tym w majowym numerze e-Wenus opisujemy historię po poronieniu, której nie usłyszysz w gabinecie lekarskim. Przedstawiamy sekrety skutecznej manifestacji. Piszemy także o amigurumi, poszerzaniu strefy komfortu.

Niech to będzie niesamowity i kobiecy maj!

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

Spis treści:

Biznes

3. Jak budować autentyczną markę na Instagramie?
Natalia Krygowska.....14

7. Perfekcjonizm a marka osobista: między doskonałością a autentycznością
Sabina Mężyk.....33

9. Wypalenie i wyścig szczurów w pracy i biznesie
Beata Kot.....40

11. Jak łączyć naukę języka z wolontariatem?
Redakcja47

16. Dlaczego nie warto budować kariery tylko na mocnych stronach?
Agnieszka Baranowska.....62

18. Recykling treści, czyli nowe życie starego contentu
Katarzyna Bień68

21. Wizerunek marek premium: jak ubierać się modnie, elegancko i ponadczasowo
Marta Zdebel.....81

26. Mózg w biznesie: jak wykorzystać neuropsychologię, by działać mądrzej, nie ciężiej
Żaneta Zbierska Walicka102

Uroda

4. Dlaczego nie chudniesz choć jesz zdrowo?
5 psychodietetycznych pułapek.
Aleksandra Poręba.....17

8. Jak dbać o cerę z trądzikiem różowatym? Skuteczne porady i pielęgnacja
dr Elżbieta Rusinek-Prystupa.....36

28. Naturalne perfumy – zapach, który wspiera zdrowie, emocje i nastrój
Kinga Wil.....110



S. 84

Podróże

27. Odkryj Polskę aktywnie! Dlaczego warto podróżować, mimo przeciwności?
Renata Banczer.....106

Hobby

30. **Amigurumi**, czyli jak uciekałam przed syndromem oszusta i pokochałam szydełkowanie
dr Karolina Zawistowska.....119



S. 119

Związki

22. **Język miłości**: jak współczesność dodaje swoje trzy grosze do relacyjnego alfabetu
Joanna Wójcicka.....84

Psychologia

2. **Jak radzić sobie ze stresem?** Trening mentalny i praca z ciałem jako klucz do równowagi
Oktawia Czabanowicz.....11
5. **Poszerzanie strefy komfortu** – czyli o rozwoju bez siłowania się
Ela Wolińska.....21
10. **Sekrety skutecznej manifestacji**: przyciągam zdrowie, bogactwo, miłość
Dorota Rengel.....43
12. **Jak uwolnić się od presji social mediów** i zobaczyć swoją prawdziwą wartość
Monia Jabłońska.....50
14. **Syndrom grzecznej dziewczynki** – jak brak pewności siebie blokuje Twój sukces
Kornelia Korzuń56
17. **Dlaczego afirmacje nie działają?** Odkryj skuteczne alternatywy
Monika Chumbley.....65
20. **Zmień rutynę w rytuał!** Jak sprawić, by codzienność dawała Ci więcej radości?
Aneta Topolewska76
24. **Czy Twoje przekonania sabotują Twoje szczęście?** Jak je odkryć i zmienić?
Monika Grobelna.....91
25. **Dlaczego rozmowa to za mało?** O stresie, emocjach i ciele, które pamięta więcej, niż nam się wydaje
Weronika Łojewska.....96
29. **Mindset a nauka języka angielskiego**
Ewa Ostarek.....115

S. 72

Macierzyństwo

13. Jak bycie mamą czwórki dzieci otworzyło przede mną drzwi do pasji i kariery?
dr Karolina Zawistowska.....53

15. Po poronieniu: od traumy do siły – historia, której nie usłyszysz w gabinecie lekarskim
Michaela Fuchs.....59

19. Ajurweda w przygotowaniach do poczęcia
Klaudia Gołaszewska.....72

Ezoteryka

1. “Moda na słowiańskość” – czego jeszcze nie wiesz o rodzimowiercach
Katarzyna Ochman.....6

6. Horoskop miesięczny na maj 2025
Wróżka Igalia.....25

23. “Kurs Cudów” – książka, która zmienia życie
Iwona Kopacz.....88

S. 9

"Moda na słowiańskość" - czego jeszcze nie wiesz o rodzimowierstwie?



Rodzimowierstwo słowiańskie jest systemem wierzeń odwołujących się do wierzeń i mitologii przedchrześcijańskich, które praktykowane były na ziemiach zamieszkałych przez ludy słowiańskie. W rozmowie z Katarzyną Ochman – Żerczynią w Rodzimym Kościele Polskim, wykładowczynią na Akademii Żerców – obalamy mity związane z modą na słowiańskość i udowadniamy, że rodzimowierstwo nie jest weekendową atrakcją czy ezoteryczną ciekawostką.

W ostatnich latach widać wyraźny zwrot ku Słowiaństwu. Jak Pani myśli skąd ten wzrost popularności?

Większość obywateli i obywaterek naszego kraju od urodzenia jest Słowianami, często z domieszkami germańskimi, celtyckimi lub semickimi, zatem nie muszą się zwracać ku byciu czymś, czym już są. Zakładam, że pytanie miało być o zwrot ku rodzimowierstwu słowiańskiemu. Wiele osób zwraca się ku rodzimowierstwu słowiańskiemu, gdyż tam odnajduje rzeczywistą duchowość, zakorzenioną w naszej tradycji i historii. Dzięki rodzimowierstwu mogą doświadczyć żyjącej wiary, która rozwinęła się na naszych ziemiach naturalnie.

Bardzo często impulsem jest rozczarowanie postawą Kościoła Katolickiego, który przez liczne skandale na przestrzeni dziesięcioleci i stuleci skutecznie zniechęcił wielką część naszego społeczeństwa do siebie. Część z osób, które odeszły od Kościoła, wybrała nieuczestniczenie w życiu religijnym w ogóle. Inni, którzy potrzebowali znaleźć ujście dla swojej duchowości, zaczęli jej szukać w różnych źródłach. Jednym z nich stało się rodzimowierstwo słowiańskie.

W przypadku, gdyby w pytaniu chodziło o kulturę słowiańską, warto zwrócić uwagę na to, że oprócz systematycznych prób wykorzeniania przedchrześcijańskich tradycji przez Kościół na przestrzeni stuleci, słowiańskość nie była utożsamiana z prestiżem przez warstwy wyższe – szlachta kreowała się z potomków wojowniczych plemion sarmackich, potem na światowych Europejczyków. Słowiańscy byli ubodzy chłopcy, z którymi ci pierwsi nie chcieli się utożsamiać.

“Zwrot ku słowiańskości” można zauważyć w okresie Romantyzmu na początku XIX wieku, gdy artyści (tacy jak Adam Mickiewicz lub Juliusz Słowacki) poszukiwali powrotu do natury i połączenia się ze swoim wnętrzem.

Potem na końcu tego samego stulecia, zaistniała potrzeba umocnienia tożsamości narodowej, między innymi przez zwrot ku korzeniom. Ludzie zwracali się w kierunku “chłopskiej kultury”, którą uważali za tą będącą najbliższą przyrody.

Pod koniec wieku istniał trend “chłopomanii”, gdzie prym wiodli tacy artyści jak Stanisław Wyspiański, Włodzimierz Przerwa-Tetmajer czy Lucjan Rydel. Jednak później, w czasach socjalistycznych, ta kultura była narzucona, co spotkało się, z tym że po zmianie ustrojowej roku 1989, ludzie zwrócili się ku temu, co do tej pory było im odmawiane, zaczęli czerpać garściami z innych kultur. Obecny powrót do rodzimej kultury może być próbą znalezienia na nowo czegoś, w czym możemy być wyjątkowi, czym możemy się chlubić. Tak jak nasi poprzednicy w XIX wieku, wiele osób stara się “powrócić do korzeni”.



Czym objawia się "moda na słowiańskość"? Jakie widzi Pani zagrożenia, które powstają na trendzie "mody na słowiańskość"?

Moda ta objawia się najczęściej nazywaniem rzeczy i wydarzeń “słowiańskimi”, nawet gdy te nie mają nic lub mają bardzo mało cokolwiek wspólnego ze słowiańskością.

Przykładem są restauracje serwujące “słowiańskie, chłopskie jadło”, wypełnione składnikami, które na ziemi polskiej dotarły dopiero w okresie Oświecenia (lub później), lub przyklepanie etykiet z przymiotnikiem “słowiański” na dowolne alkohole, potrawy, ubiory czy zestawy “prawdziwie słowiańskich” zabiegów pielęgnacyjnych w SPA.

Pojawiają się osoby oferujące kursy “autentycznej słowiańskiej gimnastyki” (która nie ma w sobie nic tradycyjnego), wtajemniczanie w “słowiańskie agmy” (ezoteryczna praktyka wypowiadania słowiańsko-brzmiających słów, które mają zapewnić połączenie z mistycznymi mocami) czy osoby twierdzące, że istnieją słowiańskie runy, w czasie gdy kultura słowiańska miała oralne podwaliny.

W wyniku tej mody wiele osób sptyca znaczenie tego pojęcia i traktuje “słowiańskość” jako weekendową atrakcję lub ezoteryczną ciekawostkę, a nie zbiór kultur rozciągający się na wiele narodów, wielowiekowe tradycje czy wreszcie – w przypadku rodzimowierstwa i ludzi poszukujących swojej ścieżki duchowej – głęboki system wierzeń. Jest to jednak o wiele mniej szkodliwe niż ludzie, którzy szerzą fantazmaty o Wielkiej Lechii (rzekome wielkie, słowiańskie imperium pod wodzą plemion lechickich) czy przodkach którzy przybyli na nasze ziemie dzięki statkom kosmicznym.

Docenianie naszej kultury i poznawanie naszych korzeni jest ważne dla naszej tożsamości kulturowej, ale nie powinno odbywać się kosztem sptycania wartości naszego dziedzictwa czy szerzenia historycznej nieprawdy.

Jakie są najpopularniejsze mity związane ze Słowianami, które są dziś błędnie powielane?

Nie umiem powiedzieć, który mit jest najpopularniejszy. Może ten, że Słowianie byli tu od zawsze? Plemiona słowiańskie zawędrowały do naszej części Europy dopiero około V-VI wieku naszej ery. Przed przybyciem Słowian, polskie ziemie zamieszkiwało wiele plemion – Goci, Wenedowie, Lugiowie, Silingowie i wiele innych. Słowiańskie plemiona (gdyż nie był to jeden monolit, a raczej związki plemion) przybyły do Europy dość późno, w okresie wędrówki plemion.

W niektórych przypadkach wyrugowali plemiona, które przedtem mieszkaly na danym obszarze, w innych przypadkach doszło do włączenia ich w swoje struktury. Od tamtego czasu, potomkowie plemion, które przywędrowały na ziemie polskie, nieprzerwanie zamieszkują nasz kraj.



Czym jest rodzimowierstwo słowiańskie i na czym polega?

Rodzimowierstwo jest systemem wierzeń odwołujących się do wierzeń i mitologii przedchrześcijańskich, które praktykowane były na ziemiach zamieszkałych przez konkretne grupy etniczne. Rodzimowierstwo słowiańskie odwołuje się do wierzeń praktykowanych na ziemiach zamieszkałych przez ludy słowiańskie – analogicznie, istnieje rodzimowierstwo germańskie, rodzimowierstwo helleńskie, rodzimowierstwo celtyckie, itd.

W przeciwieństwie do religii objawionych lub założonych, do których zaliczają się wyznania takie jak chrześcijaństwo, judaizm, islam czy sikhizm, rodzimowierstwo słowiańskie jest zaliczane do religii naturalnych, czyli takich, które rozwinęły się naturalnie wraz ze społeczeństwem, które je wyznawało. Są to wierzenia oparte na tradycji przekazywanej w ciągu pokoleń, a nie dogmatach. W zależności od formy wyznania, jaką przyjmuje dany rodzimowierca, można określić tę wiarę jako politeistyczną, henoteistyczną lub panteistyczną.

Jakie są najpopularniejsze święta słowiańskie?

Dla każdej osoby inne święto jest tym najważniejszym. Uważanie jednego za bardziej popularne niż wszystkie inne byłoby niesprawiedliwością. Główne święta są obchodzone w czasie równonocy i przesilen, czyli Jare Gody (w czasie równonocy wiosennej), Noc Kupały (w czasie przesilenia letniego), Święto Plonów (w czasie równonocy jesiennej) oraz Szczodre Gody (podczas przesilenia zimowego). Dodatkowo między tymi głównymi świętami są także Dziady (jesienne i wiosenne), święta Welesowe, Perunowe, Mokoszowe... każde z tych świąt jest na swój sposób ważne, każde wyróżnia się czymś wyjątkowym.

Czym jest gimnastyka słowiańska i na czym polega?

Gimnastyka słowiańska” nie jest w żadnym wypadku jakkolwiek związana z przedchrześcijańskimi tradycjami naszych ziem. Jej “pradawne” korzenie sięgają roku 1999, gdy profesor filozofii na uniwersytecie w Mińsku, Giennadij Adamowicz, opublikował podręcznik pod tytułem “Stojąca woda”.

W tym dziele profesor przypisuje źródło tej gimnastycznej sztuki kobiecie z białoruskiego Polesia, która pokazała mu większość z 27 ćwiczeń kluczowych dla tej praktyki.

Nie wymienia jednak, skąd ta kobieta miała o nich wiedzę, ani o tradycji, na którą mogłaby się powoływać. Adamowicz wyszkolił potem pierwsze instruktorki, które przyczyniły się później do popularyzacji tej praktyki w latach dziesiątych XXI wieku. Zaczęto zakładać szkoły na Białorusi, Ukrainie i w Rosji, wydawać certyfikaty ukończenia kursu, a do samej gimnastyki zaczęto dodawać elementy jogi, tantry i tańca. Idea tego, by włączyć do tego elementy duchowe, wyszła ponownie od profesora Adamowicza, który w swoich kolejnych książkach dodał elementy “horoskopu słowiańskiego” (który, tak samo, jak wyżej wymieniona gimnastyka, nie ma żadnych potwierdzonych źródeł historycznych lub etnologicznych).

Praktyki, które promuje “gimnastyka słowiańska” wybiły się na fali mody na słowiańskość, stając się atrakcją między kobietami (gdyż jest ona skierowana głównie do nich), spływając przy tym słowiański dorobek kulturowy i traktując słowiańską duchowość jako rekwizyt.

Z czym więc można połączyć gimnastykę słowiańską?

Jeśli jest jakikolwiek nurt, z którym można “gimnastykę słowiańską” luźno połączyć, to ezoteryczna praktyka “jogi runicznej”, która powstała w okresie międzywojennym z inicjatywy niemieckich ezoteryków, Friedricha Marby’ego oraz Siegfrieda Kummara.

Opisana została w dziele “Runengymnastik”, gdzie autorzy opierają się na zdobieniach ze złotych rogów z Gallehus, straconych w czasie działań wojennych, gdzie przedstawione są postaci w pozycjach naśladujących germańskie runy. Praktyka ta opisywana była później w latach 50. przez Karla Spiesbergera, który potem w latach 70. zaczął prowadzić jej kursy.

Celem kursu było nawiązanie połączenia i komunikację z germańskimi runami. “Gimnastyka słowiańska” może być próbą rozwinięcia własnej praktyki ezoterycznej idącej w podobnym kierunku.

Które zioła były szczególnie cenione przez Słowian i dlaczego?

Prawdopodobnie wszystkie, które były użyteczne. Nie mamy żadnych potwierdzonych informacji o tym, aby którekolwiek z nich było szczególnie faworyzowane przez naszych przodków. Można jednak wspomnieć, że ziołolecznictwo ma bogatą tradycję wśród wszystkich europejskich (i nie tylko) kultur w epoce przedchrześcijańskiej.



Kontynuowane było również w okresie dominacji chrześcijaństwa na naszych ziemiach, chociaż w mniejszym zakresie, ze względu na nieprzychylną opinię Kościoła o tradycyjnych praktykach. Najbardziej magiczną rośliną na pewno można nazwać mistyczny kwiat paproci, który miał wyrastać i kwitnąć tylko przez jedną noc, w czasie Nocy Kupały. Kwiat ten ma możliwość nie tylko spełniania życzeń, ale jego poszukiwanie jest także idealną okazją do łączenia się par w trakcie poszukiwania tej legendarnej rośliny.

Jakie tradycje i wierzenia Słowiańskie przetrwały do dziś?

Wiele z przedchrześcijańskich praktyk przetrwało do dziś, często w okrojonych formach. Dożynki, pochód z Marzanną, Noc Kupały, zostawianie pustego miejsca przy stole dla przodków, pielęgnowanie pamięci o nich przez odwiedzanie ich grobów, nie tylko w okresie jesiennym, zakaz kąpieli w rzekach, jeziorach i morzu przed rozpoczęciem lata... Niektóre ze zwyczajów, które są praktykowane u chrześcijan, także mają korzenie w rodzimych praktykach, takie jak obchodzenie Bożego Narodzenia w czasie przesilenia zimowego oraz Wielkanocy blisko równonocy wiosennej. W kulcie świętych możemy z kolei znaleźć próbę zaadaptowania politeistycznych wierzeń do nowej, monoteistycznej wiary.

Mimo wielu przeciwności losu, dzięki uporowi niezliczonych pokoleń naszych przodków i ich przywiązaniu do tradycji, możemy dalej kultywować przynajmniej część z dawnych obyczajów. Dzięki staraniom współczesnych rodzimowierców oraz pasjonatów kultury, wierzenia i zwyczaje naszych przodków będą przekazane kolejnym pokoleniom, oby jak najdłużej.

Katarzyna Ochman – Żerczyni w Rodzimym Kościele Polskim, wykładowczyni na Akademii Żerców. Absolwentka Wydziału Orientalistycznego Uniwersytetu Warszawskiego. Miłośniczka historii gotowania oraz nauki języków obcych.

↓ Z **Katarzyną Ochman** rozmawiała Renata Zielezińska

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

Jak radzić sobie ze stresem? Trening mentalny i praca z ciałem jako klucz do równowagi



Stres to nieodłączna część życia – pojawia się w pracy, w relacjach i podczas podejmowania nowych wyzwań. Choć często kojarzymy go negatywnie, stres sam w sobie nie jest zły. Kluczowe jest to, jak go interpretujemy i jak na niego reagujemy. W tym artykule opowiem Ci o różnicy między eustresem a dystresem oraz pokażę, jak trening mentalny i praca z ciałem mogą pomóc w zarządzaniu napięciem.

Eustres i dystres – dwa oblicza stresu

Nie każdy stres działa na nas destrukcyjnie.

Wyróżniamy dwa jego rodzaje:

- Eustres – to „dobry” stres, który mobilizuje do działania, dodaje energii i poprawia koncentrację. Pomaga nam radzić sobie z wyzwaniami, np. przed ważnym wystąpieniem czy zawodami sportowymi.
- Dystres – to „zły” stres, który nas przeciąża, wywołuje napięcie i może prowadzić do problemów zdrowotnych. Jeśli trwa zbyt długo, organizm nie ma szansy na regenerację, co prowadzi do wyczerpania.

Kluczem do równowagi jest nauczenie się, jak przekształcać dystres w eustres, czyli jak wykorzystać stres jako siłę napędową zamiast obciążenia.

Trening mentalny – jak zarządzać stresem świadomie?

1. Zmiana perspektywy – jak interpretujesz stres?

Czy stresujące sytuacje traktujesz jako zagrożenie, czy jako wyzwanie? Zmiana perspektywy ma ogromne znaczenie. Gdy zamiast myśleć: „Mam problem”, powiesz sobie: „Mam wyzwanie”, organizm inaczej zareaguje – mobilizacją zamiast napięcia.

2. Wizualizacja sukcesu

Jeśli stresujesz się przed trudnym zadaniem, zamknij oczy i wyobraź sobie, że wykonujesz je z pewnością siebie i spokojem. Regularna wizualizacja pomaga ośwoić stresujące sytuacje i przekształcić dystres w eustres.



3. Techniki oddechowe na szybkie uspokojenie
Oddech wpływa na układ nerwowy – może nas pobudzić lub uspokoić. Proste ćwiczenie:

- Weź głęboki wdech przez nos (licząc do 4),
- Wstrzymaj oddech na 4 sekundy,
- Powoli wydychaj powietrze przez usta (licząc do 6).
- Powtarzanie tego cyklu kilka razy pomaga obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu).

4. Mindfulness – skupienie na chwili obecnej

Zamiast rozpamiętywać przeszłość lub martwić się przyszłością, skoncentruj się na tym, co dzieje się teraz. Uważność (mindfulness) pomaga lepiej zarządzać emocjami i redukować stres.

Możesz zacząć od prostych ćwiczeń:

- przez minutę skup się wyłącznie na swoim oddechu i odczuciach w ciele.
- zrobić technikę WIDZĘ, SŁYSZĘ, CZUJĘ: zwrócić uwagę na 3 rzeczy w swoim otoczeniu, które widzę, 3 dźwięki, które słyszę, 3 rzeczy lub zapachy, które czuję.

Praca z ciałem – jak ruch pomaga zredukować stres?

1. Ruch intuicyjny i taniec

Ciało gromadzi napięcie spowodowane stresem. Taniec lub swobodny ruch do muzyki to świetny sposób na jego rozładowanie. Wystarczy kilka minut, aby poczuć ulgę i oderwać się od stresujących myśli.

2. Joga i stretching na odprężenie

Joga łączy pracę z ciałem i oddechem, pomagając zredukować napięcie mięśniowe. Nawet kilka prostych pozycji, takich jak skłon w przód czy pozycja dziecka, przynosi ukojenie.

3. Ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe

Technika progresywnej relaksacji mięśni polega na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych.

Na przykład:

- Napnij mięśnie nóg na 5 sekund, a potem je rozluźnij.
- Napnij mięśnie brzucha, a następnie rozluźnij.
- Zrób to samo z ramionami i dłońmi.

Dzięki temu ciało uczy się świadomie odpuszczać napięcie.

Jak połączyć trening mentalny i ruch w codziennym życiu?

Najlepsze efekty osiągniemy, stosując zarówno trening mentalny, jak i pracę z ciałem. Możesz zacząć dzień od kilku minut oddechu i rozciągania, a wieczorem wykonać wizualizację pozytywnego zakończenia dnia. Najważniejsze to działać regularnie – im częściej praktykujemy te metody, tym łatwiej przekształcamy stres w motywującą siłę zamiast destrukcyjnego obciążenia.

Podsumowując

Stres może być naszym sprzymierzeńcem (eustres) lub wrogiem (dystres). Trening mentalny pomaga zarządzać emocjami i interpretować stres w sposób pozytywny. Praca z ciałem pozwala uwolnić napięcie i przywrócić równowagę.

Połączenie tych metod pozwala skutecznie radzić sobie ze stresem na co dzień. Zaczynaj już dziś – weź głęboki oddech, porusz się i zobacz, jak zmienia się Twoje samopoczucie!



Autorka: **Oktawia Czabanowicz** — trenerka mentalna, choreografka, właścicielka marki Phoenix Movement. Tańczy od 7 roku życia. Obecnie również pracuje z kobietami jako instruktor tańca. Wraz z kobiecą formacją CARMEN by Egurrola zdobyła mistrzostwo i wicemistrzostwo Polski w WADF I IDO w kat. Latino Show Dance. Kobieta, która inspiruje i motywuje innych. Prowadzi warsztaty, przygotowuje oprawy artystyczne, współorganizuje gale sportu, imprezy masowe (jest również ochroniarzem), występuje. Jej przewodnią misją jest pomóc kobietom odnaleźć swój potencjał, poczuć się kobieco, lżej, delikatniej, by swoją SIŁĘ przekuły w MOC.

Moje miejsce w sieci:

<https://www.instagram.com/octaviaczabanowicz>.



Artykuł przygotowała: **Oktawia Czabanowicz**

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

Jak zbudować autentyczną markę osobistą na Instagramie: 5 kluczowych strategii



Instagram to jedna z najpotężniejszych platform do budowania marki osobistej. Dzięki niemu masz szansę na dotarcie do szerokiego grona odbiorców, nawiązanie autentycznych relacji i wyrażenie swojej osobowości w sposób, który rezonuje z innymi. W dzisiejszym świecie autentyczność stała się kluczowym elementem sukcesu, a Instagram jest miejscem, gdzie możemy ją pokazać. Jeśli chcesz wyróżnić się na Instagramie, zbudować lojalną społeczność i stworzyć markę, która będzie odzwierciedlać twoje wartości, oto pięć strategii, które pomogą Ci to osiągnąć.

1. Określ swoją tożsamość i misję

Aby zbudować autentyczną markę osobistą na Instagramie, musisz najpierw odpowiedzieć na pytanie: kim jesteś? Twoja tożsamość na Instagramie powinna być zgodna z tym, kim jesteś w rzeczywistości. Warto przemyśleć, jakie masz wartości, pasje i cele, które chcesz przekazać swojej społeczności. Czy chcesz inspirować innych do zdrowego stylu życia? A może dzielić się swoją pasją do mody, podróży, technologii lub rozwoju osobistego?

Zdefiniowanie swojej misji jest kluczowe. Bez jasnej wizji tego, co chcesz osiągnąć, twoje działania mogą stać się chaotyczne i nieefektywne. Gdy już wiesz, co chcesz przekazać i jakie masz cele, łatwiej będzie ci tworzyć treści, które będą spójne z twoją marką. Twoi odbiorcy, widząc twoją pasję i zaangażowanie, będą bardziej skłonni do nawiązania autentycznej więzi z tobą.

2. Pokaż kulisy swojego życia

W dzisiejszych czasach idealne zdjęcia i przemyślane treści to za mało, by przyciągnąć uwagę i zbudować zaangażowanie. Kluczowym elementem budowania autentycznej marki na Instagramie jest pokazanie kulisy swojego życia. Ludzie chcą znać nie tylko "świetne zdjęcia", ale także to, co dzieje się poza kadrem. Pokaż swoje codzienne życie – wyzwania, sukcesy, momenty radości i trudności.

Wszystko to czyni cię bardziej ludzką i dostępną. Pamiętaj, że nie musisz pokazywać wszystkiego, ale dzielenie się prawdziwymi, ludzkimi momentami pomoże ci zbudować prawdziwą więź z twoimi obserwatorami. Możesz publikować krótkie filmy, które pokazują, jak pracujesz, jak tworzysz swoje projekty, jakie masz pasje, jak radzisz sobie z codziennymi wyzwaniami.

3. Angażuj się w rozmowy i buduj relacje

Instagram to platforma, która opiera się na interakcji, więc budowanie relacji z twoimi obserwatorami to nieodłączny element tworzenia autentycznej marki. Pamiętaj, że twoi obserwatorzy to nie tylko "liczby" – to prawdziwi ludzie, którzy chcą poczuć, że są częścią twojej podróży.

Nie wystarczy tylko publikować posty – angażuj się w rozmowy, odpowiadaj na komentarze i wiadomości, pytaj swoich obserwatorów o ich zdanie i opinie. Organizowanie sesji Q&A, prowadzenie ankiet w Stories, czy reagowanie na posty innych osób to świetne sposoby na nawiązywanie relacji i budowanie zaufania. Dobre relacje to fundament autentyczności, dlatego warto poświęcić czas na interakcję z innymi.



5. Bądź konsekwentna i cierpliwa

Budowanie autentycznej marki osobistej na Instagramie to proces, który wymaga cierpliwości i systematyczności. Nie oczekuj natychmiastowych efektów – sukces na tej platformie to wynik pracy na przestrzeni miesięcy, a nawet lat. Kluczowe jest, aby być konsekwentnym w publikowaniu treści, w utrzymaniu zaangażowania i w dbaniu o swój wizerunek. Regularność w publikowaniu postów, stories i interakcji z obserwatorami sprawia, że twoja marka będzie stale obecna w świadomości twoich fanów. Dodatkowo, konsekwencja w tworzeniu treści pozwala ci na zbudowanie lojalności – obserwatorzy wiedzą, czego mogą się po tobie spodziewać i na co mogą liczyć. Pamiętaj, że marka osobista to inwestycja długoterminowa.

4. Stwórz spójny, ale kreatywny wizerunek

Chociaż autentyczność jest kluczowa, spójność wizualna na Instagramie ma równie duże znaczenie. Spójny wizerunek sprawia, że twoje konto staje się bardziej profesjonalne, a obserwatorzy łatwiej zapamiętają twoje treści. To nie oznacza, że musisz rezygnować z kreatywności. Wręcz przeciwnie – stworzenie unikalnego stylu wizualnego pomoże ci wyróżnić się w tłumie.

Zadbaj o kolorystykę, kompozycję zdjęć, jakość fotografii i ogólny wygląd twojego profilu. Pamiętaj, że Instagram jest platformą wizualną, a spójny feed jest tym, co może przyciągnąć nowych obserwatorów. Możesz eksperymentować z różnymi filtrami, układami zdjęć, ale zawsze dbaj o to, by całość wyglądała estetycznie i była zgodna z twoją tożsamością.



*„Dobre relacje to fundament autentyczności,
dlatego warto poświęcić czas na interakcję
z innymi.”*

Autorka: **Natalia Krygowska** - od kilku lat pomagam markom osobistym oraz firmom tworzyć autentyczne strategie na Instagramie, które przyciągają zaangażowaną społeczność i budują silne, długotrwałe relacje. Specjalizuję się w pomaganiu klientom w tworzeniu spójnych strategii, które łączą pasję z profesjonalizmem, oraz w budowaniu treści, które są autentyczne, inspirujące i angażujące. Moje podejście do social mediów opiera się na bliskich relacjach z odbiorcami, autentyczności i dbałości o każdy szczegół w budowaniu wizerunku online.

Zapraszam na: www.instagram.com/krmedia_agency.

↓
Artykuł przygotowała: **Natalia Krygowska**

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

Dlaczego nie chudniesz, choć jesz zdrowo? 5 psychodietetycznych pułapek



Dbasz o zdrową dietę, starannie wybierasz produkty, a mimo to waga ani drgnie? Frustracja narasta, a motywacja spada? Spokojnie – nie jesteś sama! Przyczyną mogą być nie tylko kalorie czy produkty, ale także psychologia twoich wyborów żywieniowych. Poznaj 5 psychodietetycznych pułapek, które sabotują twoje wysiłki i dowiedz się, jak je skutecznie pokonać!

Pułapka nr 1: Perfekcjonizm żywieniowy

Chcesz być idealna: jesz perfekcyjnie zdrowo przez cały tydzień, liczysz kalorie, unikasz słodczy, dokładnie przestrzegasz diety. Jednak wystarczy jeden dzień, jeden posiłek lub nawet jedna drobna przekąska spoza planu, by poczuć, że wszystko się wali. Myślisz: „Skoro już zawałam, mogę zjeść wszystko, co tylko chcę”. W ten sposób wpadasz w spiralę wyrzutów sumienia, frustracji i niezdrowego podjadania.

Rozwiązanie: Postaw na podejście „wystarczająco dobre”. Zamiast dążyć do nierealnego ideału, zaakceptuj fakt, że nie każdy posiłek musi być idealny. Ustal realistyczne i elastyczne reguły, które pozwalają na drobne odstępstwa od zaplanowanej diety. Zamiast karać się za potknięcia, celebryj swoje zdrowe wybory. Dzięki temu unikniesz frustracji, a twoje relacje z jedzeniem staną się pozytywne i zrównoważone.

"Perfekcjonizm żywieniowy powoduje ogromną presję, która nie tylko utrudnia osiągnięcie wymarzonych efektów, ale wręcz prowadzi do porażki."

Pułapka nr 2: Jedzenie emocjonalne w przebraniu zdrowych przekąsek

Często zdarza ci się sięgać po zdrowe przekąski, takie jak orzechy, suszone owoce czy batoniki proteinowe, nawet jeśli nie odczuwasz prawdziwego głodu fizycznego? Takie zachowanie może wynikać z emocji: stresu, smutku, nudy czy frustracji. Choć przekąski te są zdrowe, nadal mogą prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii, sabotując twoje wysiłki w odchudzaniu. Emocjonalne jedzenie, nawet w zdrowej wersji, jest często sposobem na ucieczkę od trudnych uczuć lub problemów.

Rozwiązanie: Zaczynij świadomie odróżniać głód emocjonalny od fizycznego. Kiedy poczujesz impuls, aby coś zjeść, zrób krótką przerwę i zastanów się nad tym, co naprawdę się z tobą dzieje. Zadaj sobie pytanie: „Czy mój organizm rzeczywiście potrzebuje jedzenia, czy próbuję uspokoić emocje?”

Znajdź alternatywne metody radzenia sobie ze stresem i emocjami – może być to spacer, rozmowa z przyjacielem, praktyka medytacji czy ćwiczenia oddechowe. Im częściej uda ci się świadomie reagować na emocje, tym łatwiej będzie ci kontrolować jedzenie emocjonalne.



Pułapka nr 3: Ignorowanie sygnałów płynących z ciała

Czy jesz, bo wskazuje na to zegarek, a nie twój organizm? Czy zjadasz cały talerz tylko dlatego, że „tak wypada”, nie zastanawiając się, czy jesteś już syty? Ignorowanie naturalnych sygnałów głodu i sytości prowadzi do tego, że często spożywasz więcej kalorii, niż faktycznie potrzebujesz. Twoje ciało wie najlepiej, kiedy i ile powinno jeść, ale współczesny styl życia skutecznie zagłusza te sygnały.

Rozwiązanie: Zaczynaj praktykować mindful eating – czyli jedzenie świadome. Usiądź do stołu spokojnie, bez telefonu, telewizora czy komputera. Jedz powoli, skupiając się na smaku, zapachu, teksturze posiłku. Regularnie zatrzymuj się podczas jedzenia i oceniaj swój poziom sytości. Z czasem nauczysz się dokładnie rozpoznawać, kiedy zacząć, a kiedy skończyć posiłek, co pozwoli ci uniknąć przejadania się i w efekcie osiągnąć upragnione rezultaty.

Pułapka nr 4: Presja szybkich efektów

Chcesz widzieć szybkie rezultaty. Kiedy po tygodniu zdrowego odżywiania nie widzisz spektakularnych zmian na wadze, zaczynasz się zniechęcać. Każdy mały błąd lub brak natychmiastowych efektów staje się powodem do frustracji i myśli: „Po co mi to wszystko, skoro i tak nie działa?”. Ta presja szybkich efektów powoduje ogromny stres, który często prowadzi do rezygnacji i powrotu do starych, niezdrowych nawyków.

Rozwiązanie: Wyznacz realistyczne, osiągalne cele. Podziel swój duży cel na małe, konkretne kroki, które będziesz mogła zauważyć i docenić każdego dnia lub tygodnia. Regularnie zapisuj nawet najmniejsze sukcesy – dzięki temu twoja motywacja będzie rosła. Sam moment, w którym przestajesz przybierać na masie, jest bardzo niedoceniany, a przecież to już jest ogromny sukces. Pamiętaj, że trwałe zmiany wymagają czasu, a spokojne, konsekwentne podejście przynosi najtrwalsze i satysfakcjonujące efekty.



Pułapka nr 5: Porównywanie się do innych

Ciągle oglądasz profile w mediach społecznościowych, porównujesz swoje ciało, postępy i dietę z innymi osobami. Zamiast czuć motywację, czujesz frustrację, smutek i spadek własnej wartości. Każdy sukces innych traktujesz jako własną porażkę, co powoduje, że twoja droga do wymarzonej sylwetki staje się coraz trudniejsza.

Rozwiązanie: Skoncentruj się na swojej indywidualnej drodze. Przestań obserwować profile, które wprowadzają zły nastrój u ciebie. Codziennie doceniaj swoje ciało za wszystko, co potrafi i jak dobrze ci służy. Zapisuj codziennie minimum trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Obserwuj i zapisuj własne postępy, nawet najmniejsze. W ten sposób zauważysz swoje sukcesy, zbudujesz pewność siebie i przestaniesz porównywać się do innych.



Autorka: **Aleksandra Poręba** - dyplomowana dietetyczka i psychodietetyczka, która nieustannie poszerza swoje kompetencje, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach. Specjalizuje się w pracy z osobami pragnącymi wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe w zgodzie z własnymi potrzebami, możliwościami i w swoim tempie. Stawia na empatyczne podejście, oferując wsparcie w atmosferze zrozumienia i akceptacji, bez oceniania. Dzięki temu pomaga swoim klientom osiągać cele zdrowotne i budować trwałe zmiany sprzyjające lepszemu samopoczuciu.

Moje miejsca w sieci:

- Strona: <https://dietetyk-niecodzienny.pl/>
- ZnanyLekarz: <https://www.znanylekarz.pl/aleksandra-poreba/dietetyk/nowy-sacz>
- Instagram: https://www.instagram.com/dietetyk_niecodzienny/



Artykuł przygotowała: **Aleksandra Poręba**

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

Poszerzanie strefy komfortu – czyli o rozwoju bez siłowania się



Kiedy strefa komfortu jest dobra, a kiedy nas ogranicza? Ciągłe słyszę: „Bój się i rób!”, „Zmień się, bo inaczej zostaniesz w tyle!”, „Musisz wyjść ze swojej strefy komfortu!”. Słyszę to tak często, że zaczęłam się zastanawiać – czy na pewno? Czy naprawdę każdy musi nieustannie pchać się w dyskomfort, by cokolwiek osiągnąć? A może istnieje inna droga – taka, w której rozwój idzie w parze ze spokojem, intuicją i szacunkiem do siebie?

Strefa komfortu nie taka straszna?!

Dla mnie strefa komfortu to nie więzienie, to przestrzeń, którą świadomie tworzę. Nie po to, by się w niej zamknąć, ale by budować w niej siłę. Wiele osób utożsamia komfort z biernością, stagnacją, unikaniem zmian. A ja widzę w nim coś innego – fundament, na którym mogę stawać się lepsza, ale bez szarpania się i bez presji. Czasem świat wokół nas narzuca tempo, w którym ciężko złapać oddech. Masz się spieszyć, biec, nie zwlekać. Ale czy zawsze musimy iść dalej, szybciej, więcej? A może możemy wybierać, kiedy i jak chcemy się rozwijać, zamiast pozwalać innym decydować za nas? Nie każda zmiana wymaga rewolucji. Czasem najlepsze, co możemy zrobić, to poszerzyć swoją strefę komfortu, zamiast z niej wyskakiwać. Poszerzać ją świadomie, małymi krokami, we własnym tempie. Budować w sobie gotowość na więcej, ale bez zmuszania się do czegoś, na co nie jesteśmy gotowe.

„Bycie w dobrym miejscu nie
oznacza, że się cofasz.

Oznacza, że masz przestrzeń, by
decydować, co dalej – bez presji,
bez wymuszonego tempa, bez
poczucia, że czegoś Ci brakuje.”

Nie musisz wychodzić – możesz ją poszerzać

Nie chcę się szarpać. Nie chcę rzucać się na głęboką wodę, tylko dlatego, że ktoś powiedział, że „tak trzeba”. Wolę wchodzić do niej powoli, krok po kroku, aż stanie się częścią mojego świata. Poszerzanie strefy komfortu oznacza stopniowe oswajanie się z nowymi sytuacjami, zamiast skakania w nieznane z zamkniętymi oczami. Nie każda zmiana musi być dramatyczna – czasem to właśnie małe, codzienne decyzje prowadzą do wielkich efektów.

Wyobrażam sobie kobietę, która marzy o tym, by lepiej komunikować swoje myśli w grupie. Może od razu zapisać się na kurs wystąpień publicznych i zmusić się do przemawiania na scenie. Ale może też zacząć od czegoś prostszego – np. zabierania głosu podczas mniejszych spotkań, wypowiadania swojej opinii w zaufanym gronie, a dopiero potem stopniowo mierzyć się z większymi wyzwaniem. To jest właśnie poszerzanie strefy komfortu – metoda małych kroków, która daje przestrzeń na naukę i dostosowanie się do zmian we własnym tempie.

Podobnie jest w innych obszarach życia. Nie każdy musi od razu rzucać pracę, jeśli coś mu w niej nie pasuje. Można najpierw zacząć od eksplorowania innych możliwości – rozmów z osobami, które wykonują interesujące nas zawody, zdobywania nowych umiejętności w wolnym czasie czy testowania pomysłu na własną działalność w mniejszej skali. Zmiana nie musi oznaczać rewolucji – może być naturalnym rozszerzaniem własnych możliwości.

Największą różnicą między „wychodzeniem” a „poszerzaniem” jest to, kto podejmuje decyzję o zmianie. Jeśli zmuszamy się do czegoś pod wpływem presji społecznej, porównań do innych czy przekonania, że „tak trzeba”, to często kończy się to frustracją i poczuciem zagubienia. Natomiast gdy pozwalamy sobie na powolne oswajanie się z nowym, testowanie różnych opcji i wybieranie tego, co naprawdę nam pasuje, zmiana staje się czymś naturalnym, a nie wymuszonym.

Jeśli skaczesz na główkę, to załóż kask

Ile razy słyszałam, że „jeśli coś przychodzi łatwo, to znaczy, że nie jest wartościowe”? Że jeśli nie mierzę się z lękiem, jeśli nie czuję dyskomfortu, to znaczy, że stoję w miejscu? To jedno z tych przekonań, które wwiercają się w głowę i sprawiają, że człowiek zaczyna wątpić w swój sposób działania. A przecież to nieprawda. Nie wszystko, co wartościowe, musi być okupione walką. Wręcz przeciwnie – czasem największa wartość tkwi w tym, co przychodzi nam naturalnie, co daje spokój, co robimy z przyjemnością.

Dlaczego mielibyśmy to ignorować tylko dlatego, że nie czujemy przy tym stresu? Dlaczego mamy uważać, że coś jest mniej ważne, bo nie wymaga od nas skakania na główkę w nieznane?

Są też inne przekonania, które blokują bardziej, niż pomagają. „Jeśli nie wychodzisz ze strefy komfortu, to się cofasz” – czy na pewno? A jeśli właśnie dzięki temu, że w niej jesteś, możesz podejmować lepsze decyzje, być bardziej uważna, budować swoje życie świadomie? Jeśli to, co teraz masz, jest dobre – czy naprawdę trzeba je na siłę zmieniać?

Albo to: „Lęk jest oznaką rozwoju”. Czasem tak, ale nie zawsze. Lęk może być sygnałem, że robimy coś niezgodnego ze sobą. Że forsujemy się ponad miarę. Że działamy wbrew intuicji, bo tak wypada, bo inni tak robią. Czy rozwój naprawdę wymaga tego, byśmy drżały przed każdym kolejnym krokiem? Może, zamiast zmuszać się do wychodzenia w nieznane, warto poszerzać swoją przestrzeń – stopniowo, we własnym rytmie?

Najbardziej mylące jest jednak przekonanie, że „komfort oznacza stagnację”. Komfort może być fundamentem, z którego rośniesz. Może być przestrzenią, w której zbierasz siły, podejmujesz lepsze decyzje, czujesz się bezpiecznie. Bycie w dobrym miejscu nie oznacza, że się cofasz. Oznacza, że masz przestrzeń, by decydować, co dalej – bez presji, bez wymuszonego tempa, bez poczucia, że czegoś Ci brakuje. To nie komfort jest problemem – problemem jest presja, która wmawia nam, że nie możemy go mieć.



O wypaleniu – gdy presja zabija chęć do działania

Są momenty, kiedy dociera do mnie, że ciągłe ciśnienie na „więcej i szybciej” nie tylko mnie nie motywuje, ale wręcz odbiera radość z działania. Wypalenie często zaczyna się od nieustannego porównywania się do innych, presji, by nadążyć, i poczucia, że nigdy nie robię wystarczająco dużo. A przecież rozwój powinien budować, a nie wyniszczać. Nie chcę doprowadzić się do momentu, w którym zmiana staje się przymusem, a każde kolejne wyzwanie wywołuje lęk zamiast ekscytacji. Wierzę, że można działać inaczej – spokojniej, uważniej, bliżej siebie. To nie oznacza, że nie podejmuję wyzwań, ale że robię to na własnych warunkach, wtedy, kiedy jestem na to gotowa.

Wcisnąć się w ołówkową spódnice i szpilki

Był taki czas, gdy szukałam swojej drogi. Miałam w sobie dużo pytań, niepewności, ale i nadziei, że ktoś mądrzejszy ode mnie pokaże mi, jak żyć „dobrze”. I wtedy trafiłam na coaching. To były czasy, kiedy wszyscy mówili jednym głosem: „wyjdź ze swojej strefy komfortu”, „bój się i rób”, „jeśli Cię coś uwiera, to znaczy, że to jest dla Ciebie”.

Więc próbowałam. Założyłam ołówkową spódnice, choć jej nie cierpiałam. Bo tak kazano – „przełam się, bo Ci pasuje”. Uśmiechałam się na siłę, prowadziłam rozmowy, które były dla mnie sztuczne, robiłam rzeczy, które niby miały mnie rozwinąć. Ale nie czułam rozwoju. Czułam, jak coś mnie ciśnie. Dostłownie.

Już wtedy wiedziałam, że coś tu się nie zgadza. To nie było moje. To nie ja wybierałam – ktoś inny decydował, jaka powinnam być. I choć wszyscy dookoła powtarzali, że tak trzeba, że to święta prawda, czułam, że coś tu nie gra. Że rozwój nie powinien wyglądać jak dopasowywanie się do formy, która mnie uwiera.

Dziś wiem, że miałam rację. Słucham siebie. Nie muszę się przełamywać, jeśli nie widzę w tym sensu. Nie zmuszam się do robienia rzeczy, które mi nie pasują, tylko dlatego, że ktoś uznał, że „tak trzeba”. Poszerzam swoją przestrzeń, ale w swoim tempie. I to działa.

Podsumowanie – Twój komfort, Twoja decyzja

Nie każdy rozwój musi być skokiem w nieznane. Czasem największa zmiana polega na tym, by nauczyć się ufać sobie i podejmować decyzje w zgodzie z własnym tempem i potrzebami. Poszerzanie strefy komfortu nie oznacza rezygnacji z wyzwań – oznacza mądre wybieranie tych, które naprawdę mają dla Ciebie znaczenie.

Daj sobie prawo do tego, by nie przyspieszać na siłę, ale otwierać się na nowe w sposób, który Cię nie przytłacza. Nie wszystko, co wartościowe, dzieje się poza strefą komfortu – czasem to właśnie w niej budujesz przestrzeń, w której naprawdę możesz rozkwitnąć.



Autorka: **Ela Wolińska** – pomagam przedsiębiorczyniom i freelancerkom działać bez spiny, bez presji, za to w sposób, który ma dla nich sens. Wspieranie bez spiny to nie tylko moje podejście do pracy 1:1. To także przestrzeń, które tworzę z innymi – jak spotkania FreelanceLocal, które z sukcesem realizujemy w Lublinie i Warszawie. To bezpieczne miejsca do rozmów, dzielenia się doświadczeniem i budowania relacji bez udawania. A raz w roku spotykamy się jeszcze szerzej – na stacjonarnej Konferencji dla Wirtualnych Asystentek i Freelancerek, gdzie rozwój idzie w parze z lekkością, społecznością i realnym wsparciem. Pokazujemy, że można działać inaczej – bez ciśnienia, ale z odwagą i sercem.



Artykuł przygotowała: **Ela Wolińska**

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

Horoskop miesięczny na maj 2025



Maj wprowadza w nasze życie powiew świeżej energii, która może odmienić codzienność oraz sporo namieszać w wielu znakach zodiaku. Rozkwitająca w pełni wiosna to czas, gdy pojawiają się nowe perspektywy i możliwości oraz moment, w którym warto przyjrzeć się finansom, pracy, relacjom, marzeniom i zdrowiu? Sprawdź, co zapowiadają układy planet w horoskopie miesięcznym na maj 2025.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Baran

Dom i rodzina: W maju będziesz miał okazję na to, aby poświęcić więcej czasu swojej rodzinie i przyjaciołom. Możesz spodziewać się wielu ciekawych wydarzeń rodzinnych lub towarzyskich. Zadbaj o to, aby być dostępnym dla swoich bliskich. Będziesz miał też okazję na odnowienie relacji z kimś, z kim miałeś wcześniej jakiś zatarg.

Uczucia: Barany będące w związku, odnotują ten miesiąc jako bardzo romantyczny. Twoje uczucia ulegną wzmocnieniu i łatwiej będzie ci wyrażać swoje emocje, co może doprowadzić do ważnych decyzji dotyczących twojego związku. Jeśli jesteś singlem, to możesz spotkać kogoś nowego, kto przyciągnie twoją uwagę i zainteresowanie. Bądź otwarty na nowe możliwości i pamiętaj, że czasami najlepsze związki zaczynają się od nieoczekiwanych sytuacji.

Praca i finanse: W pracy będziesz miał wiele energii, nic nie stanie na przeszkodzie do realizacji twoich celów. Działaj odważnie i podejmuj szybkie decyzje. Będziesz miał również możliwość podniesienia swoich kwalifikacji zawodowych lub zdobycia nowych umiejętności, które pomogą ci osiągnąć więcej w przyszłości. W finansach maj może przynieść nieco niepewności, więc ostrożnie zarządzaj swoimi pieniędzmi i unikaj niepotrzebnych wydatków.

Zdrowie: Osoby spod znaku Barana w maju będą cieszyć się dobrym samopoczuciem. Zwróć szczególną uwagę na swoją dietę. Postaraj się wprowadzić do swojego jadłospisu więcej warzyw i owoców. Sięgnij po nowalijki.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Byk

Dom i rodzina: Swoją uwagę skupisz na domu i życiu rodzinnym. Maj może przynieść ważne zadania i prace związane z twoim miejscem zamieszkania. Podejdź do ich realizacji zdroworozsądkowo, a zdołasz z powodzeniem i szybko je wykonać. Będziesz teraz mieć więcej czasu na spędzanie z rodziną i przyjaciółmi, co przyniesie ci wiele radości i satysfakcji.

Uczucia: W sferze emocjonalnej odczujesz stabilizację. Uczucie bezpieczeństwa i stabilności, które zagości w twojej relacji, pozwoli ci bardziej cieszyć się swoim związkiem. Jeśli jesteś singlem, to maj może przynieść okazję do poznania kogoś, kto przyciągnie twoją uwagę. Bądź otwarty na nowe możliwości i nie wahaj się inicjować rozmów z nowymi ludźmi. Zwłaszcza wtedy, jeśli będziesz w podróży.

Praca i finanse: W kwestiach zawodowych czas ten przeznaczysz na kontynuację swoich działań, poświęcisz go na realizację wcześniej zaczętych projektów. Będziesz miał teraz poczucie, że twoje wysiłki i ciężka praca są wynagradzane i przynoszą pozytywne efekty. Mimo pochwał nie spoczywaj na laurach i kontynuuj swoją pracę z determinacją i zaangażowaniem. W finansach zachowaj ostrożność, wykorzystaj swoją umiejętność zarządzania pieniędzmi, a zdołasz z powodzeniem rozwiązać problemy.

Zdrowie: Zdrowie ci dopisze, nie będziesz również narzekać na samopoczucie. Zafunduj sobie dużą dawkę aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Bliźnięta

Dom i rodzina: Maj przyniesie Bliźniętom wiele zajęć związanych z pracą zawodową lub biznesem. Może to negatywnie wpłynąć na twoje relacje w życiu rodzinnym, gdyż czas, który do tej pory poświęcałeś na sprawy prywatne, znacznie się zmniejszy. Zadeklarujcie szczerze bliskim ci osobom, że zaległości odrobicie, gdy tylko pojawi się ku temu okazja.

Uczucia: W kwestii uczuć odczujesz stagnację, ten wiosenny miesiąc nie będzie korzystny dla nawiązywania nowych znajomości. Wolne Bliźnięta będą chętnie spędzać samotne wieczory, zamiast uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich. Nie pozwól, aby dopadła cię melancholia i nie wracaj też pamięcią do przeszłych wspomnień związanych z nieudanymi relacjami. Natomiast jeśli jesteś w stałym związku od dawna, postaraj się przeprowadzić ważną rozmowę, aby wyjaśnić nieporozumienia, które są między wami od dawna.

Praca i finanse: W pracy miesiąc ten przyniesie wiele wyzwań. Poczujesz przesyt obowiązkami, którym ciężko będzie sprostać. Jednak możesz liczyć na przychylność ze strony szefa, który wykaże empatię i zrobi wszystko, aby pomóc w realizacji zadań. W kwestiach finansowych odnotujesz przyróż gotówki.

Zdrowie: Przez cały maj będziesz cieszyć się dobrym zdrowiem. Warto, abyś teraz zadbał o układ pokarmowy, zmieniając swoją dietę na bardziej lekkostrawną.



Horoskop miesięczny na maj 2025: Rak

Dom i rodzina: Raki chętnie poświęcą więcej czasu na sprawy związane z domem i rodziną. Będziesz miał teraz okazję naprawić relacje z przyjaciółmi, a także spędzić więcej czasu w gronie najbliższych. Może to być dobry moment, aby zorganizować wspólny wyjazd za miasto lub zaplanować wakacje.

Uczucia: Jeśli jesteś singlem, maj może przynieść ci nowe znajomości. Znajdziesz się w sytuacji, gdzie będziesz miał okazję poznać kogoś, kto wzbudzi twoje szczególne zainteresowanie. Raki będące w związkach od dawna poczują większą potrzebę bliskości i intymności. Miesiąc ten sprzyja sferze uczuciowej i rozwijaniu relacji. Poświęć więc więcej czasu na rozmowy z bliską ci osobą lub zaplanuj romantyczną randkę.

Praca i finanse: Maj przyniesie ci pozytywne zmiany w pracy. Możesz spodziewać się nowych zadań, projektów lub nawet awansu. Będziesz miał też również szansę na nawiązanie nowych kontaktów zawodowych, które pomogą ci w dalszej karierze. Planując swoje finanse, zwróć szczególną uwagę na wydatki. Jeśli tylko możesz, zredukuj swoją listę zakupów, tak, aby zaoszczędzić na przyszłość.

Zdrowie: Raki będą pracować nad zdobyciem dobrej formy fizycznej. Nie bój się ruchu i zacznij się gimnastykować regularnie. Twoje kolana są teraz bardziej narażone na urazy i kontuzje.



Horoskop miesięczny na maj 2025: Lew

Dom i rodzina: W maju czekają na ciebie przełomowe zmiany. Jeśli do tej pory odczuwałeś to, że twoje życie z partnerem staje się monotonne, to przygotuj się na coś nowego. Wprowadzisz do swojego życia pomysły, które od dawna chciałeś zrealizować, ale brakowało ci odwagi.

Uczucia: W sferze uczuć miesiąc ten dla wszystkich Lwów zapowiada się bardzo romantycznie. Przyniesie wiele emocji, doświadczysz nagłego zakochania się, co zawróci ci w głowie. Jednak ten flirt, który tak szybko się zacznie, równie szybko się skończy, bez nadziei na przyszłość razem.

Praca i finanse: Masz teraz ogromny potencjał, a życie przyniesie ci wiele możliwości, które pozwolą ci zrobić duży krok na drodze twojej kariery zawodowej. Nie wahaj się skorzystać z nadarzających się okazji, ponieważ będą one wstępem do sukcesów, jakie osiągniesz już niedługo. Maj będzie miesiącem korzystnym dla twoich finansów, przyływ gotówki jest gwarantowany.

Zdrowie: Lwy nie będą przejmować się drobnymi dolegliwościami i swój wolny czas poświęcą na aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Dotleń się, a bóle i zawroty głowy szybko miną.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Panna

Dom i rodzina: Maj jest miesiącem, który przyniesie spokój i harmonię. Oczekuj poprawy relacji z partnerem i innymi członkami rodziny. Spodziewaj się licznych zaproszeń na rodzinne spotkania, a do twoich drzwi mogą również zapukać niespodziewani goście.

Uczucia: W sferze uczuć możesz poczuć przygnębienie. Sprawy sercowe mogą zatrzymać się w martwym punkcie, a ty możesz poczuć się rozczarowana. Osoba, o której myślisz, nie szuka kontaktu, lepiej jest odpuścić sobie tę znajomość. Spójrz na ten związek z innej perspektywy i nie idealizuj go. Skup się na sobie, zrelaksuj się i spotkaj z przyjaciółmi.

Praca i finanse: Możesz poczuć, że w pracy brakuje ci swobody i nie możesz wykazać się swoją kreatywnością i wiedzą. Może nadszedł czas, aby pomyśleć o własnej działalności lub rozejrzeć się za innym pracodawcą. Ten miesiąc przyniesie propozycje pracy, które warto rozważyć. Zainteresuj się także dotacjami i finansowym wsparciem dla osób, które chcą prowadzić własny biznes. W sferze finansów maj zapowiada zyski.

Zdrowie: Zadbaj o nawodnienie organizmu, regularnie pij wodę małymi porcjami. Nie zapomnij o uzupełnieniu składników mineralnych.



Horoskop miesięczny na maj 2025: Waga

Dom i rodzina: W maju skupisz się na swoich dzieciach, stawiając ich na pierwszym miejscu. Najlepszym sposobem, aby wyrazić swoją miłość i troskę, jest obdarowanie ich uwagą i czułością. Wszelkie nieporozumienia i pretensje szybko wtedy znikną, wspólnie będziecie cieszyć się harmonią i szczęściem.

Uczucia: Twoje serce z pewnością rozgrzeje się w maju do czerwoności. Pojawi się osoba, w której zakochasz się od pierwszego wejrzenia. Związek będzie pełen namiętności i wzajemnego zaangażowania, a wasza znajomość szybko się rozwinie. To idealny czas, aby spełnić swoje marzenia o prawdziwej miłości.

Praca i finanse: Zaskoczy cię pozytywny przełom w sprawach zawodowych. Jeśli do tej pory borykałeś się z projektem lub miałeś problemy z szefem, teraz poczujesz, że w końcu udało ci się je rozwiązać. Twoja kreatywność i intuicja pomogą ci w dokonywaniu właściwych inwestycji finansowych, które jeszcze w tym miesiącu przyniosą wymierne korzyści.

Zdrowie: Wagi mogą mieć małe problemy z przeziębieniami. Zadbaj o swoją odporność suplementacją, która ją podniesie. Wprowadź do swojej diety witaminy i mikroelementy.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Skorpion

Dom i rodzina: Maj może przynieść wam małe kłopoty w domu. Nie zrażaj się, jeśli napotkasz trudności w porozumiewaniu się z twoim nastoletnim synem lub córką. W tym czasie otrzymasz też ważne wiadomości, na które długo czekałeś lub możesz spodziewać się niezapowiedzianych gości, którzy przyniosą ci miłą niespodziankę.

Uczucia: Pamiętaj, żeby nie dać się ponieść wyobraźni w sprawach uczuciowych. Zbyt idealizujesz swojego partnera i budujesz zamki na piasku, opierając się jedynie na flircie i obietnicach. Postaraj się być bardziej ostrożny i realistycznie spojrz na rzeczywistość, aby uniknąć rozczarowań.

Praca i finanse: W maju pojawiają się pozytywne zmiany w twojej karierze i finansach. Możesz odświeżyć stary pomysł biznesowy lub zdecydować się na zmianę pracy. Teraz jest dobry czas, aby dokonać przemian i przekształceń, podsumować swoje dotychczasowe osiągnięcia i zamknąć pewien etap swojego życia.

Zdrowie: Jeśli zmagasz się z powracającymi dolegliwościami, to już najwyższa pora, aby wybrać się na konsultację lekarską i badania laboratoryjne.



Horoskop miesięczny na maj 2025: Strzelec

Dom i rodzina: W tym miesiącu zdecydowanie skupisz się na wypoczynku i relaksie. Będziesz pragnął przerwy od obowiązków, co może spotkać się z niezadowoleniem bliskiej osoby. Zaproponuj jej wyjazd poza miasto lub wyjście do kawiarni, znajdźcie wspólne hobby, to najlepsze sposoby na spędzenie czasu razem.

Uczucia: W maju Strzelce mogą przeżyć niespodziewane emocje, zwłaszcza jeśli nie przewidujesz, że znajomość z ważną dla ciebie osobą może przekształcić się w coś trwalszego. Ten miesiąc może przynieść propozycje, które odmienią twoje życie. Twoje myśli skupione będą na zakupie pierścionka zaręczynowego oraz romantycznych oświadczeniach.

Praca i finanse: Zrób sobie przerwę od pracy, aby odpocząć od nadmiaru obowiązków. Bez kontaktu z innymi ludźmi, bez telefonu i internetu. Twoja sytuacja finansowa nie jest teraz najstabilniejsza, bądź więc ostrożny i dokonuj rozważnie codziennych zakupów. Pod koniec miesiąca otrzymasz spodziewany przyrływ gotówki.

Zdrowie: Postaraj się więcej czasu przeznaczyć na odpoczynek, zredukuj stres. Wykorzystaj wiosenną pogodę i idź na długi, spokojny spacer.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Koziorożec

Dom i rodzina: Zwykle jesteś zajęty i zapracowany, ale maj da ci szansę na wypoczynek. Nie odmawiaj propozycji, którą dostaniesz i wspólnie ze swoją rodziną wybierz się na majówkę. Na pewno spędzicie niezapomniane chwile.

Uczucia: Koziorożce zechcą przejąć inicjatywę w swoim związku. To może zbliżyć cię do celu, który chcesz osiągnąć. Jednak pamiętaj, że twoje działania powinny być racjonalne i służyć dobru was obojga. Nie wahaj się więc pójść na kompromis, nie próbuj na siłę przeforsowywać swoich pomysłów. Maj dla osób poszukujących bratniej duszy może okazać się czasem przełomowym, który wiele zmieni w waszym życiu.

Praca i finanse: Załatwianie spraw zawodowych będzie przebiegać łatwo i bezproblemowo. Poczujesz optymistyczną i luźną atmosferę. Maj przyniesie ci sukces, zakończenie projektu z pozytywnym skutkiem oraz rozmowy owocujące korzystną współpracą. Możesz także spodziewać się długo oczekiwanych pieniędzy.

Zdrowie: Koziorożce nie będą narzekać na samopoczucie. Będziecie cieszyć się życiem i piękną, wiosenną aurą. Warto teraz zadbać o kondycję fizyczną.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Wodnik

Dom i rodzina: Wprowadzenie nowego, innowacyjnego pomysłu związanego z twoim mieszkaniem lub domem, będzie trudne do przeforsowania. Twoja rodzina nie będzie skłonna do przyjęcia propozycji dotyczących zmian otoczenia. Jednak jeśli wykazesz asertywność i konsekwentnie będziesz realizował swoje plany, spojrzą oni na twoje działania z innej perspektywy. Ostatecznie docenią profesjonalizm, z jakim realizujesz swoje pomysły.

Uczucia: Wodniki ceniące sobie bycie w centrum uwagi, będą miały wiele okazji, aby zdobyć zainteresowanie innych. Będzie mnóstwo możliwości do tego, aby nawiązać znajomości, szczególnie że będzie ci teraz łatwo nawiązywać nowe kontakty. Bądź czujny, ponieważ wkrótce spotkasz kogoś, kto od pierwszego wejrzenia urzeknie cię swoim urokiem i skradnie twoje serce.

Praca i finanse: Wszystkie sprawy związane z finansami potoczą się bardzo pomyślnie. W połowie miesiąca odczujesz przyptyw gotówki. W pracy możesz liczyć na życzliwość ze strony szefa, który zobaczy w tobie ambitnego i profesjonalnego pracownika. Jeśli odważysz się porozmawiać o podwyżce, to z pewnością ci ją udzieli.

Zdrowie: Przez chwilę może dokuczać ci chandra. Nie poddawaj się złemu nastrojowi, wyjdź na spacer i zacznij się ruszać. Nie przesadzaj jednak z treningami, gdyż w maju jesteś narażony na kontuzje.

Horoskop miesięczny na maj 2025: Ryby

Dom i rodzina: Do długo trwających związków maj wniesie harmonię. W pełni będziesz cieszyła się szczęściem rodzinnym. Wszystkie dotychczasowe nieporozumienia rozwiązesz poprzez szczere rozmowy. Wiele czasu poświęcisz również dzieciom, zwłaszcza na sprawy związane z edukacją w szkole.

Uczucia: Samotne Ryby poczną potrzebę przeżycia romantycznych chwil. Maj jest idealnym czasem na organizowanie spotkań z przyjaciółmi. Udzielaj się towarzysko, nie odmawiaj zaproszeń na imprezy. Uczestnictwo w nich może doprowadzić cię do poznania kogoś wyjątkowego, kto skradnie twoje serce na zawsze.

Praca i finanse: W pracy nie próbuj narzucać swojego zdania szefowi. Nie jest on teraz otwarty na krytykę, co może prowadzić do pogorszenia napiętej atmosfery. W tym miesiącu zwróć uwagę na swoje wydatki. Możesz mieć wrażenie, że źle inwestujesz swoje pieniądze. Twoje codzienne zakupy mogą być nieprzemyślane a rozrzutność spowodować wiele niepotrzebnych problemów.

Zdrowie: Miesiąc upłynie wam pod znakiem spokoju i równowagi emocjonalnej. Jeśli jesteś alergikiem, zadbaj o odporność i prawidłowe odżywianie, gdyż alergia może zacząć się uaktywniać.



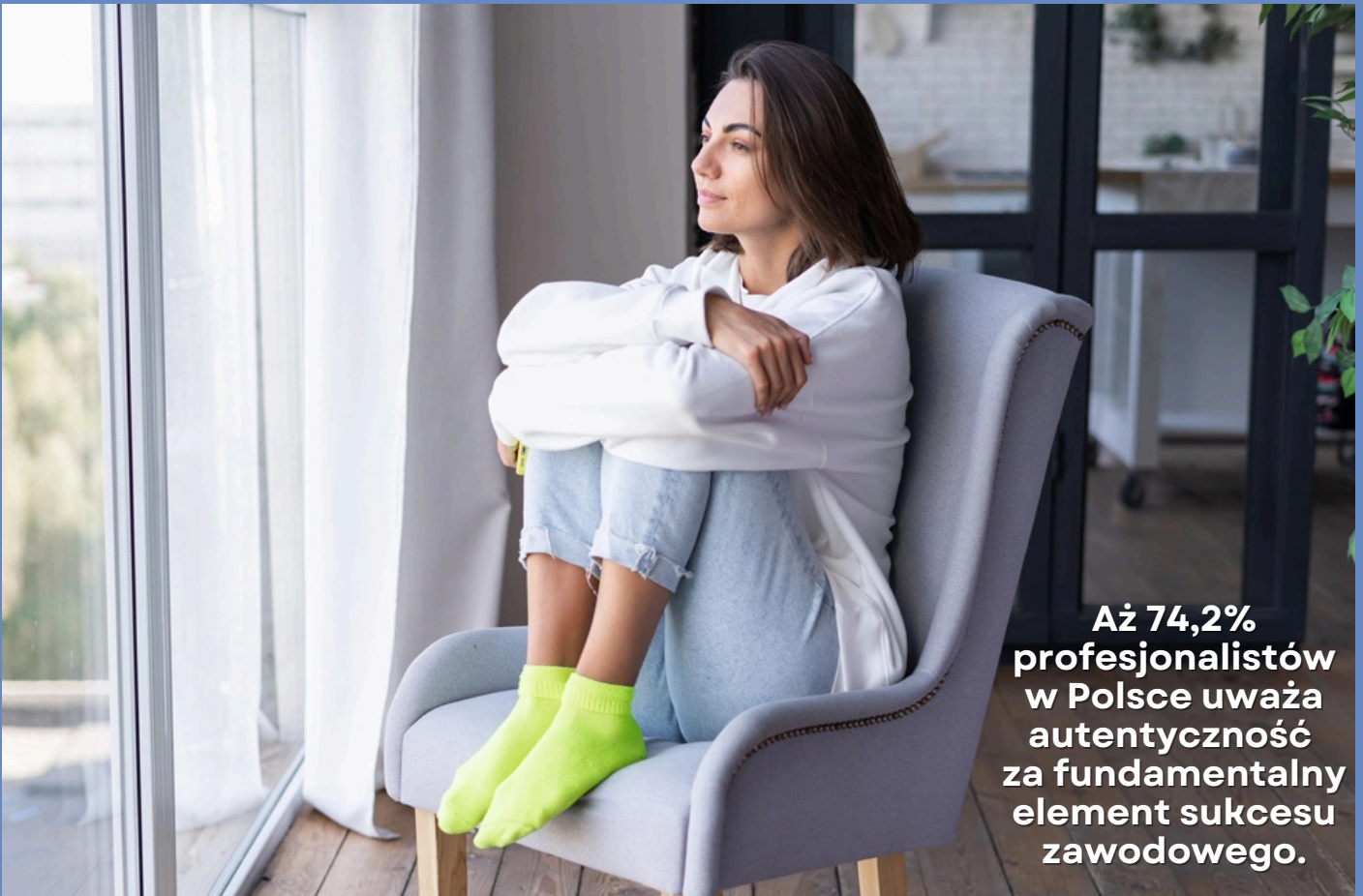
Autorka: **Wróżka Igalia** – specjalizuję się w analizach partnerskich i biznesowych, oferuję swoje usługi online, osobiście i przez telefon. Wróżę z tarota, a dodatkowo praktykuję Reiki. Ukończyłam Kurs według metody Mikao Usui oraz kurs Bioenergoterapii Praktycznej. Moim celem jest wspieranie klientów w ich drodze do harmonii i sukcesu. Strona [www: https://wrozkiwarszawa.pl/](https://wrozkiwarszawa.pl/).



Artykuł przygotowała: **Wróżka Igalia**

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

Perfekcjonizm a marka osobista: między doskonałością a autentycznością



**Aż 74,2%
profesjonalistów
w Polsce uważa
autentyczność
za fundamentalny
element sukcesu
zawodowego.**

We współczesnym świecie biznesu marka osobista stała się kluczowym elementem sukcesu zawodowego. To nie tylko zestaw umiejętności czy osiągnięć, ale kompleksowy obraz, który buduje się wokół własnej osobowości, wartości i doświadczeń. Jednak jedną z najczęstszych pułapek, w jaką wpadają profesjonaliści, jest nieustanne dążenie do perfekcji, które paradoksalnie może osłabiać, zamiast wzmacniać markę osobistą.

Czym jest perfekcjonizm?

Perfekcjonizm to złożone zjawisko psychologiczne, które wykracza poza zwykłą ambicję osiągania najwyższych standardów. Charakteryzuje się nadmierną samokrytyką, stawianiem sobie nierealistycznych celów oraz lękiem przed popełnieniem błędu. Taka postawa może prowadzić do paraliżującej obawy przed porażką, która w konsekwencji hamuje naturalny proces rozwoju i uczenia się. Często osoby perfekcjonistyczne postrzegają każde najmniejsze odstępstwo od założonego ideału jako całkowitą klęskę, co prowadzi do chronicznego stresu i niepokoju.

Efekty perfekcjonizmu

Artykuł: „Perfekcjonizm a świadomość własnego wyglądu w mediach społecznościowych wśród osób w okresie wyłaniającej się dorosłości” opublikowanym w *ANNALES UN IVERS ITAT IS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA LUBLIN – POLONIA*, dostarcza dowodów na wpływ perfekcjonizmu na samoocenę i wizerunek w social mediach, które są istotnym kanałem dla budowania marki osobistej negatywny wpływ perfekcjonizmu na budowanie marki osobistej.

Aż 74,2% profesjonalistów w Polsce uważa autentyczność za fundamentalny element sukcesu zawodowego.

Osoby wykazujące wysoki poziom perfekcjonizmu częściej doświadczają wyższego poziomu stresu, większego ryzyka wypalenia zawodowego oraz trudności w budowaniu relacji interpersonalnych. Dodatkowo, badania psychologiczne, m.in. „Metaanaliza związków między perfekcjonizmem a objawami lęku, OCD i depresji u młodych ludzi” z University College London oraz „Perfekcjonizm w teorii i badaniach z Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, wskazują, że perfekcjonizm może prowadzić do poważnych problemów zdrowia psychicznego, w tym depresji i zaburzeń lękowych od najmłodszych lat.

Kluczowym problemem jest utrata autentyczności. Perfekcjonizm prowadzi do kreowania wizerunku, który jest daleki od rzeczywistości. Próby ukrycia jakichkolwiek niedoskonałości skutkują sztucznością przekazu, brakiem wiarygodności i zmniejszeniem zdolności budowania głębokich, opartych na zaufaniu relacji zawodowych. Ciągłe dążenie do niemożliwej do osiągnięcia doskonałości powoduje opóźnienia w podejmowaniu decyzji, lęk przed ryzykiem i ograniczenie naturalnej kreatywności i innowacyjności.

Perfekcjonizm w świecie biznesu

W świecie biznesu, gdzie zmienność i adaptacyjność stają się kluczowymi kompetencjami, perfekcjonizm może stać się poważną przeszkodą w rozwoju kariery. Profesjonaliści, którzy boją się popełnić błąd, często rezygnują z podejmowania odważnych decyzji, unikają projektów obarczonych ryzykiem i tracą szanse na prawdziwy rozwój. Tymczasem prawdziwy sukces rynkowy budowany jest na umiejętności szybkiego uczenia się, elastyczności i odporności na niepowodzenia. Aby skutecznie budować markę osobistą, konieczna jest zmiana perspektywy. Błędy powinny być postrzegane nie jako porażka, lecz jako cenna lekcja i szansa na rozwój. Profesjonaliści, którzy potrafią otwarcie mówić o swoich wyzwaniach, prezentować proces uczenia się i pokazywać własną ewolucję, budują markę opartą na prawdziwości i transparentności.

Postawa Growth Mindset

Kluczem jest przyjęcie postawy growth mindset, gdzie każde niepowodzenie traktowane jest jako możliwość doskonalenia umiejętności i zdobywania doświadczenia. Zamiast dążyć do perfekcji, warto skoncentrować się na spójności własnych działań, realizacji misji i budowaniu wartości dodanej dla innych. Nowoczesny profesjonalista to nie ten, kto jest idealny, lecz ten, kto potrafi szybko się uczyć, adaptować do zmieniających się warunków i wyciągać wnioski z niepowodzeń. Liczy się nie tyle brak błędów, co umiejętność ich konstruktywnego przekształcania w kapitał wiedzy i doświadczenia.

Narzędzia dla perfekcjonistów w biznesie i życiu osobistym

Dla osób pragnących przepracować tendencje perfekcjonistyczne rekomenduje się praktyczne narzędzia. Należą do nich regularne ćwiczenia uważności (mindfulness), praca z coachem biznesowym, prowadzenie dziennika refleksji oraz systematyczne budowanie odporności psychicznej. Warto również korzystać z technik terapeutycznych, które pomagają identyfikować i przepracowywać destrukcyjne wzorce myślenia. Coaching, mentoring i grupowe warsztaty rozwoju osobistego mogą stanowić skuteczne metody walki z nadmiernym perfekcjonizmem.

Perfekcjonizm a silna marka osobista

Marka osobista to nie fotografia doskonałości, lecz dynamiczny, autentyczny obraz naszej profesjonalnej tożsamości. Prawdziwy sukces nie leży w eliminacji wszystkich niedoskonałości, ale w umiejętności ich przekształcania w siłę napędową rozwoju. Perfekcjonizm może być złudnym sprzymierzeńcem, który zamiast wspierać, ogranicza nasz potencjał. Kluczem do budowania silnej, wiarygodnej marki osobistej są autentyczność, elastyczność i ciągłe uczenie się. Pamiętaj: nie dążysz do bycia idealnym, lecz do bycia najlepszą wersją siebie. To właśnie naturalne, ludzkie niedoskonałości czynią Twoją markę osobistą prawdziwą, inspirującą i godną zaufania. Profesjonaliści, którzy akceptują swoje słabości i nieustannie pracują nad sobą, osiągają znacznie więcej niż ci, którzy boją się jakiegokolwiek błędu.



Perfekcjonizm a marka osobista – podsumowanie

Warto więc spojrzeć na budowanie marki osobistej, jako na proces ciągłego rozwoju, gdzie niedoskonałości stają się naszą siłą, a nie słabością. Zamiast ukrywać swoje prawdziwe oblicze, warto pokazać autentyczną drogę własnego rozwoju, która inspiruje i buduje prawdziwy szacunek w świecie zawodowym. To nie perfekcja, lecz szczerość, determinacja i odwaga w konfrontowaniu własnych ograniczeń stanowią o prawdziwej wartości marki osobistej.



Autorka: **Sabina Mężyk** – trenerka marki osobistej, strateg i mentorka przedsiębiorczych kobiet. Pomagam budować autentyczne marki na Facebooku i LinkedIn, które przyciągają klientów i zarabiają. Łączę marketing, branding, wystąpienia publiczne i pracę nad mindsetem. Wspieram kobiety w przełamaniu strachu i tworzeniu marki, która jest autentyczna i dochodowa.

↓ Artykuł przygotowała: **Sabina Mężyk**

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

Jak dbać o cerę z trądzikiem różowatym? Skuteczne porady i pielęgnacja



Trądzik różowaty jest przewlekłą, zapalną chorobą skóry i występuje najczęściej u kobiet między 30. a 50. rokiem życia, oraz cierpi na niego wielu mężczyzn, są to głównie osoby o jasnym kolorze skóry. Tworzy się najczęściej w okolicach policzków oraz nosa, znacznie rzadziej na dekolcie, plecach, czy za uszami. Aby rozpocząć prawidłową pielęgnację cery z trądzikiem różowatym, na początku należy dokonać diagnozy obecnego stanu naszej skóry. Z tego artykułu dowiesz się, jak dbać o cerę z trądzikiem różowatym.

Trądzik różowaty – co warto o nim wiedzieć?

Należy zwrócić szczególną uwagę, w którym stadium chorobowym rozwija się trądzik. Czy są to zaczerwienienia centralnej części twarzy pojawiające się chwilowo, którym towarzyszy uczucie pieczenia i gorąca? Przeważnie są wywoływane przez czynniki zewnętrzne takie jak: ciepło, zimno, zmiany temperatury, promieniowanie ultrafioletowe (UV), czy wysiłek fizyczny, a może są już widoczne teleangiektazje, czyli tzw. pajęczki. Problem teleangiektazji dotyczy częściej kobiet niż mężczyzn ze względu na obecność estrogenów, które działają rozluźniająco na mięśnie naczyń krwionośnych, przez co są one bardziej podatne na rozszerzanie się. W bardziej zaawansowanym stadium utrwalone teleangiektazje prowadzą do powstawania krost i grudek związanych ze stanem zapalnym naczyń krwionośnych, często mylone z trądzikiem pospolitym wieku młodzieńczego na tle bakteryjnym. Stadium przerostowe to najbardziej zaawansowane stadium trądziku różowatego, w którym dochodzi do pogrubienia skóry, czyli przerostu tkanki łącznej, w centralnej części twarzy (nos, czoło, policzki, broda). Dotyczy prawie wyłącznie mężczyzn.

Pielęgnacja skóry z trądzikiem różowatym

W trądziku różowatym bardzo istotnym elementem jest właściwa pielęgnacja, czyli stosowanie odpowiednich dermokosmetyków do cery ze skłonnością do rozszerzania i pęknięcia naczyń krwionośnych. W łazience powinny znaleźć się produkty z kwasem hialuronowym mało- i wysokocząsteczkowym oraz kremy na bazie witamin: C, E oraz witaminy K. Niska masa cząsteczkowa powoduje, że kwas hialuronowy lepiej przenika w głąb naskórka. Składnik ten przy cerze z trądzikiem różowatym jest bardzo ważny, gdyż intensywnie nawilża i poprawia barierę hydrolipidową naskórka. Produktem pielęgnacyjnym, którego kobiety nie powinny pomijać, jest serum z filtrem przeciwsłonecznym minimum SPF 30, idealny w obiegu miejskim oraz stosowanie łagodnych, bezzapachowych emulsji do mycia twarzy. Dobrze dobrana pielęgnacja pomoże zminimalizować ryzyko rozwoju trądziku różowatego, pod warunkiem że przestrzegamy kilku zasad. Nie spożywamy w dużych ilościach kawy, herbaty, nie pijemy alkoholu oraz unikamy ostrych przypraw i gorących potraw, jak również stresujących sytuacji.

Oczyszczanie twarzy

Pielęgnacja skóry z trądzikiem różowatym powinna obejmować po pierwsze etap delikatnego jej oczyszczenia z użyciem łagodnych środków powierzchniowo-czynnych: oczyszczanie rozpoczynamy od preparatów o pH neutralnym, czyli ok. 5,5. Jeżeli używana jest woda, najlepiej letnia i przegotowana. Nie może być zbyt ciepła, będzie to skutkowało rozszerzeniem się naczyń, wysuszeniem oraz podrażnieniem. Wskazaniem jest stosowanie emulsji na bazie olejków np. w przypadku skóry tłustej z drzewa herbacianego bądź dla skóry suchej polecany jest olej jojoba czy z rokitnika.

Tonik

Drugi etap to stosowanie produktów wyrównujących pH skóry na bazie kwasu hialuronowego oraz ekstraktów z roślin o działaniu przeciwzapalnym np. z mirtu zwyczajnego. Bardzo ważną rolę odgrywa w produktach tonizujących witamina C, która poprawia elastyczność naczyń oraz zmniejsza ich kruchość. Poza tym kwas askorbinowy neutralizuje działanie związków utleniających, które mogą nasilać stany zapalne skóry i przyczyniać się do zaostrzenia objawów Rosacea.

Maseczki na twarz

Istotnym krokiem podczas pielęgnacji jest stosowanie raz w tygodniu odpowiednich maseczek, które będą zawierały w swoim składzie substancje o działaniu nawilżającym (kwas hialuronowy, sól kwasu hialuronowego, algi) i redukującym zaczerwienienia skóry oraz wzmacniającym strukturę naczyń krwionośnych np. ekstrakty na bazie nagietka lekarskiego, ruszczyka czy wąkroty.

Bardzo ważnym składnikiem jest eskulina, która hamuje aktywność hialuronidazy, przez co poprawia elastyczność drobnych naczyń krwionośnych oraz zmniejsza ich przepuszczalność. Ważne, aby maseczka podczas aplikowania na skórę wykazywała właściwości łagodzące i uspokajające. Zmniejszała zaczerwienienia skóry oraz zapobiegała pękaniu naczynek krwionośnych szczególnie przy dłuższym jej stosowaniu. Jeżeli do maseczki chcemy dodać składnik o działaniu lekko złuszczającym i regenerującym skórę, ale nie drażniącym, najlepiej dodać kwas laktobionowy (PHA). Aktywnie redukujący rozszerzone naczynka i teleangiektazje, stymuluje odnowę skóry oraz spowalnia proces starzenia się skóry. Kwas azelainowy (AZA) natomiast jest niezbędny w 3 stadium krostkowo-grudkowym występowania trądziku, gdzie pełniąc funkcje wymiatacza wolnych rodników, redukuje objawy procesów zapalnych.

Ochrona przed słońcem

Ostatni etap pielęgnacji to prewencja, czyli stosowanie fotoprotekcji. Kremy najlepiej z filtrem mineralnym (na bazie tlenku cynku lub dwutlenku tytanu), który jest fotostabilny, czyli nie traci swoich właściwości pod wpływem promieniowania czy utleniania oraz nie podrażnia i nie wywołuje alergii.

Działanie ochronne tlenku cynku polega na pochłanianiu i odbijaniu promieniowania ultrafioletowego. Ze względu na właściwości ochronne w całym spektrum UVA, polecany jest szczególnie do całorocznej ochrony. Idealnym składnikiem, który hamuje promieniowanie UVB odpowiedzialne za pojawianie się rumienia i oparzeń pośłonecznych jest zastosowanie filtru z dwutlenkiem tytanu.

W formule kremu nawilżającego warto zwrócić uwagę na ekstrakty roślinne z kasztanowca, arniki górskiej czy rumianku. Krem najlepiej z dodatkiem witamin C, E i K, których zadaniem jest łagodzenie i wzmacnianie naczyń krwionośnych.

Formuła kremu dla cery z trądzikiem różowatym powinna dawać ukojenie skórze oraz pozostawiać specjalny film ochronny zabezpieczający skórę przed czynnikami zewnętrznymi typu wiatr, mróz, wahania temperatury.





POKAŹ SWOJĄ MARKĘ W II EDYCJI PROJEKTU

Przewodnik po produktach i usługach dla kobiet 2025

DOTRZYJ DO PONAD 100 TYSIĘCY PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET



Pielęgnacja skóry z trądzikiem różowatym - podsumowanie

Systematyczna pielęgnacja cery z trądzikiem różowatym pozwoli zmniejszyć dyskomfort i widoczność objawów jednakże określenie charakteru i nasilenia stanów zapalnych naczyń krwionośnych leży po stronie lekarza dermatologa.



Autorka: **dr Elżbieta Rusinek-Prystupa** – doradca piękna selektywnej marki kosmetycznej Mary Kay Cosmetics. Posiada 3-letnie doświadczenie w zakresie budowania biznesu i sprzedaży bezpośredniej kosmetyków. Pokazuje kobietom jak świadomie dbać o swoją skórę i wykonywać prosty, codzienny makijaż. Absolwentka Wydziału Chemii na Uniwersytecie Marii-Curie Skłodowskiej w Lublinie. Autorka artykułów popularnonaukowych z dziedziny kosmologii.

Miejsca w sieci: [FB: Elżbieta Rusinek-Prystupa akademia piękna i rozwoju](#)



Artykuł przygotowała: **dr Elżbieta Rusinek-Prystupa**

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

Wypalenie i wyścig szczurów w pracy i biznesie. Nie popełniaj tych błędów!



Mówią, że ludzie się nie zmieniają. Ja mówię inaczej: ludzie się rozwijają – i mają prawo to robić. A czasem nawet obowiązkiem – wobec siebie, swoich bliskich i zespołu, którym zarządzają.

Historia mojego biznesu

Mam na imię Beata Kot, mam 37 lat i 16 lat doświadczenia w byciu szefową. Gdy patrzę na swoją historię, czasem sama się zastanawiam: jak to wszystko w ogóle się udało? W wieku 21 lat, z 2-letnim dzieckiem na rękach, bez doświadczenia biznesowego – otworzyłam salon sprzedaży jednej z sieci komórkowych. Równolegle pracowałam jako doradczyni biznesowa, a potem zbudowałam zespół 6-7 doradców, z którymi przez 7 lat zdobywaliśmy nagrody za najlepsze wyniki sprzedażowe. Ci ludzie do dziś pracują w branży – i osiągają świetne wyniki. Brzmi dobrze, prawda? Ale ta historia ma też drugą stronę.

Konsekwencje wyścigu

Byłam w ciągłym biegu. Chciałam więcej: większy zespół, nowy samochód, lepsze wyniki. A życie? Przelatywało między palcami. Moja córka dorastała z wiecznie nieobecną mamą. Potem rozwód. Stres. Frustracja. Ciągła rotacja w zespole. Jeśli ktoś nie robił targetu – szukałam nowego. Bez refleksji, bez zatrzymania, bez zadania sobie pytania: czy można inaczej?

Nie było czasu na myślenie, a już na pewno nie na uważność. A przecież życie dzieje się tu i teraz, nie w celach, które sobie stawiamy. W końcu przyszedł moment wypalenia. Miałam dość. Przysięgłam sobie: nigdy więcej nie zatrudnię pracownika.

Przełom

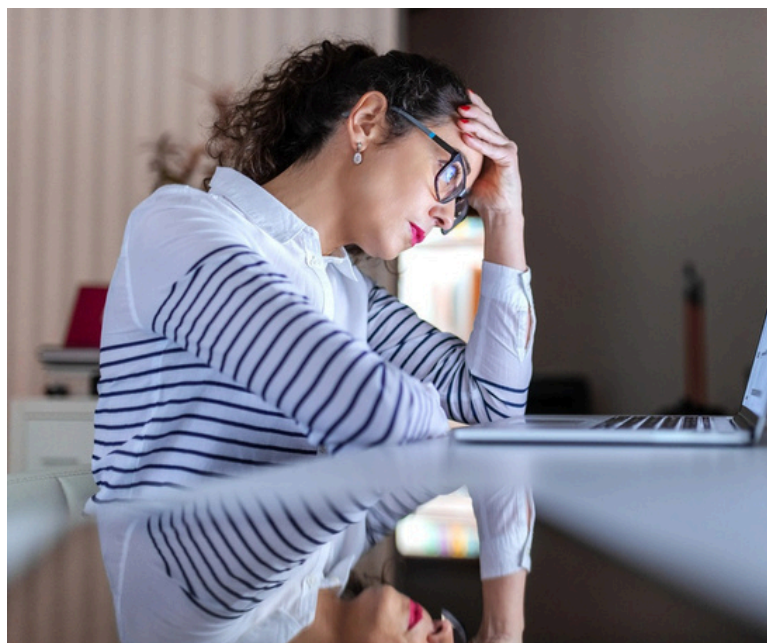
Rozwojem osobistym zaczęłam interesować się hobbystycznie, dla siebie. Ale z czasem zauważyłam, jak realnie wpływa na moje życie. Większy spokój. Większa świadomość. Lepsze relacje – ze sobą i z innymi. Zadałam sobie pytanie: Czy można było prowadzić firmę inaczej? Odpowiedź była prosta: tak. Można było nie wypalić się. Nie pracować po 12 godzin dziennie. Lepiej rekrutować, lepiej delegować. To wszystko jest kwestią kompetencji. I decyzji. Bo kiedy wpadniesz w kołowrotek, przestajesz widzieć szerzej. A przecież rola liderki to właśnie patrzeć z góry: z dystansem, z wizją, z kierunkiem.

Dlatego dziś wiem jedno:
Bycie liderką to zawód.
Tego się uczymy –
z tym się nie rodzimy.

Dlaczego kompetencje miękkie są kluczowe?

Wiele kobiet, z którymi pracuję, ma ogromny problem z puszczaniem kontroli. Pracują za dużo, boją się delegować, gubią granice między pracą a życiem prywatnym. A to właśnie kompetencje miękkie są dziś fundamentem zdrowego przywództwa i biznesu:

- **Komunikatywność** – bo bez jasnej komunikacji nie ma współpracy.
- **Elastyczność** – bo zmienia się rynek, zmieniają się ludzie, zmienia się życie.
- **Inteligencja emocjonalna** – bo umiejętność rozumienia emocji (swoich i cudzych) to dziś przewaga konkurencyjna.
- **Zarządzanie stresem** – bo liderka, która nie umie zarządzać napięciem, przenosi je na zespół.
- **Umiejętność delegowania i puszczania kontroli** – bo nie musisz wszystkiego robić sama. Nie jesteś od wszystkiego. I nie powinnaś być.



To Ty tworzysz swój zespół. Ty nadajesz ton.



Co mi dał rozwój?

Dziś znów jestem szefową. Rozwijam zespół, osiągam świetne wyniki – ale robię to z lekkością. Oprócz tego uczę innych, aby nie popełniali moich błędów. Na swoich zasadach. Bez lęku. Z ekscytacją. Z radością.

Kiedyś SMS o 6 rano wywoływał we mnie panikę. Dziś – kiedy moje asystentki mają okres – daję im home office. Bo rozumiem, że człowiek to nie robot. A liderka to nie kontrolerka.

Co chcę Ci powiedzieć, droga Szefowo?

To Ty tworzysz swój zespół. Ty nadajesz ton. Ty wpływasz na to, z jakimi przekonaniemii Twoi ludzie pójdą dalej – czy będą zainspirowani, czy kompletnie rozczarowani.

Wierzę, że jako liderki mamy odpowiedzialność – nie tylko za wyniki, ale też za jakość doświadczenia pracy. To, jak wygląda świat organizacji, zależy od nas.

I naprawdę da się robić to mądrze. Bez poświęcania relacji, dzieci, siebie.

Autorka: **Beata Kot** - liderka, trenerka mentalna która przeszła długą drogę – od wypalenia po przywództwo z lekkością. Dziś wspiera kobiety, które chcą zatrudniać pierwszego pracownika, budować zespoły z uważnością i stawiać się liderkami, które inspirują, a nie wypalają. Uczy, że miękkie kompetencje są twardą walutą w biznesie – i że bycie szefową to sztuka, którą można opanować.

↓
Artykuł przygotowała: **Beata Kot**

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

Sekrety skutecznej manifestacji: przyciągam zdrowie, bogactwo, miłość



Manifestacja nie jest sposobem na życie. Manifestacja to jest nasze życie. Manifestujemy wszystko i wszystkich w naszym życiu, ponieważ manifestacja jest przejawem wszystkiego, kim jesteśmy, co myślimy, co wybieramy, co czujemy, co podświadomie programujemy. I to jest bardzo dobra wiadomość, bo spokojnie możemy już zaprzestać dalszych poszukiwań szczęścia i z radością tworzenia wziąć całkowitą za nie odpowiedzialność. Bo o ile manifestacja nie jest sposobem na szczęśliwe życie, to już świadoma manifestacja, nim się staje.

Manifestuję zdrowie

U podłoża potrzeby manifestacji zdrowia stoi zawsze błędne założenie o istniejącym jego braku. Zobaczmy, skąd ono się bierze. Wydawać by się mogło, że to informacja z ciała. Ale czy na pewno? Owszem, ciało wysyła sygnały, jednak to jedynie forma komunikacji, informacji, że coś jest inne, niż było, inne niż myślimy, że być powinno.

Co robimy z tą informacją? Interpretujemy ją, zarówno na poziomie myśli, jak i uczuć. To właśnie interpretacja jest punktem wyjścia dla dobrego założenia. Możemy bowiem jedynie zauważyć jakieś zjawisko, okoliczność i możemy też nadać jej znaczenie. W pierwszym przypadku możemy np. zauważyć dyskomfort w ciele a w drugim zauważyć ból i chorobę. Każda z tych interpretacji prowadzi do innego założenia. Pierwsza, że jestem zdrowy, ale czuję dyskomfort w ciele, druga boli mnie, jestem chory. Poszczególne założenia prowadzą do różnych doświadczeń, tj. pierwsze może prowadzić do użycia środka na daną dolegliwość i niezajmowania swojego umysłu potencjalnymi niebezpieczeństwami a druga do konieczności dokładnego zbadania, diagnostyki i programu leczenia.

Teoretycznie obie drogi są podobne, jednak w rzeczywistości to dwie różne manifestacje. Pierwsza prowadzi do manifestacji zdrowia a druga do manifestacji diagnostyki. Pierwsza nie zajmuje już naszego umysłu, a druga karmi go strachem.

Co warto więc zrobić? Zawsze zacząć od założenia, że jesteśmy całkowicie zdrowi. Nie oznacza to w żadnym razie, że "zamiatamy dolegliwość pod dywan", my jedynie manifestujemy rozwiązania z poziomu założenia, że jesteśmy zdrowi, co skutkuje znalezieniem lekarza czy środka, który nam nasze zdrowie tylko potwierdzi. Najważniejsze, by w naszym umyśle był dostępny jedynie wersja nas całkowicie zdrowych. Pozwoli to nam mimo odczuwalnych na początku objawów, dyskomfortu kierować naszą uwagę na inne aspekty naszego życia i dzięki temu nie odżywiamy energetycznie tego, czego nie chcemy doświadczać. Pamiętajmy, bowiem, że tam, gdzie nasza uwaga, tam energia a tam, gdzie energia tam życie. Czyli jeśli myślę o zdrowiu, to mam go więcej, a kiedy myślę o chorobie, to dostaje coraz więcej dowodów na jej obecność.



Manifestuję bogactwo

U podstaw manifestacji bogactwa jest założenie, że "to my jesteśmy jego Źródłem". Wszelka obfitość pochodzi bowiem, od nas samych, od świadomości, że to my decydujemy o wszystkim w naszym świecie i nic czego doświadczamy, nie jest od nas odseparowane, jest częścią nas. W tym sensie pieniądze, jak i inne bogactwo jest dla nas dostępne jak powietrze, bez limitów. W polu kwantowym nie istnieje brak, nie istnieje skala, jest tylko nieskończona obfitość.

W świecie fizycznym pieniądze to jedynie manifestacja nas samych, to koncepcja wymiany energii. Dlatego, by z lekkością manifestować pieniądze, potrzebujemy zdjąć je z piedestału, potrzebujemy przestać zasilać je naszymi emocjami. Pieniądze nie mają żadnej mocy, władzy i kiedy oddzielimy je od naszych emocji, tj. przestaniemy myśleć, że coś jest możliwe dzięki nim, wtedy one przestają mieć kontrolę nad naszym życiem, szczęściem, zdrowiem i są zawsze dla nas. Bo faktycznie pieniądze same w sobie szczęścia nam dać nie mogą, ale my szczęśliwi mamy dostęp do nieskończonego ich źródła.

By pieniądze „rosły dla nas na drzewach” musimy też przestać je oceniać, one są neutralne, jak wszystko, czego jeszcze nie zinterpretujemy i one są tylko po to, byśmy mogli żyć w zgodzie ze sobą, swoją prawdą, swoimi pragnieniami. Są jednym z przejawów nas samych i nie są od nas odrębne. My jesteśmy nimi a one nami. Podobnie jak jednym jest otrzymywanie i dawanie. Dlatego najpierw stań się wersją siebie, która już jest bogata i nie pozwól światu fizycznemu wpływać na ten stan. Czyli z uporem i pewnością powtarzaj, że to Ty decydujesz, jako jedyny bóg swojej rzeczywistości i wszystko, czego pragniesz, jest już twoje. Z tego poziomu podejmuj decyzje i nie szukaj logicznych dróg, bo twoją rolą jest wiedzieć co, a nie którędy. Podsumowując, wybierz stan, wersję siebie bogatego i nie pozwól, by świat zewnętrzny zawrócił Cię z tej drogi. W tym celu możesz wizualizować, afirmować, rewidować stare programy i najważniejsze mentalnie żyć "ze sceny końcowej", czyli z tej wersji siebie, którą już wybrałeś się stać, najlepszej, najbogatszej, najszczęśliwszej.

Manifestuję idealnego partnera

Każda relacja zaczyna się od założenia, że w naszym świecie tylko my jesteśmy prawdziwi, a wszystko inne jest już naszą manifestacją, wyborem. Ludzie w naszym świecie są tak naprawdę nami wypchniętymi na zewnątrz, dlatego możemy w drugim człowieku doświadczać siebie i wszelkich przejawów życia. Każda relacja jest dla nas informacją o naszym self concept. Jeżeli chcemy uskrzydlać relacji, zawsze łączymy się z naszą najwyższą wersją i z tego poziomu wybieramy doświadczenia. Zatem jeśli mój self concept jest wysoki, tj. mam świadomość, że to Ja jestem źródłem wszystkiego, to łączę się na poziomie energetycznym z ludźmi i okolicznościami na podobnych częstotliwościach i razem tworzymy więcej tego, co jest dobre, co jest miłością, szczęściem. Czyli manifestację partnera zawsze zaczynam od self conceptu, bo to on pozwoli mi przejrzeć się w partnerze, w mojej najwyższej wersji i takim też go zobaczyć.

Cokolwiek pragnę świadomie zmanifestować, najpierw muszę wejść w stan osoby, która już tym jest, już to ma... I zupełnie ignorować świat fizyczny, ponieważ to, co widzimy, dziś jest obrazem naszej wcześniejszej wersji i z tego powodu nie jest aktualne i nie ma najmniejszego wpływu na moje dzisiejsze wybory.

Kwintesencja, czyli sekret skutecznej manifestacji

Sekret manifestacji polega na tym, że kiedy czegoś pragniemy, o coś się modlimy, to zawsze jesteśmy w stanie osoby, która już to ma, już to otrzymała. Wiemy, bowiem, że to My jesteśmy Źródłem Wszystkiego, i nie ma nikogo i niczego, poza nami w naszym Świecie. I nikt i nic nie ma wpływu na nasze szczęście, zdrowie, życie. Wiemy też, że istnieje tylko „tu i teraz”, dlatego będąc w „tu i teraz” otrzymujemy klucz do sukcesów w każdej dziedzinie i na każdej płaszczyźnie naszego życia. Nauczyliśmy się być jedynie obserwatorem naszych myśli i emocji i nie pozwalamy sobie już na budowanie przyszłości na podstawie przeszłych zdarzeń. Mamy również głęboką świadomość, tego, kim jesteśmy tj. jedyną mocą stwarzającą i nie pozwalamy myślom, uczuciom czy emocjom decydować w naszym świecie.

Myśli i uczucia są bowiem, jedynie postaćami, informacją, z czym energetycznie się łączymy w naszej rzeczywistości. Rozumiemy też, że prawda nie istnieje jako obiektywna rzeczywistość. To perspektywa tworzy naszą percepcję, a ta tworzy doświadczenie, które uznajemy za prawdę. Czyli prawda jest zależna od naszej percepcji, a tą każdy ma inną i zawsze możemy ją zmienić. Nie zapominamy, że wszystko jest energią i ma swoją określoną wibrację/częstotliwość i dbamy, by jako najwyższa wibracja łączyć się tylko z nam podobnie wibrującymi.

Odkryjmy też na zakończenie lub początek, że jako boska świadomość nigdy nie umieramy, budzimy się jedynie ze snu, który wydaje nam się taki realny, taki prawdziwy, taki ważny ... a to tylko sen ... a po nim kolejny, tylko tym razem może być przez nas świadomie wyreżyserowany. Bo to My jesteśmy jedynymi reżyserami filmu pod tytułem „Moje Życie” i głównymi bohaterami. To od nas zależy czy nakręcimy melodramat, dramat, thriller czy komedię i od nas zależy, kto zagra główne role.



„...prawda jest zależna od naszej percepcji, a tą każdy ma inną i zawsze możemy ją zmienić.”

Autorka: **Dorota Rengel** – każdego dnia pomagam ludziom połączyć ich kropki, tak, by wiedza i doświadczenie, które posiadają, dały im pełen obraz własnej Mocy. Mocy kreowania życia na własnych zasadach. Przekazuję kompletną wiedzę na temat tego, jak świadomie korzystać z prawa manifestacji.



Artykuł przygotowała: **Dorota Rengel**

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

Jak łączyć naukę języka z wolontariatem?



Ludzie decydują się na wolontariat z różnych powodów. Jedni chcą podróżować po świecie, inni nawiązać cenne kontakty. Dla niektórych osób wolontariat jest okazją do nabycia doświadczenia czy poznania kultury danego kraju. Jednak to także świetny sposób na naukę języka obcego lub szlifowanie umiejętności językowych. Dodatkową korzyścią wolekation jest zanurzenie się w kulturze danego kraju i miejsca, zwiedzanie oraz doświadczanie codziennego, żywego języka i lokalnych akcentów, który często znacznie różni się od tego, który znamy z sali lekcyjnej. Jak łączyć naukę języka z wolontariatem i dlaczego warto to robić?

Zalety łączenia nauki języka obcego z wolontariatem

Łączenie wolontariatu z nauką języka obcego przynosi mnóstwo korzyści. Po pierwsze jest to wyjątkowa przygoda, która wzbogaca, ułatwia poznawanie kultury kraju oraz przyczynia się do rozwoju osobistego. Poświęcając swój czas i umiejętności dla innych ludzi, zwierząt lub przyrody w obcym kraju pozytywnie wpływasz na dobrobyt społeczności.

Zagraniczny wolontariat sprawia, że poznajesz ludzi z różnych środowisk i różnych zawodów. Interakcje z innymi osobami mówiącymi w danym języku mogą być początkiem trwałych przyjaźni lub nawiązania kontaktów na lata.

Wolontariat za granicą to także świetny sposób zdobywania i ćwiczenia praktycznych umiejętności, które mogą być pożądane przez pracodawców oraz przyczyniać się do rozwoju zawodowego w przyszłości.

- „Poza tym, jak wiem z doświadczenia, nauka poprzez działanie jest najbardziej efektywną formą nabywania umiejętności językowych, ponieważ stosujesz je w normalnych, życiowych sytuacjach. Codzienna praktyka mówienia daje znacznie lepsze efekty niż 45-minutowe zajęcia w szkole językowej. Łączenie nauki języka obcego z wolontariatem oznacza kontakt z żywym językiem przez całą dobę. Będziesz czytać, mówić, a nawet pisać w języku obcym. Zanurzenie się w kulturze danego kraju sprawia, że wolontariusz jest nią naturalnie otoczony: słucha radia i programów telewizyjnych w tym języku, czyta gazety i ulotki. Poznajesz akcent i słownictwo, którego być może nie nauczyłeś się w szkole.

W przeciwieństwie do nauki języka w szkole wolocation pozwala na interakcję z mieszkańcami danego kraju, przez co znacznie ułatwia poznanie niuansów języka obcego takich jak: dialekty, slang, potoczne słownictwo, naturalny akcent, którego nie było możliwości poznać w szkole” - podkreśla Olga Skorupka-Graczyk właścicielka agencji tłumaczy konferencyjnych z Łodzi.

Dlaczego wolontariat jest najlepszym sposobem na naukę języków obcych?

Nauka nowego języka może być niezwykle satysfakcjonującym doświadczeniem. Otwiera na nowe możliwości w życiu prywatnym oraz zawodowym oraz poszerza wiedzę na temat różnych kultur i stylu życia. Istnieje wiele sposobów nauki języka obcego, a jednym z wyjątkowo skutecznych jest wolontariat za granicą.

Doświadczenie kultury i języka podczas pracy z mieszkańcami innego kraju pozwala doskonalić umiejętności językowe w realnym otoczeniu. Język staje się narzędziem, a nie głównym zadaniem. Praca w wolontariacie za granicą sprawia, że zwyczajnie potrzebujesz się skomunikować i musisz odpuścić szkolne podejście do poprawności, co znacznie przyspiesza proces nauki i zmniejsza stres.

Lepsze rozumienie kultury to zrozumienie tradycji, stylu życia oraz lokalnych zwyczajów. Zrozumienie kulturowo-językowych niuansów ułatwia skuteczną komunikację z rodzimymi użytkownikami danego języka obcego i pozwala uniknąć wielu gaf. Wolontariat jest świetnym sposobem na naukę języka obcego, który pozwala zaoszczędzić mnóstwo pieniędzy na opłatach za szkołę językową.



– "Kiedy rozważamy naukę języka na poziomie średnim lub zaawansowanym, kiedy chcemy przełamać barierę w mówieniu, zazwyczaj pierwszą opcją jest nauka w szkole językowej. Jednak istnieje znacznie szybszy i zdecydowanie przyjemniejszy sposób, jakim jest wolokation, czyli łączenie wolontariatu z doskonaleniem umiejętności językowych. Wyjątkowych korzyści tego połączenia doświadczyłam 4 razy. Pracowałam jako wolontariuszka na farmie ekologicznej w Hiszpanii, w ekologicznej agroturystyce we Francji oraz w hodowli border collie w Wielkiej Brytanii. Nie tylko dużo rozmawiałam z gospodarzami i zadawałam wiele językowych pytań, ale i zdobyłam praktyczne umiejętności np. ogrodnicze.

Jednak warto pamiętać, że stajemy się częścią czyjegoś domu i trzeba wykazać się elastycznością i dostosować do zwyczajów" – podsumowuje Olga Skorupka-Graczyk, doświadczona tłumaczka konferencyjna.

Jak łączyć naukę języka z wolontariatem?

Reasumując, jak widać, w dzisiejszych czasach świetną formą nauki języka obcego jest wolontariat. To przygoda, która przeniesie Twoje umiejętności językowe na wyższy poziom. Pozwala podróżować po świecie, poznawać inne kultury i niesamowitych ludzi, a także zmienia perspektywę. Pomaga zdobyć doświadczenie poprzez mieszkanie i pracę w danym kraju.



↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

Jak uwolnić się od presji social mediów i zobaczyć swoją prawdziwą wartość?



Dlaczego tak łatwo wpadamy w pułapkę porównań? Czy zdarzyło Ci się przewijać Instagram, widząc idealne zdjęcia kobiet, które wyglądają na spełnione, szczęśliwe, bez skazy? Myślisz wtedy: Dlaczego ja tak nie wyglądam? Dlaczego moje życie nie jest tak poukładane?



Idealny obraz ludzi w social mediach

To mechanizm, który zna większość z nas. Media społecznościowe są stworzone tak, by pokazywać wycinek rzeczywistości – ten najbardziej dopracowany, wyidealizowany. Każdy filtr, starannie dobrane światło, perfekcyjny kadr – to nie przypadek, to dokładnie przemyślana strategia. Widzimy efekt końcowy, ale nie widzimy tego a jakże znanego nam porannego chaosu, gorszych dni, niepewności, których doświadcza każda z tych „idealnych” kobiet. Jako Coach Kobięcej Pewności Siebie wiem, jak głęboko zakorzeniona jest w nas potrzeba bycia wystarczającą.

Pracuję od lat z kobietami, które czują, że nigdy nie dorównają ideałom, jakie widzą w sieci. Wiem, co dzieje się w ich głowach. Ale wiem też, jak można to zmienić. Jak zmienić sposób patrzenia na siebie i zacząć czuć się wystarczającą – tu i teraz?

Zrozum, że nie widzisz całej historii

Gdy porównujesz się do kogoś z social mediów, porównujesz swoje życie „od kulis” do czyjejś starannie wyreżyserowanej sceny. Czy to uczciwe? Każda kobieta, którą widzisz w sieci, ma swoje trudności, kompleksy i chwile wątpliwości – po prostu ich nie pokazuje.

Chcesz wyglądać, pracować i żyć jak inni?

Zadaj sobie pytanie: komu to służy? Kiedy czujesz presję, by wyglądać, żyć, pracować jak inni – zapytaj: Czy to naprawdę moje pragnienie, czy tylko efekt presji, którą widzę w sieci? Jeśli czujesz, że nie robisz czegoś dla siebie, ale dla akceptacji innych – czas zatrzymać się i zastanowić, czego Ty naprawdę chcesz. To ważne!

Jesteś wyjątkowa – nie musisz być idealna

Doceniaj siebie tu i teraz! Wyobraź sobie, że stajesz przed lustrem i patrzysz na siebie oczami kogoś, kto Cię kocha – naprawdę kocha. Co byś wtedy zobaczyła? Czy ta osoba powiedziałaby Ci: „Jesteś niewystarczająca”? Nie. Powiedziałaby: „Jesteś wartościowa, nawet jeśli nie jesteś idealna. Jesteś wyjątkowa, właśnie taka, jaka jesteś”.

Życie jak z Netflix

Otaczaj się treściami, które Cię wzmacniają. Świat social mediów może Cię przytłaczać albo inspirować. Masz wpływ na to, co widzisz. Obserwuj ludzi, którzy wzmacniają Twoją pewność siebie, a nie tych, którzy sprawiają, że czujesz się niewystarczająca. Wybór zawsze należy do Ciebie. Możesz być sobą i czuć się wystarczająca. Naprawdę nie musisz być idealna. Uwolnij się od presji social mediów i zbuduj swoje życie na prawdziwych wartościach. Twoich, płynących prosto z serca i tworzących Twoje DNA, a nie czyjeś wyreżyserowane wycinki – jak z Netflix.



Otaczaj się treściami,
które Cię
wzmacniają.



Jak uwolnić się od presji social mediów – podsumowanie?

Czy jesteś gotowa, by spojrzeć na siebie inaczej? Zrób to dziś, dla siebie. Do dzieła. Pamiętaj, że jesteś cudowna i wyjątkowa. Twoje piękno nie tkwi w perfekcji, ale w autentyczności. To, kim jesteś, jest wystarczające – bez poprawek, filtrów i cudzych oczekiwań. Po prostu bądź sobą, bo to właśnie Ty jesteś Twoją największą wartością.

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



Artykuł przygotowała: **Monia Jabłońska**

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

Jak bycie mamą czwórki dzieci otworzyło przede mną drzwi do pasji i kariery?



Każda mama wie, że macierzyństwo to nie tylko przywilej, ale również ogromne wyzwanie. Z momentem narodzin dziecka, życie nabiera zupełnie nowego wymiaru. Zmieniają się priorytety, zyskujemy nowych bohaterów w swoim życiu, ale także musimy nauczyć się funkcjonować w zupełnie innych rolach. Jak bycie mamą czwórki dzieci otworzyło przede mną drzwi do pasji i kariery?

Nowe początki – od mamy czwórki dzieci do kobiety spełnionej

Przypisując sobie różne etykiety, jak matka, żona, opiekunka, nauczycielka czy kucharka, często zapominamy o jednej ważnej roli – o roli samej siebie. W moim przypadku macierzyństwo, choć pełne wyzwań, stało się początkiem drogi do odkrywania siebie. Posiadanie czwórki dzieci, z różnymi potrzebami, pasjami i osobowościami, stało się moim szkołą życia, w której nauczyłam się nie tylko zarządzania czasem, ale także rozwoju osobistego, cierpliwości i wytrwałości. To dzięki nim, dzięki tej małej, ale bardzo ważnej wspólnocie, zaczęłam dostrzegać swoje pasje i to, co chciałabym robić poza codziennymi obowiązkami.

Przełomowy moment – decyzja o inwestowaniu w siebie

Bycie mamą czwórki dzieci to nie tylko niekończące się godziny spędzone na zajęciach pozalekcyjnych, robieniu zakupów, gotowaniu czy odrabianiu lekcji. To także proces, w którym odkrywałam siebie na nowo, poszukując przestrzeni na swoje pasje i marzenia. Przełomowym momentem w moim życiu była decyzja, by inwestować w siebie, mimo obowiązków, które towarzyszyły mi każdego dnia. Połączenie macierzyństwa z osobistym rozwojem stało się dla mnie pasją, która zaczęła prowadzić mnie ku spełnieniu zawodowemu. Dzięki wsparciu inspirujących osób, takich jak Agnieszka Nowakowska w ramach szkolenia „Liderka to Ty” czy Fundacja Kobieta Niezależna, której działalność umożliwiła mi poczucie siły, stałam się osobą, która śmiało wychodzi poza ramy tradycyjnych ról.

Małe kroki, wielkie zmiany – bieganie, morsowanie, wolontariat

Bycie mamą czwórki dzieci to nie tylko niekończące się godziny spędzone na zajęciach pozalekcyjnych, robieniu zakupów, gotowaniu czy odrabianiu lekcji. To także proces, w którym odkrywałam siebie na nowo, poszukując przestrzeni na swoje pasje i marzenia. Przełomowym momentem w moim życiu była decyzja, by inwestować w siebie, mimo obowiązków, które towarzyszyły mi każdego dnia. Połączenie macierzyństwa z osobistym rozwojem stało się dla mnie pasją, która zaczęła prowadzić mnie ku spełnieniu zawodowemu. Dzięki wsparciu inspirujących osób, takich jak Agnieszka Nowakowska w ramach szkolenia „Liderka to Ty” czy Fundacja Kobieta Niezależna, której działalność umożliwiła mi poczucie siły, stałam się osobą, która śmiało wychodzi poza ramy tradycyjnych ról.



Macierzyństwo jako fundament – moja misja i inspiracja dla innych kobiet

Moja droga do samorozwoju stała się pasją, którą dziś dzielę się z innymi. Odkrywanie siebie, nawiązywanie nowych relacji z cudownymi ludźmi, to wszystko zbudowało we mnie misję, by inspirować inne kobiety do podjęcia podobnej podróży. Każda mama zasługuje na to, by czuć się spełniona, by miała przestrzeń na swoje pasje i marzenia, by nie zapomniała o swojej wartości. Dziś czuję, że moje dzieci, obserwując moją drogę, uczą się odważnie kroczyć w stronę swoich marzeń i rozwijać swoje talenty, nie rezygnując z żadnej z ról, które pełnią w życiu.

Siła macierzyństwa – odkrywanie siebie w codziennym życiu

Bycie mamą czwórki dzieci nauczyło mnie, że nie muszę rezygnować ze swoich celów, by być dobrą matką. Właśnie odwrotnie – im bardziej realizuję siebie, tym lepszą mamą jestem. Macierzyństwo stało się moim fundamentem, który stał się motorem do działania w innych obszarach życia. Dziś wiem, że macierzyństwo to nie tylko rola, którą pełnię – to także droga, która pozwoliła mi odkryć pełnię siebie, w różnych aspektach. I tę podróż chcę kontynuować, dzieląc się swoimi doświadczeniami i inspiracjami z innymi kobietami, które pragną odnaleźć swoją siłę i pasję.



Autorka: Dorota Cichocka - jestem mamą czwórki dzieci i z pasją łączę życie rodzinne z karierą zawodową. Pracuję w firmie produkującej osprzęt do maszyn budowlanych, gdzie zajmuję się rozliczaniem materiałowym wyprodukowanego osprzętu. Poza pracą angażuję się jako wolontariuszka w Fundacji Kobieta Niezależna, gdzie uczestniczę w projekcie Womentoring FRN. Uwielbiam kryminały i bajki Disneya, a aktywność fizyczna to dla mnie sposób na utrzymanie równowagi.



Artykuł przygotowała: **Dorota Cichocka**

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

Syndrom grzecznej dziewczynki – jak brak pewności siebie blokuje Twój sukces



Czy kiedykolwiek czułaś, że zamiast żyć pełnią życia, tkwisz w miejscu, czekając na pozwolenie, by wreszcie być sobą? Może zdarzyło Ci się przeproszać, choć nie zrobiłaś nic złego, bać się wypowiedzieć swoje zdanie, bo „nie wypada” lub rezygnować z czegoś, co Cię ekscytowało, ponieważ obawiałaś się, że inni uznają to za głupie lub egoistyczne? Jeśli odpowiadałaś „tak”, to może mieć to związek z syndromem grzecznej dziewczynki – wzorcem, który często blokuje nasz rozwój i sukces.

Syndrom grzecznej dziewczynki – co to takiego?

Syndrom grzecznej dziewczynki to przekonanie, że nasza wartość zależy od tego, czy spełniamy oczekiwania innych. Zamiast żyć po swoim, tkwimy w stagnacji, nie podejmując ryzyka, nie stawiając granic, bo boimy się, że ktoś nas oceni lub uzna za zbyt ambitne, głośne, czy egoistyczne. Dobra wiadomość jest taka, że można się od niego uwolnić.

Czy naprawdę żyjesz po swojemu?

Często wpadamy w pułapkę myślenia, że to zewnętrzne okoliczności decydują o naszym życiu. Myślimy, że to inni ludzie, sytuacje czy społeczne oczekiwania dyktują, co możemy, a czego nie możemy zrobić. W rzeczywistości to nasze wewnętrzne przekonania mają największy wpływ na to, jak się czujemy i co robimy. Wiele z tych przekonań nie pochodzi od nas – to przekazy, które przejęliśmy od rodziny, społeczeństwa, wychowania. Zastanów się, czy Twoje reakcje na sytuacje i zachowanie innych naprawdę są Twoje. Często to stare schematy, które wracają z przeszłości, a nie nasza prawdziwa natura. Przekonania takie jak „Bądź grzeczna” czy „Co ludzie powiedzą?” mogą trzymać Cię w miejscu, ograniczając Twoją wolność i rozwój.

Przykład z życia

Anię, spotkałam w momencie, gdy czuła się całkowicie zagubiona zawodowo. Mimo że miała ogromny potencjał, bała się wyjść ze swojej bańki komfortu. Obawiała się oceny, wyśmiania, tego, że ktoś jej nie zaakceptuje, jeśli zacznie działać po swoim. Kiedy pracowałyśmy nad jej wewnętrznymi blokadami, okazało się, że wiele z jej lęków pochodziło z wychowania – od małego była nauczona, by nie wychylać się, nie zajmować zbyt dużo miejsca, być „grzeczną”. Kluczowym momentem był moment, kiedy pozwoliła sobie na postawienie granicy – powiedziała „nie” w sytuacji, w której wcześniej zawsze zgadzała się na wszystko. To była mała zmiana, ale miała ogromną moc. Zaczęła działać, a jej życie zawodowe i osobiste zaczęły się zmieniać na lepsze. Dziś prowadzi własny biznes, w którym spełnia się w pełni.

Dlaczego boimy się mówić „NIE”?

Jednym z głównych powodów, dla których nie potrafimy postawić granic, jest to, że wychowałyśmy się w przekonaniu, że nasza wartość zależy od tego, czy spełniamy oczekiwania innych. „Nie wychylaj się”, „Dziewczynkom nie wypada”, „Bądź miła, nie sprawiaj problemów” – to frazy, które słyszałyśmy przez całe życie i które pozostają w naszej podświadomości. To one powodują, że zgadzamy się na rzeczy, których nie chcemy, i pozwalamy innym podejmować decyzje za nas. W efekcie czujemy się zmęczone, niedoceniane i zagubione.

Ćwiczenie dla Ciebie

Zrób małe wyzwanie! Przez najbliższy tydzień zapisuj wszystkie sytuacje, w których powiedziałaś „TAK”, choć chciałaś powiedzieć „NIE”. Zapisz, jak się czułaś w danej chwili i co byś zmieniła, gdybyś postawiła granicę. Pod koniec tygodnia przeanalizuj te sytuacje. Czy czujesz, że Twoje decyzje były zgodne z Twoimi prawdziwymi potrzebami? A może zauważysz, że zgodziłaś się na coś, co Cię wyczerpało, a nie przyniosło korzyści?

Strach przed oceną – największy hamulec sukcesu

Strach przed oceną to kolejna pułapka, która blokuje nas przed działaniem. Wiele razy nie robimy czegoś, bo boimy się, co powiedzą inni. Bałam się wyjść ze swoją ofertą, bałam się wyrażać opinię na spotkaniach, bałam się być sobą. Zastanawiałam się, czy inni nie będą mnie krytykować, wyśmiewać. Myślałam, że nie jestem wystarczająco dobra, kompetentna.



Przekształcenie przekonań

Warto przeanalizować swoje myśli i zastanowić się, które z nich są ograniczające. Przykłady blokujących przekonań:

- „Muszę zasłużyć na sukces” → Przekształć to na: „Zasługuję na sukces, bo mam wartość”.
- „Kobieta nie powinna być zbyt ambitna” → Przekształć to na: „Mam prawo do ambitnych celów i dążenia do nich”.
- „Nie jestem wystarczająco dobra” → Przekształć to na: „Mam w sobie ogromny potencjał, który mogę rozwijać”.

Pamiętaj, że strach przed oceną to tylko lęk. Większość osób jest zbyt zajęta sobą, by analizować nasze działania. Czy warto rezygnować z marzeń z powodu obawy przed opinią innych? „Muszę być perfekcyjna” – pułapka, która nie pozwala Ci działać. Wielu z nas towarzyszy przekonanie, że zanim coś zrobimy, musimy być w tym perfekcyjni. Często mówiliśmy sobie:

- „Nie założę własnej firmy, bo jeszcze nie wiem wszystkiego”.
- „Nie zacznę prowadzić social mediów, bo nie mam idealnych zdjęć”.
- „Nie odezwę się na spotkaniu, bo może powiem coś głupiego”.

Tymczasem sukces nie bierze się z perfekcji, ale z działania. Kluczowe jest działanie mimo nieidealnych warunków. Zamiast czekać na „idealny moment”, zacznij teraz, nawet jeśli nie wszystko jest dopracowane. Zrozum, że sukces pochodzi z nauki na błędach i doświadczenia, a nie z nieustannego czekania na perfekcyjny moment.

Przestań ratować wszystkich - czas na Ciebie

Często jako kobiety czujemy silny instynkt opiekuńczy – chcemy pomagać innym, być dla nich wsparciem. To piękne, ale tylko do momentu, kiedy zapominamy o sobie. Kiedy poświęcamy się dla innych kosztem swoich własnych potrzeb, doprowadza to do wypalenia zawodowego, frustracji, a nawet problemów ze zdrowiem. Pamiętaj, że nie jesteś w stanie pomagać innym, jeśli sama nie dbasz o siebie. Działaj mimo strachu i strefy komfortu: Nie czekaj na idealny moment. Zrób pierwszy krok już dziś – choćby mały. Może to być jedno „nie” tam, gdzie zawsze mówiłaś „tak”. A potem kolejne. I kolejne. Bo zasługujesz na to, by żyć po swojemu.

Zmiana zaczyna się od Ciebie

Każda zmiana zaczyna się od nas – od naszych myśli, reakcji i sposobu, w jaki postrzegamy siebie. Kiedy zaczniemy traktować siebie z szacunkiem, stawiać granice i działać mimo strachu, zaczniemy dostrzegać, jak wiele zmienia się w naszym życiu.

Nie musimy robić wszystkiego na raz. Zmiany nie muszą być wielkie i nagłe. Ważne, aby robić małe kroki każdego dnia. A potem, z biegiem czasu, zauważymy, jak dużo osiągnęłyśmy. Zaczynaj od małych kroków, a zobaczysz, jak wszystko zacznie się zmieniać na lepsze!



Autorka: **Kornelia Korzuń** – Studentka Pracowni Coachingu NOVO Studium Coacha oraz Akademii Seeking Greatness Sylwii Kornas, jedynej w Polsce konsultantki Boba Proctora, światowego eksperta w dziedzinie rozwoju osobistego. Coach i mentor z pasją do wspierania osób w odnajdywaniu swojej życiowej misji i budowaniu harmonii między życiem zawodowym a osobistym. Twórczyni autorskiego procesu transformacyjnego „Z Pasją do Sukcesu”, opartego na Formule 3xP – Procesie Przebudzenia Pasji, który pomaga klientom odkryć ich talenty, wartości i cele.

Moje miejsca w sieci:

- Strona: <https://korneliakorzun.pl/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61568765620443>
- Facebook: <https://www.facebook.com/kornelia.jedrusik/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/korneliakorzun/>

↓ Artykuł przygotowała: **Kornelia Korzuń**

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

Po poronieniu: od traumy do siły – historia, której nie usłyszysz w gabinecie lekarskim



„Przykro mi, ale doszło do poronienia chybionego”. Te słowa usłyszałam dwukrotnie w życiu. Za każdym razem świat na chwilę się zatrzymywał. Za każdym razem czułam, jak ziemia usuwa się spod moich nóg. I za każdym razem musiałam znaleźć w sobie siłę, by iść dalej – nie tylko dla siebie, ale także dla mojej rodziny. Oto moja historia od traumy do siły, której nie usłyszysz w gabinecie lekarskim.

Nikt nie przygotował mnie na to, co nastąpi.

Pierwsze starcie z bólem

Czerwiec 2020 roku. Zwykła wizyta kontrolna u ginekologa w szóstym tygodniu ciąży. Oczekiwanie na potwierdzenie, że wszystko jest w porządku. Zamiast tego – diagnoza, która zmieniła wszystko: poronienie chybione. Lekarz od razu zalecił hospitalizację i zabieg łyżeczkowania. Byłam w szoku, ale jednocześnie zdeterminowana, by przejść przez to wszystko w domu. Chciałam pożegnać się z dzieckiem w swoim tempie, po swojemu. Lekarz dzwonił nawet do mojego męża, próbując mnie przekonać. Trwałam w swoim postanowieniu. Nikt nie przygotował mnie na to, co nastąpi. Nikt nie powiedział, jak będzie wyglądać fizyczny aspekt poronienia w domu. Krwotoki były potężne, ale wciąż byłam zdeterminowana.

Tak wtedy myślałam. Przełom nastąpił niespodziewanie. Wyjazd do Opola na spotkanie z przyjaciółką w lodziarni. Stoję w kolejce i nagle – krwotok. Ucieczka do toalety, panika, karetka. Szpital. Wychodzę na własne żądanie, wciąż przekonana, że dam radę sama. Po kilku dniach walki poprosiłam męża, by zawiózł mnie do szpitala. Mój organizm nie dawał rady. W szpitalu nie znalazłam jednak wsparcia, którego tak desperacko potrzebowałam. Personel traktował mnie jak kolejny przypadek. Szybko, mechanicznie, bez empatii.

W tym trudnym czasie tylko salowa okazała mi serce. Wstawiła się za mną, by wypuścili mnie do domu, do małych dzieci.

Po powrocie do domu zaczęłam przygotowania do pogrzebu. Potrzebowałam ceremonii kościelnej, która pozwoli mi pożegnać moje dziecko. Moje starsze dzieci były zbyt małe, by zadawać pytania. Ta ceremonia była dla mnie oczyszczeniem – pierwszym krokiem w stronę uzdrowienia.

To, czego nie mówią ci w gabinecie ginekologicznym

Nikt nie przygotowuje kobiet na to, co dzieje się po poronieniu – nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim emocjonalnie. W małej miejscowości, w której wszyscy się znają, poronienie często pozostaje tematem tabu. Brakuje grup wsparcia, specjalistów, a najbliżsi, choć pełni dobrych intencji, nie zawsze wiedzą, jak pomóc.

„To się zdarza”, „Będziesz miała jeszcze dzieci”, „Masz dwójkę” – te słowa, choć mające pocieszać, potrafią ranić bardziej niż milczenie. Bo jak wyjaśnić komuś ból po stracie kogoś, kogo nigdy nie miało się okazji poznać? Co gorsza, usłyszałam od bliskiej osoby: „To Twoja wina”. Wiedziałam, że tak nie jest. Nie dałam się wpędzić w poczucie winy.

Odnalezienie siebie w nowej rzeczywistości

Pewnego dnia pod prysznicem uświadomiłam sobie, że te poronienia z jakiegoś powodu mi się przytrafiły. Poczułam, że nie mam tego doświadczenia zatrzymać tylko dla siebie. Odkryłam, że chcę się tym dzielić i wspierać inne kobiety, które przez to przechodzą lub przeszły. Jeszcze nie wiem, jak ułoży się moje życie, ale podświadomie czuję, że to moja misja. Jak się zrealizuje? Nie mam pojęcia.

**JEŚLI PRZECHODZISZ PRZEZ
PODOBNE DOŚWIADCZENIE,
PAMIĘTAJ – NIE JESTEŚ SAMA.
SĄ KOBIETY, KTÓRE
ROZUMIEJĄ. KTÓRE PRZESZŁY
TĘ DROGĘ I MOGĄ PODAĆ
CI RĘKĘ. ZNAJDŹ NAS.
JESTEŚMY TUTAJ.**



Fot. Agnieszka Werecha - Osińska

Moje porady dla kobiet, które doświadczyły poronienia

Co powiedziałabym innym kobietom?

Jeśli przechodzisz przez poronienie, wiedz, że:

- Twój ból jest prawdziwy i masz prawo go odczuwać.
- Potrzebujesz czasu na żałobę – nie pozwól nikomu powiedzieć ci, jak długo powinnaś opłakiwać swoją stratę.
- Nie jesteś sama – nawet jeśli w twojej małej miejscowości nie ma nikogo, kto by cię zrozumiał, istnieją kobiety, które przeszły przez to samo.
- Szukaj wsparcia – czy to w wierze, przyjaciółach, czy społecznościach internetowych,
- Nie bój się prosić o pomoc medyczną, gdy jej potrzebujesz. Wszystko, co czujesz, jest ok.

Nowa definicja siły

Dziś, patrząc wstecz na moją drogę, widzę, że siła nie polega na nieodczuwaniu bólu. Siła to odwaga, by przeżyć ten ból w pełni, a potem wykorzystać go, by wspierać innych. Macierzyństwo definiuję dziś szerzej. To nie tylko relacja z dziećmi, które są przy mnie, ale też pamięć o tych, których straciłam. Z każdym dniem uczę się przekształcać traumę w siłę – siłę, której istnienia nigdy bym nie podejrzewała, gdyby nie te trudne doświadczenia. I wierzę, że każda kobieta, która przechodzi przez podobną drogę, ma w sobie tę samą siłę. Trzeba tylko pomóc jej ją odnaleźć.

Autorka: **Michaela Fuchs** – content writerka, twórczyni marki E-WordPower i portalu parentingowego e-dzieciaki.pl, redaktorka i wydawczyni internetowa.

↓ Artykuł przygotowała: **Michaela Fuchs**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 15 maja 2025

Dlaczego nie warto budować kariery tylko na mocnych stronach?



Kiedy mówimy o rozwoju zawodowym, wiele osób automatycznie myśli o budowaniu kariery na bazie mocnych stron. To zrozumiałe – przecież to, co nam dobrze wychodzi, powinno być naszym atutem. Problem polega na tym, że „mocna strona” to często coś, czego się nauczyliśmy, co opanowaliśmy na solidnym poziomie dzięki doświadczeniu i praktyce – ale niekoniecznie coś, co daje nam radość, spełnienie czy energię. Mocne strony mogą być efektem lat ciężkiej pracy w zawodzie, który... nas nie ekscytuje. I właśnie tu zaczyna się różnica między „umiem” a „chcę”. To nie to samo.

Czym są talenty?

Wielu ludzi myśli o talentach w kategorii wybitnych umiejętności – jak skala głosu na miarę opery, zdolności aktorskie godne Oscara czy matematyczny geniusz. To myślenie zero-jedynkowe: albo mam coś wybitnego, albo nic nie mam. Taki sposób postrzegania talentu jest jedną z głównych blokad, które widzę w pracy z ludźmi. Tymczasem talent to nie wyłącznie coś spektakularnego. To często coś subtelного, co przychodzi nam naturalnie, daje radość i lekkość działania. Encyklopedyczna definicja mówi o wrodzonych predyspozycjach – ale warto poszerzyć to rozumienie. Talent to coś, co robisz z radością. Coś, co przychodzi Ci z łatwością i co Cię zasila. Czasem to umiejętność słuchania, czasem naturalna organizacja przestrzeni, a czasem umiejętność budowania relacji. Nie musisz występować na scenie, by mieć talent.



Mit nr 1: “Talent to coś wielkiego”

Wiele osób szuka pasji jak świętego Graala – czegoś wielkiego, spektakularnego. Jeśli nie planuję założyć fundacji, wyjechać na misję do Afryki albo napisać książki życia – to znaczy, że nie mam pasji. Takie myślenie prowadzi donikąd. Pasja może być prosta. Może objawiać się w sposobie, w jaki organizujesz przestrzeń w zespole, w tym, że umiesz stworzyć przyjazną atmosferę, albo w naturalnej zdolności do wyciągania z ludzi ich potencjału. To właśnie wykorzystanie talentów w codzienności tworzy pasję.

Mit 2: „Wybierz pracę, którą kochasz, i nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w Twoim życiu”

Konfucjusz zafundował nam jeden z najbardziej szkodliwych mitów. Pasja nie oznacza, że nie będzie trudnych dni. Żadna praca – nawet wymarzona – nie jest idealna przez 100% czasu. Codziennosc to miks radości i frustracji. Jeśli ktoś przy pierwszym kryzysie uzna, że „to jednak nie jego droga”, może utknąć w wiecznej spirali poszukiwań. Dlatego warto od razu założyć: pasja nie zwalnia z wysiłku. Ale sprawia, że ten wysiłek ma sens.

Dlaczego tak trudno mówić o swoich talentach?

Wielu ludzi – zwłaszcza kobiet – odczuwa wewnętrzny opór przed nazywaniem swoich talentów. Słyszę to na sesjach: „to nic takiego”, „każdy tak potrafi”, „nie chcę się chwalić”. W tle często kryją się kulturowe przekazy: „nie wychylaj się”, „nie wolno się chwalić”, „bądź skromna”. Warto tu obalić kilka mitów związanych z talentami.

Jak szukać swoich talentów?

Z powodu mitów, zanim w ogóle pojawi się temat talentów, można zacząć od poszukiwania mocnych stron – tak, by nie wystraszyć ego, które nie chce nazywać siebie „utalentowanym”. Z mocnych stron potem trzeba wybrać te czynności, których robienie sprawia nam radość. Praca z talentami to też często spotkanie z głęboko zakorzenionymi przekonaniem o sobie, które wymagają delikatności i uważności.

Talenty również pokazują się w pięknym ćwiczeniu Flow (ang. przepływ). Mihaly Csikszentmihalyi, węgierski psycholog, opisuje flow jako „stan, kiedy człowiek jest tak pogrążony w swoim zajęciu, że nic innego nie ma znaczenia”. Przypomnij sobie stan, kiedy to, co robisz, pochłania cię tak, że czas przestaje mieć znaczenie, a Ty czujesz ogromną satysfakcję z tego momentu. Wynotuj wszystkie czynności, które robiłaś/robiłeś – to będą Twoje talenty.

Pasja i środowisko – dwa klucze do spełnienia

Rozpoznanie talentów to jedno. Drugim krokiem jest odpowiedź na pytanie: czy środowisko, w którym pracuję, pozwala mi ten talent rozwijać i wykorzystywać? Tu nie wystarczy wiedzieć, co daje nam szczęście – trzeba jeszcze znaleźć miejsce, gdzie to szczęście można realizować. Często frustracja zawodowa nie wynika z tego, co robimy, ale z tego, gdzie i w jakich warunkach to robimy. Prawdziwa zmiana zawodowa następuje wtedy, gdy człowiek znajduje zarówno swoją pasję (czyli talenty), jak i przestrzeń, w której może ją wcielać w życie. Nawet na mikroskalę.

Talenty jako kompas zawodowy

Talenty to nie gotowa recepta, ale kompas. Wskazówka, gdzie warto iść, by poczuć spełnienie. Nie zawsze oznaczają one natychmiastową zmianę pracy – czasem wystarczy zmiana perspektywy lub przesunięcie akcentów w tym, co już robimy. Nie chodzi o to, by „zostawić wszystko i zacząć od nowa”. Chodzi o to, by wreszcie poczuć, że to, co robimy, naprawdę ma sens. I że nie jesteśmy skazani na dopasowywanie się do schematów, które nas męczą.

Podsumowanie

Budowanie kariery w oparciu o mocne strony może prowadzić do sukcesu – ale nie gwarantuje spełnienia. Mało tego, często może być przyczyną wypalenia zawodowego. Dopiero odkrycie i rozwijanie swoich talentów pozwala na stworzenie drogi zawodowej, która daje radość, sens i poczucie, że jesteśmy na właściwym miejscu. Nie chodzi o wielkie zmiany, lecz o odwagę spojrzenia na siebie bez porównań, bez ocen, z ciekawością. I z pytaniem: co jeśli to, co dla mnie naturalne, jest właśnie tym, co mogę dawać światu?

Autorka: **Agnieszka Baranowska** – coach kariery, mentorka i psycholog. Na Instagramie, na profilu @Przystan_Zmiany_Zawodowej, tworzy przestrzeń dla kobiet, które pragną więcej – ale na własnych zasadach. Przystan Zmiany Zawodowej powstała z myślą o świadomych kobietach, które potrzebują miejsca na zatrzymanie się, odnalezienie odwagi i zdefiniowanie siebie zawodowo na nowo. Pracuje metodą Career Steps Revolution®, opracowaną przez Talent Development Institute, towarzysząc swoim klientkom w procesie transformacji zawodowej. Łączy głęboką pracę coachingową z konkretną strategią zmiany. Prywatnie jest żoną i mamą trzyletniej Róży.



To właśnie z myślą o niej poszukuje nowej jakości życia – opartej na szacunku, uważności i pełniejszym wykorzystaniu potencjału – zarówno swojego, jak i innych kobiet.

Więcej na: www.przystanzmianyzawodowej.pl.

↓ Artykuł przygotowała: **Agnieszka Baranowska**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 16 maja 2025

Dlaczego afirmacje nie działają? Odkryj skuteczne alternatywy



Czy kiedykolwiek powtarzałaś sobie „Jestem pewna siebie” przed ważnym spotkaniem, tylko po to, by nadal czuć się zestresowana? Nie jesteś sama. Jako coach transformacji, łącząca w swoim podejściu praktyki NLP, coaching i duchowość, od lat spotykam się z kobietami, które próbowały różnych metod rozwoju osobistego – w tym afirmacji – ale nie osiągnęły oczekiwanych efektów. Sama również, odkąd jeszcze jako nastolatka zaczęłam swoją przygodę z rozwojem duchowym i osobistym, przeszłam przez ten (frustrujący!) etap. I dziś – po ponad 20 latach doświadczenia, zarówno w pracy własnej, jak i z klientkami – chcę podzielić się z Tobą tym, dlaczego afirmacje często zawodzą i co działa znacznie skuteczniej.

Afirmacje – czym właściwie są?

Afirmacje to pozytywne stwierdzenia, które mają pomóc nam zmienić sposób myślenia i wzmocnić pożądane cechy charakteru lub zachowania – np. pewność siebie. Od lat są jednym z fundamentów popkultury rozwoju osobistego – często pojawiają się w książkach, podcastach i social mediach. Jednak pomimo ich popularności, wiele osób – również moich klientek – mówi wprost: „To po prostu na mnie nie działa”.

Dlaczego afirmacje często nie przynoszą efektów?

• Oderwanie od rzeczywistości

Jednym z najczęstszych błędów, które obserwuję, jest powtarzanie afirmacji zupełnie sprzecznych z aktualnym doświadczeniem. Mówienie „Jestem bogata”, gdy walczysz o spłatę rachunków, nie tylko nie przynosi ulgi – może wręcz pogłębiać frustrację. Nasza podświadomość to doskonały detektor nieautentyczności. Jeśli twierdzenie nie zgadza się z rzeczywistością, umysł je odrzuca.

• Brak emocjonalnego i zmysłowego zaangażowania

Słowa bez emocji są jak listy bez treści. W swojej praktyce uczę klientki, że zmiana nie zachodzi na poziomie czysto intelektualnym – musi za nią iść ciało i emocje. Jeśli afirmacje nie są zakorzenione w konkretnych doświadczeniach, nie angażują zmysłów ani wyobraźni, pozostają pustymi hasłami. To właśnie dlatego wiele osób powtarza je przez tygodnie... i nie widzi żadnej zmiany.

• Tworzenie oporu

O tym zjawisku często słyszę od klientek podczas pracy indywidualnej: im bardziej próbowały przekonać siebie do czegoś, w co nie wierzyły, tym mocniej się temu opierały. Paradoksalnie – afirmacje mogą utrzymywać wewnętrzne blokady, zamiast je rozpuszczać.

• Skuteczna alternatywa

NLP, czyli programowanie neurolingwistyczne, bazuje na konkretnych narzędziach wywodzących się z psychologii i neuronauki.

Sama, jako praktyk NLP i pokrewnej metody Core Transformation, widzę ich ogromny potencjał w pracy z podświadomością i głębokimi przekonaniami. Tutaj nie chodzi o puste deklaracje, ale o modelowanie rzeczywistych doświadczeń, tworzenie nowych wzorców myślowych, a nawet przekształcanie negatywnych wspomnień.

Pewność siebie czy spokój nie są czymś, co można sobie „wmówić”. One rodzą się z działania, z autentycznego doświadczania i z budowania wewnętrznej spójności. To właśnie dlatego w moim podejściu afirmacje ustępują miejsca pracy z przekonaniami, emocjami i ciałem.

Co działa zamiast afirmacji?

Na podstawie mojego doświadczenia – zarówno własnej transformacji, jak i pracy z klientkami – mogę wskazać kilka metod, które naprawdę przynoszą efekty:

1. Zadawaj pytania, zamiast stwierdzeń

Zamiast mówić „Jestem produktywna”, zapytaj siebie: „Co dziś mogę zrobić, by ruszyć choćby o krok?”. Pytania otwierają umysł, zmniejszają presję i uruchamiają wewnętrzną motywację.

2. Angażuj ciało i zmysły

Wypowiadaj pozytywne stwierdzenia, jednocześnie wykonując ruchy – podnieś ręce, uśmiechnij się, zrób krok do przodu. Ciało jest integralną częścią zmiany.

3. Wizualizuj realne sytuacje

Nie tylko powtarzaj słowa – wyobrażaj sobie siebie w sytuacjach, w których działasz z pewnością siebie czy spokojem. Zobacz to, poczuj, usłysz. Zobacz siebie oczami wyobraźni jako osobę, która już ma to, czego pragnie. Nie chodzi tu o wyobrażanie sobie szczegółów tego, co masz i co robisz, ale o ogólny, zmysłowo odczuwalny obraz nowej siebie. To potężne narzędzie pracy z podświadomością – być może słyszałaś, że chętnie korzystają z niego m.in. sportowcy.

4. Zmieniaj język na łagodniejszy i bardziej prawdziwy

„Uczę się być odważna” jest znacznie skuteczniejsze niż „Jestem najbardziej odważna na świecie”. Mniej oporu = więcej zmiany. „To jest trudne” zamień na „Jest to dla mnie wyzwanie”. Poczuj różnicę.



5. Działaj – nawet najmniejszy krok ma znaczenie

Transformacja zaczyna się nie od słów, ale od działań. Pamiętaj, że każda zmiana to proces. Twoje tempo jest w porządku. I być może zabrzmi to banalnie, ale to właśnie metoda małych, bezpiecznych kroków przynosi największe i trwałe efekty.

Czas na nowy rozdział

W mojej pracy coraz częściej widzę, że era afirmacji – jako oderwanych od życia fraz – przemija. Przyszłość to świadoma, spersonalizowana transformacja, łącząca osiągnięcia psychologii, neuronauki i duchowości. I to jest dobra wiadomość – bo każda z nas może zbudować swoje wewnętrzne poczucie mocy na trwałych fundamentach, a nie na papierowych hasłach. Jeśli czujesz, że to czas na prawdziwą zmianę – zacznij od prostych, świadomych działań. Małe kroki, wielkie efekty. A jeśli potrzebujesz wsparcia – jestem tu, by pomóc Ci przejść ten proces głęboko, bezpiecznie i autentycznie.

Autorka: **Monika Chumbley** – jestem certyfikowanym Coachem Transformacji i mentorką pewności siebie. Wspieram kobiety, które pragną uwolnić się od wewnętrznej krytyki, porzucić perfekcjonizm i zbudować zdrową, autentyczną relację ze sobą. Pomagam im odkrywać wewnętrzną siłę, odbudowywać poczucie własnej wartości i żyć w zgodzie ze sobą – z większym spokojem, lekkością i sprawczością. W swojej pracy łączę coaching, metody NLP oraz technikę Core Transformation®.



↓ Artykuł przygotowała: **Monika Chumbley**

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

Recykling treści, czyli nowe życie starego contentu



Dobrze zaprojektowane treści pozwalają na wielokrotne i długotrwałe wykorzystanie ich potencjału. Sprawdź, jakie treści warto recyklingować, jak odpowiednio je przygotować, by dały się wykorzystać w różnorodnych formatach oraz jak efektywnie wydłużyć ich życie.

Recykling treści – co to właściwie znaczy

Definicji recyklingu treści jest wiele:

- tworzenie nowych treści na bazie już istniejących materiałów,
- ponowne wykorzystanie treści w celu zwiększenia ich wartości marketingowej,
- efektywne wykorzystanie istniejących treści
- w nowy sposób.

Niezależnie od tego, jak nazwiemy ten proces, chodzi w nim po prostu o to, by raz wytworzony unikalny materiał został maksymalnie wykorzystany, zarówno pod względem treści, formy, kontekstu, jak i środowiska publikacji.

Dlaczego warto robić aktualizację swoich treści

Oszczędność czasu jest argumentem nie do przecenienia w erze krótkiego życia większości publikacji, kiedy codziennie musisz myśleć o dostarczaniu odbiorcom nowego materiału. Ale proces przetwarzania ma o wiele więcej zalet: oszczędność zasobów, możliwość publikacji w większej liczbie kanałów, zwiększenie widoczności online czy dotarcie do nowych użytkowników. Odświeżenie treści i daty publikacji jest też znacznym ukłonem w stronę algorytmów. A jeśli wydaje Ci się, że nie wypada ponownie zamieszczać tego samego, podrzuć swoim odbiorcom dowolną treść sprzed roku i zobacz, co się wydarzy.

Większość nie będzie pamiętać, pozostali podziękują za odświeżenie im pamięci, zaś nowi obserwujący będą mieli pierwszą okazję do zapoznania się z tym materiałem.

Na co zwrócić uwagę podczas recyklingu zasobów

Aktualizację swoich treści warto przeprowadzać regularnie. Nie tylko dajesz drugie życie owocom swojej pracy, ale masz również okazję do sprawdzenia danych, informacji czy poprawności działania zamieszczonych linków. Możesz wziąć pod uwagę ewentualne zmiany zachowania swojej grupy odbiorców oraz rozwój firmy. Być może potrzebne są nowe słowa kluczowe czy dostosowanie treści pod kątem ostatnich aktualizacji w działaniach algorytmów.

Ale uwaga! Recykling treści to nie jest ich duplikowanie. Takie zabiegi sprawiają, że mamy do czynienia z plagiatem (kiedy powielamy cudze treści) lub kanibalizacją treści (nasze podstrony konkurują między sobą, zamiast z innymi domenami).

Warto przyjrzeć się szczególnie tym materiałom, które generują duży ruch, ale odbiorcy spędzają tam niewiele czasu. Sprawdź, jak zatrzymać ich uwagę na dłużej oraz co sprawia, że nie korzystają z materiału, na który trafili. Może wpis jest długą ścianą tekstu i potrzeba dodać mu śródtytuły, podzielić na akapity, skrócić. A może jest nieatrakcyjny wizualnie, bo grafiki nieco się zestarzały.



Dobrym pomysłem jest również regularne odświeżanie treści typu evergreen, czyli takich, które są zawsze aktualne, wartościowe i uniwersalne, np.: poradniki, narzędziowniki, instrukcje, recenzje czy definicje. Ich żywotność jest długa, a użytkownicy regularnie wyszukują podobne treści w Internecie.

Sposoby na efektywny recykling treści

Recykling treści może odbywać się na wiele sposobów, na przykład:

- zmiana formy (transkrypcja z podcastu),
- zmiana treści (post na LinkedIn na bazie posta z Instagrama),
- aktualizacja treści (aktualizacja danych, dodanie akapitu),
- odświeżenie wizualne (zmiana lub dodanie materiałów graficznych),
- kondensacja (notatka wizualna z webinaru),
- rozbudowanie (artykuł na blog z posta na Facebooku),
- podział treści (seria postów na Instagram z prezentacji),
- łączenie treści (e-book z newsletterów).

Miksuj dowolnie, czy cały wachlarz pomysłów

Poniżej znajdziesz różne rodzaje treści z uwzględnieniem ich podziału na formę materiału wyjściowego.

Choć pewnie nie każdą zawartość da się przetworzyć na wszystkie pomysły (np. pojedyncza grafika na kurs online), to jednak w dużej mierze ogranicza nas tylko fantazja i pomysłowość. Warto myśleć nieszablonowo oraz inspirować się, by zaskakiwać odbiorców i skuteczniej przyciągać ich uwagę. Potraktuj tę listę jako punkt wyjścia: dodawaj do niej kolejne przykłady i rozpisuj sobie poszczególne pomysły na recykling treści. Miksuj materiały w obrębie tych samych kategorii (np. artykuł z bloga podziel na serię wpisów na Instagram czy film z YouTube'a zamień na kilka mniejszych na TikToka) lub zmieniaj ich formę (np. stwórz odcinek podcastu na bazie FAQ lub notatkę wizualną z wystąpienia konferencyjnego). Przenoś treści ze świata online do offline i odwrotnie.

- Treści pisane to między innymi artykuły na bloga, publikacje na LinkedInie, newslettery, e-booki, wpisy w social mediach, opinie, komentarze, ankiety, raporty, badania, książki, felietony, transkrypcje, notatki, streszczenia, FAQ, quizy, gry, tłumaczenia, case studies.
- Treści graficzne to przykładowo katalogi, moodboardy, lookbooky, prezentacje, komiksy, karuzele, zdjęcia, grafiki, kolaże, memy, infografiki lub notatki wizualne.
- Treściami video są na przykład live'y, webinary, rolki, relacje, filmy na YouTube, filmy na TikToku, GIF-y, zapisy nagrań z konferencji, wykładów, vlogi.
- Treści audio reprezentują podcasty, audiobooki czy audycje radiowe.



Jakich błędów unikać, tworząc content z recyklingu?

1. Powtórzę, ale to najważniejsza zasada recyklingu: nie kopiuj, nie duplikuj.
2. Pamiętaj, by dostosować formę i treść do kanału komunikacji.
3. Nie zaniedbuj korekty i redakcji materiału (np. podmiana słów „prezentacja” na „artykuł” lub usunięcie przeterminowanej daty).
4. Dodaj coś nowego, choćby akapit, odśwież treści wizualnie.
5. Recyklinguj to, co działa (na wstępie zrób audyt i analizę swoich treści).
6. Dostosuj przekaz do swoich odbiorców.
7. Zadbaj o to, by treści były spójne z głosem Twojej marki.

Recykling treści - podsumowanie

Złota zasada marketingu brzmi, że odbiorca musi natrafić na jakąś treść przynajmniej 7 razy, by przyswoić sobie jej przekaz, nazwę marki czy podjąć działanie. Skuteczne zapamiętywanie opiera się na powtórkach rozłożonych w czasie, najlepiej w różnych kontekstach. Dlatego nie bój się recyklingu treści i tego, że ktoś posądzi Cię o granie odgrzewanym kotлетem. Jeśli zrobisz to z pomysłem i poszanowaniem zasad, o których pisałam w tym artykule, zyska na tym nie tylko Twoja marka osobista, ale także wszyscy potencjalni odbiorcy. Spójrz na to zagadnienie, jak na kopalnię pomysłów dla swojego biznesu.



Autorka: **Katarzyna Bień** – wirtualna asystentka, która od 2020 roku kompleksowo wspiera przedsiębiorców działających online. Porusza się w obszarach administracji, organizacji i automatyzacji biznesu. Pracuje między innymi nad kursami online, webinariami, blogami, newsletterami, podcastami, konferencjami czy strategiami sprzedażowymi produktów cyfrowych. Wspiera klientów od strony technicznej, tekstowej, graficznej i marketingowej. Drugą pasją Kasi jest zamykanie do słowa pisanego. Skończyła kurs korekty i redakcji tekstów i nałogowo czyta książki. Właścicielka pensjonatu, co nauczyło ją wiele zaskakujących rzeczy o pracy z klientem. Prywatnie żona, mama trojga wspaniałych młodych ludzi, właścicielka dwóch kotów i psa oraz miłośniczka podróży. Harmonijne łączenie życia zawodowego i prywatnego to największa przygoda jej życia. Strona: www.koordinatorakabiznesu.pl.

↓ Artykuł przygotowała: **Katarzyna Bień**

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

Ajurweda w przygotowaniach do poczęcia



Ajurwedyjska perspektywa przygotowania do poczęcia przypomina wiosenne porządki w ogrodzie. Holistycznie wspiera obojga rodziców w oczyszczeniu przestrzeni ciała, umysłu, serca i duszy przed posadzeniem tego jedyne, wyjątkowego nasionka, błogosławionego życia do łona kobiety, matki. Od czego rozpocząć przygotowania do świadomego macierzyństwa?

Zadbaj o fundament, czyli płodność.

Współczesny sposób życia oderwany od tego, co z natury organiczne i cykliczne skutkuje rosnącą falą problemów z bezpłodnością, zajściem i utrzymaniem ciąży.

Ajurwedyjskie praktyki okołoporodowe są jak busola nakierowana na ponowną synchronizację z rytmem przyrody. Wspierają w powrocie do homeostazy, czyli stanu wewnętrznej równowagi, gdzie płodność rozumiana jest jako efekt uboczny zdrowia.

Krok pierwszy: Oczyszczanie

Pierwszym krokiem w kierunku wzmocnienia płodności jest sezonowe oczyszczanie. Proces tak zwanego detoksu, który z perspektywy Ajurwedyjskiej jest fundamentem gruntującym wszystkie dalsze działania oraz realne rezultaty tych działań w świecie rzeczywistym.

Oczyszczanie w kontekście przygotowania do poczęcia nastawione jest na uwalnianie toksyn z ciała, regulację trawienia, cykli owulacyjnych kobiety, a także wzmocnienie tkanek układu rozrodczego, w tym jakości jajeczek i męskich plemników. Skupia się na zachowaniu czystego obszaru w obrębie macicy bez torbieli, polipów, czy mięśniaków.

Jest dobrym momentem na zatrzymanie i głębszą refleksję na temat Intencji powoływania nowego życia na Ziemię. Co Cię prowadzi do bycia mamą? Jakie masz wyobrażenia o macierzyństwie? Lęki, obawy związane z porodem? Co możesz uwolnić, odpuścić, zmienić, żeby Twój start był jak najlżejszy? Co możecie zrobić razem z partnerem, żeby rytuał przejścia w rolę rodziców Was jeszcze mocniej złączył, a nie oddalił?

Obrazowo to tak jakbyś otworzyła drzwi, tworząc w swoim życiu więcej przestrzeni na światło i zmianę. Zmianę niesprzyjających nawyków stylu życia, diety, myślenia, ruchu w nowe, uskrzydlające wzorce zachowań. Począwszy od tego, co zjesz rano na śniadanie, jak w ciągu dnia zadbasz o swoje zmysły po decyzję, o której położysz się wieczorem do łóżka.

Krok drugi: Odpowiedni czas

Ajurweda mówi o rocznym przygotowaniu do poczęcia, podczas którego metamorfozy obojga rodziców mają możliwość autentycznej zmiany i ugruntowania na poziomie ciała, serca oraz umysłu.

Odpowiednim czasem na zajście w ciążę dla kobiety jest wiosna, kiedy zgodnie z cyklami natury wszystko rodzi się do życia. Energetycznie i fizycznie w przyrodzie dominuje wówczas dosza Kapha odpowiadająca za strukturę, stabilność, oparcie oraz uziemienie. To właśnie te cechy są kluczowe w pierwszych momentach, kiedy dochodzi do zapłodnienia komórki jajowej.

W szerszej globalnej perspektywie sprzyjającym czasem jest również czas pokoju na świecie lub w obszarze codziennego życia. To dotyczy większej społeczności, ale również jednostkowego systemu rodzinnego. Jeśli jest konflikt do uleczenia, wybaczenia, pojednania w rodzie to jego rozwiązanie w czasie przed poczęciem kolejnego dziecka odciąży następne pokolenie od niesionego ciężaru zapisanego w pamięci komórkowej ciała i podświadomości przekazywanej od obojga rodziców.

Krok trzeci: Stabilność w życiu

Moment przed zajściem w ciążę, wszystkie doświadczenia w polu mamy, stabilizacja życiowa zarówno materialna, jak i duchowa, emocjonalna ma fundamentalne znaczenie dla przyszłego rozwoju dziecka. Wszystkie czynniki zewnętrzne, wszystkie wewnętrzne procesy, stan narządów, układów i organów kobiety mają wpływ na kształtowanie się całego Jestestwa małego człowieka w łonie. W późniejszym okresie wzrastania jak w lustrze odbijają się naturalne predyspozycje, skłonności zapisane w ciele i umyśle od prapoczątku narodzin, czyli od czasu poprzedzającego moment poczęcia.

Jest to coś, na co możemy mieć wpływ, świadomie decydując się na rodzicielstwo. I coś, co z różnych względów może być poza naszą kontrolą.

Niezależnie jednak od okoliczności wiedza i świadomość tego, jak było w życiu obojga rodziców przed momentem poczęcia, czego doświadczali, czym się wzajemnie karmili, jaki stan psychofizyczny im towarzyszył, jest punktem odniesienia w holistycznym wsparciu całej rodziny na dalszym etapie jej funkcjonowania.

Krok czwarty: Jakość życia

Jakość życia bezpośrednio przekłada się na jakość jajeczek i spermy. Przez Jakość Ajurweda rozumie sattwiczne, karmiące środowisko wolne od nałogów, pestycydów, chemicznej żywności, chemii kosmetycznej stosowanej do pielęgnacji skóry oraz chemii stosowanej do czyszczenia domu.

Sattwa rozumiana jest jako to stan spokoju, harmonii, łagodności kojarzonej z otwartością Serca na drugiego człowieka, świat, naturę. Sattwiczny sposób życia sprzyja głębokiemu rozluźnieniu w ciele, które z kolei determinuje jakość partnerskiej relacji, intymności i obecności we wspólnym dotyku.

Czasem wprowadzenie jednej małej zmiany, rutyny może diametralnie zmienić ogólną satysfakcję z życia rodzinnego wszystkich domowników. Możesz zacząć od puszczania spokojnej, relaksacyjnej muzyki w tle do czasu odpoczynku lub obiadu, zapalić świecę z intencją wdzięczności, oczyścić przestrzeń kadzidłem zapachowym, czy użyć olejków eterycznych wzmacniających kontakt z sercem, takich jak: kadzidłowiec, lawenda, copaiba, dzika pomarańcza, czy dzika róża.

W drodze do polepszania jakości życia fundamentalnie nie chodzi o parcie na więcej przedmiotów, pieniędzy, struktur, ale o zobaczenie i docenienie małych rzeczy, z których składa się zwykła codzienność. Praktyka wdzięczności jest skutecznym sposobem na zwiększenie satysfakcji, a co za tym idzie jakości życia niezależnie od zewnętrznych okoliczności.

Krok piąty: Pożywienie wzmacniające płodność

Ajurweda mówi o rocznym przygotowaniu do poczęcia, podczas którego metamorfozy obojga rodziców mają możliwość autentycznej zmiany i ugruntowania na poziomie ciała, serca oraz umysłu.

Odpowiednim czasem na zajście w ciążę dla kobiety jest wiosna, kiedy zgodnie z cyklami natury wszystko rodzi się do życia. Energetycznie i fizycznie w przyrodzie dominuje wówczas dosza Kapha odpowiadająca za strukturę, stabilność, oparcie oraz uziemienie. To właśnie te cechy są kluczowe w pierwszych momentach, kiedy dochodzi do zapłodnienia komórki jajowej.

W szerszej globalnej perspektywie sprzyjającym czasem jest również czas pokoju na świecie lub w obszarze codziennego życia. To dotyczy większej społeczności, ale również jednostkowego systemu rodzinnego. Jeśli jest konflikt do uleczenia, wybaczenia, pojednania w rodzie to jego rozwiązanie w czasie przed poczęciem kolejnego dziecka odciąży następne pokolenie od niesionego ciężaru zapisanego w pamięci komórkowej ciała i podświadomości przekazywanej od obojga rodziców.





Krok szósty: Bliska relacja partnerska

Budowanie domu zawsze zaczyna się od podstaw, czyli od fundamentów. Fundamentem każdego udanego startu w macierzyństwo, poczęcie dziecka jest relacja partnerska. Relacja oparta na więzi oraz otwartej komunikacji wzajemnych potrzeb, emocjonalnych stanów i granic.

Bezwarunkowa miłość, akceptacja wzajemnych różnic to proces ciągłego stawiania do siebie nawzajem w partnerskim porozumieniu opartym na szczerości i zaufaniu. Według Ajurwedy to najlepszy afrodyzjak i lek na bezpłodność.

Dobry start na dalszą drogę

Wszystkie praktyki, które wzmacniają płodność, mają również długofalowe spektrum oddziaływania na okres ciąży, porodu, karmienia piersią oraz całego etapu wczesnego rodzicielstwa.

Dobrze odżywione, nawilżone, zregenerowane tkanki to większy Potencjał na zdrową, spokojnie przeżytą ciążę i zdrowe, harmonijnie rozwijające się dzieciątko w brzuchu mamy. Z kolei spokojna, zrelaksowana, osadzona w Sobie Mama to zaopiekowane Dziecko na każdym etapie ich wspólnej podróży.

Autorka: **Klaudia Gołaszewska** – pedagoga, konsultantka Ajurwedy, holistyczna doula okołoporodowa. Wspiera Kobiety na ścieżce świadomego macierzyństwa. W przeplewieniu i połączeniu z perspektywą zaopiekowania całego systemu rodzinnego. Od przygotowania do poczęcia, po czas duchowej transformacji w ciążę, błęgiego osadzenia w naturze porodu oraz otulenia w połogu. Prowadzi warsztaty dla rodziców z holistycznego wsparcia rozwoju małego dziecka, indywidualne konsultacje oraz Kręgi Kobiet.



Artykuł przygotowała: **Klaudia Gołaszewska**

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

Zmień rutynę w rytuał! Jak sprawić, by codzienność dawała Ci więcej radości?



Być może Twoja codzienność mieni się kolorami szarości, bo i jaką tu radość odczuwać, kiedy sterta zadań piętrzy się jak bielizna Twoich dzieci do prasowania... Może zatem mówisz sobie, patrząc na tę rzeczywistość: wcale mnie to nie stresuje i czekasz, aż bogini Fortuna magicznie odmieni Twój los, a Ty w końcu doświadczysz lepszej codzienności.

Jak sprawić, by codzienność dawała Ci więcej radości?

Hm, tak to nie działa. Na całe szczęście, wiesz? Na całe szczęście, bo przecież gdyby tak było, gdzie w tym wszystkim umieściłybyśmy naszą sprawczość i wolną wolę? Tak, wiem, codzienność potrafi obarczyć nasze ramiona i tylko Ty wiesz, jak to boli. Tak, wiem, nie na wszystko mamy realny wpływ, a internetowe poradniki posługują się często uproszczeniami, które niewiele wnoszą do życia. Dlatego w tym artykule zaproponuję Ci nieco inne spojrzenie na Twoją codzienność. Nasz ogląd będzie charakteryzował się:

- uznaniem faktów z Twojej codzienności
- wniknięciem w głębię Twoich potrzeb
- pomysłami, których realizacja da Ci możliwość realnej zmiany

Praca, dom i obowiązki

Powiedzmy sobie szczerze: funkcjonowanie w schemacie praca – obowiązki – dom jest dość powszechne. Powstaje więc ryzyko stwierdzenia, że zmiana jest niemożliwa. Skoro życie pędzi, jesteśmy przebudźcowane informacjami, ale też relacjami z innymi – szczególnie jeśli nasza niekontrolowana empatia sprawia, że rzucamy się na pomoc innym i będąc w roli ratowników świata, zapominamy o sobie – to niby jak odnaleźć w tym wszystkim potrzebną siłę i choćby iskierkę radości? Pozwól, że pokażę Ci, jakimi sposobami można dokonać zmiany na lepsze bez rewolucji w Twoim życiu.

Rutyna i rytuał – co oznaczają?

Najpierw zdefiniujmy dwa pojęcia: rutynę i rytuał.

- Rutyna – coś, co robimy automatycznie, często bezrefleksyjnie. Może być męcząca i nudna.
- Rytuał – ta sama czynność, ale wykonywana świadomie, z przyjemnością i intencją.

Przykładem rutyny może być poranna kawa wypita w biegu, z natłokiem myśli, co masz dziś do zrobienia. Właściwie później nie pamiętasz nawet, czy kawę dopiłaś do końca, czy też nie.

Rytuał zaś wprowadza nas na ścieżkę uważności, bo tę samą kawę pijesz np. w ulubionym kubku. Przy okazji z wdzięcznością patrzysz na niego, bo to przecież Twoje ulubione kolory, włączasz muzykę w tle i fundujesz sobie kilka spokojnych oddechów (przy okazji, w trakcie czytania tego artykułu wykonaj kilka głębokich wdechów, a przekonasz się, jak technika oddechowa może pomóc w obniżeniu Twoich napięć, jeśli ich doświadczasz).

Czujesz różnicę? Fizycznie to naprawdę ta sama kawa, ale... no właśnie. Rytuał codziennej kawy, śniadania, gotowania obiadu, spaceru, odbioru dzieci z przedszkola, witania się z ludźmi w pracy – naznacza Twoją rzeczywistość uważną obserwacją, która jak guma poszerza perspektywę oceny dnia, a w konsekwencji prowadzi do większej satysfakcji i radości.

Kluczem do takiej zmiany jest zatem nasza świadomość, z którą wykonujemy codzienne zadania. A jak konkretnie zamienić rutynę na rytuał? Pozwól, że zaproponuję Ci kilka pomysłów i zaproszę Cię, już teraz, w trakcie tej lektury, do własnych poszukiwań swoich autorskich sposobów na rytuały. Twoje życie się nie zmieni, jeśli będziesz wciąż robić to samo.

Nadaj sens codziennym czynnościom

Brzmi pięknie, prawda? A jak to zrobić? Zamiast pozostawać w nawyku narzekania na codzienne obowiązki, zastanów się, dlaczego je w ogóle wykonujesz. Jaki głębszy sens widzisz np. w tym, że zaprowadzasz dziecko do szkoły lub zawozisz na zajęcia z baletu? Jakiej wartości bronis, gdy troszczysz się o pożywny obiad dla całej rodziny i pilnujesz, by posiłki były urozmaicone? Co stoi za Twoją dodatkową pracą lub pomysłem na zmianę zawodową, kiedy spędzasz godziny na nauce nowej aplikacji lub wybierasz kolejne szkolenie w wybranym obszarze? Istotne jest również to, aby zadbać o zdrową semantykę w narracji, jaką karmisz się na co dzień. Zamień więc "muszę" na "wybieram". Dzięki temu zaczniesz zmieniać automatycznie wykonywane czynności na wzmacniający rytuał.

ZATEM, DROGA CZYTELNICZKO, PYTANIE DO CIEBIE: KTÓRE MOMENTY DNIA SĄ DLA CIEBIE MECHANICZNE I BEZ RADOŚCI? JAK MOŻESZ NADAĆ IM SENS?

Wprowadź uważność do swoich działań

Przyznaję, uważność jest kluczowa. Wprawdzie słowo to staje się nieco wyświechtane, choćby ze względu na swoją popularność, ale nie rezygnujemy z oddania tej postawie należytej wartości. Dlaczego? Ponieważ praktykowana uważność prowadzi do świadomego życia i skupienia na najważniejszych dla Ciebie rzeczach.

Na marginesie – wszystko, co tutaj piszę, jest namową nie tylko do lektury, ale i... praktyki. A jeśli chcesz dowiedzieć się, jak ja ćwiczę uważną i empatyczną codzienność, zapraszam Cię do mojego newslettera, w którym co tydzień dzielę się swoim doświadczeniem i pomysłami na lepsze życie. Codziennie jesz posiłek, prawda? Przywołaj w myślach obraz takiej sytuacji. Jak to wygląda?

Rutyna czy rytuał? Jeśli chcesz pielęgnować to drugie, możesz zadbać o artystyczne podanie do stołu (dla wielu osób estetyka jest istotna, warto to wykorzystać). Do tego dołóż delektowanie się smakiem. W końcu po to mamy zmysły, prawda? Co dziś wyczują Twoje kubki smakowe? Ulubioną przyprawę curry, a może tę rozpylającą się w ustach wersję sosu na bazie mleczka kokosowego? Zresztą, możesz przecież jeść wolniej, kęs za kęsem, aby dokonać celebracji pysznego obiadu, o który tak się starałaś.

I przy okazji: docień się za przygotowanie! A jeśli posiłek kupiłaś w zaprzyjaźnionej restauracji, to jest to idealna okazja, aby pochwalić się za dobrą organizację dnia. Wówczas uważność prowadzić Cię będzie do postawy wdzięczności

Dodaj odrobinę przyjemności

Jak sprawić, by obowiązki były przyjemniejsze? Moją propozycją jest łączenie nudnego, rutynowego obowiązku z wybraną przez nas ulubioną czynnością (szczególnie taką, którą kojarzymy z odpoczynkiem) lub naszym talentem, zamiłowaniem do czegoś. Jasne, nie zdołamy połączyć zmywania z leżeniem na kanapie, ale już zmywanie ze słuchawkami w uszach z dźwiękami cenionego przez nas podcastu – jak najbardziej tak. Staje się to realną koncepcją na wprowadzanie rytuału zamiast obowiązku.



Inne pomysły?

Łączenie pracy intelektualnej, np. przygotowanie sprawozdania, artykułu, agendy szkolenia z wykorzystaniem Canvy, którą uwielbiasz (od razu powiem, to mój rytuał przyjemności, który sobie funduję, ile tylko mogę). Przecież nie musisz pisać tekstu w Wordzie. Możesz treść przedstawić w skomponowanej na tę okoliczność miłej dla oka oprawy graficznej. Jeśli tylko lubisz grafiki, dlaczego tego nie wykorzystać na co dzień?

- praca przy komputerze z zapachem kwiatów na stole (a kompozycja Twoja własna, bo lubisz robić bukiety) albo z filiżanką kawy/herbaty;
- sprzątanie z muzyką (nie rezygnujmy z dźwięku, jeśli go lubimy);
- robienie zakupów z listą w ręku i jednocześnie rozważanie, co w minionym tygodniu uważam za swój sukces i za co chcę się pochwalić.



Stwórz swoje codzienne rytuały odpoczynku

Tak, nade wszystko w codziennym szale licznych obowiązków dobrze byłoby zaplanować odpoczynek, który stanie się rytuałem w myśl zasady: odpoczynek nie jest nagrodą, ale Twoim prawem! Moje inspiracje:

Rytuał o poranku:

- 10 minut spokojnego oddechu, milczenia, medytacji, gdy wstaniesz
- 10 minut po przebudzeniu bez telefonu
- kilka ćwiczeń rozciągających
- kilka chwil spoglądania przez okno

Rytuał w ciągu dnia:

- relaks z książką (niezwiązaną z Twoją pracą zawodową)
- spacer stałą trasą o stałej porze

Rytuał wieczorny:

- chwila czystej przyjemności
- kąpiel przy świecy
- masaż



Zmień rutynę w rytuał – podsumowanie

Droga, dzielna Kobieto, jak widzisz, namawiam Cię do małych i dzięki temu realnych kroków. Zwróć uwagę na to, że zaprezentowane tutaj sposoby mogą mieć również dodatkowe korzyści – szczęśliwsza Ty, to szczęśliwsze Twoje otoczenie. Dzięki zamianie rutyny na rytuały dokonasz także transformacji swojego sposobu myślenia o sobie samej. Zamienisz "nie mam czasu" na "wybieram" i staniesz się swoją przewodniczką, której sprawczość realnie wpływa na rozmiękczenie schematu praca – obowiązki – dom. Czy warto? Odpowiedz sobie sama i zacznij już dziś zamieniać rutynę w rytuał!



Autorka: **Aneta Topolewska** – coach zabieganych kobiet, twórczyni Pracowni Rozwojowej KAWA. Pomagam kobietom, które utkwiły w schemacie „praca – obowiązki – dom” i czują, że życie przecieka im przez palce. Wspieram je w zatrzymaniu się, zadbanie o siebie i odbudowaniu relacji z własnym wnętrzem – tak, by mogły odzyskać radość, spokój i sens. Jestem certyfikowaną coachką, pracującą w nurcie Racjonalnej Terapii Zachowań i Racjonalnej Samooceny. Prywatnie? Kocham góry, cappuccino i rozmowy, które zostają na długo. Łączę konkret z wrażliwością – i właśnie tak towarzyszę kobietom w drodze do siebie.

Strona: www.pracowniarozwojowakawa.com.



Artykuł przygotowała: **Aneta Topolewska**

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

Wizerunek marek premium: jak ubierać się modnie, elegancko i ponadczasowo



Styl to coś więcej niż ubrania. To sposób, w jaki się prezentujemy, jaką energię przekazujemy światu i jak budujemy swoją markę osobistą. W świecie mody premium liczy się nie tylko jakość materiałów, ale także umiejętność kreowania wizerunku, który jest spójny, elegancki i ponadczasowy. Jak to osiągnąć?
Oto kilka kluczowych zasad.

Jakość ponad ilość

Jednym z najważniejszych elementów budowania wizerunku premium jest inwestowanie w wysoką jakość. Lepsze tkaniny, solidne krawiectwo i dbałość o detale sprawiają, że ubrania wyglądają luksusowo i służą przez lata. Wybierając garderobę, postaw na materiały naturalne, jak jedwab, kaszmir, wełna czy len. Dobrze skrojona marynarka, jedwabna bluzka czy klasyczny trencz to fundament stylu premium. Naturalne materiały spotkasz czasem w sieciówkach, jednak warto postawić na jeden element garderoby, który będzie wykonany z należytą starannością (polskie krawiectwo i chińską produkcję dzieli przepaść), z wysokiej jakości tkaniny. Polskie marki modowe przeżywają rozkwit i są coraz częściej doceniane, także za granicą.

Cudze chwalicie, swego nie znacie

Polski rynek modowy rozwija się dynamicznie i coraz więcej rodzimych marek oferuje produkty na najwyższym poziomie. Warto szukać brandów, które stawiają na rzemiosło, lokalną produkcję, naturalne tkaniny i odpowiedzialną modę. Dobrze jest sprawdzać, gdzie powstała dana rzecz, kto stoi za marką i czy dba ona o detale. Polskie marki premium często prowadzone są przez pasjonatki i pasjonatów, którzy łączą tradycję z nowoczesnym podejściem do designu. Wybieraj takie, które mają spójną filozofię, konsekwentny styl i transparentną komunikację.

Klasyka z nutą nowoczesności

Styl premium to nie chwilowa moda, a ponadczasowa elegancja z subtelnymi akcentami nowoczesności. Warto inwestować w klasyczne fasony, które nie wychodzą z mody – np. małą czarną, dobrze skrojone spodnie czy elegancką koszulę. Można jednak dodać odrobinę współczesnego charakteru, np. przez aktualnie trendujący kolor, oryginalną fakturę materiału czy nietuzinkowe dodatki.

Jak łączyć kolory z klasą?

Kolory w stylu premium to narzędzie do wyrażania charakteru i budowania elegancji. Kluczem jest harmonia i umiar. Bazą mogą być neutralne odcienie – biel, czerń, beż, szarość, granat – które można ożywić jednym, wyrazistym akcentem, np. głęboką butelkową zielenią, burgundem czy szmaragdowym. Zasada 3 kolorów w stylizacji sprawdza się doskonale: jeden kolor dominujący, jeden uzupełniający i jeden akcentowy. Unikaj mieszania zbyt wielu intensywnych barw naraz – zamiast tego postaw na głębię i faktury. Ciekawym trikiem jest łączenie różnych odcieni jednego koloru (np. jasny beż z karmelowym i taupe lub burgund ze zgaszonym różem), co daje efekt luksusowej spójności. Kolor może być Twoim znakiem rozpoznawczym, pod warunkiem że pojawia się konsekwentnie i w zgodzie z Twoim stylem.



Minimalizm w stylizacjach

Mniej znaczy więcej – to zasada, którą kierują się największe domy mody i osoby budujące wizerunek premium. Nie oznacza to rezygnacji z wyrazistych elementów, ale umiejętne ich komponowanie. Stylizacje powinny być przemyślane i harmonijne, a paleta kolorów – spójna i korespondująca. Beże, biel, czerń, granat czy szarości są zawsze na czasie, a dodatki powinny podkreślać styl, a nie go przytłaczać. Luksus tkwi w detalach – właściwie dobrane akcesoria, dobrze wypielęgnowane obuwie, starannie wyprasowane tkaniny. W modzie premium nie ma miejsca na przypadkowość.



Elegancja bez sztywności

Styl premium nie oznacza sztywności i nadmiernego formalizmu. Elegancja może być komfortowa i swobodna, jeśli zostanie dobrze wyważona. Dobrze skrojone spodnie z wysokim stanem, jedwabna koszula i klasyczne mokasyny mogą stworzyć look zarówno codzienny, jak i biznesowy. Warto przełamywać klasyczne schematy, dodając np. odrobinę koloru, wzorów czy niebanalnych krojów. Ubrania to jedno, ale prawdziwa elegancja wypływa z wnętrza. Kluczowym elementem wizerunku jest pewność siebie i świadomość swojego stylu. Marki luksusowe nie tylko sprzedają produkty, ale przede wszystkim styl życia i wartości – podobnie jest z osobistym wizerunkiem. Stylizacja powinna być zgodna z osobowością, a ubrania mają dodawać pewności siebie i podkreślać indywidualność.

Spójność wizerunku na każdej płaszczyźnie

Uważam, że styl to nie tylko moda – to świadoma inwestycja w siebie, swój wizerunek i jakość życia. Ponadczasowa elegancja, doskonałe kroje i dbałość o detale to klucz do sukcesu w świecie mody premium. Warto pamiętać, że styl to nie tylko ubrania, ale również pewność siebie, wolność, akceptacja, zgoda ze sobą oraz sposób, w jaki wyrażamy siebie każdego dnia.

Autorka: Marta Zdebel - przedsiębiorczyni, właścicielka marki modowej, ekspertka od wizerunku premium, szczęśliwa żona i mama trzech synów. Szturmem ruszyła na podbój rynku mody ekskluzywnej dla dzieci, wciąż głodna sukcesu, rozwija drugą markę z personalizowaną modą premium dla kobiet. Od 2019 roku ubiera dzieci aktorów, dziennikarzy i osobowości telewizyjne. Stylizuje sesje zdjęciowe do magazynów biznesowych i fashion oraz pokazy mody. Ubiera marki premium, mówczynie motywacyjne i osobowości Internetu. W modzie, jak i w życiu – kocha jakość, nienaganny styl i elegancję, pozwalając sobie na dozę szaleństwa z kolorami, wzorami i kreatywnymi rozwiązaniami.

Miejsca w sieci:

- Strona: www.muskatos.pl
- Instagram: https://www.instagram.com/marta_zdebel/

↓ Artykuł przygotowała: **Marta Zdebel**

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

Języki miłości: jak współczesność dodaje swoje trzy grosze do relacyjnego alfabetu



Ledwie przed chwilą, bo w lutowym numerze wyjątkowego magazynu dla kobiet e-Wenus.pl pisałam o teorii Pięciu Języków Miłości Chapmana, a tu niespodziewanie do drzwi zapukał maj – kolejny miesiąc miłości! Tym razem miesiąc najkrótszy z nazwy, ale też niezwykle bujny – w zapachy, kolory, emocje. Zakwitają nie tylko drzewa, ale i serca – a więc może to dobry moment, by pójść o krok dalej?

Klasyka, która nie przemija

W lutym dzieliłam się piękną i jakże aktualną koncepcją Gary’ego Chapmana, który już ponad 30 lat temu pokazał światu, że każdy z nas mówi „językiem miłości”. Dotyk, wspólny czas, prezenty, słowa i wyrażenia afirmatywne, a także drobne przysługi. Pięć prostych, a jakże skutecznych sposobów na to, by lepiej rozumieć siebie i innych.

Teoria ta zmieniła sposób, w jaki patrzymy na relacje. Dzięki niej zaczynamy rozumieć, dlaczego czasem nie czujemy się kochani... mimo że druga strona daje z siebie wszystko. Refleksja jest prosta – nie mówimy tym samym językiem. Ale świat nie stoi w miejscu. I relacje – choć wciąż oparte na tych samych potrzebach bliskości – przybierają dziś zupełnie nowe formy. Żyjemy inaczej niż 3 dekady temu. Coraz częściej budujemy je na dystans, bardziej wirtualnie, przez ekrany, w innych rytmach życia i pracy.

Nowe propozycje języków miłości

Jakiś czas temu wpadła mi w ręce pewna interesująca publikacja Emmy Hathorn, specjalistki od współczesnych relacji. Publikacja nie spotkała się z większym zainteresowaniem w środowiskach związanych z rozwojem osobistym i dobrostanem relacyjnym, przynajmniej w Polsce. Jednak we mnie pozostawiła ślad na tyle, bym do tego powracała. Hathorn zauważa, że współczesność dopisuje do klasycznej piątki trzy nowe języki miłości – i choć może nie zastępują one tych oryginalnych, to świetnie je uzupełniają.

Dzielenie się celami

Miłość może wybrzmiewać na różne sposoby, także wtedy, gdy razem z kimś planujesz przyszłość, wspólnie marzycie i działacie ramię w ramię, by coś osiągnąć. To nie tylko rozmowy o „kiedy ślub?”, ale też codzienna praktyka wspólnego „co dalej?”. Koncentruje się na wspólnym dążeniu do osiągnięcia celów, co może prowadzić do wzajemnego wsparcia i satysfakcji z sukcesów partnera. Współpraca w realizacji wspólnych zamierzeń może zbliżać i umacniać relację. Partnerstwo oparte na wzajemnym wspieraniu się w codziennych wyzwaniach, planach i aspiracjach.

Kiedy miłość wyraża się poprzez działanie: wspólny biznes, remont, planowanie podróży życia... Albo zwykłe: „Wiem, że to dla Ciebie ważne – jestem przy Tobie i wspieram”.

Wspólne podróże

Dla wielu z nas dziś to nie tylko sposób na wypoczynek, ale i forma budowania więzi – przez dzielenie się nowym, przez spontaniczność, przez sytuacje, które potrafią zbliżyć bardziej niż tysiąc rozmów. Podkreśla znaczenie odkrywania nowych miejsc i doświadczeń razem z partnerem. Takie wspólne przygody mogą zarówno umocnić związek, jak i stanowić wyzwanie dla dynamiki relacji. Podróż to coś więcej niż wakacje. To przestrzeń do przeżywania razem, dzielenia się zachwytem, odkrywania siebie w zupełnie nowych sytuacjach. Nawet krótkie wypadki mogą zbliżać bardziej niż tysiące słów – bo w drodze jesteśmy prawdziwi, uważni i razem.

Zdrowa debata

Nie, nie chodzi o kłótnie. Chodzi o takie rozmowy, w których możesz być sobą, wyrażać opinie, nawet te różne – i czuć się słuchanym, rozumianym. To intelektualna bliskość, która coraz częściej jest afrodyzjakiem XXI wieku. W czasach, gdy tak wiele relacji zaczyna się od „scrollowania” i zdjęć, niektórych wciąż najbardziej przyciąga... mózg. Coraz częściej mówi się o sapioseksualizmie, czyli pociągu do inteligencji. Dla osób sapioseksualnych to właśnie błyskotliwa rozmowa, intelektualna gra słów, umiejętność refleksji i ciekawość świata stają się źródłem głębokiego przyciągania. Doceniamy i większą uwagę zwracamy na wartość intelektualnej stymulacji poprzez konstruktywne dyskusje, a te wzmacniają bez wątpienia więź między partnerami. Nie każda różnica zdań musi prowadzić do konfliktu. Dla wielu par wspólne dyskusje, wymiana poglądów, a nawet emocjonalne rozmowy są sposobem na budowanie intymności i wzajemnego zrozumienia. „Kocham Cię” – znaczy więcej: chcę wiedzieć, co myślisz, czujesz, jak widzisz świat. I jednocześnie pozwalam sobie widzieć inaczej.

Nowe języki miłości

Nowe języki czy nowe możliwości okazywania miłości w klasyfikacji języków Chapmana Hathorn w swych badaniach nad relacjami podkreśla, że w miarę ewolucji relacji w XXI wieku, sposoby, w jakie się ze sobą komunikujemy i okazujemy uczucia, również ulegają zmianie. Dlatego ważne jest, aby zrozumieć język miłości swojego partnera i rozumieć jego mowę. Dodała więc kolejne 3, a ja chciałabym wejść z nimi w dialog. Język, jakim jest dzielenie się celami, nie określiłabym jako odrębny język miłości, za to bezdyskusyjnie dołożyłabym do „must have” budowania relacji. Rozmowy o życiowych celach, ich realizacji, a także wsparciu spokojnie możemy dołożyć do zbioru okazywania miłości poprzez słowa i wyrażenia afirmatywne. To bez wątpienia tematy i sposoby budowania i wzmacniania relacji.

Kolejny język Hathorn, z którym wejść w dialog to – wspólne podróże. I po raz kolejny zaznaczę, że jest to dla mnie bardziej rodzaj możliwości w mówieniu językiem Chapmana określanym jako wspólny czas. Kiedy jesteście tylko dla siebie, choć często w sytuacjach, które mogą się zdarzać po raz pierwszy, a często mogą być również nieprzewidywalne i ekscytujące. Uważność na siebie i troska podczas podróży, kiedy czas i przestrzeń są dla Was miejscem poznawania się i budowania relacji, mogą być polem do okazywania miłości. To właśnie we wspólnych podróżach jest miejsce na mówienie wszystkimi znanymi Ci już językami miłości z teorii, którą tak dobrze znamy od ponad 30 lat.

Zdrowa debata – cóż, nie ukrywajmy, że w dobie nowych i coraz to nowszych technologii mimo bliskości na przysłowiowy „klik”, brakuje nam zdolności do bezpośrednich rozmów. Przestaliśmy być i uważni, i wyrozumiali. Zaskorupieni w swoich przekonaniach i poglądach. Jednak coraz częściej nasza obudzona do relacji świadomość potrzebuje rozmowy, debaty opartej o wartości odmienności zdania, uważności na drugiego i jego poglądy, jak także wypowiedzenia się w temacie, który eksplorujemy i doświadczamy.

Czy jednak jest to nowy język, jak określa go wspomniana tu wielokrotnie Hathorn? Przecież Chapman wyróżnił już język miłości określany jako słowa i wspólny czas. Zatem debata, rozmowa i uważność przy wspólnie spędzanym czasie właśnie podczas takiej rozmowy zdaje się tworzyć okazywanie miłości w tym języku.

Zmiana języków miłości – czy aby na pewno?

Czy zatem miłość zmieniła język? A może nie tyle zmieniła, ... co dorzuciła nowe słowa do swojego słownika. Potrzeba momentu dziejowego, w którym żyjemy, wymogła pewnego rodzaju uzupełnienie w działaniu i okazywaniu uczucia w znanych i klasycznych już pięciu językach miłości. Bo przecież życie płynie, a my razem z nim. To, co kiedyś było standardem, dziś zyskuje nowe formy – bardziej dynamiczne, elastyczne, czasem zaskakujące.

Świat nam się otworzył na eksplorację, a przez to i my zaczęliśmy go doświadczać. Jedno jednak pozostaje niezmiennie: potrzeba bycia kochanym i rozumianym. Zachęcam Cię więc, byś oprócz odkrywania języka miłości swojego i bliskich, otworzył(a) się także na nowe sposoby wyrażania się nimi. Może właśnie te trzy nowoczesne propozycje są odpowiedzią na to, czego brakowało w Twoich relacjach? Może czasem wystarczy wspólna podróż, szczerza rozmowa przy kawie albo działanie ramię w ramię, by poczuć się bliżej i lepiej.



Mój osobisty grosz do języków miłości

To, co obserwuję podczas pracy z ludźmi i co sama odczuwam w relacjach, to ogromna moc wspólnego odkrywania nowego. Można by określić to językiem wspólne doświadczenia. Jednak znów dostrzegam ten rodzaj dialektu już u Chapmana. Jest to bowiem język wspólnego czasu. Samo wyrażanie go przez aktywności takie jak np.: wspólne gotowanie czy próbowanie pierwszy raz nowego dania, wyjście na koncert nieznanego Wam artysty, odkrywanie nowych kultur i wszelkie inne uczucia z efektem „WOW” dzielone razem. Jest to bowiem nie tylko pasja, nie tylko wspólny czas – ale wspólna ciekawość życia i świata. Ten rodzaj iskry, która zapala się w oczach, kiedy mówisz: „Nigdy tego nie robiłam... chodź, spróbujmy razem!”.

Miłość to przecież nie tylko uczucie. To wybór. Codzienna decyzja, by być obecnym, uważnym, zaangażowanym. I choć maj jest z nazwy najkrótszy, niech będzie dla Ciebie najbogatszy w doświadczanie miłości – tej dawanej i tej przyjmowanej. I niech mówi ona w tylu językach, ilu potrzebujesz, by naprawdę ją zrozumieć. Z serca – powodzenia w budowaniu pięknych relacji, także tych współczesnych! Jeśli masz ochotę sprawdzić, którym językiem miłości posługujesz się najczęściej, zapraszam Cię do wypełnienia bezpłatnego testu.

Wystarczy kliknąć link i zostawić swoją prośbę <https://forms.gle/8cKvkvJ1zEL5mkEm9>. Test jest uwspółcześnioną wersją testu języków wg teorii Chapmana.



Autorka: **Joanna Wójcicka** – filozofka i marketerka kultury. Twórczyni warsztatów rozwojowych dla dzieci na podstawie książki jej autorstwa pt.: „Abecadło”. Zaangażowana w działalność charytatywną prezeska Fundacji Harmona. Na swojej ścieżce świadomego życia zebrała wiele mądrości i wiedzy, jak również narzędzi i umiejętności. Wykorzystuje to wszystko w swojej misji edukatorki, pisarki i autorki tekstów. Tworzy autorskie metody i narzędzia rozwojowe. Pomaga ludziom wejść na wyższy poziom satysfakcji z życia. Inspiruje, uczy i wspiera narzędziami do osobistego wzrostu, by osiągnąć wysoki poziom dobrostanu.

Miejsca w sieci:

- Strona: www.institutdobrostanu.online
- Facebook: <https://www.facebook.com/InstytutDobrostanu/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/institutdobrostanu/>

↓ Artykuł przygotowała: **Joanna Wójcicka**

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

"Kurs Cudów" – książka, która zmienia życie



"Kurs Cudów" to książka licząca ponad tysiąc stron, napisana ciężkim językiem, jednak gdy zaczynasz ją rozumieć, może zmienić Twoje życie. W mojej opinii "Kurs Cudów" to również sposób życia, który sprawia, że świat staje się łatwiejszy i bardziej szczęśliwy. Krok po kroku rozpowszechniamy, dzięki niej, miłość. Nie zawsze jest łatwo, ale warto. Dlaczego warto zatracić się w lekturze książki pt. "Kurs Cudów" i jak ona zmieni Twoje życie?

Czym jest „Kurs Cudów”?

„Kurs Cudów” (A Course in Miracles) to, w moim przekonaniu, jedna z najbardziej wpływowych duchowych książek XX wieku. Jest to podręcznik samorozwoju duchowego, który łączy elementy chrześcijaństwa, psychologii i filozofii Wschodu. To książka, która znajduje Cię sama. Jej głównym celem jest nauczanie, jak osiągnąć wewnętrzny spokój poprzez wybaczenie i miłość.

Kim jest autorka książki „Kurs Cudów”?

Książka została napisana przez Helen Schucman, psycholożkę kliniczną i profesorkę na Uniwersytecie Columbia. W latach 60. XX wieku Schucman zaczęła doświadczać wewnętrznych przekazów, które przypisywała Jezusowi Chrystusowi. Pod wpływem tych doświadczeń przez siedem lat spisywała treści, które stały się „Kurs Cudów”. W dziele tym pomagał jej współpracownik, William Thetford.

Jak książka "Kurs Cudów" zmienia życie?

Ludzie na całym świecie twierdzą, że "Kurs Cudów" pomógł im odnaleźć sens życia, pozbyć się lęku i doświadczyć głębokiego wewnętrznego spokoju. Książka uczy, że nasze postrzeganie rzeczywistości jest iluzją, a prawdziwa rzeczywistość to miłość i jedność.

Kluczową rolę odgrywa tu wybaczenie – nie tylko innym, ale przede wszystkim sobie. Wybaczenie jest tutaj trochę inaczej rozumiane. Z lektury tej tajemniczej książki ezoterycznej wynika, że poprzez programy zapisane w naszej podświadomości w danej chwili nie możemy inaczej postąpić. Z tego względu nie ma w nas winy.



Efekty praktykowania „Kursu Cudów”

Osoby praktykujące Kurs Cudów zauważają zmiany w swoim myśleniu:

- Przestają osądzać innych i samych siebie.
- Wychodzą z roli ofiary i zaczynają brać odpowiedzialność za swoje życie.
- Doświadczają głębokiego spokoju, nawet w trudnych sytuacjach.
- Uczą się dostrzegać boską miłość w każdej sytuacji.

Teoria lustra w „Kursie Cudów”

Jednym z najważniejszych pojęć "Kursu Cudów" jest teoria lustra. Zakłada ona, że świat zewnętrzny jest odbiciem naszego wewnętrznego świata. Innymi słowy, wszystko, co widzimy w innych ludziach – zarówno pozytywne, jak i negatywne – jest odzwierciedleniem nas samych. Nasza podświadomość i nasze przekonania projektują naszą rzeczywistość. Jeśli dostrzegamy w kimś agresję, może to oznaczać, że sami mamy w sobie ukryty gniew. Jeśli podziwiamy kogoś za jego odwagę, to znaczy, że my również mamy tę cechę. Kurs uczy, że zmieniając swoje myśli i uczucia, zmieniamy całe nasze doświadczenie rzeczywistości.

Jak książka "Kurs Cudów" wpłynęła na moje życie?

Dla mnie "Kurs Cudów" to filozofia życia, która nie zawsze jest łatwa. To połączenie Prawa Przyciągania, Ustawień Systemowych oraz Totalnej Biologii w jednym

Moim zdaniem te trzy pojęcia są połączone w tym jednym utworze. "Kurs Cudów" sam Cię znajdzie, więc jeśli czytasz ten artykuł, to jest on znakiem. Mnie "Kurs Cudów" znalazł w trudnym momencie mojego życia. Pozwala mi patrzeć na życie z prostej, ale nie zawsze łatwej perspektywy, gdyż mówi on o tym, iż mamy dwie emocje: miłość i strach – którą wybierasz? Czasem są trudne momenty w życiu, jednak pamiętaj, że jest z Tobą zawsze Duch Święty, Wyższe Ja – czy jakkolwiek potrzebujesz tę siłę nazwać. Ona Cię wesprze i poprowadzi, jeśli jesteś gotowa poprosić o pomoc.

Czy warto sięgnąć po książkę "Kurs Cudów"?

Jeśli szukasz głębokiej duchowej przemiany i jesteś gotowa spojrzeć na życie z zupełnie nowej perspektywy, ta książka może stać się dla Ciebie drogowskazem. Zupełnie jak w życiu – nie zawsze łatwo, ale na pewno warto! Nie wierz mi na słowo – wykonaj doświadczenie i przekonaj się sama.

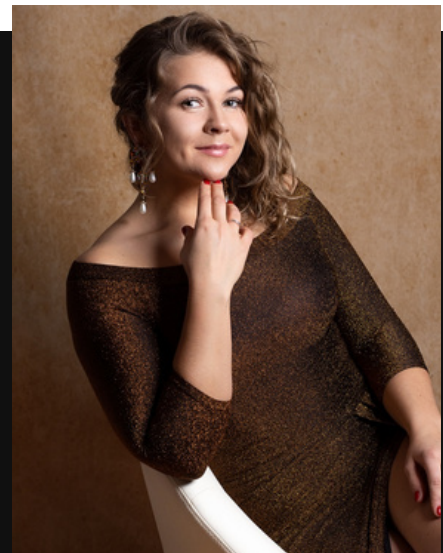
„Kurs Cudów” – podsumowanie

"Kurs Cudów" to niezwykła książka, która inspiruje do duchowej przemiany. Uczy, że świat, jaki widzimy, jest jedynie odbiciem naszych myśli i że kluczem do szczęścia jest wybaczenie. Dzięki teorii lustra możemy lepiej zrozumieć siebie i innych, a w efekcie odnaleźć spokój i miłość, które są naszą prawdziwą naturą. Dla mnie to również sposób życia, gdyż aby doświadczyć cudów, musisz zacząć je dostrzegać.

Autorka: **Iwona Kopacz** – coach w podróży do siebie. Pomaga kobietom w stworzeniu solidnych fundamentów szczęśliwego życia poprzez zmianę ograniczających przekonań i programów. Wspólnie z nimi ustala cele i drogę do ich realizacji. Mistrz i Trener Komunikacji NLP. Miłośniczka rozwoju osobistego, prawa przyciągania, podróży i poznawania nowych kultur. Współautorka książki „Książka Świat Kobiecej Mocy. Niezwykłe historie 11 kobiet, które odważyły się zmienić swoje życie”.

Moje miejsca w sieci:

- Strona: www.kopacziwona.com
- Instagram: <https://www.instagram.com/kopacziwonacoach/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/iwonakopacz>



↓ Artykuł przygotowała: **Iwona Kopacz**

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

Czy Twoje przekonania sabotują Twoje szczęście? Jak je odkryć i zmienić?



Czy kiedykolwiek miałaś poczucie, że mimo pracy nad sobą, afirmacji i medytacji – coś ciągle Cię blokuje? Że z jednej strony pragniesz miłości, dobrobytu, wolności... a z drugiej sabotażystka w Tobie ciągle wciska hamulec? Witaj w świecie podświadomych przekonań – cichego, ale bardzo wpływowego mechanizmu, który może zdecydować o Twoim szczęściu. Z tego artykułu dowiesz się, czy Twoje przekonania sabotują Twoje szczęście oraz jak je odkryć i zmienić?

Co to są przekonania i jak powstają?

Przekonania to subiektywne "prawdy" zapisane w Twoim umyśle podświadomym. To nie są fakty. To są interpretacje rzeczywistości, które Twoja podświadomość przyjęła jako prawdziwe. Powstają na trzy główne sposoby:

1. Własne konkluzje – np. jako dziecko doświadczyłaś odrzucenia i uznałaś: „miłość rani”.
2. Sugestie – to, co mówiły Ci autorytety: rodzice, nauczyciele, religia, media.
3. Dziedziczenie – energia emocjonalna i przekonania przekazywane z pokolenia na pokolenie w momencie poczęcia.

Podświadomość nie analizuje. Ona nie odróżnia wyobrażenia od rzeczywistości. Wszystko, co do niej trafia – staje się faktem, Twoją "prawdą". To dlatego boisz się sukcesu, mimo że go pragniesz. Albo czujesz lęk przed bliskością, chociaż marzysz o partnerze.

Jak działają przekonania?

Podświadome przekonania działają jak filtr. Nie widzisz go, ale to przez niego postrzegasz rzeczywistość. Jeśli filtr jest brudny, zniekształcony przez przeszłość, traumy, dziedziczenie czy sugestie z dzieciństwa – nawet najpiękniejszy świat będzie wyglądał na niebezpieczny, ograniczający lub niesprzyjający.

Jak działają przekonania?

Wyobraź sobie, że Twoje życie to ogród. Przekonania to nasiona. Jeśli posiadasz nasiona lęku, braku, niewystarczalności – nie oczekuj, że wyrosną z nich radość i spełnienie.

Przekonania wpływają na:

Myśli i emocje – np. przekonanie „miłość boli” uruchamia lęk przed zaangażowaniem. Podświadomość automatycznie filtruje Twoje doświadczenia tak, aby potwierdzały to, w co już wierzysz. Zatem nawet gdy spotykasz kogoś wartościowego, wewnętrzny alarm może zniekształcić postrzeganie sytuacji, budząc niepokój.

Decyzje i wybory życiowe – np. przekonanie „nie jestem wystarczająco dobra” prowadzi do unikania wyzwań, wybierania gorszych opcji, trzymania się bezpiecznego, choć niesatysfakcjonującego środowiska. Twój wybór partnera, pracy, miejsca zamieszkania – wszystko może być efektem nie tego, czego naprawdę pragniesz, lecz tego, co uznałaś za możliwe na podstawie podświadomego przekonania.

Relacje z innymi ludźmi – np. przekonanie „mężczyznom nie można ufać” sabotuje Twoje związki, zanim się naprawdę zaczną. Podświadomość skanuje każdy gest, każde słowo partnera przez filtr nieufności, co prowadzi do napięcia, nieporozumień i w końcu – zakończenia relacji.

Poczucie własnej wartości i tożsamość – przekonania takie jak „jestem zbyt wrażliwa”, „jestem ciężarem”, „nie mam nic ciekawego do powiedzenia” tworzą fundament Twojej tożsamości. To one kształtują Twój wewnętrzny dialog, czyli to, jak mówisz do siebie. I ten głos, słyszany codziennie, staje się Twoją prawdą.

Motywację i działanie – np. „nigdy nie odniosę sukcesu” aktywuje autosabotaż. Przeciągasz działania, rezygnujesz w ostatniej chwili, boisz się widoczności lub sukcesu, bo gdzieś głęboko wierzysz, że sukces to utrata bliskich, wolności albo bezpieczeństwa.

Stan zdrowia – np. przekonanie "muszę się poświęcać, żeby zasłużyć na miłość" prowadzi do chronicznego przeciążenia, a w konsekwencji do fizycznego wypalenia. Ciało staje się polem bitwy dla emocji wynikających z podświadomych przekonań.

Dostępność obfitości i pieniędzy – np. „pieniądze oddzielają od duchowości” może skutecznie blokować przepływ finansowy, nawet jeśli świadomie go pragniesz. Z jednej strony marzysz o dobrobycie, z drugiej boisz się, że Cię zmieni, odsunie od ludzi, zabierze coś cennego.

Twoje przekonania są jak nieświadomy GPS – jeśli ustawione są na cel „jestem niewystarczająca” – to tam właśnie Cię poprowadzą. I nie pomogą wtedy afirmacje, jeśli filtr, przez który przefiltrowujesz życie, mówi co innego niż Twoje słowa.



Dlaczego nie jesteś świadoma swoich przekonań?

Bo działają w cieniu. 90-95% czasu funkcjonujemy z poziomu podświadomości – automatycznych programów, które mają jeden cel: przetrwanie. To dlatego Twój świadomy cel (np. chcę spełnionej relacji) może być storpedowany przez nieuświadomiony program (np. bliskość jest niebezpieczna).

Zmiana języków miłości – czy aby na pewno?

1. Obserwuj swoje życie – Twoja rzeczywistość to lustro przekonań. Co się w nim odbija? Ciągłe rozczarowania? Poczucie niewystarczalności? Samotność?

2. Zidentyfikuj schematy – Czy ciągle przyciągasz ten sam typ partnera? Masz problem z pieniędzmi, mimo wysiłków? To znak, że działa program.

3. Zadaj pytania – np. „W co teraz wierzę na temat siebie, ludzi, świata, miłości?”

4. Użyj testu mięśniowego – ta coraz popularniejsza metoda pozwala sprawdzić, czy dane przekonanie jest aktywne w Twoim ciele. To szybka droga do znalezienia odpowiedzi w Twojej podświadomości.

Jakie są poziomy przekonania? Jak są najbardziej pierwotne?

Wyobraź sobie drzewo:

- Ziemia – to fałszywa tożsamość, np. „jestem niekochana”.
- Korzenie – podstawowe przekonania, np. „miłość oznacza ból”.
- Pień – ograniczające przekonania, np. „jeśli będę szczerą, zostanę zraniona”.
- Liście i gałęzie – programy mentalne, np. „muszę być miła, żeby zaskoczyć na uwagę”.

Praca zaczyna się od korony drzewa – czyli tego, co najbardziej dostępne – ale kluczowa zmiana dzieje się głęboko, w ziemi i korzeniach.

Czy można samodzielnie zmienić przekonania?

Tak – ale wymaga to świadomej pracy, regularności i głębokiej uważności. Oto kilka kroków:

1. Świadomość – zdiagnozuj, jakie przekonanie rządzi Twoim życiem w danym obszarze. Możesz to zrobić poprzez pisanie, odpowiadając na pytanie: „W co teraz wierzę?”, lub pracę z testem mięśniowym.

2. Konfrontacja – sprawdź, czy naprawdę chcesz w to wierzyć, czy istnieją jakiegokolwiek dowody na to, że to nie jest prawda.

3. Nowy wybór – stwórz wspierające przekonanie. Pamiętaj, że musi być konkretne, jasne i klarowne. Nie może zawierać słów i niedookreślonych wyrażen, których znaczenia tak naprawdę nie znasz.

4. Instalacja – zdecyduj, że od dziś wierzysz w nowe przekonanie i powtarzaj je przy każdej okazji, szczególnie jeśli stare będzie Cię "atakować". Podejmuj świadome decyzje z nowego przekonania.

Ale jeśli chcesz działać precyzyjnie, warto sięgnąć po narzędzia pracy z podświadomością – jak metoda Kodu Przekonań, która umożliwia szybkie dotarcie do źródła problemu i skuteczne jego uwolnienie.

Co to jest Kod Przekonań i jak działa?

To metoda transformacji podświadomych przekonań z użyciem testu mięśniowego, intuicji, pracy z ciałem i polem energetycznym. Traktuje przekonania jako energię.

Proces Kodu Przekonań:

1. Identyfikacja systemu przekonań za pomocą testu mięśniowego przy wykorzystaniu szerokiej bazy przekonań.

2. Rozpoznanie powiązanych braków równowagi energetycznej (np. uwięzionych emocji z przeszłości).

3. Uwolnienie całego systemu – od programu aż po tożsamość.

4. Zainstalowanie nowych, wspierających przekonań bezpośrednio w podświadomości.

Ten proces pozwala z łatwością dotrzeć do przekonań, które działają negatywnie w określonym obszarze Twojego życia, a Ty sobie ich nie uświadamiasz. Ponadto działa skutecznie w porównaniu do afirmacji, ponieważ usuwa przyczynę konfliktu pomiędzy tym, czego chcesz świadomie, a tym, co działa na poziomie podświadomości.



Jakie są najczęstsze przekonania sabotujące kobiety?

- Nie jestem wystarczająco dobra.
- Muszę zasługiwać na miłość.
- Sukces sprawia, że staję się samotna.
- Jeśli pokażę emocje, zostanę zraniona.
- Moje ciało nie zasługuje na miłość.
- Bogactwo oddziela mnie od duchowości.

Jak wygląda życie po zmianie przekonań?

Nagle przestajesz się sabotować. I dzieje się magia.

- Podejmujesz decyzje z lekkością.
- Nie boisz się mówić „nie”.
- Przyciągasz zdrowe relacje.

- Zarabiasz więcej bez wyrzutów sumienia.
- Czujesz się w zgodzie ze sobą – bez udawania, bez napinania się.

Bo zmieniając przekonania – zmieniasz swój filtr. A kiedy zmienia się filtr – zmienia się Twoja rzeczywistość. Co wewnątrz, tak i na zewnątrz.

Gdzie zacząć?

Od siebie. Od uczciwego spojrzenia na swoje życie i zadania sobie pytania: "Czy to, czego doświadczam, naprawdę odzwierciedla to, czego pragnę?". Jeśli nie – to znak, że czas zajrzeć do korzeni.

Zasługujesz na szczęście. Wystarczy, że oczyścisz filtr, przez który patrzysz na świat.



Autorka: **Monika Grobelna** – wspieram kobiety w ich rozwoju osobistym, dzięki laserowo precyzyjnej i szybkiej pracy z energią i podświadomością. Poprzez transformację przekonań i wiążących je dotychczas schematów budzę w nich energię Królowej Miłości, aby mogły stworzyć satysfakcjonujący, soczysty związek z mężczyzną według swoich unikalnych standardów. Towarzyszę kobietom w uwalnianiu destrukcyjnych przekonań oraz blokad energetycznych, zarówno tych, które pochodzą z obecnego życia, jak i rodowych, kolektywnych i wcieleniowych. Uczę, jak przekierować energię, która utkwiła w przeszłości, na kreowanie obecnego życia w spełnieniu i miłości, w szczególności do samej siebie. Strona internetowa: <https://monikagrobelna.pl>.



Artykuł przygotowała: **Monika Grobelna**

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

Dlaczego rozmowa to za mało? O stresie, emocjach i ciele, które pamięta więcej, niż nam się wydaje



W ostatnich latach coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym. Terapia przestała być tematem tabu – stała się czymś naturalnym i coraz szerzej dostępnym. Wiele osób sięga po wsparcie psychologiczne, rozmawia o emocjach, zaczyna proces poznawania siebie.

Najczęściej odbywa się to poprzez rozmowę – bo właśnie z nią najczęściej kojarzymy terapię. Zrozumienie przeszłości, uświadomienie sobie mechanizmów, nazwanie emocji – to wszystko ma ogromne znaczenie.

A jednak...

...mimo rosnącej świadomości, wielu z nas nadal czuje napięcie w ciele, chaos w głowie i emocjonalne przeciążenie. Dlaczego tak się dzieje, skoro tyle już wiemy i rozumiemy? Bo zdrowie psychiczne to nie tylko rozmowa. To proces, który wymaga spojrzenia na człowieka jako całość – z uwzględnieniem ciała, emocji, układu nerwowego i świadomości.

Stres jako fizjologiczna reakcja organizmu

Stres jest jednym z najbardziej powszechnych doświadczeń współczesnego życia – a jednocześnie jednym z najbardziej znormalizowanych. Napięcie w ciele, trudności z oddychaniem, zaburzenia snu czy rozdrażnienie często traktujemy jako “nieunikniony koszt” intensywnego stylu życia.

Tymczasem z perspektywy fizjologii to nie przypadkowy zestaw objawów, lecz konkretna, biologiczna odpowiedź organizmu. Nasz autonomiczny układ nerwowy nieustannie monitoruje otoczenie – bez udziału naszej świadomości – i reaguje na to, co uznaje za potencjalne zagrożenie. Mechanizm ten wykształcił się ewolucyjnie po to, by zwiększyć nasze szanse przetrwania. Kiedyś mobilizował ciało do ucieczki przed drapieżnikiem. Dziś aktywuje się w odpowiedzi na presję w pracy, konflikt w relacji czy przeciążenie informacyjne. Dla układu nerwowego stresujący mail może być równie silnym sygnałem, co realne zagrożenie.

Jednym z głównych mechanizmów regulujących te reakcje jest nerw błędny – dziesiąty nerw czaszkowy, który łączy mózg z narządami wewnętrznymi i uczestniczy w procesach takich jak oddychanie, trawienie, rytm serca. Odgrywa też kluczową rolę w tym, czy odczuwamy spokój, relacyjność, czy – przeciwnie – zagrożenie i izolację.

Kilka słów o teorii poliwalgalnej

Na tej podstawie powstała teoria poliwalgalna Stephena Porges, według której nasz układ nerwowy przełącza się między trzema głównymi stanami fizjologicznymi. To one warunkują, jak funkcjonujemy – zarówno psychicznie, jak i somatycznie – i wpływają na naszą zdolność do odpoczynku, kontaktu i działania.

Stan zaangażowania społecznego (brzuszną gałąź nerwu błędnego) – aktywuje się, gdy czujemy się bezpiecznie. W tym stanie jesteśmy zdolni do kontaktu, relacji, kreatywności i empatii.

Stan mobilizacji (układ sympatyczny) – uruchamia się w sytuacji zagrożenia. To reakcja „walcz lub uciekaj”, w której ciało wchodzi w tryb działania: napięcie wzrasta, oddech przyspiesza, percepcja się zawęża.

Stan zamrożenia (grzbietową gałąź nerwu błędnego) – pojawia się, gdy zagrożenie jest zbyt silne lub trwa zbyt długo. Organizm się wycofuje – to stan odcięcia emocjonalnego, bezsilności i wyczerpania.

Między tymi stanami nie przełączamy się świadomie. To nie jest kwestia decyzji czy woli – to zautomatyzowany mechanizm, który uruchamia się w odpowiedzi na bodźce z otoczenia i sygnały płynące z wnętrza ciała. Układ nerwowy „decyduje”, który tryb aktywować, opierając się na wcześniejszych doświadczeniach, zapisanych wzorcach i aktualnym poczuciu bezpieczeństwa. Choć warunki życia diametralnie się zmieniły, mechanizmy przetrwania pozostały te same. Kiedyś służyły ochronie przed fizycznym zagrożeniem – dziś uruchamiają się w odpowiedzi na stresujący telefon, konflikt w relacji czy przebodźcowanie informacyjne. Organizm nie odróżnia zagrożenia realnego od subiektywnego – reaguje na wszystko, co postrzega jako niebezpieczne.

Zrozumienie tego procesu pozwala spojrzeć na stres z innej perspektywy – nie jako na problem „w głowie”, ale jako biologiczną reakcję, która wymyka się racjonalnej kontroli. A co najważniejsze: pokazuje, że realna zmiana nie zaczyna się od analizy, ale od pracy z ciałem, oddechem i odzyskiwaniem poczucia bezpieczeństwa.

Nasze ciało pamięta to, czego umysł nie chce pamiętać

Nie wszystkie doświadczenia zostają zapisane w formie wspomnień dostępnych świadomości. Wiele z nich – zwłaszcza tych, które przekraczały nasze możliwości przetworzenia lub wyrażenia – pozostaje zarejestrowanych na poziomie ciała: w napięciu mięśniowym, rytmie oddechu, sposobie reagowania na bodźce.

To tzw. pamięć somatyczna – forma pamięci, która nie opiera się na narracji, lecz na fizjologicznym śladzie zdarzeń. Układ nerwowy, działając poza kontrolą poznawczą, może uruchamiać reakcje obronne nawet wtedy, gdy racjonalnie nic nam nie zagraża. Objawia się to m.in. trudnością w rozluźnieniu, nagłym pobudzeniem emocjonalnym, odcięciem lub zablokowaniem reakcji.

Z tego powodu wiele osób doświadcza intensywnych stanów napięcia, lęku lub zamrożenia, mimo że „z perspektywy logicznej” wszystko wydaje się w porządku. To nie umysł wysyła sygnał alarmowy, ale ciało, które nadal reaguje na zapisane wcześniej wzorce.

Zrozumienie mechanizmów tej pamięci stanowi istotny krok w pracy nad odzyskiwaniem równowagi – nie poprzez analizę treści, ale przez świadomy kontakt z ciałem, oddechem i sygnałami, które niosą informacje o naszym stanie.

Rozmowa – ważna, ale niewystarczająca

Jeżeli więc wiele z naszych reakcji stresowych i emocjonalnych nie zapisuje się wyłącznie w myślach, ale głęboko w układzie nerwowym – samo mówienie o trudnych doświadczeniach może nie wystarczyć, by przywrócić równowagę. Rozmowa porządkuje, nadaje znaczenie, tworzy kontekst. Ale nie dezaktywuje napięcia, które zostało zapisane w ciele.

Układ nerwowy nie działa w oparciu o słowa i analizy – reaguje na sygnały płynące z wnętrza organizmu i otoczenia. Dla jego funkcjonowania kluczowe są bodźce fizjologiczne: rytm oddechu, napięcie mięśni, ekspresja emocji, kontakt wzrokowy, poczucie granic. Właśnie dlatego wiele osób, mimo zaawansowanego wglądu i wieloletniej terapii, nadal funkcjonuje w stanie przewlekłej mobilizacji lub odcięcia. Wiedza nie wystarcza, jeśli ciało nie czuje się bezpieczne.

Coraz więcej podejść integrujących psychoterapię i pracę z ciałem – takich jak terapia somatyczna, neuroafektywna regulacja czy podejścia oparte na uważności – uwzględnia tę fizjologiczną warstwę doświadczenia. Praca z ciałem nie zastępuje rozmowy, ale sięga tam, gdzie słowa już nie wystarczają – do warstw zapisanych głęboko, poza językiem.

Podejścia te opierają się na założeniu, że realna zmiana nie zachodzi tylko poprzez analizę czy zrozumienie przeszłości. Potrzebne jest doświadczenie fizycznego bezpieczeństwa – takiego, które uruchamia układ przywspółczulny i pozwala ciału wyjść ze stanu pobudzenia. Oznacza to pracę z oddechem, ruchem, świadomością ciała i emocji – czyli z tymi elementami, które bezpośrednio wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego.



Praktyki, które wracają do korzeni psychologii

Regulacja układu nerwowego nie odbywa się na poziomie teorii – to praktyka. Powtarzalna, cielesna, osadzona w rytmie, oddechu i uwadze. I choć wiele osób nadal utożsamia zdrowie psychiczne wyłącznie z “pracą nad sobą” w gabinecie, coraz więcej skutecznych podejść ma swoje źródła w szerszym, głębiej osadzonym rozumieniu człowieka – jako całości.

Co ciekawe, wiele metod, które jeszcze niedawno nazywano „alternatywnymi”, wraca dziś do łask nie jako moda, ale jako realna odpowiedź na potrzeby współczesnego, przeciążonego układu nerwowego. Ich korzenie sięgają klasycznej psychologii – tej, która od początku uwzględniała nieświadomość, ciało, obecność, kontakt i proces integracji.

To nie techniki doraźne, ale podejścia wspierające neurofizjologiczną regulację i trwałe odzyskiwanie równowagi. Zamiast dążyć do kontroli, opierają się na budowaniu realnego kontaktu z ciałem, emocjami i aktualnym doświadczeniem. To właśnie ten kontakt staje się punktem wyjścia do trwałej zmiany.

Medytacja

Regularna medytacja wpływa na aktywność fal mózgowych, umożliwiając przejście z dominacji fal beta (analiza, działanie, ocena) do fal alfa i theta – charakterystycznych dla stanów relaksu, introspekcji i dostępu do głębszych treści psychicznych. Badania pokazują, że praktyka medytacyjna obniża aktywność ciała migdałowatego – struktury odpowiedzialnej za przetwarzanie zagrożeń – oraz zwiększa gęstość istoty szarej w obszarach związanych z regulacją emocji i autorefleksją. Z powodzeniem stosowana jest w terapii traumy, zaburzeń lękowych i przewlekłego stresu.

Praca z ciałem

Interwencje somatyczne – takie jak shaking, mikroruchy, świadome rozluźnianie czy skanowanie ciała – poprawiają interocepcję, czyli zdolność odczytywania sygnałów płynących z wnętrza organizmu. Regularna praktyka wspiera odbudowę tzw. mapy ciała w mózgu, co umożliwia szybsze rozpoznanie i regulację przeciążenia. Ułatwia wyjście z automatycznych reakcji obronnych i przywraca dostęp do fizjologicznego poczucia bezpieczeństwa. Nie chodzi tu o klasyczny ruch czy sport. Chodzi o uważne bycie w ciele – bez presji, bez celu, z gotowością do odczuwania. To właśnie ta obecność staje się narzędziem pracy terapeutycznej – szczególnie w kontekście traumy, chronicznego napięcia i zaburzeń psychosomatycznych.

Breathwork

Oddech jest jednym z najbardziej dostępnych i skutecznych narzędzi regulacji. Wydłużenie fazy wydechu aktywuje nerw błędny, wspierając działanie przywspółczulnego układu nerwowego, odpowiedzialnego za regenerację, spokój i poczucie równowagi. Techniki takie jak oddech pudełkowy (box breathing) czy 4-7-8 mają udokumentowany wpływ na zwiększenie zmienności rytmu zatokowego serca (HRV) – wskaźnika odporności emocjonalnej i zdolności adaptacyjnej. Dzięki regularnej praktyce możliwe jest obniżenie poziomu pobudzenia, poprawa jakości snu i przywrócenie kontaktu z ciałem tu i teraz – co w terapii traumy i stresu odgrywa kluczową rolę.



Praca z energią i stanem świadomości

Choć trudniej uchwytana w ramach klasycznej nauki, praca z energią – rozumiana jako świadome kierowanie uwagi do wewnątrz, ku mikrodoznaniami i subiektywnemu przepływowi doświadczeń – znajduje coraz więcej potwierdzeń w badaniach nad stanami poszerzonej świadomości i funkcjonowaniem mózgu w odmiennych trybach aktywności. Tego rodzaju praktyki – znane ludzkości od zarania dziejów i obecne w niemal każdej tradycji duchowej – opierają się na pracy z wyobraźnią, intencją, symboliką i wewnętrznym obrazem. Pozwalają dotrzeć do treści, które wymykają się racjonalnej analizie, ale są nadal obecne w ciele i emocjach. To, co trudne do nazwania, może zostać przeżyte, rozpoznane i przekształcone – poprzez uważność, znaczenie i doświadczanie sensu. Współczesne podejścia terapeutyczne coraz częściej integrują te elementy jako uzupełnienie pracy z ciałem i oddechem. To nie alternatywa dla psychoterapii, ale jej poszerzenie – umożliwiające głębszy kontakt z wewnętrznym światem, poczuciem sprawczości i zakorzenieniem w sobie.

Kilka słów na zakończenie

Coraz więcej badań oraz praktyk klinicznych potwierdza, że zdrowie psychiczne nie jest wyłącznie stanem umysłu – to złożona interakcja procesów neurofizjologicznych, emocjonalnych i cielesnych. Utrzymujący się stres, nierozpoznane emocje czy napięcia zapisane w ciele wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na sposób, w jaki funkcjonujemy w relacjach, podejmujemy decyzje i reagujemy na codzienne wyzwania.

Podejścia integrujące pracę z umysłem i ciałem, oddechem i uwagą, przynoszą realne efekty – wspierając regulację układu nerwowego, przywracając dostęp do zasobów i zwiększając odporność psychiczną. To nie są metody „alternatywne”, ale konieczne uzupełnienie tradycyjnych modeli wsparcia psychicznego – szczególnie w świecie, który na co dzień przeciąża nasz system adaptacyjny.



Autorka: **Weronika Łojewska** – psycholożka holistyczna, która łączy klasyczną psychologię z podejściami somatycznymi, neuroregulacją, medytacją i pracą z energią, tworząc autorskie procesy wspierające integrację emocjonalną i głęboki powrót do siebie. W swojej pracy opiera się m.in. na założeniach psychologii traumy, teorii poliwagalnej oraz podejściu IFS (Internal Family Systems), wspierając klientki i klientów w odzyskiwaniu kontaktu ze swoim wewnętrznym Ja.
Strona www: www.instytsamopoczucia.pl.

↓ Artykuł przygotowała: **Weronika Łojewska**

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

Mózg w biznesie: jak wykorzystać neuropsychologię, by działać mądrzej, nie ciężiej



W świecie przepętnionym zadaniami, presją czasu i nieustanną zmianą, coraz częściej pytamy: czy można działać skutecznie, nie przekraczając własnych granic? Neuropsychologia mówi jasno: tak – jeśli zrozumiemy, jak naprawdę działa nasz mózg. I jeśli zacniemy traktować go nie jako narzędzie do zadań, ale jako żywy, złożony system, który wymaga uwagi, regeneracji i wsparcia. To właśnie sedno idei „mózg w biznesie” – świadomego korzystania z neuropsychologii, by osiągać więcej, działając mądrzej, nie ciężiej. To, czego nauczyłam się przez lata pracy na bloku operacyjnym, w sytuacjach granicznych, dziś przenoszę do świata biznesu. I wiem jedno – skuteczność nie bierze się z przemęczenia. Ona rodzi się z mądrego przywództwa, jasnych struktur i świadomego zarządzania sobą oraz neuroregulacją.

Lekcja z reanimacji. Czego nauczyłam się o efektywności na bloku operacyjnym

Są momenty, kiedy czas się zapada. Alarm. Sygnalizatory. Przerwana operacja. Na stole człowiek – nagłe zatrzymanie krążenia. Dla zespołu to chwila, w której nie ma miejsca na chaos. W takich sytuacjach mózg przechodzi w tryb przetrwania. Aktywuje się ciało migdałowate – strażnik emocji i zagrożenia – a racjonalne myślenie w korze przedczołowej zostaje wyciszone.

Działamy wtedy głównie na pamięci proceduralnej. To wtedy najważniejsze staje się jedno: jasne delegowanie i zgranie zespołu. Kiedy kieruję reanimacją, nie robię wszystkiego sama. To niemożliwe. Moją rolą jest trzymać strukturę – jak dyrygent orkiestry:

- Ty – masaż serca.
 - Ty – adrenalina.
 - Ty – czas i notatki.
 - Ja – koordynacja i czuwanie nad jakością.
- Mówimy konkretnie. Parafrazujemy. Upewniamy się, że każdy wie, co robi.

Po wszystkim – siadamy razem. Mówimy:

- Co zadziałało?
- Co następnym razem zrobimy lepiej?

Ten rytuał to nie formalność. To esencja efektywności – analiza bez ocen, rozwój bez presji. To także esencja działania mózgu w warunkach wymagających szybkich decyzji – dokładnie to, czym jest mózg w biznesie w praktyce.

Gdy mózg się broni – o stresie młodej kadry i sile dobrej kultury pracy

Na bloku łatwo zauważyć, jak stres wpływa na młodych. Nowa osoba w zespole, nagła sytuacja – twarz blednie, ciało zastyga. Nie brak kompetencji – to układ limbiczny przejął kontrolę. Podobnie działa to w biznesie. Nowy lider, młody zespół – gdy brakuje wsparcia i przestrzeni na błędy, nie rozwijają się, tylko walczą o przetrwanie.

A przecież mózg w biznesie nie ma walczyć – ma rosnąć, adaptować się, tworzyć. Dlatego tak ważna jest kultura wzrostu – taka, która daje prawo do pytania, przestrzeń do pomyłek i zaufanie. W niej mózg przestaje się bronić. Zaczyna się uczyć, współpracować i szukać rozwiązań.

Mózg nie jest maszyną. To złożony system do przetwarzania rzeczywistości

Z biologicznego punktu widzenia, nasz mózg nie został stworzony do multitaskingu. Kiedy próbujemy robić wszystko naraz, uruchamiamy układ współczulny – walka, ucieczka, zamrożenie. Mózg traci dostęp do kreatywności i logiki. A jednak kultura produktywności wciąż promuje: „rób więcej”, „bądź zajęta”. Tymczasem mózg w biznesie powinien być używany zgodnie z jego naturalnym rytmem – z przestrzenią na koncentrację, sens i intencjonalność.



Przerwa po 45 minutach – nie luksus, tylko konieczność

Badania neuroergonomiczne są jednoznaczne – po 45 minutach intensywnego skupienia obszary odpowiedzialne za planowanie i analizę zaczynają działać mniej efektywnie. W praktyce? 45 minut koncentracji + 10 minut przerwy = podtrzymanie funkcji poznawczych, regulacja emocjonalna i lepsze decyzje. Tak właśnie działa mózg w biznesie – nie na wyczerpanie, ale na regenerację.

Styl życia = styl pracy mózgu

Mózg nie pracuje w izolacji. Potrzebuje: snu, światła dziennego, mikroelementów, ruchu. Każdy z tych elementów to fundament wydajności. Dieta, nawodnienie i aktywność fizyczna wpływają nie tylko na nastrój, ale i na zdolność koncentracji oraz tworzenia nowych połączeń synaptycznych. Właśnie dlatego mózg w biznesie nie zaczyna się od komputera, ale od troski o ciało.

Styl myślenia to filtr działania – klucz do efektywności i stanu flow

Każdy z nas przetwarza informacje w inny sposób. Nie ma lepszego czy gorszego stylu – są tylko różne strategie myślenia i działania.

Badania (Riding & Rayner, 1998; Sternberg, 1997) wskazują, że dopasowanie zadań do stylu poznawczego pracownika zwiększa jego skuteczność, zaangażowanie i poczucie sensu. Z kolei Mihaly Csikszentmihalyi, twórca pojęcia flow, udowodnił, że ludzie osiągają najwyższy poziom efektywności i satysfakcji, gdy ich kompetencje są w równowadze z poziomem wyzwań. W stanie flow mózg przechodzi w rytm alfa i theta – pojawia się lekkość, płynność, koncentracja i głęboka satysfakcja.

Badania Salanova, Bakker i Llorens (2006) pokazują, że zespoły doświadczające regularnie stanu flow cechują się wyższą odpornością na stres, większym zaufaniem i niższą rotacją. Właśnie w tym kryje się prawdziwe znaczenie tytułu „mózg w biznesie” – nie chodzi o więcej, chodzi o mądrzej.

Z kim pracujesz, tak myślisz

Ludzie wpływają na siebie bardziej, niż im się wydaje. Praca w zespole wspierającym i opartym na bezpieczeństwie psychologicznym aktywuje układ nagrody w mózgu (dopamina, serotonina), zwiększając zaangażowanie, koncentrację i zdolność do uczenia się (Edmondson, 2018). Twój mózg nie działa w próżni. Otoczenie społeczne ma wpływ na Twoją efektywność. Mózg w biznesie to także umiejętność budowania zespołów, w których mózgi ludzi czują się bezpieczne. Nie musisz robić więcej. Musisz robić inaczej!



Neuropsychologia nie mówi: „pracuj ciężiej”. Mówi: „pracuj w zgodzie z tym, jak funkcjonujesz”.

- Słuchaj siebie.
- Rób przerwy.
- Działaj zgodnie ze swoim stylem.
- Pracuj z ludźmi, którzy Cię wspierają.
- I nie udawaj maszyny – jesteś człowiekiem.

Wiedza o mózgu to dziś nie tylko nauka – to praktyczne narzędzie zmiany. Mózg w biznesie to nie metafora. To realna decyzja, by budować styl pracy, który opiera się na zrozumieniu, jak funkcjonujemy biologicznie, emocjonalnie i społecznie.

Podsumowanie: mózg potrzebuje środowiska, nie tylko zadań

Dlatego, zamiast pytać, co jeszcze możesz zrobić, zapytaj:

- Jakiego środowiska potrzebuje mój mózg, by działać najlepiej?
- Jakie warunki tworzę dla siebie i innych?
- Czy mój zespół może popełniać błędy bez lęku?
- Czy praca, którą wykonujemy, daje szansę na koncentrację, przerwy, poczucie sensu i satysfakcję? Bo efektywność nie zaczyna się od nowej listy zadań. Zaczyna się od jakości uwagi, jaką dajesz sobie i innym. Od odwagi, by działać nie ciężiej, a mądrzej.



Autorka: **Żaneta Zbierska Walicka** – trener kognitywny, certyfikowany trener FRIS® oraz Biofeedback, praktyk NLP i business coach. Posiada wieloletnie doświadczenie jako lider zespołu anestezyjologicznego. Specjalizuje się również w medycynie estetycznej. Pracowała w systemach ochrony zdrowia w trzech różnych krajach, co pozwala jej łączyć perspektywę kliniczną z nowoczesnymi narzędziami rozwoju osobistego i zespołowego. W swojej pracy integruje wiedzę neuropsychologiczną z praktycznym podejściem do zarządzania stresem, komunikacji i efektywności. Twórczyni marki Zanspire, wspierającej liderów, zespoły i specjalistów medycznych w świadomym rozwoju.

↓ Artykuł przygotowała: **Żaneta Zbierska Walicka**

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

Odkryj Polskę aktywnie! Dlaczego warto podróżować, mimo przeciwności



Czasem życie rzuca nam wyzwania w postaci braku czasu, nadprogramowych kilogramów czy problemów zdrowotnych. Ale czy to oznacza, że powinniśmy rezygnować z przygody, ruchu i odkrywania nowych miejsc? Absolutnie nie! Polska to kraj pełen niezwykłych zakątków, idealnych do aktywnego wypoczynku, bez względu na kondycję czy zasobność portfela. W tym artykule przekonam Cię, że można czerpać radość z podróży po naszym pięknym kraju, dbać o zdrowie i jednocześnie budować piękne wspomnienia.



Wybierz aktywność na miarę Twoich możliwości

Nie musisz mieć idealnej formy, figury ani wielkich osiągnięć sportowych, aby czerpać radość z aktywnego spędzania wolnego czasu. Podstawą jest wybór form aktywności dostosowanych do Twoich możliwości. Jaki sport jest odpowiedni dla osób o słabej kondycji? Przede wszystkim wycieczki piesze i rowerowe oraz pływanie. Zaczynaj od krótkich spacerów w łatwym terenie, a potem stopniowo wydłużaj dystans i stopień trudności. Sprawdź, gdzie w Twojej okolicy jest basen. Weekendowe i urlopowe wyjazdy możesz połączyć z relaksem w basenach termalnych i Aquaparkach. Mamy w Polsce coraz więcej takich obiektów.

Odkryj Polskę aktywnie – wyznacz swój cel

Aktywny odpoczynek jest zbawienny dla osób, które na co dzień prowadzą siedzący tryb życia.

Spędzają dużo czasu przed komputerem, są zabiegane, zestresowane czy mają trochę nadprogramowych kilogramów. Ty też należysz do tej grupy? Uwierz, że po kilku tygodniach regularnej aktywności poprawi się Twoja kondycja i samopoczucie. Wrażenia i wspomnienia oraz uczucie odprężenia po udanej wycieczce zaostrzają apetyt na kolejne wyzwania. Może zapragniesz zdobyć koronę najwyższych szczytów Polski albo przejść jakiś szlak długodystansowy? Możesz przecież rozłożyć sobie takie wyzwanie nawet na kilka lat i cieszyć się kolejnymi sukcesami.



Jak podróże zmieniają człowieka?

Podróżując, poznajesz różne atrakcje, historię i kulturę regionu. Odwiedzasz muzea i masz bliski kontakt z przyrodą. Obserwujesz zwyczaje mieszkańców i sprawdzasz, jak smakuje regionalna kuchnia. To wszystko ubogaca człowieka, poprawia nastrój i pozytywne nastawienie do otoczenia i codziennych problemów. Poza tym ruch to zdrowie, a zdrowie jest jedną z największych wartości w życiu człowieka. Regularne spacery, wycieczki rowerowe i trekking w górach odstresowują, ułatwiają spalanie kalorii i usuwanie toksyn z organizmu. Poprawiają sylwetkę i wzmacniają silną wolę. Hartują organizm i kształtują charakter.

Poczujesz się silniejsza i bardziej pewna siebie, bo skoro weszłaś na Babią Górę, to dasz radę wszystkim przeciwnościom losu. Jeśli pokonałaś lęk wysokości, ogromne zmęczenie i własne słabości, to równie dobrze możesz zmienić pracę, zawód, założyć firmę czy zakończyć nieudany związek. Możesz zacząć nowy, lepszy etap w swoim życiu.

Jak zorganizować aktywny wypoczynek? To proste!

Nie musisz jechać daleko, brać urlopu w pracy, ani wydawać dużo kasy na taką rozrywkę. Zrezygnuj z sobotniego sprzątania na rzecz aktywności na świeżym powietrzu. Powiedz rodzicom, że nie będzie Cię na niedzielnym obiedzie, bo chcesz ten czas spędzić inaczej. Wykorzystaj długie weekendy, ale nie rezygnuj też z urlopów, nawet jeśli prowadzisz firmę i chcesz osobiście wszystkiego dopilnować. Brak odpoczynku to prosta droga do wypalenia i frustracji, wszak życie przemija i warto znaleźć czas na przyjemności, czas dla bliskich i czas na to, aby zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia i po prostu zadbać o swoje potrzeby.

Wyjazdy i wczasy kojarzą się niektórym głównie z dużymi wydatkami. Nie musisz nocować w drogich hotelach. Prywatne kwatery z łazienkami są o wiele tańsze, a standard noclegu jest często porównywalny z hotelami. Ciekawą i tańszą opcją są noclegi pod namiotem albo w schroniskach górskich i schronach turystycznych. Dzięki temu poczujesz smak prawdziwej przygody i bliskość przyrody.



Z kim podróżować? Z partnerem, z rodziną, przyjaciółmi, a może samotnie?

Są osoby, które lubią podróżować samodzielnie. Same idą na górskie szlaki, zdobywają szczyty albo płyną w rejs łodzią turystyczną. Cenią sobie ten czas, kiedy mogą spokojnie przemyśleć wszystko i odpocząć w ciszy. To często turyści, którzy na co dzień zmagają się z hałasem, z nadmiarem bodźców i mają ciągły kontakt z ludźmi. Wiele osób lubi odpoczywać w towarzystwie najbliższych – partnera, rodziny czy grupy przyjaciół.

A co, jeśli nie mamy nikogo, kto ma czas i chce z nami podróżować, zwiedzać czy męczyć się gdzieś na góskim szlaku? Warto wtedy poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach, choćby na grupach tematycznych w social mediach i wspólnie zorganizować wyjazd. Możesz także wyjechać sama.

Pamiętaj, że samotne wyjazdy to też możliwość otwarcia się na nowe kontakty, poznawania nowych, często ciekawych i wartościowych ludzi, którzy mogą dołączyć do grona przyjaciół.



Odkryj Polskę aktywnie, bo warto

Mamy w Polsce wszystko – morze, jeziora, góry, lasy, zabytkowe miasta i niezwykle miejsca z bogatą historią. Każdy region ma swój niepowtarzalny charakter – kaszubski folklor, podhalańskie tradycje, sielskość Podlasia i tajemnicze zamki na Dolnym Śląsku. Niezależnie od tego, gdzie pojedziesz, zawsze znajdziesz coś, co Cię zachwyci. Nie pozwól więc, by wymówki zatrzymały Cię w domu. Zrób pierwszy krok – zaplanuj weekendowy wyjazd z partnerem i ciesz się każdą chwilą. Przekonasz się, że podróże nie tylko rozwijają – one dają prawdziwą radość życia!



Autorka: Renata Bancierz – copywriterka, redaktorka i wirtualna asystentka. Specjalizuje się w tematyce turystyki, przyrody, rozwoju osobistego i tematach związanych ze sprawami kobiet. Wspiera rozwój małych firm, tworząc dla nich strony internetowe w CMS WordPress i e-marketing. Pracuje zdalnie od czasu wygranej walki z rakiem. Prowadzi bloga o tematyce turystyczno-hotelarskiej. W wolnym czasie zwiedza, jeździ rowerem i próbuje zdobywać górskie szczyty – z różnym skutkiem.

Moje miejsca w sieci:

- Strona: <https://mamdobreslowo.pl/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/MamDobreSlovo/>
- Strona: <https://stronyimarketing.pl/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/StronyiMarketing/>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/renata-bancierz-copywriter/>

↓ Artykuł przygotowała: **Renata Bancierz**

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

Naturalne perfumy – zapach, który wspiera zdrowie, emocje i nastrój



Coraz częściej mam wrażenie, że świat trochę się budzi. Coraz więcej z nas zaczyna patrzeć, co tak naprawdę nakładamy na skórę. I całe szczęście, bo skóra to nie tylko powłoka ochronna – to największy organ ciała, który wszystko chłonie jak gąbka. A perfumy? No cóż... większość tych z drogerii, choć pachnie "ładnie", to tak naprawdę mieszanka chemii, która w dłuższej perspektywie wcale nam nie służy. Dlatego właśnie chcę Ci opowiedzieć o naturalnych perfumach – takich na bazie olejków eterycznych i olejów zimnotłoczonych. Nie tylko pachną pięknie, ale też realnie wpływają na Twoje samopoczucie. A do tego są bezpieczne, kojące i... po prostu magiczne.

Co siedzi w klasycznych perfumach?

Zacznijmy od tego, czego często nawet nie widać w składzie. W typowych perfumach drogerijnych jest mnóstwo syntetyków, a pod tajemniczym słowem “fragrance” może się kryć nawet kilkaset (!) różnych substancji chemicznych. Producent nie musi ich podawać – tajemnica handlowa. Najgorsze z nich?

Ftalany (np. DEP – diethyl phthalate)

- Dlaczego są używane? Aby zapach dłużej się utrzymywał.
- Dlaczego szkodzą? Zakłócają gospodarkę hormonalną, mogą wpływać na płodność, rozwój płodu, a nawet zwiększać ryzyko nowotworów hormonozależnych (np. piersi, prostaty).

Parabeny (np. methylparaben, propylparaben)

- Dlaczego są używane? Konserwanty chroniące przed rozwojem bakterii i grzybów.
- Dlaczego szkodzą? Działają jak „sztuczne estrogeny” – mogą wpływać na układ hormonalny, zaburzać cykl miesięczkowy i zwiększać ryzyko raka piersi.

Syntetyczne piżmo (np. musk ketone, musk xylene)

- Dlaczego są używane? Jako nuta zapachowa o ciepłym, „czystym” aromacie.
- Dlaczego szkodzą? Gromadzą się w organizmie i środowisku. Powiązane z zaburzeniami hormonalnymi, działaniem neurotoksycznym i reakcjami alergicznymi.

Benzyl alcohol

- Dlaczego jest używany? Jako rozpuszczalnik i konserwant.
- Dlaczego szkodzi? Może powodować podrażnienia skóry, oczu i układu oddechowego. W większych dawkach działa toksycznie na ośrodkowy układ nerwowy.

I klasycznie: alkohol, który wysusza skórę, a u wrażliwych osób może wywoływać podrażnienia. W znaczącej większości do perfum używany jest alkohol w pełni skażony, czyli denaturat tylko przezroczysty, a nie niebieski. Nadal masz ochotę nałożyć to na ciało?

Skutki uboczne używania syntetycznych perfum

Skutki uboczne regularnego stosowania syntetycznych perfum:

- Bóle głowy, migreny
- Przewlekłe zmęczenie, rozdrażnienie
- Trudności z koncentracją
- Alergie skórne i oddechowe
- Zaburzenia hormonalne
- Podrażnienia układu nerwowego
- Potencjalne ryzyko nowotworów

Brzmi średnio romantycznie, prawda?

Naturalne perfumy – mniej chemii, więcej zdrowia

A teraz wyobraź sobie coś zupełnie innego: zapach, który nie tylko nie szkodzi, ale wręcz Ci służy. Tworzy się go z czystych olejków eterycznych – czyli esencji z kwiatów, liści, żywic, ziół – i łączy z olejem bazowym, np. jojoba czy migdałowym. I to wszystko. Bez zbędnych dodatków, bez toksyn. Czysta roślinna siła. To nie tylko zapach, ale i działanie – aromaterapia w najpiękniejszej formie.

Właściwości aromaterapii oraz wpływ zapachów na ludzki organizm

Aromaterapia to coś więcej niż tylko ładny zapach. To naturalna metoda, która wykorzystuje olejki eteryczne do wspierania zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Każdy olejek ma swoje unikalne właściwości i działa trochę jak... zapachowa tabletki na konkretne potrzeby.. Jak to działa? Kiedy wdychasz olejek (np. z naturalnych perfum), jego cząsteczki trafiają do nosa i stymulują nerwy węchowe, które są bezpośrednio połączone z układem limbicznym – tą częścią mózgu, która odpowiada za emocje, pamięć i nastrój. Czyli: zapach może Cię uspokoić, dodać energii, poprawić koncentrację albo nawet przywołać wspomnienia z dzieciństwa!

Aromaterapia działa też przez skórę – olejki przenikają przez naskórek do krwiobiegu i wpływają na cały organizm. Dlatego perfumy na bazie olejków eterycznych to małe rytuały zdrowia

Właściwości olejków eterycznych

Każdy olejek działa trochę inaczej. Zobacz: Potrzebujesz energii, powera, żeby się zebrać? Sięgaj po:

- Pomarańczę, grejpfrut, cytrynę – działają jak mentalne słońce. Rozjaśniają nastrój, dodają siły.
- Miętę pieprzową – orzeźwia, jakby ktoś otworzył okno w dusznym pokoju.
- Rozmaryn – skuteczny przy zmęczeniu umysłowym, realnie poprawia koncentrację i zdolności kognitywne
- Eukaliptus – oczyszcza głowę, idealny po ciężkiej nocy albo przed spotkaniem (unikaj, gdy cierpisz na epilepsję).

Naturalne perfumy dopasowane do potrzeb

Perfumy z tymi nutami? Idealne na poranki, poniedziałki i wszystkie dni, kiedy chce się zwinąć w koc, ale nie można.

Naturalne perfumy poprawiające koncentrację – jakie zapachy wybrać?

Chcesz się skupić, skończyć projekt, ogarnąć chaos w głowie? Spróbuj:

- Bazylia – poprawia jasność myślenia.
- Szałwia muskatołowa – uspokaja nadmiar myśli, balansuje.
- Cyprys i jodła – wspierają koncentrację, ale nie usypiają.
- Kadzidłowiec (frankincense) – daje „duchowy fokus”, bardzo przydatny przy medytacji albo pisaniu.

To są zapachy do pracy, nauki, kreatywnego flow – bez kawy i rozpraszaczy.

Naturalne relaksujące perfumy – jakie zapachy wybrać?

Czujesz napięcie, stres, chcesz się wyciszyć i wrócić do siebie? Wybieraj:

- Lawendę – klasyka, ale nie bez powodu. Czułe kojąca.
- Drzewo sandałowe – głęboki, ciepły, uziemiający zapach.
- Paczulę – trochę cięższa, ziemista, idealna na wieczór.
- Wanilię naturalną – otula jak ciepła herbata z miodem.

Te zapachy są jak głęboki oddech po długim dniu. Sprawdź się też przed snem.

Naturalne zmysłowe perfumy – jakie zapachy wybrać?

Chcesz się czuć sexy, pewnie, przyciągać uwagę? Tu przydadzą się:

- Ylang-ylang – zmysłowy, kobiecy, podkreśla Twoją energię.
- Jaśmin – elegancki, głęboki, uwodzicielski.
- Cynamon i goździki – rozgrzewają, działają afrodyzycznie.
- Oud, mirra, benzoes – tajemnicze, egzotyczne, mocne nuty.

To zapachy na wieczór, randkę, imprezę, koncert. Pamiętaj, że powyższe to afrodyzjaki, czyli spowodują większe ukrwienie dolnych partii ciała, więc możesz pod ich wpływem mniej błyszczeć intelektem, bo w mózgu będzie mniej krwi.

Naturalne perfumy - codzienny rytuał dla siebie

Wiesz co jest w tym najpiękniejsze? Że używanie naturalnych perfum staje się rytuałem. Zamiast szybkiego „psik” przed wyjściem, masz chwilę tylko dla siebie. Nakładasz zapach na nadgarstki, szyję, dekolci, masujesz... Czujesz go, oddychasz i pytasz siebie: „Czego dziś potrzebuję?” Możesz mieć kilka buteleczek i używać ich zależnie od nastroju, pory dnia, cyklu czy pogody. To pachnąca forma self-care.

A co z trwałością? Czy one się długo utrzymują?

Tak, ale w inny sposób niż te syntetyczne. Naturalne perfumy nie zalewają wszystkiego wokół chmurą zapachu. Są bliżej skóry, bardziej intymne. I co ważne – rozwijają się z czasem, reagują z twoją skórą, z twoim pH, więc pachną trochę inaczej u każdej osoby, ba! Będą pachniały na Tobie trochę inaczej w zależności od dnia cyklu menstruacyjnego, w naturalnej harmonii z Twoim ciałem.

Jeśli są wysoko zaperfumowane, nuta bazy zostanie z Tobą nawet do 10 godzin. Mogą jednak wymagać ponownej aplikacji – ale to właśnie moment, kiedy znów sięgasz po flakon i... wracasz do siebie, do pachnącego rytuału.

Jak zacząć i na co zwrócić uwagę?

- Szukaj perfum, które w fazie zapachowej mają 100% olejków eterycznych, nie „aromaty identyczne z naturalnymi” albo „olejki zapachowe”.
- Idealnie, jeśli są w oleju bazowym, nie alkoholu (szczególnie jeśli masz wrażliwą skórę). Zaś jeśli koniecznie muszą być w psikaczu, to niech, chociaż będą na alkoholu spożywczym.



- Zaczynij od mini wersji, roll-ona lub zestawu próbek.
- Patrz, kto to tworzy – wspieraj małe, lokalne manufaktury, które robią to z sercem.
- Zapisz się na warsztaty z tworzenia naturalnych perfum, jest ich na rynku coraz więcej. Pamiętaj tylko zwrócić uwagę na kwalifikacje prowadzącego. Olejki eteryczne to piękno natury, ale ze względu na swoją moc należy do nich podchodzić z szacunkiem i uważnością.

Znajdź lub stwórz zapach, który opowie Twoją historię

Naturalne perfumy to nie tylko kosmetyk. To Twoja osobista aura, energetyczna sygnatura, codzienna intencja. Mogą Cię wzmacniać, uspokajać, dodawać odwagi. I są bezpieczne – dla Ciebie, dla środowiska, dla przyszłych pokoleń. Zamiast pachnieć jak „najnowszy hit sezonu”, pachnij... sobą. I to jest piękne.

Autorka: **Kinga Wil** – jestem naturopatką, fitoterapeutką i aromaterapeutką. W mojej pracowni Wibracja Oddechu łączę pasję do natury z holistycznym podejściem do zdrowia i dobrostanu. Tworzę w 100% naturalne perfumy na bazie olejków eterycznych i olejów tłoczonych na zimno – kompozycje, które wspierają zarówno ciało, jak i duszę. Na co dzień pracuję indywidualnie z kobietami – wspieram je w procesie zmiany, poszukiwania swojej drogi życiowej i wzmacniania kontaktu z intuicją. Zapach jest dla mnie narzędziem transformacji – pomaga się zatrzymać, odetchnąć i poczuć siebie na nowo.

W swojej pracy na każdym kroku wracam do naszego połączenia z naturą- nie tylko przez aromaterapię, ale także przez kontakt z oddechem i lasoterapię. Prowadzę także indywidualne konsultacje/mentoring.

Miejsca w sieci:

- [Ig: wibracjaoddechu](#)
- [Fb: pracowniawibracjaoddechu](#)



↓ Artykuł przygotowała: **Kinga Wil**

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

Mózg w biznesie: jak wykorzystać neuropsychologię, by działać mądrzej, nie ciężiej



Nie od dziś wiadomo, że nastawienie ma bardzo duże znaczenie przy wykonywaniu różnych czynności. Tak samo jest podczas nauki języka angielskiego. Mówi się o tym, że nastawienie ma znaczenie. Dlatego też nastawienie do wykonywania danej czynności jest kluczowe. Trudno mówić o efektywnej nauce języka angielskiego bez ułożenia sobie w głowie dobrego nastawienia do takiej pracy.

Dlaczego praca z mindsetem w angielskim ma sens?

Mindset – czyli sposób naszego myślenia na określony temat, czy też zbiór przekonań dotyczących czegoś w nauce każdej czynności jest kluczowy. Możemy to porównać do tego, że nie będziemy tak efektywni, jeśli nad tym nie popracujemy. Mindset i nastawienie jest podstawą i bardzo dobrą bazą, od której należy zacząć poznawanie języka angielskiego. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynamy przygodę z tym językiem, czy chcemy przygotować się do rozmowy o pracę, czy chcemy przygotować się do zmiany stanowiska w pracy. Jeśli będziemy myśleć, że angielski jest trudny, czy jego wymowa skomplikowana to od razu startujemy z nieco trudniejszej pozycji.

Co więc możemy zrobić, żeby wykorzystać wpływ mindsetu w nauce języka angielskiego? Należałoby tutaj zacząć od pracy z nastawieniem do języka angielskiego i może pomóc w tym bardzo proste ćwiczenie, takie jak to poniżej.

Ćwiczenie na mindset

1. Przygotuj sobie od trzech do pięciu minut wolnego czasu.
2. Wyciągnij kartkę papieru i ustaw timer.
3. Zadbaj o to, aby nikt i nic ci nie przeszkadzał.
4. Przeczytaj poniższe zdania i zanotuj swoje odpowiedzi bez oceniania ich i bez większego analizowania po prostu zapisz to, co pierwsze przychodzi ci do głowy. To jest podstawa do tego, aby zorientować się, jakie jest twoje nastawienie do nauki języka angielskiego lub jak ja to wolę mówić do poznawania tego pięknego języka. Będiesz mogła wtedy w łatwiejszy sposób rozpoznać, gdzie jest twój punkt wyjściowy i gdzie chcesz zmierzyć.

To te zdania:

- Angielski jest trudny.
- Uczyłam się tyle razy i już sama nie wiem, jak się uczyć i co z tym wszystkim zrobić.
- Angielski jest przyjemny i bardzo pożyteczny.
- Codziennie mam przestrzeni na naukę angielskiego w najlepszy możliwy dla mnie sposób.
- Czuję, że nauka angielskiego jest przyjemna.



Inna wersja tego ćwiczenia

Możesz także po prostu wypisać na środku kartki słowo „angielski” i do tego słowa zapisać wszystkie spostrzeżenia słowa klucze myśli, które są związane z tym tematem. Będziesz wtedy w stanie ocenić czy twój mindset dotyczący języka angielskiego jest pozytywny, neutralny, czy negatywny. Najlepiej oczywiście jest, aby zaczynać od poziomu pozytywnego. A jeśli nie jest to możliwe to od poziomu neutralnego.

Systematyka działania

Następnie bardzo ważnym elementem przy mindsecie w nauce języka angielskiego jest to, żeby pracować nad takim nastawieniem systematycznie. Można to porównać to tego, jak również, żeby przed sesjami z języka angielskiego powracać do dobrych ustawień, czyli do tego, jaki chcesz mieć mindset w języku angielskim.

Wyobraźmy sobie taką sytuację, że raz poćwiczyłaś i zrobiłaś sobie kilka ćwiczeń na mówienie. Czujesz się nieco pewniej. Ale! Ale potem dzieje się życie. Czyli różnego rodzaju większe lub mniejsze spięcia w pracy, niestabilna sytuacja życiowa. To powoduje, że oddalasz się od swojego idealnego nastawienia do nauki języka angielskiego. Co wtedy? Jak wrócić do najlepszych ustawień i angielskiego?

Kilka ważnych kroków

Możesz wykonać te poniższe kroki, żeby poprawić swoją efektywność językową. Mimo że mogą wydawać Ci się zbyt proste lub nawet banalne to nie przeceniaj ich siły. Pierwsze co warto zrobić to zadbać o takie rzeczy jak: wygodne miejsce do siedzenia, odpowiednio dobrane światło, szklankę wody do picia i to żebyś nie była zmęczona. Jeśli jest to tak, że czujesz, że zasypiasz, to o wiele lepsze będzie znalezienie czasu na krótką drzemkę, a potem nauka języka angielskiego niż odwrotnie. Jeśli twój umysł jest zmęczony, to nie przyjmuje nowych wiadomości w taki sposób, w jaki powinno to być zrobione.

Następnie ważne jest to, żebyś nie czuła się obciążona różnymi sytuacjami z dnia codziennego. Zdaję sobie sprawę, że może być to sporym wyzwaniem, jednakże możesz tu zastosować takie poniższe ćwiczenie.



Ćwiczenie wypisywanie na kartce

Jest bardzo proste. Przygotowujesz sobie kartkę papieru formatu A4 i wypisujesz na kartce papieru wszystkiego, co aktualnie znajduje się w twojej głowie i co cię trapi. Wypisujesz wszystkie rzeczy niezależnie od tego w jaki sposób, czy krótkimi słowami kluczami, czy równoważnikami zdania lub zdaniami. Najważniejsze, że zapisujesz te rzeczy aż do momentu, kiedy czujesz, że w twoim umyśle nie znajduje się już nic więcej. Wszystkie niepotrzebne myśli w głowie powodują zakłócenia przed nauką języka angielskiego.

A tutaj je niwelujesz na pewien czas. Następnie jesteś przygotowana do tego, żeby zacząć działać z językiem angielskim. Dalsza część i efektywność twoich działań zależy od tego, jaki masz plan językowy czy wiesz jakie cele chcesz osiągnąć, gdzie chcesz być i kiedy. Ale to jest temat już na osobny poradnik.



Mindset a nauka języka angielskiego – podsumowanie

Jeśli chcesz widzieć efekty swoich działań w języku angielskim jeszcze szybciej, zadбай o najlepszy z możliwych mindsetów dotyczących języka angielskiego jeszcze przed wyborem szkoły językowej, lektora sesji językowych czy kursu językowego. Przekonasz się po pewnym czasie, jak nastawienie ma kluczowe znaczenie dla całego procesu nauki.

Życzę ci, abyś mogła trafić i odnaleźć w sobie zasoby do tego, aby dbać o swoje nastawienie do języka angielskiego. Z autopsji wiem, że nastawienie jest także kluczowe przy przełamaniu blokady językowej, zmianie pracy w języku angielskim i różnych procesach związanych ze zmianami w życiu. Trzymam za ciebie kciuki i pamiętaj, że praca z nastawieniem najlepiej jest wykonywana kroczonek po kroczonek. Stopniowo. Wtedy zobaczysz najlepsze efekty.



Autorka: Ewa Ostarek – ekspertka edukacyjna, doświadczony trener języka angielskiego z pasją. Autorka wielu artykułów w prasie branżowej. Prowadzi sesje językowe online, szkolenia, warsztaty językowe swoją autorską metodą pracy M.O.S.T. Angielski i nauczanie to jej pasja, którą dzieli się za pośrednictwem swojego podcastu Więcej niż język angielski, podcastu Holistyczny Angielski oraz strony www.ewaostarek.pl.

↓ Artykuł przygotowała: **Ewa Ostarek**

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

Amigurumi, czyli jak uciekłam przed syndromem oszusta i pokochałam szydełkowanie



Zapachniało Kubrickiem? Cóż, nie wiem, czy istnieje lepsze zdanie, które podsumowałoby to, co wydarzyło się w moim życiu w ciągu ostatnich 10 miesięcy. A jeśli istnieje, z pewnością nie jest tak pięknie osadzone w popkulturze, jak to, które wybrałam na tytuł tego artykułu. Czym jest amigurumi i w jaki sposób pomogło mi uwolnić się od syndromu oszusta?

Słomiany zapał, czyli neuroatypowy rozwój

Od dziecka słyszałam, że mam "słomiany zapał", co wprawdzie wiele lat później okazało się być jednym z objawów mojej neuroatypowości, ale w tamtym czasie zaszczepiło we mnie przekonanie, że za cokolwiek się nie wezmę, i tak w końcu mi się znudzi. Pozytywnym aspektem tego przekonania okazał się być mój bardzo wszechstronny rozwój, którego na szczęście nie ograniczały niespełnione ambicje mojej rodziny.

- Chciałam rysować: Babcia bez gadania wyciągała blok pożółtkiego papieru i kredki pamiętające Stalina.
- Chciałam śpiewać: Mama do dziś przechowuje kasetę z nagraniem mojego niewątpliwie uroczego wykonania "Laleczki. z saskiej porcelany".
- Chciałam tworzyć żurawie z papieru: Cóż, akurat origami okazało się być zbyt finezyjnym zajęciem dla 8-latki, o czym mogły poświadczyć stosy nierówno pogiętych kartek. Ale za to papierowe samolociki robiłam bardzo... funkcjonalne.



Syndrom oszusta wchodzi do gry

Niestety, mimo wszechstronnego (samo)rozwoju, który niewątpliwie wydobył na powierzchnię przynajmniej kilka z moich talentów, w dorosłości dorobiłam się syndromu oszusta. I... jeszcze rok temu, w tym miejscu mogłabym zakończyć moją opowieść, bowiem wewnętrzny krytyk od lat skutecznie zwalczał moją wiarę w jakikolwiek sukces w dziedzinie ilustracji, która (jak mi się wtedy wydawało) była jedynym zajęciem mogącym dać mi szczęście i spełnienie. (A przy okazji również płynność finansową).

Syndrom oszusta wchodzi do gry

Niestety, mimo wszechstronnego (samo)rozwoju, który niewątpliwie wydobył na powierzchnię przynajmniej kilka z moich talentów, w dorosłości dorobiłam się syndromu oszusta. I... jeszcze rok temu, w tym miejscu mogłabym zakończyć moją opowieść, bowiem wewnętrzny krytyk od lat skutecznie zwalczał moją wiarę w jakikolwiek sukces w dziedzinie ilustracji, która (jak mi się wtedy wydawało) była jedynym zajęciem mogącym dać mi szczęście i spełnienie. (A przy okazji również płynność finansową).

Dzień, który wszystko zmienił

Na szczęście, pewnego czerwcowego dnia 2024 roku zapragnęłam nauczyć się szydełkować. Moje pragnienie, jak rzadko w takich sytuacjach bywa, objawiło się w wersji nadspodziewanie kompletnej. Od razu wiedziałam na przykład, że nie interesują mnie tzw. babcine kwadraty, a wyłącznie amigurumi. Zaskakujące było też to, że do pierwszych zakupów, które miały mi pozwolić zanurzyć się w mojej świeżo odkrytej pasji, podeszłam z ogromnym rozsądkiem. Zamówiłam najtańsze szydełko z silikonową rączką, znaczniki oczek i trzy motki włóczki.

Dwa dni później wyszydełkowałam swoje pierwsze amigurumi. Było stanowczo zbyt słabo wypchane, ale... poza tym jednym szczegółem naprawdę nie mogłam mu zbyt wiele zarzucić. W zasadzie wciąż nie mogę. Tak, mój lew mógłby zyskać na użyciu kontrastowych kolorów i porządnym wypełnieniu. Ale kiedy w marcu postanowiłam pokazać swoje pierwsze cztery projekty na Instagramie, byłam z nich naprawdę dumna. A najdziwniejsze w tym wszystkim było to, że pierwszy raz od bardzo dawna, mojego wewnętrznego krytyka po prostu zatkało.

Szydełkiem w syndrom oszusta

Sądziłam, że może syndrom oszusta powróci z czasem, podsycany pięknymi zdjęciami z social mediów. Że wystawi swoją brzydką głowę zza fanpejdża z tysiącami obserwatorów albo wbije mi szpilkę w postaci czyjegós komentarza, że "fajne to hobby, ale na czymś takim chyba nie da się zarobić". Ale nie, mój wewnętrzny krytyk nie miał absolutnie nic do powiedzenia w kwestii mojego szydełkowania. Po raz pierwszy, przeglądając piękne zdjęcia "konkurencji", nie czułam nadchodzącej klęski, a jedynie zaciekawienie cudzą pomysłowością.

Magia dziergania amigurumi

Miesiące mijały, a ja w zastraszającym wręcz tempie dziergałam coraz to nowe zwierzątka, korzystając z książek o amigurumi i z darmowych wzorów z Internetu. Ale powoli przestawało mi wystarczać odtwarzanie cudzych projektów, co było wyraźnym znakiem, że nadszedł czas by rozwinąć własne włóczkowe skrzydła.

Mój pierwszy projekt w zasadzie nie był nawet amigurumi, bo była to... dynia. Nie miała słodkich oczek ani halloweenowego kapelusika – była po prostu dynią. Niemniej, napawała mnie niemałą dumą, szczególnie kiedy kolejne egzemplarze trafiały w ręce moich przyjaciół, a ja mogłam powiedzieć "zrobiłam ją dla Ciebie według własnego wzoru". A na ich twarzach widziałam wyraz szczerzej radości.



Wielka zaleta rękodzieła w starciu z AI

I nie zrozum mnie źle, jestem daleka od popadania w samozachwyt. Szczerze mówiąc, zwykle bliżej mi raczej w tę drugą stronę, bo jak większość osób z ADHD mam skłonność do umniejszania swoich dokonań i mam w tym naprawdę duże doświadczenie. Ale reakcje na moje szydełkowe dynie uzmysłowiły mi, że rękodzielniczy i ich wytwory odpowiadają na zupełnie inną potrzebę, niż prosta chęć posiadania ładnych rzeczy. Bo w świecie, w którym sztuczna inteligencja może wygenerować grafikę w dowolnym stylu, napisać kod aplikacji lub artykuł naukowy, a nawet "zaśpiewać" piosenkę, która będzie tak chwytliwa, że będziesz ją nucić przy myciu zębów, rękodzieło to wciąż jedna z niewielu dziedzin, które oferują odbiorcy autentyczny wysiłek i ludzką kreatywność, włożone w produkt końcowy.

Gdzie mój bezwzględny krytyk?

Czy mój wewnętrzny krytyk zamilkł dlatego, że projektowanie amigurumi jest moim przeznaczeniem? Myślę, że jeszcze za wcześnie na takie życiowe rozważania. Wiem natomiast, że na końcu procesu tworzenia każdej maskotki czeka na mnie radość obdarowanej osoby, która jest jak paliwo odrzutowe dla mojej kreatywności.



Amigurumi, czyli maskotki po japońsku

Origami, ikebana, bonsai... Japońskie słowa mają w sobie tyle uroku, że nikt nawet nie myśli o ich tłumaczeniu na lokalne języki. Amigurumi to po japońsku dosłownie wypchana maskotka zrobiona na szydełku lub na drutach (słowo “ami” opisuje obie te techniki).

Charakterystyczne dla amigurumi jest zaciąganie włóczki od góry, zamiast od dołu, co w efekcie daje znacznie ściślejsze oczka o wyglądzie litery X. Japońskie maskotki najczęściej wpisują się w styl kawaii, czyli są urocze i pastelowe, ale międzynarodowi projektanci znacznie poszerzyli zakres ich estetyki i obecnie spotkamy nawet amigurumi w wersji “dla dorosłych”.

Autorka: **Ula Sas** (aka Amigurulla) to neuroatypowa ilustratorka, graficzka i projektantka amigurumi z Krakowa. Idealistka i marzycielka. Kocia matka, dumna Gryfonka i entuzjastka mitologii słowiańskiej. Gdyby nie była sobą, byłaby Luną Lovegood. Kocha morze, magię i Barcelonę, a w wolnych chwilach czyta lub buduje domy w Simsach. No i szydełkuje, rzecz jasna.

Miejsca w sieci:

- <https://amigurulla.pl>
- <https://instagram.com/amigurulla>
- <https://facebook.com/amigurulla>
- <https://pl.pinterest.com/amigurulla/>

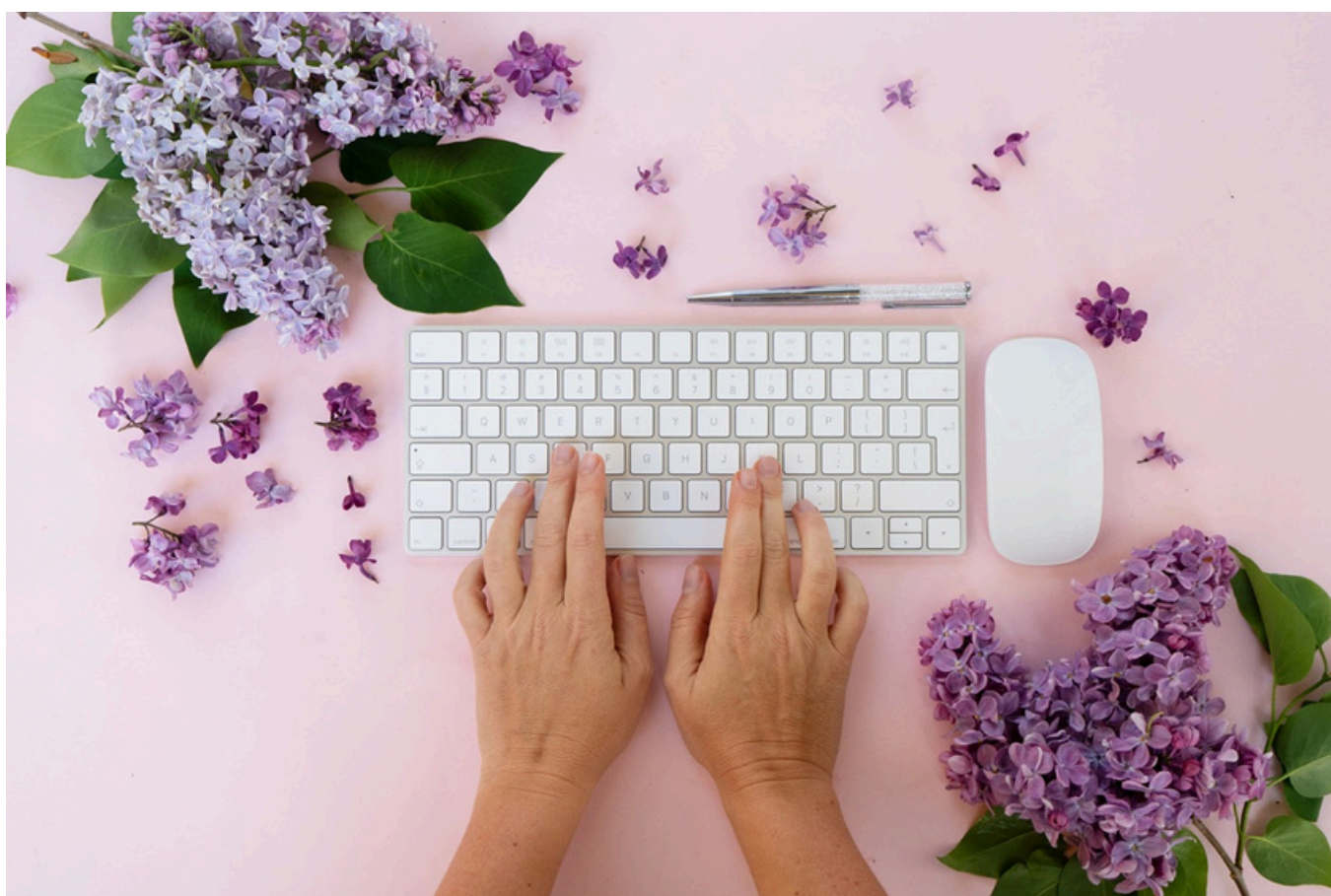
↓ Artykuł przygotowała: **Ula Sas**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 30 maja 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 za 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.