

CZERWIEC 2025

# e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

**WAKACJE W RODZINIE  
PATCHWORKOWEJ**

**DOMINIKA ROSA**

**JAK URZĄDZIĆ MAŁE  
WNĘTRZA**

**JOLANTA NOWAK-WICHERSKA**

**NOC KUPAŁY – ŚWIĘTO MAGII,  
OGNIA I MIŁOŚCI**

**ELŻBIETA SADOWSKA**

**MATKA I CÓRKA —  
RELACJA SERCEM PISANA**

**EWA LEWANDOWSKA**

**“KIEDY SERCE PEKA...”**

**- ROZMOWA Z ALEKSANDRĄ J. SPUNDĄ**





# Magazyn nowoczesnych kobiet

Drogie Czytelniczki,

Czerwiec – miesiąc, który pachnie jaśminem, smakuje truskawkami i zachwyca ciepłymi promieniami słońca. To czas, gdy dni stają się dłuższe, a my częściej spoglądamy w niebo z uśmiechem i planami na najbliższe miesiące. Z Aleksandrą J. Spunda rozmawiamy o śmierci bliskiej osoby oraz o tym, jak przetrwać najtrudniejsze chwile i nauczyć się żyć na nowo. Piszemy o wakacjach w rodzinach patchworkowych. Przyglądamy się relacjom matek i córek – tym cichym, zapisanym w gestach i słowach, które często trudno wypowiedzieć.

Czerwcowy horoskop i rozmowa z Deborą Ritter przypominają, że nie wszystko da się zmierzyć rozumem. A ezoteryczne rytuały, jak motanki czy krąg kobiet, nie są tylko duchową przygodą, ale drogą do siebie. Piszemy o modzie z troską o planetę, o tańcu, który leczy ciało i duszę, i o tym, że po czterdziestce można zacząć uprawiać aktywność fizyczną z większą świadomością i czułością dla siebie.

W czerwcu stawiamy też na relacje – te romantyczne, przyjacielskie i z samą sobą. Bo wierzymy, że kobieta spełniona to kobieta, która kocha – mądrze, odważnie i z czułością. Dziękujemy, że jesteście z nami – z miesiąca na miesiąc, z roku na rok. Magazyn e-Wenus tworzymy z myślą o Was i dla Was.



## e -WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

## Spis treści

## Nota od redaktor prowadzącej

Renata Zielezińska..... 2

1. Kiedy serce pęka, a Ty musisz żyć dalej –  
intymna rozmowa z Aleksandra J. Spunda

Renata Zielezińska..... 4

## 2. Horoskop miesięczny na czerwiec 2025

Wróżka Igalia..... 9

3. Letnie trendy 2025 – zrównoważona moda  
w kobiecym stylu

Grażyna Osiecka..... 17

4. Wytańczyć swoje życie od nowa.  
Projekt Dancing at 40

Iwona Szara..... 20

5. Sekret harmonii w życiu – rozmowa  
z Deborą Ritter

Renata Zielezińska..... 23

6. Wakacje w rodzinie patchworkowej – jak  
nie zranić dzieci i nie zniszczyć relacji?

Dominika Rosa..... 27

## 7. Matka i córka – relacja sercem pisana

Ewa Lewandowska..... 31

8. Twój wewnętrzny potencjał: jak go odkryć  
dzięki malarstwu intuicyjnemu?

Małgorzata Karpińska-Król..... 35

9. Jak się uczyć zawodu w XXI wieku, jeśli nie  
na studiach?

Ewa Popielarz..... 39

10. Cichy kryzys silnych kobiet: wszystko  
masz ogarnięte... ale czujesz pustkę

Monia Jabłońska..... 43

## 11. Noc Kupały – święto magii, ognia i miłości

Ela Sadowska..... 46

12. 5 najczęstszych błędów, które popełniają  
firmy z wieloma stronami www. Jak ich  
uniknąć?

Michaela Fuchs..... 49

13. Trzy kroki do wewnętrznego spokoju  
i równowagi emocjonalnej

Agnieszka Ługowska..... 52

14. Wyzwania we współczesnych relacjach:  
Kryzysy i dobre praktyki w budowaniu  
trwałych więzi

Krystyna Szkarłat..... 56

## 15. Krąg, czyli powrót do siebie

Helena Rojek-Osowska..... 60

16. Optymalizacja pracy wirtualnej  
asystentki

Agnieszka Kowalska..... 64

17. Jak urządzić małe wnętrza: Praktyczne  
wskazówki i inspiracje

Jolanta Nowak-Wicherska..... 67

18. 5 sposobów, które mi pomogły, aby  
pozbyć się negatywnych myśli

Aneta Kaniak..... 74

19. Motanki – słowiańskie lalki do zadań  
specjalnych

Ela Sadowska..... 78

20. Aktywność fizyczna po czterdziestce  
jako źródło młodości, energii i zdrowia

Renata Mazur..... 81

21. Hipnoza w biznesie – metoda, która  
uwolni Twój potencjał

Anna Godlewska ..... 85

## 22. Wiosenne przebudzenie z naturoterapią

Milena Nowak..... 88



# Kiedy serce pęka, a Ty musisz żyć dalej – intymna rozmowa z Aleksandrą J. Spunda



Śmierć bliskiej osoby to doświadczenie, które zmienia człowieka na zawsze.

Gdy odchodzi ktoś, z kim planowało się wspólną przyszłość – prywatną i zawodową – świat potrafi rozsypać się w jednej chwili. W intymnej rozmowie z Aleksandrą J. Spunda – kobietą, która w wieku 21 lat straciła ukochanego partnera – dowiesz się, że nie warto tracić nadziei, bo nigdy nie wiesz, co czeka na Ciebie tuż za rogiem.

## Pamiętasz tę niezwykle trudną dla Ciebie chwilę? Co dokładnie czułaś, gdy usłyszałaś słowa: „Dawid nie żyje”?

Pamiętam BARDZO DOBRZE. Dawid zginął 8 maja o godzinie 2.45 - wyrwało mnie wtedy ze snu. Wiedziałam, że COŚ się stało. Wspomnianą wiadomość, usłyszałam po godz. 9.00 rano. Zadzwoiła do mnie Dawida mama. W tej rozpaczy, krzycząc, obwiniła mnie za tą tragedię.

Czułam się potwornie, nie mogłam uwierzyć, w to, co się dzieje. Jak to nie wróci? Jak to już go nie ma. To przecież było niemożliwe.

W stanie amoku poszłam do kuchni, chwyciłam nóż, nie chciałam żyć bez niego. W jednej ręce miałam telefon, z którego przed momentem usłyszałam najstraszniejszą informację w swoim życiu, w drugiej miałam nóż. Chciałam do niego wtedy dołączyć. Chciałam być znów z nim. Gdy przeszła mi ta myśl, która w tamtej tragicznej chwili dawała ulgę i złudzenie ponownego spotkania z ukochanym, zadzwonił telefon.

To była MOJA MAMA. Zobaczyłam, jak wyświetlił się napis Mamusia na ekranie mojego telefonu i upuściłam nóż, upadłam na podłogę, rozplakałam się i rozpadłam się na milion kawałków... Wiedziałam, że JEJ nie mogę tego zrobić.

Moja mama miała zawsze tę umiejętność czucia, gdy coś się działo u mnie. Byłyśmy bardzo blisko, mimo że wcześniej wyprowadziłam się z domu, bo kochałam być niezależna. W tym roku odeszła przez bardzo poważną chorobę a ja na zawsze będę jej dziękować, za to, że podarowała mi życie... DWUKROTNIE.



## Z potężną dziurą w sercu oraz bez środków na życie i zaplanowany biznes

Gdy Dawid zginął, miałam 21 lat, a 5 dni wcześniej odeszłam z pracy jako asystentka dyrektora szkoły języków obcych, bo mieliśmy już lokal, wyposażenie i cały biznesplan na otwarcie własnej firmy.

Po roku ciężkiej pracy, odkładania życia na później, by osiągnąć ambitne cele, miało być tak pięknie. Oszczędzaliśmy, ciężko pracowaliśmy i studiowaliśmy. Oboje nie pochodziliśmy z majątnych rodzin i widzieliśmy, że musimy liczyć na siebie, ale nie przeszkadzało nam to. Wszystkie środki gromadziliśmy na Dawida koncie bankowym, do którego naturalnie nie byłam upoważniona. Lokal wynajęty, umowy podpisane, meble zamówione, wszystko ma startować.

Dawid ginie. Ja zostaje z potężną dziurą w sercu, mając 21 lat, z dala od rodziny i najbliższych z dala od Ukochanego, bez środków na życie ani na zaplanowany biznes.

DOŁĄCZ  
POKAŻ  
SWÓJ  
BIZNES

Polecany  
Biznes.pl

Witaj w świecie biznesu!



## Plany, które rozsypały się w pył

Jednak nie odpuściłam. Po jego śmierci straciłam grunt pod nogami. Planowaliśmy wspólną przyszłość, rodzina, dom, biznesy, podróże. Nagle dosłownie w kilka minut tracisz to wszystko a przede wszystkim kogoś, kogo kochałaś. Dla osoby, która w systemie życiowych wartości ma miłość na drugim miejscu, to był naprawdę potężny cios. Co mi więc pozostało? Trzymanie się naszego wspólnego planu. Zanim znalazłam odwagę, by zacząć znów tworzyć własne.

## Jak radziłaś sobie z bólem, który po stracie ukochanej osoby jest niedopisania? Czy miałaś wtedy kogoś, kto Cię wspierał?

Szczerze? Nie wiem, czy sobie radziłam. Wegetowałam. Prowadziłam biznes. Musiałam się z czegoś utrzymać. Studiowałam, nie chciałam robić w niczym przerw. Znalazłam pracę, która łączyłam z prowadzeniem biznesu, w której bardzo szybko byłam najlepszym sprzedawcą – to wtedy zobaczyłam, jak sprzedaż jest wspiana i jak może uszczęśliwiać osoby kupujące. Teraz jak miałabym powiedzieć, jak wtedy funkcjonowałam, to trochę jakby niosła mnie jakaś fala zobojętnienia. Wszystko jakby przestało być ważne i mieć jakikolwiek głębszy sens, ale, szłam, bo czułam, że to mi dobrze robi.

## Wsparcie najbliższych w trudnych chwilach

Najbardziej wspierała mnie wtedy moja ukochana mama. Każdego dnia rozmawialiśmy przez telefon. Będąc teraz mamą, podziwiam swoją bardzo za to, jak wtedy się zachowała. Nie nalegała, bym wróciła do rodzinnego domu.

Nie nalegała na, to bym przeprowadziła się bliżej. Nie nalegała na nic. Po prostu była i pozwoliła mi odnaleźć moją drogę na nowo.

To było naprawdę absolutnie bezcenne. Moja mama zawsze powtarzała "rób, jak uważasz, ale uważaj, jak robisz". Czuję za to potężną wdzięczność, bo czułam się widziana, ale też wolna z możliwością podejmowania własnych decyzji i ponoszenia ich konsekwencji.

Drugą taką osobą był Dawida przyjaciel Paweł, który ostatecznie został moim mężem i mam z nim niesamowitą córeczkę. Zawsze mogłam też liczyć na wsparcie mojej koleżanki z dzieciństwa Pauliny oraz z liceum Marysi.

Dzięki nim przeszłam przez studia bez bardzo drastycznych w skutkach autodestrukcji.

## Czym była ta obietnica, którą złożyłaś Dawidowi? Czy pamiętasz, jak narodziła się w Tobie?

Obiecałam mu, że będę mimo wszystko jeszcze kiedyś szczęśliwa. Cała historia z Dawidem była trochę jak z filmu. Od zawsze należałam do osób, które kierują się czuciem i wiedzą po prostu czego chcą. Dawida poznałam w grudniu na sylwestrze, odwiedziliśmy się 3 razy – on mieszkał w Szczecinie, a ja w Poznaniu i postanowiliśmy razem zamieszkać. Od kwietnia już razem żyliśmy i planowaliśmy wspólne życie. Przeprowadziłam się do niego, studiowałam zaocznie, więc uczelni nie zmieniałam. Ale pozostawiłam rodzinę, znajomych i zamieszkałam w obcym mieście z w sumie obcym chłopakiem. Z perspektywy czasu, stwierdzam, że byłam naprawdę szalona – lub poziom zaufania do siebie miałam na naprawdę wysokim poziomie.



## Doświadczenie bajkowej miłości

Bardzo się kochaliśmy. Było jak w bajce. Mieliśmy wspólne cele, marzenia. Oboje byliśmy bardzo ambitni. To Dawid jako pierwszy mi powiedział, że jak ci na czymś mocno zależy, to choćby wyrzucili cię drzwiami, musisz wejść oknem. Nigdy nie potrafiłam do końca wdroić tej metody, ale on taki właśnie był. Dzięki temu z lekkością realizował wszystko, o czym marzył. Imponował mi i przez to, też chciałam się stawiać wciąż lepszą wersją siebie. Nasze plany i marzenia zatem nie mogły przepaść, bo jedno z nas odeszło. Drugie z nas zostało i dostało szansę na ich realizację. Obiecałam, że go nie zawiodę i że znajdę swoje szczęście.

## Wspieranie kobiet w pokochaniu siebie na nowo

Radząc sobie swoimi sposobami z traumą, żałobą, utratą – to były czasy, gdy na każdym kroku NIE była dostępna pomoc, czy porady na Instagramie.

Poczułam, że jak tylko wstanę na nogi, chcę wspierać kobiety w życiowych wyzwaniach. Pamiętam, że ta myśl wtedy do mnie przyszła w pociągu i załapała całe ciało, przyjemnym ciepłem. Wiedziałam, że TO JEST MOJE.

Od tamtego czasu w ciągu pół roku już byłam po kursie dietetyki odchudzania oraz wizażu i stylizacji, łącząc to z pedagogiką, wspierałam koleżankę w redukcji wagi i budowaniu poczucia własnej wartości, łącząc całość przemiany na 3 poziomach: psychika, ciało i wizerunek – tak, na koniec była metamorfoza ubioru.

Nigdy nie zapomnę tego uczucia, którego wtedy doświadczyłam. Wiedziałam wtedy, że to chcę robić w swoim życiu. Wspierać kobiety w pokochaniu siebie bardziej.





## Wbrew wszystkiemu otworzyłaś swój pierwszy biznes. Skąd wzięłaś odwagę, gdy inni radzili, żebyś „wróciła do rodziny”?

Nigdy tego nie postrzegałam jako odwagę. Ja zwyczajnie nie widziałam innej dla siebie drogi. Na etacie pracowałam w swoim życiu łącznie może kilka miesięcy. Szybko widziałam, że chcę być wolna w działaniach. Nie podobało mi się, że to ktoś ma decydować, ile jest warta godzina mojego życia – zdając sobie już sprawę z jego ulotności. Nie podobało mi się, że ludzie chcieli mnie wkładać do szufladek, które dla mnie były zawsze zwyczajnie zbyt ciasne.

Dlatego wiedziałam, że mój biznes to dla mnie naturalna postać rzeczy. Czy było ciężko? Jak cholera. Straciłam wszystkie oszczędności. Rodzice nie mieli środków, by chociaż mi pożyczyć. Nikogo nie znałam w Szczecinie.



Miałam 21 lat i nie wiedziałam nic o prowadzeniu biznesu. Ale jestem osobą, która jak nie sprawdzi, to się będzie męczyć. Bo wolę sprawdzić i żałować, niż się wiecznie zastanawiać jak by to było, gdyby. Zatem próbowałam, sprawdzałam, uczyłam się, zdobywałam doświadczenia, jednocześnie walcząc o przetrwanie i radząc sobie z traumą i z miesiąca na miesiąc narastającą tęsknotą.

Cały wywiad przeczytasz na łamach portalu e-Wenus.pl.



**Aleksandra J. Spunda** – CEO Agencji Brandingowej, redaktor naczelna Success Woman, Mentor i Coach Sukcesu. Od ponad 15 lat tworzy i rozwija z sukcesem marki premium. Wspiera kobiety w osiąganiu sukcesów w kluczowych dziedzinach życia jak dieta, relacje, biznes, pieniądze, marzenia.

Miejsca w sieci:

- [www.aleksandrajspunda.pl](http://www.aleksandrajspunda.pl)
- [www.successwoman.pl](http://www.successwoman.pl)
- [www.portal.successwoman.pl](http://www.portal.successwoman.pl)
- [www.mypremiumbrand.pl](http://www.mypremiumbrand.pl)
- [www.hedonistiediethop.pl](http://www.hedonistiediethop.pl)



Z Aleksandrą J. Spunda rozmawiała **Renata Zielezińska**

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

# Horoskop miesięczny na czerwiec 2025



Czerwiec 2025 zapowiada się jako miesiąc pełen kosmicznych zwrotów akcji, emocjonalnych odkryć i nowych możliwości. Niezależnie od tego, czy planujesz letnie przygody, zawodowe wyzwania, czy romantyczne uniesienia – gwiazdy mają dla Ciebie konkretne wskazówki. W tym horoskopie miesięcznym na czerwiec 2025 znajdziesz nie tylko prognozy dla każdego znaku zodiaku, ale także inspiracje, jak najlepiej wykorzystać energię tego wyjątkowego czasu. Sprawdź, co czeka Cię w miłości, pracy, zdrowiu i relacjach – i pozwól astrologii być Twoim przewodnikiem w czerwcu!



## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Baran

**Dom:** W czerwcu Barany będą miały naprawdę wiele obowiązków związanych z pracą zawodową, co niestety może negatywnie wpłynąć na sprawy rodzinne. Czas, który do tej pory mogłeś poświęcać na życie prywatne, znacznie się zmniejszy.

**Uczucia:** Pierwsza połowa miesiąca nie będzie sprzyjała zawieraniu nowych znajomości. Nie będziesz chciał uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich. Zamiast szukać sposobności do nawiązania flirtu czy romansu będziesz wolał spędzać wieczory samotnie. Natomiast dla tych, którzy są już w związkach, czerwiec okaże się dobrym miesiącem dla przeprowadzenia ważnej rozmowy, która przyniesie wyjaśnienie wszelkich nieporozumień.

**Praca i finanse:** W sferze zawodowej czeka was wiele wyzwań. Poczujecie nadmiar obowiązków, z którymi może być trudno sobie poradzić. Jednak możecie liczyć na przychylność ze strony szefa, który okaże ci empatię. Jego pomoc w realizacji zadań okaże się zbawienna. Jeśli podejdziesz do obowiązków z determinacją i zaangażowaniem, to czerwiec może przynieść ci sukces, którego się nie spodziewasz. Poprawisz też swoją sytuację finansową.

**Zdrowie:** Nie popadaj w nadmierne zniechęcenie, możesz teraz ulegać uczuciu melancholii. Szukaj w życiu pozytywów, wyjdź na spacer, postaraj się urozmaicić swoją dietę o owoce sezonowe.



## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Byk

**Dom:** Jeśli masz plany dotyczące ważnej uroczystości rodzinnej, możesz być pewien, że spotkanie będzie udane. Będziesz bardzo zadowolony z nawiązanych kontaktów i przeprowadzonych rozmów, które pozwolą na realizację rodzinnych projektów. Czerwiec to miesiąc, w którym relacje rodzinne będą kwitły, a harmonia zapanuje w twoim życiu prywatnym.

**Uczucia:** Wolne Byki w czerwcu mogą w końcu odczuć korzystne zmiany pod względem uczuć. Nowa osoba, którą do niedawna poznałeś, jest szczerze tobą zainteresowana. Choć to dopiero początek waszej znajomości, to macie teraz szansę na zbudowanie obiecującej przyszłości razem. Pozwól uczuciom rozkwitnąć i otwórz się na nowe doświadczenia.

**Praca i finanse:** Czerwiec może okazać się najbardziej pomyślnym miesiącem tego roku dla realizacji spraw związanych z finansami. Masz możliwość osiągnięcia wielu korzyści, gdyż teraz nie ma niczego, co mogłoby stanąć na przeszkodzie w realizacji twoich planów. Poczujesz się finansowo bezpieczny. Wykorzystaj ten korzystny czas również i w kwestiach związanych z pracą. Podejmując teraz mądre decyzje zawodowe i finansowe, szybko osiągniesz swoje cele, co przyniesie ci poczucie stabilności.

**Zdrowie:** Możesz odczuwać bóle głowy spowodowane stresem. Postaraj się wykonywać regularnie ćwiczenia rozluźniające kark i szyję.

## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Bliźnięta

**Dom:** Jeśli do tej pory zmagales się z napiętym relacjami w swojej rodzinie, czerwiec jest korzystnym miesiącem, który może przynieść pogłębienie więzi, które was łączą. Wykorzystaj ten miesiąc i spędź więcej czasu z bliskimi. Zorganizuj wspólne wieczory i weekendy tak, aby przyniosły radość całej twojej rodzinie.

**Uczucia:** Poczujesz optymizm i ugruntujesz przekonanie, że świat jest piękny. To za sprawą nowego uczucia, którego teraz doświadczysz. W długo trwających związkach warto popracować nad zmianą codziennych schematów, a chęć czerpania radości ze wspólnego życia powróci.

**Praca i finanse:** Przygotuj się na zmiany w sferze zawodowej. Nie martw się jednak o swoją pozycję, nie jest zagrożona. Wykorzystaj na swoją korzyść sytuację, w której się z najdziesz. Zmiany przyniosą korzystne okoliczności, które umożliwią osiągnięcie dodatkowych zysków i uznania. Śmiało podejmuj działania, które mogą przynieść korzyści finansowe.

**Zdrowie:** Postaraj się do swojego życia wdrożyć więcej aktywności i ruchu, zwłaszcza wtedy gdy spędzasz za biurkiem większość swojego czasu.







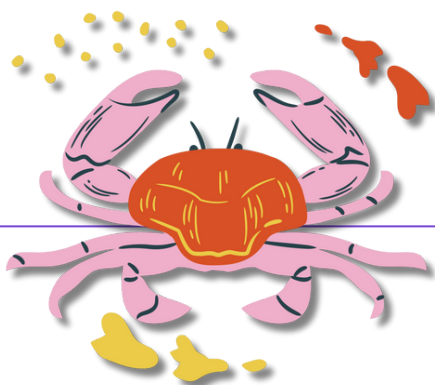
## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Rak

**Dom:** Będziesz realizował pomysły, które czekają na wdrożenie od dawna. Teraz nadszedł czas, aby przełamać rutynę i odważyć się na nowe doświadczenia. Macie teraz szansę zbudować razem z bliską ci osobą coś wyjątkowego i niezapomnianego.

**Uczucia:** W sferze uczuć czerwiec przyniesie dużo dynamizmu i emocji. Doświadczysz nagłego zauroczenia, kiedy ktoś zawróci ci w głowie. Zakochany po same uszy będziesz prowadzić wieczorne rozmowy przy lampce wina. Raki będące w stałych związkach mogą dać się wciągnąć w krótkotrwały romans.

**Praca i finanse:** Czerwiec przyniesie ogromny potencjał i różnorodne możliwości, które pozwolą ci iść naprzód. Nie wahaj się skorzystać z nadarzających się okazji, ponieważ będą one kluczem do twojego przyszłego sukcesu. Teraz masz szansę wprowadzić w życie swoje pomysły i realizować swoje cele. Miesiąc ten nie przyniesie ci strat finansowych.

**Zdrowie:** Nie będziesz narzekał na swoje samopoczucie. W pełni będziesz wykorzystywał swój wolny czas, spędzając go na świeżym powietrzu, ciesząc się piękną pogodą i słońcem.



## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Lew

**Dom:** Czerwiec to idealny miesiąc na to, aby zacząć snuć długoterminowe plany dotyczące twojej rodziny. Jeśli marzysz o pięknym domu z ogrodem lub przeprowadzeniu generalnego remontu mieszkania, warto porozmawiać o tym z rodziną i rozważyć wszystkie możliwości realizacji tego celu.

**Uczucia:** Sprawy sercowe mogą stanąć w miejscu, a ty możesz poczuć się rozczarowany. Osoba, o której myślisz, może nie szukać kontaktu, dlatego lepiej odpuść sobie tę znajomość. Nie trzymaj się kurczowo nadziei na to, co się nie spełnia. Skoncentruj się na sobie, zadbaj o relaks i spędzaj więcej czasu z przyjaciółmi. To dobry czas, aby zadbać o swoje samopoczucie i nie pozwolić, aby rozczarowanie przesłoniło inne aspekty twojego życia.

**Praca i finanse:** W pracy możesz odczuwać brak swobody i możliwości wykazania się kreatywnością i wiedzą. Może nadszedł czas, aby rozważyć założenie własnej działalności lub rozejrzeć się za innym pracodawcą. Czerwiec zapowiada nadejście korzyści finansowych i przyniesie możliwości osiągnięcia dodatkowych zysków. Bądź więc czujny i wypatruj okazji.

**Zdrowie:** Już czas zmienić dietę. Zadbaj też o pozytywne relacje z otaczającymi cię ludźmi.

## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Panna

**Dom:** Czerwiec wniesie do twojego życia rodzinnego harmonię. Wszelkie niejasności i pretensje szybko znikną, będziesz mógł cieszyć się szczęśliwą atmosferą rodziną. Najlepszym sposobem na obdarowanie bliskiej osoby będzie okazanie jej miłości i troski.

**Uczucia:** Wolne Panny czekają w sferze uczuciowej pozytywne zmiany. Pojawi się ktoś, w kim zakochasz się od pierwszego spojrzenia. Wasze zaangażowanie będzie wzajemne, a ta nowa znajomość szybko się rozwinie. Twoje marzenia o prawdziwej miłości mogą się spełnić, dając ci niezwykłą radość i spełnienie.

**Praca i finanse:** Będziesz zaskoczony pozytywnymi zmianami w sferze zawodowej. Jeśli dotychczas miałeś problemy z projektem lub nieprzychylnym szefem, to teraz trudności te znajdą pozytywne rozwiązanie. Stoisz na progu nowego, korzystnego etapu w swojej karierze. Bądź otwarty na te pozytywne zmiany i czerp zyski z nowych możliwości, jakie się przed tobą otworzą.

**Zdrowie:** Możesz narzekać na zawroty głowy. Możliwe będą problemy związane z błędnikiem.



## ★ Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Waga

**Dom:** Jeżeli od dłuższego czasu oczekujesz ważnego listu, to teraz nadejdzie moment, w którym otrzymasz dobre i oczekiwane wiadomości. Również miłą niespodziankę może przynieść ci niespodziewany gość.

**Uczucia:** Bądź ostrożniejsza w sferze uczuć, zastanów się nad tym, czy nie idealizujesz zbyt partnera. Między wami istnieje flirt, ale twoja wyobraźnia ponosi cię, budujesz wspólną przyszłość na niestabilnych podstawach. Jeśli jesteś w stałej relacji od dawna, postaraj się o to, aby w twój związek nie wkradła się rutyna.

**Praca i finanse:** Czerwiec przyniesie sprzyjające okoliczności, które pozwolą na całkowitą transformację w sferze zawodowej. Ponownie odżyje stary pomysł na biznes lub poczujesz konieczność zmiany pracy. W kwestiach finansowych podejmuj rozsądne decyzje, przez cały miesiąc będziesz miała tendencję do nadmiernego wydawania pieniędzy.

**Zdrowie:** Twoje samopoczucie będzie doskonałe. Nie przesadzaj z aktywnością fizyczną.





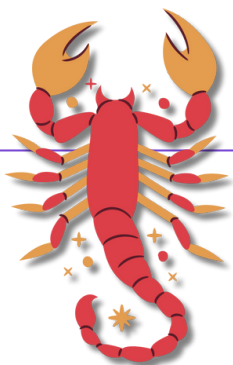
## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Skorpion

**Dom:** Czerwiec jest idealnym miesiącem dla odpoczynku i relaksu. Zrób sobie małą przerwę od obowiązków. Możesz zaproponować bliskiej ci osobie wspólny wyjazd za miasto czy wieczorny romantyczny spacer. Postaraj się wykorzystać wolny czas tak, aby miło go spędzić razem.

**Uczucia:** W sferze emocji czerwiec może przynieść ci niezwykle zaskoczenie. Jeśli nie spodziewasz się, że znajomość z ważną dla ciebie osobą może przerodzić się w coś trwałego, to miesiąc ten może przynieść doniosłe propozycje, które będą miały ogromny wpływ na twoje życie. Twoje myśli mogą krążyć teraz wokół zakupu pierścienia zaręczynowego i organizacji romantycznych oświadczeń.

**Praca i finanse:** Z całą pewnością przydałby ci się urlop, aby oderwać się od natłoku obowiązków zawodowych. Wykorzystaj ten spokojny pod względem zleceń miesiąc i postaraj się o kilka dni urlopu. Twoje finanse nie będą teraz stabilne. Postaraj się bardziej świadomie wydawać pieniądze podczas codziennych zakupów. Przelew, na który czekasz, może się znacznie opóźnić.

**Zdrowie:** Zadbaj o kondycję fizyczną i dietę. Wprowadź pozytywne zmiany do swojego jadłospisu. Korzystaj z pięknej pogody i ćwicz codziennie na świeżym powietrzu.



## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Strzelec

**Dom:** Twój bliscy będą mieć wobec ciebie wiele oczekiwań. Na twoje barki spadną zarówno proste prace domowe, jak i te, które wymagają większego nakładu czasu. Zadbaj o dobrą organizację swojej pracy i wykorzystaj swoją umiejętność posługiwania się dyplomacją, a uda ci się sprawić, że rodzina dostosuje się do ciebie i będzie chętna do pomocy.

**Uczucia:** Jeśli do niedawna zawiązałeś nową znajomość, która wydaje ci się idealna, to nie angażuj się zbyt pochopnie w tę relację. Czerwiec może skorygować twoją opinię i plany, jakie wiążesz z tą osobą. Nie spiesz się z deklaracjami, oceń sytuację na spokojnie, posłuchaj głosu intuicji.

**Praca i finanse:** W pracy zapowiada się bardzo intensywny miesiąc, obfitujący w nadmiar obowiązków, które mogą cię nieco przytłoczyć. Nie poddawaj się jednak w dążeniu do osiągnięcia celu, bowiem ktoś z autorytetem doceni twoje wysiłki i operatywność. Twoje finanse będą przez cały miesiąc stabilne, ale dobrze zrobisz, jeśli odłożysz większe wydatki na później.

**Zdrowie:** Znajdź czas na dłuższy odpoczynek. Możesz odczuwać stres i nadmierne zmęczenie związane z pracą. Możliwe są dolegliwości związane z kręgosłupem.

## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Koziorożec

**Dom:** Nie upieraj się przy tym, że jesteś zawsze silny i niezależny, zwłaszcza gdy napotykasz niepowodzenia i brakuje ci sił, aby stawić im czoła. W swoim domu znajdziesz pomoc, ciepłe uczucia i wsparcie.

**Uczucia:** Koziorożce zapragną przejąć inicjatywę w swoim związku. Może cię to zbliżyć do celu, który pragniesz osiągnąć. Jednak pamiętaj, żeby twoje działania były racjonalne i motywowane dobrem obojga. Gdy sytuacja tego wymaga, nie wahaj się iść na kompromis.

**Praca i finanse:** W czerwcu odczujesz optymistyczną i swobodną atmosferę w pracy. Nic dziwnego, gdyż miesiąc ten przyniesie ci sukces, pomyślne zakończenie projektu oraz korzystne rozmowy, które będą wstępem do długoterminowej współpracy. Nie martw się o stan swojego portfela, pieniędzy ci nie zabraknie. Ten miesiąc sprzyja wszelkim inwestycjom i działaniom związanym z oszczędnościami.

**Zdrowie:** Możesz odczuwać dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Uważaj na to, co jesz, postaraj się unikać potraw, które mogą nadmiernie obciążyć żołądek i wątrobę.



## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Wodnik

**Dom:** Przeprowadzenie nowego, innowacyjnego pomysłu dotyczącego twojej rodziny może być trudne. Twój partner i dzieci mogą być nieprzychylni proponowanym przez ciebie zmianom i planom na przyszłość. Zanim zaczniesz się złościć, nie zapominaj o tym, że jeśli ty masz chęć na radykalne zmiany, to nie oznacza wcale tego, że twoi bliscy również mogą być temu przychylni. Uszanuj ich zdanie i poglądy.

**Uczucia:** Wodniki lubiące być w centrum uwagi, ucieszą nadarzające się okazje, do tego, aby zabłysnąć i wzbudzić zainteresowanie innych. W czerwcu będzie wiele możliwości nawiązania nowych znajomości. W twoim życiu pojawi się osoba, która od pierwszego spojrzenia oczaruje cię swoim sposobem bycia. W stałych relacjach czerwiec przyniesie rozwiązanie zadawnionych problemów.

**Praca i finanse:** W pracy możesz liczyć na przychylność szefa, który dostrzeże twoje ambicje i profesjonalizm. Sprawy związane z finansami będą się rozwijać bardzo korzystnie. Odczujesz wzrost dochodów, a twoje konto bankowe zasilą dodatkowe środki pieniężne.

**Zdrowie:** Możesz odczuwać huśtawkę nastrojów. Nie przesadzaj z alkoholem i ciężkimi potrawami z grilla.







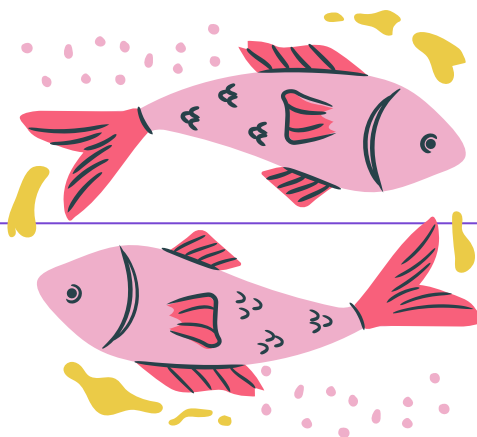
## Horoskop miesięczny na czerwiec 2025: Ryby

**Dom:** Ryby odczuwają spokój i szczęście, w czerwcu wasze życie rodzinne będzie kwitnąć. Wszelkie spory, które miały miejsce wcześniej, rozwiążesz poprzez szczerze rozmowy. Poświęcisz więcej uwagi swoim dzieciom.

**Uczucia:** Wolne Ryby wyjdą z domu w poszukiwaniu nowych znajomości. Czerwiec będzie sprzyjał organizacji spotkań z przyjaciółmi, co może skutkować poznaniem kogoś wyjątkowego, marzyciela o wrażliwej duszy. W związkach o długim stażu szykują się pozytywne zmiany, oczekuj poważnych rozmów dotyczących ślubu i rozwiązania kwestii wspólnego zamieszkania.

**Praca i finanse:** W pracy unikaj forsowania swojego zdania za wszelką cenę, ponieważ możesz teraz spotkać się z krytyką. To nie jest dobry czas na to, aby wprowadzać do firmy twoje innowacyjne pomysły. W tym miesiącu zwróć szczególną uwagę na wydatki, gdyż możesz teraz nieodpowiednio ulokować swoje środki. Także możesz pochopnie dokonać zakupów, co przyniesie wiele niepotrzebnych kłopotów.

**Zdrowie:** Zadbaj o harmonię w emocjach i zachowaj zdrowy balans pomiędzy odpoczynkiem i pracą.



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 2 czerwca 2025

# Letnie trendy 2025 – zrównoważona moda w kobiecym stylu



Lato 2025 zapowiada się lekko, naturalnie i... świadomie. Projektanci coraz częściej odchodzą od sezonowej pogoni za nowościami na rzecz stylu, który łączy elegancję z wygodą, a estetykę z odpowiedzialnością. Jako projektantka i stylistka śledzę te zmiany z ogromnym entuzjazmem – bo moda nigdy nie była tylko o ubraniach, ale o tym, jak chcemy się czuć we własnej skórze i w świecie, który nas otacza.



## Kolory: pastelowe spowolnienie i energetyczne akcenty

Paleta na lato 2025 łączy dwie pozornie sprzeczne tendencje: uspokajające pastele i intensywne kolory emocji. Widzimy powrót do chłodnych, świeżych tonów – miętowej zieleni, błękitu, waniliowego beżu i subtelного maślanego odcienia. Te kolory pięknie współgrają z opaloną skórą i lekkimi tkaninami. Z drugiej strony, wciąż mocno obecne są energetyczne akcenty: fuksja, nasycony pomarańcz czy malinowy róż. Pojawiają się solo lub jako przełamanie stonowanej stylizacji – na przykład w formie torby, butów albo lekkiego szala.



## Tkaniny: oddychające i etyczne

W centrum uwagi znajdują się materiały przyjazne zarówno dla skóry, jak i dla środowiska. Letnie trendy stawiają na:

- len – naturalny, oddychający, idealny na upały,
- cupro i tencel – miękkie, lejące tkaniny z włókien roślinnych,
- wiskozy z certyfikatami ekologicznymi,
- bawełnę organiczną i tkaniny z recyklingu.

To właśnie materiał decyduje o tym, czy ubranie rzeczywiście „oddycha”, czy jest komfortowe i – co równie ważne – trwałe.

## Fasony: wygoda z klasą

Najmodniejsze kroje? Te, które pozwalają swobodnie oddychać – dosłownie i w przenośni. Sukienki typu slip dress w wersji midi, lekkie koszulowe tuniki, luźne kombinezony z subtelnym taliowaniem. Rękawy są bufiaste lub opadające, co dodaje sylwetce lekkości i romantyzmu. Do łask wracają także delikatne drapowania, marszczenia i asymetrie. To detale, które czynią ubranie ciekawym, ale nie przesadzonym. Co ważne – te fasony nie są jednosezonowe. Sprawdzą się równie dobrze za rok czy dwa.

## Stylizacje: mniej znaczy więcej

W 2025 roku nie chodzi już o pełną szafę, lecz o mądre wybory. Warto inwestować w elementy, które można stylizować na wiele sposobów: narzutki, lekkie płaszcze, sukienki, które pasują zarówno do sandałów, jak i do sneakersów czy kłapek. W modzie wraca szacunek do rzemiosła, lokalności i jakości. Klientki coraz częściej pytają: „Kto to uszył?”, „Z czego to jest zrobione?”, „Czy mogę nosić to także jesienią?”. To dobry kierunek – świadomy i trwały.





## Podsumowanie

Zrównoważona moda to już nie nisza, lecz codzienność. Kupujemy mniej, ale mądrzej. Szukamy rękodzieła, krótkich serii, lokalnych twórców, którzy oferują jakość zamiast ilości. I coraz częściej wybieramy rzeczy, które mają charakter – nawet jeśli są proste. Nie oznacza to rezygnacji z przyjemności zakupów. Warto kupić w tym sezonie kilka nowych rzeczy, ale postawić na te, które dopełnią Twoją garderobę.

Zanim wybierzesz się na zakupy, zajrzyj do swojej szafy i zrób listę: co naprawdę potrzebujesz, co warto odświeżyć, a może które dodatki sprawią, że zeszlóroczna sukienka zyska nowe życie. Rzeczy, których już nie nosisz, możesz sprzedać, wymienić się z koleżanką albo przekazać dalej – niech dostaną drugą szansę. „Kupuj mniej, wybieraj dobrze, zrób to dla siebie” – te słowa Vivienne Westwood to dziś więcej niż manifest mody. To wezwanie do świadomego życia. Niech każda decyzja zakupowa będzie aktem troski o siebie i o świat, który zostawimy następnym pokoleniom.



Autorka: **Grażyna Osiecka** – projektantka mody i stylistka. Od lat tworzy eleganckie okrycia ślubne i wieczorowe z wysokiej jakości futer sztucznych i dzianin. Właścicielka marki GOfashiondesigner oraz Atelier w Warszawie. Łączy klasyczne rzemiosło z nowoczesną kobiecością i etycznym podejściem do mody. W swojej pracy konsekwentnie promuje zrównoważoną modę – opartą na jakości, lokalności, odpowiedzialnym wykorzystaniu i wyborze materiałów. Jej projekty znajdziesz m.in. na Instagramie: [@grazyna.osiecka](https://www.instagram.com/grazyna.osiecka)

↓ Artykuł przygotowała: **Grażyna Osiecka**

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



# Wytańczyć swoje życie od nowa. Projekt Dancing at 40



W życiu kobiety przychodzi taki moment, kiedy masz wrażenie, że codzienność wciąga jak wir, a czasu i zdrowia zostało już mniej. Orientujesz się, że jesteś dla wszystkich, ale nie dla siebie. Wtedy otwierają się oczy i szukamy czegoś, co nas porwie... do tańca.

Być może – tak jak wiele innych kobiet – kiedyś patrzyłaś z zazdrością na tancerki w teledyskach i cicho marzyłaś: „A gdybym tak ja...?” Ale przecież to „już nie ten wiek”, „to nie dla mnie”, „trzeba ogarnąć dom, pracę, dzieci...”.

## Autentyczne kobiety w teledysku

A co, jeśli właśnie teraz – po 40., 50., 60. – jest najlepszy moment, by wytańczyć swoje życie od nowa? Tak powstał projekt Dancing at 40 – taneczna inicjatywa z Krakowa, której sercem i duszą jest Iwona Szara – inspiratorka tańca, choreografka i instruktorka. Do współpracy zaprosiła kobiety, które nie są zawodowymi tancerkami. Jedno je łączy – odwaga, by wyjść z cienia i przypomnieć sobie, kim są.

Finałem projektu był profesjonalny teledysk do utworu „Who run the world (Girls)” Beyoncé. Zamiast perfekcyjnych, młodych ciał – zobaczyliśmy prawdziwe kobiety w obcisłych czarnych sukienkach, z błyskiem w oczach i dumą w sercu.

- "Nie bałam się! Miałam tylko obawy, czy dopasowana sukienka to dobry pomysł... A potem pomyślałam: w tej sukience wyglądam sexy!" – śmieje się jedna z uczestniczek.

## Tanec to manifest

Ten projekt to coś więcej niż taniec. To manifest. To głos z głębi serca kobiet, które własne potrzeby umieszczają na końcu listy „rzeczy do zrobienia”. Teraz powiedziały: "dość. Teraz czas na mnie".

## Tanec, który uzdrawia – opinie uczestniczek o projekcie

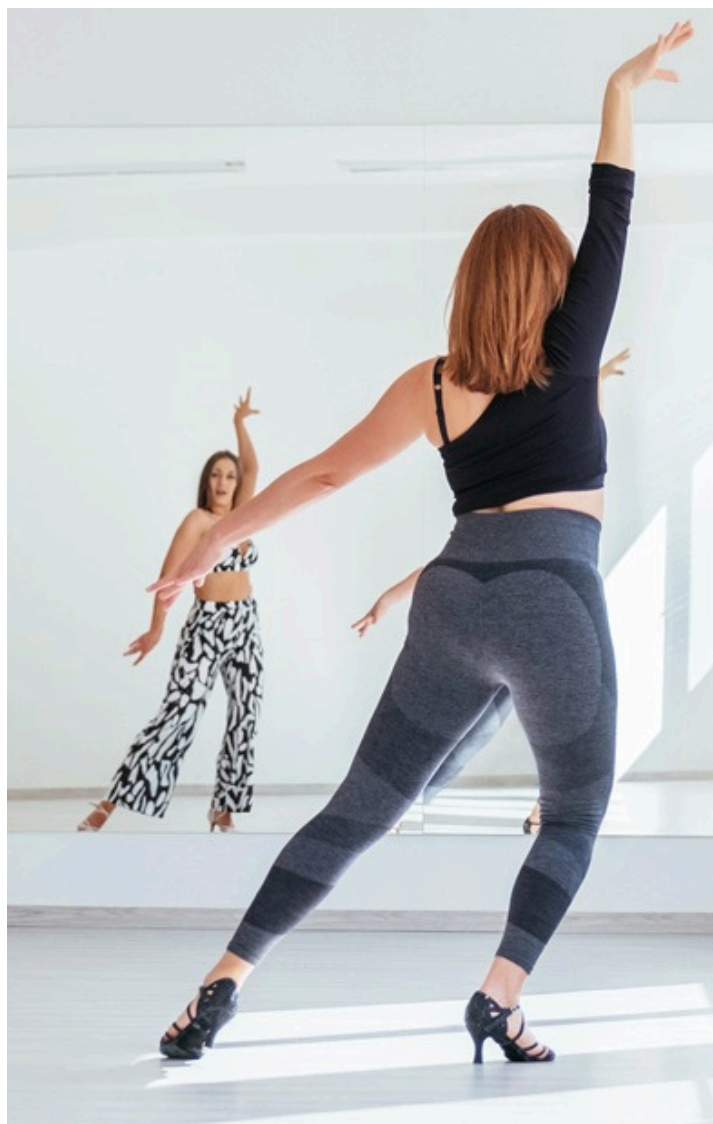
Podczas prób i przygotowań działo się coś niezwykłego. Uczestniczki mówiły wprost, że to nie tylko choreografia, ale prawdziwa podróż do wnętrza siebie. Z każdym ruchem, z każdą nutą, z każdą łzą i wybuchem śmiechu – stawały się bardziej sobą.

„Odkryłam, że chowam swoją złość i wkurzenie”, „Zaskoczyło mnie to, jak bardzo jestem wymagająca wobec siebie”.

„Dowiedziałam się, że mogę zrezygnować z perfekcjonizmu i nadal być kobiecia mimo nadwagi”.

"Taniec nie tylko dawał im radość i endorfiny – stał się językiem ciała, który pozwalał powiedzieć to, czego nie da się wypowiedzieć słowami”.

„Zmienia moje ciało w bardziej gibkie i elastyczne”, „Taniec otwiera mnie na czucie, na kontakt z własnym ciałem”, „Daje mi radość i relaks – po prostu”.



## Siostrzeństwo na parkiecie

Wielką siłą tego tanecznego projektu okazała się też kobiecia wspólnota. Każda z uczestniczek przyszła z inną historią, ale szybko okazało się, że ich pragnienia, lęki i marzenia są zaskakująco podobne.

„Nie spodziewałam się, jak wielką radość dają mi relacje z innymi kobietami”,

„Cudownie się to wszystko poukładało w całość”. Tańcząc razem, kobiety przełamywały wstyd, wspierały się w kryzysach, śmiały się i wzruszały. Powstało coś więcej niż układ choreograficzny – powstał kobiecy krąg.





## Przekraczając siebie

Wśród licznych głosów, jeden szczególnie trafnie oddaje ducha projektu:

„Gdyby ktoś mi powiedział rok temu, że ubiorę taką sukienkę i zatańczę klip Beyoncé przed obiektywem kamery – nie uwierzyłabym. A zrobiłam to z prawdziwą radością, że wychodzę ze strefy komfortu i że robię to z grupą fantastycznych kobiet. Mamy już parę dyszek na karku, swoje doświadczenia i troski, ale mamy teraz też miejsce, gdzie możemy zrobić reset, wyskakać się, pogadać o rzeczach ważnych i błahych. A Iwona, która tę przestrzeń tworzy, niezmiennie inspiruje, ale jest też po prostu jedną z nas”.

Ten głos jest głosem wielu. Głosem kobiet, które miały odwagę uwierzyć, że mogą więcej. Że mogą odpuścić, zatańczyć, pozwolić sobie na błysk, ruch, ekspresję – nie po to, by się komuś podobać, ale by być bliżej siebie.

## Manifest dojrzałości

Projekt Dancing at 40 udowadnia, że kobiecość nie kończy się na trzydziestce, że nie trzeba być idealną, by czuć się piękną, i że scena nie ma wieku. Dojrzałość to nie koniec – to nowy początek.

„Warto zrobić jeden krok w stronę marzenia, jeśli tylko serducho coś podpowiada”,

„Kobieca siła to dla mnie możliwość odrodzenia się, wstania po raz kolejny”,

„Jestem dobrze zorganizowaną osobą i wiem, czego chcę – ale teraz uczę się też odpuszczać i być dla siebie łagodniejsza”.

Teledysk, który można obejrzeć online, to nie tylko efekt końcowy – to symbol tego, co może się wydarzyć, gdy kobieta zdecyduje się wreszcie zatańczyć dla siebie. Dla przyjemności. Dla radości. Dla życia. Bo kto rządzi światem? Dziewczyny. Także te po czterdziestce.



Autorka: **Iwona Szara**

Artykuł przygotowała: **Iwona Szara**

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

# Sekret harmonii w życiu – rozmowa z Deborą Ritter



Przemęczenie i zestresowanie w obecnym czasie to tylko skutek życia „w głowie” i logice. Zadbanie o harmonię w centrach energetycznych to najprostszy sposób, by wrócić do właściwych wartości i priorytetów. Zapominamy, że jesteśmy istotami duchowymi. Genialnym "mechanizmem" we wszechświecie. Nie wymagamy naprawy czy bycia lepszą wersją siebie. W rozmowie z Deborą Ritter, twórczynią marki Creatoz, odkrywamy sekret harmonii w życiu.



### Co to są strefy życiowe i dlaczego trzeba je harmonizować?

Strefy życiowe to dzieciństwo, dorastanie i dorosłość lub centra energetyczne, które odpowiadają za nasze samopoczucie i życiowe możliwości wyborów. Inaczej mówiąc, strefy życiowe to nasz stan psychofizyczny. Najważniejsze jest dzieciństwo i 2 pierwsze lata życia, ponieważ to czas, który nas kształtuje i programuje. Krzyk u niemowlaków np. powoduje zanikanie połączeń neuronalnych. Świat wraca w końcu do tego, co już było. Choć technologicznie idzie naprzód, duchowo musi się cofnąć. Sztuczna inteligencja podaje, że nawet przy depresji pomaga medytacja. Czy trzeba harmonizować? Teoretycznie nie, praktycznie tak. Pytanie tylko, co rozumiemy przez słowo harmonizować, bo ja rozumiem przywracanie do ustawień fabrycznych (śmiech).

### Wiele osób w dzisiejszych czasach jest przemęczonych, zestresowanych. Brakuje im energii. Jak mogą to zmienić?

Wrócić do właściwych wartości i priorytetów. Czy jest tu jakaś Wyższa siła? Ja wiem, że TAK. Przestać śnić sen o mamonie i łatwym życiu. Moim zdaniem jesteśmy istotami duchowym i niewymagającymi naprawy i lepszych wersji siebie. Jesteśmy genialnym „mechanizmem” we wszechświecie. Pytanie, czy coś nam przeszkadza, by to zobaczyć? Dlaczego potrzebujemy wszystko udowodnić logicznie? W moim przekonaniu przemęczenie i zestresowanie w obecnym czasie to tylko skutek życia „w głowie” i logice.

### Co skłoniło Cię do stworzenia harmonizatorów Creatoz? Czy był to impuls, marzenie, czy może odpowiedź na konkretne potrzeby?

Zapukała mi piłeczka do głowy jak u pomysłowego Dobromira. Pytanie, kto pamięta tę bajkę? Widocznie była taka potrzeba, jestem za mała, żeby to oceniać. Pewnego dnia inspiracja przyszła od Źródła. Dla tych, którzy obserwują obecne zmiany, nie będzie to zaskoczeniem.

Nie planowałam stworzyć produktu – raczej odpowiedziałam na subtelne „wezwanie z góry”, by połączyć nowoczesne formy z duchową głębią. Tak powstały harmonizatory, które nie „naprawiają”, a dostrajają i pomagają poczuć harmonię między sercem a mózgiem, przypominają o istocie naszego Jestestwa.



### Jakie osobiste doświadczenia lub obserwacje zainspirowały Cię do połączenia technologii z duchowością w jednym urządzeniu?

Nie chcielibyście tego wiedzieć, osobiście nie lubię ludzi, robię, co każe SZEŹ. Jeśli chodzi o obserwację, to obserwuje totalny pęd za czymś, co dla większości jest nieosiągalne i może długo nie będzie. Prawdziwy WEWNĘTRZNY SPOKÓJ. Nie mam na myśli kariery, pieniędzy czy szczęścia dzieci i domu.

Wieloletnie obserwacje ludzi będących w mocnej kontroli i logice versus w sercu i czuciu – koherencja serca, która jest już naukowo opisana i badana, jednakże jak twierdzi nauka niemożliwa do ciągłego utrzymania człowieka. Ja twierdzę, że możliwa. Widziałam te zmiany wielokrotnie to jak modne stwierdzenie „Miej wyje... a będzie Ci dane” całkiem na serio.

## **Jakie wartości kierowały Tobą podczas projektowania harmonizatorów? Co chciałaś, aby te urządzenia niosły ze sobą?**

Prawda i wolność. Czy ja chciałam, żeby coś niosły? Nie sądzę. Prawda jest zawsze bezdomna i niesie się sama. Wszystko w rękach Najwyższego, moje są za małe. Każdy wyniesie to, co dla niego najlepsze.

## **Czy proces tworzenia harmonizatora jest dla Ciebie formą medytacji lub duchowego rytuału? Jak wygląda ten proces od strony twórczej?**

Tak! Tylko, co my rozumiemy przez słowo medytacja? Umiemy odpuścić głowę? Dzieci, które przychodzą na świat, są w ciągłej płytkiej medytacji – fale Alfa. Ja muszę się postarać (śmiech). Proces tworzenia to nasza Istota życia, czyli Miłość. Bez czerwonych serduszek! Medytacja była pierwsza. Sam proces tworzenia to przyjemność dzielona z innymi, którzy mają podobne spojrzenie na świat i przyjemna praca.

## **Jakie materiały i technologie wykorzystujesz w produkcji harmonizatorów, aby były jak najbardziej zgodne z naturą i jej energiami?**

Nie ma tu technologii NASA. Zostawcie mi trochę tajemniczości i mistycyzmu, bo nie mogę zdradzać wszystkiego. Zastosowane materiały to szkło, płyta mdf, pudełko i moje serce.

Nie nazwałabym tego technologią, a odpowiednią wibracją. Jeśli jest harmonia i nie ma czegoś, co rozkalibrowuje nam serce, to zawsze jest zgodne z naturą.

## **Czym jest marka Creatoz?**

Creatoz to marka, która powstała z potrzeby serca i dla serc – trudno wytłumaczyć to logiką, a rezonuje ona z tymi, którzy czują. Koherencja serca to stan, w którym rytm serca staje się spójny i regularny, a zmienność amplitudy rytmu serca (HRV) jest wysoka. Taki stan sprzyja równowadze w układzie nerwowym i ułatwia współpracę między sercem a mózgiem, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie fizyczne, emocjonalne i mentalne. Słynny Świąty spokój. Taka spójność wspiera Creatoz.

## **Czym są harmonizatory Creatoz?**

Produkty Creatoz nie są ani medycznym sprzętem, ani gadżetem „new age” – to narzędzia świadomej obecności, rezonujące z tym, co pierwotne, autentyczne i ciche. Każdy egzemplarz tworzony jest z intencją Prawdy i Wolności – bez nachalnej ideologii, bez obietnic. Bo prawdziwa zmiana nie potrzebuje etykiet – wystarczy przestrzeń, by mogło się wydarzyć. Marka Creatoz działa w zgodzie z naturą, subtelnymi energiami, wibracjami i technologią, która wspiera, a nie dominuje. To marka dla tych, którzy są gotowi usłyszeć więcej niż tylko hałas świata. Dla tych, którzy pytają: „Czy to wszystko?” – i czują, że odpowiedź już jest, tylko w ciszy.





## Jakie zmiany zauważyłaś u osób, które regularnie korzystają z harmonizatorów Creatoz? Czy są to zmiany fizyczne, emocjonalne czy duchowe?

Zaczyna się od ducha, a kończy na doświadczeniu, które większość nazywa fizycznością. Tu raczej proszę odwołać się do materiałów, które zostawiły osoby chcące same się podzielić „wrażeniami”. Nie będę nikogo nigdy na siłę przekonywać.

W dzisiejszych czasach hejt z anonimowego bezpiecznego fotela jest codziennością. Mało kogo stać na rozmowę fejs tu fejs. To jest tzw.: szkiełko i oko sfrustrowanego Kowalskiego, który sam nie wie, co go tak naprawdę gniewa. I tu ta dam pojawiają się czasem Perty, prawdziwe. Niczym niepodrabiane i nieupiększane. Ludzie o wielkim Sercu. Mający w sobie światło, które wystarcza za pół kuli ziemskiej. Dziękuję w szczególności J H.

Ludzie odbierają zmiany bardzo osobiście na różnych poziomach, fizycznym też, jak chociażby znaczna poprawa jakości snu. Mniej kortyzolu i obciążenia większy wewnętrzny spokój, łatwiejszy dostęp do własnej kreatywności i wiele innych. Zaczyna się od ducha, a kończy na doświadczeniu, które większość nazywa fizycznością. Tu raczej najlepiej zapoznać się z opiniami użytkowników. Nie będę nikogo nigdy na siłę przekonywać.

## Czy masz jakieś historie lub świadectwa użytkowników, które szczególnie Cię poruszyły i utwierdziły w słuszności Twojej misji?

Tak, są to historie przede wszystkim dzieci, które zachowują PRAWDĘ, widzą i czują – są doskonałymi i szczerymi obserwatorami. Historii jest dużo, to 17 lat pracy intensywnej z ludźmi, którzy szukają siebie i pytają, czy jest tu coś więcej? Tak. Faceci w czerni.

## Jakie efekty zauważyłaś w swoim własnym życiu po otoczeniu się harmonizatorami? Czy odczuwasz różnicę w swoim biopolu?

Mniej mi potrzeba. Moje życie to naprawdę osobna historia na inny rozdział. Na pewno zmienia jakość wody, a człowiek to woda w dużej mierze.

Harmonizatory są w pewien sposób moją częścią, my mówimy dużo, w sposób teoretyczny, a ja jestem praktykiem – wołałabym dać Wam harmonizator do przetestowania.



Autorka: **Debora Ritter** – doradca biznesowy i audytor z wieloletnim doświadczeniem we wspieraniu organizacji w obszarze analizy, optymalizacji i rozwoju procesów, a także komunikacji i nowatorskich rozwiązań dotyczących współpracy między ludzką opartej m.in. o metodę i model Tri-Anthropo-Type. Kreatorka i twórcza harmonizatora Creatoz. Łączę praktyczną wiedzę z nieustannym rozwojem osobistym – aktualnie pogłębiłam wykształcenie akademickie oraz moje językowe zainteresowania (hebrajski, angielski, rosyjski). Ukończyłam liczne specjalistyczne kursy, ale moją wizytówką jest praktyka spotkania się twarzą w twarz z człowiekiem. Traktuję biznes jako integralny element rozwoju osobistego i świadomego przywództwa. Z pasją do geopolityki i międzykulturowego spojrzenia na rynek łączę osobiste przywództwo wzmacniane poprzez świadomość.

↓ Z Deborą Ritter rozmawiała **Renata Zielezińska**

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

# Wakacje w rodzinie patchworkowej – jak nie zranić dzieci i nie zniszczyć relacji?



Rodzina patchworkowa to nie tylko nowy układ – to codzienna lekcja kompromisów, elastyczności i uważności. W codziennym życiu można jeszcze jakoś „prześlizgnąć się” przez różne potrzeby i napięcia. Ale kiedy zbliżają się święta czy wakacje – wszystko się intensyfikuje. Pojawiają się pytania: kto, z kim, kiedy, gdzie? Czyje potrzeby są ważniejsze? Czyje emocje zostaną zignorowane? Czy uda się odpocząć bez wybuchów, łez i napięć?



Nie da się ukryć – wakacje to dla wielu rodzin po rozwodzie moment największych prób. Szczególnie gdy w grę wchodzi nowy partner, jego dzieci, nowi teściowie, czasem jeszcze nowi partnerzy byłych małżonków. To nie są proste układanki. To raczej puzzle z różnych pudełek, często bez instrukcji i bez gwarancji, że wszystko do siebie pasuje. Czasem dzieci wyjeżdżają z jednym rodzicem, czasem z obojgiem – ale osobno. Czasem zostają w mieście, bo nie ma środków, zgody lub pomysłu. Każdy scenariusz może być dobry, jeśli jest świadomie zaplanowany i oparty na realnych możliwościach emocjonalnych i logistycznych wszystkich zaangażowanych.

## Patchwork bez ślubu

Często słyszę: „Nie mamy ślubu i nie mieszkamy razem, więc nie jesteśmy patchworkiem”. Otóż – nie trzeba mieć aktu małżeństwa, by tworzyć coś, co funkcjonuje jak rodzina. Patchwork to nie formalność. To emocjonalna rzeczywistość. Dziś coraz częściej nowy partner nie musi być „ojczymem” z definicji, ani nawet codziennym współlokatorem. Może to być ktoś, kto po prostu jest – zaangażowany, obecny, budując więź z dzieckiem. I kiedy zbliżają się wakacje, naturalne jest, że dziecko pyta: „Czy on/ona z nami pojedzie?” I wtedy zaczyna się wyzwanie. Nowi partnerzy, byli partnerzy, dzieci z różnych związków, czasem ich przyrodnie rodzeństwo – wszystko to może pojawić się w wakacyjnym planie.

Dla jednych – wakacje w patchworku to jazda bez trzymanki. Dla bardziej świadomych – jazda w kasku i ochraniaczach. Ale tak czy inaczej: jazda. To moment, który wymaga decyzji, odwagi i dojrzałości. Bo choć tworzycie coś nowego, to niesiecie ze sobą przeszłość. A przeszłość często puka do drzwi właśnie wtedy, gdy chcecie odpocząć. Wszystko to trzeba wziąć pod uwagę, z szacunkiem, ale bez samozatracenia. Bo przecież w wakacje chcesz odpocząć.

## Przed planowaniem – rozmowa. Nie tylko z dzieckiem

Zanim kupisz bilety, zarezerwujesz nocleg i ułożysz grafik wyjazdu – porozmawiaj. Nie tylko z dzieckiem, ale też z nowym partnerem, jego dziećmi (jeśli są), a także – jeśli to możliwe – z byłym partnerem.

Dobre pytania, które warto zadać dzieciom i obecnemu partnerowi to m.in.:

- Czego się spodziewasz po tych wakacjach?
- Co byłoby dla Ciebie trudne?
- Czego chciałbyś/chciałabyś spróbować?
- Czego unikać, by nie prowokować konfliktów?
- Jak chcemy rozwiązywać sporne sytuacje w trakcie wyjazdu?

Swojego byłego partnera natomiast zapytaj jaką formę spędzania wolnego czasu z dzieckiem planuje w tym roku, czy będą to podróże samolotem za ocean, czy też całe 2 tygodnie u babci na wsi.

Warto postawić tu na różnorodność i spojrzenie na zapewnienie odpoczynku dziecku z perspektywy całych wakacji, a nie tylko wycinka czasu, jaki macie ustalone pod Twoją opieką.



# Praktyczne zasady, które ułatwiają wakacje patchworkowe

## 1. Nie obciążaj dzieci emocjonalnie

Nie pytaj: „Chcesz, żeby on z nami jechał?”, jeśli wiesz, że odmowa wywoła u Ciebie frustrację. Nie oczekuj wdzięczności za nowy układ – dzieci nie wybierają tej sytuacji i nie muszą cieszyć się na perspektywę wspólnych wakacji z nowym partnerem mamy. Odpowiedz na to pytanie, uzyskasz poprzez inne działania, takie jak spędzanie wspólnego czasu w towarzystwie partnera i dziecka w domowych warunkach.

## 2. Ustal zasady wcześniej

Jasne zasady zawsze zmniejszają konflikty. Ustalcie, co wolno, co nie podczas waszego wspólnego wyjazdu? Jakie są wspólne obowiązki, np. przy posiłkach czy ustalaniu formy spędzania wolnego czasu? Nawet jeśli dzieci są z różnych domów, mają różne rytuały – podczas wyjazdu warto stworzyć tymczasowe reguły wspólnego życia.

## 3. Pamiętaj o lojalności dziecka wobec drugiego rodzica

Dziecko może czuć się winne, że dobrze się bawi z nowym partnerem mamy czy taty. Nie naciskaj na budowanie relacji. Daj mu czas, daj czas na budowanie tej relacji.

## 4. Nie rób z wakacji terapii rodzinnej

Jeśli wcześniej były napięcia między dziećmi, nowym partnerem a Tobą – nie zakładaj, że wspólny wyjazd to je uzdrowi. Czasem lepiej rozłożyć integrację w czasie. Gdy Wasz patchwork nie ma jeszcze solidnych fundamentów, nie kieruj się tym, że „dawno/nigdy nie byłeś na rodzinnych wakacjach” albo, że „nic tak nie spaja, jak wspólny wyjazd”.

Czasem możesz wylać dziecko z kąpielą, chcąc dobrze, tylko się frustrujesz, chcąc uszczęśliwić wszystkich na siłę. Mierz siły na zamiary i nie daj ponieść się emocjom – wakacje są, by odpoczywać, a nie na siłę wypełniać kalendarz atrakcjami, wyzwaniem itp. Wspólny czas ma Was do siebie zbliżyć, a nie oddalać.

## 5. Szanuj przestrzeń

Jeśli dziecko ma swój pokój czy łóżko w domu, postaraj się o podobną przestrzeń na wakacjach. Nie każ spać z „nową siostrą” w jednym łóżku, jeśli dzieci się nie znają lub po prostu nie mają z sobą jeszcze takiej więzi (może nigdy nie będą miały). Intymność i prywatność to podstawa poczucia bezpieczeństwa. A zapewnienie tego to Twoje główne zadanie w patchworku.

## 6. Ustalcie sygnał STOP

Daj dziecku lub partnerowi możliwość wycofania się z sytuacji bez tłumaczeń. Może to być słowo-klucz, które oznacza: „Potrzebuję oddechu”. To buduje zaufanie. Weź pod uwagę, że to nic atakującego czy złego dla relacji, gdy partner będzie preferował wycieczkę fakultatywną dla siebie i swoich dzieci z poprzedniego związku, podczas gdy Tobie proponuje inną formę spędzania czasu ze swoim dzieckiem na czas ich nieobecności. Budujcie więc z kim i jak dalece chcecie, każdy z Was ma prawo do decydowania w jakich proporcjach.

„...patchwork to nie gotowy plan,  
tylko proces,  
o który należy dbać niezależnie  
od pory dnia czy roku.”





## Wakacje osobno i nie all inclusive – to nie porażka

Nie zawsze trzeba wyjeżdżać w pełnym składzie. Może warto, byś spędziła kilka dni tylko z dzieckiem? A może ono chce być samo z tatą, bez Twojej obecności? To nie znaczy, że przegrywasz. To znaczy, że szanujesz jego potrzeby. Nie konkuruj. Nie rekompensuj. Nie przesadzaj. Twoja obecność, Twoje zainteresowanie, Twoja akceptacja są warte więcej niż najbardziej spektakularny wyjazd. Jeśli dziecko spędza wakacje z drugim rodzicem – pozwól mu naprawdę tam być. Nie zasypuj telefonami. Nie wypytuj, nie komentuj. Zaufaj, że Twój były partner czy partnerka też chce dobrze, nawet jeśli robi to inaczej niż Ty. A jeśli masz obawy – rozmawiaj, ale nie przez dziecko.

## Wakacje to nie konkurs na najlepszego rodzica

Nie daj się wciągnąć w spiralę „on zabrał dzieci do Chorwacji, więc ja muszę zrobić coś lepszego”. Twoje dziecko potrzebuje bezpieczeństwa. Potrzebuje wiedzieć, że może tęsknić za drugim rodzicem i dobrze się bawić z Tobą – jednocześnie. Wakacje w mieście czy pod namiotem mogą być tak samo wartościowe, jak te na końcu świata.

## Wakacje w rodzinie patchworkowej – podsumowanie

Na koniec: nie jesteście rodziną z reklamy, ale wciąż możecie mieć super wakacje! Patchwork to relacja w procesie. Będzie się zmieniać. Będzie się przepoczwaczać. Ale jeśli w centrum stawiasz spokój i emocjonalne bezpieczeństwo dziecka – nie ma złych decyzji. Są tylko decyzje bardziej świadome.

Wasze wspólne dobre wakacje w patchworku są możliwe – wymagają dojrzałości co najmniej dwójki dorosłych, którzy kierują się zasadami takimi jak: codzienny rytuał (np. wspólne śniadanie lub wieczorne podsumowanie dnia), przestrzeń tylko dla Ciebie i Twojego dziecka (np. 30 minut spaceru bez innych), elastyczność – bo nie wszystko pójdzie zgodnie z planem i gotowość, by czasem się wycofać – bez obrażania się masz niemal gwarancję na wypoczynek w nowych gronie domowników.

Pamiętaj, niezależnie czy to wakacje, czy szary dzień, że patchwork to nie gotowy plan, tylko proces, o który należy dbać niezależnie od pory dnia czy roku. Zaplanuj swoje patchworkowe wakacje z głową.



Autorka: **Dominika Rosa**, mentorka rozwodowa, mediatorka rodzinna.

↓ Artykuł przygotowała: **Dominika Rosa**

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

# Matka i córka – relacja sercem pisana



Matka, mama, mamusia, mateńka – wiele słów. A za tymi słowami emocje najróżniejsze. Czasem miłość, radość, tęsknota, smutek, ale i bywa złość, gniew, wściekłość, żal, nienawiść... Mamy różne wspomnienia z dzieciństwa, dlatego to święto 26 maja nie dla wszystkich jest łatwe. Dzień Matki jest każdego roku, przypomina o dawnych ranach, ale może tym razem to święto będzie dla Ciebie innym przeżyciem. Może będziesz mogła popatrzeć na swoją mamę z większą życzliwością i otwartością.



## Relacja matki z dzieckiem

Relacja matki z dzieckiem jest jedyna i niepowtarzalna z nikim innym. Możemy mieć wiele związków, przyjaciół, ale matka jest tylko jedna. Nie musisz jej nagle pokochać bardziej, wybaczyć, zapomnieć. Chodzi o to, abyś popatrzyła na nią jak kobieta na kobietę, jak na człowieka z jego wadami i niedoskonałościami, bo przecież Ty sama nie jesteś doskonała, prawda? I to jest wspaniała wiadomość. Nie ma ideałów, nie musimy biec ciągle za osiągnięciem doskonałości. Taka, jaka jesteś właściwa i wystarczająca.

## Wskazówki dla córek

Matka daje życie. Razem z ojcem, to oczywiste. I czy była dobrą, czy niedobrą matką jest to fakt niezaprzeczalny. To w jej łonie przez 9 miesięcy dziecko rośnie od maleńkiego ziarenka, aż do dnia narodzin. Absorbuję jej myśli, humory, fizyczne dolegliwości. Jesteście razem, zespoleni 24-godziny na dobę, aż do porodu. A przecież mogłoby Cię nie być na tym świecie.

Więc czy doceniasz fakt, że w ogóle istniejesz?

A czy popatrzyłaś kiedykolwiek na historię rodzinną, na wasz ród, trudne wydarzenia, śmierci, wśród kobiet i wśród dzieci? Pobaw się w archeologa, jak to było w Twojej rodzinie?

### Zadaj pytania:

- Czy cieszyła się, że jest w ciąży? Jeżeli nie to dlaczego?
- Czy miała wsparcie od swojego otoczenia podczas ciąży?
- Czy obok niej był twój tata?
- Czy jej rodzice się cieszyli, że jesteś?
- Czy rodzice taty się ucieszyli?
- Jak wiadomość o ciąży została przyjęta w rodzinie?

Dlaczego pytam o te wszystkie okoliczności? Pytam, bo one mają wpływ na Twoje późniejsze życie. Jeżeli byłaś dzieckiem oczekiwanym w atmosferze radości, miłości i wsparcia to wspaniale. Jeżeli było inaczej, to docień swoją mamę za to, że pomimo przeciwności losu zdecydowała o Twoim istnieniu.

## Wychowanie dziecka i zderzenie rodowych przekonań matki i ojca

Wychowanie dziecka dla rodziców nie jest sprawą łatwą, bo jesteśmy połączeniem dwóch różnych systemów wartości pochodzących z domów rodzinnych taty i mamy. Za każdym z nas stoją inne przekonania rodowe powodujące często nieporozumienia i napięcie w rodzinie. Jako dziecko mogłaś być tylko świadkiem, ale jako osoba dorosła możesz się spotkać duchowo, emocjonalnie ze swoją małą dziewczynką z dzieciństwa. Możesz się nią zaopiekować, obdarzyć ją uwagą i miłością. Przytulić. I nie iść drogą złości na rodzica i oczekiwania, aż on przeprosi za swoje zachowanie. Nie to jest ważne, bo może nigdy nie przeprosi.

Ważne jest, abyś zintegrowała w sobie rozerwane, cierpiące części siebie samej z różnych okresów życia. Doprowadzi to do odnalezienia szczęśliwego, dorosłego w tobie. Proponuję ćwiczenie, abyś mogła, choć troszeczkę uleczyć to, co było trudne w dzieciństwie. Spróbuj kochana.



## Medytacja z wewnętrznym dzieckiem.

Znajdź czas tylko dla siebie, czas, kiedy bez żadnych wyrzutów sumienia możesz побыć w ciszy i nikt nie będzie ci przeszkadzał. Nikogo nie będzie w domu, a może dziecko będzie spało, albo będzie w szkole. Zrób sobie prezent od siebie dla siebie. Dziwne to, bo prezenty otrzymujemy zazwyczaj od kogoś. To prawda, ale jeżeli do tej pory nie byłeś ważna dla siebie, to zacznij od dzisiaj.

Zamknij oczy, zrób parę spokojnych oddechów, takich, jakie są. Niech oddech cię prowadzi i uspokaja twoje wnętrze. Jeżeli jesteś zdenerwowana, to daj sobie czas na uspokojenie i akceptuj też zdenerwowanie, złość, niecierpliwość, cokolwiek jest w tym momencie. Jeżeli czujesz jakiś dyskomfort, ból w jakiejś części ciała to skieruj tam oddechy przez tyle czasu, ile potrzebujesz, aż poczujesz, że napięcie puściło.

Często chcemy robić coś według zasad, schematów i boimy się, że nie wychodzi lub, że jesteśmy gorsi, nie nadajemy się do tego typu praktyk. Więc raz jeszcze zacznij. Jesteś ty, twoje ciało i oddech.

Kiedy już czujesz się uspokojona, może zrelaksowana wyobraź sobie, że jesteś na polanie w lesie i widzisz przed sobą piękne, duże, rozłożyste, zielone drzewo. A może to drzewo jest w górach albo na plaży. Znajdź je. Pod stopami jest miękka, zielona trawka, świeci słońce i czujesz się w tym miejscu dobrze. I zawołaj wewnętrznie, po imieniu siebie. Tak jakbyś wołała kogoś, kogo darzysz bezwarunkową miłością, może pieska, kotka, bliską ci osobę.

Oczywiście nie o zwierzątko chodzi, ale o ton i czułość w głosie. I czekaj cierpliwie bez żadnych oczekiwań. I być może pojawisz się Ty mała, a może się nie pojawisz. Może nie za pierwszym razem i to nic nie szkodzi. Powtarzaj medytację, bo jestem pewna, że wcześniej lub później to skrzywdzone kiedyś, nieufne dziecko, się pokaże.

Może na początku tylko wychyli głowę albo pomacha ręką, a może wyjdzie i się cała pokaże. A ty obserwuj z czułością mamy i zawołaj je do siebie. I kiedy będzie gotowość z jej strony to może powolutku, a może szybciotko przybiegnie do Ciebie dorosłej. A ty cierpliwie czekaj i kiedy już nastąpi ten moment, gotowość, to przytul ją i powiedz to, co czujesz, że cieszysz się z tego spotkania, że się nią zaopiekujesz, że ją kochasz. Zresztą, co ja tu będę pisać – sama wiesz, co chcesz powiedzieć swojemu wewnętrznemu dziecku. Powodzenia.

**"Nie da się cofnąć czasu.**

**Nie w tym wcieleniu.**

**Mamy tylko to jedno życie.**

**Warto je wykorzystać  
najlepiej jak potrafimy."**

## Wybacz swojej mamie

I wybacz swojej mamie, że kiedyś nie mogła się tobą zaopiekować. A nie mogła, ponieważ jej uwaga była skierowana na coś innego w tamtym momencie. I nie wiesz na co, masz tylko pewne wyobrażenie o tamtej sytuacji z pozycji dziecka lub osądzającej dorosłej osoby. Jeżeli jest Ci do niej daleko, to spróbuj zrobić jeden krok. I od razu Ci powiem, że to Ty masz iść do niej, a nie ona do Ciebie. Ona na Ciebie czeka. Podaruj jej kwiaty. Nie potrzeba słów. Przytul się. Matka, ale i każdy z nas, mając różne przeżycia, budujemy mur, aby nikt nie mógł się zbliżyć, żeby nas nie zranił. Trudno ten mur jest przeskoczyć, rozwalić, ale jak woda w skale potrafi wyrzeźbić przejście tak i my swoją miłością i zrozumieniem możemy otworzyć czyjeś serce. Jeżeli Twoja mama jest niedostępna lub nie chcesz jej bliskości, to rozmawiaj z nią przez telefon, lub pomyśl. A myśl to energia, jak wszystko, co nas otacza. I wytwarza się pole wibracji. Jakie będzie to pole i Twoje życie zależy od twoich myśli, od Ciebie. Dziękuj codziennie za dobre rzeczy, które Ci się przydarzają. Twórz dobre Pole.



## Kilka słów dla matki

1. Miej zawsze otwarte serce dla dziecka.
2. Jeżeli uważasz, że byłaś „niedobrą” matką w pierwszej kolejności, wybacź sobie. Być może nie miałaś dobrego przykładu w domu rodzinnym. Byłaś przytłoczona emocjami, wyzwaniem w okresie ciąży, nie miałaś wsparcia.
3. Jeżeli dziecko jest małe, a Ty psychicznie nie dajesz rady, jesteś zmęczona, nie masz siły, poproś o wsparcie inne kobiety w rodzinie lub poza. W razie potrzeby idź do psychologa, bo warto prosić o pomoc.
4. Dbaj o siebie, są grupy, w których kobiety ćwiczą po ciąży, spotykają się w kręgach, dziecko też możesz zostawić z mężem i mieć czas dla siebie. Rozmawiaj z mężem o sobie – jak się czujesz, czego potrzebujesz i nie zapominaj, że randki z nim są istotne.
5. Jeżeli masz dorosłe dzieci, to docień fakt, że są dorosłe i dają sobie radę.

## Wskazówki dla matek i córek

Nie da się cofnąć czasu. Nie w tym wcieleniu. Mamy tylko to jedno życie. Warto je wykorzystać najlepiej jak potrafimy. Pomocna może być hawajska praktyka pojednania i wybaczenia, czyli Ho'oponopono – (słowa można wypowiedzieć do siebie lub do drugiej osoby w myślach): KOCHAM CIĘ, PRZEPRASZAM, WYBACZ MI – PROSZĘ, DZIĘKUJĘ.



Z miłością, radością i wdzięcznością  
wszystkiego najlepszego dla wszystkich mam na świecie.



Autorka: **Ewa Lewandowska** – zwyczajna kobieta, należąca już do starszyny. Wydałam książkę „Idę do Ciebie Mamo”, a w niej opisałam moje, osobiste ustawienia rodzinne, które pomogły mi stanąć odważnie i w pełni do życia. Jestem nauczycielką duchowej metody Soul Body Fusion, którą mnie nauczyła Jonette Crowley i z chęcią Cię nauczę jak zostać Praktykiem SBF. Jestem też nauczycielką Vedic Art I stopnia i uwielbiam malować, bo malując, odpoczywam. Organizuję kursy Vedic Art. I stopnia i zapraszam serdecznie. Prywatnie jestem mamą 4 córek i żoną.

↓ Artykuł przygotowała: **Ewa Lewandowska**

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

# Twój wewnętrzny potencjał: jak go odkryć dzięki malarstwu intuicyjnemu



Malarstwo intuicyjne jest piękną sztuką słuchania siebie – jest możliwością wyciszenia umysłu, obserwacji swoich myśli i emocji, ale może być również sztuką odkrywania swoich najgłębszych potencjałów i talentów. Wszyscy posiadamy talenty i możliwości, które znamy i korzystamy z nich w codziennym życiu, ale mamy również dary ukryte w głębi siebie. Malarstwo intuicyjne daje nam drogę do zauważenia – rozpoznania ukrytych w nas potencjałów. Poprzez malarstwo możemy słuchać głosu swojej duszy, ona nas prowadzi, ona wie, co chce zrealizować.

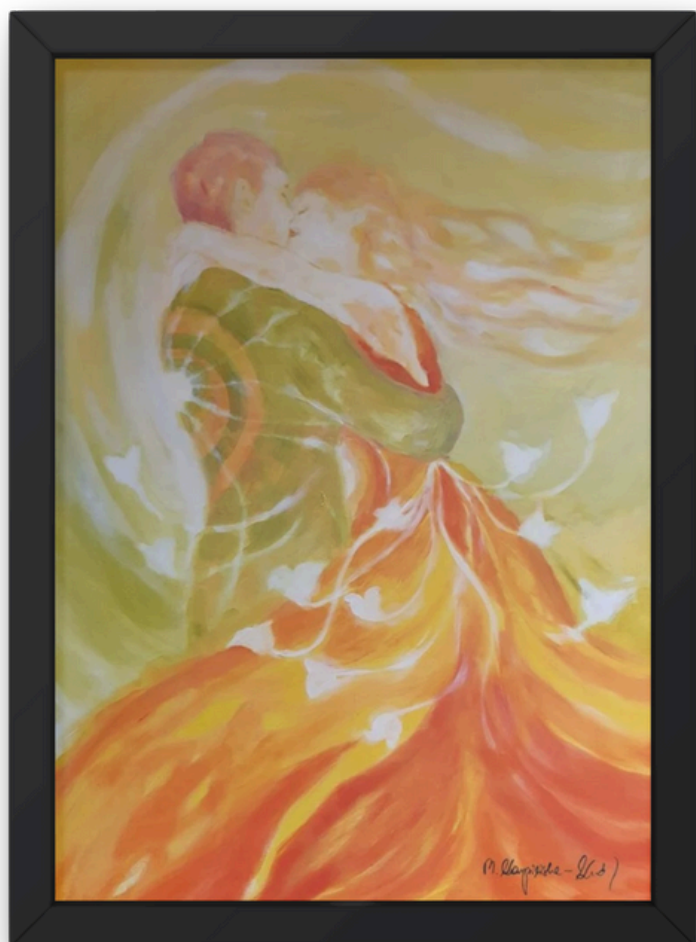


Słuchanie wewnętrznego głosu w trakcie procesu twórczego, jakim jest malowanie intuicyjne, pomaga nam rozwijać naszą wrażliwość, koncentrację, zaangażowanie w chwilę obecną. Malowanie intuicyjne może być formą arteterapii, dzięki której czujemy się bardziej zrelaksowani – może być formą medytacji, która wspiera nas w zmianach, których chcemy w życiu dokonać. Twórczość intuicyjna rozwija kreatywność, pomaga odkrywać twórczą naturę w bliskim kontakcie ze sobą.

## Czy malarstwo intuicyjne jest dla każdego?

Kiedy stworzymy dla siebie "odpowiednie warunki", to oczywiście jest to sztuka dla każdego – nie ma znaczenia czy potrafimy malować, czy nie i nie ma znaczenia, w jakim wieku jesteśmy. "Odpowiednie warunki" to cisza wokół nas, ewentualnie malowanie przy delikatnej muzyce relaksacyjnej lub subtelnych odgłosach natury.

Najważniejszym "fundamentem" do twórczości intuicyjnej jest uważność – koncentracja na chwili obecnej, umiejętność obserwacji swoich uczuć, emocji, myśli bez rozpraszania siebie w trakcie procesu twórczego. Kiedy przebywamy w ciszy, mamy możliwość wsłuchania się w cichy szepot naszego ciała.



## Od czego rozpocząć – malując swój pierwszy obraz?

### 1. Przygotuj materiały, dzięki którym stworzysz swój obraz.

Może to być płótno malarskie lub papier, farby olejne lub akrylowe, ewentualnie akwarele. Niezależnie od rodzaju farb, możesz wybrać kolory, które obecnie najbardziej Ci odpowiadają, które najbardziej czujesz jako odpowiednie na obecną chwilę. Wybieraj kolory, będąc wyciszoną wewnątrz, ponieważ kolory, które wybierasz, będą dla Ciebie ważną informacją, Twojego obrazu przy Twojej interpretacji tego, co namalowałaś.

### 2. Wybierz odpowiedni dla siebie czas i miejsce do malowania obrazu.

Jeśli chodzi o czas, to wybierz taki dzień, kiedy nie będziesz musiała/ musiał się nigdzie spieszyć, wyłącz telefon, tv, social media.

### 3. W malarstwie intuicyjnym bardzo ważna jest Twoja intencja w trakcie malowania obrazu.

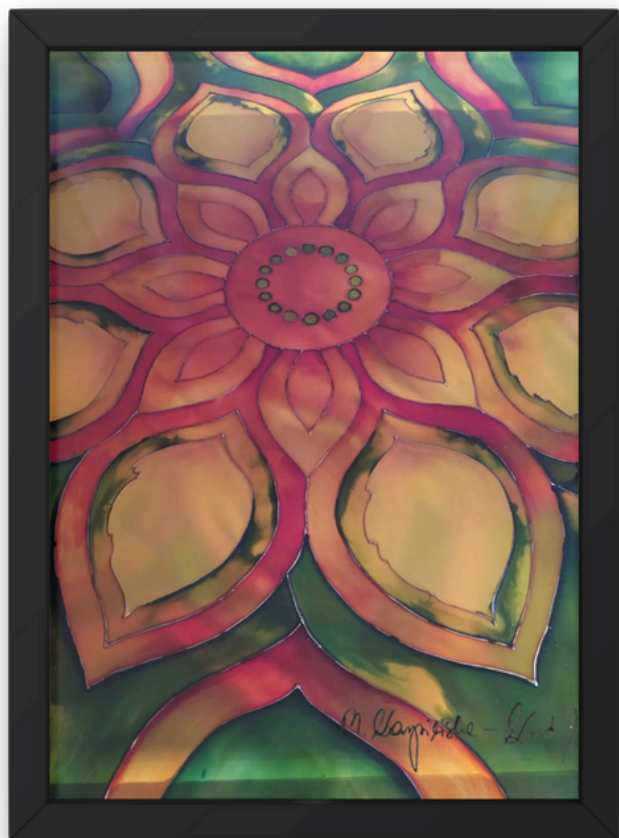
Intencja, czyli Twój zamiar – to Twoja intencja jako energia będzie Cię prowadzić w trakcie Twojej twórczości. Intencję można wyrazić słowami na kartce papieru, intencję można określić jako świadome ukierunkowanie energii, która będzie działać w trakcie malowania obrazu.

Proste przykłady intencji:

- Intencją jest Twoja wewnętrzna radość.
- Intencją jest Twoje odkrycie Twojego wewnętrznego potencjału zgodnego z Twoją naturą.

### 4. Możesz wykonać krótką relaksację przed malowaniem.

Tak przygotowana/ przygotowany możesz rozpocząć swoją twórczość z nastawieniem na słuchanie swoich myśli, swoich odczuć w trakcie malowania.



## Twój pierwszy obraz jest jak otwarcie pierwszych drzwi do ogrodu Twoich talentów

Jeśli możesz – potraktuj swój obraz jako początek odkrywania siebie – ponieważ Twój pierwszy obraz to jak otwarcie pierwszych drzwi do Twojego ogrodu, który jest piękny i rozległy. Za każdym razem, kiedy malujesz kolejny obraz, odkrywasz ponownie fragment informacji o sobie, dzięki której widzisz siebie szerzej i możesz być miło zaskoczona "zakątkami swojego ogrodu".

## Interpretacja własnego obrazu

Interpretacja Twojego obrazu odbywa się przez pryzmat Twoich odczuć, wewnętrznego widzenia. Możesz spoglądać na swój obraz od czasu do czasu i będziesz interpretować go z czasem jeszcze głębiej – Twój obraz pokaże Ci więcej i więcej być może niż pierwszego dnia po namalowaniu. Interpretacja dokonuje się głównie poprzez czucie, ponieważ Ty w głębi siebie wiesz najlepiej, co namalowałaś. Zwracaj uwagę na kolory, kształty, szczegóły – niektóre z nich możesz dostrzec po dłuższym czasie.



## KATALOG KOBIECYCH MAREK

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







Powodzenia w odkrywaniu siebie – swoich potencjałów.



Autorka: **Małgorzata Karpińska-Król**



Artykuł przygotowała: **Małgorzata Karpińska-Król**

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

# Jak się uczyć zawodu w XXI wieku, jeśli nie na studiach?



„Ucz się, Ewuś, ucz, bo to potęgi klucz. Kto tego klucza nie zdobędzie, całe życie płakać będzie” – takie wpisy zostawiały mi koleżanki z podstawówki w pamiętniku, który krążył z rąk do rąk. Wtedy, w samym środku lat 90., droga dla chcących się uczyć była jedna – studia. Moi rodzice pewnie dostaliby zawału, gdybym im powiedziała, że rezygnuję z wyższego wykształcenia.



## Czy coś się zmieniło?

Odpowiem ulubionym zdaniem osób z wielu branż, również mojej, redakcyjnej i szkoleniowej: „To zależy”. W ogłoszeniach o pracę dla redaktorów wciąż pojawia się wymóg posiadania magicznych trzech liter przed nazwiskiem: „mgr”, ostatecznie „lic.”. Jakby studia były gwarantem wiedzy i doświadczenia. Wiele dobrego można o latach studiów powiedzieć, ale czy dały nam takie zasoby, żebyśmy bez lęku mogli wejść na rynek pracy? Śmiem wątpić. I nie chodzi mi wcale o to, że studia to też czas zabaw i szukania partnera bądź partnerki na resztę życia. Nawet ci, którzy przykładali się do nauki, po kilku latach odbierali dyplom i... zderzali się z rzeczywistością.

## W studiach nie chodzi o naukę

Moje koleżanki z edytorstwa po studiach znalazły pracę takich branżach jak: bankowość, florystyka, fotografia, przemysł odzieżowy, reklama, IT... Pomyślisz może: „Fajne to edytorstwo, daje takie wszechstronne wykształcenie”. No cóż... Edytorstwo miało nas nauczyć praktycznej pracy z tekstem. Zrobiło to w ciągu pięciu lat tak dobrze, że kiedy znaleźliśmy się jako świeżo upieczeni magistrzy na rynku pracy, niemal tyle samo wysiłku musieliśmy włożyć w zdobycie kompetencji redakcyjnych, co kompetencji w zakresie bankowości. Bo w studiach nie do końca chodzi o naukę. Oczywiście wiele zależy od kierunku, ale szczególnie w przypadku humanistów studia mają poszerzyć Twoje horyzonty, nauczyć Cię krytycznego myślenia i tego, jak zdobywać wiedzę. Reszta jest w Twoich rękach.

## Jak zatem nauczyć się zawodu?

Kiedy w roku 2010 kończyłam, możliwości nauki innej niż w ramach systemu szkolnictwa nie było wiele. Dziś możemy przebiegać w kursach, webinarach i warsztatach online. Powiesz może, że część z nich jest mało wartościowa. Zgadzam się, ale jak będziesz szukać, to znajdziesz perełki. Wspólną cechą dobrych szkoleń jest to, że są prowadzone przez fachowców, praktyków, przekazują nie tylko teoretyczną wiedzę, ale też dają możliwość zdobycia doświadczenia.

## Zalety kursów online, z której nie zdajesz sobie sprawy

O pozytywnych stronach internetowych szkoleń można by wiele mówić. Pozwalają w stosunkowo krótkim czasie zdobyć aktualną, solidną wiedzę. Zrzeszają osoby z branży w społeczności, w których można poprosić o radę, by nie czuć się samotnie w trudnej przedsiębiorczej rzeczywistości. Umożliwiają naukę nawet osobom, które nie zdołałyby regularnie dojeżdżać na zajęcia na studiach, bo na przykład mają małe dzieci.

Wreszcie – pozwalają na przebranżowienie się także w „późniejszym” wieku. Celowo wzięłam to słowo w cudzysłów, bo „późnym” wiekiem moje kursantki określają czasem już trzecią albo czwartą dekadę życia. Tymczasem mam na swoich szkoleniach nawet osoby na emeryturze, które postanowiły wreszcie zacząć pracę w zawodzie, który daje im przyjemność. Jak cudowne jest to, że nie muszą poświęcać trzech czy pięciu lat na studiowanie, a i tak mogą się przebranżowić, i to ze znakomitym efektem!



Pewnie większość powyższych argumentów przysłały Ci do głowy, gdybyśmy rozmawiali o zaletach współczesnych nowych form kształcenia. Zapowiedziałam jednak, że Cię czymś zaskoczę.

Otóż – kursy chronią przed spoczynkiem na laurach. Zdarzyło Ci się słyszeć: „Jestem po studiach i więcej się uczyć nie potrzebuję. W szkole to ja już byłam”?

Bo mnie się zdarzyło. I słucham tego z przerażeniem. Nie wiem, czy istnieje jeden zawód, który nie wymagałby ciągłego doksztalcania się. Świat wokół nas tak szybko się zmienia, że nie możemy stać w miejscu, bo ani się obejrzymy, a nasze dzieci zaczną nas uczyć, jak obsługiwać ekspres do kawy, który nagle zrobił się jakiś bardzo skomplikowany.

## Nie pozwól sobie spocząć na laurach!

Kursy, webinary, warsztaty online mają ogromną wartość choćby z tego jednego powodu – uświadamiają nam, jaki ogrom wiedzy jest do zdobycia. Jeśli tylko chcemy, możemy być coraz lepsi w swoim zawodzie. Ba, jeśli tylko chcemy, możemy się w dowolnym momencie przebranżowić!

Bo dlaczego jedna decyzja, podjęta w wieku dziewiętnastu lat, kiedy większość z nas naprawdę nie miała pojęcia, co chce zrobić ze swoim życiem – ma zdeterminować całe dekady naszej zawodowej rzeczywistości? Spójrz, w jak wspaniałych czasach żyjemy. Świat pędzi, to prawda.

Bywa to frustrujące i męczące – fakt. Ale jeśli tylko chcesz, możesz w ciągu swojego życia zrealizować kilka albo i kilkanaście pomysłów na siebie. Dlaczego z tego nie skorzystać?

“ Świat wokół nas tak szybko się zmienia,  
że nie możemy stać w miejscu, bo ani się obejrzymy, a nasze dzieci  
zaczną nas uczyć, jak obsługiwać ekspres do kawy, który nagle  
zrobił się jakiś bardzo skomplikowany.”



Autorka: **Ewa Popielarz** – od 2006 roku jako redaktorka i korektorka zmienia teksty na lepsze. Edukuje w zakresie pracy z tekstem, popularyzuje wiedzę o języku i rozwiewa mity na temat zawodu korektora. Strona: [www.ewapopielarz.pl](http://www.ewapopielarz.pl).



Artykuł przygotowała: **Ewa Popielarz**

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



# Cichy kryzys silnych kobiet: wszystko masz ogarnięte... ale czujesz pustkę



Jesteś tą, która ogarnia. Dom. Pracę. Dzieci. Emocje innych. Potrafisz zaplanować tydzień z zamkniętymi oczami, pamiętasz o urodzinach teściowej i rozgryzasz kryzysy koleżanek szybciej niż Google. A mimo to, budzisz się rano i... coś w Tobie milczy. Jest cicho. Zbyt cicho.

## Cichy kryzys silnych kobiet

Nie dzieje się żaden dramat, nie spóźniłaś się z rachunkami, nic się nie „wali”. Ale czujesz, że coś ważnego w Tobie – wygasło. To nie depresja. To nie wypalenie zawodowe. To cichy kryzys silnych kobiet. Tych, które są tak dobre w radzeniu sobie, że nikt nie zauważa, że właśnie przestają czuć siebie. I może nikt nie zauważy. Ale Ty – czujesz.

Z zewnątrz wszystko gra. W środku – cisza. Ten stan ma wiele imion: wycofanie, znużenie, emocjonalna pustka, brak ekscytacji. Mówi się, że to „normalne”, że to wiek, hormony, codzienność. Ale intuicja mówi coś innego.

To nie jestem ja. To nie moje życie. To właśnie sygnał. Jeden z tych, które przychodzą cicho, ale niosą ważne przesłanie. Przestałaś być w swoim centrum. I choć świetnie funkcjonujesz – działasz jak autopilot. Wiem, jak to jest. Sama tam byłam. Wiem, jak trudno przyznać się do tego, że ogarnięcie wszystkiego... nie wystarcza.

## Cichy bunt duszy

Pustka nie zawsze oznacza brak czegoś. Czasem oznacza brak siebie. Bo ile razy mówiłaś „tak”, gdy w środku miałaś ochotę krzyknąć „nie”?

Ile razy schowałaś swoje potrzeby pod hasłem: nie teraz, jeszcze trochę?

Ile razy nie powiedziałaś, co czujesz, żeby nie robić kłopotu? To nie jest Twoja wina. To skutek lat życia w trybie: muszę, powinnam, ogarnę. I właśnie dlatego czujesz pustkę – bo Twoja dusza nie chce już żyć na cudzych warunkach.

## Jak wrócić do siebie, kiedy nie wiesz, gdzie się zgubiłaś?

Nie potrzebujesz rewolucji. Nie musisz rzucać pracy, wyjeżdżać do Indii ani zaczynać wszystkiego od nowa. To nie hollywoodzki film. To życie.

I możesz zacząć od prostych kroków:

### 1. Usłysz, co mówi Twoje milczenie

Nie zagłuszaj go telefonem, sprzątaniami, działaniem. Usiądź na chwilę. Z ręką na sercu. Zapytaj: Czego mi brakuje? To pytanie może otworzyć więcej niż tysiąc zadań do odhaczenia.

**2. Zrób mapę tego, co jest Twoje, a co już nie**  
Podziel kartkę na pół. Po jednej stronie napisz: „to ja” – wszystko, co Cię wzmacnia, ożywia, co kochasz. Po drugiej: „to nie ja” – rzeczy, role, działania, które robisz z obowiązku. To bardzo proste ćwiczenie – ale potrafi otworzyć oczy i serce.

### 3. Zadbaj o siebie jak o kogoś, kogo naprawdę kochasz

Nie tylko fizycznie. Zadbaj o swoje pragnienia, o pasję, o małe codzienne radości. Nie chodzi o „self-care” z Instagrama. Chodzi o intymną, czułą relację ze sobą.

## Złote lato dla Twojego biznesu!



POZOSTAŁO  
5 OSTATNICH MIEJSC  
W PROJEKCIE!

SZCZEGÓŁY:  
[REDAKCJA@E-WENUS.PL](mailto:redakcja@e-wenus.pl)

BUDUJ ROZPOZNAWALNOŚĆ,  
GDY INNI ODPOCZYWAJĄ



Polecany  
Biznes.pl







## Twoja siła nie jest w działaniu. Jest w byciu sobą

Prawdziwa siła kobiety nie polega na tym, że daje radę. Polega na tym, że potrafi się zatrzymać. Zauważyć siebie. I nie bać się powrotu do tego, co w niej prawdziwe. Jeśli czujesz pustkę – nie uciekaj od niej. Ona przyszła, żebyś wreszcie siebie usłyszała. Może to właśnie dziś jest ten dzień, w którym nie musisz już nikomu nic udowadniać. Wystarczy, że wrócisz do siebie.



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



Artykuł przygotowała: **Monia Jabłońska**

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

# Noc Kupały – święto magii, ognia i miłości



Gdy najkrótsza noc roku zbliża się wielkimi krokami, a słońce niemal nie chce ustąpić miejsca ciemności, przyroda i ludzie jednoczą się w jednym z najbardziej niezwykłych świąt kalendarza słowiańskiego. Noc Kupały, znana także jako Palinocka czy Sobótka, to prastare święto ognia, wody, miłości i płodności, które od wieków rozpala wyobraźnię i serca. To czas, kiedy granice między światem realnym a nadprzyrodzonym zacierają się, a magia splata się z naturą w rytualnym tańcu. Wspólne ogniska, poszukiwanie kwiatu paproci, skoki przez płomienie i wróżby miłosne – wszystko to czyni tę noc wyjątkową, magiczną i pełną symboliki. Przyjrzyjmy się bliżej temu fascynującemu świętu, które przetrwało wieki, wciąż inspirując współczesnych.



## Co to jest Noc Kupały?

Noc Kupały to piękne słowiańskie święto przesyczone magią i mistycyzmem. To noc, gdy Ziemia, Ogień, Woda i Powietrze jednoczą się we wspólnym tańcu, a granica pomiędzy światem ludzi a światem duchów staje się niemal niewidzialna.

Noc Kupały przypada w okresie przesilenia letniego – to moment, gdy słońce osiąga największą moc, a przyroda tętni życiem i światłem. To magiczna noc kipiąca energią – święto życia, płodności i oczyszczenia.

## Jak dawniej świętowano Noc Kupały?

Wyobraź sobie chylące się ku zachodowi słońce, niebo malujące się złotem i purpurą, ludzi gromadzących się wokół ognisk rozpalanych nad rzekami, na leśnych polanach, lub wzgórzach. Ogniska rozpraszają mrok, rzucają cienie, które zdają się ożywać. Zewsząd słychać śmiechy i radosne nawoływania. Dziewczęta plotą wianki z ziół i kwiatów – nie są to tylko ozdoby, lecz talizmany splecione z szeptanych życzeń, marzeń, zaklęć i pradawnych mocy.

Młodzież tańczy wokół ognisk przy muzyce i śpiewie. Odbывают się liczne obrzędy, zabawy i wspólne biesiadowanie ku czci bogów i duchów przodków. Tak właśnie obchodzono dawniej Noc Kupały.

## Święto żywiołów i miłości

Noc Kupały to święto dwóch potężnych żywiołów: ognia i wody:

- Ogień – symbolizował słońce, ciepło i życie. Ogniska miały głębokie znaczenie symboliczne i rytualne. Przeskakiwanie przez ogień miało oczyszczać z chorób i złej energii. Zakochani, którzy przeskoczyli razem przez ognisko, mogli liczyć na trwałą miłość.
- Woda – rzeki, jeziora, czy poranna rosa, miały tej nocy magiczną moc leczenia, odnowy i płodności. Ludzie kąpali się lub obmywali twarz, by zyskać zdrowie i urodę.

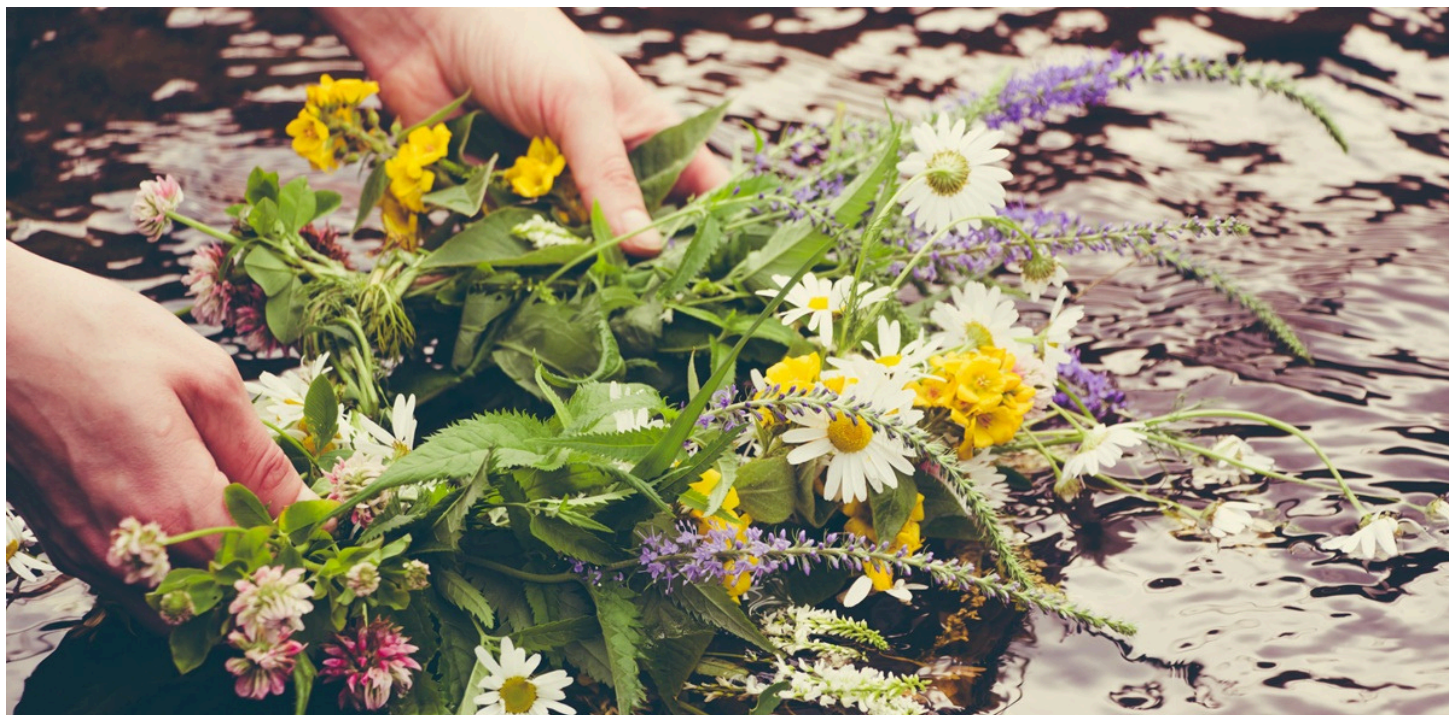
## Magia ziół w Noc Kupały

Zgodnie z tradycją Noc Kupały, to najbardziej magiczny czas w roku. Wierzono, że rośliny tej nocy zyskują największą moc leczniczą i duchową. Zbierano takie zioła jak: piołun, dziurawiec, szatwia, wrotycz, macierzanka, oraz wiele innych.

Zioła te chroniły przed złymi duchami i nieszczęściem, ułatwiały kontakt z Bogami, służyły do tworzenia wianków, obmywania, okadzania, lub dorzucano je do ognisk.

Magiczne właściwości ziół:

- Bylica – ochrona przed złymi duchami
- Dziurawiec – dawał zdrowie i siłę
- Piołun – odstraszał zło
- Macierzanka – wspierała miłość i płodność
- Wrotycz – ułatwiał kontakt z bogami





## Puszczanie wianków

Dziewczęta plotły wianki i puszczały je na wodę. Wianek miał charakter wróżebny – jeśli poptynał, oznaczało to szybkie znalezienie męża. Jeśli jednak zatonał, należało uzbroić się w cierpliwość w oczekiwaniu na kawalera.



## Poszukiwania kwiatu paproci

Poszukiwania kwiatu paproci odbywały się w gęstych borach. Wyruszano zazwyczaj samotnie – był to dowód męstwa. Wyprawa była nie tylko próbą fizyczną, ale też duchową. Kwiat paproci mogła znaleźć tylko osoba o czystym sercu i bardzo odważna. Miał on dostarczyć znalazcy zdrowia, wszelkiej pomyślności i wielkich bogactw.

Słowiańscy bogowie czczeni w Noc Kupały:

- Swarożyc – bóg ognia
- Mokosz – bogini ziemi i płodności
- Perun – bóg wojny i niebios
- Weles – bóg magii i podziemi

W tę noc składano również ofiary i próbowano przepowiadać przyszłość przy pomocy wróżb takich jak wspomniane wianki czy wróżenie z liści lub nitki.

## Noc Kupały dziś

Współcześnie coraz więcej osób wraca do zwyczaju świętowania Nocy Kupały – zwanej Słowiańskimi Walentynkami. Organizowane są obchody z muzyką, ogniskami i różnorodnymi warsztatami. To wspaniały sposób na powrót do korzeni, poczucie więzi z naturą, wspólnotę i niezapomniane chwile. Może to być głębokie, duchowe doświadczenie – moment, w którym poczujecie się częścią przyrody lub po prostu świetna zabawa na łonie natury z rodziną czy znajomymi. Możesz upleść wianek, skakać przez ognisko, uczestniczyć w ciekawych warsztatach lub biesiadować z innymi. Obchody Nocy Kupały są otwarte, barwne i różnorodne – każdy może przeżyć je na swój sposób.



Autorka: **Ela Sadowska** – rodzimowierczyni, zielarka, oraz pasjonatka słowiańskich rytuałów.

Artykuł przygotowała: **Ela Sadowska**

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



# 5 najczęstszych błędów, które popełniają firmy z wieloma stronami www - jak ich uniknąć?



Masz kilka stron internetowych swojej firmy? Uważaj, żeby nie wpaść w pułapkę! To miała być dobra decyzja. Chciałaś uporządkować ofertę, dopasować przekaz do różnych klientów, być „bardziej profesjonalna”. I tak powstały... dwie, trzy, czasem nawet cztery strony internetowe Twojej firmy. Każda z innym logo, innym stylem i innym pomysłem. Czy to o Twojej firmie? Jeśli tak, przeczytaj ten artykuł. Opowiem Ci, jakie błędy popełniają przedsiębiorcze kobiety, które (tak jak Ty) chcą zrobić wszystko jak najlepiej. Tylko że czasem „więcej” wcale nie znaczy „lepiej”.

## Błąd nr 1: Różne wizerunki = mniej zaufania

Każda z Twoich stron mówi coś innego. Jedna zaprasza emocjonalnie indywidualnego klienta, druga krzyczy: „usługi B2B, konkretnie i rzeczowo”, trzecia jest... no właśnie – trochę o wszystkim i o niczym. Zastanów się, jak czuje się Twój klient, który próbuje się zorientować, czy to wszystko jedna firma, czy może pięć różnych? Zamiast budować zaufanie wzbudzasz niepewność. A przecież nie o to Ci chodzi, prawda?

Rozwiązanie? Postaw na jedną stronę internetową. Zadbaj o to, by przekaz był spójny. Możesz stworzyć na niej kilka zakładek, jeśli kierujesz ofertę do różnych odbiorców. Możesz zdecydować się na subdomenę. Nie musisz mieć kilku witryn, żeby być profesjonalistką.

## Błąd nr 2: Sabotujesz własne pozycje w Google

Jeśli masz kilka stron internetowych opisujących tę samą ofertę, algorytmy najprawdopodobniej wybiorą jedną witrynę. Twoje strony www będą ze sobą konkurować, zamiast się wspierać. To się nazywa kanibalizacja treści. To obniża Twoje pozycje w wyszukiwarce.

Co zrobić w tej sytuacji? Połącz siły. Zbuduj jedną, dobrze zoptymalizowaną stronę, która zbiera cały ruch. Zamiast rozdzielać słowa kluczowe, stwórz merytoryczne, angażujące treści w jednym miejscu. Google to doceni. Klienci też.

## Błąd nr 3: Trudne zarządzanie i wieczny brak czasu

Każda aktualizacja:

- nowa cena,
- promocja,
- zmiana opisu

oznacza logowanie się na kilku stronach, poprawki w kilku miejscach, i... frustrację. Czasem coś się pominie, czasem zapomni. A przecież i tak masz milion innych rzeczy na głowie.

Co możesz zrobić? Uprość sobie życie. Jedna strona www = jedno miejsce do zarządzania. Szybciej, łatwiej, bez chaosu. Czas, który zaoszczędzisz, możesz przeznaczyć na to, co naprawdę ważne: relacje z klientami, rozwój albo... chwilę dla siebie.

## Błąd nr 4: Klient nie wie, z kim ma do czynienia

Wchodzisz na jedną ze swoich stron. Jest minimalistyczna, nowoczesna. Druga jest kolorowa i pełna emocji. Trzecia jest surowa i bezosobowa. Każda trochę jak inna Ty.

Zatrzymaj się. Pomyśl, jak naprawdę chcesz być odbierana. Ciepła i konkretna? Profesjonalna, ale ludzka? Zadbaj o to, żeby strona była odzwierciedleniem Twojej marki. Klient ma wiedzieć, z kim ma do czynienia od pierwszych sekund.

## Błąd nr 5: Więcej kosztów, mniej efektów

Kilka domen, kilka hostingów, kilka systemów. Każda strona generuje kosztuje. Tylko... czy naprawdę przynosi efekty? Czy tylko płacisz, „bo może się kiedyś przyda”?

Zdecyduj się na porządku. Sprawdź, która strona realnie pracuje na Twoją firmę: generuje ruch, sprzedaż, zapytania. Resztę połącz, zarchiwizuj albo odpuść. Skup się na tym, co działa. I działaj tam z pełną mocą.

## 5 najczęstszych błędów, które popełniają firmy z wieloma stronami www - jak ich uniknąć? Podsumowanie

Twoja strona internetowa to nie tylko wizytówka. To opowieść o Twojej marce. Niech będzie jedna, przemyślana i piękna. Taka, która działa. Nie dla wszystkich, tylko dla tych, do których naprawdę chcesz trafić



## Mini audyt: Czy Twoje strony internetowe działają na Twoją korzyść?

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ile masz aktywnych stron firmowych?                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy wszystkie nadal są aktualne i potrzebne?</li> <li>• Czy klienci wchodzi na każdą z nich?</li> </ul>                                                      |
| 2. Czy Twoje strony www są spójne wizualnie i językowo?                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy używasz tych samych kolorów, logo, fontów?</li> <li>• Czy ton komunikacji (np. profesjonalny vs. emocjonalny) zmienia drastycznie?</li> </ul>            |
| 3. Czy Twoje strony kierują do tych samych produktów/usług?            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy witryny konkurują ze sobą w Google?</li> <li>• Czy powielasz te same treści?</li> </ul>                                                                  |
| 4. Czy zarządzanie wszystkimi stronami zajmuje Ci dużo czasu?          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ile czasu potrzebujesz, by wprowadzić tę samą zmianę na wszystkich stronach?</li> <li>• Czy zdarza Ci się coś przeoczyć lub zapomnieć?</li> </ul>            |
| 5. Czy wiesz które strony generują ruch i konwersje?                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy masz podpięte statystyki (Google Analytics, Search Console)?</li> <li>• Które strony przynoszą zapytania, sprzedaż, kontakty?</li> </ul>                 |
| 6. Czy klient widzi Twoje strony i wie od razu, z kim ma do czynienia? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy widzi spójną markę i jasno określoną ofertę?</li> <li>• Czy odczuwa chaos i musi się domyślać, o co chodzi?</li> </ul>                                   |
| 7. Czy możesz połączyć wszystkie informacje na jednej stronie?         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy Twoja oferta mieści się w strukturze: strona główna + zakładki?</li> <li>• Czy dzięki jednej stronie klient miałby łatwiejszą ścieżkę zakupu?</li> </ul> |
| 8. Czy utrzymanie wielu stron generuje zbędne koszty?                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ile płacisz za hosting, domeny, certyfikaty SSL?</li> <li>• Czy te inwestycje się zwracają?</li> </ul>                                                       |

0–2 razy odpowiedziałas NIE  
→ Świetnie! Wygląda na to, że  
Twoje strony działają, są spójne  
i przynoszą efekty.

3–5 razy NIE → Warto się przyjrzeć  
bliżej, całkiem możliwe, że  
łączenie lub uporządkowanie  
treści przyniesie lepsze efekty.

6–8 razy NIE → To sygnał, że Twoja  
obecność online wymaga strategii.  
Tracisz czas, pieniądze  
i klientów.



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

Artykuł przygotowała: **Michaela Fuchs**

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

# Trzy kroki do wewnętrznego spokoju i równowagi emocjonalnej



Emocje są nieodłącznym elementem ludzkiej psychiki i mają ogromny wpływ na wszystkie obszary naszego życia, również w kontekście zawodowym. Z doświadczenia pracy z klientkami obserwuję, że umiejętność rozpoznawania, akceptowania i wyrażania emocji może być prawdziwym game-changerem w świecie biznesu. Oto przewodnik, który pomoże Ci lepiej zrozumieć i wykorzystać potencjał Twoich emocji.



## Czym są emocje i dlaczego są ważne?

Emocje to nie tylko abstrakcyjne odczucia – to potężne sygnały, które niosą ze sobą cenne informacje. Są one kombinacją odczuć fizycznych i interpretacji mentalnych, które pomagają nam nadać sens otaczającemu światu, pokazują, co jest dla nas ważne i warunkują nasze zachowanie. Każda emocja pełni ważną funkcję:

- Złość sygnalizuje, że nasze granice zostały przekroczone. W kontekście zawodowym może to oznaczać, że ktoś nie szanuje naszego czasu, wiedzy lub zaangażowania. Zamiast tłumić złość, możesz wykorzystać jej energię do asertywnego komunikowania swoich potrzeb i ustanawiania zdrowych granic.
- Smutek pomaga nam przetrwać stratę. W świecie biznesu porażki są nieuniknione – utrata klienta, nieudany projekt czy odrzucona propozycja. Smutek daje nam przestrzeń na refleksję i wyciągnięcie wniosków.
- Radość pokazuje, iż nasze wartości zostały zrealizowane, motywuje nas do działania i dzielenia się z innymi. To emocja, która buduje zaangażowanie zespołu, wzmacnia relacje z klientami i napędza kreatywność.
- Strach ostrzega przed potencjalnym zagrożeniem. Przy podejmowaniu ryzykownych decyzji może być naszym cennym doradcą, pomagając dostrzec potencjalne pułapki i lepiej się do nich przygotować.
- Wstyd reguluje nasze zachowania społeczne. Choć nieprzyjemny, może być sygnałem, że działamy niezgodnie z własnymi wartościami lub standardami moralnymi.

## Rozpoznawanie emocji – mapa Twojego wewnętrznego świata

Pierwszym krokiem do efektywnego zarządzania emocjami jest ich rozpoznanie, nazwanie i zrozumienie. Nie zawsze jesteśmy w stanie precyzyjnie określić, co czujemy w danym momencie. Często spotykam kobiety, które używają ogólnych określeń, jak "czuję się źle", "dobrze" czy "zestresowana". Może to wynikać z faktu, iż nie zostały nauczone nazywać emocji lub nie dają sobie odpowiedniej przestrzeni i czasu, aby przyjrzeć się swojemu wewnętrznemu światu. Jednak mam dla Ciebie bardzo pozytywną wiadomość: zrozumienie własnych emocji to umiejętność, którą można rozwijać.

Wymaga ono samorefleksji, większej uważności na siebie i regularnej praktyki, na przykład prowadząc „dziennik emocji”, w którym codziennie zapisujesz odpowiedzi na następujące pytania:

- Co teraz czuję?
- Gdzie w ciele odczuwam daną emocję?
- Co mogło wywołać daną emocję?
- Czy ta emocja jest adekwatna do sytuacji?

Regularna praktyka samoobserwacji znacząco zwiększa świadomość emocjonalną.

## Akceptacja emocji – klucz do równowagi

Akceptacja emocji to fundament zdrowego zarządzania nimi. Oznacza to pozwolenie sobie na odczuwanie emocji takimi, jakie one są w danym momencie, bez próby ich zmiany, bez osądzania, bez oceniania czy bez ich tłumienia. Jest to danie sobie samej prawa do odczuwania całego spektrum i różnorodności emocji, które są naturalną, ludzką formą interpretacji otaczającej nas rzeczywistości.

To szczególnie ważne w stresującym środowisku biznesowym, gdzie często czujemy presję, by zawsze być "perfekcyjne" i nie okazywać słabości czy "nieprofesjonalnych" emocji, takich jak smutek, strach czy wstyd. Tymczasem akceptacja tych emocji jest kluczowa dla zachowania równowagi psychicznej i autentycznego przywództwa.

Pamiętaj, że akceptacja emocji nie oznacza zgody na nieodpowiednie zachowania. Możesz czuć złość na współpracownika, ale nie musisz tej złości wyrażać w destrukcyjny sposób. Akceptacja daje ci przestrzeń na wybór najlepszej reakcji.



## Wyrażanie emocji – praktyczne ćwiczenia dla zabieganych przedsiębiorców

Emocje to energia, która domaga się uwolnienia. Tłumienie ich może prowadzić do stresu, wypalenia zawodowego i obniżonej produktywności. Świadome zarządzanie emocjami przynosi natomiast liczne korzyści: zwiększoną odporność psychiczną, lepsze relacje, większą kreatywność i innowacyjność, efektywniejsze podejmowanie decyzji oraz wyższą satysfakcję.

Oto trzy proste i skuteczne ćwiczenia, które możesz wykonywać nawet w najbardziej zapracowane dni:

### 1. Uwalnianie emocji wraz z oddechem

Ta metoda jest idealna do szybkiego radzenia sobie z trudnymi emocjami w ciągu dnia:

- Rozpoznaj, co czujesz w danej chwili.
- Zlokalizuj, gdzie w ciele czujesz tę emocję.
- Skup się na danej emocji i pozwól sobie na jej swobodne odczucie przez kilka chwil, bez oceniania, bez chęci pozbycia się jej lub zrobienia czegoś, aby jej nie odczuwać. Oddychaj, obserwuj swoje ciało i skupiaj uwagę na danej emocji.

- Świadomie zdecyduj, że chcesz uwolnić z Twojego ciała odczuwaną emocję, czyli uwolnić energię, którą jest ta emocja.
- Weź głęboki wdech i skup się na odczuwanej emocji. Wyobraź sobie drzwi, które znajdują się w Twoim ciele tam, gdzie odczuwasz tę emocję najintensywniej. Wraz z wydechem otwórz drzwi i wypuść tę energię w postaci np. czarnego dymu.
- Powtórz kilka razy, aż do momentu, gdy poczujesz się lżej.

### 2. Intuicyjne rysowanie

To ćwiczenie jest szczególnie pomocne, gdy czujesz przytłoczenie lub stres. Weź kartkę papieru i kolorowe flamastry. Zamknij na moment oczy i skup się na emocji, którą czujesz. Następnie, bez oceniania, zacznij rysować abstrakcyjne kształty i kolory, które odzwierciedlają Twoje uczucia. Nie martw się o estetykę – celem jest wyrażenie emocji, nie stworzenie dzieła sztuki.

### 3. Wytrząsanie ciała

To ćwiczenie jest szczególnie skuteczne w rozładowywaniu napięcia i stresu. Stań swobodnie i zacznij delikatnie potrząsać całym ciałem, zaczynając od stóp i stopniowo przechodząc w górę aż do głowy. Pozwól, aby ruchy były naturalne i spontaniczne. Możesz wyobrazić sobie, że strząsas z siebie wszystkie negatywne emocje i napięcia. Kontynuuj przez 2-3 minuty lub tak długo, jak czujesz potrzebę.





SKORZYSTAJ

PISZĘ  
TEKSTY  
NA  
ZAMÓWIENIEPROFESJONALNE  
USŁUGI  
COPYWRITINGU

## Powrót do równowagi emocjonalnej w trzech krokach – podsumowanie

**1. Rozpoznaj emocję** – nazwij to, co czujesz. Samo nazwanie emocji aktywuje obszary mózgu odpowiedzialne za regulację emocjonalną. Możesz również zbadać, jaką informację niesie ze sobą dana emocja – zapytaj siebie "Co ta emocja próbuje mi powiedzieć?". Może wskazywać na niezaspokojone potrzeby lub przekroczone granice.

**2. Zaakceptuj daną emocję** – powiedz sobie "To naturalne, że czuję [nazwa emocji] w tej sytuacji". Pamiętaj, że wszystkie emocje pełnią ważną funkcję i są naturalne.

**3. Zdecyduj, jak chcesz zareagować** – wybierz świadomą odpowiedź zamiast automatycznej reakcji. Masz wpływ na to, jak wyrażasz swoje emocje.

Twoje emocje są Twoim największym atutem w biznesie – naucz się je rozumieć, akceptować i wyrażać, a otworzysz drzwi do nowych możliwości i sukcesów.



Autorka: **Agnieszka Ługowska** – psycholog świadomej obecności, mental coach i event manager z wieloletnim doświadczeniem międzynarodowym. Wspiera kompleksowo i holistycznie przedsiębiorczynie, silne kobiety, które pomimo osiągnięć zawodowych zapomniały, jak być szczęśliwe i spokojne. Działa online, na terenie Europy i Azji, wspierając swoje Klientki w języku polskim, niemieckim i angielskim. Moje miejsce w sieci: [www.linkedin.com/in/agnieszkaługowska](https://www.linkedin.com/in/agnieszkaługowska).

↓ Artykuł przygotowała: **Agnieszka Ługowska**

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

# Wyzwania we współczesnych relacjach: Kryzysy i dobre praktyki w budowaniu trwałych więzi



We współczesnym świecie, w którym relacje międzyludzkie są nieustannie wystawiane na próbę przez zmieniające się warunki społeczne, technologiczne i kulturowe, budowanie trwałych, zdrowych więzi staje się coraz trudniejsze. Wiele osób boryka się z kryzysami w relacjach – czy to w związkach partnerskich, przyjacielskich, czy zawodowych. Jak poradzić sobie z tymi wyzwaniami i nie utracić wartościowych więzi, które budowaliśmy przez lata? Jakie są dobre praktyki, które pomagają przezwyciężyć kryzysy, wzmocnić relacje i uczynić je bardziej autentycznymi? W tym artykule postaram się podzielić się refleksjami oraz wskazówkami, które mogą stać się inspiracją do budowania zdrowszych, bardziej satysfakcjonujących relacji.



## Kryzysy w relacjach

Współczesne relacje, szczególnie te romantyczne, przeżywają kryzys z wielu powodów. Zjawiska takie jak szybki rozwój technologii, presja związana z osiąganiem sukcesów zawodowych, zmieniające się wzorce rodzinne czy zaburzenia komunikacyjne w związkach – to tylko niektóre z wyzwań, z jakimi muszą zmierzyć się pary i osoby w bliskich relacjach. Nierzadko obserwujemy również kryzysy tożsamości czy nieumiejętność porozumiewania się na głębszym poziomie.

Jednym z głównych źródeł kryzysów w relacjach jest zjawisko zaniku głębokiej rozmowy i intymności emocjonalnej. W erze mediów społecznościowych, cyfrowych komunikatorów i permanentnej dostępności, coraz mniej osób decyduje się na prawdziwą rozmowę „od serca”. Często zapominamy, jak ważne jest słuchanie drugiego człowieka, zrozumienie jego potrzeb i obaw. W rezultacie, choć na pozór jesteśmy bliżej siebie, w rzeczywistości nasze więzi stają się powierzchowne, a poczucie osamotnienia i braku zrozumienia narasta.

Innym istotnym problemem w relacjach jest „perfekcjonizm” – presja na utrzymanie idealnych obrazów relacji, które nierzadko są kreowane przez media. W rzeczywistości nie ma idealnych związków, i każdy z nas, mimo chęci i wysiłków, doświadcza trudnych momentów w życiu osobistym. Kryzysy w relacjach mogą wynikać również z różnic w wartościach, celach życiowych, a także zmieniających się potrzebach emocjonalnych.

## Kryzysy w relacjach – przyczyny

Przyczyny to:

**1. Brak czasu na relację** – W natłoku codziennych obowiązków związanych z pracą, wychowywaniem dzieci czy realizowaniem własnych pasji, często zapominamy o pielęgnowaniu naszej relacji. Słowo „czas” to jedno z najczęściej wypowiedzianych w kontekście problemów w związku. Wspólne chwile spędzane razem, bez rozpraszaczy, stają się rzadkością, co prowadzi do oddalania się od siebie.

**2. Niezrozumienie i brak komunikacji** – Jednym z podstawowych fundamentów zdrowych relacji jest umiejętność otwartej i szczerej rozmowy. Często, zamiast wyrażać swoje uczucia i potrzeby, tłumimy je, co prowadzi do narastania frustracji i nieporozumień. Dobre porozumienie nie polega jedynie na mówieniu, ale przede wszystkim na słuchaniu drugiej osoby.

**3. Zmieniające się priorytety** – Z czasem nasze priorytety życiowe mogą się zmieniać, a to, co kiedyś było dla nas najważniejsze, może już nie być tak istotne. W relacjach międzyludzkich, szczególnie w związkach, zmieniające się cele życiowe mogą prowadzić do poczucia rozczarowania. Partnerzy mogą mieć inne plany zawodowe, inne potrzeby w zakresie wychowania dzieci czy inne cele dotyczące życia osobistego.

**4. Brak równowagi** – Zbyt duża koncentracja na jednej stronie relacji może prowadzić do jej nierównowagi. Niezależnie od tego, czy mówimy o związku, przyjaźni, czy współpracy zawodowej, każda relacja wymaga równowagi i zaangażowania obu stron. Brak tej równowagi może prowadzić do poczucia wykorzystywania lub zaniedbania.

“Relacje są jak rośliny  
– wymagają pielęgnacji,  
uwagi i cierpliwości...”



## Wskazówki jak zadbać o relacje

Kiedy relacja staje przed poważnym wyzwaniem, warto pamiętać o kilku kluczowych zasadach, które mogą pomóc przezwyciężyć kryzys i odbudować więź.

### 1. Otwartość i szczerłość

Szczerłość jest fundamentem każdej silnej relacji. By uniknąć gromadzenia napięć, warto otwarcie rozmawiać o tym, co nas niepokoi. Warto również przyznać się do swoich błędów i niedociągnięć, aby nie utrzymywać fałszywych pozorów. Szczerłość oznacza również gotowość do przyjęcia trudnych rozmów, które mogą nieść za sobą ból, ale są niezbędne, aby zrozumieć potrzeby drugiej osoby.

### 2. Budowanie empatii

Empatia to zdolność wczucia się w emocje drugiego człowieka. W sytuacjach kryzysowych warto zadać sobie pytanie, jak druga strona może się czuć. Zrozumienie emocji i potrzeb partnera, a nie tylko własnych, pozwala na stworzenie przestrzeni do wzajemnego wsparcia i współczucia.

### 3. Wzmacnianie więzi przez wspólne doświadczenia

Relacje nie budują się na słowach, ale na wspólnych doświadczeniach. Niezależnie od tego, czy chodzi o małe gesty miłości, wspólne podróże, czy dzielenie się pasjami, takie chwile tworzą silne

fundamenty dla każdej relacji. Regularne spędzanie czasu razem, nawet w prostych formach, pozwala na odbudowanie bliskości i zaufania.

### 4. Zachowanie indywidualności

Choć bliskość i współzależność są niezbędne, warto pamiętać o tym, że każdy człowiek potrzebuje przestrzeni dla siebie. Nie oznacza to oddalenia się od partnera, ale raczej dbanie o siebie jako jednostkę – rozwijanie własnych pasji, dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne. W zdrowej relacji każda strona powinna mieć przestrzeń na rozwój osobisty, a nie tylko na życie wspólne.

### 5. Zarządzanie konfliktem

Konflikty są nieuniknione w każdej relacji. Kluczem do ich rozwiązywania nie jest ich unikanie, ale nauka zarządzania nimi. Istotne jest, aby unikać obwiniania, a zamiast tego skupić się na tym, jak wspólnie znaleźć rozwiązanie. Warto pamiętać, że nie zawsze chodzi o „wygraną” sporu, ale o znalezienie kompromisu, który będzie satysfakcjonujący dla obu stron.

### 6. Profesjonalne wsparcie

Kiedy kryzys jest zbyt trudny do rozwiązania na własną rękę, warto zwrócić się o pomoc do specjalistów. Terapia par, coaching czy konsultacje psychologiczne mogą pomóc odkryć głębsze przyczyny problemów w relacji oraz wypracować konkretne strategie radzenia sobie z trudnościami.





## Wyzwania we współczesnych relacjach – podsumowanie

We współczesnym świecie, pełnym zmieniających się wyzwań i niepewności, relacje międzyludzkie stają przed wieloma trudnościami. Kryzysy w relacjach są nieuniknione, ale to, jak sobie z nimi radzimy, zależy od naszej gotowości do pracy nad sobą i nad relacją. Otwartość, empatia, dbałość o wspólne doświadczenia, umiejętność zarządzania konfliktem i, w razie potrzeby, szukanie wsparcia u profesjonalistów – to fundamenty, które mogą pomóc przetrwać trudne chwile i wyjść z nich silniejszymi. Relacje są jak rośliny – wymagają pielęgnacji, uwagi i cierpliwości, ale potrafią przynieść niewyobrażalną satysfakcję i radość, jeśli są prawdziwe i oparte na wzajemnym szacunku.



Autorka: **Krystyna Szkarłat** – jestem kobietą dojrzałą życiowo i zawodowo z 20-letnim doświadczeniem w biznesie, zarządzaniu zespołami, certyfikowanym coachem, trenerem kompetencji społecznych, mentorem i szkoleniowcem w obszarze kompetencji społecznych. Miejsca w sieci:

- Strona: [www.krystynaszkarlat.pl](http://www.krystynaszkarlat.pl)
- FB: Krystyna Szkarłat Women Life Coach
- Instagram: [twoja\\_life\\_coach](https://www.instagram.com/twoja_life_coach)



Artykuł przygotowała: **Krystyna Szkarłat**

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

# Krąg, czyli powrót do siebie



Są takie momenty w życiu, kiedy czujemy, że coś w nas woła – cicho, ale wyraźnie. Może to zmęczenie, którego nie można przespać. Może to głód rozmowy, która nie kończy się szybką radą. A może to tęsknota za tym, by ktoś usłyszał nas tak naprawdę – bez masek, bez pośpiechu – w zrozumieniu. Jeśli znasz to uczucie, to być może Twoja dusza tęskni za byciem w kręgu. Za pamięcią. Powrotem.



## Wspólnota zapomniana, wspólnota odzyskana

Krąg to jeden z najstarszych symboli ludzkości – obecny w sztuce naskalnej, rytuałach szamańskich i świętych zgromadzeniach wielu kultur. Od wieków ludzie siadali w kręgu – wokół ognia, aby świętować, opłakiwać, pytać i słuchać. Krąg nie miał przodu ani tyłu – każdy głos był ważny, każdy miał swoje miejsce. Kiedy nie było jeszcze instytucji ani psychologii – był krąg. Była wspólnota.

Kobiece kręgi, jakie znamy dziś, mają swoje korzenie zarówno w duchowości rdzennych ludów oraz w ruchach kobiecych lat 60. i 70. XX wieku. W Polsce pierwsze kręgi kobiet zaczęły powstawać pod koniec lat 90-tych, między innymi za sprawą Mattie Davis-Wolfe i Danuty Ogaoeno Mette – starszyny z USA, które przekazały Polkom rytuały, intencję i strukturę spotkań. Dziś kręgi tworzone są w całym kraju – od dużych miast po małe wioski. Od domów, przez jutry i ośrodki rozwoju, aż po ogrody i leśne polany. Spotykają się w nich ludzie w różnym wieku, często z różnych światów – i to właśnie w tej różnorodności tkwi ich siła.

## Przestrzeń, w której można puścić napięcie

Krąg to nie kurs, nie terapia, nie warsztat z agendą. To zaproszenie do obecności. Do bycia taką, jaka jesteś – nie poprawioną, nie gotową, nieidealną. Z całym swoim zmęczeniem, niepewnością, śmiechem, lękiem. Możesz mówić. Możesz milczeć. Możesz drzeć. Możesz śpiewać, płakać, wpatrywać się w płomień świecy. Wszystko, co w Tobie żywe, ma tu miejsce. Nic nie jest „za dużo”. Nic nie jest „nie na miejscu”.

W kręgu nie musisz grać roli matki, partnerki, specjalistki czy „ogarniętej” kobiety. Możesz odłożyć je wszystkie – jak płaszczy przy drzwiach. Usiąść. I oddychać. Naprawdę oddychać.

Nie ma tu liderki z podium. Prowadząca czuwa nad przestrzenią – ale nie prowadzi w sensie narzucania kierunku. Raczej – jak latarnia morska – rozświetla miejsce, do którego możesz doплыć sama. Nie mówi Ci, co masz czuć, ani jak żyć.

Raczej szepcze: „Zostań. Posłuchaj. Zobacz, co się w Tobie budzi”. Jest PIASTUNKĄ spotkania.

Każda kobieta – bez względu na wiek, doświadczenie, historię życia – jest w kręgu równa. Siedzimy na ziemi, na poduszkach, na skórach. W kółku – które nie ma przodu, tyłu, „lepszyc miejsc”. To symboliczna forma: każda z nas ma coś do wniesienia. Nawet jeśli tym czymś jest łza. Albo cisza.

Krąg to także rytuał. Nie religijny – lecz duchowy w najgłębszym, codziennym sensie. Zapalamy świecę. Wypowiadamy intencję. Dziękujemy ziemi, ciału, sercu. Pijemy wspólnie herbatę. Niby nic – a jednak wszystko. To chwile, które odklejają nas od „muszę” i przywracają do „jestem”.

Krąg jest jak ciepło ognia w zimowy wieczór. Nikt nie musi się tłumaczyć, skąd przyszedł. Nikt nie zostaje odprowadzony za drzwi. Przeciwnie – jesteś witana tak, jak wraca się do domu po długiej podróży. Z otwartymi ramionami. Z ciszą, która nie przeraża, ale otula. Z obecnością, która mówi: „nie jesteś sama”. Krąg nie naprawia. Ale pozwala odpocząć od konieczności naprawiania siebie. A to często pierwszy krok do uzdrowienia.

## Krąg to nie biznes, to nie produkt

W świecie, w którym niemal każda przestrzeń duchowa czy rozwojowa staje się usługą, warto podkreślić jedno: krąg to nie jest biznes. Nie jest „ofertą”. Nie kupujesz w nim doświadczenia. Nie płacisz za efekt. Krąg to wspólnota. Tworzymy go razem – z intencją, obecnością i wzajemnym szacunkiem. Czasem składamy się na wynajem sali, na herbatę, świece, drewno do kominka. Nazywamy to często „składką” – nie opłatą. Bo to, co dzieje się w kręgu, nie ma ceny. Można tylko współuczestniczyć. Dołożyć się, jeśli się może. Przynieść jabłko, zioła, własne ciasto. Dać to, co się ma – i przyjąć to, co zostaje otwarte.

To proste, a jednak rewolucyjne w dzisiejszych czasach. Krąg nie ma celu zysku. Ma cel spotkania. Wspólnej obecności. Głębokiej relacji, która nie wymaga CV ani karty płatniczej. To nie znaczy, że nie ma w nim struktury czy odpowiedzialności. Wręcz przeciwnie – właśnie dlatego, że jest tak prawdziwy, potrzebuje troski, uważności i jasnych ram. Ale nie da się go wycenić. Bo nie da się wycenić momentu, w którym kobieta, po raz pierwszy od lat, mówi: „Czuję się bezpieczna”.

## Krąg to miejsce dla każdego – niezależnie od płci

Choć dziś najczęściej słyszymy o kręgach kobiet, warto wiedzieć, że krąg jako forma spotkania i budowania wspólnoty nie ma płci, wieku, statusu ani jednej właściwej wersji. To uniwersalna struktura – tak stara, jak ludzkość – w której liczy się nie „kto”, ale „jak”.

Na całym świecie odradzają się dziś kręgi mężczyzn, gdzie panowie – często po raz pierwszy – mówią o emocjach, wątpliwościach, relacjach z ojcami, dziećmi, ciałem, światem. W takich przestrzeniach nie ma miejsca na rywalizację, udowadnianie siły czy ciszę zbudowaną ze wstydu. Jest natomiast miejsce na szczerość. Na bycie bratem, nie wojownikiem.

Powstają też kręgi mieszane, w których kobiety i mężczyźni uczą się słuchać siebie nawzajem bez interpretowania, oceniania, ratowania. Głos kobiety i głos mężczyzny spotykają się w uważności, nie w walce. To trudna, ale niezwykle potrzebna praktyka. Są kręgi młodzieży, w których nastolatki mogą mówić o tym, co w nich żywe – nie w szkolnej ławce, ale w kręgu rówieśników i dorosłych, którzy słuchają bez moralizowania. Są kręgi rodzinne, w których dzieci i rodzice rozmawiają jako ludzie – nie jako role.

Wszystkie te kręgi mają jeden wspólny mianownik: intencja. Obecność. Równość. Nie chodzi o formę – chodzi o to, co się w niej wydarza. Bo krąg to nie tylko ustawienie poduszek. To zaproszenie do bycia bliżej siebie nawzajem. Krąg to przestrzeń, gdzie nie pytamy: „Kim jesteś w społeczeństwie?”, ale: „Co teraz w Tobie żyje?”. Gdzie nie chodzi o to, co robisz, ale jak jesteś. I może właśnie to jest dziś rewolucyjne: spotkanie w kole. Bez hierarchii. Bez celu do osiągnięcia. Z uważnością zamiast odpowiedzi. Z czułością zamiast racji. Bo krąg to forma – ale treścią jesteśmy my. Relacje. Milczenie. Świadectwo. Zgoda na to, co jest.

## Dlaczego krąg wzbudza tyle emocji?

Bo w świecie, który uczy nas grać role – efektywnej, uśmiechniętej, silnej – krąg jest jedynym miejscem, gdzie można je zdjąć.

Położyć je obok siebie – jak zużyte płaszcze – i usiąść w swojej prawdzie. Bez filtra. Bez oczekiwań. Krąg nie wymaga niczego. A przez to – zaprasza do wszystkiego. Do powrotu do ciała, które wreszcie może usiąść bez napięcia. Do głosu, który nie musi być elokwentny, by być ważny. Do milczenia, które nie jest niezręczne – tylko pełne znaczeń. Niektóre kobiety przychodzą i od razu mówią. Inne – potrzebują czasu. To jest właśnie to miejsce, gdzie w akceptacji i zrozumieniu możemy wrócić do siebie.

## Jak znaleźć swój krąg?

Zacznij od siebie. Od ciała. Ono wie szybciej niż rozum. Jeśli na myśl o kręgu czujesz drżenie, miękkość, lekkie wzruszenie – to nie przypadek. To zaproszenie. Szukaj miejsca, które jest proste. Gdzie nie ma wielkich obietnic ani dekoracji bez treści. Szukaj spojrzeń, w których możesz się rozluźnić. Kobiet, przy których możesz zamilknąć – bez tłumaczenia się. Dobrze prowadzony krąg rozpoznasz po czułości.

Po tym, że prowadząca nie narzuca kierunku, ale czuwa jak opiekunka ognia. Po tym, że możesz przyjść niewyspana, poruszona, pełna emocji – i nikt nie uzna tego za „problem do rozwiązania”. W kręgu nie musisz być gotowa. Nie musisz być poukładana. Wystarczy, że jesteś. Cała. Taka, jaka jesteś dziś.

Wiele kręgów ogłasza się w lokalnych grupach na Facebooku, w wydarzeniach online, na forach duchowych, wśród inicjatyw związanych z rozwojem osobistym, kobiecością i naturą. Możesz wpisać w wyszukiwarkę „krąg kobiet + Twoje miasto” albo zapytać w grupach tematycznych: „Czy ktoś organizuje kręgi w okolicy?”. Często odpowiedzią są kobiety, które już w takich przestrzeniach były – i chętnie Ci doradzą.

Możesz też skontaktować się ze starszą – kobietami, które od lat prowadzą kręgi w Polsce i czuwają nad tą praktyką z mądrością i pokorą. Zwykle chętnie wskażą miejsca, w których możesz poczuć się bezpiecznie, wspierana i przyjęta.

Krąg to nie tylko forma – to energia ludzi, którzy go tworzą. Warto znaleźć taki, który przemawia do Ciebie nie tylko głową, ale całym ciałem.





## Dlaczego prowadzę kręgi?

Prowadzę kręgi, bo sama kiedyś szukałam takiej przestrzeni – cichej, prawdziwej, uważnej. I ją odnalazłam. Teraz chcę dzielić się tą możliwością z innymi. Tworzę kręgi, które są pełne obecności i czułości. Oparte na mądrości ciała, ciszy, prostym byciu razem. Takie, w których możesz usiąść w swojej prawdzie – bez potrzeby bycia „jakąś”.

Takie, do których można wracać jak do domu. Zapraszam Cię do wspólnego kręgu “DLA SIEBIE” – zarówno na żywo, jak i online. Spotykamy się w zaufaniu, bez pośpiechu. Tworzymy wspólnotę, w której możesz być słuchana. Widzialna. Wolna. Jeśli czujesz, że to miejsce może być dla Ciebie – napisz. Nie musisz być gotowa. Wystarczy, że jesteś.



Autorka: **Helena Rojek-Osowska** – artystka, twórczyni, która łączy fotografię z emocją i opowieścią. W swojej pracy zagląda pod powierzchnię codzienności, wydobywając z niej głębię i autentyczność. Tworzy z serca – zmysłowo, naturalnie, w rytmie własnej wrażliwości. Wierzy, że sztuka może być drogą do przemiany – osobistej i społecznej – dlatego marzy o fundacji i biznesie, który nie tylko zarabia, ale także realnie pomaga. Jej projekty są jak lustro – odbijają prawdę, której często nie umiemy nazwać, ale którą potrafimy poczuć.

↓ Artykuł przygotowała: **Helena Rojek-Osowska**

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



# Optymalizacja pracy wirtualnej asystentki



Wielozadaniowość to już od pewnego czasu zmora przedsiębiorców, dlatego tak wielu z nich cieszy się, że istnieje ktoś, kto pomaga im odzyskać oddech. Zarządzanie zdalnymi zespołami oraz dostarczanie czasu i spokoju ducha tym, którzy na co dzień mierzą się z natłokiem obowiązków, jest coraz bardziej popularną usługą oferowaną na rynku pracy zdalnej. Warto jednak mieć świadomość jak ogromnym wyzwaniem może być optymalizacja pracy zdalnej. Sztuka polega na tym, aby odpowiednio wcześniej zadbać o wszystkie aspekty, które nam w tym pomogą. Pozwól, że zdradzę Ci na to mój niezawodny przepis.



## Rola struktury w pracy zdalnej

Wyobraź sobie orkiestrę bez dyrygenta, bez partytury, bez przydzielonych ról. Każdy gra swoje, w swoim tempie, z nadzieją, że jakoś to zabrzmie. Wirtualna asystentka bez jasno określonej struktury działa dokładnie w ten sam sposób – z entuzjazmem, ale bez kierunku. I tu zaczniemy.

Fundamentem pracy powinno być stworzenie harmonijnej, precyzyjnej i elastycznej struktury, w której każdy wie, co robi, dlaczego to robi i... z kim to robi. Strukturę budujemy świadomie, krok po kroku, inspirując się m.in. macierzą RACI, o której mówi Mariola Hryszko:

- R (Responsible) – każda asystentka powinna mieć jasno przypisane zadania. Jeśli obsługuje skrzynkę klienta, to nie tylko sprawdza wiadomości, ale wie, które mają priorytet, jak odpowiadać i kiedy eskalować temat.
- A (Accountable) – odpowiedzialność za to, by wszystko zostało wykonane zgodnie z oczekiwaniami. Klient nie musi się zastanawiać, „czy to będzie zrobione”.
- C (Consulted) – klient jest częścią procesu. Należy konsultować z nim pomysły, wspólnie planować działania, uwzględniać uwagi.
- I (Informed) – wszyscy zaangażowani członkowie zespołu powinni być na bieżąco z tym, co się dzieje.

## Klucze do skalowania wsparcia

Każdy klient reprezentuje zupełnie inną historię. Wirtualna asystentka musi być przygotowana na inne tempo pracy i wyzwania, które będą przed nią stawiane. Właśnie dlatego przy budowaniu zespołu, zależy nam, aby jego struktura nie przypominała betonowej konstrukcji, a raczej elastycznie reagującą na bodźce tkankę, która potrafi się rozciągnąć lub skurczyć w zależności od aktualnych oczekiwań klientów.

Kiedy klient planuje kampanię marketingową, nie reorganizujemy całej firmy – po prostu włączamy do zespołu odpowiednią graficzkę czy copywritera, dokładnie na tyle czasu, jak bardzo trzeba.

Gdy w firmie pojawia się nowy produkt albo przedsiębiorca wchodzi na zupełnie nowy rynek, nie panikujemy – zmieniamy układ ról w zespole, płynnie przekierowując energię i kompetencje tam, gdzie są najbardziej potrzebne. To niewątpliwie efekt świadomego projektowania i zaufania do ludzi, z którymi się pracuje.

*Wirtualna asystentka  
bez jasno określonej struktury  
działa dokładnie w ten sam sposób  
— z entuzjazmem, ale bez kierunku.*



## Delegowanie, które uwalnia głowę

Dewizą dobrze zorganizowanej struktury w firmie jest to, aby klienci mogli złapać oddech. Bardzo często trafiają się osoby, które ostatkiem sił były "jednoosobową działalnością gospodarczą" i to dosłownie, czyli pełniły w swoim przedsiębiorstwie role dosłownie każdego – od prezesa, po copywritera, księgową i handlowca. Niestety są to też osoby, które mimo świetnych perspektyw, najczęściej najszybciej doświadczają wypalenia zawodowego. Nic w tym dziwnego. Przeciążenie wykonywaniem nadmiaru obowiązków może odbić się nie tylko na zdrowiu psychicznym, ale i fizycznym.

Jednym z głównych zadań w firmie powinna być więc nauka mądrego delegowania. Pokazanie klientom, że zespół naprawdę może działać bez codziennego nadzoru. Że można – a wręcz trzeba – oddać nie tylko konkretne zadania, ale również odpowiedzialność za ich efekt. To nie jest łatwe i początkowo wielu klientów lubi mieć kontrolę nad pewnymi kwestiami, jednak z doświadczenia wiemy, że po czasie mogą oni odetchnąć z ulgą i chęć posiadania nad wszystkim kontroli zmniejsza się, by całkowicie niemal zniknąć. I wówczas ma miejsce coś do tej pory niewyobrażalnego. Odzyskanie wolnego czasu, wolnych przebiegów na inne zadania. Przedsiębiorca może znów myśleć strategicznie, mieć wizję, tworzyć, zamiast ciągle gasić pożary.

## Wspólne rytuały w biznesie

Wspólne wprowadzenie rytuałów, które utrzymują płynność i przejrzystość komunikacji – krótkie spotkania, klarowne raporty, proste narzędzia to klucze do sukcesu. Nie po to, by kontrolować, ale by mieć pewność, że wszystko idzie zgodnie z planem. Dzięki temu głowa się uwalnia. I wreszcie jest miejsce na to, co naprawdę ważne.

## Bezcenne wsparcie wirtualnej asystentki

Optymalizacja pracy wirtualnej asystentki to coś znacznie więcej niż tylko poukładanie zadań w Asanie czy uporządkowanie skrzynki odbiorczej. To proces, który sięga głębiej – do samego sedna funkcjonowania firmy i codzienności jej właściciela. Dla wielu klientów to pierwszy moment od bardzo dawna, gdy naprawdę odkładają telefon o 18:00, mają wolny weekend, a w głowie nie dudni już lista rzeczy „na wczoraj”.

To efekt uporządkowanej struktury, zaufania i zespołu, który działa, zanim pojawi się myśl: „muszę to zrobić”. Zamiast więc próbować udowodnić sobie i światu, że wsparcie nie jest potrzebne, warto zastanowić się, jak efektywnie rozwijać swoją firmą we wsparciu osób, co przyczyni się również do zwiększenia przychodów.



Autorka: **Agnieszka Kowalska** – ekspertka w dziedzinie marketingu internetowego i dyplomowana Social Media Manager z wieloletnim doświadczeniem w branży. Posiada międzynarodowy certyfikat wydawany przez VCC Planning, Creating and Distributing of Content Marketing, który potwierdza jej umiejętności w tworzeniu i dystrybucji treści marketingowych. Przez wiele lat Agnieszka pracowała jako wirtualna asystentka i zdalny menedżer, a następnie założyła agencję marketingową. Obecnie dzieli się swoją wiedzą, szkoląc przyszłe wirtualne asystentki oraz przedsiębiorców.

↓ Artykuł przygotowała: **Agnieszka Kowalska**

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



# Jak urządzić małe wnętrza: Praktyczne wskazówki i inspiracje



Małe mieszkania stanowią wyjątkowe wyzwanie. Ograniczona przestrzeń wymaga kreatywności, funkcjonalnych rozwiązań i dbałości o każdy detal. Jednak odpowiednio zaprojektowane, mogą stać się prawdziwymi perełkami designu, łączącymi estetykę z praktycznością. W tym artykule przedstawię kilka najważniejszych elementów urządzania zwłaszcza niewielkich przestrzeni.

## 1. Zdefiniowane strefy funkcjonalne

W małych wnętrzach kluczowe jest możliwie wyraźne oddzielenie stref: do pracy, odpoczynku, gotowania czy przechowywania.

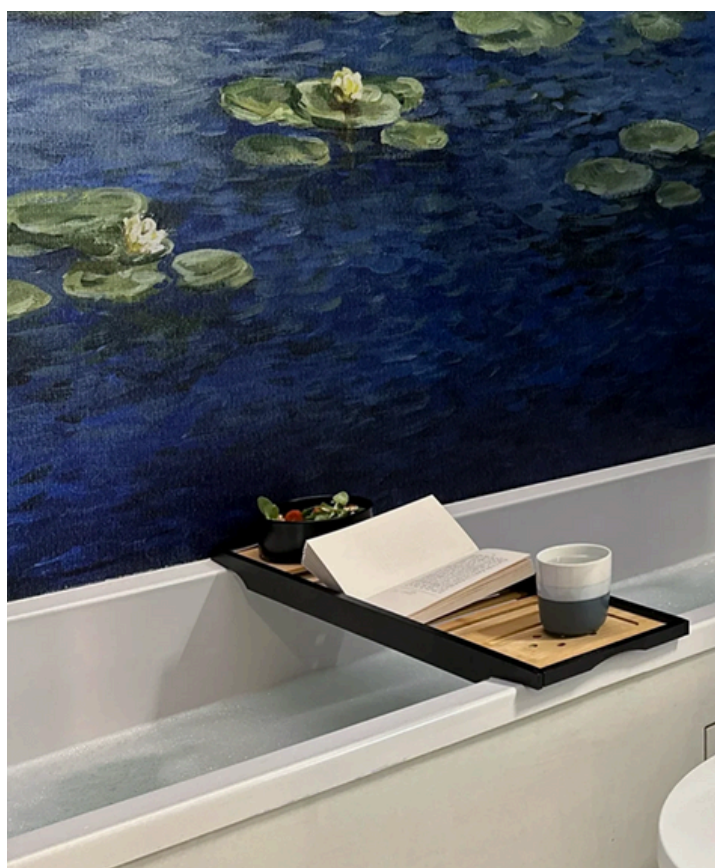
Możesz to osiągnąć za pomocą:

- Dywanów wydzielających przestrzeń salonu.
- Oświetlenia tworzącego różne nastroje.
- Mebli pełniących funkcję przegrody, np. regałów czy sof.
- Kolorów i materiałów podkreślających różne strefy.

Jak zauważa portal Never Too Small, odpowiednie strefowanie poprawia przepływ światła i powietrza, a także zwiększa komfort użytkowania przestrzeni.

Pamiętaj, że nie wszystkie strefy uda się określić, wydzielić. Postarajmy się uzyskać tyle, ile się da, zwłaszcza oddzielając pracę od odpoczynku, co jest kluczowe dla możliwości faktycznego wypoczynku. Wydzielenie nawet części stref już robi różnicę. Im więcej się uda, tym lepiej.

Funkcje dla danej przestrzeni mogą być również zamienne np. w dzień odpoczniesz z książką, w nocy sen lub być na tyle zbliżone, że wystarczy przestawienie lekkiego stolika, który raz będzie kawowym, a raz szafką nocną. W tej samej przestrzeni właśnie zamiennej typu salon – sypialnia.



## 2. Wielofunkcyjność jako klucz do sukcesu

Wielofunkcyjność to podstawa dobrze zaprojektowanego małego wnętrza. Gdy jedno pomieszczenie musi pełnić kilka ról – sypialni, salonu, biura czy miejsca ćwiczeń – meble powinny być tak elastyczne, jak nasz styl życia. Zamiast klasycznego łóżka i sofy, które zajmują przestrzeń przez całą dobę, warto postawić na łóżko murphy'ego, czyli składane pionowo do szafy (np. ClickBed, SmartBett). To rozwiązanie idealnie sprawdza się w salonach pełniących funkcję sypialni. Jednak w wielofunkcyjności nie chodzi tylko o łóżko, które się składa do formy szafy, biurka, czy stół będący również toaletką lub stolikiem kawowym, albo który można rozłożyć do faktycznie dużych rozmiarów.

Chodzi o przemyślaną architekturę codzienności, w której każde rozwiązanie spełnia kilka ról i nie wymaga kompromisów. Meble najlepiej podzielić na stałą zabudowę/ustawienie oraz dorzucić części lekkich, łatwych do przeniesienia, zmienienia funkcji. Najlepsze efekty osiągamy, gdy meble wielofunkcyjne projektujemy indywidualnie – we współpracy z projektantką wnętrz i dobrym stolarzem. Wtedy każdy centymetr przestrzeni pracuje na naszą wygodę, a estetyka całości jest spójna i dopracowana.

Wiadomo, że nie zawsze chcemy lub możemy sobie na to pozwolić. Wtedy warto sięgnąć przynajmniej po plik kartek, coś do pisania, miarkę. Obserwować siebie i swoją rodzinę i zaplanować wszystko, jak najdokładniej można. Uzbrojonym w plan (choćby orientacyjny), jakich mebli potrzebujemy i jakie są oczekiwania, możemy ruszać do sklepów na poszukiwania jak najodpowiedniejszego rozwiązania.





### 3. Przechowywanie – maksymalne wykorzystanie przestrzeni

Efektywne przechowywanie to podstawa w małych mieszkaniach.

Kilka sprawdzonych rozwiązań:

- Zabudowy do sufitu: Wykorzystują całą wysokość pomieszczenia, oferując dodatkowe miejsce na rzadziej używane przedmioty. Koniecznie trzeba je przemyśleć. W przypadku jednego z moich projektów powstała w przedpokoju szafa w zabudowie o wymiarach: Szerokość 110 cm, wysokość 2 m, głębokość 60 cm. Dzięki zaplanowaniu z góry co, gdzie ma się znajdować, udało się stworzyć bardzo pojemny mebel na:
  1. kurtki
  2. drobiazgi typu szaliki, czapki
  3. 14 par butów
  4. wysuwane cargo na kapsułki do prania, gąbki, płyny do kąpieli, zapasy mydła itd.
  5. część gospodarcza: mop, szczotka do zamiatania, mała szczotka z szufelką, chemia gospodarcza, papier toaletowy itp.
  6. wbudowany kosz na pranie w formie głębokiej szuflady (ok. 90 cm) z pełnym wysuwem

Przy meblach na zamówienie warto przemyśleć głębokości szafek, bo nieraz da się z tego uzyskać dodatkowe przestrzenie.

Przykład: Mamy dość wąską część zabudowy przeznaczoną na produkty dla zwierząt. O ile szafka na suchą karmę i żwirek dla kota musi mieć odpowiednią głębokość (worki zostały zmierzone i głębokość szafki dopasowaliśmy do pobranych wymiarów) i szuflady na smycze itd. musiały być określone (dostosowany został wspólny wymiar), o tyle szafki na ich leki oraz półki na smaczki i dekoracje mogły być płytsze.

Efekt – za płytszą częścią udało się wygospodarować przestrzeń otwieraną od boku, w której mieści się deska do prasowania. Wizualnie, jest to niezauważalne, dzięki zastosowaniu tych samych płyt meblowych od każdej strony i sztucznego podziału od boku. Szafka z jednej strony ma widoczne fronty szuflad, szafek i półki. Od boku jakby 2 cienkie fronty, w typie cargo. W rzeczywistości otwierany front górny, a dolny fragment został wydzielony dla estetyki.

Stosowanie cargo, szuflad, a mniej tradycyjnych szafek, w których się wiele rzeczy gubi. Szuflady zazwyczaj są droższe, więc trzeba znaleźć gdzieś optymalne rozwiązanie. Znowu wszystko sprowadza się do opcji: sprawdź, co masz, czego potrzebujesz, jakie to ma wymiary. Potem do tego dorób lub wybierz szafy i szafki.

Na koniec, jeśli to tylko możliwe, zaplanuj jeszcze kilka szafek, początkowo pustych, Tu nie wiesz, co będzie, więc już można wybrać opcje klasyczne lub np. z regulowanymi półkami.



## 4. Przemysłane uchwyty i klamki. Kierunek otwierania drzwi i szafek

Temat niepozorny, a wiele zmieniający. Z pewnością wielokrotnie widziałaś filmiki pokazujące przycięte drzwi, szafkę lub problem z zamknięciem czegoś. Oprócz zaplanowania miejsca warto wziąć pod uwagę uchwyty i klamki. Klamki do drzwi mają nie tylko różny wygląd, ale też i wymiar. Kluczowa jest jej odległość od drzwi/frontu do końca. Klasyczne klamki różnią się o ok. 2, czasem 3 cm. Są też opcje wbudowanych uchwytów. Dzięki temu w razie np. wąskich przestrzeni możemy zaoszczędzić dodatkowe centymetry, a zyskać wygodę. Poza tym nie zawsze drzwi muszą być otwierane klasycznie.

Są również opcje:

- łamane – wtedy wystają o około połowę mniej przy otwarciu
- harmonijkowe, których osobiście nie lubię, łatwo się psują, nawet pomijając kwestie estetyczne
- przesuwne. Te z kolei możemy mieć ukryte w ścianie (konkretna zabudowa z drzwiami, cały system) lub naścienne. W drugim przypadku będziemy mieć szparę między ścianą a skrzydłem. Naścienne mogą być z jedną prowadnicą, dwiema lub na ukrytym systemie, dzięki czemu drzwi mogą wyglądać np. jak wiszące lustro w ramie. Drzwi przesuwne również mogą być zamykane na zasuwki, zapadki, klucze.



Uchwyty w szafkach – rozwiązań jest wiele.

Skupmy się na głównym podziale.

- Uchwyty odstające od frontu. Długie, krótkie, gałki odstające mniej lub więcej. Tu patrzymy na zasadę jak przy klamkach od drzwi. Plus zwróćmy uwagę na ich kształt, w przeszłości, w miejscach, gdzie możemy zahaczyć o uchwyt – lepiej unikać kwadratowych, czy ostro zakończonych uchwytów. Po co sobie robić siniaki przez wybór uchwyty lub gałki.
- Tip-on, czyli otwieranie na dotyk. Część ludzi uwielbia, część nienawidzi. Od czego to zależy? Przede wszystkim od doświadczeń. A one opierają się o: jakość produktu, czyli jak mocno muszę nacisnąć, czy się nie psuje, czy się samo nie otworzy od byle czego. Oraz od... naszego zachowania, nawyków. Przykład: szafki kuchenne dolne. Jedna osoba lubi stać luźniej, uginając nieco kolana. Efekt: duże szanse, że będzie często niechcący używać tip-ona. I się frustrować ponownym zamykaniem. Inny domownik stoi sztywniej lub w większej odległości od blatu i już tego problemu nie ma. Dlatego poza estetyką i zastanowieniem się, jak często będziemy otwierać, warto zwrócić uwagę na swoje nawyki i postawę.





- Uchwyty krawędziowe to metalowe lub aluminiowe listwy montowane na krawędzi frontu meblowego – najczęściej u góry lub z boku. Są subtelne i nowoczesne, zazwyczaj mało wystają poza linię mebla. Sprawdzają się w kuchniach, szafach i meblach łazienkowych o minimalistycznym charakterze. Często stosowane w zabudowach na wymiar, gdzie liczy się czystość formy.
- Uchwyty wpuszczane to elementy montowane wewnątrz frontu mebla, tak by ich powierzchnia licowała z frontem. Dzięki temu są całkowicie płaskie i nie zahaczają o ubranie czy ciało. Dobrze sprawdzają się w projektach z ograniczoną przestrzenią.
- Uchwyty frezowane to wycięcia w płycie meblowej, które pełnią funkcję uchwytu – najczęściej mają formę podłużnych zagłębień. Są integralną częścią frontu, co nadaje meblom spójny i elegancki wygląd. To praktyczne i estetyczne rozwiązanie dla osób ceniących minimalizm i łatwe utrzymanie czystości.

Oprócz tego możemy np. podciąć front pod kątem i zrezygnować z uchwytów.



## 5. Zgrane kolory i odpowiednie oświetlenie

Kolorystyka i oświetlenie mają ogromny wpływ na postrzeganie przestrzeni:

- Jasne ściany i meble: Optycznie powiększają pomieszczenie, dodając mu lekkości. Jednak nie zawsze muszą być jasne, by sprawiać przyjemne wrażenie i nadawać się do małych pomieszczeń. Warto jednak postawić na jakiś kolor wiodący, do niego dobrać ze 2 inne np. zgodnie z kołem barw. I tego się trzymać. Dzięki temu przestrzeń będzie spójna, zgrana. Im więcej wprowadzimy koloru na raz, tym łatwiej uzyskać wrażenie przytłoczenia, czy chaosu, przypadkowości. Ogólnie polecam wybór koloru przewodniego, niezależnie od wielkości mieszkania, ale w małych i/lub wielofunkcyjnych uważam to za szczególnie ważne.
- Oświetlenie warstwowe: Połączenie oświetlenia ogólnego, punkowego i dekoracyjnego pozwala na dostosowanie atmosfery do różnych potrzeb oraz pomaga w wyznaczeniu stref funkcjonalnych. Wnętrze nie jest spłaszczone.
- Główne – np. lampa sufitowa z ciepłym światłem.
- Punktowe – do czytania, gotowania, pracy (lampki LED pod szafkami lub kinkiety).
- Dekoracyjne – taśmy LED za zagłówkiem łóżka czy za telewizorem. Tworzą klimat i pomagają się zrelaksować.

Dla mnie światło to „materiał” równoważny z drewnem, kolorem czy tkaniną. Potrafi wydobyć atuty wnętrza – albo je kompletnie zgasić. Dlatego już na etapie projektu planuję kilka scenariuszy świetlnych – tak, by wnętrze żyło razem z rytmem domowników: pracowało rano, relaksowało wieczorem.

- Lustro – duże i umieszczone strategicznie – np. naprzeciw okna lub w wąskim przedpokoju. Lustro odbijają światło, ale też rozciągają optycznie przestrzeń.
- Zastony z lekkich tkanin (np. lnianych), które przepuszczają światło i nie obciążają wizualnie wnętrza.
- Zaplanowane dekoracje – stylistycznie, kolorystycznie, zestawienie kształtów – dowolnie, lecz z jakimś planem. Ogólnie lepiej kilka nieco większych elementów niż dużo małych.

## Inspiracja z praktyki: Wielofunkcyjne mieszkanie 40 m<sup>2</sup>

Przykładem zastosowania powyższych zasad jest projekt "Wielofunkcyjne mieszkanie 40 m<sup>2</sup>", który miałam przyjemność zaprojektować. Mieszkanie to zostało docenione na arenie międzynarodowej, przechodząc pierwszy etap prestiżowego konkursu INT. Obecnie czekamy na wyniki kolejnego etapu.

### Kuchnia

Właściciele, pracujący zdalnie, potrzebowali osobnej kuchni, aby uniknąć zakłóceń podczas videokonferencji. Mimo ograniczonej przestrzeni udało się:

- Zmieścić pełnowymiarowe AGD: Zmywarka, pralka, lodówka, piekarnik i płyta indukcyjna.
- Zapewnić dużo miejsca do przechowywania: Szafki do sufitu, wysokie cargo, wykorzystanie narożników i szuflad.
- Stworzyć 5 metrów blatu roboczego: Dzięki podniesieniu blatu o jedną szufladę, dostosowano wysokość do wzrostu użytkowników.

### Łazienka

Przestrzeń została zaaranżowana tak, aby zapewnić maksymalny komfort:

- Wanna 170 cm i prysznic 80×170 cm: Oba z półkami w ścianach na kosmetyki.
- Toaleta z funkcją mycia: Oszczędność miejsca i zwiększenie funkcjonalności.
- Szafki i półki: Nad umywalką, pod nią oraz nad toaletą, zapewniające miejsce na przechowywanie.
- Zróżnicowane oświetlenie: Główne, delikatne ledy, kinkiet nad lustrem i taśma LED nad wanną.

### Strefa dzienna

Salon pełni wiele funkcji:

- Łóżko chowane w szafie: Pozwala na przekształcenie salonu w sypialnię.
- Dwa miejsca do pracy: Biurka z ukrytymi blatami, dostosowane do potrzeb mieszkańców.
- Przestrzeń dla zwierząt: Uwzględniono potrzeby psa i kota, tworząc dla nich dedykowane miejsce.

## Jak urządzić małe wnętrza? Podsumowanie

Urządzanie małego mieszkania to sztuka kompromisu i kreatywności. Kluczem jest:

- Plan: funkcji oraz rozmieszczenia, co gdzie ma się znaleźć, do czego służyć.
- Wielofunkcyjność: meble i rozwiązania, które nadążają za życiem.
- Spójność: kolorystyczna i stylistyczna.
- Twoje potrzeby: bo to wnętrza ma być dopasowane do Ciebie – a nie odwrotnie.



Autorka: **Jolanta Nowak-Wicherska** – projektantka wnętrz i architektka krajobrazu. Zajmuję się projektowaniem wnętrz prywatnych (domy, mieszkania) i gastronomicznych oraz ogrodów, które z nimi współgrają. Łączę funkcjonalność z nastrojem – zarówno w mieszkaniach, jak i w restauracjach czy kawiarniach. Jako architektka krajobrazu dbam o to, by zielen – wewnętrzna i zewnętrzna – była spójną częścią projektu. Jestem również autorką książki „Wnętrza w gastronomii”, którą można znaleźć na mojej stronie [www.przytulnewnetrze.pl](http://www.przytulnewnetrze.pl). Pracuję głównie w Warszawie, okolicach i online. Oferuję również konsultacje (online).

↓ Artykuł przygotowała: **Jolanta Nowak-Wicherska**

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



## 5 sposobów, które mi pomogły, pozbyć się negatywnych myśli



Negatywne myśli to coś, co zna każda z nas. Pojawiają się, gdy jesteśmy zmęczone, przytłoczone obowiązkami, gdy życie nie idzie po naszej myśli. Nie da się ich całkowicie wyeliminować, ale można nauczyć się nimi zarządzać tak, aby nie przejmowały kontroli nad naszym życiem. Co ciekawe, badania psychologiczne pokazują, że sposób, w jaki myślimy, wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Chroniczny pesymizm i negatywne myślenie mogą prowadzić do obniżenia nastroju, zwiększenia poziomu stresu, a nawet osłabienia układu odpornościowego.

## Negatywne myślenie a zdrowie

Badania przeprowadzone przez American Psychological Association (APA) wykazały, że ruminacje (czyli uporczywe rozmyślanie nad negatywnymi sytuacjami) mogą prowadzić do zwiększonego ryzyka depresji i lęku. Nasz mózg działa jak pętla – im częściej skupiamy się na negatywach, tym bardziej je wzmacniamy.

## Jak mózg reaguje na stres i niepewność

Według badań University of California, Berkeley, długotrwały stres prowadzi do zmian w strukturze mózgu, wpływając na funkcjonowanie hipokampu – obszaru odpowiedzialnego za pamięć i emocje. Niepewność i brak akceptacji rzeczywistości mogą wzmacniać lęk i napięcie, które prowadzą do chronicznego stresu.

## A co z byciem ciągle pozytywnym?

Czy możliwe jest, aby ciągle się cieszyć i praktykować wdzięczność, nawet w tych najtrudniejszych momentach, które nam życie przynosi? Tu ważny jest balans i równowaga, bo przesadne promowanie „zawsze pozytywnego” podejścia do życia (tzw. patopozytywność) również może być szkodliwe, bo neguje prawdziwe emocje i spycha je na dalszy plan.

Jak więc znaleźć równowagę? Jak uwolnić się od nadmiaru negatywnych myśli, ale jednocześnie nie wpaść w pułapkę toksycznej pozytywności?





## Oto 5 sposobów, które mi pomogły

### 1. Zaakceptuj miejsce, w którym teraz jesteś życiowo

Czasami najtrudniejsze, ale i najważniejsze, co możemy zrobić, to zaakceptować rzeczywistość taką, jaka jest. Nie oznacza to, że mamy się poddać – wręcz przeciwnie. Chodzi o to, by przestać walczyć z czymś, na co i tak nie mamy wpływu, i zamiast tego skierować energię na to, co możemy zmienić.

#### Ćwiczenie na akceptację

Zadaj sobie pytania:

- Czy to, czym się teraz martwię, będzie miało znaczenie za 5 lat?
  - Czy mam realny wpływ na tę sytuację?
- Jeśli odpowiedź brzmi „nie” – czas to odpuścić.

### 2. Naucz się być w procesie

Życie to proces. Nie dzieje się w jednym momencie, ale składa się z wielu drobnych etapów, które często dopiero po czasie nabierają sensu. Warto nauczyć się obserwować swoje życie z dystansem – zamiast zamartwiać się każdym potknięciem, zauważaj, jak każde doświadczenie czegoś Cię uczy.

#### Ćwiczenie na uważność

Spróbuj przez 5 minut dziennie po prostu obserwować swoje myśli, nie oceniając ich. Zauważaj, co się pojawia, ale nie daj się temu wciągnąć.

### 3. Zadawaj pytania – bo od nich zależy jakość Twojego życia

Sposób, w jaki formułujemy pytania, ma ogromny wpływ na nasze postrzeganie świata. Badania opublikowane w The Journal of Positive Psychology wykazały, że zadawanie sobie konstruktywnych pytań pomaga zmniejszyć poziom stresu i poprawia samopoczucie, bo kieruje uwagę na rozwiązania zamiast na problem.

Nie zadawaj pytań w ten sposób:

- „Dlaczego ja zawsze mam pod górkę?”
- „Czemu nic mi się nie udaje?”

Zamień na:

- „Czego mogę się nauczyć z tej sytuacji?”
- „Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?”

#### Ćwiczenie na lepsze pytania

Zapisz 3 pytania, które najczęściej sobie zadajesz. Jeśli są negatywne – spróbuj sformułować je w sposób, który otworzy Cię na rozwiązania.

### 4. Znajdź sposób na siebie (i nie chodzi o pasję!)

Nie każdy ma „pasję” i nie każdy musi ją mieć. Świat narzuca nam wizję, że powinniśmy „odnaleźć swoją drogę”, „żyć pełnią życia” i „spełniać marzenia”. Ale co, jeśli czasem po prostu chcesz mieć spokojny wieczór bez presji robienia „czegoś wielkiego”? Nie musisz robić nic spektakularnego, żeby czuć się dobrze ze sobą. Możesz po prostu robić rzeczy, które Cię uspokajają.

#### Ćwiczenie na znalezienie „czegoś swojego”

Wypisz 5 rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci radość, ale na które teraz nie masz czasu. Może warto wrócić, chociaż do jednej z nich?

## 5. Opuść – ale nie udawaj, że wszystko jest OK

Tu dochodzimy do ważnej kwestii: patopozytywności, czyli przesadnego podejścia, że „wszystko będzie dobrze”, „po prostu myśl pozytywnie”, „uśmiechnij się i przestań narzekać”. To pułapka, bo ignorowanie trudnych emocji nie sprawi, że one znikną.

Zamiast tego warto świadomie wybierać, na co poświęcasz swoją energię. Jeżeli odpuszczysz to, na co nie masz wpływu, zyskasz energię na szukanie nowych rozwiązań. I nie udawaj, że nic Cię nie rusza, bo masz prawo czuć smutek, złość, frustrację. Tłumienie emocji prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu (hormonu stresu), co w dłuższej perspektywie może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne.



### Ćwiczenie na zdrowe odpuszczanie

Przez tydzień zapisuj rzeczy, które Cię irytują. Na koniec sprawdź, które naprawdę miały znaczenie, a które były tylko drobiazgami, które możesz zostawić.

## Podsumowanie

Miałam wiele trudnych wyzwań życiowych. To nie było łatwe nauczyć się o nie dbać, ale nie dać im więcej przestrzeni w moim życiu niż to jest konieczne. Zrozumiałam, że negatywne myśli są normalne, ale to ja decyduję, jak bardzo mną zawładną. Potem przyszedł czas akceptacji, obserwacji i zadawanie właściwych pytań, co było kluczem do zmiany perspektywy i milowym krokiem do podjęcia decyzji w zgodzie ze mną. Tak zbudowałam swoją zdrową równowagę, balans, który pozwolił mi poradzić sobie z negatywnymi myślami, które kiedyś odwiedzały bardzo często moją głowę. Dziś, nawet gdy się pojawiają, już wiem, że mam na nie sposób. Skorzystaj i Ty, a poprawisz jakość swojego życia.



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

↓ Artykuł przygotowała: **Aneta Kaniak**

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



# Motanki – słowiańskie lalki do zadań specjalnych



Motanki to coś więcej niż zwykłe lalki. To splecione nicią opowieści o dawnych wierzeniach. Talizmany nadziei i ochrony, które od wieków towarzyszyły ludziom w najważniejszych chwilach życia. Choć pierwsze pisemne wzmianki o nich pochodzą dopiero z przełomu XIX/XX wieku, to przekazy ustne sięgają dużo dalej. Czym są motanki, czyli słowiańskie lalki do zadań specjalnych.

## Motanki – esencją słowiańskiej duchowości

Mimo iż dawne księgi milczą o motankach, ich ślady można odnaleźć w ludowych opowieściach i rodzinnych przekazach. Jak ciche strażniczki domowych ognisk, lalki przetrwały wieki, niosąc w sobie esencję słowiańskiej duchowości.

Moc przekazu rodowego pozwala wierzyć w rolę lalek w życiu Słowian. Motanki najpopularniejsze były na obecnych terenach Ukrainy, Rosji, Białorusi i Polski. Wiedza o motankach jest przekazywana z pokolenia na pokolenie, a wiara w moc lalek pozostaje ciągle żywa.

Dawniej miały one szerokie zastosowanie – chroniły domostwa, pomagały w uzdrawianiu, towarzyszyły w podróży. Dziś, mimo zmieniających się czasów, wiele osób nadal je wykonuje z wiarą w ich tajemniczą moc.

## Jak wykonać słowiańskie motanki?

Zarówno dawniej, jak i obecnie, proces wykonania lalek pozostaje taki sam. Motankę tworzy się ze skrawków tkanin posiadanych w gospodarstwie domowym – niosą one w sobie historię domu i jego mieszkańców. Palce cierpliwie skręcają tkaninę, a zamiast igły i nożyczek używamy tylko nici, jakby lalka miała powstać z magii codziennych przedmiotów.

Każdy ruch dłoni powinien być przemyślany, a cały proces motania przeprowadzony w skupieniu i z odpowiednią intencją, ponieważ emocje i myśl i twórcy, pozostają w lalce na zawsze. Każdy sznurek i każda nić oplatająca motankę to nie tylko ozdoba. Tu wszystko ma swoje znaczenie.

Czerwień symbolizuje ochronę, biel czystość, a złoto obfitość. Według przekazów procesu motania nie należy przerywać! Lalka nie może posiadać twarzy, aby nie nadawać jej cech ludzkich. Niekiedy motanki posiadają w miejscu twarzy sznurek zapleciony na krzyż, co oznacza pomyślność i ochronę.

Wypełnienie lalki zależy od jej przeznaczenia. Można użyć suszonych ziół, ziaren zbóż, kaszy, grochu, czy drobnych pieniędzy. Wnętrze motanki wzmacnia jej moc, zatem należy dobrze dobrać wypełnienie do powierzonego jej zadania.

## Motanki świadkami ważnych wydarzeń w życiu Słowianek

Motanki były świadkami najważniejszych momentów w życiu kobiety – towarzyszyły im przy ślubie, narodzinach dzieci, chroniły domy przed złymi mocami i wysłuchiwały cicho szeptanych życzeń.

Wierzono, że dobrze wykonana lalka staje się niemyim sprzymierzeńcem, który nigdy nie zdradzi sekretów swojej właścicielki.





## Typy i rodzaje słowiańskich motanek

Lalki można podzielić na cztery typy:

1. Służące rodzinie
2. Na specjalne wydarzenia
3. Związane z kalendarzem – sezonowe
4. Żadanice – realizujące jedno konkretne życzenie

Najpopularniejsze rodzaje motanek to:

- Żadanica/Żadanica – lalka tworzona na użytek jednej, konkretnej sprawy.
- Karmicielka – zapewnia dostatek.
- Podróżniczka – opiekunka osób w podróży.
- Nierozłączki – dwie lalki połączone jedną ręką. Są symbolem więzi i bliskości.
- Dziesięciorączka – pomaga w pracach domowych. Posiada dziesięć rąk, po jednej dla każdego zadania domowego.
- Ziarnuszka – okrągła lalka pełniąca funkcje opiekunki domu.
- Baba Jaga – pomocna w rozwoju duchowym.
- Rodzicielka – symbolizująca matkę i gospodynię.
- Rwanka – pomaga w zerwaniu toksycznej lub niechcianej więzi.
- Otulaczki – sznur laleczek zawieszanych nad łóżeczkiem dziecięcym. Ma na celu ochronę dziecka i jego dobry sen.

## Motanki – słowiańskie lalki do zadań specjalnych. Podsumowanie

Współcześnie można wykonać lalkę motankę samodzielnie lub zamówić ją u osoby, która specjalizuje się w ich tworzeniu i wykona ją z odpowiednią intencją.

Otrzymaną lub stworzoną przez siebie lalkę, należy umieścić na honorowym miejscu w domu, obdarować prezentem np. koralikami lub wstążką. Kiedy lalka zakończy swoje zadanie, należy ją odprawić – zakopać w ziemi, lub spalić. Motanki mogą być ozdobą, amuletem, lub niebanalnym, spersonalizowanym prezentem.

Tworzenie lalek jest obecnie, nie tylko formą rękodzieła, ale również duchową praktyką, wzmacniającą więzi międzyludzkie, oraz przypominającą o korzeniach kulturowych.



Autorka: **Ela Sadowska** - rodzimowierczyni, zielarka, oraz pasjonatka słowiańskich rytuałów.

↓  
Artykuł przygotowała: **Ela Sadowska**

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

# Aktywność fizyczna po 40. jako źródło młodości, energii i zdrowia



W przeszłości uważało się powszechnie, że po czterdziestce należy zwolnić tempo, ponieważ organizm jest słabszy i należy go oszczędzać. Ale tak było kiedyś. Współczesna wiedza i rozwój medycyny pomagają nam zrozumieć, jak zadbać o zmieniające się pod wpływem hormonów ciało kobiety po 40-tce. I dlatego dzisiejsza, dbająca o swoje zdrowie, czterdziestolatka może mieć wygląd, siłę i energię trzydziestolatki. Warunkiem jest prowadzenie odpowiedniego trybu życia, a przede wszystkim regularna aktywność fizyczna.



## **Czterdziestka to nowa trzydziestka? Tak – ale pod jednym warunkiem**

I najważniejsze jest, aby zrozumieć, że ruch to nie przykry obowiązek, ale najlepszy prezent, jaki można dać swojemu ciału, by zachować zdrowie na przyszłość. Nie chodzi o bycie „fit” według internetowych standardów, lecz o utrzymanie energii na odpowiednio wysokim poziomie, dobrej kondycji i sprawnego ciała.

Aktywność fizyczna po czterdziestce stanowi jeden z najważniejszych czynników wspierających zdrowie, samopoczucie, sylwetkę i długowieczność. Badania z Harvard T.H. Chan School of Public Health pokazują, że już 30 minut umiarkowanej aktywności dziennie:

- zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci nawet o 35%,
- zmniejsza ryzyko chorób serca o 27%,
- obniża ryzyko udaru, nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów (piersi, okrężnicy).

Kobiety po 40 roku życia, które ćwiczą regularnie, mają niższy poziom cholesterolu LDL, lepszą wrażliwość na insulinę, a także mniejsze ryzyko chorób metabolicznych.

## **Mięśnie – eliksir młodości**

Po 40. roku życia naturalnie dochodzi do utraty masy mięśniowej (sarkopenia) – nawet o 3–5% na dekadę. Proces ten dotyczy wszystkich kobiet, niezależnie od dotychczasowego stylu życia. A jednocześnie to właśnie mięśnie mają kluczowe znaczenie dla utrzymania szybkiego metabolizmu, właściwej postawy, a także siły, odporności i odpowiedniego poziomu energii na co dzień.

Mięśnie to coś więcej niż tylko siła fizyczna – to żywy, aktywny organ metaboliczny, który ma ogromny wpływ na zdrowie całego organizmu, a budowanie i wzmacnianie mięśni pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym w następujący sposób:

### **1. Regulacja poziomu cukru we krwi**

Mięśnie są głównym miejscem magazynowania i wykorzystania glukozy (cukru) z krwi. Podczas aktywności fizycznej, a szczególnie ćwiczeń siłowych, mięśnie zwiększają swoją wrażliwość na insulinę, co pozwala efektywniej transportować glukozę z krwiobiegu do komórek mięśniowych.

Efekt: Obniżenie poziomu cukru we krwi, co zmniejsza ryzyko insulinooporności i rozwoju cukrzycy typu 2.

### **2. Obniżenie ciśnienia krwi**

Regularny trening mięśniowy poprawia krążenie krwi i elastyczność naczyń krwionośnych. Mięśnie wspomagają serce w pompowaniu krwi, co odciąża układ sercowo-naczyniowy.

Efekt: Obniżenie ciśnienia tętniczego i zmniejszenie ryzyka nadciśnienia, które jest głównym czynnikiem ryzyka chorób serca i udarów.

### **3. Poprawa profilu lipidowego (cholesterolu)**

Ćwiczenia mięśniowe pomagają obniżyć poziom "złego" cholesterolu LDL i zwiększyć poziom "dobrego" cholesterolu HDL. Mięśnie przyczyniają się również do lepszego metabolizmu tłuszczów w organizmie.

Efekt: Zmniejszenie ryzyka miażdżycy i innych chorób układu krążenia.

### **4. Zapobieganie otyłości**

Mięśnie spalają więcej kalorii niż tkanka tłuszczowa, nawet w spoczynku. Dzięki temu budowanie masy mięśniowej pomaga w utrzymaniu zdrowej wagi, co jest kluczowe w zapobieganiu chorobom przewlekłym związanym z otyłością, takim jak:

- Cukrzyca typu 2,
- Choroby serca,
- Stłuszczenie wątroby.

### **5. Zmniejszenie przewlekłego stanu zapalnego**

Nadmiar tkanki tłuszczowej, zwłaszcza tłuszczu trzewnego (otaczającego narządy), jest związany z przewlekłym stanem zapalnym w organizmie.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pomagają zredukować tłuszcz trzewny, a także zwiększają wydzielanie miokina – substancji przeciwzapalnych produkowanych przez mięśnie podczas ruchu.

Efekt: Redukcja przewlekłego zapalenia, które jest podstawą wielu chorób, takich jak cukrzyca, choroby serca czy nowotwory.

### **6. Wspieranie zdrowia serca**

Silne mięśnie, szczególnie mięśnie nóg, pomagają w lepszym krążeniu krwi, zmniejszając obciążenie serca. Regularne treningi poprawiają również wydolność układu krążenia.

Efekt: Mniejsze ryzyko zawału serca, niewydolności serca i innych chorób układu krążenia.

### **7. Ochrona przed osteoporozą i złamaniami**

Mięśnie współpracują z układem kostnym, a ich wzmocnienie poprawia gęstość kości poprzez stymulację procesów odbudowy.

Zdrowsze kości zmniejszają ryzyko złamań i ograniczają problemy z poruszaniem się, które mogą prowadzić do unieruchomienia i związanych z nim chorób.

Według American Psychological Association (APA) kobiety ćwiczące regularnie rzadziej zgłaszają objawy depresji i lęku, a ich poczucie jakości życia jest wyższe.

#### **8. Poprawa zdrowia psychicznego i funkcjonowania mózgu**

Mięśnie, poprzez aktywność fizyczną, wspomagają produkcję endorfin – hormonów szczęścia – oraz wpływają na zmniejszenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu), który jest odpowiedzialny za kłopoty z bezsennością, rozdrażnieniem i spadkami nastroju związanymi z menopauzą.

A ćwiczenia aerobowe, stretching, trening siłowy – stymulują neuroplastyczność, poprawiają krążenie mózgowe i wspierają produkcję BDNF (czynnika wzrostu neuronów).

Efekt: Zwiększona objętość hipokampa (obszaru odpowiedzialnego za pamięć długotrwałą),

lepsze funkcje poznawcze, opóźniony spadek pamięci i ochrona przed demencją. A jednak czterdziestka to nie trzydziestka.

## **Czyli jakie formy ruchu najlepiej służą kobietom po 40. roku życia?**

Organizm kobiety po 40-tce zmienia się pod wpływem hormonów: ma mniejszą elastyczność i masę mięśniową, wolniej się regeneruje. I zupełnie inaczej działa na stres i obciążenie. Dlatego nie każdy rodzaj aktywności będzie równie korzystny. Intensywne i długie treningi cardio, które sprawdzały się dziesięć lat wcześniej, mogą obecnie przeciążać organizm i podwyższać poziom kortyzolu.

Znacznie lepsze efekty przynosi aktywność dostosowana do potrzeb dojrzałego ciała. Po 40-tce należy skupić się na budowaniu mięśni, rozciąganiu całego ciała oraz wzmocnieniu układu sercowo-naczyniowego.





## **Dlatego szczególnie polecane formy ruchu to:**

- Trening siłowy – z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, gum oporowych lub niewielkich obciążeń;
- Cardio o niskiej intensywności, jak szybki spacer, taniec, nordic walking – wspierają układ krążenia i nastrój;
- Ćwiczenia równowagi i mobilności, jak Pilates i joga – wzmacniają mięśnie głębokie, poprawiają elastyczność i postawę, poprawiają koordynację ruchów;
- Krótkie, częste sesje (przerwy w pracy siedzącej) – poprawiają koncentrację, postawę, wzmacniają układ sercowo-naczyniowy.
- Spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT) – czyli codzienne czynności, takie jak sprzątanie, chodzenie w czasie rozmowy telefonicznej, które wspierają metabolizm.

Ważne jest, aby trening był dopasowany do potrzeb ciała dojrzałej kobiety – bez przeciążeń, bez presji, z empatią i wsparciem.

## **Aktywność fizyczna po czterdziestce - podsumowanie**

Aktywność fizyczna po 40. roku życia jako inwestycja w zdrowie i jakość życia na przyszłość. Aktywność fizyczna po czterdziestce to nie tylko troska o sylwetkę.

To przede wszystkim sposób na odbudowanie relacji z ciałem – takiej opartej na szacunku, uważności i zrozumieniu. Ruch przestaje być narzędziem „walki z ciałem”, a staje się formą troski o nie. W tym wieku celem przestaje być rozmiar ubrań, a staje się nim zdrowie, siła i energia do życia.

Ciało nie potrzebuje już kolejnej rewolucji. Potrzebuje troski i szacunku. Nie ma już potrzeby realizowania ekstremalnych celów sportowych, a największym wyzwaniem jest dotrzymanie obietnic złożonych sobie samej.

Jeśli szukasz aktywności fizycznej dla siebie, pamiętaj, że wybrana przez Ciebie forma ruchu musi sprawiać Ci przyjemność, abyś chciała powtarzać ją codziennie. Nie przeciążaj organizmu, tylko z szacunkiem i czułością traktuj swoje ciało.

A kiedy przestajesz w końcu toczyć wojny typu: „walcz z cellulitem”, „rozpraw się z wątkiem na brzuchu” i zaczynasz wybierać ruch, który sprawia Ci radość i służy Twojemu ciału, efekty pojawiają się szybko i są zachwycające.

Zacznij delikatnie. Codziennie. Z miłością do siebie. Bo każda minuta ruchu to krok w stronę Twojej siły, zdrowia i szczęścia. Dzisiaj, a także za dziesięć i dwadzieścia lat.



Autorka: **Renata Mazur** – trenerka kobiet 40+, instruktorka Pilates, promotorka aktywnego stylu życia i autorka programów pomagających kobietom odzyskać energię, sprawność i pewność siebie. Od lat inspirowa do łagodnej, ale skutecznej troski o sylwetkę i zdrowie. Wierzy, że po czterdziestce życie może dopiero się zaczynać – z radością, lekkością i ruchem dopasowanym do kobiecej natury. Na co dzień dzieli się swoją pasją i doświadczeniem w przestrzeni online, tworząc społeczność Fitness Wspaniałych Kobiet – miejsce pełne ciepła, wsparcia i dobrej energii. To tam, wśród inspirujących treści i codziennych motywacji, kobiety odnajdują siłę, by zadbać o siebie z miłością i uważnością.

↓ Artykuł przygotowała: **Renata Mazur**

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

# Hipnoza w biznesie – metoda, która uwolni Twój potencjał



Przedsiębiorcy, celebryci, aktorzy i znane osobistości świata biznesu korzystają z dobrodziejstwa hipnoterapii. Choć wiele osób błędnie sądzi, że hipnoza to polega na kontrolowaniu umysłu. Hipnoza to ekstremalny relaks połączony z podwyższonym stanem świadomości umysłowej, który pozwala dotrzeć do podświadomości. Oto powody, dla których warto skorzystać z hipnozy w biznesie.



### Nie porównuj się z innymi! Jesteś unikalna!

Każda z nas jest wyjątkowa! Nauczono nas zdobywać wiedzę, rozwijać umiejętności i dążyć do perfekcji. Wpoiono, że porównywanie się z innymi jest kluczem do sukcesu. Nie musisz porównywać się z nikim. Dlaczego? Bo Ty jesteś wyjątkowa. Twoje doświadczenia, talenty i sposób patrzenia na świat są jedyne w swoim rodzaju. Twój biznes, Twoje działania – to wszystko ma znaczenie. Tworząc swoją firmę, dajesz szansę nie tylko sobie, ale także tym, którzy czekają właśnie na Ciebie. Twoje pomysły, Twoja energia i Twoja wizja mogą zmieniać życie innych ludzi.

### Czy czujesz, że coś Cię blokuje w biznesie?

Być może jesteś w takim momencie swojego życia, że:

- Wiesz, czego chcesz, ale na każdym kroku napotykasz przeszkody.
- Czujesz, że powinnaś być gdzie indziej, ale coś Cię powstrzymuje.
- Masz sukcesy, inni doceniają Twoją pracę, ale, w głębi duszy czujesz się „oszustką” i nie potrafisz docenić samej siebie.

Jeśli tak, to wiedz, że nie jesteś sama. Wiele kobiet sukcesu zмага się z podobnymi wyzwaniami. Jest jednak sposób, aby to zmienić. Tajną bronią, z której warto skorzystać w biznesie, jest hipnoza!

### Hipnoterapia jako tajna broń przedsiębiorców

Hipnoza to metoda, która pozwala dotrzeć do Twojej podświadomości – miejsca, w którym skrywa się Twój prawdziwy potencjał.

Dzięki niej:

- Odblokujesz ograniczenia, które Cię powstrzymują.
- Uwolnisz się od przekonań, które nie pozwalają Ci w pełni rozwinąć skrzydeł.
- Osiągniesz harmonię i pewność siebie, które pomogą Ci realizować Twoje cele.

### Czym jest hipnoterapia?

Hipnoterapia to proces, który za pomocą hipnozy dociera do podświadomości. Natomiast hipnoza to zupełnie naturalny stan umysłu, który znasz z codziennego życia.

Doświadczasz go, gdy:

- Zamyślasz się i tracisz poczucie czasu.
- Przemierzasz trasę samochodem i nie pamiętasz szczegółów drogi.
- Jesteś tuż przed zaśnięciem lub zaraz po przebudzeniu.

W stanie hipnozy Twój umysł jest bardziej otwarty na zmiany. To właśnie wtedy możesz dotrzeć do głębokich przyczyn swoich problemów, których korzenie sięgają najczęściej czasów dzieciństwa, gdzie zrodziły się przekonania i emocje, mające wpływ na obecne Twoje życie.

### Jak wygląda proces hipnozy?

W procesie hipnoterapii, za pomocą stanu hipnozy docierasz bezpośrednio do źródła i przyczyny problemu. Jednocześnie uzdrawiając to, co jest trudne i wymaga uzdrowienia. Porównując umysł do komputera: w trakcie procesu hipnoterapii czyścisz dysk, usuwasz zbędne oprogramowanie, usuwasz wirusy i wgrywasz nowe dane i aplikacje, które mają pomóc realizować Twoje cele i zadania z lekkością.



## Celebryci, przedsiębiorcy korzystają z hipnozy

Hipnoza to narzędzie, z którego korzystają ludzie sukcesu na całym świecie. Managerowie, przedsiębiorcy, sportowcy, artyści – wszyscy oni wiedzą, jak ważne jest odblokowanie swojego potencjału.

**Sylvester Stallone**, zanim stworzył kultowego „Rocky’ego”, korzystał z sesji hipnotycznych, aby przezwyciężyć ponad 900 odrzuceń swojego scenariusza. Dzięki hipnozie nie tylko osiągnął sukces, ale także zainspirował miliony ludzi na całym świecie.

**Krzysztof Mann** wyreżyserował w roku 2009 spektakl o hipnozie i tajemnicach polskiej duszy, a także sam poddał się takim sesjom. Uznał je za bardzo wspierające i skuteczne w przekraczaniu swoich ograniczeń i uwolnieniu blokad.

**Tomasz Kryk**, trener reprezentacji Polski kajakarek korzysta z hipnozy, aby wspierać zawodniczki w osiąganiu przez nie ponadprzeciętnych wyników. Wprowadza zawodniczki w trans, działając na głębokim stanie podświadomości, uwalnia blokady i nieuświadomione ograniczenia. W stanie hipnozy wgrywa też wizualizacje takie jak: wygrana, oswojenie z sukcesem, spełnianie marzeń. Koduje emocje w podświadomości, które stają się naturalnym doświadczeniem i wspierają kajakarki w trakcie zwołów.

## Dlaczego warto spróbować hipnozy i w czym ona może pomóc?

Hipnoterapia to pomoże ruszyć z miejsca, mimo iż wydaje się, że wszystko jest „w porządku”. To także dobre rozwiązanie, gdy zmagasz się z objawami stresu, brakiem motywacji lub natrętnymi myślami. Hipnoza jest także świetną formą terapii, która uwalnia od przekonań, które sabotują Twoje działania.

Dzięki hipnozie możesz uzdrowić zranienia z przeszłości, odzyskać kontrolę nad swoim życiem i w pełni wykorzystać swój potencjał – zarówno w biznesie, jak i w życiu osobistym.

## Hipnoza w biznesie – podsumowanie

Całe życie doświadczamy różnych sytuacji i emocji, a one zapisują się w naszej podświadomości. Część z nich nam sprzyja, a część nas ogranicza. Korzystając z hipnozy, uwalniamy to, co nam utrudnia cieszenie się życiem i realizowanie swoich marzeń.

Ty też możesz skorzystać z tej metody i działać w zgodzie ze sobą i tym, co ci w duszy gra.



Autorka: **Anna Godlewska** – pomaga zarabiać więcej z lekkością. Uczy jak radzić sobie z emocjami i zachować wewnętrzny spokój. Buduje efektywne zespoły działające w pełni swojej mocy. Skutecznie uwalnia blokady i ograniczenia tkwiące w podświadomości, aby działać w pełni swojego potencjału. Wspiera managerów, liderów, przedsiębiorców i ekspertów w podnoszeniu swojej samoświadomości, która jest kluczem do dawania sobie i innym szczęścia.

Miejsca w sieci:

- Strona: [www.annagodlewska.pl](http://www.annagodlewska.pl)
- [LinkedIn](#)
- [FB](#)
- [YouTube](#)
- [Spotify](#)

↓ Artykuł przygotowała: **Anna Godlewska**

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



# Wiosenne przebudzenie z naturoterapią



Wiosna to czas odrodzenia, świeżości i nowych początków. Jako naturopata, pragnę zaprosić cię do wyjątkowej podróży, w której odkryjemy, jak wykorzystać dary natury, aby w pełni powitać tę piękną porę roku, odzyskać energię, zadbać o zdrowie, urodę oraz przede wszystkim – harmonię wewnętrzną. Ten artykuł to kompilacja sprawdzonych i innowacyjnych metod, stworzona specjalnie dla Ciebie!

## Oczyszczenie i detoks – wiosenne porządki dla ciała

Zima często wiąże się z cięższą dietą i mniejszą aktywnością fizyczną. Wiosna to idealny moment, aby dać naszemu ciału szansę na oczyszczenie i regenerację. Zaczniemy od podstaw i dodajmy odrobinę magii:

- **Nawodnienie podstawą:** Pij dużo wody! Dodanie do niej cytryny, ogórka lub mięty wspomogę detoksykację i orzeźwi.
- **Zielone koktajle – bomba witaminowa:** Włącz do diety zielone koktajle na bazie szpinaku, jarmużu, selera naciowego i owoców. To doskonały sposób na dostarczenie błonnika i energii.
- **Ziołowe napary dla wsparcia:** Sięgnij po zioła o działaniu detoksykującym, takie jak pokrzywa, mniszek lekarski czy ostropest plamisty.
- **Infuzja kryształowa wody – energia z Ziemi:** Umieszczamy oczyszczony kryształ górski lub ametyst (tylko naturalne kamienie) w szklanym dzbanku z wodą na kilka godzin. Kryształy harmonizują energię wody, wspierając detoksykację na poziomie energetycznym.
- **Masaż szczotką na sucho z olejkim grejpfrutowym – pobudzenie limfy:** (pamiętaj, limfa nie ma własnej pompy, trzeba ją ruszyć). Przed porannym prysznicem, delikatnie masujemy ciało szczotką z naturalnego włosia, kierując się od stóp w górę, w stronę serca. Następnie nałóż olejek grejpfrutowy, który pobudza krążenie limfy i wspomaga usuwanie toksyn.
- **Wiosenny eliksir młodości – sekret witalności:** Blendujemy garść młodych pędów pokrzywy (sparzyć wrzątkiem!), jabłko, kawałek imbiru i sok z połowy cytryny. Pijmy codziennie rano na czczo – to prawdziwy zastrzyk witalności i naturalny botoks.

## Wiosenna energia – jak ją odzyskać?

Po zimowym spowolnieniu często czujemy się zmęczeni i pozbawieni energii. Oto kombinacja naturalnych i nowatorskich sposobów na jej odzyskanie:

- **Ruch na świeżym powietrzu – dotlenienie i radość:** Wykorzystaj pierwsze promienie słońca i dłuższe dni na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Spacer, jogging, joga w parku – wybierz to, co sprawia Ci przyjemność.
- **Dieta bogata w witaminy i minerały – paliwo dla ciała:** Postaw na świeże warzywa i owoce sezonowe, takie jak szparagi, rzodkiewki, truskawki. Nie zapominaj o pełnowartościowym białku i zdrowych tłuszczach.
- **Aromaterapia – moc zapachów:** Wykorzystaj olejki eteryczne o działaniu pobudzającym, takie jak: olejek cytrynowy, rozmarynowy czy miętowy. Możesz je dodać do kąpieli, dyfuzora lub wykorzystać do masażu.
- **Terapia kolorami światła – energia barw:** Ubieraj się w energetyzujące kolory, takie jak żółty, pomarańczowy i zielony. Możesz również używać kolorowych żarówek lub filtrów do okien, aby wpłynąć na nasze samopoczucie.
- **Świadome oddychanie z zapachem wiosny – wewnętrzny oddech:** Znajdź ciche miejsce, zamknijmy oczy i wyobraźmy sobie zapach kwitnących kwiatów, świeżej trawy, wilgotnej ziemi. Oddychaj głęboko, wdychając tę wizualizację zapachową.
- **Wiosenny rytuał wdzięczności – perspektywa pełna uznania:** Każdego ranka wypiszmy na kartce 3 rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni w związku z wiosną. Pielęgnowanie wdzięczności podnosi poziom energii i optymizmu.





## Wiosenna pielęgnacja – naturalne receptury dla pięknej skóry

Wiosna to również czas na odświeżenie naszej pielęgnacji. Po zimie nasza skóra może być przesuszona i podrażniona. Połącz komercyjne produkty z domowymi recepturami:

- **Delikatne oczyszczanie – fundament piękna:** Unikaj agresywnych substancji, które mogą wysuszać skórę. Wybieraj naturalne olejki do demakijażu i delikatne pianki do mycia.
- **Nawilżanie i odżywianie – sekret blasku:** Postaw na krem i serum o lekkiej konsystencji, bogate w naturalne oleje, witaminy i antyoksydanty.
- **Peelingi enzymatyczne – delikatne złuszczenie:** Raz w tygodniu zafunduj sobie delikatny peeling enzymatyczny, który usunie martwe komórki naskórka i poprawi koloryt skóry.
- **Maska z pyłku kwiatowego i miodu – odżywienie z uła:** Zmieszajmy łyżeczkę pyłku kwiatowego z łyżeczką miodu i odrobiną ciepłej wody. Nałóżmy na oczyszczoną skórę twarzy na 15 minut.
- **Tonik z wody różanej i hydrolatu z lipy – równowaga i ukojenie:** Wymieszaj w równych proporcjach wodę różaną i hydrolat z lipy. Przelej do butelki z atomizerem i spryskuj twarz kilka razy dziennie.
- **Olejowy peeling z płatków róż i soli himalajskiej – gładkość i zapach:** Zmieszaj garść suszonych płatków róż, łyżkę soli himalajskiej i kilka łyżek ulubionego oleju (np. migdałowego, jojoba). Delikatnie masuj ciało okrężnymi ruchami podczas kąpieli.

## Wiosenne uspokojenie – harmonia dla ciała i ducha

Wiosna to czas zmian, które mogą być stresujące. Znajdź czas na relaks i wyciszenie, korzystając z naturalnych metod:

- **Medytacja i mindfulness – tu i teraz:** Poświęć kilka minut dziennie na medytację lub ćwiczenia mindfulness, aby uspokoić umysł i zredukować stres.
- **Kontakt z naturą – ukojenie dla zmysłów:** Spędzaj czas na łonie natury, obserwuj budzącą się do życia przyrodę.
- **Dobre relacje – wsparcie i radość:** Otaczaj się ludźmi, którzy nas wspierają i inspirują. Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi.
- **Spacer uważności bosymi stopami – uziemienie i spokój:** Znajdź bezpieczne miejsce na łonie natury (np. trawnik, piasek), zdejmij buty i skarpetki i powoli spaceruj, skupiając się na doznaniach płynących z kontaktu stóp z ziemią.
- **Kąpiel dźwiękowa z misami kryształowymi – wibracje uzdrowienia:** Zafunduj sobie sesję kąpeli dźwiękowej z misami kryształowymi lub stwórz kojące dźwięki w domu, używając misy kryształowej.
- **Wiosenny dziennik snów – podróż w głąb siebie:** Prowadź dziennik snów, zapisując sny z okresu wiosennego. Analizuj symbole i emocje, które się w nich pojawiają.





POKAŹ SWOJĄ MARKĘ W II EDYCJI PROJEKTU

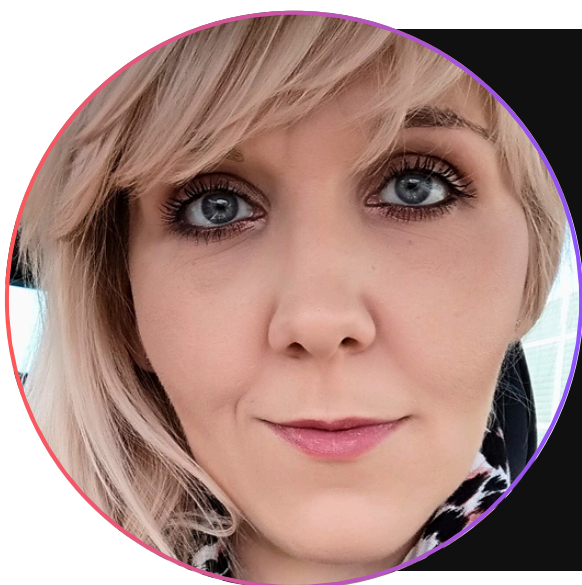
## *Przewodnik po produktach i usługach dla kobiet 2025*

DOTRZYJ DO PONAD 100 TYSIĘCY PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET



Wierzę, że dzięki tej kompleksowej palecie naturalnych metod, każda z Was może w pełni cieszyć się wiosną, odzyskać energię i zadbać o swoje zdrowie oraz samopoczucie na wszystkich poziomach. Pamiętajcie, że natura jest naszym najcenniejszym sprzymierzeńcem!

*Życzę Ci pięknej, radosnej i harmonijnej wiosny!*



Autorka: **Milena Nowak** - jestem osobą o wielu pasjach i zainteresowaniach. Przez lata rozwijałam się w kilku dziedzinach jednocześnie. Jednak od kilku lat moja droga zawodowa związana jest z naturoterapią, stworzyłam stronę na fb (*Szepty z Natury*) gdzie pomagam ludziom w odkrywaniu naturalnych sposobów na zdrowie i równowagę w życiu.

↓ Artykuł przygotowała: **Milena Nowak**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 22 czerwca 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](http://www.e-wenus.pl)?  
Gorąco zapraszamy do kontaktu z redakcją: [redakcja@e-wenus.pl](mailto: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.