

NR 7 | LIPIEC 2025

# e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

**KOBIETA WENUS: NIEIDEALNA,  
ALE AUTENTYCZNA**

**ARTYKUŁ REDAKCJI**

**PSYCHOLOGIA W BIZNESIE**

**ROZMOWA Z MAŁGORZATĄ  
KORBAL-ŚWINIARSKĄ**

**MIŁOŚĆ NA WAKACJACH**

**MAŁGORZATA MIKLASZEWSKA**

**JAK POŁĄCZYŁAM NUMEROLOGIĘ,  
HUMAN DESIGN I TOTALNĄ BIOLOGIĘ**

**ROZMOWA Z ALONĄ PADALKO**

**WAKACYJNY PRZEWODNIK  
DLA KOBIET**





# Magazyn nowoczesnych kobiet

Droga Czytelniczko,

Lato to nie tylko słońce i podróże. To także czas, który wiele z nas chce przeżyć bardziej świadomie – wolniej, głębiej, po swojemu. Lipcowe wydanie inspirującego magazynu dla kobiet e-Wenus to hołd dla tej kobiecej autentyczności – dalekiej od ideału, ale bliskiej sercu. Tematem przewodnim tego numeru jest siła, która tkwi w tym, że pozwalamy sobie być sobą.

W wakacyjnym przewodniku dla kobiet – znajdziesz nie tylko inspiracje na letnie rytuały i detoks od codzienności, ale także festiwale, książki, zapachy i przestrzenie, które niosą ze sobą wolność. Od modowych trendów po astro-podróżę, od numerologii i kryształów po wakacyjne finanse i prezenty z podróży – ten numer powstał z myślą o tym, byś mogła zadbać o siebie kompleksowo: fizycznie, duchowo i emocjonalnie.

Zapraszam Cię także do przeczytania rozmów – szczerych, osobistych, poruszających. Z Moniką Bartkowicz-Krzysztof o siłę codzienności, z Małgorzatą Korbał-Świniarską o tym, dlaczego psychologia w biznesie to nie trend, ale konieczność, z Aloną Padalko o łączeniu duchowych ścieżek i pracy z energią, a także z Anną Kowalską o magicznym świecie lalek z porcelany.

Niech ten numer będzie dla Ciebie jak dobra rozmowa z przyjaciółką – szczerą, wspierającą i pełną pięknych odkryć. Niezależnie od tego, gdzie jesteś i jak spędzasz ten lipiec – bądź dla siebie najważniejsza. To lato należy do Ciebie.

Z wdzięcznością,

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



## e -WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIEŃ

## Spis treści

|                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Nota od redaktor prowadzącej</b><br><i>Renata Zielezińska</i> .....                                                              | <b>2</b>  | <b>15. Zorganizuj przestrzeń na wakacje</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                                  | <b>83</b>  |
| <b>1. Kobieta Wenus: nieidealna, ale autentyczna</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                               | <b>4</b>  | <b>16. Perfumy na wakacje – jak wybrać zapach idealny na lato</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                            | <b>77</b>  |
| <b>2. Horoskop miesięczny na lipiec 2025</b><br><i>Jasnowidz Ajlena</i> .....                                                       | <b>8</b>  | <b>17. Wakacyjne finanse bez stresu – jak nie zbankrutować w sezonie urlopowym</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                           | <b>80</b>  |
| <b>3. Wakacyjny przewodnik dla kobiet</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                          | <b>16</b> | <b>18. Jak zabezpieczyć dom i ogród przed wyjazdem na urlop?</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                             | <b>83</b>  |
| <b>4. Lista wakacyjnych wydarzeń i festiwali dla kobiet lato 2025</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                              | <b>21</b> | <b>19. Wakacyjne rytuały dla kobiet</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                                      | <b>86</b>  |
| <b>5. Trend alert: analiza wakacyjnych trendów modowych 2025</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                   | <b>28</b> | <b>20. Kryształ na lato dla każdego znaku zodiaku – jak wybrać kamień energetyczny?</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                      | <b>89</b>  |
| <b>6. Książki dla kobiet na urlop – inspirujące lektury na lato 2025</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                           | <b>35</b> | <b>21. Jak zadbać o zdrowie podczas wakacji i urlopu?</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                    | <b>94</b>  |
| <b>7. Lipcowy koszyk zakupowy redakcji</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                         | <b>40</b> | <b>22. Prezenty z podróży – co warto przywieźć</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                           | <b>98</b>  |
| <b>8. Mentalny detoks dla zmęczonej nauczycielki</b><br><i>Aneta Topolewska</i> .....                                               | <b>43</b> | <b>23. Magiczny świat lalek z porcelany – rozmowa z Anną Kowalską</b><br><i>Ela Sadowska</i> .....                                            | <b>101</b> |
| <b>9. Psychologia w biznesie to nie trend – rozmowa z Małgorzatą Korbal-Świniarską</b><br><i>Renata Zielezińska</i> .....           | <b>49</b> | <b>24. Sezon pomysłów! Dlaczego lato to dobry czas na start Twojej marki?</b><br><i>Larysa Melnychuk</i> .....                                | <b>105</b> |
| <b>10. Rytuał nowiu i pełni w lipcu – jak się przygotować?</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                     | <b>53</b> | <b>25. Ja po prostu kocham żyć – Monika Bartkowicz-Krzysztof o pasji, radiu, modzie i sile codzienności</b><br><i>Kamila Wilczyńska</i> ..... | <b>108</b> |
| <b>11. Miłość na wakacjach</b><br><i>Małgorzata Miklaszewska</i> .....                                                              | <b>56</b> | <b>26. Woda – Energetyczny Sekret Życia. Co naprawdę płynie w każdej kropli?</b><br><i>Adam Wojdera</i> .....                                 | <b>114</b> |
| <b>12. Astro-podróż: wakacyjne podróże w zgodzie z horoskopem</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                  | <b>60</b> | <b>27. 10 rzeczy, na które warto zwrócić uwagę, wybierając projektantkę wnętrz</b><br><i>Jolanta Nowak-Wicherska</i> .....                    | <b>118</b> |
| <b>13. Jak połączyłam numerologię, Human Design i Totalną Biologię – rozmowa z Aloną Padalko</b><br><i>Renata Zielezińska</i> ..... | <b>64</b> | <b>28. Uwięzieni w niewiedzy: zawalcz o siebie i swoje marzenia</b><br><i>Anna Soćko</i> .....                                                | <b>122</b> |
| <b>14. Przedsiębiorczyni na urlopie</b><br><i>Artykuł redakcji</i> .....                                                            | <b>70</b> | <b>29. Neurohacking – jak wykorzystać moc swojego mózgu do osiągnięcia celów?</b><br><i>Patrycja Golla</i> .....                              | <b>127</b> |
|                                                                                                                                     |           | <b>30. Perspektywa ma znaczenie</b><br><i>Jolanta Matyńska</i> .....                                                                          | <b>125</b> |
|                                                                                                                                     |           | <b>31. Przełom! Jak zarządzać zmianą</b><br><i>Agnieszka Zbrojewska-Marecka</i> .....                                                         | <b>131</b> |



# Kobieta Wenus: nieidealna, ale autentyczna



Piękno, siła, emocje i codzienność. Kobieta Wenus to nie mit, a rzeczywistość – żyje w każdej z nas. Nie musi być perfekcyjna, by być wyjątkowa. Współczesna kobieta nie dąży do ideału, lecz do autentyczności. Kim jest Kobieta Wenus w XXI wieku?  
To Ty – jeśli tylko dasz sobie na to przestrzeń.

## Kobieta Wenus – kim jest dziś?

Przez wieki Wenus symbolizowała piękno, zmysłowość i kobiecość. W sztuce i mitologii przedstawiano ją jako boginię doskonałą – nienaganną, nieosiągalną. Ale czasy się zmieniły. Dziś, w XXI wieku, kobiecość ma zupełnie inny wymiar. Kobieta Wenus to już nie tylko estetyczny wzorzec – to kobieta z krwi i kości.

Prawdziwa. Czasem zmęczona. Czasem pełna energii. Zawsze wartościowa. Na portalu dla kobiet e-Wenus.pl redefiniujemy pojęcie kobiecości. Pokażemy Ci, że Wenus może mieć różne twarze – a każda z nich jest piękna na swój sposób.

## Portret Kobiety Wenus – 6 twarzy współczesnej kobiety

Nie istnieje jeden wzorzec kobiecości – i całe szczęście. Kobieta XXI wieku nie mieści się w jednej definicji, ramie czy estetyce z okładki magazynu. Zamiast tego, tworzy własną – zmienną, żywą, odważną. Współczesna Wenus to kobieta złożona z emocji, pasji i codziennych wyborów. To istota pełna kontrastów: silna i wrażliwa, ambitna i czuła, niezależna i potrzebująca bliskości.

Nie nosi jednej twarzy – nosi ich wiele. Każda z tych twarzy jest prawdziwa. Oto sześć portretów, które najpełniej oddają ducha dzisiejszej kobiety – Kobiety Wenus.

## Wenus Świadoma – kobieta, która zna swoją wartość

To kobieta, która zna siebie – nie dlatego, że wszystko już przepracowała, ale dlatego, że każdego dnia stawia sobie pytanie: „Czego naprawdę potrzebuję?” Uczy się siebie w relacjach, w samotności, w porażkach i sukcesach. Wie, że życie nie zawsze jest proste, ale wybiera drogę zgodną ze sobą, a nie z oczekiwaniami innych.

Świadoma Wenus nie stara się już wszystkim podobać. Potrafi powiedzieć „nie” – nie z egoizmu, ale z miłości do siebie. Zna swoje granice i wie, że jej dobrostan nie jest luksusem, tylko fundamentem. To kobieta, która przestała się dopasowywać, a zaczęła żyć świadomie.

## Wenus Naturalna – kobieta bliska sobie i naturze

W świecie filtrów i presji wyglądu Wenus Naturalna wybiera akceptację. Nie oznacza to rezygnacji z dbania o siebie – wręcz przeciwnie. Dbą o swoje ciało, ale z czułością, a nie z przymusu. Uczy się słuchać jego rytmu, szanuje potrzeby – odpoczywa, kiedy trzeba, rusza się, kiedy ma na to siłę. Nie goni za ideałem, bo wie, że największym pięknem jest spójność ze sobą.

Jej codzienność jest prosta, ale pełna sensu – dobre jedzenie, kontakt z naturą, oddech, chwile ciszy. Naturalna Wenus nie potrzebuje wielu rzeczy – ona potrzebuje prawdy. To kobieta, która wybiera bycie sobą, a nie bycie „perfekcyjną”.

## Wenus Ambitna – kobieta, która wie, czego chce

Nie czeka, aż ktoś ją zaprosi do stołu – sama go buduje. Wenus Ambitna nie boi się wyzwań, działa z pasją i wizją. Zna swoje talenty i nie wstydzi się sukcesu. Przestała się przeproszać za swoje ambicje – wie, że ma prawo sięgać po więcej, rozwijać się, stawiać cele.

Nie chodzi jednak tylko o karierę – Ambitna Wenus buduje swoje życie na wielu płaszczyznach: rozwija się, uczy, eksperymentuje. Umie też odpuścić, gdy coś nie służy – bo ambicja nie oznacza pracoholizmu, lecz życie w zgodzie z marzeniami. To kobieta, która nie boi się sięgać po swoje.

## Wenus Czuła – kobieta, która kocha, ale nie zapomina o sobie

W świecie, który często myli czułość ze słabością, Wenus Czuła żyje inaczej. Uważa emocje za swoją siłę, nie za przeszkodę. Buduje relacje oparte na autentycznym kontakcie, nie na manipulacji czy grze. Potrafi troszczyć się o innych – ale nie kosztem siebie.

Czuła Wenus rozumie, że empatia nie oznacza uległości. Mówi o swoich potrzebach, nie boi się też ani bliskości. Wie, że prawdziwa więź zaczyna się tam, gdzie kończy się udawanie. To kobieta, która łączy serce z mądrością.



## Wenus Niezależna – kobieta, która wybiera wolność

Nie potrzebuje zgody otoczenia, by być sobą. Wenus Niezależna nie żyje według cudzych scenariuszy – wybiera swoje. Czasem idzie pod prąd, czasem podąża za intuicją, czasem popełnia błędy, ale zawsze jest wierna sobie.

Jej wolność to nie samotność – to życie w zgodzie z własnymi wartościami. Może być w związku lub singielką, z dziećmi lub bez. Nie definiuje siebie przez status, tylko przez autentyczność decyzji.

To kobieta, która przeszła przez wiele „musisz” i dziś wybiera „chcę”. To kobieta, która nie pyta świata o pozwolenie.

## Wenus Autentyczna – kobieta, która nie udaje

Nie zawsze się uśmiecha. Nie zawsze ma wszystko pod kontrolą. Czasem się boi, czasem nie wie, co dalej – ale nigdy nie zakłada maski tylko po to, żeby kogoś zadowolić.

Wenus Autentyczna to kobieta, która ma odwagę być sobą nawet wtedy, gdy to trudne. Nie potrzebuje udawać silnej – bo wie, że prawdziwa siła to akceptacja swojej kruchości. Mówi o emocjach, o wątpliwościach, o tym, co boli.

I właśnie w tym jest jej moc – bo autentyczność buduje prawdziwe życie. To kobieta, która przestała grać rolę i wybrała prawdę.

## Kobiecość bez filtra – prawdziwe historie, prawdziwe emocje

Wenus XXI wieku nie żyje na Olimpie – żyje obok Ciebie. Może to Twoja przyjaciółka, sąsiadka, koleżanka z pracy. Może to Ty.

**„Nie ogarniam wszystkiego, ale już się tym nie obwiniam. Przestałam porównywać się do innych. To był przełom”** – mówi Monika, 39-latką z Warszawy.

**„Czasem jestem siłaczką, czasem płaczę przy reklamie pieluch. I to wszystko jestem ja”** – dodaje Kasia, samotna mama trójki dzieci.

To nie perfekcja nas łączy, ale autentyczność. Nie musisz być idealna, żeby być wystarczająco dobra. Jesteś kobietą – to już wystarczy.

## Nowoczesna bogini ma wiele ról, ale jedną tożsamość – siebie

Bycie kobietą to bycie w wielu rolach: matki, córki, partnerki, kobiety biznesu, siostry, babci, liderki, opiekunki, artystki, wojowniczk. Ale to nie role Cię definiują. To Ty wybierasz, kim chcesz być – każdego dnia na nowo.

Kobieta Wenus nie żyje według schematów. Może chcieć kariery. Może wybierać dom i ogród. Może być singielką, może być w związku. Może nie wiedzieć, czego chce – i to też jest okej.





## **e-Wenus.pl – przestrzeń dla kobiet, które chcą być sobą**

### **Znajdziesz tu:**

- Artykuły o zdrowiu, relacjach, psychologii i stylu życia.
- Treści wspierające rozwój osobisty i duchowy.
- Mnóstwo inspirujących artykułów i wywiadów na ważne dla kobiet tematy.
- Społeczność kobiet, które się wspierają – nie oceniają.
- Polecane książki i wydarzenia dla kobiet.
- Pasjonatki.

Tu nie musisz być „jakaś”. Możesz być sobą  
– Wenus współczesnych czasów.

## **Obudź swoją wewnętrzną Wenus**

Nie musisz szukać jej daleko – Kobieta Wenus już w Tobie jest. Może cicho milczy, może właśnie się budzi, może krzyczy, że już czas. Posłuchaj jej.

Zadaj sobie pytanie: jaką Wenus jestem dziś – a jaką chcę się stać?

Dołącz do nas na e-Wenus.pl – przeczytaj więcej, podziel się swoją historią, poczuć się częścią czegoś większego.

↓ Artykuł przygotowała **Redakcja**

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



# Horoskop miesięczny na lipiec 2025



Lipiec 2025 przynosi energetyczne przesilenie, letni żar i... sporo astrologicznych zwrotów akcji. Czas odpoczynku i podróży może okazać się także momentem ważnych decyzji, emocjonalnych oczyszczeń i nowych inspiracji. Retrogradacja Neptuna w Rybach sprzyja refleksji, a pełnia Księżycy w Koziorożcu doda Ci odwagi, by domknąć to, co niedokończone. Sprawdź, co czeka Twój znak zodiaku – w miłości, pracy i rozwoju osobistym.

## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Baran

**Dom:** Ucichną wszelkie nieporozumienia, atmosfera w twojej rodzinie stanie się dużo bardziej spokojna. Wakacje sprawią, że więcej czasu poświęcisz swoim dzieciom. Przyjemne obowiązki związane z dziećmi przyniosą ci wiele radości.

**Uczucia:** Lipiec obfitować będzie w romantyczne przygody. Z łatwością będziesz nawiązywać nowe znajomości. Barany szukające partnera do związku, mogą spotkać osobę, która radykalnie zmieni ich życie. Mimo wielu okazji do spotkań, spróbuj poszukać bratniej duszy korzystając z możliwości, jakie niesie Internet. Prowadzenie rozmów online może okazać się początkiem czegoś bardzo wartościowego.

**Praca i finanse:** W pracy bądź aktywny i wykorzystuj każdą okazję, by zwrócić na siebie uwagę. Odważne pomysły otrzymają wsparcie twojego szefa. Nie będziesz skarżył się na brak gotówki, masz dobry miesiąc pod względem finansowym.

**Zdrowie:** Lipiec to doskonały miesiąc, aby zacząć dbać o kondycję. Masz teraz więcej wolnego czasu, wykorzystaj to i zacznij regularnie ćwiczyć.



## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Byk

**Dom:** Nie będą was ograniczać cztery ściany. Lipiec sprzyja wyjazdom i aktywności poza miastem. Planujcie wspólne wycieczki rodzinne, odkrywajcie piękne zakątki i cieszcie się swoim towarzystwem. To również doskonały moment na odnowienie relacji z przyjaciółmi.

**Uczucia:** Twój stan emocjonalny będzie bardzo chwiejny. Zastanów się, czy twój partner nie próbuje zbyt mocno tobą manipulować. Bądź bardziej asertywny i otwarcie komunikuj swoje pragnienia i potrzeby. Dzięki temu druga połowa lipca przyniesie pozytywną zmianę do twojej relacji.

**Praca i finanse:** Lipiec przyniesie nowe możliwości. To dobry czas na zmianę pracy lub stanowiska. Nie bój się zacząć od nowa zwłaszcza wtedy gdy odczuwasz stagnację od dawna. Otwórz się na przychodzące okazje. W finansach również możesz spodziewać się pozytywnych zmian, ucieszy cię niespodziewany przyrływ gotówki.

**Zdrowie:** Postaraj się wyeliminować nadmierny stres ze swoje życia. Może on powodować u ciebie bóle głowy, migreny czy też problemy z układem pokarmowym.



## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Bliźnięta

**Dom:** Twój dom ożyje, spodziewaj się licznych gości. Niewykluczone, że otrzymasz zaproszenie na rodzinną imprezę okolicznościową. Chętnie weźmiesz udział w tym rodzinnym wydarzeniu, a pozytywna energia towarzysząca temu miesięcowi sprawi, że będziesz czerpać z tego spotkania radość.

**Uczucia:** Jeśli szukasz wielkiej miłości, to teraz staniesz przed ważnym wyborem. Dostaniesz ważną wiadomość od kogoś, kto wcześniej nie miał odwagi nawiązać z tobą kontaktu. Jeśli dasz się zaprosić na spotkanie, to ta znajomość może pięknie się rozwinąć.

**Praca i finanse:** Lipiec może przynieść ci nowe zajęcie lub pracę. Wykorzystaj szansę i podejmij dodatkowe zlecenie, ponieważ nie tylko ucieszy cię wynagrodzenie, ale także otworzy przed tobą nowe możliwości. W sferze finansowej osiągniesz równowagę dzięki mądrym i przemyślanym inwestycjom.

**Zdrowie:** Samopoczucie ci dopisze. Korzystaj z tego, co daje lato i natura, aby utrzymać doskonały stan zdrowia dłużej.



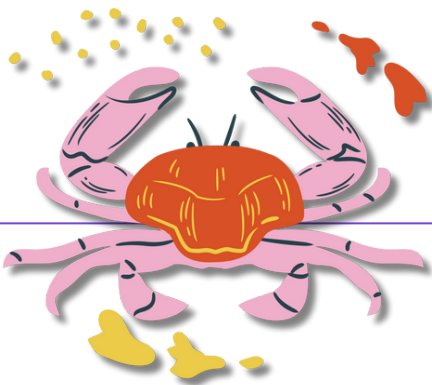
## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Rak

**Dom:** Raki w lipcu poczną przyspieszenie, miesiąc ten będzie urozmaicony wydarzeniami, których się nie spodziewasz. U progu twoich drzwi staną dawno niewidziani krewni, a i ty możesz udać się w daleką podróż do kogoś z rodziny.

**Uczucia:** Pod względem uczuć będzie to dość szalony czas. Telefon zadzwoni częściej niż zwykle, a skrzynka odbiorcza wypełni się wiadomościami. Będziesz duszą towarzystwa i bardzo łatwo będzie ci odnaleźć teraz bratnią duszę.

**Praca i finanse:** Miesiąc ten przyniesie nowe okazje biznesowe i ułatwi wejście na kolejny szczebel kariery zawodowej. Bądź jednak czujny i sprawdzaj dokładnie umowy i warunki, aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek. W sferze finansowej szykuje się coś interesującego. Nie będziesz teraz narzekać na brak pieniędzy.

**Zdrowie:** Jeśli odczuwałeś dotąd jakieś dolegliwości, to lipiec przyniesie ci ogromną poprawę zdrowia. Twoje samopoczucie będzie doskonałe.



## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Lew

**Dom:** Kłopoty i zmartwienia znikną, a harmonia zagości w twoim domu. To doskonały czas na planowanie przyszłości. Nie bójcie się marzyć o rzeczach, które wydają się obecnie niedostępne.

**Uczucia:** Jeśli jesteś w stałym związku, lipiec okaże się bardzo korzystny dla twojej relacji. Poczujesz, że jesteś kochana i docenisz w pełni swojego partnera. Jeśli masz dość bycia singlem, nie martw się, gdyż na horyzoncie widać pozytywny romans, który z czasem może zmienić się w stałą relację. Bądź otwarty na nowe uczucie, a pojawi się ono szybciej, niż się spodziewasz.

**Praca i finanse:** W tym miesiącu sprawy zawodowe będą dla ciebie istotne. Uporządkuj zaległe sprawy i zaplanuj działania, a szybko odniesiesz duży sukces. Twój profesjonalizm zostanie doceniony. Twoje finanse przez cały miesiąc będą w równowadze, więc nie musisz się martwić o swój budżet domowy.

**Zdrowie:** Zadbaj o zdrowy sen i dietę. Wykorzystaj każdą nadarżającą się szansę na to, aby choć trochę odpocząć. Pomyśl o dłuższym urlopie.



## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Panna

**Dom:** Panny staną teraz przed dużym wyzwaniem. Zrobisz wszystko, aby zażegnać rodzinne konflikty lub pogodzić się z bliską ci osobą. Twoje zdolności do zjednywania sobie innych pomogą ci bez problemu osiągnąć cel.

**Uczucia:** Postaraj się poświęcić więcej uwagi swojemu partnerowi. Zapewne jest wiele kwestii w waszej relacji, które wymagają wyjaśnienia. Dla par o długoletnim stażu ten miesiąc jest bardzo łaskawy. Postaraj się tylko poprawić komunikację między wami. Okaż swoje niezmiennie i szczerze uczucie.

**Praca i finanse:** W sferze zawodowej czekają cię sukcesy. Projekty, które wcześniej rozpocząłeś, teraz przyniosą zadowolenie finansowe. Może warto pomyśleć o krótkim urlopie, aby zdystansować się od obowiązków zawodowych. Nie martw się o swoje finanse, przez cały miesiąc nie będą zagrożone. Na koniec miesiąca możesz spodziewać się pozytywnej niespodzianki.

**Zdrowie:** Możesz odczuwać przeciążenie psychofizyczne. Oderwij się, choć na chwilę od obowiązków, wyłącz swój telefon i postaraj się zrelaksować tak, aby odciąć się od wszelkich bodźców płynących z zewnątrz.



## ★ Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Waga

**Dom:** Będziesz korzystała z życia, w lipcu czekają cię ekscytujące miłe spotkania i podróże, na które wybierzesz się razem ze swoimi bliskimi.

**Uczucia:** Będziesz otwarta na zmiany w sferze uczuciowej. Nie zakochuj się jednak zbyt szybko. Możesz poznać kogoś, kto będzie dla ciebie wyjątkowo pociągający, ale niestety okaże się, że ma już ułożone życie osobiste. W stałych związkach Wagi doświadczą pełni dojrzałych uczuć.

**Praca i finanse:** Końcówka lipca sprzyja rozwojowi kariery. Wtedy wyzwolisz swój potencjał, zaczniesz zdobywać nowe kontakty i nawiądziesz korzystną współpracę. Bądź ostrożna planując swoje wydatki, będziesz mieć ich teraz dużo więcej.

**Zdrowie:** Zwróć uwagę na kondycję swoich stawów, zwłaszcza wtedy gdy masz w planach codzienny trekking lub wybierasz się na dłużej w góry, na spacer po wymagających szlakach.

SKORZYSTAJ

USŁUGI  
WIRTUALNEJ  
ASYSTENTKI

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



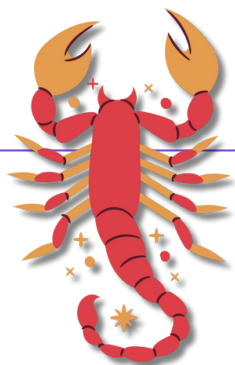
## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Skorpion

**Dom:** Twój nastrój będzie zmienny, a to może powodować kłótnie rodzinne. Postaraj się iść na ustępstwa bądź bardziej elastyczny w kontaktach z rodziną. Może zaplanuj, chociaż weekendową podróż, dostarczy to pozytywnej energii wam wszystkim.

**Uczucia:** W miłości możesz doświadczyć pozytywnych zmian. W lipcu czekają cię niespodziewane przygody, które odmienią twoje życie. Nie zamykaj się więc w domu, otwórz się na nowe znajomości. Do stałych relacji, ten letni miesiąc wniesie dużo harmonii. Skończą się wszelkie niedomówienia i w końcu przestaniecie obrzucać się złośliwościami.

**Praca i finanse:** Z początkiem lipca w pracy może być nerwowo. Uważaj na to, co mówisz. Przez chwilę nieuwagi może dojść do niepotrzebnej, impulsywnej wymiany zdań. Pracuj tak, aby nikt nie mógł zarzucić ci braku kompetencji. Masz przed sobą stabilny miesiąc pod względem finansowym. Jednak inwestowanie pieniędzy i większe zakupy odłóż na później.

**Zdrowie:** Uważaj na to, co jesz. Mogą ujawnić się problemy układu pokarmowego, które są wywołane złą dietą.



## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Strzelec

**Dom:** Lipiec będzie sprzyjał harmonii w relacjach rodzinnych i towarzyskich. To idealny czas na organizowanie spotkań, pikników czy wyjazdów z przyjaciółmi i rodziną.

**Uczucia:** W sferze uczuciowej lipiec przyniesie Strzelcom sporo romantycznych chwil. Jeśli jesteś w związku, relacja nabierze nowej głębi, a wspólne plany na przyszłość zaczną się teraz jasno klarować. Single mają szansę na poznanie kogoś wyjątkowego, zwłaszcza podczas plenerowych towarzyskich wydarzeń. Bądź otwarty na nowe znajomości, odbieraj telefony, spotykaj się z przyjaciółmi.

**Praca i finanse:** W pracy czeka cię miesiąc dość aktywny. Twoje zaangażowanie i kreatywne podejście zostaną docenione przez przełożonych. Pamiętaj jednak, że praca to nie wszystko, zadbaj o równowagę między pracą a odpoczynkiem. Pod względem finansowym lipiec będzie stabilny. Pomyśl o oszczędzaniu na realizację większych celów.

**Zdrowie:** Będziecie w doskonałej kondycji. Bóle napięciowe powinny zniknąć na dobre.





## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Koziorożec

**Dom:** Będziesz czuć się wspierany i doceniany przez najbliższych. To idealny czas, aby spędzić więcej radosnych chwil z bliskimi. Wspólny wyjazd, grill w ogrodzie czy wieczór z dobrym filmem uszczęśliwi was wszystkich.

**Uczucia:** Dla wolnych Koziorożców lipiec będzie miesiącem przynoszącym przełom. Randka, na którą się wybierzesz, zapewni ci niezapomniane chwile. Znajomość, która wydawać się będzie tylko przelotną, może okazać się początkiem dobrego, partnerskiego związku.

**Praca i finanse:** Twoje zaangażowanie i umiejętność pracy w zespole zostaną docenione. Możliwe są nowe projekty lub zmiany, które przyniosą ci satysfakcję zawodową. Może pojawić się okazje do dodatkowych zarobków. W finansach zachowaj ostrożność i unikaj ryzykownych przedsięwzięć. Pod koniec miesiąca twoja sytuacja finansowa znacznie się poprawi.

**Zdrowie:** Będziesz cieszyć się urokami lata, wolny od wszelkich problemów i zmartwień.



## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Wodnik

**Dom:** Wodniki będą żyć w zgodzie z samym sobą. Wygospodarujesz więcej czasu dla siebie, ale też będziesz starał się poświęcić więcej uwagi swoim najbliższym. Dzięki temu będziesz cieszyć się wspańiałymi relacjami z dziećmi i bliskością partnera.

**Uczucia:** Będziesz emanować pewnością siebie i magnetyzmem, przyciągniesz uwagę innych. Samotne Wodniki mają szansę poznać właściwą osobę, z którą zechcą spędzić resztę życia. Dla osób w związkach to doskonały czas na odświeżenie relacji. Spróbuj wprowadzić coś nowego, choć małą szczyptę romantyzmu.

**Praca i finanse:** Będziesz mieć sporo obowiązków zawodowych. Dobra organizacja pracy i planowania sprawi to, że nie pogubisz się w natłoku zadań. Mimo tego, że są wakacje, to lipiec jest dobrym czasem na naukę nowych umiejętności i poszerzanie wiedzy. Regularnie planuj swój budżet, a pomoże ci to utrzymać finanse pod kontrolą.

**Zdrowie:** Zadbaj o odpowiednią postawę. Możesz doświadczyć problemów z kręgosłupem, zwłaszcza jeśli już wcześniej miałeś problem z układem kostnym.



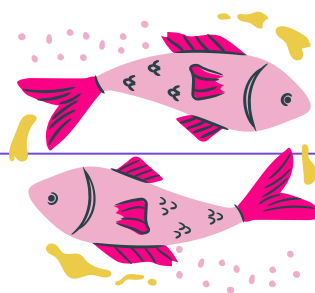
## Horoskop miesięczny na lipiec 2025: Ryby

**Dom:** W lipcu zmierzysz się z wieloma obowiązkami, które będą pochłaniać twój czas. Nie daj się ponieść emocjom i unikaj kłótni. Druga połowa miesiąca przyniesie dobre wiadomości i zaproszenie na wspólną imprezę rodzinną.

**Uczucia:** Rybom szukającym pary, ten wakacyjny miesiąc przyniesie wiele okazji do zabawy i nawiązania flirtu. Nie zdradzaj nikomu swoich tajemnic, twoja nieroztropność może zrodzić niepotrzebne plotki. Jeśli jesteś w stałym związku i masz poczucie, że dotąd trochę go zaniedbywałaś, to teraz nadarzą się okazje do tego, aby spędzić więcej czasu razem z partnerem.

**Praca i finanse:** Praca nie będzie ci sprawiać problemów, ale też nie będzie cię zbyt angażować. Pomyśl o kilku dniach urlopu. Uważaj na swoje wydatki, na początku miesiąca możesz mieć większe potrzeby finansowe, niż to, co zaplanowałaś.

**Zdrowie:** Wykorzystaj każdy słoneczny dzień na aktywność na świeżym powietrzu. Łap witaminę D, która jest źródłem zdrowia.



## Złap letni rytm – wykorzystaj potencjał lipca 2025

Lipiec to czas działania w zgodzie z intuicją, rytmem natury i... sercem. Niezależnie od tego, co zapisane w gwiazdach, to Ty masz wpływ na to, jak przeżyjesz ten miesiąc. Nie bój się zmian, szukaj równowagi i otwórz się na niespodziewane okazje. A jeśli coś nie pójdzie zgodnie z planem – może właśnie tak miało być?



Autorka: **Jasnowidz Ajlena** – doświadczona tarocistka z ponad 10-letnim stażem. Posiadam także dar jasnowidzenia, dzięki czemu mogę pomóc Ci w trudnych i skomplikowanych sytuacjach życiowych. Prowadzę sesje online, za pomocą e-mail, czatu oraz rozmów telefonicznych. Specjalizuję się w pracy z trudnymi relacjami, szczególnie w trójkątnych związkach, po ciężkich przejściach, niespełnionej miłości oraz w rozwiązywaniu zawitych problemów życiowych. Chętnie pomogę Ci odkryć, co przyniesie przyszłość, i podpowiem, jak osiągnąć szczęście. Zaufaj mojemu doświadczeniu i intuicji – razem odnajdziemy drogę do lepszego, bardziej spełnionego życia.



Artykuł przygotowała: **Jasnowidz Ajlena**

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



# Wakacyjny przewodnik dla kobiet – zainspiruj się i poczuj kobiecą siłę lata



Lato to coś więcej niż tylko pora roku – to stan umysłu, który zaprasza nas do odpoczynku, zabawy, refleksji i odkrywania siebie na nowo. Dla wielu kobiet wakacje to upragniony moment na złapanie oddechu, ale też czas wzmacniania swojej kobiecości, pielęgnowania relacji, rozwijania pasji i zatroszczenia się o zdrowie. To także doskonała okazja, by żyć bardziej świadomie – bliżej natury, rytmu ciała i serca. Dlatego przygotowaliśmy wakacyjny przewodnik, który porusza najważniejsze aspekty letniego życia kobiety – od domu i ogrodu, przez styl i relacje, aż po duchowość, pracę i odpoczynek.

## Wakacyjny przewodnik dla kobiet

Ten materiał nie tylko inspirowanie, ale też wspiera w planowaniu wakacyjnej codzienności – tak, by była ona pełna sensu, światła i czułości dla siebie. Zanurz się w letnie rytmy kobiecości i spraw, by to lato było naprawdę Twoje.

## Wakacyjny dom i ogród

Lato to idealny czas na odświeżenie przestrzeni wokół siebie. Taras, balkon czy ogródek może stać się oazą relaksu, jeśli zadbasz o nastrojowe oświetlenie, rośliny sezonowe i wygodne meble. Wnętrza można ocieplić jasnymi tekstyliami i dekoracjami inspirowanymi naturą. Nawet drobne zmiany, jak nowa doniczka, lniany obrus czy pachnące świeczki, potrafią zmienić atmosferę.

## Wakacyjne porady dla kobiet

Odpoczynek to nie luksus, lecz potrzeba. Naucz się mówić “nie” przeciążonemu grafikowi i wybieraj to, co cię regeneruje. Wprowadź do swojego dnia mikro-rytuały: poranna herbata w ciszy, spacer boso po trawie czy 10 minut oddechu przed snem. Latem warto też zadbać o nawadnianie, lekkie jedzenie i ochronę przeciwsłoneczną.

## Wakacyjne inspiracje

Lato to doskonały moment, by spróbować czegoś nowego. Może to być warsztat jogi, nauka gry na instrumencie, tworzenie kolaży czy taniec spontaniczny. Inspiracje często przychodzą, gdy zwolnimy. Zapisuj swoje pomysły i nie oceniaj ich zbyt szybko – pozwól, by prowadziła cię ciekawość.

## Wakacyjne wydarzenia i inicjatywy dla kobiet

W wielu miastach i plenerach odbywają się spotkania dedykowane kobietom: kręgi, retreaty, warsztaty twórcze czy weekendowe festiwale. To szansa na poznanie siebie, innych i zbudowanie wspólnoty. Czas spędzony z kobietami w atmosferze akceptacji bywa bardzo wzmacniający.

## Książki na wakacje dla kobiet

Lektury na urlop i książki na lato to nie tylko rozrywka, ale też czas na zatrzymanie i refleksję. Warto sięgnąć po książki o kobiecości, psychologii, relacjach, ale też po literaturę lekką i poprawiającą nastrój. Zabierz ze sobą ulubioną powieść na plażę albo audiobooka na górski spacer.

## Praca i biznes w wakacje

Jeśli prowadzisz własną działalność, wakacje mogą być okazją do oddechu od życia w ciągłym biegu. Nie musisz robić wszystkiego – zaplanuj lekkie treści, automatyzacje i delegowanie. Lato to też czas networkingu w przyjemnej formie: kawa z inspirującą kobietą, wspólny mastermind na trawie.

## Macierzyństwo a urlop i wakacje

Lato z dziećmi niewątpliwie jest wyzwaniem, podobnie jak każdy dzień. Odpoczynek z dziećmi wymaga planu, ale nie perfekcji. Postaw na prostotę, bez presji. Planuj rodzinne aktywności, ale też zadbaj o, choć 15 minut tylko dla siebie. Znajdź wsparcie w innych mamach, dzielcie się opieką i pomysłami. Macierzyństwo latem może być lekkie, gdy odpuścisz oczekiwania.

## Wakacyjny styl życia

Wakacyjny styl życia to nie tylko ubrania i dieta, ale codzienne wybory, które zbliżają cię do siebie. Przebywaj na świeżym powietrzu, jedz sezonowe dania, ruszaj się dla przyjemności, a nie formy. Celebruj codzienność: poranne promienie słońca, zapach róż i lawendy, a także cykające w ogrodzie świerszcze. Taki styl życia zostaje z nami dłużej niż jeden sezon.

## Duchowość i horoskop na wakacje

Lato to czas ognia, ekspresji, odwagi i otwartości. Dla wielu kobiet to moment duchowego resetu. Praktykuj intencje, medytację w ruchu, korzystaj z energii nowiu i pełni. Horoskop może być pretekstem do refleksji nad tym, czego naprawdę teraz pragniesz.



## Wakacyjne finanse

Nie musisz wydawać fortuny, żeby mieć udane wakacje. Ustal budżet, planuj z głową, ale zostaw przestrzeń na spontaniczność. Szukaj darmowych wydarzeń, lokalnych targów, noclegów u przyjaciół. Finanse to też energia – gdy wydajesz z radością, pieniądze potrafią wracać z niespodziewanej strony.

## Wakacyjne hobby

Lato to doskonały moment na odkrycie pasji, na którą zwykle nie masz czasu. Może to być fotografia, tworzenie biżuterii, pisanie, śpiew czy gotowanie. Hobby rozwija, odpręża i daje ogromną satysfakcję. Nie musi być doskonałe – liczy się radość działania.

## Wakacyjna moda i stylizacje

Postaw na lekkość, wygodę i naturalne tkaniny. Lato to idealny moment na zabawę stylem: kapelusze, kolorowe sukienki, lniane komplety. Moda może być wyrazem nastroju i kobiecości.

Dodaj do tego biżuterię hand made i sandały na rzemieniu – mniej znaczy więcej.

## Wakacyjne podróże

Nie muszą być dalekie ani kosztowne. Czasem weekend w domku nad jeziorem czy jeden dzień w lesie wystarczy, by poczuć się inaczej. Podróże uczą elastyczności, otwierają głowę i karmią duszę nowymi bodźcami.

## Wakacyjne prezenty

Przywoź bliskim z wakacji drobiazgi z duszą: rękodzieło, przyprawy, kartkę z wakacji, kamyk z morza. Liczy się gest, nie cena. Wakacyjne prezenty mogą być też niematerialne: zdjęcia, wspomnienia, uśmiechy.

## Wakacyjne przepisy

Letnia kuchnia to lekkość, sezonowość i kolory. Sięgaj po owoce, warzywa, zioła. Twórz sałatki, lemoniady, tarty i chłodniki. Gotowanie może być rytuałem, który łączy i cieszy.





## Wakacyjna psychologia

Czas wolny może wydobyć emocje, na które nie było miejsca w biegu. To normalne, że pojawiają się smutek, pustka czy lęk. Pozwól sobie je poczuć, bez oceniania. Psychologiczny odpoczynek to nie tylko sen, ale też akceptacja siebie w każdym stanie.

## Wakacyjne rękodzieło

Twórcze działanie daje przestrzeń na ekspresję i relaks. Lato sprzyja DIY: makramy, bransoletki, szycie, kolaże. Rękodzieło to też forma medytacji i kontaktu ze sobą.

## Rozwój duchowy w wakacje

Zatrzymaj się i zapytaj siebie: czego teraz potrzebuję? Rozwój duchowy nie musi oznaczać wielkich kroków – czasem to po prostu obecność. Praktykuj wdzięczność, zapisuj sny, czytaj inspirujące teksty.

## Wakacyjny sport

Wybierz ruch, który cię cieszy: joga, taniec, rower, pływanie, rolki. Nie chodzi o wyścig, ale o ciało w ruchu i endorfiny. Latem łatwiej pokochać aktywność.

## Kosmetyki i perfumy na wakacje

Latem skóra potrzebuje lekkości i ochrony. Wybieraj naturalne kosmetyki, mgiełki, kremy z SPF. Postaw na minimalizm i glow. Kosmetyki i perfumy powinny pachnieć jak lato, a także pozytywnie nastrajać.

## Wakacyjne wnętrza

Letni klimat w domu to nie tylko stylizacja – to energia światła, zapachy, kolory. Dodaj zieleń, naturalnych tkanin i lekkich zasłon. Otwórz okna nie tylko dosłownie, ale i metaforycznie.

## Zdrowie w wakacje

Latem warto zadbać o rytm snu, nawodnienie, lekką dietę i kontakt z naturą. To czas regeneracji organizmu. Wprowadź zdrowe nawyki bez presji – z czułością.

## Wakacyjne związki

Związki latem może rozkwitać lub przechodzić burze. Kluczem jest rozmowa i wspólnie spędzony czas. Znajdź sposób, by zadbać o relacje w związku, nawet jeśli w tym roku nie planujecie wspólnych wakacji.



## Wakacyjne zakupy

Kupuj z intencją, nie impulsem. Lato sprzyja lokalnym rynkom, recyklingowi, wymianie. Zakupy mogą być przyjemne i świadome.

## Wakacje offline i cyfrowy detoks

Odłącz się, by się podłączyć. Jeden dzień bez telefonu może przynieść ulgę. Wyłącz powiadomienia, włącz obecność. Zamiast scrollować, patrz w niebo, czytaj książki, słuchaj ludzi.

## Mikroprzygody – wakacje blisko domu

Nie trzeba wyjeżdżać, by odpocząć. Spacer po nowej dzielnicy, noc w namiocie, biwak w ogrodzie, piknik na skraju lasu. Mikroprzygody to mikro-szczęście.

## Kobiety dla kobiet – wakacyjne akcje społeczne

Lato to czas serca. Wesprzyj inną kobietę: podziel się książką, pomóż samotnej sąsiadce, zaangażuj się w lokalną akcję lub wesprzyj portal dla kobiet i postaw redakcji wirtualną kawę! Kobieca solidarność latem nabiera mocy.

## Letnie rytuały kobiecości

Ziołowe kąpiele, taniec w deszczu, chodzenie boso po trawie, medytacja przy świecy. Rytuały pomagają poczuć się bliżej siebie. Lato to idealny czas, by uczynić z codzienności ceremonię.

## Wakacyjna ekologia

Wypoczywaj świadomie: wielorazówki, filtr do wody, eko-kosmetyki, mniej plastiku. Szanuj przyrodę, w której odpoczywasz. Małe kroki mają wielką moc.

## Sezonowe rytmy – jak lato wpływa na naszą energię?

Latem jesteśmy bardziej otwarte, ekspresyjne, zmysłowe. To dobry czas na tworzenie, dzielenie się i radość. Wstuchuj się w ciało, które lepiej niż kalendarz zna rytm pór roku.

## Wakacyjny przewodnik dla kobiet – podsumowanie

Niech ten przewodnik stanie się Twoją wakacyjną mapą – do siebie, do natury, do kobiecości.

Korzystaj z niego intuicyjnie: otwieraj na chybił trafił, zaznaczaj to, co do Ciebie przemawia, wprowadzaj zmiany małymi krokami. Nie musisz robić wszystkiego – wystarczy, że będziesz blisko siebie.

Lato to czas otwartości, a każda kobieta zasługuje na wakacje, które będą jej naprawdę służyć – ciału, sercu i duszy. Życzymy Ci dobrego, kojącego, twórczego lata!



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Lista wakacyjnych wydarzeń i festiwali dla kobiet lato 2025



Lato 2025 to idealny czas, aby naładować baterie, poznać nowe kobiece społeczności i przeżyć niezapomniane chwile na wyjątkowych wydarzeniach i festiwalach. W tym artykule znajdziesz starannie wyselekcjonowaną listę najciekawszych wydarzeń skierowanych do kobiet – od festiwali muzycznych, przez warsztaty rozwojowe, poprzez wydarzenia kulturalne, aż po eventy duchowe i ezoteryczne. Niezależnie od tego, czy chcesz tańczyć do białego rana, medytować na łonie natury, czy poznać inspirujące kobiety, z łatwością znajdziesz coś dla siebie – w Polsce i za granicą. Oto najciekawsze wydarzenia i festiwale dla kobiet wakacji 2025.



## Festiwale dla kobiet lato 2025 w Polsce

### ***Festiwale muzyczne i artystyczne***

#### **27 czerwca – 3 lipca**

27-29 czerwca Boszkowo - Euforia Festival

30 czerwca – 3 lipca Poznań - Spring Break Festival

#### **2–6 lipca / pierwszy tydzień lipca**

2-5 lipca Gdynia - Open'er Festival

3-7 lipca Biała - Organic Festival – Dzieci Kwiaty

3-6 lipca Józefów - Widawski Festiwal Sylvania Camp 2024

4-6 lipca Stara Morawa - Sounds of Veritas Festival

4-6 lipca Zduńska Wola - Międzynarodowy Festiwal Zespołów Tanecznych "Folklor Świata"

4-6 lipca Stara Morawa - Sound of Beritas Festival

5 lipca Owidz - X Owidzki Festiwal Piw

Rzemieślniczych "U Welesa"

5-7 lipca Gdańsk - Ladies Jazz Festival

5-12 lipca Zielona Góra - Międzynarodowy Festiwal Folkloru "Oblicza tradycji"

#### **7–13 lipca / drugi tydzień lipca**

7-13 lipca Lubliniec - Festiwal Życia

8-12 lipca Lubiąż - Slot Art Festival

9-13 lipca Bukowina Tatrzańska - Festiwal Folkloru Polskiego "59. Sabałowych Bajań"

10-13 lipca Skarżysko-Kamienna - Festiwal Raćlaccamp

10-13 lipca Katowice - Tauron Nowa Muzyka

10-14 lipca Bolimów - Festiwal Dreamersland

10-16 lipca Sopot - Baltic Opera Festival

11-13 lipca Kraków - Kraków Live Festival

12-13 lipca Owidz - V Festiwal Baby Jagi

12-13 lipca Gałów - Słowiański Festiwal Mocy Ladodeja

12-14 lipca Warszawa - Women's Music Fest

#### **14–21 lipca / trzeci tydzień lipca**

14-28 lipca Ziemiany - Festiwal Przyjaźni

14-21 lipca Myślenice - Międzynarodowe Spotkania Folklorystyczne Małopolska (1. edycja)

16-20 lipca Stefanów - Shantaram – Wioska Doświadczania i Kreacji

16-20 lipca Radotki - Festiwal Wibracje

18-20 lipca Płock - Audioriver Festival

18-20 lipca Wolimierz - XXX Festiwal Stacji Wolimierz

20-27 lipca Gdynia - Energa Ladies' Jazz Festival 2025

#### **23–27 lipca / czwarty tydzień lipca**

23-27 lipca Ziemiary - Festiwal Nowego Mężczyzny "Conscious Man"

24-26 lipca Czersk - Międzynarodowy Festiwal Folkloru

24-26 lipca Połczyn-Zdrój - SIELAVA Festiwal 2025

24-27 lipca Łochów - Festiwal Witariada

24-27 lipca Smolnik - Festiwal Wdzięczności w Bieszczadach

25-27 lipca Czeremcha - XXX EthnoFestiwal – Wielu Kultur i Narodów

26-27 lipca Kawęczyn - Restiwal Nowej Ziemi

#### **31 lipca – 10 sierpnia / pierwsza połowa sierpnia**

31 lipca - 3 sierpnia Łazy - X Tribalanga Festival

31 lipca - 3 sierpnia Głogów - Festiwal Szamana

1-3 sierpnia 2025 Jabłonków - Międzynarodowe Spotkania Folklorystyczne „Gorolski Święto”

2-10 sierpnia 2025 Kurpy - Ethno Polana Festiwal

5-11 sierpnia 2025 Rogalinko - Summer Contrast Festival

7-10 sierpnia 2025 Pastewnik - Festiwal Uroczysko

8-10 sierpnia 2025 Rudnica - Festiwal Jaśniej

#### **13-20 / druga połowa sierpnia**

13-17 sierpnia 2025 Borowina - Ecstatic Dance Festival

14-17 sierpnia 2025 Olecko - Active Festiwal

15-17 sierpnia 2025 Katowice - OFF Festival

15-21 sierpnia 2025 Zakopane - 56. Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich

16-17 sierpnia 2025 Żerniki - Wrocławskie Festiwal Zdrowia 2025

20-23 sierpnia 2025 Kraków - Folk Ladies Festival



## *Festiwal literacki*

4-12 lipca 2025 Nowa Ruda – Festiwal Góry Literatury

## *Warsztaty i konferencje rozwojowe*

### **1-13 lipca – pierwszy i drugi tydzień lipca**

0-13 lipca 2025 Białystok - Slow Life Festival

### **14-20 lipca – trzeci tydzień lipca**

15 lipca 2025 Poznań - KobiECE Inspiracje

15 lipca 2025 Warszawa - Kobieta Sukcesu

18-20 lipca 2025 Wrocław - EmpowerHer Summit

19-21 lipca 2025 Kraków - Festiwal Rozwoju Osobistego

### **22-28 lipca – czwarty tydzień lipca**

25-27 lipca 2025 Gdańsk - Festiwal Inspiracji i Motywacji

### **1-7 sierpnia – pierwszy tydzień sierpnia**

5-7 sierpnia 2025 Wrocław - KobiECy Kongres Biznesu

### **8-14 sierpnia – drugi tydzień sierpnia**

10-12 sierpnia 2025 Poznań - Mindfulness Festival

12-14 sierpnia 2025 Łódź - Festiwal Uważności

### **19-25 sierpnia – czwarty tydzień sierpnia**

20-22 sierpnia 2025 Warszawa - Women Power Conference

## *Wydarzenia sportowe i aktywne*

### **1-13 lipca – pierwszy i drugi tydzień lipca**

lipiec – sierpień 2025 Sopot - Joga na Plaży

12 lipca 2025 Gdynia - Fitness & Dance Party

### **14-20 lipca – trzeci tydzień lipca**

14 lipca 2025 Warszawa - Women Run Festival

19 lipca 2025 Wrocław - Bieg Kobiet

20 lipca 2025 Katowice - Festival Biegania

### **21-27 lipca – czwarty tydzień lipca**

24 lipca 2025 Kraków - Festiwal Ruchu dla Kobiet

### **28 lipca – 3 sierpnia – piąty tydzień lipca / pierwszy tydzień sierpnia**

28 lipca 2025 Zielona Góra - Bieg Kobiet

### **8-14 sierpnia – drugi tydzień sierpnia**

8-10 sierpnia 2025 Zakopane - Nordic Walking Festival

9 sierpnia 2025 Warszawa - KobiECy Triathlon

### **15-21 sierpnia – trzeci tydzień sierpnia**

16-18 sierpnia 2025 Mazury - Outdoor Yoga Fest



## *Festiwale kulinarne i wellness*

### **1-6 lipca – pierwszy tydzień lipca**

4-6 lipca 2025 Moszna - III Festiwal Zdrowia i Natury  
5-7 lipca 2025 Warszawa - Festiwal Zdrowej Żywności

### **7-13 lipca – drugi tydzień lipca**

10-12 lipca 2025 Wrocław - Festiwal Kuchni Roślinnej

### **14-21 lipca – trzeci tydzień lipca**

19-21 lipca 2025 Kraków - Wege Festiwal

### **22-28 lipca – czwarty tydzień lipca**

25 lipca 2025 Warszawa - Festiwal Herbaty i Kawy  
28-30 lipca 2025 Łódź - Eko Festiwal

### **5-11 sierpnia – pierwszy tydzień sierpnia**

5-7 sierpnia 2025 Szczecin - Festiwal Zdrowia i Urody  
8-10 sierpnia 2025 Poznań - Naturalnie Zdrowe

### **12-18 sierpnia – drugi i trzeci tydzień sierpnia**

15-17 sierpnia 2025 Zakopane - Women's Wellness Weekend  
16-18 sierpnia 2025 Zakopane - Festiwal Aromaterapii i Wellness

### **19-25 sierpnia – czwarty tydzień sierpnia**

22-24 sierpnia 2025 Gdańsk - Slow Food Festiwal





## *Festiwale modowe i kreatywne*

### **1-6 lipca – pierwszy tydzień lipca**

3-5 lipca 2025 Warszawa - Ladies Design Fair

### **7-13 lipca – drugi tydzień lipca**

7-11 lipca 2025 Warszawa - Fashion Week Poland

10-12 lipca 2025 Wrocław - Festiwal Rękodzieła

12-14 lipca 2025 Katowice - Kreatywne Miasto

### **14-20 lipca – trzeci tydzień lipca**

14-16 lipca 2025 Łódź - Fashion & Art Fest

### **21-27 lipca – czwarty tydzień lipca**

21-23 lipca 2025 Gdańsk - Slow Fashion Festival

### **1-7 sierpnia – pierwszy tydzień sierpnia**

5-7 sierpnia 2025 Poznań - Women's Craft Festival

### **15-21 sierpnia – trzeci tydzień sierpnia**

15-17 sierpnia 2025 Kraków - Kreatywne Lato

### **20-26 sierpnia – czwarty tydzień sierpnia**

20-22 sierpnia 2025 Warszawa - Festiwal Biżuterii

22-24 sierpnia 2025 Kraków - Festiwal Stylu i Designu

## *Festiwale ezoteryczne, duchowe i rozwojowe*

### **1-6 lipca – pierwszy tydzień lipca**

1-6 lipca 2025 Szczyrk - Letni Festiwal Jogi

### **7-13 lipca – drugi tydzień lipca**

10-12 lipca 2025 Gdańsk - Warsztaty Pracy z Energią

### **12-18 lipca – trzeci tydzień lipca**

12-15 lipca 2025 Mazury - Festiwal Rytuałów i Ceremonii

20 lipca 2025 Bieszczady - KobiECE Kręgi Mocy

### **19-25 lipca – czwarty tydzień lipca**

20-22 lipca 2025 Poznań - Festiwal Świadomości

### **15-21 sierpnia – trzeci tydzień sierpnia**

15-17 sierpnia 2025 Kraków - Festiwal Medytacji

### **22-28 sierpnia – czwarty tydzień sierpnia**

22-24 sierpnia 2025 Owidz - Festiwal Mitologii Słowiańskiej

22-24 sierpnia 2025 Nadzieja - Festiwal Nadzieja

22-24 sierpnia 2025 Zakopane - Festiwal Intuicji

25-27 sierpnia 2025 Warszawa - Festiwal Transformacji

### **28-31 sierpnia – piąty tydzień sierpnia**

28-31 sierpnia 2025 Byczyna - Festiwal Kocham Cię

### **cykliczne spotkania w lipcu-sierpniu 2025**

Warszawa - Krąg Kobiet



## **Lista niezbędnych rzeczy do zabrania na wakacyjne wydarzenia**

Aby w pełni cieszyć się każdym wydarzeniem, warto odpowiednio się przygotować. Oto lista rzeczy, które ułatwią Ci komfortowy i bezproblemowy udział w wakacyjnych wydarzeniach i letnich festiwalach:

- Wygodne ubrania i obuwie – dostosowane do typu eventu i warunków pogodowych.
- Notes lub dziennik – na zapiski, refleksje i inspiracje.
- Butelka na wodę wielokrotnego użytku – ekologiczne rozwiązanie na długie dni.
- Krem z filtrem UV oraz kapelusz lub czapka przeciwsłoneczna – ochrona przed słońcem.
- Ładowarka przenośna i powerbank – by telefon nie rozładował się w kluczowym momencie.
- Mała apteczka – plastry, leki przeciwbólowe i inne podstawowe środki.
- Dokumenty, bilety, karty identyfikacyjne – zawsze pod ręką.
- Akcesoria do relaksu – mata do jogi, chusta lub koc na odpoczynek na trawie.
- Elementy dekoracyjne lub stroje na eventy tematyczne – biżuteria, nakrycia głowy, które podkreślą Twój styl.
- Przekąski zdrowe i energetyczne – dla dodania sił w trakcie intensywnych dni.

## **Jak najlepiej wykorzystać wakacyjne wydarzenia?**

- Zaplanuj logistykę z wyprzedzeniem – sprawdź dojazd, noclegi i harmonogram eventów.
- Stwórz listę priorytetów – które wydarzenia są dla Ciebie najważniejsze?
- Wykorzystaj networking – nawiąż nowe znajomości, wymień się kontaktami, korzystaj z social mediów.
- Zadbaj o siebie – pamiętaj o odpoczynku i nawadnianiu.
- Bądź otwarta na nowe doświadczenia – pozwól sobie na spontaniczność i radość.

## **Najciekawsze wydarzenia online dla kobiet na lato 2025**

Nie zawsze można podróżować, ale świat wirtualny oferuje mnóstwo wartościowych eventów. Webinary, warsztaty i konferencje online pozwalają na rozwój i kontakt z inspirującymi kobietami z całego świata – bez wychodzenia z domu.





## FAQ – wakacyjne wydarzenia i festiwale dla kobiet

- **Jakie wydarzenia są najbardziej odpowiednie dla kobiet szukających rozwoju duchowego i emocjonalnego?**

Festiwale jogi, medytacji i warsztaty rozwoju intuicji są świetnym wyborem. Warto szukać eventów z certyfikowanymi nauczycielkami duchowymi i aktywną społecznością.

- **Czy letnie festiwale dla kobiet są bezpieczne i jak się do nich przygotować?**

Tak, organizatorzy kładą duży nacisk na bezpieczeństwo. Warto zabrać ze sobą podstawowe rzeczy i stosować się do regulaminu wydarzenia. Dobrze jest także informować bliskich o miejscu pobytu.

- **Jak znaleźć wydarzenia przyjazne dla mam i kobiet z dziećmi?**

Coraz więcej festiwali oferuje strefy rodzinne i animacje dla dzieci. Sprawdź program i udogodnienia na oficjalnej stronie wydarzenia.

- **Jakie są najmodniejsze trendy w kobiecych festiwalach na lato 2025?**

Ekologia, wellness, rozwój duchowy i integracja społeczna to główne tematy. Dużą popularnością cieszą się też wydarzenia hybrydowe łączące online i offline.

- **Czy można łączyć udział w kilku festiwalach w krótkim czasie? Jak się do tego przygotować?**

Tak, ale wymaga to dobrej organizacji i dbania o regenerację. Planowanie podróży i odpowiedni odpoczynek to klucz do sukcesu.



- **Jakie korzyści przynosi uczestnictwo w wydarzeniach rozwojowych dla kobiet?**

Rozwój osobisty, nowe znajomości, zwiększenie pewności siebie oraz inspiracja do zmian w życiu.

- **Czy wydarzenia online mają taką samą wartość jak te na żywo?**

Choć różnią się atmosferą, oferują wysoką jakość merytoryczną i możliwość uczestnictwa bez barier geograficznych.

- **Jak dbać o siebie podczas intensywnych dni festiwalowych?**

Regularnie nawadniać organizm, robić przerwy na odpoczynek i zdrowo się odżywiać.

- **Gdzie szukać aktualizacji i informacji o ostatnich zmianach w kalendarzu wydarzeń?**

Na oficjalnych stronach wydarzeń, profilach społecznościowych i w newsletterach organizatorów.

## Lista wakacyjnych wydarzeń i festiwali dla kobiet lato 2025 - podsumowanie

Lato 2025 to prawdziwa uczta dla kobiet szukających inspiracji, rozwoju i niezapomnianych przeżyć. Wybierz wydarzenia, które najbardziej rezonują z Twoimi zainteresowaniami i pozwól sobie na radość, nowe znajomości i energię do działania. A jeśli znasz inne wyjątkowe eventy – podziel się nimi w komentarzu!



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Trend alert: analiza wakacyjnych trendów modowych 2025



Lato 2025 to czas, kiedy moda celebrytuje różnorodność i odwagę w wyrażaniu siebie. Wśród najważniejszych wakacyjnych trendów wyróżniają się trzy style, które zyskują na popularności zarówno na TikToku, Instagramie, jak i Pinterście: coastal cowgirl, quiet luxury oraz retro vibes. W tym artykule przyjrzymy się nie tylko im, ale także kilku innym gorącym trendom, które zdominują letnie stylizacje w tym roku. Na koniec spojrzymy w przyszłość oraz podpowiemy, jak łączyć te estetyki, by tworzyć wyjątkowe outfity.



## Coastal cowgirl – westernowa dusza na plaży

Styl coastal cowgirl to zaskakujące, ale bardzo udane połączenie surowego klimatu Dzikiego Zachodu z lekkim, nadmorskim luzem. To moda pełna naturalnych tkanin, frędzli, kowbojskich kapeluszy i butów, ale noszona z wakacyjną nonszalancją. Na TikToku influencerki pokazują, jak łączyć kowbojskie botki z lekkimi, lnianymi sukienkami lub jeansowymi szortami, dodając kapelusz typu cowboy, który stał się prawdziwym hitem ostatnich miesięcy. Kolorystyka to przede wszystkim beże, biele i błękity – idealne na słoneczne dni.

### Styl coastal cowgirl – co warto wiedzieć o tym trendzie modowym z TikToka?

Styl coastal cowgirl to połączenie dwóch pozornie odległych estetyk: westernowej surowości kowbojskiego stylu oraz lekkiego, wakacyjnego klimatu nadmorskich kurortów. To trend, który zyskał popularność dzięki TikTokowi, gdzie influencerki pokazują, jak zestawiać elementy kowbojskiej garderoby z letnimi, naturalnymi tkaninami.

### Cechy charakterystyczne stylu coastal cowgirl:

- Kapelusze typu cowboy z szerokim rondem, często w jasnych, naturalnych odcieniach.
- Kowbojskie buty, ale noszone z lekkimi sukienkami lub krótkimi szortami.
- Lniane, bawełniane lub jeansowe ubrania w beżach, kremach i błękitach.
- Frędzle, paski z klamrami i detale nawiązujące do westernu.
- Luźne, przewiewne kroje, które doskonale sprawdzają się w upalne dni.

### Dlaczego trend coastal cowgirl jest popularny?

Lato 2025 to czas, kiedy ludzie chcą łączyć wygodę z indywidualnym stylem. Coastal cowgirl daje możliwość wyrażenia się nawiązaniem do kultury kowbojskiej, ale w lekkiej, wakacyjnej formie. Jest to też trend mocno zakorzeniony w idei slow fashion i noszenia naturalnych tkanin.

## Quiet Luxury – dyskretny luksus, który mówi więcej niż logo

Styl quiet luxury to moda, która nie krzyczy – a mimo to przyciąga uwagę. To wyrafinowana prostota, najwyższej jakości tkaniny, perfekcyjne kroje i stonowana paleta barw. Bez widocznych metek, bez nachalnego blichtru – za to z klasą, która broni się sama. Na TikToku i Instagramie coraz więcej influencerek pokazuje, jak nosić luksus „po cichu”: kaszmirowe swetry, perfekcyjnie skrojone marynarki, jedwabne topy czy klasyczne spodnie z wysokim stanem. Dominuje paleta bieli, szarości, karmelu i czerni – subtelna, ale nie nudna. To estetyka dla tych, którzy cenią jakość, ponadczasowość i detale. Quiet luxury to styl życia i moda w jednym – zrównoważona, elegancka, dojrzała. Idealna na lato... i na długo po nim.

### Styl Quiet Luxury – trend modowy z Instagrama i TikToka

Quiet luxury to styl, który odrzuca krzykliwe logo i modę na nadmierne eksponowanie marek. To elegancja z klasą, skupiona na jakości materiałów, prostocie i ponadczasowych fasonach.

### Cechy charakterystyczne stylu Quiet

#### Luxury:

- Minimalistyczne, czyste linie krojów – garnitury, proste sukienki, płaszcze.
- Luksusowe tkaniny: kaszmir, jedwab, wysokogatunkowa bawełna.
- Neutralna, stonowana kolorystyka: beże, szarości, biel, czerń.
- Dyskretne detale: wysokiej jakości guziki, subtelne przeszycia, gładkie faktury.
- Stylizacja często oparta na warstwach i dopasowaniu.

### Dlaczego styl Quiet Luxury jest trendy?

W świecie przesyconym konsumpcjonizmem i trendami „fast fashion” quiet luxury pokazuje, że mniej znaczy więcej. To styl dla osób świadomych, ceniących sobie trwałość i elegancję bez zbędnego przepychu.

### Retro Vibes – styl z przeszłości, który ma przyszłość

Retro vibes to powrót do estetyki lat 60., 70. i 90., ale z nowoczesnym twistem. To styl, który bawi się modą, kolorami i fakturami, czerpiąc z minionych dekad to, co najbardziej charakterystyczne – od wzorzystych koszul po dzwony, plastikowe klapki, okulary typu oversize i torebki rodem z dawnych katalogów.

Na TikToku królują stylizacje inspirowane „That '70s Show”, „Clueless” czy „Friends” – młode fashionistki miksują jeansy z wysokim stanem z koronkowymi topami, a do tego dorzucają oldschoolowe sneakersy i kardigany w pastelowych kolorach. Styl retro łączy nostalgię z luzem i odwagą, pozwalając wyrażać siebie bez ograniczeń. To nie tylko moda – to klimat, który przywołuje letnie festiwale, muzykę z winyla i zdjęcia z analogowego aparatu. Retro vibes są jak filtr vintage dla codzienności – trochę z przymrużeniem oka, ale zawsze z charakterem.

### Styl Retro Vibes

Retro vibes to szeroki wachlarz inspiracji modą z minionych dekad – szczególnie z lat 70., 90. i początków 2000 roku. Trend łączy elementy vintage z nowoczesnym twistem, często bazując na second-handach i modzie zrównoważonej.

### Cechy charakterystyczne stylu Retro Vibes:

- Sukienki maxi z kwiatowymi wzorami i szerokie spodnie nawiązujące do lat 70.
- Grunge’owe flanele, skórzane kurtki i obszerniejsze kroje z lat 90.
- Crop topy, niskie spodnie, błyszczące materiały i akcesoria z lat 2000.
- Używanie vintage’owych dodatków, np. okularów pilotek, chokerów, apaszek.





## Dlaczego trend Retro Vibes zyskuje popularności?

Retro vibes to sposób na wyrażenie indywidualności i jednocześnie celebrowanie historii mody. Szczególnie popularny wśród młodszych pokoleń, które na TikToku uczą się tworzyć stylizacje z użyciem ubrań z drugiej ręki.

## Fisherman Aesthetic – miejskie lato w stylu nadmorskiego luzu

Fisherman aesthetic to styl inspirowany garderobą współczesnego rybaka – praktyczny, wygodny i nonszalancko stylowy. To hołd dla mody użytkowej, która łączy funkcjonalność z estetyką retro i eko. Myśl: kapelusze bucket hat, lniane spodnie, przewiewne koszule w kratę, plecione torby i kamizelki z kieszeniami – wszystko w odcieniach piasku, błękitu, oliwki i wyblakłej bieli.

Na Instagramie i Pinterście ten trend wpisuje się w slow fashion – naturalne materiały, przeskalowane fasony, warstwowe stylizacje idealne na chłodniejsze poranki nad morzem (albo w mieście). Wersja kobieca? Oversize'owa koszula zarzucona na bikini, sandały na grubej podeszwie, lniana torba i okulary vintage. Fisherman aesthetic to idealna propozycja na lato 2025 dla tych, którzy cenią luz, komfort i odrobinę stylizowanej surowości. Tu liczy się autentyczność – i wiatr we włosach.

### Styl Fisherman Aesthetic

Fisherman aesthetic wywodzi się z estetyki ubioru rybaków i żeglarzy – praktyczny, prosty, a zarazem klimatyczny styl. Promowany na TikToku i Instagramie jako alternatywa dla przesadnej, miejskiej mody.

## Cechy charakterystyczne stylu Fisherman Aesthetic

- Grube, plecione swetry w jasnych lub naturalnych odcieniach.
- Kalosze, bucket haty, wodoodporne kurtki typu oilskin.
- Lniane lub bawełniane spodnie o luźnym kroju.
- Akcesoria takie jak duże torby worki, sznury i węzły marynarskie.
- Kolory inspirowane naturą: błękit, zieleń morską, biel i beże.

## Dlaczego trend Fisherman Aesthetic zyskuje popularności?

To moda komfortu i bliskości z naturą. Coraz więcej osób szuka ubrań, które będą funkcjonalne, a jednocześnie mają duszę i ładną estetykę.

## Moto Boho – wolność, skóra i frędzle w wersji romantycznej rebelii

Moto Boho to styl dla kobiet, które nie boją się kontrastów – łączy surowość estetyki motocyklowej z miękkością boho. Wyobraź sobie skórzaną kurtkę noszoną do zwiewnej sukienki, ciężkie biker boots zestawione z koronkowym topem albo okulary aviatorki i frędzlową torbę na tle zachodzącego słońca. Moto Boho to trend, który na TikToku i Instagramie kobiety pokochały za wolność interpretacji: klasyczne ramoneski, vintage'owe jeansy, a do tego hafty, zamsz, etniczne wzory i biżuteria w stylu folk. To miks Dzikiego Zachodu, rockowej rebelii i ducha festiwalu Coachella. Kolory? Głównie czerń, beż, burgund i wypłowiałe khaki – wszystko, co wygląda, jakby miało już swoją historię. Moto Boho to nie tylko styl – to energia bycia w drodze. Dla tych, którzy chcą być wolne, ale w dobrym stylu.

## Styl Moto Boho

Moto boho to modowa hybryda dwóch światów: bohemy i stylu motocyklowego. To look pełen kontrastów, w którym delikatne koronki i kwiatowe wzory zestawiane są z ciężką skórą i metalowymi dodatkami.

### Cechy charakterystyczne stylu Moto Boho

- Skórzane ramoneski, często zdobione ćwiekami.
- Zwiewne sukienki i spódnice z koronką lub falbankami.
- Ciężkie buty typu kowbojki, botki na platformie.
- Dodatki: łańcuchy, pierścienie, kapelusze z szerokim rondem.
- Kolory: czerń, bordo, beż, śliwka.

### Dlaczego trend Moto Boho zyskuje popularności?

Trend Moto Boho pozwala wyrazić siłę i niezależność, łącząc romantyczność z buntem. Jest bardzo popularny wśród młodych osób na TikToku, które szukają nieoczywistych połączeń.

## Rococo Revival – barokowa romantyczność w nowoczesnym wydaniu

Rococo Revival to styl jak z obrazów Fragonarda i filmów Sofii Coppoli – pełen koronek, pastelowych odcieni, falban, kokard i złożonych detali. To moda inspirowana XVIII wiekiem, która wraca w wielkim stylu na wybiegach i TikToku. Wyrafinowana, teatralna, a jednocześnie zabawna – bo współczesne rokokowe stylizacje to nie rekonstrukcja, lecz gra z konwencją. W trendzie królują gorsety (również w wersji soft), bufiaste rękawy, perły, satynowe wstążki i kwiatowe hafty. Paleta barw to pudrowy róż, błękit baby blue, śmietankowa biel i złoto.



Na TikToku estetyka Rococo Revival często łączy się z balletcore, cottagecore i coquette style – tworząc ultrakobiecy miks vintage i TikTokowej finezji. To trend dla marzycielek, które lubią otaczać się pięknem i wyrażać siebie z rozmachem. Rococo Revival nie boi się przesady – bo w końcu każda z nas zasługuje na moment bycia królową.

### Styl Rococo Revival

Trend inspirowany barokową estetyką XVIII wieku, ale przefiltrowany przez współczesną modę. Rococo revival to powrót do bogatych zdobień, falban, gorsetów i biżuterii rodem z dworskich salonów.

### Cechy charakterystyczne stylu Rococo Revival

- Suknie z bufkami i falbanami.
- Koronki, perełki, kokardy.
- Gorsety i haftowane elementy.
- Kolory pastelowe i perłowe.
- Subtelny makijaż i upięcia nawiązujące do epoki.

### Dlaczego trend Rococo Revival zyskuje popularności?

W czasach niepewności świat szuka piękna i luksusu, a Rococo Revival to estetyczna ucieczka w świat fantazji i elegancji.



## Dolled Up / Barbiecore 2.0 – róż w wersji premium

Barbiecore 2.0, czyli Dolled Up, to kontynuacja różowego szaleństwa z nową, bardziej dojrzałą odstoną. Mniej plastiku, więcej szyku. Ten trend to hołd dla estetyki lalek, ale nie tej przesłodzonej – tylko wyrafinowanej, pewnej siebie i bardzo wyprzedzającej trendy modowe. Styl Dolled Up łączy feminizm z fantazją, glamour z ironią i róż z mocą. W praktyce to perfekcyjnie skrojone garnitury w pudrowych odcieniach, satynowe sukienki mini, tweedowe komplety w stylu Chanel, okulary cat-eye i usta w kolorze malinowej gumy balonowej. Kolory? Róż we wszystkich odcieniach – od neonowej fuksji po pastelowy sorbet – często zestawiany z bielą, srebrem i... czernią dla kontrastu.

Na Instagramie i TikToku Dolled Up to styl, który mówi: „tak, jestem dziewczynska – i co z tego?”. To powrót do zabawy modą, ale w bardziej świadomej, estetycznej i pewnej siebie wersji. Barbie już nie potrzebuje Ken’a – ma własną firmę, własny styl i własny róż.

### Styl Dolled Up / Barbiecore 2.0

Barbiecore, czyli moda inspirowana różowym światem Barbie, powraca w bardziej stonowanej, przemyślanej wersji. To połączenie dziewczęcej słodkości i retro detali.

### Cechy charakterystyczne stylu Dolled Up / Barbiecore 2.0

- Sukienki w pastelowych kolorach (baby pink, błękit, lawenda).
- Kokardki, bufki, mini torebki.
- Buty typu Mary Jane, lekkie makijaże z akcentem na rzęsy.
- Fryzury upięte w koki lub z lekkimi lokami.

## Dlaczego trend Styl Dolled Up / Barbiecore 2.0 zyskuje popularności?

Trend celebrytuje kobiecość i zabawę modą, jednocześnie wpisując się w społeczności queer, drag i młodzieżowe grupy na TikToku.

## Terra Futura – przyszłość mody zakorzeniona w naturze

Terra Futura to połączenie inspiracji naturą, zrównoważonego podejścia do mody oraz futurystycznej formy. Styl oparty na neutralnych barwach ziemi – beżach, glinie, oliwce, surowej bieli – ale uzupełniony nowoczesnymi krojami, technicznymi materiałami i funkcjonalnością rodem z modowej dystopii. Na TikToku oraz Pinterestcie coraz częściej pojawiają się stylizacje w duchu Terra Futura: przeskalowane kurtki przypominające pancerze, asymetryczne tuniki, dzianinowe zestawy w kolorach szarości beżu i taupe oraz minimalistyczne sandały trekkingowe. Dominują tekstury: surowe lny, zmięczone bawełny, biodegradowalne tkaniny i detale inspirowane fauną i florą. Terra Futura to moda dla tych, którzy myślą o jutrze: o klimacie, o technologii, o przetrwaniu – ale z estetyczną świadomością. To trend, który nie krzyczy, tylko działa – ekologicznie, innowacyjnie i z wizją.

### Styl Terra Futura

To trend łączący modę zrównoważoną z futurystyczną estetyką. Minimalizm, naturalne materiały i proste formy przeplatają się z nowoczesnymi rozwiązaniami.

## Cechy charakterystyczne stylu Terra Futura

- Tkaniny ekologiczne: len, konopie, tencel, materiały z recyklingu.
- Geometryczne, nieskomplikowane kroje.
- Paleta ziemi: oliwka, brąz, ochra, popiel.
- Styl inspirowany skandynawskim i japońskim minimalizmem.

## Dlaczego rośnie w siłę?

Rosnąca świadomość ekologiczna i chęć noszenia ubrań, które pozytywnie oddziałują na planetę, sprawiają, że Terra Futura to trend przyszłości.

## Prognoza modowa na jesień i zimę 2025

Moda to nie tylko teraźniejszość, ale też przyszłość. W nadchodzących sezonach quiet luxury ewoluuje w kierunku „stealth chic” – elegancji miejskiej i praktycznej, z dodatkiem ciepłych peleryn i minimalistycznych butów. Coastal cowgirl przeobrazi się w styl „desert nomad” – z warstwami, ziemistymi kolorami i inspiracją naturą. Retro vibes nadal będzie obecne w wersji grunge, łącząc aksamit, flanele i luźne fasony. Dodatkowo możemy spodziewać się rosnącego zainteresowania cyber heritage – połączenia klasycznych fasonów z nowoczesnymi tkaninami technicznymi.

## Elementy dostępności i inkluzywności w modzie 2025

Moda na lato 2025 jest dla każdego. Kluczową wartością jest inkluzywność – każdy trend można dostosować do różnych sylwetek, grup wiekowych i budżetów.

Quiet luxury proponuje wygodne, eleganckie kroje odpowiednie także dla osób z ograniczoną mobilnością. Retro vibes i fisherman aesthetic są bardzo unisex i łatwo się dopasowują. Coraz więcej marek stawia też na szeroki zakres rozmiarów oraz materiały przyjazne skórze. To moda, która łączy, nie dzieli. Moda jest po to, by się bawić, dlatego miksowanie trendów daje mnóstwo frajdy i oryginalności.

## BONUS: Jak łączyć trendy i tworzyć własne stylizacje?

### Oto kilka pomysłów:

- Moto boho + retro vibes – połączenie alternatywnej surferki z nutą vintage.
- Quiet luxury + terra futura – minimalistyczna, ekologiczna elegancja.
- Dolled up + coastal cowgirl – romantyczna, wakacyjna kowbojka.
- Fisherman aesthetic + castlecore – gotycka syrena z nadmorskiego miasteczka.

Każda kobieta może w ten sposób odnaleźć swój własny język mody, eksperymentując z formą i estetyką.

## Podsumowanie

Lato 2025 to czas kreatywności i swobody w modzie. Styl coastal cowgirl, quiet luxury oraz retro vibes to tylko wierzchołek góry lodowej inspiracji, które królują na TikToku, Instagramie i Pinterście. Niezależnie od wieku, sylwetki czy budżetu, moda tego lata daje przestrzeń na wyrażenie siebie i celebrowanie indywidualności. Czas odważnie sięgać po różne style i tworzyć coś, co naprawdę do nas przemawia!



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Książki dla kobiet na urlop – inspirujące lektury na lato 2025



Lato to czas odpoczynku, zwolnienia tempa i regeneracji sił. Nic tak nie pomaga w relaksie, jak dobra książka, która nie tylko zabierze nas w podróż do innych światów, ale też pozwoli się wyciszyć, zainspirować lub po prostu dobrze bawić. Właśnie dlatego czytanie na urlopie to jeden z najlepszych sposobów na połączenie przyjemnego z pożytecznym. W tym artykule podpowiadamy, jakie książki dla kobiet warto zabrać ze sobą na wakacje w 2025 roku, dostosowane do różnych gustów i nastrojów.



## Trendy czytelnicze na lato 2025

Rok 2025 to czas, gdy wśród kobiet wciąż rośnie popularność literatury kobiecej, poradników rozwojowych, ale także pełnych napięcia thrillerów psychologicznych.

Duże znaczenie mają media społecznościowe, takie jak TikTok, Instagram czy Pinterest, które mocno wpływają na wybory czytelniczek. Wiele książek staje się bestsellerami właśnie dzięki poleceniom influencerów i bookstagramerek.

Warto zwrócić uwagę na nowości wydawnicze, które szybko zdobywają uznanie czytelniczek, a także klasykę, którą zawsze warto mieć pod ręką.

## Książki na wakacje a moda na slow life i digital detox

Coraz więcej kobiet decyduje się na wakacje w duchu slow life – świadomego, spokojnego trybu życia, który pozwala na głębokie wyciszenie i odcięcie od cyfrowego świata. Trend digital detox, czyli świadome ograniczanie korzystania z urządzeń elektronicznych, doskonale współgra z czytaniem książek, które pomagają zwolnić tempo i odnaleźć równowagę. Na wakacjach warto sięgnąć po tytuły sprzyjające mindfulness, uważności i rozwojowi duchowemu, które nie tylko odprężają, ale i inspirować do zmian na lepsze. Przykłady takich kobiecych książek to m.in. poradniki o medytacji, refleksyjne eseje czy pozycje o filozofii slow life.

## Książki dla kobiet ceniących relaks i lekką fabułę

- **„Małe ogniska” – Celeste Ng**  
Ciepła, pełna emocji powieść o sąsiedzkich relacjach i tajemnicach.
- **„Czuła przewodniczka” – Natalia de Barbaro**  
Lekkie, inspirujące eseje o kobiecości i życiu.
- **„Dziewczyna z pociągu” – Paula Hawkins**  
Chociaż thriller, to lekka w czytaniu, wciągająca fabuła.
- **„Zostań ze mną” – Ayobami Adebayo**  
Poruszająca historia miłosna i rodzinna.
- **„Słodki koniec lata” – Lucy Diamond**  
Idealna powieść na letni wypoczynek, pełna ciepła i humoru.
- **„Kiedys cię znajdę” – Elizabeth Berg**  
Lekka, ale emocjonalna powieść o odkrywaniu siebie.
- **„Plaża marzeń” – Abby Geni**  
Idealna do plażowego czytania, lekka i pogodna.
- **„Co nas nie zabije” – Liane Moriarty**  
Zabawna i pełna zwrotów akcji powieść obyczajowa.
- **„Szczęście na wynos” – Jill Mansell**  
Lekka i romantyczna powieść idealna na wakacje.
- **„Miłość w czasach zarazy” – Gabriel García Márquez**  
Klasyka literatury, pełna ciepła i nostalgii.





## Inspirujące książki na wakacje związane z rozwojem osobistym

Wakacje to doskonały moment, aby zatroszczyć się o swój rozwój osobisty i zainspirować się nowymi ideami, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i świat. Inspirujące książki z kategorii rozwój osobisty to nie tylko źródło wiedzy, ale przede wszystkim motywacja do działania i refleksji. Mogą to być poradniki, które uczą skutecznych metod zarządzania emocjami, budowania pewności siebie czy osiągania celów, a także historie ludzi, którzy przezwyciężyli trudności i odmienili swoje życie. Lektury te dodają energii, pomagają odkryć nowe perspektywy i zachęcają do wprowadzania pozytywnych zmian. Sięgając po takie książki podczas wakacji, możesz połączyć przyjemność czytania z wartościowym rozwojem, który zostanie z Tobą na dłużej.

## Książki dla kobiet szukających inspiracji i rozwoju osobistego

- **„Siła nawyku” – Charles Duhigg**  
Jak zmieniać nawyki i poprawić jakość życia.
- **„Atomowe nawyki” – James Clear**  
Praktyczne wskazówki dotyczące budowania zdrowych nawyków.
- **„Jesteś cudem” – Gregg Braden**  
Połączenie nauki i duchowości na drodze do rozwoju osobistego.
- **„Droga artysty” – Julia Cameron**  
Przewodnik po twórczym rozwoju i pokonywaniu blokad.
- **„Odważ się nie być lubiana” – Brené Brown**  
O sile wrażliwości i odwadze w życiu.



- **„Mindset” – Carol S. Dweck**

Jak nastawienie wpływa na sukces i życie.

- **„Nie odkładaj życia na później” – Paulina Świst**  
Poradnik motywacyjny dla kobiet.

- **„Pokochaj siebie” – Louise Hay**  
Książka o samoakceptacji i pozytywnym myśleniu.

- **„Cisza mówi” – Susan Cain**  
O sile introwersji w świecie ekstrawertyków.

- **„Potęga teraźniejszości” – Eckhart Tolle**  
Klasyka rozwoju duchowego i uważności.

## Thrillery i kryminały – emocjonujące lektury na wakacje dla kobiet

Wakacje to doskonały czas, by sięgnąć po książki, które trzymają w napięciu od pierwszej strony aż do ostatniego zdania. Thrillery i kryminały to gatunki, które idealnie sprawdzają się jako wakacyjna rozrywka – pełne zwrotów akcji, intryg i tajemnic, które pochłaniają uwagę i pozwalają oderwać się od codzienności. Dla kobiet, które kochają emocjonujące historie z dobrze zarysowanymi bohaterkami, to prawdziwa uczta literacka. To lektury, które nie tylko bawią, ale często poruszają ważne tematy społeczne i psychologiczne, dodając głębi fabule. Idealne na plażę, w góry czy podczas wieczornych chwil relaksu, pozwalają na pełne zanurzenie się w świat zagadek i adrenaliny.

## Książki dla kobiet kochających emocjonujące i pełne napięcia historie

- **„Zaginiona dziewczyna” – Gillian Flynn**  
Thriller psychologiczny pełen zwrotów akcji.

- **„Kobieta w oknie” – A. J. Finn**  
Pełna napięcia historia o tajemnicach i paranoi.

- **„Siedem lat później” – Harlan Coben**  
Emocjonujący thriller z wartką fabułą.

- **„Dziewczyna z lodu” – Robert Bryndza**  
Popularny kryminał z dynamiczną akcją.

- **„Zanim zasną” – S. J. Watson**

Psychologiczny thriller o pamięci i tożsamości.

- **„Zabójcza miłość” – Karin Slaughter**  
Pełna napięcia powieść kryminalna.

- **„Ostre przedmioty” – Gillian Flynn**  
Mroczna, zaskakująca powieść psychologiczna.

- **„Nocny pociąg do Lizbony” – Pascal Mercier**  
Mieszanka thrillera i filozofii.

- **„Cisza przed burzą” – Camilla Läckberg**  
Porywający kryminał ze Szwecji.

- **„Dziewczyna z pociągu” – Paula Hawkins**  
Choć powtórka, to must-have w tej kategorii.

## Kobiece lektury na urlop: biografie i reportaże o inspirujących kobietach

Urlop to idealny czas, by zanurzyć się w historii prawdziwych kobiet, które swoją pasją, odwagą i determinacją zmieniały świat. Biografie i reportaże o inspirujących kobietach pozwalają nie tylko poznać fascynujące losy bohaterek, ale także czerpać motywację do własnych działań. Te lektury często odśladają nieznane fakty, pokazują siłę charakteru i wpływ kobiet na różne dziedziny życia – od nauki, przez sztukę, po działalność społeczną. Czytając takie książki podczas wakacji, zyskujesz szansę na refleksję, inspirację i nową energię, które mogą towarzyszyć Ci przez cały rok.

## Książki biograficzne i reportaże o inspirujących kobietach

- **„Becoming” – Michelle Obama**  
Autobiografia byłej Pierwszej Damy USA.

- **„Dziennik Anny Frank” – Anna Frank**  
Klasyka literatury biograficznej.

- **„Dziewczyna z Coventry” – Sue Reid**  
Historia o odwadze i przetrwaniu.

- **„Życie na pełnej petardzie” – Malala Yousafzai**  
Biografia młodej noblistki.

- **„Audrey. Życie w obiektywie” – Donald Spoto**  
Portret ikony kina.





- **„Opowieść podręcznej” – Margaret Atwood**

Postać fikcyjna z mocno inspirującej kobiecej perspektywy.

- **„Niezlomna” – Laura Hillenbrand**

Historia Louie Zamperini, pełna siły i wytrwałości.

- **„Niewidzialna kobieta” – Claire Tomalin**

Biografia Nelly Ternan i Charlesa Dickensa.

- **„Maria Skłodowska-Curie” – Barbara Goldsmith**

Życie jednej z najwybitniejszych naukowiec.

- **„Furia” – Tracy Kidder, Jules Naudet**

Reportaż o walce kobiet o prawa.

- Temat i gatunek – czy chcemy się zrelaksować, zainspirować, czy może szukamy mocnych wrażeń?
- Styl pisanie – lekki i przyjemny, czy bardziej wymagający intelektualnie?
- Miejsce urlopu i nastrój – inne książki świetnie sprawdzą się na plaży, a inne w górskim schronisku czy miejskiej kawiarni.

Dobrze dobrana książka potrafi wzbogacić wakacje i uczynić je niezapomnianymi.

## Książki na wakacje – podsumowanie

## Jak wybrać idealną książkę na urlop?

- Wybierając książkę na wakacje, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów:
- Długość – czy mamy czas na długie tomy, czy lepiej postawić na coś krótszego?

Czytanie na urlopie to nie tylko doskonały sposób na relaks, ale także na rozwój i podróż bez wychodzenia z domu. Podziel się swoimi ulubionymi tytułami i polecaniem lektur, które zrobiły na Tobie największe wrażenie podczas wakacji. Dobra książka to nie tylko rozrywka – to inwestycja w siebie i swój spokój. Warto po nią sięgać jak najczęściej!



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Lipcowy koszyk zakupowy redakcji – co mamy teraz na wishliście?



Lato w pełni, a wraz z nim przyszedł czas na odświeżenie garderoby, kosmetyczki, codziennych gadżetów i rytuałów. W lipcowym koszyku zakupowym redakcji portalu dla kobiet e-Wenus.pl znajdziesz modne nowości, funkcjonalne must-have i letnie inspiracje, które łączą w sobie styl i wygodę. Poznaj modowe hity lata.



## Modowe hity lata 2025 – lekkość i naturalność

### Sukienka maxi

Idealna na letnie spacer i wieczorne spotkania, ta zwiewna sukienka z delikatnym kwiatowym wzorem to kwintesencja letniej bez troski. Uszyta z naturalnej bawełny, zapewnia przewiewność i komfort.

### Kapelusz z szerokim rondem

Naturalny kapelusz z szerokim rondem chroni przed słońcem i dodaje każdej stylizacji wakacyjnego sznytu. Uniwersalny model, który świetnie komponuje się z casualowymi i bardziej eleganckimi zestawami.

### Espadryle na platformie

Klasyczne espadryle w nowoczesnym wydaniu, z wygodną platformą, która wydłuża sylwetkę. Wykonane ręcznie, z naturalnych materiałów, wpisują się w trend slow fashion.

## Kosmetyki i perfumy na lato – ochrona i blask

### Glow Stick – kosmetyk zapewniający ochronę przed słońcem

Stosowanie kosmetyków chroniących przed słońcem to absolutnie niezbędny krok w codziennej pielęgnacji niezależnie od pory roku. A jednym z ciekawszych produktów w tej kategorii jest SuperGoop! Glow Stick – Filtr przeciwsłoneczny SPF 50 PA++++ marki SuperGoop!, który nawilża, rozświetla i odświeża skórę. Wyróżnia go niesamowicie lekka formuła. To kosmetyk, który odświeża i jest idealny do ponownej aplikacji także w podróży. Świetnie sprawdza się również pod makijaż, nie pozostawia białych plam na skórze oraz chroni przed promieniowaniem UVA i UVB.

### Rozświetlacz w płynie

Nawilżające i rozświetlające serum do twarzy w płynie Futuredew marki Glossier to kosmetyk, który nadaje cerze efekt naturalnego blasku, jak po letnim dniu na plaży. Nawilża i pielęgnuje skórę jednocześnie.

### Odżywka do włosów po słońcu

Innym kosmetykiem, który znalazł się na lipcowej wish liście redakcji magazynu e-Wenus.pl, jest intensywna kuracja regenerująca z olejkami arganowym „Intense Hydrating Mask” marki Moroccanoil. Kosmetyk przywraca włosom miękkość i połysk po ekspozycji na słońce i morską wodę.

## Perfumy na lato – zapachy, które uskrzydla

### „Wood Sage & Sea Salt” Jo Malone London

„Wood Sage & Sea Salt” marki Jo Malone London to perfumy na urlop, które są esencją wakacyjnego klimatu. Świeży, morski i lekko drzewny aromat, który przenosi na wybrzeże z bryzą we włosach. Nuty morskiej soli, szalwii i grejpfruta tworzą unikalną, orzeźwiającą kompozycję, idealną na upalne dni. Lekki, nieprzytłaczający, doskonały zarówno na co dzień, jak i na letnie wieczory.

### „Chance Eau Fraîche” Chane

Kolejną propozycją zapachu na lato jest „Chance Eau Fraîche” od Chanel to energetyzująca, świeża kompozycja z cytrusowymi i kwiatowymi nutami. Poczujesz w niej limonkę, cedr i jaśmin, które sprawiają, że zapach jest lekki, radosny i pełen pozytywnej energii. Idealny dla osób szukających zapachu, który doda im lekkości i pewności siebie podczas letnich dni.

## Technologie i gadżety lifestyle’owe – praktyczność i styl

### Smartwatch fitness

Apple Watch Series 9 to nowa generacja smartwatcha z zaawansowanymi funkcjami zdrowotnymi, śledzeniem aktywności i kompatybilnością z iPhone’em. Stylowy i praktyczny gadżet dla kobiet. Jest bardziej intuicyjny, wszechstronny i szybszy.

## Eko-butelka wielokrotnego użytku

Niesamowicie piękna i estetyczna butelka S'well na napoje wielokrotnego użytku z potrójną, próżniowo izolowaną konstrukcją, dzięki której długo utrzymuje temperaturę napoju bez względu na to, czy są one ciepłe, czy zimne. Świetnie sprawdza się do kawy, herbaty, wody czy soku. Może być używany w domu, w pracy, w podróży, na siłowni i w szkole. To absolutny must-have dla osób ceniących ekologię.

## Dom i ogród – letnie odświeżenie przestrzeni

### Philodendron 'White Princess'

Jedną z roślin kolekcjonerskich o imponującym wyglądzie jest Philodendron 'White Princess'. Stanowi imponującą ozdobę domu i firmy.

To roślina oczyszczająca powietrze, która lubi stanowisko z rozproszonym światłem, umiarkowane podlewanie i nawożenie oraz częste zraszanie. Jest łatwa w uprawie o pnącym pokroju, która nie tylko ożywia, ale także optycznie rozjaśnia wnętrza. To rzadka, modna i ceniona przez kolekcjonerów rodzina tropikalna.

## Solarne lampki ogrodowe – Philips Hue Lily Outdoor

Nowoczesne, inteligentne lampki solarne Philips Hue Lily Outdoor to świetne rozwiązanie do oświetlenia tarasu, balkonu czy ogrodu. Można je sterować zdalnie przez aplikację, regulować barwę i natężenie światła, tworząc niezapomniany klimat wieczornych spotkań. Energooszczędne i łatwe w montażu.

### Ulubione marki redakcji:

- LoveShackFancy – romantyczna, kobieca moda z nutą vintage.
- Supergoop! – pionier w dziedzinie naturalnej ochrony przeciwsłonecznej.
- Apple – lider technologii, łączący design i funkcjonalność.
- Philips Hue – inteligentne oświetlenie dla nowoczesnego domu.

## Lipcowy koszyk zakupowy redakcji – podsumowanie

Lipcowy koszyk zakupowy redakcji to połączenie modnych, praktycznych i świadomych wyborów. Wybór każdego z opisanych produktów został przemyślany pod kątem aktualnych trendów, jakości i użyteczności. Mamy nadzieję, że te inspiracje pomogą Ci stworzyć własną, idealną wishlistę na lato 2025! Podziel się z nami swoimi typami lub pytaniami w komentarzach.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Mentalny detoks dla zmęczonej nauczycielki



Czujesz to? Zmęczenie, które nie schodzi, mimo że ostatni dzwonek już dawno wybrzmiał. Czerwiec, a Ty zamiast wytchnienia czujesz napięcie w ramionach, chaos myśli w głowie i... cichy głos wyrzutów sumienia, że przecież teraz „powinnaś odpoczywać”. Ale jak, skoro ciało boli, głowa pęka, a lista zaległości wciąż mruga Ci w oczach? Bo odpoczynek nauczycielki to nie luksus. To higiena zawodowa. A mentalny detoks, który Ci proponuję, nie jest żadnym „magiczno-motywacyjnym” rytuałem. To konkret. Opisany przez nauczycielkę, dla nauczycielki. Oto poradnik dla zmęczonej nauczycielki pt. Mentalny detoks dla zmęczonej nauczycielki.

## **Poradnik dla zmęczonej nauczycielki**

Ten artykuł nie będzie kolejną listą dobrych rad, nie znajdziesz tu sentencji o równowadze między życiem a pracą ani statystyk o wypaleniu zawodowym wśród nauczycieli. Nie będziemy też bawić się w coachingowe slogany typu: „zadbaj o siebie, bo nikt inny tego nie robi”. Wiesz to wszystko. Przerobiłaś już te teorie – być może z każdej strony.

Ten tekst jest o czymś innym. O Tobie. O Twoim zmęczeniu, Twoim ciele, Twojej głowie i Twoim potrzebnym – naprawdę potrzebnym – urlopie. To praktyczny przewodnik, który pomoże Ci wejść w tryb regeneracji, odpuszczenia i uważności. Bez przymusu. Bez checklisty sukcesu. Bez presji.

Bo odpoczynek nauczycielki to nie luksus. To higiena zawodowa. A mentalny detoks, który Ci zaproponuję, nie jest żadnym „magiczno-motywacyjnym” rytuałem. To konkret. Opisany przez nauczycielkę, dla nauczycielki. Przez kogoś, kto wie, jak to jest „uczyć z pasją” i jednocześnie latem próbować poskładać się z miliona rozproszonych kawałków.

Więc jeśli teraz trzymasz w dłoni kubek herbaty (lub kawy), czujesz chłodny powiew przez uchylone okno i wreszcie masz chwilę tylko dla siebie – zostań. Przeczytaj. Poczuj. A potem – działaj, albo nie rób nic. Oto mentalny detoks, który możesz zacząć od... teraz.

## **Czego nie znajdziesz w poradniku dla zmęczonej nauczycielki?**

Herbata w czerwonym kubku. Do tego liść mięty w zielonej krawędzi wypełnia powierzchnię i nie ustępuje cytrynie. Zapach... intensywny, czuję to i zanurzam się w smaku, który rozchodzi się po ciele w ten dziwny, czerwcowy dzień. Dziwny, bo jednak chłodny i deszczowy. Czerwiec? A jednak.

W takich oto okolicznościach roszczę sobie prawo do napisania artykułu dla Ciebie, droga Nauczycielko. Phi, powiesz, kolejna, która będzie pisała o potrzebie odpoczynku po wymagającym roku szkolnym, bo przecież jeśli sama o siebie nie zadbasz, to samo się nie zadba itd. A może jeszcze, podejrzewasz, dorzucę statystyki typu: Badania

alarmują, że duża część nauczycieli przed końcem roku jest na skraju wypalenia zawodowego. Twoje drugie "phi" będzie już o większej mocy rażenia, bo podszyte znudzeniem: przecież ja to wszystko wiem. Jasna sprawa, że jest to dla Ciebie oczywista teoria, którą nie warto powtarzać, szczególnie jeśli rok szkolny się kończy. Dlaczego? Bo nie potrzebujesz teorii do uświadomienia sobie samej o tym, jak jesteś zmęczona. Ty po prostu jesteś zmęczona. Czujesz to zapewne wszystkimi kącikami swojego zapracowanego ciała. Zatem takich treści tutaj nie znajdziesz. Nie dlatego, że są bez sensu, tylko dlatego, że nie pora na nie.

## **Urlop nauczycielki – dlaczego potrzebujesz odprężyć ciało i umysł?**

Zamiast teoretyzowania potrzebujesz pomysłu, co zrobić w czasie najbliższego urlopu, aby:

- Zapanować nad apatią (być może rok temu w pierwszych dwóch tygodniach urlopu nie byłaś w stanie zrobić nic sensownego, dlatego w kolejne tygodnie Twój wewnętrzny krytyk szeptał Ci czule: nawet odpocząć nie umiesz, a za chwilę wracasz do pracy).
- Zmniejszyć bóle w łędźwiach, bóle głowy, bóle mięśni, bóle żołądka.
- Poprawić koncentrację.
- Zapanować nad chaosem myśli, które trawią wszystkie relacje z roku i wszystkie minione wyzwania.
- Zapanować nad wyrzutami sumienia, bo przecież chcesz w czasie urlopu: zrobić gruntowne malowanie, sprzątanie, odwiedzić wszystkich znajomych, rodzinę, załatwić wszystkie wizyty u lekarzy, a w ubiegłym roku zrealizowałaś z tego może 30% i boisz się powtórkę z rozrywki.
- Nie irytować się komentarzami otoczenia: Ty to masz dobrze, dwa miesiące wakacji. Taka to pożyje... A Ty skręcasz się wewnętrznie i nawet sił nie masz, żeby powiedzieć: to zasłużony urlop, nie wakacje.
- Uniknąć poczucia winy, że się odpoczywa.
- Przestać się bać bezczynności i pustki.

Czy te doświadczenia brzmią znajomo? No właśnie. Obie wiemy, że tak jest bardzo często. Co więcej, można byś spełnioną, pełną pasji ekspertką od edukacji, która na początku lipca czuje, że pędzi przez urlop jak po autostradzie, a przecież stopy zanurzają się w piasku na plaży – nie na kilkupasmówce.



## Odpoczynek dla zapracowanej nauczycielki - dlaczego to takie ważne?

Co zatem zrobić, żeby odpocząć, wyluzować i nabrać sił? Proponuję mentalny detoks! Idealny dla Ciebie, jeśli jesteś zmęczoną nauczycielką. I tu, być może, pojawi się Twoje trzecie phi: A kim ty jesteś i skąd niby wiesz, czego potrzebują nauczycielki? No dalej, chyba już wiesz. Twój nos pedagogiczny wyczuł to na pewno od razu. Ależ jasne, że tak – ja też jestem nauczycielką.

Przyznam Ci się, że nigdy nie odważyłabym się pisać do Ciebie bez doświadczenia pracy w szkole. Moja 17-letnia praca zawodowa w jednym z poznańskich liceów, myślę, daje mi prawo do tego, aby dziś skreślić do Ciebie kilka słów zachęty wprowadzenia mentalnego detoksu. Zaufaj mi również dlatego, że jako coach zapracowanych kobiet doskonale wiem, o czym mówię.

## Zadbaj o siebie holistycznie na urlopie

To co? Chcesz poznać kilka sposobów na świadome przejście od trybu "daję z siebie wszystko" do trybu "dbam o siebie"? Aha, żeby nie było złudzeń. Mówimy nie o luksusie, ale o higienie zawodowej, czyli o pewnej podstawie, o którą warto zadbać w sytuacji, kiedy pracuje się z ludźmi.

Tutaj przebudzowanie ma miejsce bardzo szybko, stąd uważność na siebie jest wbrew pozorom niezwykle istotna. Nie można łać z pustego dzbanu. Ten urlop jest po to, byś znów mogła być pełna.

Mentalny detoks to oczywiście żadne czary-mary ani magiczne narzędzia. Gdybym miała objaśnić ten proces jakąś metaforą, to powiedziałabym tak: wyobraź sobie duży roboczy stół, na nim skrawki materiałów, sterty papierów, długopisy i ołówki. Siedzisz przy nim i obiema rękami ściągasz całą pracę na podłogę, robiąc ruch od wewnątrz do zewnątrz. Na pustym stole stawiasz wazon z kwiatami, kubek dobrej kawy i włączasz swoją ulubioną muzykę.

### Taki obrazek ma kilka znaczeń symbolicznych:

- pokazuje, że jest szansa zapanować nad gonitwą myśli o pracy w czasie urlopu,
- daje szansę na odzyskanie przestrzeni dla siebie nie tylko na zewnątrz, nie tylko formalnie (bo są wakacje i fizycznie nie wstaję do szkoły), ale w zgodzie ze swoim wnętrzem.

Wówczas jest szansa na urlop, w którym uporządkowane myśli wpłyną na stan emocjonalny (do tego odniosę się w dalszej części artykułu).

To z kolei prosta droga do lepszych decyzji i zmniejszenia niektórych dolegliwości fizycznych, gdyż, jak wiemy, część naszych przypadłości może mieć podłoże somatyczne.



# Co uwzględnić, zanim zajmiesz się mentalnym detoksem?

## Etapy urlopu

Badania potwierdzają, że każdy urlop ma swoje etapy, a to oznacza, że dobrze byłoby dopasować interpretację naszych stanów do konkretnej fazy odpoczynku. Co mam na myśli?

Jeżeli na potrzeby naszych rozważań przyjmimy przykładowy podział:

- faza przedurlopową (nie mogę doczekać się urlopu, planuję, jestem w blokach startowych);
- faza przejściowa (pierwsze dni urlopu, kiedy kompletnie nie mogę się odnaleźć, moje ciało fiksuje, jest napięte, głowa pęka, choć śpię dłużej niż zwykle);
- faza właściwego odpoczynku (ten moment, kiedy chwytam urlop i w końcu odpoczywam);
- faza schyłkowa (ostatnie dni urlopu, kiedy głowa przedstawia się powoli na tryb "wracam do pracy");
- faza powrotu do pracy (konfrontacja z rzeczywistością, codzienną rutyną).

To byłoby dobrze, abyśmy interpretowały swoje myśli, uczucia, postawy w zależności od tego, w którym momencie urlopu jesteśmy.

Najtrudniejsza wydaje się faza przejściowa. To ważne, aby nie dokładać sobie wtedy myśli typu "nie umiem odpoczywać", "jestem beznadziejna", "jak ja nie ogarniam" itd.

## Trudniejsze momenty urlopu

Idealna wydaje się tutaj rola obserwatora. Tak jak na co dzień w swojej pracy jesteś wnikliwą towarzyszką cudzych emocji, spraw i dylematów, tak teraz ta sama umiejętność może Cię wesprzeć w najtrudniejszych momentach urlopu: widzę, że fiksuję, to ten właśnie etap urlopu, kiedy wszystko się napina, schodzi ze mnie napięcie całego roku, dam sobie na to czas.

## ABCD emocji

Aby doświadczyć mentalnego detoksu, chciałabym zwrócić Twoją uwagę na dość istotną kwestię naszego wewnętrznego funkcjonowania. Będę się tutaj posiłkować moim ulubionym schematem

który zakłada następującą kolejność:

- sytuacja;
- nasza myśl o tej sytuacji (interpretacja, opinia, często nawykowa, niezauważalna);
- emocje (na podstawie tego, co sobie pomyślę, np. "nie umiem odpoczywać" może generować nieprzyjemne emocje);
- decyzja (nasze wybory, jeśli podejmujemy je, odczuwając tylko nieprzyjemne emocje, mogą być zawężone, nieodpowiednie do sytuacji, np. obarczanie bliskich swoim stanem, niewychodzenie z domu, rezygnacja z ciekawych form odpoczynku itp.).

Proponując Ci mentalny detoks, chcę, abyś uwierzyła, że praca na swoich myślach w trakcie urlopu ma realny wpływ na Twój komfort, poprawę samopoczucia oraz stan fizyczny, przynajmniej częściowy. Tak naprawdę na wiele rzeczy mamy wpływ.

## Holistyczny odpoczynek (nie tylko) dla nauczycielki

Kilka sposobów na wejście w odpoczynek ze świadomością zadbania o siebie i z uwzględnieniem całego wymagającego roku szkolnego, który przyszło Ci przejść. To się już dokonało. Teraz czas na doświadczenie odpoczynku w najlepszej, najbardziej dopasowanej dla Ciebie wersji.

I tu uwaga! Moja propozycja to nie instrukcja z przymusem do wykorzystania w całości, ale inspiracja do własnych poszukiwań. Dlaczego?

Ano dlatego, że tak naprawdę każda z nas w sobie znajdzie odpowiedź, co będzie jej służyć w trakcie urlopu. Jestem tutaj od tego, aby Cię do takich rozważań zmobilizować. I najlepiej, abyś zrobiła to w trakcie lektury artykułu. Wybierz sobie najbardziej interesujący Cię punkt mentalnego detoksu i zrób go teraz, nie odkładaj na później, bo po co?

Zatem jest tu i teraz. Ta chwila, kiedy czytasz mój artykuł. I co możesz zrobić? Czasem najlepszym sposobem działania jest niedziałanie – poddanie się chwili obecnej.



## Odpuść kontrolę

Wiem, wiem, powiedzieć łatwo, trudniej wykonać. Ja robię to etapami i uwzględniam skutki uboczne, czyli np. wyrzuty sumienia, że nie planuję. Wchodzę wówczas w rolę obserwatora, czyli zauważam, akceptuję, wspieram. Odpuszczanie może mieć różne wersje, w zależności od naszej gotowości, np.

- nie zapisuję niczego w kalendarzu albo
- zapisuję, ale w wersji artystycznej.

## O co chodzi w odpuszczaniu kontroli?

O to, żeby nie uzależniać urlopu od produktywności. Dzięki temu przygotujesz przestrzeń na uważną codzienność i skupisz się na swoich potrzebach. Pierwszotygodniowa nuda może być paradoksalnie bardzo produktywna. Daj sobie czas na nią właśnie. Jesteś świetną organizatorką imprez szkolnych, potrafisz zaopiekować się kilkudziesięcioma młodymi głowami jednocześnie, dlatego teraz zorganizuj sobie nudę i nie planuj za wiele. Najprawdopodobniej doświadczysz wówczas braku satysfakcji, bo nie będzie efektów pracy. Porównałabym to do stanu, kiedy poświęcamy czas i energię na wychowanie dzieci i młodzieży, dbamy o prawidłowy proces edukacyjny i wychowawczy, jednak efekty widoczne są najczęściej dopiero po wyjściu uczniów ze szkoły, prawda? A mimo to robimy swoje. Podobnie jest tutaj. Rób zatem swoją nudę. Twój umysł to ogród. Myśli to nasiona. Możesz siać chwasty albo kwiaty.

## Rozładuj głowę

Jeśli możesz, zorganizuj spotkanie z koleżankami z pracy. Wiadomo, to druga nieoficjalna rada pedagogiczna. Wynika ona z potrzeby przegadania bieżących spraw, zostawienia ich i odpuszczenia. Wesprzyjcie się nawzajem. Nieformalne spotkania grona pedagogicznego w całości lub w małych grupach to strzał w dziesiątkę. Polecam! Z moimi polonistami wspieramy się na nieformalnych kawach od lat. Przyświeca nam zasada: jesteśmy we wszystkim razem!

## O co chodzi w rozładowywaniu głowy podczas urlopu?

O symboliczne odpuszczenie roku. To, co wymaga refleksji, niech zadzieje się na końcu roku. Wszystkie wyzwania, problemy i emocje z tym związane warto zostawić u progu urlopu. Jeśli nie masz z kim dzielić swoich zawodowych trosk, zrób to sama, poświęcając na to spacer lub chwilę z kawą na balkonie.

To bardzo ważny krok dla higieny zawodowej, gdyż praca z ludźmi wymaga naszego przepracowania relacji i spraw w taki sposób, aby nie miały wpływu na nasz urlop. Oczywiście idealną sytuacją byłoby bieżące superwizje w trakcie roku szkolnego, ale na ten moment możemy zaoferować sobie jedynie inicjatywy oddolne, nie te systemowe. Nie oznacza to jednak, że nie masz wpływu na rozładowanie swojej głowy. A właśnie, że masz.

Twoje ciało wysyła ci sygnały wcześniej niż twoje myśli. Naucz się je słyszeć.

## Uwolnij ciało

Obie to wiemy, obie więc zastosujmy. W planie dnia warto uwzględnić zadbanie o swój organizm. Przejdź w tryb regeneracji. Tu z kolei istotne jest działanie w zgodzie z komunikatami naszego zmęczonego ciała i uwzględnienie naszego zdrowia. Być może zmagasz się od lat z chorobami przewlekłymi, bierzesz leki, które mają swoje skutki uboczne. Bądź zatem dla siebie wyrozumiała. Ciało jest bardzo mądre i zapewne z chwilą wejścia w urlop wypuści najróżniejsze objawy zmęczenia. Znasz to pewnie, prawda? Do wydania świadectw w pełnej gotowości, a po zakończeniu roku szkolnego tuż przed wyjazdem na wakacje temperatura i bóle brzucha.

## Co oznacza uwolnienie ciała podczas urlopu?

Dlatego uwolnienie ciała oznacza troskę o nie. Bądź przez chwilę dla siebie pielęgniarzką i kosmetyczką. I znajdź sposób na odpowiedni dla siebie relaks, który doświadczysz wszystkimi swoimi zmysłami. Jeśli kąpiel, to może z olejkami; jeśli spacer, to może w pięknej letniej sukni; jeśli rower, to może z kobiecym koszem, a w nim pyszne ciasto z owocami itp. Zobacz, że ma miejsce tutaj prawdziwa organizacja letniego odpoczynku. I o to właśnie chodzi – o przekierowanie swojej uwagi na uważne doświadczanie codzienności. Nie jesteś tylko swoją rolą. Jesteś kimś więcej.

## Przestań na chwilę być nauczycielką

Co o tym myślisz? Hm? Jak to jest nie być przez chwilę nauczycielką? Kim się wtedy jest? Są kobiety, które odczuwają wtedy ulgę. Są i takie wśród nas, które poczuć pustkę. Niezależnie od stanu warto, naprawdę warto, wyjść ze swojej roli zawodowej i poobserwować się w innych, równie ciekawych wersjach: kobiety, singielki, żony, matki, przyjaciółki, córki itd. Co mogą zaoferować Ci pozostałe Twoje role w czasie urlopu? To idealny moment na czerpanie korzyści z innych wersji siebie. Będzie więcej Ciebie, zobaczysz. Rytuały to sposób, w jaki mówimy sobie: to jest ważne.

## Znajdź swój rytuał

Tyle się mówi o rytuałach. I ja w innym artykule skierowanym do zapracowanych kobiet przekonywałam o wartości zamiany rutyny w rytuał. Czy w czasie wolnym od pracy można budować rytuały? No jasne, że tak. Przecież rytuały, które zaowocują spokojem, radością, odpoczynkiem, byciem przy sobie warto powtarzać co urlop. Co by to mogło być? Z doświadczeń wielu kobiet pracujących w edukacji widzę duże zainteresowanie... ogrodem i kwiatami. Dlaczego? Bo widać efekty, i to jakie, tworzenia przestrzeni odpoczynku i regeneracji.

Podoba Ci się ten pomysł? Co stoi na przeszkodzie, aby w czasie urlopu zorganizować sobie na balkonie albo na działce kwiatowy kącik do kawy i książki? Niech ten przykład będzie jednocześnie propozycją szukania czegokolwiek, co jest twórcze, kreatywne, a jednocześnie daje efekty działań, bo wówczas pięknie wypełni nie tylko czas, ale i miejsce.

Szczęście to zapach kawy, ciepło słońca i miękkość koca. Nic wielkiego, tylko uważność.

Treści powyżej to oczywiście inspiracja, nie zaś całokształtowy poradnik, który uwzględni wszystkie przypadki i potrzeby nauczycielskie.

Niemniej na koniec chcę Cię zaprosić do przeczytania kilku stwierdzeń i odpowiedzi na pytanie: jak te zdania w Tobie rezonują? Czujesz spokój i zgodę czy irytację i złość? Jeśli są to nieprzyjemne emocje, warto zadać sobie jeszcze jedno pytanie: jaka niespełniona potrzeba za tym stoi? Jeśli zaś odczuwasz przyjemne emocje, zadaj sobie pytanie: jakie swoje wartości obroniłam?

1. Mam prawo odpocząć – nie muszę zasłużyć.
2. Czas dla mnie to nie luksus. To konieczność.
3. Mogę dbać o innych – i jednocześnie dbać o siebie.
4. Mój głos też się liczy.

Miej się jak najlepiej, moja droga Nauczycielko!

*Życzę Ci pięknego urlopu!*



Autorka: **Aneta Topolewska** – coach zabieganych kobiet, twórczyni Pracowni Rozwojowej KAWA. Jestem certyfikowaną coachką, pracującą w nurcie Racjonalnej Terapii Zachowań i Racjonalnej Samooceny. Mam za sobą ponad 17 lat pracy humanistycznej i wychowawczej z młodzieżą, a od 2022 roku prowadzę procesy rozwojowe oparte na uważności, empatii i autentyczności. Kocham góry, cappuccino i rozmowy, które zostają na długo. Łączę konkret z wrażliwością – i właśnie tak towarzyszę kobietom w drodze do siebie. Zapraszam Cię do mojej przestrzeni online [www.pracowniarozwojakawa.com](http://www.pracowniarozwojakawa.com).

↓ Artykuł przygotowała: **Aneta Topolewska**

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



# Psychologia w biznesie to nie trend. To konieczność – rozmowa z Małgorzatą Korbal-Świniarską



Psychologia i biznes to nie dwa światy. To jeden organizm. W rozmowie z Małgorzatą Korbal-Świniarską przyglądamy się, jak psychologia zmienia sposób myślenia o przywództwie. Bo dziś skuteczny lider nie musi krzyczeć, żeby być słyszany. Wystarczy, że naprawdę słucha. Sprawdź, dlaczego psychologia nie jest dodatkiem do biznesu, ale jego fundamentem – i jak dobre pytania, empatia i uważność mogą zmienić kulturę organizacyjną firmy bardziej niż jakiegokolwiek narzędzie.

## Czym właściwie jest psychologia w biznesie?

Psychologia w biznesie to nie zbiór trików ani psychotechnik. To głęboka umiejętność rozumienia człowieka, jego potrzeb, emocji, motywacji i reakcji. Dobrze zastosowana pozwala tworzyć środowiska pracy, które są bardziej efektywne, ale przede wszystkim bardziej ludzkie. Bo biznes nie jest oderwany od emocji, on z nich wyrasta.

## Jak zaczęła się Pani przygoda z łączeniem psychologii i biznesu?

Moja droga zaczęła się od ludzi nie od rynku. Zawsze interesowało mnie nie tylko, co ktoś robi, ale dlaczego. Z czasem zrozumiałam, że te same mechanizmy, które widzę w gabinecie psychologicznym, działają także w zespołach, w zarządach, w kulturze organizacyjnej. Z potrzeby działania stworzyłam dwie platformy edukacyjne oraz międzynarodowy instytut akredytacyjny IPAPA™ – Institute of Professional Accreditation in Psychology and Applied Sciences, który promuje jakość, etykę i profesjonalizm na poziomie globalnym.

W pracy jako wykładowczyni akademicka skupiam się na zajęciach praktycznych. Zawsze powtarzam: „Student to nie numer w systemie. To przyszły specjalista, który będzie niósł pomoc drugiemu człowiekowi czasem wtedy, gdy nikt inny nie będzie umiał”. Dlatego psychologia i biznes to dla mnie nie dwa światy to jeden organizm, który działa tylko wtedy, gdy uwzględni się to, co niewidzialne, a fundamentalne: człowieczeństwo.



## W jaki sposób przedsiębiorcy mogą wykorzystywać wiedzę psychologiczną w codziennym zarządzaniu firmą?

Psychologia w firmie nie musi oznaczać wielkich rewolucji. Czasem zaczyna się od najprostszych rzeczy: od chwili ciszy, zanim odpowiesz, od pytania „co słyshać?”, które nie jest automatem, ale zaproszeniem. To te drobne gesty tworzą przestrzeń, w której człowiek czuje się ważniejszy niż procedura. Dobry przedsiębiorca to nie tylko strateg.

To ktoś, kto rozumie, że ludzie nie przychodzą do pracy tylko po pensję, ale też po sens, po uznanie, po kontakt. Kiedy lider zaczyna to dostrzegać, zmienia się wszystko: komunikacja, motywacja, efektywność. Bo tam, gdzie człowiek czuje się widziany, zaczyna dawać z siebie coś, czego nie da się wpisać w Excela: zaangażowanie.





## Jakie mechanizmy psychologiczne są najczęściej wykorzystywane w marketingu i sprzedaży?

W marketingu i sprzedaży najczęściej wykorzystywane są mechanizmy bazujące na emocjach. To one w dużej mierze kierują decyzjami konsumentami. Spośród nich najważniejsze to m.in.: zasada niedostępności (produkt dostępny „tylko teraz”), społeczny dowód słuszności (inni już kupili, więc i ja powinienem), autorytet (polecenie przez ekspertów), reguła wzajemności (otrzymuję coś, więc czuję się zobowiązany), czy budowanie tożsamości (kupuję, bo to odzwierciedla, kim jestem lub kim chcę być). Coraz częściej wykorzystuje się też narrację, storytelling i budowanie relacji opartych na zaufaniu szczególnie w marketingu świadomym i etycznym. W swojej pracy coraz częściej spotykam przedsiębiorców, którzy nie szukają jedynie skutecznych technik sprzedażowych, ale rozumienia, co naprawdę porusza drugiego człowieka. I właśnie tam zaczyna się dobra strategia.

## Czy może Pani podać przykłady działań, które działają na naszą podświadomość?

Zdecydowanie, większość z nas doświadcza ich codziennie, nawet o tym nie wiedząc. Wejdź do piekarni, w której pachnie chlebem i poczujesz spokój. Zobacz słowo „naturalny” na kremie i poczujesz, że warto zaufać. Usłyszysz w reklamie: „inni już wybrali” i w Twojej głowie pojawia się pytanie: „czy ja też powinienem?” To nie magia... To psychologia zakotwiczona w emocjach. Nie potrzebujemy przekonań, wystarczy, że coś dotknie nas podświadomie i uruchomi wspomnienie, potrzebę, pragnienie bliskości albo... lęk przed byciem pominiętym. Te mikrokomunikaty przenikają do decyzji znacznie szybciej niż logika. Właśnie dlatego warto wiedzieć, jak działają nie po to, by nimi manipulować, ale by je świadomie stosować.

## W jaki sposób psychologia może pomóc w budowaniu zespołu i poprawie atmosfery w pracy?

Atmosfera w zespole to nie „miły dodatek”. To fundament. Zespół nie potrzebuje perfekcyjnego lidera, tylko takiego, który słyszy, kiedy coś zaczyna się psuć. Kiedy ludzie czują się bezpieczni, psychologicznie mówią, dzielą się pomysłami, szukają rozwiązań. Gdy się boją, milczą. I to milczenie kosztuje firmę więcej niż jakikolwiek błąd. Psychologia daje konkretne narzędzia:

- jak dawać feedback, żeby nie ranił;
- jak rozpoznać cichy konflikt, zanim stanie się lawiną;
- jak budować rytuały zespołowe, które scalają.

Czasem wystarczy jedno pytanie na koniec tygodnia: „Co sprawiło, że poczułeś się w tym tygodniu częścią zespołu?” To pytanie nie tylko tworzy więź. Ono przypomina ludziom, że są ważni nie jako stanowisko, ale jako człowiek.



## Jakie cechy psychologiczne wyróżniają skutecznego lidera?

Dobry lider to nie ten, który podnosi głos, ale ten, którego obecność wnosi spokój nawet w czasie burzy. To osoba, która nie potrzebuje być zawsze na scenie, ale gdy trzeba, potrafi z niej zejść i być obok. Prawdziwy lider nie boi się pytań, na które nie zna odpowiedzi. Nie musi udowadniać swojej wartości, bo zna ją na tyle, by nie zagłuszać wartości innych. To ktoś, kto potrafi zatrzymać się, zanim wyda decyzję i usłyszeć głos zespołu, zanim zacznie mówić własnym. Lider nie gra roli. On po prostu jest. I właśnie przez to buduje zespół, który nie tylko działa, ale ufa, rozwija się i zostaje.

## Jakie są najnowsze trendy w wykorzystaniu psychologii w biznesie?

Psychologia zaczyna wchodzić nie tylko w działy HR, ale do strategii firm, komunikacji marek i kultury organizacyjnej. Najsilniejsze trendy to dziś:

- wellbeing psychiczny jako strategia, nie benefit;
- storytelling autentyczny oparty na wartościach, nie w marketingowym języku;
- przywództwo wspierające oparte na relacji, a nie kontroli.

Firmy przestają pytać: „jak zwiększyć efektywność?” Zaczynają pytać: „jak stworzyć środowisko, w którym ludzie chcą być sobą i działać razem?” I to jest ogromna zmiana.

## Jakie błędy popełniają przedsiębiorcy, próbując wdrożyć psychologiczne podejście do zarządzania?

Największy błąd to traktowanie psychologii jako narzędzia wpływu. Empatia, która jest grą, nie działa. Ludzie czują, kiedy intencja jest prawdziwa i kiedy jest tylko taktyką. Drugi błąd to zbyt szybkie kopiowanie narzędzi bez refleksji nad tym, czy pasują do kultury firmy. To, co działa w start-upie z 5 osobami, niekoniecznie zadziała w międzynarodowej korporacji. Psychologia w biznesie musi być świadoma, spójna i dopasowana nie tylko modna.

## Jakie rady dałaby Pani młodym przedsiębiorcom, którzy chcieliby świadomie wykorzystywać psychologię w swojej działalności?

Zacznij od siebie. Zrozum, co Cię motywuje, jak reagujesz w kryzysie, jakie masz przekonania o sobie i o innych. Jeśli nie znasz siebie, żadna metoda nie zadziała długofalowo. W czasach, gdy internet pełen jest „szybkich porad rozwojowych”, warto pamiętać: psychologia to nie zbiór złotych myśli. To nauka o człowieku. Głęboka, złożona i odpowiedzialna. Wyobraź sobie, że lider nie mówi: „co mam zrobić z zespołem?” Tylko pyta: „kim ja jestem w tej relacji?” Bo prawdziwe przywództwo zaczyna się nie od tego, ilu ludzi Cię słucha, ale od tego, czy Ty sam siebie słyszysz.



**Małgorzata Korbal-Świniarska** – psycholog, psychotraumatolog, psycholog sądowy oraz wykładowczyni akademicka w dwóch wyższych uczelniach w Warszawie. Założycielka międzynarodowego Instytutu Akredytacyjnego IPAPA™ Institute of Professional Accreditation in Psychology and Applied Sciences, a także dwóch platform edukacyjnych, w których łączy psychologię z etyką, rozwojem zawodowym i świadomym przywództwem. Na co dzień prowadzi gabinet Mental Balance Therapy Psychological Help Center.

↓ Z Małgorzatą Korbal-Świniarską rozmawiała **Renata Zielezińska**

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



# Rytuał nowiu i pełni w lipcu – jak się przygotować?



Lipiec to miesiąc pełen energii, w którym zarówno nów, jak i pełnia Księżyca przynoszą wyjątkowe możliwości. To idealny czas, aby zanurzyć się w magię cykli księżycowych, wyznaczyć intencje, oczyścić się z negatywności i na nowo połączyć z naturą. Sprawdź, jak przygotować się do rytuałów nowiu i pełni w lipcu, by w maksymalnie wykorzystać ich moc.

### Historia i kultura rytuałów księżycowych

Rytuały związane z nowiem i pełnią Księżyca sięgają tysiące lat wstecz i występują w niemal każdej kulturze na świecie. Starożytni Egipcjanie, Babilończycy i Majowie budowali swoje kalendarze i praktyki duchowe wokół cykli księżycowych, widząc w nich symbol odrodzenia, oczyszczenia i harmonii.

W tradycjach słowiańskich nów i pełnia były czasem specjalnych obrzędów związanych z naturą i przodkami, a w kulturach azjatyckich, jak chińskie i japońskie, święta pełni Księżyca są nadal ważnym momentem refleksji i świętowania. Dziś rytuały nowiu i pełni cieszą się odrodzeniem popularności, łącząc starożytne mądrości z nowoczesną duchowością i świadomym stylem życia.

### Znaczenie nowiu Księżyca – czas na nowe początki

Nów Księżyca to symboliczny moment ciemności i odrodzenia. To czas, kiedy energia sprzyja planom, nowym projektom i wyznaczaniu intencji. Lipcowy nów, często związany z określonym znakiem zodiaku, wnosi unikalną jakość, która może pomóc w manifestacji celów i transformacji. Wykorzystaj ten czas, by spojrzeć na swoje życie z nowej perspektywy, zadać sobie ważne pytania i otworzyć się na nowe możliwości.

### Rytuał nowiu w lipcu – krok po kroku

1. Przygotuj przestrzeń – zadbaj o porządek i ciszę, zapal świecę, użyj ziół lub kadzideł.
2. Oczyszcz siebie – medytuj, oddychaj głęboko, wycisz umysł.
3. Wyznacz intencje – zapisz jasno i konkretnie swoje cele na nadchodzący cykl.
4. Wizualizacja – wyobraź sobie, jak Twoje intencje się spełniają.
5. Zakończenie – podziękuj sobie i wszechświatowi, pozwól energii się rozproszyć.

### Pełnia Księżyca – moment kulminacji i oczyszczenia

Pełnia to czas intensywnych emocji i kulminacji działań. To moment, gdy energia jest najsilniejsza, a światło Księżyca symbolizuje jasność i prawdę. W lipcu, pełnia może przynieść wgląd i potrzebę uwolnienia tego, co już nam nie służy.

### Rytuał pełni w lipcu – jak się przygotować i co zrobić?

- Oczyszcz przestrzeń – podobnie jak przy nowiu, ale możesz dodać rytuały oczyszczające, np. szatwie.
- Dziękczynienie – podziękuj za to, co osiągnęłaś/eś i za lekcje.
- Uwolnienie – spisz na kartce, co chcesz zostawić za sobą i symbolicznie spal lub wyrzuć.
- Afirmacje – powtarzaj pozytywne zdania wzmacniające.
- Zakończ rytuał – zrelaksuj się i poczuć wdzięczność.

### Astrologiczne aspekty lipcowego nowiu i pełni

W lipcu nów i pełnia wypadają w określonych znakach zodiaku, które wpływają na charakter rytuałów. Wykorzystaj energię znaku, by lepiej dopasować swoje intencje – np. nowiu w Raku sprzyjają tematy domu i emocji, a pełnia w Koziorożcu wspiera realizację celów i dyscyplinę.

### Korzyści z praktykowania rytuałów nowiu i pełni

Regularna praktyka rytuałów pomaga budować uważność, wzmacnia poczucie własnej mocy i ułatwia zarządzanie emocjami. Łącząc się z naturalnymi cyklami, lepiej rozumiemy siebie i otaczający świat, co sprzyja harmonii i rozwojowi osobistemu.



## Jak przygotować przestrzeń rytualną w domu?

Stwórz miejsce, które sprzyja skupieniu – uporządkuj je, użyj naturalnych materiałów, dodaj świece, kryształy i rośliny. Dźwięki, jak muzyka relaksacyjna czy misy tybetańskie, pomogą Ci wejść w odpowiedni nastrój. Minimalizm i harmonia kolorów ułatwią skupienie się na rytuale.

## Rytuały nowiu i pełni dla różnych grup

Dla początkujących proponujemy proste, krótkie rytuały, np. zapisanie intencji lub krótka medytacja. Zaawansowani mogą korzystać z głębokich wizualizacji i narzędzi, jak kadzidła czy kryształy (Sprawdź również artykuł pt. Kryształy dla każdego znaku zodiaku na lato). Rytuały dla par pomagają budować relacje, a rodzinne rytuały to świetna okazja do wspólnej nauki i zabawy.

## Wspólne rytuały online lub w grupie

Coraz więcej osób łączy się w grupach online, by wspólnie celebrować nów i pełnię. To doskonały sposób na wsparcie i wymianę energii. Możesz dołączyć do istniejących kręgów lub zorganizować własne spotkanie na platformach takich jak Zoom czy Facebook. Wspólne rytuały wzmacniają poczucie przynależności i motywują do regularnej praktyki.

## Rytuał nowiu i pełni w lipcu – podsumowanie

Rytuały nowiu i pełni w lipcu to wyjątkowa okazja, by zatrzymać się, spojrzeć w głąb siebie i świadomie zaplanować kolejne etapy życia. Niezależnie od doświadczenia, każdy może znaleźć w tych praktykach wsparcie i inspirację do rozwoju. Zaczynaj już dziś i pozwól, by magia Księżyca prowadziła Cię ku harmonii i spełnieniu.



↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Miłość na wakacjach – romantyczna przygoda czy dobrze zaplanowana pułapka?



Lato, czas, w którym jesteśmy w pełni obudzeni po zimowym letargu. Chętnie podejmujemy różne aktywności, otwieramy się na interakcje międzyludzkie oraz dajemy się ponieść emocjom. Szczególnym momentem są wakacje, kiedy to w pełni zrelaksowani tracimy czujność, a nasze zmysły wszystko odbierają z podwójnym natężeniem. W mojej pracy każdego roku zgłaszają się kobiety, które wpadły w pułapkę wakacyjnej miłości i niejednokrotnie płacą za to miesiącami czy nawet latami terapii po przebytej traumie. Ten artykuł ma Was ostrzec, sprawić, iż nigdy nie straciecie czujności podczas letnich uniesień.



## Najczęstsze zagrożenia

### 1. Dosypywanie środków odurzających

Wakacyjne imprezy, kolorowe drinki, atmosfera beztroski – to idealne środowisko dla osób o złych intencjach. Niestety coraz częściej kobiety padają ofiarą tzw. drinków „z dodatkiem”.

Już jedna chwila nieuwagi może skutkować utratą świadomości i brakiem kontroli nad własnym ciałem. Zdarzają się przypadki napaści seksualnych, o których ofiary dowiadują się dopiero po przebudzeniu.

#### Dosypywanie środków odurzających – jak się chronić?

- Nigdy nie zostawiaj napoju bez nadzoru.
- Nie przyjmuj drinków od nieznajomych.
- Na imprezy chodź z zaufanymi osobami i zawsze informuj kogoś, gdzie jesteś.
- Internet oferuje zabezpieczenia na szklanki z kodem cyfrowym.

### 2. Seks, który kończy się kradzieżą lub przemocą

Niektórzy mężczyźni wykorzystują wakacyjną atmosferę i flirt, by zdobyć zaufanie kobiety.

Zaproszenie do pokoju hotelowego może zakończyć się nie tylko złamanym sercem, ale także utratą dokumentów, pieniędzy, a w skrajnych przypadkach – gwałtem.

#### Seks, który kończy się kradzieżą lub przemocą – jak się chronić?

- Zachowaj ostrożność przy zapraszaniu kogoś do swojego pokoju lub przyjmowaniu zaproszenia.
- Nie afiszuj się wartościowymi przedmiotami, w pokoju trzymaj je ukryte w sejfie lub innym bezpiecznym miejscu.
- Zawsze miej przy sobie telefon z włączoną lokalizacją i numerem alarmowym na wyciągnięcie ręki.

### 3. Związki z „fantomami” – partner ma już rodzinę

Czasem wszystko wydaje się bajką – romantyczne spacer, zapewnienia o uczuciach, wspólne plany. A po powrocie z wakacji – cisza. Kobiety często dowiadują się, że ich „książę z plaży” ma żonę i dzieci, a wakacyjna przygoda była dla niego jedynie rozrywką. W gorszych przypadkach mężczyzna potrafi prowadzić podwójne życie nawet wiele lat.

#### Związki z „fantomami” – jak się chronić?

- Bądź uważna na niespójności w opowieściach partnera.
- Zadawaj pytania o jego życie poza wakacjami.
- Jeśli wychodzi z telefonem, chowaj go, abyś nie zobaczyła, jest to sygnał ostrzegawczy.

### 4. Miłość z interesu – obcokrajowiec szukający drogi do Europy

Coraz częściej kobiety padają ofiarą mężczyzn, którzy pozornie zakochani, w rzeczywistości szukają sposobu na przedostanie się do Europy lub poprawę swojej sytuacji życiowej. To często dobrze zaplanowana gra: najpierw intensywna relacja podczas wakacji, potem regularny kontakt przez miesiące, obietnice miłości, wspólnego życia, a nawet ślubu. Ich głównym celem nie jest jednak miłość, a legalizacja pobytu i dostęp do zasobów kobiety (pieniędzy, mieszkania, dokumentów, obywatelstwa).

#### Miłość z interesu – jak się chronić?

- Zadaj sobie pytanie: czy ta relacja rozwija się zbyt szybko, zbyt intensywnie?
- Uważaj na „love bombing” – nagłe deklaracje uczuć, obietnice wspólnej przyszłości.
- Sprawdź, czy rozmowy nie są zdominowane przez tematy wizowe, pracy w Europie, dokumentów.
- Zasięgnij opinii bliskich – osoby z zewnątrz szybciej dostrzegą niepokojące sygnały.
- Nie wysyłaj pieniędzy, nie załatwiał dokumentów ani zaproszeń do kraju osobie, którą znasz krótko.

## Wakacyjna miłość – historia klientki biura detektywistycznego

Młoda kobieta, delikatna uroda, aczkolwiek niska samoocena, w Polsce miała problem ze znalezieniem partnera. Pojechała na wakacje do Turcji i tak zaczęła się wielka miłość. Poznany mężczyzna skupił na niej całą swoją uwagę, zawrócił jej w głowie i dał uwagę, jakiej nigdy wcześniej nie zaznała.

Wszystko potoczyło się w zawrotnym tempie, ściągnięcie mężczyzny do Polski, we wszystkim pomogli rodzice. Szybki ślub, po roku dziecko. Ojcem był dobrym, jednak rozwiązłość seksualna mężczyzny stała się utrapieniem mojej klientki.

Szybko też zaczął zbierać pieniądze na dalszy wyjazd. Kiedy kobieta zorientowała się, co jest na rzeczy, zwróciła się do nas.

Chcąc rozeznaczyć „teren” i figuranta, weszłam do jego miejsca pracy, w ciągu zaledwie 10 minut wręczył mi swój numer telefonu i poprosił, żebym napisała. W wiadomościach nie tylko zdradził, iż planuje wyjazd do Francji (co było jednoznaczne z porzuceniem rodziny), ale też po zaledwie dwóch dniach zwykłych rozmów, zaproponował niezobowiązujący seks w hotelu. Późniejsze obserwacje wykazały, że kobiet jest więcej.

Na szczęście nasza klientka miała ogromne wsparcie rodziny, kiedy została sama z dzieckiem, otoczyli ją opieką i bliskością, jednak pozostał niesmak i poczucie, że została oszukana.





## Jak rozpoznać, czy letni romans to coś więcej niż przelotna fascynacja?

**1. Konsekwencja w zachowaniu** – jeśli partner po powrocie z wakacji nadal chce utrzymywać kontakt, angażuje się emocjonalnie i planuje spotkania w Twoim świecie (a nie tylko przy kolejnych podróżach), może świadczyć to o poważniejszych intencjach.

**2. Gotowość do poznania Twojego życia** – prawdziwe zainteresowanie Twoimi przyjaciółmi, rodziną, codziennością jest dobrym znakiem. Wakacyjni podrywacze najczęściej nie interesują się tym, co nie dzieje się „tu i teraz”.

**3. Brak pośpiechu w fizycznej relacji** – jeśli znajomość nie opiera się tylko na seksie, a rozmowy są głębsze niż „co lubisz robić na plaży”, warto przyjrzeć się, czy nie rodzi się coś autentycznego.

**4. Otwartość i szczerość** – czy mówi o swoim życiu, pracy, planach? Czy jest spójny? Czy chętnie dzieli się kontaktem, profilem na Instagramie, numerem telefonu? Ktoś, kto unika tych rzeczy, może mieć coś do ukrycia.

## Miłość na wakacjach – podsumowanie

Chociaż miłość to piękne uczucie, to często bywa mylne. Trzeba być niezwykle czujnym, aby odróżnić zauroczenie od dobrze zaplanowanej manipulacji. Nie chodzi o to, by zamknąć się na ludzi i przeżyć lato z dystansem, ale o to, by nie tracić głowy i słuchać nie tylko serca, ale i intuicji.

Miłość, która ma wartość, nie ucieka się do kłamstw, pośpiechu, nacisków czy presji emocjonalnej. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak – to prawdopodobnie masz rację.

Zadbaj o siebie, rozmawiaj z przyjaciółmi, nie bój się zadawać pytań i stawiać granic. Letni romans może być pięknym wspomnieniem, ale tylko wtedy, gdy nie kończy się traumą, czy poczuciem porażki.

Zastługujesz na prawdziwe uczucie – nie na wakacyjną iluzję.



Autorka: **Małgorzata Miklaszewska** – pasjonatka sportu, psychologii, książek oraz podróży. Współwłaścicielka Agencji Detektywistycznej Temida. Charakteryzuje mnie silny charakter, entuzjazm oraz ciepłe i pozytywne usposobienie. Prywatnie jestem spełnioną matką i żoną. Długo szukałam swojej specjalizacji w branży detektywistycznej, dopiero sprawy poszukiwań zaginionych oraz adopcji sprawiły, że nabrałam wiatru w żagle.

Miejsca w sieci:

- Strona: <https://agencjatemida.pl/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/polska.grupa.detektywistyczna>
- Instagram: [https://www.instagram.com/agent\\_chix/](https://www.instagram.com/agent_chix/)



Artykuł przygotowała: **Małgorzata Miklaszewska**

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

# Astro-podróż: wakacyjne podróże w zgodzie z horoskopem



Lato to idealny czas na odkrywanie nowych miejsc, ładowanie baterii i... wsluchiwanie się w głos astrologii! Coraz więcej osób szuka inspiracji nie tylko w przewodnikach turystycznych, ale także w gwiazdach. Czy zastanawiałaś/eś się kiedyś, dokąd powinien udać się Twój znak zodiaku, by wypoczynek był naprawdę idealny? W tym artykule znajdziesz propozycje wakacyjnych kierunków dopasowanych do Twojej astrologicznej osobowości. Sprawdź, jak wykorzystać energię swojego znaku, by lato 2025 było pełne przygód, relaksu i spełnionych marzeń! Oto przepisy na wakacyjne podróże w zgodzie z horoskopem.



## Astro-turystyka: dlaczego warto łączyć wakacje z horoskopem?

Astrologia podróży, zwana też astrocartography, to sposób na dopasowanie miejsca wypoczynku do charakteru i potrzeb energetycznych danego znaku zodiaku. Kiedy wybierasz miejsce, które rezonuje z Twoją osobowością, wypoczynek może być bardziej harmonijny i satysfakcjonujący. Poniżej znajdziesz zestawienie znaków zodiaku wraz z wakacyjnymi kierunkami, które najlepiej podkreślą ich naturalne predyspozycje.

## Idealne wakacyjne kierunki dla każdego znaku zodiaku

### Baran – Islandia lub Nowa Zelandia

Barany to niestrudzone dusze poszukujące adrenaliny i nowych wyzwań. Islandia to miejsce pełne wulkanów, gorących źródeł i spektakularnych wodospadów, idealne dla miłośników trekkingu i sportów ekstremalnych. Nowa Zelandia oferuje zapierające dech w piersiach krajobrazy oraz możliwość skoków na bungee, spływów kajakowych czy jazdy na rowerze górskim. Dla Barana to nie tylko wakacje, ale prawdziwa przygoda i test wytrzymałości. Po intensywnym dniu – wieczorne ognisko i rozmowy z przyjaciółmi dodadzą energii. Islandia czy Nowa Zelandia zapewnią osobom urodzonym pod znakiem Barana moc emocji i niezapomniane przygody.

### Byk – Toskania lub Prowansja

Byki cenią stabilność, luksus i harmonię z naturą. Toskania i Prowansja to idealne miejsca na spokojne wakacje pełne smaków, aromatów i pięknych widoków. Wino, lokalne sery i świeże warzywa – Byk doceni kulinarne przyjemności. Malownicze winnice, pola lawendy i przytulne agroturystyki sprzyjają relaksowi i odcięciu się od codziennego zgiełku. To czas na czytanie ulubionej książki na tarasie i delectowanie się każdą chwilą.

### Bliźnięta – Barcelona lub Nowy Jork

Bliźnięta uwielbiają różnorodność i szybkie tempo życia. Barcelona zachwyca połączeniem kultury, plaż, tętniących życiem ulic i barwnych targów. Możliwość zwiedzania muzeów, uczestniczenia w festiwalach i poznawania ludzi sprawia, że Bliźnięta nigdy się nie nudzą. Nowy Jork to miasto, które nigdy nie zasypia, z mnóstwem wydarzeń, restauracji i rozrywek. Bliźnięta mogą swobodnie eksplorować i łąpać inspiracje na każdym kroku.

### Rak – Mazury lub grecka wyspa

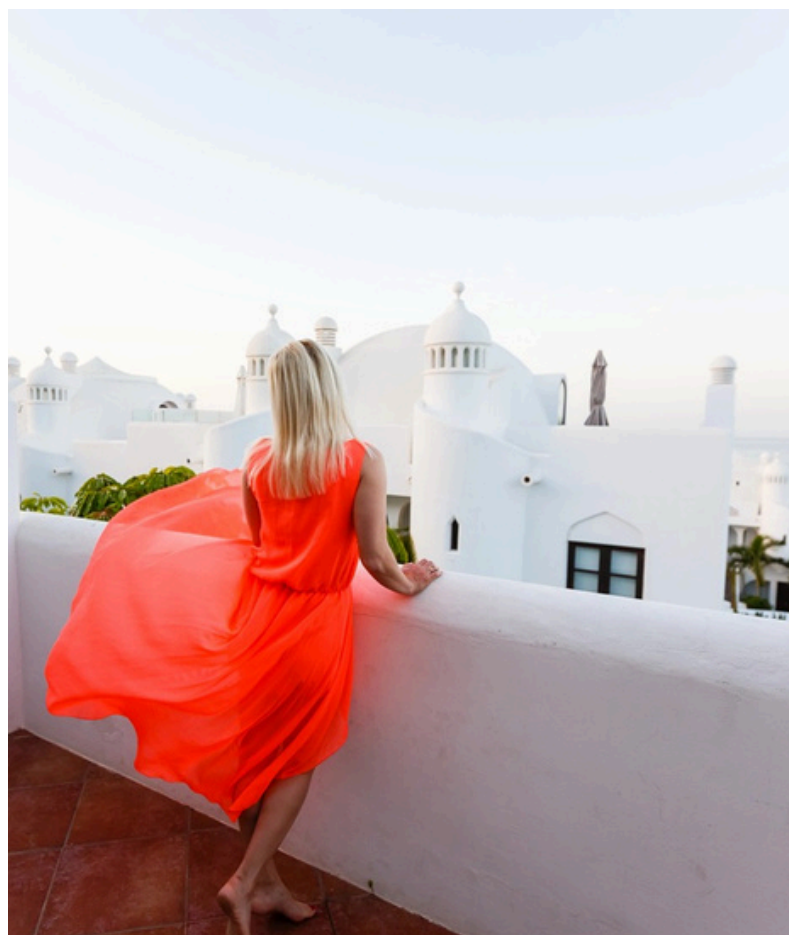
Raki szukają spokoju, bezpieczeństwa i bliskości natury. Mazury to kraina tysięcy jezior, gdzie można odpocząć od zgiełku, wędrować lasami i cieszyć się ciszą. Greckie wyspy, takie jak Korfu czy Zakynthos, oferują piękne plaże i spokojne miasteczka, idealne do rodzinnych wakacji lub romantycznych spacerów. Raki docenią też lokalną kuchnię i ciepłą atmosferę.

### Lew – Dubaj lub Santorini

Lwy uwielbiają luksus, blask i bycie w centrum uwagi. Dubaj to synonim przepychu – od gigantycznych hoteli, przez niesamowite centra handlowe, aż po pustynne safari. Santorini to miejsce dla Lwa, który lubi romantyczne widoki, wyjątkowe restauracje i spektakularne zachody słońca. Lwy powinny zaplanować sesje zdjęciowe i eleganckie wyjścia, by w pełni poczuć swoją królewską naturę.

### Panna – Japonia lub Dolomity

Panny to perfekcyjniści, którzy cenią spokój i porządek. Japonia zachwyca harmonijnym połączeniem tradycji i nowoczesności. Spacer po ogrodach zen, ceremonia parzenia herbaty i odkrywanie świątyń pomogą się wyciszyć. Dolomity to raj dla miłośników trekkingu i fotografii – krystalicznie czyste powietrze i nieskazitelne krajobrazy idealnie odpowiadają potrzebom Panny, która potrzebuje naładować baterie.



## Waga – Paryż lub Wenecja

Wagi kochają sztukę, romantyzm i równowagę. Paryż, miasto miłości, oferuje niezliczone galerie, kawiarnie i spacery nad Sekwaną. Wenecja zachwyca swoją magią – rejs gondolą, odkrywanie tajemniczych zaułków i wykwintna kuchnia to coś, co sprawi, że Waga poczuje się spełniona. To czas na celebrowanie życia i estetyki.

## Skorpion – Islandia lub Peru

Skorpiony pragną intensywnych, transformujących doświadczeń. Islandia zachwyca dziką naturą, gejzerami i lodowcami, które wywołują respekt i podziw. Peru to kraj pełen mistycyzmu, świętych gór i starożytnych ruin Machu Picchu. To miejsca, które mogą pomóc Skorpionowi w osobistym rozwoju i duchowej przemianie.

## Strzelec – Kostaryka lub Australia

Strzelce kochają wolność i przygody. Kostaryka oferuje dżungle, wulkany i rajskie plaże – idealne dla surferów i odkrywców. Australia to kontynent pełen kontrastów: od wielkich metropolii po dzikie outbacki. Strzelec poczuje się tu jak w domu, z nieustającą możliwością eksploracji i poznawania nowych kultur.

## Koziorożec – Alpy lub Szkocja

Koziorożce cenią tradycję, stabilność i wyzwania. Alpy oferują możliwość intensywnego trekkingu, wspinaczki i obcowania z naturą. Szkocja to kraj historii, legend i majestatycznych krajobrazów. Koziorożce odnajdą tam ciszę, ale też możliwość poznania głębokich korzeni i własnych możliwości.

## Wodnik – Islandia, Berlin lub Nepal

Wodniki są indywidualistami i nowatorami. Islandia przyciąga ich tajemniczą magią i przestrzenią do eksperymentów. Berlin to tętniące życiem centrum sztuki i nowoczesności, gdzie mogą wyrazić siebie. Nepal to miejsce duchowej odnowy i wyzwań, które idealnie wpisuje się w poszukiwania Wodnika.

## Ryby – Bali, Kerala lub Norwegia

Ryby to marzyciele i mistycy, potrzebujący spokoju i inspiracji. Bali to miejsce z wyjątkową energią duchową, medytacją i jogą. Kerala słynie z ajurwedy i relaksujących masaży, które pomogą Rybie zregenerować ciało i ducha. Norwegia i jej fiordy pozwalają na kontakt z surową, ale piękną naturą, która koi zmysły.

## Wakacyjne rytuały dla każdego znaku

- **Baran:** poranny jogging lub wspinaczka, by zacząć dzień z energią.
- **Byk:** degustacja lokalnych potraw i wieczorne spacery wśród natury.
- **Bliźnięta:** warsztaty językowe lub artystyczne, by pobudzić umysł.
- **Rak:** rodzinne rozmowy przy ognisku lub medytacja nad wodą.
- **Lew:** sesje fotograficzne i imprezy na plaży.
- **Panna:** planowanie codziennych aktywności i joga.
- **Waga:** zwiedzanie muzeów i wieczorne kolacje w romantycznej scenerii.
- **Skorpion:** duchowe praktyki i samotne wędrówki.
- **Strzelec:** sporty ekstremalne i eksploracja dzikiej przyrody.
- **Koziorożec:** wyzwania górskie i poznawanie historii miejsc.
- **Wodnik:** odkrywanie nowych technologii i kultur, spacery po mieście nocą.
- **Ryby:** relaks w spa i praktyki mindfulness.

## FAQ – najczęściej zadawane pytania o horoskop i podróże

### 1. Czy podróżowanie zgodnie z horoskopem ma sens?

Astrologia to inspiracja, a nie sztywna instrukcja. Pomaga lepiej zrozumieć siebie i dopasować wakacje do swoich potrzeb energetycznych.

### 2. Czy każdy znak zodiaku ma przypisany jeden kierunek?

To sugestia stylu podróży. Jeden znak może czuć się dobrze w różnych miejscach o podobnej energii.

### 3. Skąd wiadomo, że dane miejsce pasuje do znaku zodiaku?

Na podstawie cech charakteru i potrzeb: np. Baran lubi przygody, Ryby spokój i duchowość.



#### 4. Czy warto uwzględnić znak księżycowy lub ascendent?

Tak, szczególnie znak księżycowy wpływa na emocje i komfort, co może zmienić preferencje wakacyjne.

#### 5. Jak połączyć astrologię z planowaniem wakacji?

Traktuj horoskop jako inspirację, a nie jedyny wyznacznik – łącz go z budżetem, czasem i zainteresowaniami.

#### 6. Co Twój znak mówi o tym, jak szybko się nudzisz na wakacjach?

Niektóre znaki potrzebują ciągłych bodźców (Bliźnięta), inne wolą spokojny rytm (Rak). Dopasuj wakacje do swojej energii, by uniknąć frustracji.

#### 7. Które znaki najczęściej wybierają egzotykę, a które wolą domek nad jeziorem?

Ryby i Waga często marzą o egzotyce, a Rak czy Koziorożec wolą spokojne miejsca blisko natury.

#### 8. Czy samotność na wakacjach to znak kosmicznego przesłania?

Dla niektórych znaków (Ryby, Wodnik) samotne wyjazdy są formą resetu i ładowania energii.

#### 9. Który znak ma największe szanse na przygodę życia tego lata?

Astrologiczne trendy 2025 wskazują na Strzelca i Barana jako najbardziej sprzyjające znaki przygód.

#### 10. Które znaki nie nadają się na wspólne podróże i wakacyjne wyjazdy?

Konflikty często wynikają z różnic w potrzebach: np. Koziorożec i Bliźnięta mogą mieć trudności w dostosowaniu się do siebie na urlopie.

## Astrologia podróży – podsumowanie

Wakacje zgodne z horoskopem to nie tylko zabawa, ale i sposób na lepsze zrozumienie siebie i swojego stylu wypoczynku. Niezależnie od tego, czy wierzysz w astrologię, czy traktujesz ją jako ciekawostkę, ten przewodnik może pomóc Ci odkryć nowe miejsca i sposoby na spędzenie lata 2025.



POKAŻ SWOJĄ MARKĘ W II EDYCJI PROJEKTU

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

DOTRZYJ DO PONAD 100 TYSIĘCY PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Jak połączyłam numerologię, Human Design i Totalną Biologię – rozmowa z Aloną Padalko



Numerologia, Human Design i Totalna Biologia – trzy pozornie odrębne systemy, które w jej życiu połączyły się w spójną, holistyczną ścieżkę pomagania innym. Zaczęło się od potrzeby zrozumienia siebie, przeszło przez osobiste kryzysy, aż stało się misją i zawodem. Alona Padalko opowiada o tym, jak wyglądała jej transformacja, dlaczego zrezygnowała z korporacyjnego świata i w jaki sposób dziś wspiera innych, łącząc duchowość, wiedzę i praktyczne narzędzia rozwoju.



## Jak to się stało, że w swojej pracy łączysz numerologię, Human Design i Totalną Biologię?

Moja droga do połączenia tych trzech dziedzin była naturalnym procesem wynikającym z osobistych doświadczeń i poszukiwań. Numerologia była pierwszym narzędziem, które pomogło mi zrozumieć siebie na głębszym poziomie – odkryć moje potencjały, wyzwania i życiowe lekcje. Później natknęłam się na Human Design, który zafascynował mnie swoją precyzją i możliwością zrozumienia unikalnej konstrukcji energetycznej każdego człowieka. Totalna Biologia natomiast wprowadziła mnie w świat psychosomatyki, pokazując, jak nasze emocje i przekonania wpływają na zdrowie fizyczne.

Z czasem zauważyłam, że te trzy systemy doskonale się uzupełniają. Numerologia i Human Design dostarczają wglądu w nasze wewnętrzne mechanizmy i potencjały, podczas gdy Totalna Biologia pomaga zrozumieć, jak nasze emocje i doświadczenia życiowe wpływają na ciało. Integrując te narzędzia, mogę oferować holistyczne wsparcie, pomagając innym zrozumieć siebie na wielu poziomach i wprowadzać trwałe zmiany w życiu.

## Czy pamiętasz moment przełomowy, który sprawił, że postanowiłaś pójść tą ścieżką?

Tak, zdecydowanie był taki moment – a właściwie seria momentów, które złożyły się w jedną, głęboką decyzję. To była kombinacja osobistych doświadczeń, kryzysów emocjonalnych i potrzeby zrozumienia, dlaczego pewne rzeczy w moim życiu się powtarzają. Czułam, że to, co zewnętrzne, już mi nie wystarcza – że odpowiedzi muszę szukać głębiej, w sobie.

Jednym z takich punktów zwrotnych była konfrontacja z własnymi schematami, emocjami, a także zdrowiem. Zaczęłam intensywnie zgłębiać różne systemy rozwoju – najpierw dla siebie, by się uleczyć i odnaleźć spójność. Gdy zobaczyłam, jak wiele zmienia zrozumienie siebie poprzez numerologię, Human Design czy Totalną Biologię, pojawiło się naturalne pragnienie, by dzielić się tym z innymi.

To nie była decyzja podjęta „z głowy” – raczej głęboki wewnętrzny impuls, któremu w końcu zaufałam. I dziś wiem, że to była jedna z najważniejszych decyzji w moim życiu.

## Jak wyglądało Twoje życie zawodowe, zanim zajęłaś się tym, co robisz teraz?

Zanim weszłam na ścieżkę, którą podążam dziś, moje życie zawodowe było mocno związane ze światem biznesu. Pracowałam głównie na stanowiskach kierowniczych i managerskich – zarówno w dużych korporacjach, jak i mniejszych firmach. To był świat celów, strategii, spotkań, targów, obrotów, partnerów handlowych i klientów. Intensywne tempo, duża odpowiedzialność, ale też konkretne, „namacalne” rezultaty.

Przez długi czas ten styl pracy dawał mi satysfakcję i rozwój, ale z czasem zaczęłam czuć, że coś mi umyka – że to nie wszystko. Czułam coraz silniejszą potrzebę pracy, która będzie głębsza, bardziej ludzka, zgodna z tym, co naprawdę czuję i kim jestem. To był proces – nie porzuciłam od razu wszystkiego, ale krok po kroku zaczęłam słuchać siebie coraz uważniej. I tak rozpoczęła się zupełnie nowa droga.

## Czym według Ciebie jest numerologia – bardziej narzędziem rozwoju osobistego, czy może mapą duszy?

Dla mnie numerologia jest jednym i drugim. Z jednej strony to bardzo precyzyjne narzędzie rozwoju – pozwala zrozumieć nasze potencjały, wyzwania, wewnętrzne mechanizmy, a nawet powtarzające się schematy w życiu. Daje konkretne wskazówki, z którymi można pracować na co dzień, bardziej świadomie podejmując decyzje.

Z drugiej strony – to prawdziwa mapa duszy. Pokazuje nie tylko, kim jesteśmy tu i teraz, ale też, z jaką intencją przyszliśmy na ten świat. Otwiera drzwi do głębszego rozpoznania siebie, swoich darów, lekcji i cykli, przez które przechodzimy. Często daje poczucie ulgi, bo nagle okazuje się, że to, co wydawało się chaosem, ma głęboki sens i porządek.

Uwielbiam w numerologii to, że łączy konkrety z duchowością – potrafi być bardzo praktyczna, a jednocześnie niesamowicie poruszająca wewnątrz.

### Kiedy warto korzystać z numerologii i dlaczego?

Numerologia jest niezwykle pomocna w momentach, kiedy czujemy, że stoimy na rozdrożu – nie wiemy, w którą stronę pójść, czegoś nam brakuje albo coś się w nas „domaga głosu”. To może być zmiana pracy, kryzys w relacjach, trudna decyzja, ale też potrzeba głębszego zrozumienia siebie.

Warto sięgnąć po numerologię, gdy chcemy lepiej poznać swoje naturalne predyspozycje, zrozumieć, dlaczego pewne rzeczy się powtarzają, a inne przychodzą z trudnością. Czasami wystarczy jeden wgląd, jedno zdanie, by coś się rozświeciło i ułożyło w sensowną całość.

Numerologia pokazuje, nie tylko kim jesteśmy, ale też, kiedy co się uaktywnia – dzięki temu można lepiej zsynchronizować się z własnym rytmem, zamiast działać „pod prąd”. Daje ogromne wsparcie w budowaniu życia bardziej świadomego, spójnego i zgodnego z własną energią.

### Co jest najważniejsze w portrecie numerologicznym i dlaczego?

Najważniejsze w portrecie numerologicznym jest zrozumienie całościowego obrazu – to nie pojedyncza liczba, ale harmonijna całość różnych elementów, które tworzą naszą unikalną mapę życia. W portrecie zawarte są kluczowe liczby, takie jak liczba życia, liczba ekspresji, liczba serca czy liczba drogi – każda z nich opisuje inny aspekt naszej osobowości, potencjałów i wyzwań.

### Dlaczego to takie ważne?

Bo tylko w pełnym kontekście tych wszystkich liczb można zobaczyć prawdziwy obraz siebie – swoje mocne strony, naturalne talenty, ale też miejsca, które wymagają pracy lub uważności. Portret numerologiczny pomaga zrozumieć, skąd pochodzimy, dokąd zmierzamy i jakie lekcje warto przepracować na tej drodze.

### Jakie najczęstsze mity o numerologii chciałabyś obalić?

Numerologia często bywa mylnie postrzegana przez pryzmat kilku popularnych mitów. Po pierwsze, wiele osób myśli, że to zwykła zabawa z liczbami lub wróżenie, które przepowiada przyszłość w sposób niezmienny. Tymczasem numerologia to narzędzie rozwoju i samopoznania – nie szklana kula, a mapa, która pomaga zrozumieć mechanizmy naszego życia i wybory, które możemy świadomie podejmować.

Kolejnym mitem jest przekonanie, że liczby determinują nas bez wyjątku – że jesteśmy „skazani” na swój los. Wręcz przeciwnie: numerologia pokazuje potencjały i wyzwania, ale to od nas zależy, jak z nimi pracujemy i jakie decyzje podejmujemy.

I wreszcie – często słyszę, że numerologia jest czymś ezoterycznym, niedostępnym dla zwykłych ludzi. W rzeczywistości to uniwersalne narzędzie, które każdy może zrozumieć i wykorzystać na swój sposób – to wiedza ponadczasowa, połączona z sercem i świadomością.

### Czy można zmienić coś w swoim życiu, jeśli "nie pasuje" nam nasza liczba urodzenia?

Liczby życia nie możemy zmienić, bo to nasza podstawowa mapa, ale można zamówić zmianę portretu numerologicznego – dzięki temu możemy dokonać harmonizacji potencjału, uzupełnić braki i przełamać ograniczenia. Taka zmiana zdecydowanie ułatwia życie i pomaga skuteczniej realizować cele, działając w zgodzie z sobą i swoimi możliwościami.

### Czym jest Human Design i jak różni się od klasycznych systemów jak astrologia czy numerologia?

Human Design to unikalny system, który łączy w sobie elementy astrologii, numerologii, I Ching, kabały oraz wiedzy o ludzkim DNA.



Jego celem jest pokazanie, jak funkcjonuje nasza indywidualna energia i jak możemy żyć w zgodzie z nią na co dzień. W odróżnieniu od astrologii czy numerologii, które skupiają się głównie na symbolice i interpretacji cech czy losów, Human Design oferuje praktyczny „instruktaż obsługi” dla naszej energii. Pokazuje, jakie mamy naturalne strategie podejmowania decyzji, jak najlepiej komunikować się z innymi i jak unikać niepotrzebnego stresu, działając zgodnie z własnym typem energetycznym.

## **Jakie typy energetyczne wyróżnia Human Design i czy jeden z nich jest szczególnie „trudny” do życia we współczesnym świecie?**

Human Design wyróżnia pięć głównych typów energetycznych: Generator, Manifestor, Projektor, Manifestujący Generator oraz Reflektor. Każdy z nich ma swoją unikalną rolę i sposób funkcjonowania w świecie. Nie ma typów „lepszych” czy „gorszych”, ale oczywiście niektóre bywają bardziej wymagające w dostosowaniu się do współczesnego stylu życia. Na przykład Projektorzy, którzy naturalnie potrzebują więcej czasu na regenerację i często działają jako przewodnicy czy doradcy, mogą odczuwać presję w szybkim, nastawionym na ciągłą aktywność świecie. Z kolei Manifestorzy, którzy są naturalnymi inicjatorami, mogą napotykać na opór, jeśli ich działania nie są odpowiednio komunikowane. Najważniejsze jest jednak to, by poznać swój typ, zaakceptować swoje potrzeby i działać zgodnie z własnym rytmem – wtedy życie staje się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące.

## **Co może zyskać osoba, która pozna swój indywidualny projekt energetyczny?**

Przede wszystkim – ulgę. Bo nagle okazuje się, że nie musimy być tacy jak wszyscy. Human Design daje zgodę na bycie sobą – ze swoimi rytmami, sposobem podejmowania decyzji, komunikowania się czy odpoczywania. Poznanie swojego projektu energetycznego pozwala zrozumieć, dlaczego coś w naszym życiu działa (lub nie), skąd biorą się powtarzające się schematy i gdzie przeciekamy z energii.

To wiedza, która nie tylko porządkuje wewnętrzny chaos, ale daje bardzo praktyczne wskazówki: jak działać, z kim współpracować, kiedy mówić „tak”, a kiedy się zatrzymać. To świadomość, która wzmacnia. Bo dzięki niej zaczynamy podejmować decyzje w zgodzie ze sobą, a nie w oparciu o presję z zewnątrz czy przekonania, które do nas nie należą.

## **Czy masz własne doświadczenie transformacji dzięki Human Design?**

Tak, moje spotkanie z Human Design było momentem głębokiego zrozumienia siebie. Choć wcześniej pracowałam z wieloma narzędziami rozwojowymi, dopiero HD pokazało mi, jak naprawdę funkcjonuję na poziomie energetycznym. Zamiast kolejnych teorii – otrzymałam bardzo konkretne wskazówki, jak podejmować decyzje, jak organizować swoją pracę, odpoczynek, a nawet relacje. To nie była rewolucja z dnia na dzień – raczej proces subtelnej dostrajania się do siebie, który z czasem przyniósł ogromny spokój i jasność.

Human Design nie „naprawia”, nie obiecuje cudów – ale daje narzędzia, dzięki którym zaczynamy działać w zgodzie ze sobą. To właśnie to doświadczenie przekonało mnie, że chcę dzielić się tą wiedzą z innymi. Bo kiedy wiemy, kim naprawdę jesteśmy, wszystko w naszym życiu zaczyna układać się bardziej naturalnie.

## **Totalna Biologia zakłada, że za chorobą stoi konflikt emocjonalny – jak pracujesz z klientami, by dotrzeć do źródła problemu?**

Praca z Totalną Biologią polega przede wszystkim na uważności i zadawaniu odpowiednich pytań. Ciało nigdy nie działa „przeciwko” nam – ono komunikuje to, czego nie byliśmy w stanie wyrazić na poziomie emocji czy świadomości. Dlatego podczas sesji szukamy przyczyny, nie tylko objawu. Bazując na konkretnych dolegliwościach, analizuję, jaki konflikt emocjonalny może za tym stać. Korzystam z map biologicznych, ale też ze słów, skojarzeń i historii osoby, z którą pracuję – bo każda sytuacja jest indywidualna. Często te źródła sięgają dzieciństwa, relacji z rodzicami, lojalności rodowych, a czasem wydarzeń, które wydają się „nieistotne”, ale zapisały się głęboko w podświadomości.

To praca, która wymaga delikatności i gotowości do zajrzenia pod powierzchnię – ale daje ogromne poczucie ulgi i zrozumienia. Kiedy konflikt zostanie uświadomiony, ciało zaczyna inaczej reagować – pojawia się przestrzeń na zmianę, a często również na realne procesy zdrowienia.

## **Jakie są Twoim zdaniem najczęstsze emocjonalne przyczyny chorób, które obserwujesz?**

Najczęściej źródłem choroby jest tłumiona emocja – coś, czego nie mogliśmy wyrazić, co zostało „zamrożone” w ciele. Bardzo często są to: głęboko skrywana złość, żal, poczucie winy, nieuświadomiony smutek, rozczarowanie sobą lub innymi. Często też pracuję z osobami, które przez lata brały odpowiedzialność za innych, zapominając o sobie – i w ich ciałach objawia się to jako chroniczne zmęczenie, problemy hormonalne, bóle kręgosłupa czy układu pokarmowego. Silne wzorce lojalności wobec rodziny, niedokończone żałoby, nierozwiązane konflikty z dzieciństwa – to wszystko zapisuje się w ciele. Choroba staje się sygnałem, że gdzieś zabrakło zgody na siebie, na emocje, na bycie prawdziwą. Najpiękniejsze jest to, że kiedy zaczynamy rozpoznawać te przyczyny, pojawia się przestrzeń na ulgę, spokój i realną zmianę – nie tylko w zdrowiu, ale i w całym życiu.

## **Jak wygląda Twoja praca z klientem – czy łączysz te trzy metody w jednym procesie?**

Zawsze wszystko zależy od potrzeb i otwartości osoby, z którą pracuję. Nie mam jednej gotowej ścieżki – każdy przypadek jest inny, a moje zadanie polega na tym, by dobrać narzędzia tak, by naprawdę wspierały proces, a nie go komplikowały. Czasem zaczynamy od numerologii – bo daje szybki wgląd w potencjał, wyzwania i dynamikę życia. Innym razem punktem wyjścia jest Human Design, jeśli dana osoba potrzebuje zrozumieć, jak funkcjonuje jej energia i w jaki sposób najlepiej podejmować decyzje. Gdy pojawia się temat zdrowia, emocji czy powtarzających się trudnych sytuacji – naturalnie sięgam po Totalną Biologię.

## **Jakie efekty najczęściej zgłaszają osoby po pracy z Tobą?**

Bardzo różne – bo każdy przychodzi z innym tematem – ale zawsze pojawia się ten moment: „W końcu wszystko zaczyna się układać”. Po zmianie portretu numerologicznego wiele osób zauważa poprawę w obszarze finansów – nagle pojawiają się nowe możliwości, wraca przepływ, startuje biznes, który wcześniej stał w miejscu.



Czasem chodzi o decyzję, którą wcześniej trudno było podjąć – a po transformacji przychodzi jasność i odwaga, by pójść za sobą.

Często też słyszę, że po pracy z emocjami i ciałem – np. w Totalnej Biologii – znikają dolegliwości, które trwały latami. Ale to, co porusza najbardziej, to historie kobiet (i mężczyzn), którzy po wewnętrznej zmianie – nagle spotykają kogoś, z kim mogą zbudować prawdziwy, dojrzały związek. Jakby dopiero po uzdrowieniu relacji ze sobą mogli naprawdę otworzyć się na drugiego człowieka.

## Jakie są Twoje ulubione rytuały codziennego dbania o siebie i swoje pole energetyczne?

Mój dzień zaczynam od ciepłej wody z cytryną i miodem – to dla mnie naturalny rytuał oczyszczenia i łagodnego pobudzenia organizmu. Następnie siadam na medytację – mam kilka sprawdzonych praktyk, które pomagają mi przypomnieć sobie, kim naprawdę jestem i co manifestuję w swoim życiu. To moment skupienia i ugruntowania intencji na cały dzień.

Dopiero po medytacji sięgam po kawę i wtedy zaczynam spokojnie przeglądać telefon i maile. To dla mnie ważne, by najpierw wejść w siebie, a dopiero potem zanurzyć się w codziennym zgiełku. Jeśli chodzi o codzienne dbanie o siebie, lubię robić wszystko z miłością – bo dla mnie dbanie o siebie jest obecne we wszystkim, co robimy. Lubię też praktykować qi gong, a gdy mogę, wybieram się na spacer do parków lub lasu, które pozwalają mi się wyciszyć i zregenerować.

## Gdzie można Cię znaleźć, jeśli ktoś chce umówić się na sesję lub dowiedzieć się więcej?

Najłatwiej skontaktować się ze mną poprzez moją stronę internetową [virgimi-creation.com](http://virgimi-creation.com), gdzie można zapoznać się z ofertą, przeczytać o metodach, które stosuję, oraz umówić się na sesję. Oferuję także bezpłatną konsultację telefoniczną, podczas której możemy porozmawiać o Twoich potrzebach i wybrać najlepszą formę wsparcia. Jestem też obecna na Instagramie [@virgimi\\_creation](https://www.instagram.com/virgimi_creation), gdzie dzielę się codziennymi inspiracjami, krótkimi wskazówkami i nowościami.



**Alona Padalko** – numerolożka i przewodniczka rozwoju osobistego. Specjalizuje się w unikalnym połączeniu numerologii, Human Design oraz Totalnej Biologii. Jej podejście wyróżnia holistyczne spojrzenie na człowieka – pomagając odkryć i harmonizować jego energetyczny potencjał oraz emocjonalne blokady. Dzięki indywidualnie dopasowanym sesjom wspiera osoby w przełamywaniu ograniczeń, rozwoju i manifestacji życia, o jakim marzą. Z pasją i zaangażowaniem prowadzi innych ku głębszemu zrozumieniu siebie i trwałym przemianom.



Z Aloną Padalko rozmawiała **Renata Zielezińska**

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



# Przedsiębiorczyni na urlopie – jak odpocząć, nie zostawiając firmy bez kontroli?



Prowadzisz firmę i marzysz o prawdziwym odpoczynku? Urlop to nie fanaberia – to fundament zdrowego biznesu. Zobacz, jak przygotować swoją działalność, by móc wyjechać z czystym sumieniem i wrócić z nową energią.  
Z artykułu pt. Przedsiębiorczyni na urlopie dowiesz się jak odpocząć, nie zostawiając firmy bez kontroli.

## Czy przedsiębiorczyni może naprawdę wyłączyć się i wyjechać na urlop?

Oczywiście, że tak – ale trzeba to dobrze zaplanować. Kobiety prowadzące własne firmy często mają poczucie, że wszystko spoczywa na ich barkach. Tymczasem odpoczynek to nie słabość – to element strategii zarządzania sobą i biznesem.

## Dlaczego odpoczynek to część strategii, nie słabość?

Regeneracja to inwestycja. Tylko wypoczęta głowa może działać kreatywnie, podejmować trafne decyzje i prowadzić firmę z lekkością. Ignorowanie potrzeby odpoczynku to prosta droga do wypalenia.

## Wewnętrzna blokada: "bez mnie to się zawali"

To jeden z najczęstszych lęków kobiet prowadzących firmy. Ale czy naprawdę wszystko musi zależeć tylko od Ciebie? Delegowanie, planowanie i automatyzacja mogą zdziałać cuda.

„Miałam wrażenie, że jeśli wyjadę na 7 dni, stracę klientów i zaufanie. Ale okazało się, że to moje obawy, nie rzeczywistość” – mówi Justyna, właścicielka agencji marketingowej.

## Urlop jako test samodzielności Twojego biznesu

Twoja nieobecność to świetny sprawdzian – dla zespołu, systemów i... Ciebie samej. Jeśli firma działa przez kilka dni bez problemu, znaczy, że jesteś na dobrej drodze do prawdziwego rozwoju.

## Przygotowania krok po kroku – planowanie to podstawa

Im wcześniej zaczniesz przygotowania, tym spokojniejsza będziesz na urlopie. Traktuj planowanie wakacji jak projekt – z konkretnym harmonogramem i listą zadań.

## Zaplanuj termin urlopu z wyprzedzeniem

Zarezerwuj czas w kalendarzu, nie odkładaj go „na potem”. Powiedz o tym zespołowi, klientom, partnerom. Urlop wpisany w plan działania firmy to sygnał, że traktujesz siebie poważnie.

## Ustal, co musi działać podczas Twojej nieobecności

Wypisz kluczowe procesy: obsługa klienta, płatności, zamówienia, media społecznościowe. Nie wszystko musi być aktywne – ale to, co działa, powinno działać dobrze.

## Zrób „mapę krytycznych punktów”

Które elementy firmy są najbardziej wrażliwe na Twoją nieobecność? Kto może je przejąć? A może można je zaplanować z wyprzedzeniem?

## Delegowanie i automatyzacja – Twoi najlepsi sojusznicy

Nie musisz robić wszystkiego sama – nawet jeśli przez lata to robiłaś. Czas nauczyć się ufać innym (i technologii).

## Komu możesz zaufać?

Jeśli masz zespół – deleguj zadania. Jeśli pracujesz solo, rozważ współpracę z wirtualną asystentką, freelancerem lub inną przedsiębiorczynią. Można ustalić zlecenia tylko na czas urlopu.

„Współpracuję z wirtualną asystentką, która przejmuje ode mnie maile i social media na czas wyjazdu. Warto! To kosztuje mniej niż mój stres” – mówi Karolina, właścicielka sklepu internetowego z biżuterią.

## Zautomatyzuj to, co się da

Ustaw automatyczne odpowiedzi mailowe, zaplanuj posty w social mediach, aktywuj płatności cykliczne. Narzędzia takie jak Trello, Notion, Planoly czy Zapier zrobią za Ciebie wiele.

## Przygotuj szablony i procedury

Gotowe odpowiedzi, checklisty i schematy działania pozwalają zastępcom szybciej i pewniej działać. Stwórz „mini instrukcję obsługi firmy” – to działa cuda.

## Jak się odłączyć, ale mieć spokój?

Chodzi o to, by być dostępną tylko w sytuacjach naprawdę wyjątkowych, a nie cały czas „na czuwaniu”.

### Ustal jasne zasady

Określ, kiedy (i czy w ogóle) jesteś dostępna. Przykład: codziennie 15 minut między 9:00 a 9:15, tylko przez WhatsApp lub Slack.

### Jedna osoba kontaktowa

Zamiast odpowiadać każdemu osobno, wyznacz jedną osobę kontaktową (np. wirtualną asystentkę), która przefiltruje ewentualne sprawy wymagające Twojej uwagi.

### Przeglądaj, ale nie reaguj

Zainstaluj aplikacje tylko do podglądu. Nie odpowiadaj na maile. Nie wchodź w projekty. Pozwól sobie obserwować z dystansu.

„Przyjęłam zasadę: codziennie tylko 10 minut na Slacku, bez działania. Zyskałam spokój, a zespół... radził sobie świetnie” – mówi Iga, trenerka rozwoju osobistego.

## Co warto zrobić tuż przed wyjazdem?

### Zrób porządek w sprawach bieżących

Nie zostawiaj otwartych tematów, nierozliczonych faktur, rozgrzebanych kampanii. Przejrzyj skrzynkę, posprzątaj pliki, zrób ostatni „clean up”.

### Napisz automatyczne wiadomości

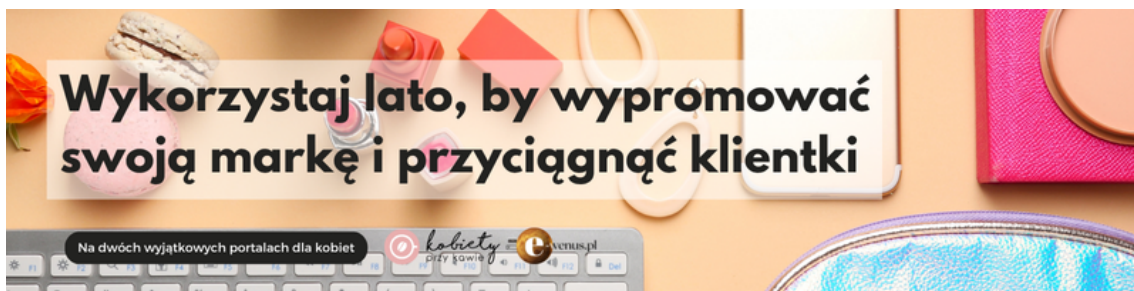
Ustaw autoresponder mailowy, dodaj info w bio na Instagramie, wrzuć relację z informacją, że jesteś na urlopie. Ludzie to uszanują – jeśli im powiesz.

### Przygotuj harmonogram na czas urlopu

Zaplanuj posty, wpisy, kampanie – tak, by firma „żyła”, nawet gdy Ty odpoczywasz. Canva, Meta Business Suite – wszystko masz pod ręką.







## Jak wrócić z urlopu bez przeciążenia?

### Wprowadź dzień buforowy

Nie umawiaj spotkań dzień po powrocie. Daj sobie przestrzeń na „miękkie lądowanie”. Przejrzyj spokojnie skrzynkę, notatki i zadania.

### Przeanalizuj, co działało (a co nie)

Może okaże się, że pewne zadania można trwale delegować lub uprościć. Urlop to też doskonała okazja do optymalizacji procesów w firmie.

### Zapisz refleksje

Jak się czułaś? Co było najtrudniejsze? Co zrobisz inaczej za rok? Warto to zapisać, by móc wykorzystać w przyszłości!

## Checklista: Urlop przedsiębiorczyni – co zrobić przed wyjazdem?

### 1. Wybór terminu i poinformowanie otoczenia.

- Wybierz konkretną datę urlopu i zapisz ją w kalendarzu.
- Poinformuj klientów, współpracowników, zespół o planowanej nieobecności.
- Zablokuj czas w kalendarzu (brak spotkań, konsultacji, zleceń).

### 2. Zorganizuj sprawy firmowe

- Dokończ rozpoczęte projekty lub zaplanuj ich dokończenie po powrocie.
- Wystaw zaległe faktury / rozlicz zobowiązania.
- Zrób porządek w skrzynce mailowej i dokumentach.
- Przygotuj treści „na zapas” – posty, newslettery, grafiki.
- Zaplanuj automatyczne publikacje (social media, blog).

### 3. Delegowanie i automatyzacja

- Przekaż obowiązki osobie zaufanej (np. VA, freelancer, członek zespołu).
- Stwórz instrukcje lub checklisty do przekazania zadań.
- Ustaw automatyczne odpowiedzi e-mailowe (autoresponder).
- Wdróż automatyczne płatności, zamówienia, fakturowanie (jeśli możliwe).

### 4. Komunikacja i bezpieczeństwo

- Przygotuj jasną informację dla klientów (np. w bio, na stronie, w relacjach).
- Ustal, czy i kiedy jesteś dostępna w czasie urlopu (i na jakich zasadach).
- Ustal osobę kontaktową „na wypadek sytuacji awaryjnej”.
- Sprawdź hasła, dostęp do kont, uprawnienia – zabezpiecz dane.

### 5. Sprawy techniczne i mentalne

- Spakuj niezbędne urządzenia (jeśli zabierasz laptop/telefon służbowy).
- Wyłącz niepotrzebne powiadomienia – daj sobie przestrzeń.
- Zrób checklistę powrotu: co sprawdzić po urlopie.
- Zapisz refleksję: co zrobisz inaczej przy kolejnych przygotowaniach do urlopu?

## Przedsiębiorczyni na urlopie – podsumowanie

Urlop to część Twojej siły, nie zaś – jak twierdzi wiele kobiet prowadzących własne firmy – zagrożenie. Nie musisz być dostępna 24/7, by być dobrą przedsiębiorczynią. Wręcz przeciwnie – zdolność do odłączania się to znak dojrzałości i mądrego zarządzania sobą oraz firmą. Odpoczywaj z lekkością – Twój biznes przetrwa. A Ty wrócisz silniejsza, spokojniejsza i pełna nowych pomysłów.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Zorganizuj przestrzeń na wakacje – dom i ogród gotowy na gości i relaks



Wakacje to czas, kiedy dom często zamienia się w miejsce spotkań, odpoczynku i wspólnej radości. Aby w pełni cieszyć się tym okresem, warto wcześniej zadbać o odpowiednią organizację przestrzeni. Dzięki temu nie tylko ułatwisz sobie przyjmowanie gości, ale także stworzysz atmosferę sprzyjającą relaksowi i dobremu samopoczuciu. Sprawdź, jak przygotować dom na wakacje i zyskać więcej komfortu na ten wyjątkowy czas.



## Dlaczego organizacja przestrzeni na wakacje jest ważna?

Wakacje to moment, kiedy często odwiedzają nas bliscy, a my sami chcemy maksymalnie wypocząć. Zorganizowana przestrzeń pomaga uniknąć chaosu i stresu, a także daje poczucie harmonii i świeżości. Przygotowany dom to nie tylko wygoda dla gości, ale też lepsza jakość relaksu dla gospodarzy. Dodatkowo uporządkowanie wnętrza pozwala wykorzystać przestrzeń efektywniej, co jest szczególnie ważne, gdy odwiedzają nas większe grupy osób.

## Planowanie przestrzeni – jak podejść do organizacji przed wakacjami?

Pierwszym krokiem jest ustalenie, czego potrzebujesz – czy planujesz przyjęcia, noclegi dla gości, czy raczej cichy kąt tylko dla siebie. Przejrzyj przestrzeń w domu, zastanów się, które miejsca wymagają zmiany lub lepszego zagospodarowania. Podziel dom na strefy – na przykład strefę gościną, relaksu oraz aktywności, co pomoże łatwiej zarządzać przestrzenią i sprawi, że każdy znajdzie miejsce dla siebie.

## Porządek i minimalizm – sprzątanie i odgracanie

Zanim dotrą goście, warto poświęcić chwilę na szybkie, ale skuteczne sprzątanie i odgracanie. Pozbądź się niepotrzebnych przedmiotów, które zajmują miejsce i wizualnie „przytłaczają” wnętrze. Minimalizm w aranżacji wnętrza sprzyja uspokojeniu umysłu i pozwala lepiej skupić się na tym, co ważne – na relacji i odpoczynku. W praktyce to oznacza mniej rzeczy na widoku i więcej przestrzeni do swobodnego poruszania się.

## Przyjazne dla gości – przygotowanie miejsca na noclegi

Jeśli planujesz noclegi dla rodziny lub znajomych, zadбай o komfortowe miejsce do spania. Uporządkuj pokój gościnny lub stwórz przestrzeń wielofunkcyjną, która szybko można przekształcić w sypialnię. Komfortowa pościel, dodatkowe koce, lampka nocna i dobrze działające oświetlenie to must-have. Nie zapomnij też o miejscu do przechowywania bagażu – nawet prosty kosz czy półka sprawią, że goście poczują się bardziej swobodnie.





## **Strefa relaksu – jak urządzić miejsce do wypoczynku?**

Miejsce do relaksu powinno być wygodne i sprzyjać wyciszeniu. Postaw na miękkie poduszki, koce i przyjemne w dotyku materiały. Naturalne światło, rośliny doniczkowe i delikatne zapachy świec lub olejków eterycznych wprowadzą przytulną atmosferę. Możesz wyodrębnić kącik do czytania, medytacji lub po prostu do rozmów z bliskimi – ważne, aby ta przestrzeń była wolna od nadmiaru elektroniki i hałasu.

## **Kuchnia i jadalnia – serce domowego życia w wakacje**

Wakacje to czas wspólnych posiłków i przyjemności kulinarnych. Dobrze zorganizowana kuchnia i jadalnia ułatwią przygotowanie jedzenia i komfortowe spożywanie posiłków. Postaw na praktyczne rozwiązania – pojemniki na szybkie przekąski, łatwo dostępne naczynia, a także letnie dodatki jak kolorowe talerze czy świeże kwiaty w wazonie. Warto pomyśleć o przestrzeni do wspólnego gotowania – np. wyspie kuchennej czy stole, gdzie każdy może pomóc i spędzić czas razem.

## **Wskazówki dotyczące dekoracji – lekko i wakacyjnie**

Dekoracje na lato powinny być lekkie, świeże i kolorowe. Postaw na naturalne materiały, takie jak drewno, len czy bawełna. Dodaj kolorowe poduszki, drobne dekoracje DIY, np. muszelki w stołkach czy wianuszki z suszonych kwiatów. Taka aranżacja wprowadzi wakacyjny nastrój i doda energii wnętrzu, a jednocześnie nie będzie zbyt przytłaczająca.

## **Jak przygotować taras i ogród na gości i relaks?**

Wakacje to też czas spędzany na świeżym powietrzu, dlatego warto zadbać o taras i ogród:

- Sprząatanie i porządkowanie – usuń zbędne przedmioty, uporządkuj meble i donice.
- Wygodne meble – wybierz lekkie krzesła, leżaki, hamaki lub pufy, które łatwo przestawiać.

- Oświetlenie zewnętrzne – lampki solarne, girlandy świetlne i świece wprowadzają ciepły klimat wieczorem.
- Rośliny i dekoracje – kwiaty i zioła nie tylko ozdobią, ale też przyjemnie pachną.
- Miejsce na posiłki – stół i mały grill pozwolą na wspólne biesiadowanie na świeżym powietrzu.
- Ochrona przed słońcem i owadami – parasole, markizy oraz naturalne środki odstraszające komary zapewnią komfort.

## **Bezpieczeństwo i komfort – o czym pamiętać, zapraszając gości?**

Zapewnij gościom nie tylko wygodę, ale i bezpieczeństwo. Usuń potencjalne przeszkody, sprawdź stan mebli i oświetlenia. Poinformuj o zasadach domu i zwróć uwagę na przestrzeń dla dzieci czy zwierząt, jeśli są obecne. Komfort i poczucie bezpieczeństwa sprawiają, że wszyscy mogą się w pełni zrelaksować i cieszyć wspólnym czasem.

## **Małe triki na łatwiejsze sprząatanie po gościach**

Sprząatanie po imprezach i spotkaniach rodzinnych bywa wyzwaniem. Pomogą Ci w tym proste triki: ustawienie koszy na śmieci i recyding w widocznych miejscach, a także szybkie sprząatanie na bieżąco, zamiast odkładania wszystkiego na później. Warto też mieć pod ręką uniwersalne środki czystości i ściereczki, które ułatwią szybkie wyczyszczenie zabrudzonych powierzchni.

## **Podsumowanie – dom i ogród gotowy na gości i relaks**

Świadoma organizacja przestrzeni na wakacje to klucz do komfortu i dobrej atmosfery. Przygotowany, uporządkowany i udekorowany dom pozwoli Ci cieszyć się towarzystwem bliskich oraz zaufanym wypoczynkiem. Zacznij działać już dziś, aby ten wakacyjny czas był pełen spokoju, radości i niezapomnianych chwil.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Perfumy na wakacje – jak wybrać zapach idealny na lato



Lato to czas, gdy nasze zmysły pragną lekkości, świeżości i energii. Wybór odpowiednich perfum na wakacje może odmienić cały samopoczucie, dodając pewności siebie i podkreślając letni klimat. W tym artykule podpowiadamy, jakie nuty zapachowe wybrać, jak dopasować perfumy do różnych okazji oraz na co zwrócić uwagę podczas aplikacji i przechowywania letnich zapachów. Oto perfumy na wakacje, które warto spakować na urlop.

## Czym różnią się perfumy na lato od tych na inne pory roku?

Latem perfumy powinny być przede wszystkim lekkie i orzeźwiające. Wysokie temperatury wpływają na intensywność zapachu, przez co ciężkie, mocne kompozycje mogą stać się przytłaczające lub szybko się ulatniać. Dlatego w letnich perfumach dominują nuty cytrusowe, kwiatowe oraz owocowe, które zapewniają świeżość i lekkość przez cały dzień.

## Topowe nuty zapachowe idealne na wakacje

- Cytrusy – bergamotka, cytryna, grejpfrut to klasyka orzeźwienia i energii.
- Kwiaty – jaśmin, róża, neroli nadają zapachom delikatności i kobiecego uroku.
- Owoce – melon, brzoskwinia, marakuja wprowadzają słodką, letnią nutę.
- Nuty wodne i morskie – przypominają świeżość oceanu i plaży, idealne dla fanów natury.
- Drzewne i piżmowe akcenty – stanowią trwałą, subtelną bazę dla lżejszych nut.

## Jak dobrać perfumy na wakacje do swojej osobowości i stylu życia?

- Klasyczne i eleganckie – kwiatowe i subtelne zapachy dla kobiet ceniących ponadczasowy styl.
- Aktywne i energiczne – cytrusowe i orzeźwiające kompozycje świetnie sprawdzą się podczas uprawiania sportu lub zwiedzania.
- Romantyczne dusze – owocowo-kwiatowe perfumy podkreślą delikatność i kobiecość.
- Miłośnicy egzotyki – lekkie wersje orientalnych zapachów wprowadzą wakacyjny klimat pełen tajemnicy.

## Perfumy na różne okazje wakacyjne

- Na plażę – najlepiej wybierać lekkie mgiełki zapachowe lub wody toaletowe, które nie są przytłaczające.
- Wieczne wyjścia – subtelnie intensywne perfumy, które dodadzą charakteru, ale nadal pozostaną świeże.
- Aktywności i zwiedzanie – trwałe, odporne na pot i wilgoć perfumy, które zapewnią komfort przez cały dzień.

## Porady dotyczące aplikacji i przechowywania perfum latem

- Aplikuj perfumy na punkty pulsacyjne (nadgarstki, pomiędzy piersiami, szyja, za uszami), ale z umiarem, by zapach nie był zbyt intensywny w upalne dni.
- Unikaj nakładania perfum bezpośrednio na skórę po opalaniu, by zapobiec podrażnieniom.
- Przechowuj buteleczki w chłodnym, zacienionym miejscu, z dala od światła i wysokiej temperatury, co zachowa ich właściwości.

## Najpopularniejsze perfumy na wakacje – przegląd bestsellerów i nowości

- Light Blue Dolce & Gabbana – świeży, cytrusowo-kwiatowy klasyk o lekkiej i orzeźwiającej kompozycji.
- Acqua di Gioia Giorgio Armani – wodna nuta z cytrusami i miętą, idealna na gorące dni.
- Chance Eau Fraîche Chanel – lekki, kwiatowo-cytrusowy zapach z nutą zielonej herbaty.
- Daisy Marc Jacobs – delikatny, kwiatowo-owocowy zapach dla romantyczek.
- Lime Basil & Mandarin Jo Malone London – orzeźwiająca mieszanka cytrusów i ziół.
- Dylan Blue Pour Femme Versace – świeży, owocowo-kwiatowy zapach z nutą piżma.
- CK One Summer Calvin Klein – limitowana, lekka i cytrusowa wersja kultowego CK One.
- Un Jardin Sur Le Nil Hermès – zapach inspirowany ogrodem nad Nilem, z nutami zielonymi i owocowymi.
- Neroli Portofino Tom Ford – luksusowy, świeży zapach z nutami neroli i cytrusów.
- L'Eau d'Issey Issey Miyake – wodna kompozycja o lekkim, kwiatowym charakterze.
- Happy Clinique – radosny, owocowo-cytrusowy zapach, który dodaje energii.
- Omnia Coral Bvlgari – egzotyczny, owocowo-kwiatowy zapach o słonecznym klimacie.
- Blu Mediterraneo Fico di Amalfi Acqua di Parma – lekki zapach z nutą figi i cytrusów.
- Escada Especialy Escada – kwiatowo-owocowy, słodki i lekki zapach idealny na lato.
- Nautica Voyage – świeży, morski zapach męski, doskonały na wakacyjne dni.



## Perfum na lato – dlaczego ich dobór jest tak istotny?

Wybierając właściwe perfumy na wakacje, zyskujesz:

- Poprawę samopoczucia i pewności siebie dzięki świeżemu, dopasowanemu zapachowi.
- Łatwiejsze dopasowanie do zmiennej pogody i różnych okazji.
- Wspomnienia i pozytywne emocje związane z określonym aromatem.
- Mniejsze ryzyko podrażnień dzięki lekkim i naturalnym składnikom.

## Perfumy na lato – co musisz wiedzieć o ich aplikacji i działaniu słońca

Wakacje to czas, gdy dobrze jest zwrócić uwagę na to, jak i gdzie aplikujemy perfumy. Wysokie temperatury oraz intensywne słońce wpływają nie tylko na trwałość zapachu, ale także na reakcję skóry. Oto kilka ważnych wskazówek, które warto znać, aby cieszyć się letnim zapachem bez nieprzyjemnych niespodzianek:

### 1. Aplikuj perfumy na odpowiednie miejsca

Najlepiej nakładać perfumy na tzw. punkty pulsacyjne, czyli miejsca, gdzie skóra jest cieńsza i cieplejsza, co pomaga uwolnić zapach stopniowo. Należą do nich: nadgarstki, szyja, za uszami, zgięcia łokci i kolan. Latem warto jednak unikać miejsc bardzo nasłonecznionych, by zmniejszyć ryzyko podrażnień.

### 2. Unikaj bezpośredniej aplikacji na skórę po opalaniu

Skóra po opalaniu jest bardziej wrażliwa i może łatwiej reagować na składniki perfum, zwłaszcza te zawierające alkohol lub olejki eteryczne. Z tego powodu lepiej nałożyć zapach na ubranie lub delikatnie nawilżoną skórę.

### 3. Pamiętaj o umiarkowanym dawkowaniu

W upalne dni zapach może wydawać się bardziej intensywny, dlatego zrezygnuj z nadmiernej aplikacji perfum. Lepiej nałożyć ich mniej, a w razie potrzeby odświeżyć zapach w ciągu dnia.

### 4. Przechowuj perfumy w odpowiednich warunkach

Latem unikaj przechowywania perfum w miejscach narażonych na bezpośrednie światło słoneczne i wysoką temperaturę. Ciepło i promienie UV mogą powodować degradację zapachu i zmianę jego charakteru.

## FAQ – perfumy na lato

### Czy perfumy na lato muszą być bardzo lekkie?

Nie muszą, ale lekkie zapachy lepiej sprawdzają się w wysokich temperaturach i są bardziej komfortowe w noszeniu.

### Jak przedłużyć trwałość zapachu podczas upałów?

Aplikuj perfumy na punkty pulsacyjne, nawilżaj skórę, przechowuj zapachy w chłodnym miejscu i unikaj nadmiernego pocenia się.

### Czy można używać zimowych perfum latem?

Zimowe, ciężkie zapachy mogą być zbyt intensywne w upały, dlatego lepiej mieć osobne perfumy na lato.

### Jak wybrać perfumy na prezent wakacyjny?

Postaw na uniwersalne, świeże zapachy, które łatwo przypadną do gustu i sprawdzą się w letnich warunkach.

## Perfumy na wakacje – podsumowanie

Perfumy na wakacje to coś więcej niż zapach – to sposób na podkreślenie letniego nastroju, dodanie sobie pewności siebie i stworzenie wyjątkowych wspomnień. Wybierz zapach, który najlepiej odpowiada Twojemu stylowi i ciesz się wakacjami w pełni – pachnąc lekko, świeżo i naturalnie.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Wakacyjne finanse bez stresu – jak nie zbankrutować w sezonie urlopowym



Wakacje to czas odpoczynku, relaksu i poznawania nowych miejsc. Niestety, wielu osobom sezon urlopowy kojarzy się też z dużymi wydatkami, które mogą wpędzić w finansowy stres. Jak zaplanować wakacje, by cieszyć się nimi bez obaw o domowy budżet? W tym artykule podpowiadamy, jak krok po kroku zarządzać budżetem wakacyjnym, by uniknąć „pustej portmonetki” po powrocie.

## Planowanie budżetu wakacyjnego – krok po kroku

Podstawą udanego i spokojnego urlopu jest dokładne zaplanowanie budżetu. Najpierw określ, ile możesz wydać na cały wyjazd, biorąc pod uwagę swoje miesięczne dochody i inne wydatki.

### Następnie podziel tę kwotę na najważniejsze kategorie:

- Transport – bilety lotnicze, pociąg, wynajem auta, paliwo.
- Zakwaterowanie – hotel, apartament, camping.
- Jedzenie – restauracje, zakupy, gotowanie, pamiątki z wakacji.
- Atrakcje i rozrywka – bilety wstępu, wycieczki, pamiątki.
- Rezerwa na nieprzewidziane wydatki – zawsze warto mieć poduszkę finansową.

Korzystaj z dostępnych narzędzi, takich jak aplikacje do budżetowania (np. Mint, Wallet, Spendee) lub prosty arkusz kalkulacyjny, by mieć kontrolę nad wydatkami.

## Oszczędzanie przed wyjazdem – przygotuj portfel na wakacje

Warto zacząć oszczędzać i planować jeszcze przed samym urlopem. Szukaj promocji na bilety i noclegi, korzystaj z programów lojalnościowych i cashback, które pozwolą odzyskać część wydatków. Rezerwuj z wyprzedzeniem – często to gwarantuje niższe ceny. Rozważ też sprzedaż niepotrzebnych rzeczy lub dodatkową pracę sezonową, by podreperować wakacyjny budżet.

## Podczas wakacji – kontroluj wydatki na bieżąco

Na urlopie łatwo ulec impulsowi zakupowemu lub skusić się na drogie restauracje przy głównych atrakcjach turystycznych. Planuj posiłki – korzystaj z lokalnych sklepów i targów zamiast drogich turystycznych knajpek. Unikaj płacenia kartą za drobne wydatki – lepiej mieć gotówkę i pilnować limitu. Korzystając z wakacyjnych atrakcji, miej na uwadze swoje dzienne limity wydatków.





## Po wakacjach – uporządkuj finanse i ucz się na przyszłość

Po powrocie przeanalizuj swoje wydatki – zanotuj, co poszło zgodnie z planem, a gdzie budżet się rozjechał. Jeśli korzystałaś z kredytów lub pożyczek, zaplanuj ich spłatę. Zaczynij budować fundusz awaryjny, by na kolejne wakacje mieć większy zapas. Wyciągnij wnioski i zmodyfikuj strategię planowania, by kolejny wyjazd był jeszcze bardziej bezstresowy.

## Psychologia wydatków wakacyjnych – dlaczego tak łatwo przepalamy pieniądze?

Wakacje to czas nagradzania się po długim roku pracy, dlatego często poddajemy się tzw. efektowi „tu i teraz”. Chcemy wykorzystać każdą chwilę, co może skutkować impulsywnymi wydatkami. Presja społeczna i media społecznościowe dodatkowo potęgują potrzebę „pokazania się”. Świadome podejście, ustalanie dziennych limitów i list zakupów pomaga kontrolować emocje i finanse.

## Eko-oszczędności – dbaj o budżet i planetę jednocześnie

Wybieraj transport publiczny lub rower zamiast wynajmowania samochodu. Kupuj lokalne produkty i jedz w lokalnych knajpkach, unikaj plastiku i pakuj wielorazowe butelki i torby. Takie wybory nie tylko chronią środowisko, ale często pozwalają zaoszczędzić pieniądze. Coraz więcej miejsc oferuje też zniżki dla turystów świadomych ekologicznie.

## Historie z życia – wakacyjne budżety w praktyce

Anna, mama dwójki dzieci, planuje wakacje z dużym wyprzedzeniem i korzysta z ofert last minute na noclegi poza sezonem, co pozwala jej oszczędzić nawet 30%.

Paweł, podróżnik solo, korzysta z aplikacji do budżetowania i codziennie monitoruje wydatki, dzięki czemu nigdy nie przekracza limitu. Z kolei Marta przyznała, że impulsywne zakupy pamiątek w pierwszym dniu wakacji prawie wyczerpały jej budżet, ale z czasem nauczyła się planować i kupować rozsądnie.

## Planowanie budżetu dla różnych typów urlopowiczów

- Rodziny z dziećmi: warto wybierać apartamenty z kuchnią i wakacje poza sezonem, co znacznie obniża koszty.
- Single i pary: mają większą elastyczność, mogą korzystać z ofert last minute i tańszych noclegów typu hostel.
- Podróżujący solo: planujcie noclegi w pokojach wieloosobowych lub couchsurfing, by oszczędzać na zakwaterowaniu.
- Różne style wakacji: city break wymaga budżetu na atrakcje i transport miejski, all inclusive z kolei to koszt większy, ale mniej niespodzianek finansowych.

## Najlepsze aplikacje do zarządzania budżetem wakacyjnym

- Mint – kompleksowe narzędzie do śledzenia wydatków i planowania budżetu.
- Wallet – łatwe w użyciu, pozwala na przypisywanie wydatków do kategorii.
- Spendee – wizualne wykresy i możliwość współdzielenia budżetu z rodziną lub znajomymi.

## Wakacyjne finanse bez stresu – podsumowanie

Planowanie wakacyjnego budżetu to klucz do udanego i spokojnego wypoczynku. Świadome zarządzanie finansami pozwala cieszyć się każdą chwilą bez obaw o powrót do trudnej sytuacji finansowej. Zachęcamy do korzystania z naszych porad, aplikacji oraz dzielenia się swoimi sposobami na oszczędzanie i kontrolę wydatków podczas urlopu.

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Jak zabezpieczyć dom i ogród przed wyjazdem na urlop?

## Poradnik na lato



Wakacje to czas odpoczynku, ale też moment, w którym wiele domów zostaje bez opieki. Niestety – to również okres wzmożonej aktywności włamywaczy i ryzyko domowych awarii. Dlatego, zanim wyjedziesz, warto dobrze przygotować zarówno dom, jak i ogród. Zobacz, jak to zrobić krok po kroku – bez stresu, bezpiecznie i z głową.

# Zabezpieczenie domu – najważniejsze zasady

## 1. Sprawdź zamki i okna – to podstawa bezpieczeństwa

Zacznij od najprostszych, ale kluczowych kwestii. Przejdź się po całym domu i sprawdź, czy wszystkie drzwi i okna są szczelnie zamknięte – również dachowe i piwniczne. Warto zainwestować w zamki antywłamaniowe, a także rolety zewnętrzne na oknach i drzwiach. To dodatkowe utrudnienie dla złodzieja i większy spokój dla Ciebie.

Zwróć uwagę na to, co widać z zewnątrz – nie pozostawiaj w widocznym miejscu wartościowych przedmiotów: laptopa, sprzętu RTV czy roweru. Ostony okienne lub półprzymknięte zasłony mogą ukryć wnętrze, ale unikaj pełnego zaciemnienia domu, które może sygnalizować długą nieobecność.

## 2. Alarm, monitoring i aplikacje – technologia na Twojej stronie

Coraz więcej osób korzysta z systemów typu smart home, które umożliwiają kontrolowanie domu zdalnie. Jeśli masz alarm, upewnij się, że działa prawidłowo i że masz powiadomienia ustawione na telefon. Dobrym rozwiązaniem są kamery z detekcją ruchu oraz aplikacje, które pozwalają podglądać na żywo, co dzieje się w domu. Niektóre systemy pozwalają ustawić alerty na wypadek otwarcia drzwi lub okna.

## 3. Symuluj obecność domowników

To jeden z najskuteczniejszych sposobów, by zniechęcić potencjalnego włamywacza. Warto wykorzystać programatory czasowe, które automatycznie włączą światło o określonych porach – na przykład wieczorem w salonie lub w kuchni. Jeśli masz zaufanych sąsiadów lub rodzinę w pobliżu – poproś ich, by raz na kilka dni wpadli do domu, podlali kwiaty, zabrali pocztę lub przesunęli roletę. Takie drobiazgi naprawdę robią różnicę.

# Co z ogrodem i tarasem?

## 1. Podlewanie i ochrona roślin

Zadbaj o ogród – szczególnie latem, gdy temperatury są wysokie, a rośliny narażone na suszę.

Najwygodniejszym rozwiązaniem będzie automatyczny system nawadniania, który uruchamia się w ustalonych godzinach. Jeśli go nie masz, a Twój urlop trwa dłużej niż 3–4 dni – warto poprosić kogoś, kto podleje ogród lub rośliny w donicach. Jeśli masz rośliny w skrzynkach balkonowych lub wiszące doniczki – zbierz je razem i ustaw w cieniu, aby ograniczyć parowanie wody.

## 2. Schowaj to, co przyciąga uwagę

Fotele, pufy, grill, akcesoria basenowe, dekoracje – wszystko, co pozostawione na tarasie może uciec w czasie deszczu, burzy albo... paść łupem złodzieja. Przed wyjazdem schowaj przedmioty ogrodowe do garażu, altany lub domu, a jeśli to niemożliwe – zabezpiecz je pokrowcami i przypnij do trwałego elementu (np. balustrady). Nie zostawiaj też rowerów, hulajnóg, narzędzi ogrodowych.

## 3. Zadbaj o ogrodzenie i dostęp do posesji

Upewnij się, że wszystkie bramy i furtki są zamknięte, a ich mechanizmy sprawne. Jeśli masz bramę automatyczną – sprawdź, czy zasilanie awaryjne działa. Czasem warto zainstalować dodatkowe blokady lub kłódki, które odstraszą złodzieja już na etapie ogrodzenia.

# Najczęstsze błędy, które kosztują spokój

Choć wydaje się, że wszystko mamy pod kontrolą, przed wyjazdem łatwo przeoczyć rzeczy, które mogą mieć poważne konsekwencje.

## Oto lista najczęstszych błędów popełnianych przez właścicieli domów i mieszkań:

- Uchylone okna lub niedomknięte drzwi balkonowe – łatwe do sforsowania.
- Nieaktywny lub rozładowany system alarmowy – bez testu przed wyjazdem możesz nie wiedzieć, że nie działa.
- Brak informacji dla sąsiada lub bliskiej osoby – nikt nie zareaguje, jeśli coś się wydarzy.
- Pełna skrzynka na listy i zalegające paczki – wyraźny sygnał nieobecności domowników.
- Widoczne z ulicy cenne przedmioty (laptop, telewizor, rower) – nie zakrywaj okien całkowicie, ale przemyśl ogranicz widoczność.
- Zostawienie włączonego światła na stałe – nienaturalny rytm może zwrócić uwagę.
- Brak backupu danych i dokumentów – w razie kradzieży lub zalania utracisz wszystko.



- Nieupewnienie się, że system podlewania działa prawidłowo – możesz wrócić do zeschniętego ogrodu.
- Niezabezpieczony sprzęt na zewnątrz (np. grill, narzędzia) – nie tylko kusi złodzieja, ale może zniszczyć się podczas burzy.

## O czym jeszcze warto pamiętać przed wyjazdem na urlop?

To drobne rzeczy, które nie zajmują dużo czasu, ale mogą zrobić ogromną różnicę. Zobacz, co warto dodać do listy przedurlopowych obowiązków:

- Zatrzymaj przesyłki kurierskie i prenumeraty – możesz to zrobić online.
- Opróżnij kosz na śmieci, szczególnie kuchenny – zapobiegiesz nieprzyjemnym zapachom.
- Opróżnij lodówkę z psujących się produktów – wyłączając ją, zostaw uchylone drzwi.
- Zrób zdjęcia wartościowych przedmiotów – mogą się przydać przy ewentualnym zgłoszeniu szkody.
- Zapisz kontakt do sąsiada w telefonie z etykietą „Opieka dom” – łatwo odnajdziesz go w razie potrzeby.
- Ustaw autoresponder na mailu służbowym lub prywatnym – informując, że jesteś na urlopie.
- Zostaw awaryjny komplet kluczy komuś zaufanemu – zamiast ukrywać go np. pod wycieraczką.

## Zrób to ekologicznie i nowocześnie

Bezpieczeństwo może iść w parze z odpowiedzialnością za środowisko – zobacz, jak zaplanować urlop w duchu smart i eko:

- Użyj żarówek LED na programatorach czasowych – niższe zużycie energii i realistyczna symulacja obecności.
- Zainstaluj czujniki wilgotności – uruchomią nawadnianie tylko wtedy, gdy rośliny naprawdę tego potrzebują.
- Odłącz z gniazdek urządzenia w trybie standby – zmniejszysz zużycie prądu i ryzyko zwarcia.
- Wykorzystaj deszczówkę do podlewania ogrodu – przez zbiornik z automatycznym systemem kropelkowym.
- Zarządzaj domem przez aplikacje typu smart home – kontroluj oświetlenie, temperaturę i monitoring z dowolnego miejsca.
- Unikaj drukowania listy zadań – zapisz ją w notatkach telefonu lub w chmurze.
- Wybierz sprzęty z funkcją oszczędzania energii – lodówka w trybie wakacyjnym, klimatyzator z harmonogramem itp.

## Jak zabezpieczyć dom i ogród przed wyjazdem na urlop? Zakończenie

Bezpieczeństwo domu i ogrodu podczas urlopu to nie kwestia szczęścia – to kwestia przygotowania. Dobrze zaplanowane wyjazdy zaczynają się od świadomych decyzji – tych dużych jak instalacja alarmu czy rolet zewnętrznych, i tych małych, jak rozmowa z sąsiadką czy wyjęcie paczki ze skrzynki. Zamiast stresować się podczas wypoczynku, poświęć kilka chwil na stworzenie checklisty, skontrolowanie kluczowych miejsc i delegowanie drobnych obowiązków. Dzięki temu zyskasz coś znacznie cenniejszego niż zamek czy kamera – spokój umysłu.

**Ciesz się wakacjami – Twój dom jest pod kontrolą.**



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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

# Wakacyjne rytuały dla kobiet – jak zadbać o siebie latem, odzyskać balans i radość życia



Lato to idealny moment, by zwolnić tempo, wsłuchać się w siebie i zadbać o swoje potrzeby. W natłoku codziennych obowiązków łatwo zapomnieć o sobie – a przecież zasługujesz na to, by poczuć się dobrze, spokojnie i pięknie. Oto wakacyjne rytuały, które pomogą Ci odzyskać harmonię, napełnić się energią i pielęgnować kobiecą siłę w zgodzie z naturą.



## Dlaczego rytuały są ważne – szczególnie latem?

Rytuały to nie tylko „ładne momenty” – to świadome praktyki, które dają nam poczucie bezpieczeństwa, wpływu i zakorzenienia. Latem, gdy nasze życie nieco zwalnia, a dni są dłuższe i cieplejsze, łatwiej jest wejść w rytm natury i... siebie. To czas odnowy – nie tylko fizycznej, ale też emocjonalnej. Rytuały pomagają wyciszyć umysł, wsłuchać się w ciało i ugruntować swoje potrzeby. I – co najważniejsze – nie wymagają ani dużo czasu, ani specjalnych warunków. Wystarczy intencja.

## Poranne rytuały – zacznij dzień z dobrą energią

1. Obudź się bez pośpiechu. Pozwól sobie na kilka głębokich oddechów, zanim wstaniesz. Zadaj sobie pytanie: „Czego dziś potrzebuję?”
2. Zadbaj o ciało. Przemyj twarz chłodnym tonikiem lub hydrolatem, użyj lekkiego kremu z filtrem SPF, zrób kilka ruchów rozciągających. Latem skóra i ciało potrzebują świeżości i lekkości.
3. Ruch i światło. Jeśli możesz – wyjdź na balkon, taras, do ogrodu lub na krótki spacer. Kontakt z naturalnym światłem o poranku reguluje rytm dobowy i dodaje energii.

## Rytuały pielęgnacyjne – ciało jako świątynia

**Domowe SPA:** raz w tygodniu zrób sobie rytuał pielęgnacji – peeling z cukru i oleju kokosowego, chłodny prysznic z naparem z mięty, a potem nawilżenie olejkiem różanym lub lnianym.

**Wieczorna kąpiel:** dodaj do wanny sól Epsom i kilka kropli olejku lawendowego. To prosty sposób na detoks ciała i ukojenie nerwów.

**Pielęgnacja intuicyjna:** słuchaj, czego chce Twoja skóra – może mniej makijażu, może więcej chłodzących mgiełek? Latem warto odpuścić ciężkie produkty i wybrać lekkość.

## Wieczne rytuały – wyciszenie i wdzięczność

Zamknij dzień z intencją. Możesz zapisać w dzienniku 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna. To prosty sposób na przeprogramowanie umysłu na pozytywność.

**Detoks cyfrowy:** wyłącz telefon na godzinę przed snem. W zamian: cicha muzyka, książka, cisza. Niech Twoja głowa też odpoczywa.

**Rytuał zmysłów:** zapal świeczkę, połóż się na macie lub łóżku, posłuchaj swojego oddechu. To może być medytacja albo po prostu – chwila bycia tu i teraz.

## Rytuały duchowe i rozwojowe

**Pisanie afirmacji i dziennika:** każdego dnia zapisz jedno zdanie, które Cię wspiera, np. „Mam w sobie spokój”, „Zawsze wszystko działa na moją korzyść”, „Dziękuję za obfitość, która mnie otacza”.

**Rytuały księżycowe:** w pełnię – puść to, co Ci nie służy. W now – napisz intencje na kolejny cykl. To piękny sposób na życie w rytmie natury.

**Czas dla siebie:** samotne spacer, chodzenie po trawie, siedzenie pod drzewem, cisza. Duchowość to nie religia – to relacja ze sobą.

## Mikro-rytuały na co dzień – nawet w biegu

**Uważna herbata:** wypij ją bez telefonu, patrząc w dal. Zauważ smak, temperaturę, oddech. 3 minuty oddechu: zamknij oczy, policz 10 spokojnych wdechów i wydechów. Reset gwarantowany.

**Codzienna chwila z czymś, co kochasz:** muzyka, książka, kosmetyk, perfumy, zapach ulubionego olejku. Nawet 5 minut wystarczy, by naładować wewnętrzne baterie.

## Rytuały wspólnotowe – kobieca energia w relacjach

**Wspólne rytuały:** śniadanie z przyjaciółką, wieczór z mamą na balkonie, rozmowy z córką przy świeczce. Magia relacji tkwi w prostocie i obecności.

**Kręgi kobiet, warsztaty, kobiece spotkania:** jeśli masz taką możliwość – poszukaj kobiecej wspólnoty. To nie tylko moda, to prawdziwa potrzeba ducha.

## Wypróbuj 3 rytuały na początek

1. Zapisz intencję na lato: czego naprawdę potrzebujesz? Spokoju, miłości, przestrzeni?
2. Stwórz swoje miejsce mocy: może to kąć z roślinami, fotel z książką, poduszka na balkonie?
3. Wybierz jeden rytuał poranny i jeden wieczorny – praktykuj przez 7 dni i zobacz, co się zmienia.



## Zalety wakacyjnych rytuałów

Wprowadzenie prostych rytuałów do codzienności podczas wakacji niesie za sobą wiele korzyści:

- **Głębszy relaks i regeneracja**

Rytuały pomagają wyciszyć umysł i ciało, co sprawia, że wypoczynek staje się naprawdę efektywny.

- **Lepsze samopoczucie i stabilizacja emocji**

Regularna praktyka uważności czy wdzięczności pomaga radzić sobie ze stresem i napięciem.

- **Zwiększenie energii i motywacji**

Dzięki rytuałom łatwiej łapiemy dobre nawyki, co dodaje nam sił na kolejne dni.

- **Wzmocnienie więzi z samą sobą i bliskimi**

Rytuały wspólne i indywidualne pogłębiają poczucie bliskości, bezpieczeństwa i miłości.

- **Świadome przeżywanie chwili**

Pomagają docenić codzienność, zauważyć piękno małych momentów i być obecną „tu i teraz”.

## Wakacyjne rytuały to prezent dla siebie – podsumowanie

Wakacyjne rytuały to więc nie tylko „miłe dodatki”, ale skuteczne narzędzia wspierające zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Nie potrzebujesz wakacji all inclusive, by poczuć się dobrze. Potrzebujesz chwili zatrzymania, uważności i łagodności dla siebie. Rytuały nie są luksusem – są powrotem do siebie. Zadbaj o swoje lato. Zadbaj o siebie.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Kryształy na lato dla każdego znaku zodiaku – jak wybrać kamień energetyczny?



Lato to czas słońca, transformacji i wzmożonej energii – idealny moment, by sięgnąć po wsparcie natury w postaci kryształów. Każdy znak zodiaku rezonuje z innymi wibracjami, dlatego warto dobrać kamień, który wzmocni Twoje mocne strony i ukoji słabości. Sprawdź, który kryształ jest dla Ciebie idealny w te wakacje!

# Kryształy a astrologia – czy to działa?

Od wieków wierzymy, że kamienie szlachetne mają energię wpływającą na nasze ciało i umysł. Astrologia łączy cechy znaków zodiaku z właściwościami kryształów, które potrafią wspierać nasze zdrowie emocjonalne i duchowe. Choć dla sceptyków może to brzmieć magicznie, wielu ludzi potwierdza ich działanie jako narzędzie do uważności i samorozwoju.

## Jak wybierać kryształy na lato?

Lato to czas intensywnych energii – słońca, ciepła i działania. Kryształy dobrane na ten okres mogą pomóc w uziemieniu, regeneracji i podniesieniu radości życia. Wybieraj kamienie intuicyjnie lub kieruj się astrologią, dopasowując kryształ do swojego znaku zodiaku i aktualnego nastroju. Pamiętaj, że niektóre kamienie nie lubią długiego nasłonecznienia, więc dbaj o nie odpowiednio.

## Kryształy dla każdego znaku zodiaku

### Baran – Karneol

Baran to ognisty, pełen pasji i nieustępliwy wojownik. Lato przynosi mu przyływ energii i chęć działania, ale czasem intensywność może prowadzić do impulsywności i wyczerpania. Karneol, nazywany kamieniem odwagi, pomoże osobom urodzonym pod znakiem Barana zachować równowagę między entuzjazmem a spokojem. Wspiera kreatywność, wzmacnia siłę woli i dodaje stabilności emocjonalnej. Nosząc karneol latem, Baran poczuje przyływ pozytywnej energii, która będzie napędzać do realizacji marzeń bez ryzyka wypalenia.

### Byk – Różowy kwarc

Byk jest uosobieniem stabilności, zmysłowości i głębokiego przywiązania do komfortu. Letnie miesiące mogą przynieść mu potrzebę zwolnienia tempa i zatopienia się w przyjemnościach. Różowy kwarc to kamień miłości i harmonii, który pomoże Bykowi otworzyć serce na nowe relacje oraz związki i pogłębić te już istniejące. Ten delikatny kamień łagodzi stres, sprzyja relaksowi i przypomina, by celebrować drobne radości lata. Dzięki niemu Byk odnajdzie spokój i równowagę wśród codziennego zgiełku.

### Bliźnięta – Ametyst

Bliźnięta to znak powietrza, znany z błyskotliwości i zmienności. Latem ich umysł może być szczególnie aktywny, co czasem prowadzi do rozproszenia i niepokoju. Ametyst to kryształ spokoju i duchowej równowagi, który pomaga Bliźniętom skupić się na tym, co ważne. Jego ochrona przed negatywnymi wpływami sprzyja jasności myślenia i intuicji. Dzięki ametystowi Bliźnięta mogą cieszyć się letnią energią bez uczucia przytłoczenia.

### Rak – Kamień księżycowy

Rak to wrażliwa i emocjonalna dusza, silnie związana z energią księżyca. Lato to dla Raka czas wzmożonych uczuć i potrzeb duchowego wyciszenia. Kamień księżycowy to jego sprzymierzeniec, wspierający intuicję i wewnętrzną mądrość. Pomaga także w łagodzeniu stresu i przywracaniu emocjonalnej równowagi. Noszony latem, kamień księżycowy daje Rakowi siłę do otwarcia się na nowe doświadczenia i odwagę do wyrażania siebie.

### Lew – Cytryn

Lew to królewski znak pełen charyzmy, pewności siebie i radości życia. Latem jego energia jest wyjątkowo silna, a cytryn staje się naturalnym przedłużeniem tej świetlistej energii. Ten kamień słońca wzmacnia optymizm, kreatywność i poczucie własnej wartości. Cytryn pomaga Lwu przyciągać pozytywne wydarzenia i ludzi, a także utrzymywać motywację do działania. Dzięki niemu letnia aura Lwa będzie jeszcze bardziej promienna i inspirująca.

### Panna – Fluoryt

Panna to znak ziemi, ceniony za analityczny umysł i dbałość o detale. Lato może przynieść jej dużo aktywności i nowych wyzwań, które wymagają koncentracji. Fluoryt to kryształ porządku i klarowności, który pomaga Pannie zachować spokój umysłu oraz uporządkować myśli. Wspiera podejmowanie mądrych decyzji i chroni przed rozpraszającymi wpływami. Latem fluoryt pozwoli Pannie działać skutecznie, jednocześnie dbając o wewnętrzną harmonię.

### Waga – Amazonit

Waga pragnie równowagi, piękna i harmonii we wszystkich aspektach życia. Lato może wzbudzać w niej tęsknotę za spokojem i lekkością. Amazonit to kamień równowagi i ekspresji, który pomaga Wadze wyrażać swoje potrzeby bez konfliktów. Ułatwia podejmowanie decyzji i dodaje odwagi do bycia sobą.



Dzięki amazonitowi Waga poczuje, że lato to czas, kiedy można błyszczeć swoją autentycznością i tworzyć piękne relacje.

### **Skorpion – Obsydian**

Skorpion to znak intensywnych emocji i głębokiej transformacji. Latem może odczuwać potrzebę oczyszczenia i uwolnienia negatywnych wzorców. Obsydian, znany jako kamień ochronny, pomaga Skorpionowi stawiać czoła swoim wewnętrznym lękom i przekształcić je w siłę. Wzmacnia determinację i wspiera regenerację emocjonalną. Noszony latem, obsydian umożliwia Skorpionowi świadome korzystanie z mocy transformacji i budowanie nowych fundamentów.

### **Strzelec – Turkus**

Strzelec kocha wolność, przygody i odkrywanie nowych horyzontów. Latem energia podróży i eksploracji jest dla niego szczególnie ważna. Turkus to kamień ochrony i pozytywnej energii, który towarzyszy Strzelcowi na jego ścieżkach. Wzmacnia optymizm, sprzyja zdrowiu i pomaga zachować równowagę emocjonalną podczas dynamicznych zmian. Turkus dodaje pewności siebie, by z odwagą sięgać po nowe doświadczenia.

### **Koziorożec – Hematyt**

Koziorożec to znak pracowity, ambitny i odpowiedzialny. Latem, mimo wakacyjnego klimatu, Koziorożec może potrzebować dodatkowej stabilizacji i uziemienia. Hematyt to kamień, który w naturalny sposób łączy go z ziemią, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa i wytrwałość. Pomaga radzić sobie ze stresem i zachować równowagę między pracą a odpoczynkiem. Dzięki hematytowi Koziorożec będzie mógł korzystać z letniej energii, nie tracąc przy tym swojej efektywności.

### **Wodnik – Labradoryt**

Wodnik to wizjoner, innowator i marzyciel. Latem jego energia może kierować go ku nowym pomysłom i zmianom społecznym. Labradoryt to kamień intuicji i ochrony, który pomaga Wodnikowi pozostać wiernym swoim przekonaniom, jednocześnie chroniąc go przed negatywnymi wpływami. Wzmacnia kreatywność i otwiera na głębsze wglądy duchowe. Noszony latem, labradoryt sprzyja realizacji wizji Wodnika z lekkością i pasją.

### **Ryby – Howlit**

Ryby to znak pełen empatii, wrażliwości i duchowości. Latem ich emocje mogą być szczególnie intensywne, co czasem powoduje rozproszenie. Howlit to kamień spokoju i cierpliwości, który pomaga Rybie zachować równowagę emocjonalną i wyciszyć umysł.

Wspiera także wyrażanie uczuć i budowanie zdrowych granic. Dzięki howlitowi Ryby mogą przeżyć lato z większą harmonią i pewnością siebie.

## **Jaki kryształ pasuje do Twojej letniej energii?**

- Lato to czas pełen żywiołowej energii, ciepła i intensywnych wrażeń. Twoja letnia energia może być różna – od pełnej radości i otwartości, przez chwilowe zmęczenie, aż po potrzebę uziemienia i spokoju. Dobór odpowiedniego kryształu pomoże Ci w harmonizacji tego unikalnego, sezonowego potencjału.
- Jeśli latem czujesz przyływ kreatywności i chcesz podążać za impulsem, sięgnij po karneol lub cytryn – pobudzają one energię twórczą i pewność siebie.
- Gdy lato bywa dla Ciebie okresem większego zmęczenia i rozproszenia, wybierz kryształy takie jak ametyst lub fluoryt, które pomagają w koncentracji i regeneracji.
- Jeśli pragniesz ukojenia i relaksu po intensywnych dniach, doskonały będzie różowy kwarc lub howlit, łagodzące emocje i sprzyjające wyciszeniu.
- Jeśli lato to dla Ciebie czas nowych wyzwań i odwagi, pomogą kamienie ochronne jak obsydian czy hematyt, które dodają siły i stawiają granice.

Pamiętaj, że Twoja letnia energia to unikalny miks – warto obserwować siebie i intuicyjnie wybierać kryształy, które najbardziej rezonują z Twoim nastrojem w danym dniu.

## **Jak korzystać z kryształów latem?**

Latem możesz nosić kryształy jako biżuterię lub mieć je zawsze przy sobie, np. w torebce. Doskonałym pomysłem jest medytacja z kryształem na balkonie, tarasie lub w ogrodzie oraz ładowanie kamieni na słońcu.

Pamiętaj jednak, że niektóre z nich (np. ametyst) mogą blednąć pod wpływem długiego naświetlenia. Dobrym rozwiązaniem jest także ładowanie kryształów energią księżyca podczas pełni.

## Nów Księżyc – 17 lipca 2025

Nów to symboliczny moment nowego początku i zasiewu intencji. W lipcu 2025 roku nów Księżyc to doskonały czas, by zresetować swoją energię i postawić jasne cele na kolejne tygodnie. Warto wykorzystać tę fazę do pracy z kryształami, które wzmacniają motywację, kreatywność oraz odwagę do zmian.

### Jak pracować z kryształami podczas nowiu?

- Wybierz kamień o energetyce wspierającej starty, takie jak karneol, cytryn, awenturin czy jaspis.
- Oczyszczyć swoje kryształy, np. za pomocą dymu z białej szatwii lub dźwięku mis tybetańskich, by usunąć nagromadzoną energię.
- Naładuj kamień na słońcu lub światłem księżyca – choć księżyc w nowiu jest niewidoczny, to jego energia jest najsilniejsza jako punkt wyjścia.
- Zaplanuj rytuał intencji – usiądź w ciszy, trzymając wybrany kryształ w dłoniach, skupiając się na tym, co chcesz rozpocząć, rozwijać lub osiągnąć. Możesz spisać swoje cele, by mieć je zawsze na widoku.

## Pełnia Księżyc – 31 lipca 2025

Pełnia Księżyc symbolizuje kulminację, spełnienie i oczyszczenie. To czas, kiedy możesz uwolnić to, co już nie służy, i przyjąć nowe energie z otwartym sercem. Energia pełni jest silna i intensywna, co wpływa również na Twoje emocje i relacje.

### Jak korzystać z kryształów podczas pełni?

- Postaw na kamień oczyszczający i ochronny, takie jak ametyst, selenit, czarny turmalin czy kryształ górski.
- Przeprowadź rytuał oczyszczenia – trzymaj kamień blisko siebie lub połóż na miejscach energetycznych (czakrach), wizualizując uwolnienie negatywnych emocji i blokad.
- Naładuj kryształy pod światłem księżyca, wystawiając je na balkon lub parapet przez całą noc, aby napełnić je mocą pełni.

- Medytuj z kamieniami, pozwalając, by energia pełni przyniosła Ci jasność i inspirację na kolejny miesiąc.

#### Dodatkowe wskazówki:

Lipiec to idealny miesiąc na łączenie pracy z energią kryształów i faz księżyca z codzienną praktyką uważności, medytacji i świadomego oddechu. Pamiętaj, że każda zmiana zaczyna się od małych kroków – pozwól sobie na eksplorację swojej energii i celebrowaj rytuały, które wspierają Twoją drogę.

## FAQ – Kryształy latem: najczęściej zadawane pytania

### 1. Jak mogę bezpiecznie ładować kryształy latem, by ich nie uszkodzić?

Wiele kryształów lubi słońce, ale niektóre (np. ametyst, różowy kwarc, cytryn), jeśli zbyt długo są wystawione na działanie promieni słonecznych. Najlepiej wystawiać je na działanie porannego lub późnego popołudniowego słońca, a dla kamieni wrażliwych korzystać z ładowania energią księżyca, szczególnie podczas pełni.

### 2. Czy mogę nosić i używać jednocześnie kilka kryształów?

Tak, wiele osób tworzy własne zestawy kamieni dopasowane do różnych potrzeb. Kryształy mogą ze sobą współgrać, wzmacniając różne aspekty Twojej energii. Ważne jest, by wybierać je intuicyjnie i obserwować, jak się czujesz z konkretnymi zestawami.

### 3. Jak rozpoznać, że kryształ „działa” i czy jego efekty są od razu zauważalne?

Działanie kryształów jest subtelne i często wyczuwalne jako lepsze samopoczucie, spokój, czy większa jasność umysłu. Efekty mogą pojawiać się stopniowo, dlatego warto być cierpliwym i uważnym na swoje emocje oraz zmiany w codziennym życiu.



**4. Czy kryształy działają na wszystkich tak samo?**

Nie ma jednej recepty – wpływ kryształów może się różnić w zależności od osoby, jej otwartości, nastawienia i obecnej energii. Najważniejsza jest Twoja intuicja i otwartość na współpracę z kamieniami.

**5. Jak dbać o kryształy, by służyły jak najdłużej?**

Regularnie je oczyszczaj (np. dymem z szatwii, solą morską lub pod bieżącą wodą – ale nie każdy kamień lubi wodę, np. selenit), ładuj energią słońca lub księżyca i przechowuj w bezpiecznym miejscu, by uniknąć zarysowań i uszkodzeń.

**6. Czy mogę nosić kryształy różnych znaków zodiaku jednocześnie?**

Tak, kryształy można łączyć i tworzyć własne zestawy energetyczne, które wspierają różne aspekty Twojego życia.

**7. Jak rozpoznać, że kryształ działa?**

Efekty są często subtelne – poprawa nastroju, większy spokój czy jasność myśli. Warto obserwować swoje odczucia i zapisywać zmiany.

**8. Czy każdy znak może korzystać z kryształów innych znaków?**

Tak! Chociaż przypisujemy kamienie do znaków, wybór powinien być intuicyjny i indywidualny.

**9. Czy mogę używać kryształów, jeśli nie wierzę w ich moc?**

Tak! Kryształy mogą działać jako narzędzie do skupienia uwagi, medytacji i pozytywnego nastawienia. Nawet jeśli podchodzisz do nich sceptycznie, ich piękno i symbolika mogą wspierać Cię na poziomie emocjonalnym i mentalnym.

Lato to doskonały czas, by otworzyć się na naturalne wsparcie kryształów. Wybierz kamień, który najbardziej rezonuje z Twoją letnią energią i pozwól mu towarzyszyć Ci w wakacyjnej podróży.

## Twoje letnie światło, Twoja energia, Twój kamień

Lato to nie tylko pora roku – to stan ducha. To czas, kiedy natura rozkwita, a my zyskujemy więcej światła, przestrzeni i odwagi, by sięgnąć po coś nowego. Kryształy są jak ciche towarzysze tej drogi – przypominają, że nasza energia jest zmienna, piękna i warta wsparcia.

Niezależnie od tego, czy kierujesz się astrologią, intuicją, czy po prostu estetyką – wybierając kamień, wybierasz intencję. Być może potrzebujesz więcej siły, może ukojenia, może jasności umysłu albo odwagi do zmiany. A może po prostu chcesz wzmocnić to, co już w Tobie piękne i mocne. Pozwól sobie na tę letnią eksplorację. Noś kryształy przy sobie, medytuj z nimi, dbaj o nie i celebruj ich obecność w swojej codzienności. Pamiętaj, że to Ty nadajesz im znaczenie – a one, z wdzięcznością, mogą odpowiedzieć wsparciem, spokojem i światłem.

Niech ten sezon będzie czasem Twojego rozkwitu. Niech prowadzi Cię energia słońca, intuicja księżyca i wewnętrzna moc, którą już masz w sobie. Kryształy tylko pomogą Ci ją wydobyć.



↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Jak zadbać o zdrowie podczas wakacji i urlopu? Sprawdzone porady dla ciała i umysłu



Urlop to czas, który z założenia ma służyć odpoczynkowi. Ale czy rzeczywiście potrafimy wtedy zadbać o swoje zdrowie – nie tylko fizyczne, ale i psychiczne? Zobacz, jak niewielkim wysiłkiem możesz sprawić, by wakacje były nie tylko przyjemne, ale i regenerujące.

## Zdrowie na wakacjach – dlaczego warto o nie zadbać?

Wakacyjna swoboda bywa złudna. Kuszą nas fast foody, długie wieczory przy winie i leżenie godzinami bez ruchu. Nie chodzi o to, by narzucać sobie reżim, ale o znalezienie balansu – tak, by wrócić do codzienności wypoczętą, a nie przeciążoną.

## Urlop to czas resetu, nie zaś rozregulowania organizmu

Wystarczy kilka dni niezdrowych wyborów, by poczuć się ospale, mieć wahania nastroju czy problemy z trawieniem. Zdrowe nawyki na urlopie to nie ograniczenia – to troska o siebie.

Praktyczna wskazówka – planuj dzień metodą Pomodoro, dzieląc pracę na krótkie, efektywne interwały z obowiązkowymi przerwami na regenerację, zwłaszcza podczas upalnych dni. Takie planowanie pomaga utrzymać koncentrację i nie tracić energii.

Dodatkowo warto korzystać z analityki, by zrozumieć, które formaty treści budzą największe zainteresowanie – można to zrobić za pomocą prostych narzędzi, jak Google Analytics czy funkcji w mediach społecznościowych pokazujących aktywność użytkowników.

## Jak odpoczywać, by naprawdę się zregenerować?

Nie musisz niczego „zaliczać”. Spróbuj choć przez część dnia odciąć się od bodźców – hałasu, ekranu, pośpiechu. Leżenie na kocu, patrzenie w morze, spacer po lesie, spokojna rozmowa – to też forma troski o zdrowie.

## Świadomy relaks = większa energia po powrocie

Kiedy odpoczywasz uważnie, dajesz sobie szansę naprawdę naładować baterie. Wtedy po powrocie nie potrzebujesz „urlopu po urlopie”, tylko z nową energią wchodzisz w codzienność.

## Ruch to przyjemność – jak się ruszać bez presji?

Nie chodzi o siłownię czy 10 tysięcy kroków dziennie (choć to miłe!). Chodzi o to, by dać ciału trochę swobody, rozciągnięcia, lekkości.

## Poranny spacer, joga na plaży, pływanie

Zamiast biegać po zatłoczonym deptaku, wyjdź wcześniej rano na spacer. Jeśli jesteś nad wodą – popływaj. 15 minut ruchu dziennie wystarczy, by poczuć różnicę w samopoczuciu.



### Aktywność w rytmie wakacji

Wakacje to idealny moment, by ruszać się intuicyjnie – bez aplikacji, zegarka i planu. Tańcz, idź w góry, wskocz do jeziora. Ciesz się tym, że Twoje ciało potrafi to wszystko zrobić.

### Jak nie przesiedzieć całego urlopu na leżaku?

Zaplanuj chociaż jedno aktywne wyjście co dwa dni – nie jako obowiązek, ale jako sposób na przygodę. Wybierz lekki sport, który sprawi Ci radość.

### Świadomy relaks = większa energia po powrocie

Kiedy odpoczywasz uważnie, dajesz sobie szansę naprawdę naładować baterie. Wtedy po powrocie nie potrzebujesz „urlopu po urlopie”, tylko z nową energią wchodzisz w codzienność.

### Jedzenie na wakacjach – smakuj, ale z głową

Nie trzeba rezygnować z lokalnych przysmaków, by dbać o swoje zdrowie. Wręcz przeciwnie – warto smakować, ale uważnie i bez przesady.

### Co wybierać w restauracjach?

Zamiast smażonych dań – grillowane ryby, warzywa, lokalne zupy. Zamiast fast foodów – coś, co wygląda świeżo i pachnie sezonowymi składnikami.

### Letnie przekąski, które dodają energii

Arbuz, świeże owoce, orzechy, jogurt, lemoniada z cytryną i miętą – to wszystko może być Twoim przyjacielem między posiłkami. Lekko, zdrowo i wakacyjnie.

### Nawodnienie – najprostszy sposób na dobre samopoczucie

Pamiętaj o wodzie – zwłaszcza w upały. Unikaj przesłodzonych napojów gazowanych. Twoje ciało podziękuje Ci za regularne nawadnianie szybciej, niż myślisz.

### Zdrowie psychiczne na pierwszym miejscu

Często planujemy fizyczny odpoczynek, ale zapominamy o tym, co dzieje się w głowie. A przecież urlop to doskonały moment na „zresetowanie systemu”.

### Odłącz się od pracy – naprawdę

Wyloguj się z firmowego maila. Wyłącz powiadomienia. Daj znać, że jesteś na urlopie i nie czuj się winna z tego powodu. Twoja głowa tego potrzebuje.

### Jak nie wrócić bardziej zmęczoną niż przed wyjazdem?

Nie planuj każdej minuty. Zostaw przestrzeń na nicnierobienie. Zamiast pędzić z atrakcji na atrakcję, zapytaj siebie: czy to mnie cieszy, czy męczy?

### Apteczka podróżna – co warto mieć zawsze przy sobie?

Nawet jeśli jesteś zdrowa, warto mieć pod ręką kilka niezbędników. Zwłaszcza jeśli wyjeżdżasz w mniej dostępne miejsca.

### Must-have na słońce, komary i drobne urazy

Krem z filtrem UV, spray na komary, plastry, środek odkażający, elektrolity – to absolutna podstawa. Lepiej mieć i nie użyć, niż szukać w panice w środku nocy.



## Suplementy wspierające odporność

Witamina C, D3, cynk – mogą wspomóc organizm w podróży, zwłaszcza przy zmianie klimatu, diety i rytmu dnia.

## Naturalne remedia w kosmetyczce

Olejek lawendowy (na stres i ukąszenia), aloes (na poparzenia), imbir w kapsułkach (na żołądek) – to małe cuda, które mogą uratować urlop.

## Podróże bez stresu – jak się przygotować?

Zacznij od spokoju. Serio. Nawet najlepszy plan może runąć, jeśli jesteś zbyt spięta. A przecież wyjazd to ma być przyjemność.

## Lista zdrowych nawyków przed wyjazdem

Zadbaj o sen, ogranicz kawę, uzupełnij niedobory. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę. Twoje ciało zasługuje na miękkie wejście w wakacje.

## Organizacja bagażu = mniej nerwów

Spakuj rzeczy wcześniej, z listą. Uporządkuj kosmetyczkę, apteczkę, dokumenty. Porządek z zewnątrz daje porządek wewnętrzny.

## Odpoczynek już w drodze

Nie traktuj podróży jak przeszkody. Weź książkę, zrób playlistę, pozwól sobie na bycie offline. Czas w drodze to świetny moment, by już zacząć wypoczywać.

## Podsumowanie – zdrowie to też forma relaksu

Nie musisz być idealna. Nie musisz liczyć kroków ani kalorii. Ale jeśli każdego dnia dasz sobie choć jeden zdrowy gest – szklankę wody, spacer, chwilę ciszy – Twoje ciało i umysł odpłacą się podwójnie. Wakacje to czas dla Ciebie.

Dla Twojego spokoju.  
Twojej energii.  
Twojego zdrowia.

Korzystaj z niego z radością – i świadomością.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Prezenty z podróży – co warto przywieźć, by sprawić komuś radość?



Pamiątki z podróży to coś więcej niż tylko rzeczy – to emocje, wspomnienia i małe opowieści zamknięte w przedmiotach. Jeśli chcesz sprawić radość bliskim (albo samej sobie!), zobacz, co warto przywieźć z wakacyjnych wyjazdów, by prezent naprawdę miał znaczenie.

## Dlaczego prezenty z podróży mają taką moc?

Podróże nas zmieniają. Otwierają głowę, budzą zmysły i przypominają, że świat jest pełen kolorów, smaków i ludzi, których warto poznać. A kiedy wracamy do domu – chcemy się tym wszystkim podzielić. Prezent z podróży może być symbolicznym mostem między „tu i teraz” a „tam i wtedy”.

### Prezent jako opowieść – pamiątka z intencją

Gdy wręczasz komuś coś, co znalazłeś w małym lokalnym sklepiku albo na zatłoczonym targu w innym kraju, wręczasz też emocje. To już nie tylko przedmiot – to opowieść. A każdy kocha słuchać historii, w których sam staje się bohaterem.

### Mały gest, który łączy i buduje relacje

Nie chodzi o koszt, ale o pamięć. Nawet drobna przyprawa, kartka czy mydełko pokazują, że myślałeś o kimś, nawet podczas wypoczynku na drugim końcu świata. To piękne.

### Egzotyczny, lokalny, od serca – to się liczy

Im bardziej autentyczny prezent „z duszą”, tym większe wzruszenie. Postaw na jakość, lokalność i coś, czego nie kupi się w sieciówce.

## Co warto przywozić z podróży? Pomysły na pamiątki z wakacji pełne emocji

Jeśli nie chcesz wracać z kolejnym magnesem (choć i on ma swoje miejsce!), sprawdź poniższe pomysły, które przyniosą radość osobie obdarowanej.

### Lokalne smaki – przyprawy, słodczyce, przetwory

Zapach i smak potrafią przenieść w czasie i przestrzeni. Mały słoiczek konfitury z lawendy z Prowansji czy ręcznie mielone curry z Indii – to upominek z wakacji, który naprawdę zapada w pamięć.

### Rękodzieło i sztuka ludowa – unikalne i z duszą

Ceramika z Portugalii, haftowane serwetki z Rumunii, maskotki z Peru... To prezenty z podróży, które mają serce – i często wspierają lokalnych rzemieślników.

### Naturalne kosmetyki i olejki – zapach miejsca, który zostaje

Olej arganowy z Maroka, różana woda z Bułgarii, oliwkowe mydła z Grecji – lekkie, piękne i pachnące. Idealne na prezent z urlopu – i bardzo praktyczne.

### Notatniki, kartki, magnesy – klasyka, która wciąż działa

Dobrze dobrana kartka lub notatnik z lokalnymi motywami może być wyjątkowo osobistym prezentem z wakacji. A magnesy? Nadal działają – ale warto wybierać te oryginalne, np. wykonane ręcznie.

### Tekstylia – torby, szale, obrusy z lokalnych tkanin

Tkaniny to świetny sposób na podarowanie kawałka kultury. Torba z batiku, chusta z alpaki, haftowany obrus to praktyczne i zachwycające upominki z podróży.

## Prezenty z podróży – co komu kupić? Podpowiedzi według odbiorcy

Wybierając prezent z wakacji, pomyśl o osobie, którą chcesz obdarować. Co lubi? Czym się interesuje? Jak możesz ją zaskoczyć?

### Prezent z wakacji dla mamy – coś pięknego i praktycznego

Szalik z naturalnej tkaniny, ceramika do kuchni, lokalne przyprawy lub oliwa – mama na pewno doceni praktyczny gest z nutą egzotyki.

### Prezent z podróży dla przyjaciółki – coś zabawnego lub z przesłaniem

Kosmetyk z nietypowym składnikiem, kartka z dedykacją, kubek z lokalnym cytatem – coś, co wywoła uśmiech i będzie przypominać o Waszej więzi.

### Prezent z urlopu dla dzieci – edukacyjna pamiątka lub lokalna zabawka

Drewniane zabawki, książeczki w innym języku, lokalne słodczyce (z bezpiecznym składem!) – dzieci uwielbiają prezenty z dalekich stron.

### Prezent z wakacji dla partnera – coś z nutą zmysłowości lub wspomnienia

Kawa z małej palarni, perfumy z lokalnej manufaktury, wspólna bransoletka albo mini ramka na zdjęcie z Waszej podróży.



**Prezent z podróży dla samej siebie – prezent, który przypomni Ci o podróży**

Nie zapominaj o sobie! Wybierz coś, co będzie Cię codziennie przenosić myślami do miejsca, które pokochałaś. Może to być biżuteria, perfumy, lokalne konfitury lub zdjęcie oprawione w ramkę.

**Czego lepiej nie kupować – nietrafione pamiątki z wakacji**

Nie wszystko, co kusi na straganach, warto zabierać do domu.

**Oto, czego lepiej unikać:**

- Masowa tandeta bez duszy
- Plastikowe figurki, „made in China” z dowolnego kraju, kopie znanych marek – to nie pamiątki, to rozczarowania. Lepiej wydać mniej, ale z głową.
- Produkty nieetyczne lub szkodliwe dla środowiska.
- Wyroby z zagrożonych gatunków, muszle morskie z nielegalnego połowu, futra, produkty wytwarzane kosztem lokalnych społeczności – takim prezentom z podróży mówimy „nie”.
- Coś, czego nie można legalnie przewieźć przez granicę.
- Rośliny, produkty spożywcze, kosmetyki w butelkach bez etykiet – niektóre rzeczy mogą zostać skonfiskowane na lotnisku. Sprawdź przepisy celne przed zakupem.

**Jak pakować i wręczać prezenty z podróży?**

Sama forma wręczenia prezentu ma ogromne znaczenie. Zamiast wrzucać upominek do reklamówki – stwórz z tego rytuał!

**Pakowanie z wyobraźnią – jak podkreślić wyjątkowość upominku z wakacji?** Użyj lokalnych gazet, wstążek, suszonych kwiatów. Owiń prezent w szalik lub ściereczkę, która również może być częścią podarunku. Zrób z tego coś osobistego.

**Porady podróżniczki: „Moje 3 zasady wybierania idealnego prezentu z wakacji”**

1. Kupuję lokalnie – nigdy w sieciówkach. Szukam autentyczności, a nie pamiątek z hurtowni. Jeśli mogę porozmawiać z jego twórcą – to jeszcze lepiej.
2. Myślę o osobie, nie o miejscu. Co ją ucieszy? Co do niej pasuje? Nie przywożę przypadkowych rzeczy – to ma być naprawdę „dla osoby, którą zamierzam obdarować”
3. Pakuję z duszą. Nawet najprostszy prezent można zamienić w coś pięknego, jeśli dodasz bilecik, wspomnienie albo owiniesz go w piękną chustkę zakupioną w podróży.

**Podsumowanie – prezent z podróży to więcej niż rzecz**

Nie chodzi o to, ile kosztuje prezent, ale co ze sobą niesie. Jeśli wybierzesz go z sercem, będzie pięknym mostem między światem, który zobaczyłaś, a tymi, których kochasz.

To najprostszy sposób, by podróż trwała nieco dłużej – i zostawiła ślad nie tylko w Tobie.

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

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



# Magiczny świat lalek z porcelany – rozmowa z Anną Kowalską z Warszawy, kolekcjonerką lalek



Lalki towarzyszą ludziom od wieków – jako zabawki, pamiątki, talizmany lub najlepsze przyjaciółki. Często kryją w sobie historie dzieciństwa lub całych pokoleń. Mogą być małe lub duże, wykonywane ręcznie lub masowo produkowane, ubrane w piękne stylizowane kreacje dam z dawnych epok albo wyglądające całkiem współcześnie. W cyklu "Pasjonatki" poznaj Annę Kowalską – warszawiankę, która kolekcjonuje porcelanowe lalki od wielu lat.



## **Jak zaczęła się Twoja przygoda z lalkami? Czy pamiętasz moment, w którym w Twojej głowie pojawiła się myśl "będę kolekcjonować lalki z porcelany"?**

Nie byłam typową dziewczynką, która kocha lalki. Właściwie nie przepadałam za nimi, bo wolałam zabawę samochodzikami. Oczywiście miałam kilka lalek, bo dostawałam je w prezencie, ale nie były dla mnie szczególnie interesujące.

Pierwszą lalkę do kolekcji kupiłam za kilka złotych na pchlim targu. Leżała brudna i zakurzona w kartonie.

Po przeprowadzeniu dokładnego czyszczenia okazała się prawdziwą piękną. Miała być tylko ta jedna, ale potem szybko dołączyły do niej kolejne.

## **Co najbardziej fascynuje Cię w lalkach z porcelany?**

Zasadniczo wszystko! Ale najważniejsze jest to, że każda lalka ma w sobie coś unikalnego. Szczególnie lubię lalki o niespotykanej urodzie - to dla mnie decydujący czynnik przy zakupie.

## **Posiadasz imponującą kolekcję porcelanowych lalek. Zbierasz jakieś konkretne modele?**

Nie zbieram konkretnych typów lalek. Lalka musi mi się po prostu podobać. Czasem są to egzemplarze kolekcjonerskie, ale równie często kupuję lalki z masowej produkcji.

Na początku zbierałam głównie duże lalki – powyżej 50 cm, nawet do metra wysokości. Z czasem, ze względu na brak miejsca, zaczęłam się ograniczyć do mniejszych w przedziale 25-50 cm.

## **Jest taka lalka, która zrobiła na Tobie największe wrażenie?**

Chyba nie mogę powiedzieć tylko o jednej. Duże wrażenie robią na mnie te robione na wzór konkretnych osób – są artystki (rękodzielniczki) inspirujące się podczas tworzenia na swoich celebrytów, krewnych i znajomych. To sprawia, że lalka nabiera indywidualnego charakteru.

## **Czy zdarzyło Ci się nabyć lalkę w nietypowy lub zaskakujący sposób?**

Właściwie każde zakupy w sieci mogą okazać się zaskoczeniem, nie zawsze miłym. Zdarzają się lalki uszkodzone, niekompletne albo nieoryginalne, mimo zapewnień sprzedawców. Nietypowy był zakup, gdy w pudle z rzeczami z aukcji internetowej znalazłam kilka gratisów w postaci starych, kolekcjonerskich lalek.





## Czy wśród lalek porcelanowych z Twojej kolekcji znajduje się taka, która ma szczególnie poruszającą lub mroczną historię?

Tak, mam jedną lalkę, która wyróżnia się swoją...aurą. Kupiłam ją przypadkiem na targu staroci. Leżała oddzielnie, owinięta w kawałek starego materiału, z wyraźnie pękniętą twarzą. Delikatne rysy zostały zniekształcone cienką, lecz wyraźną linią pęknięcia biegnącą od oka do ust. Sprzedawczyni powiedziała mi tylko, lalka ta znajdowała się na strychu przedwojennego domu, który przez lata stał opuszczony.

Mimo uszkodzenia nie mogłam oderwać od niej wzroku. Miała w sobie coś melancholijnego, może nawet odrobinę niepokojącego. Po dziś dzień stoi w wyjątkowym miejscu. Są tacy, którzy mówią, że jest straszna. Dla mnie to po prostu lalka z duszą – nosząca ślady czasu i wspomnień, które nie znikną.

## Jak przechowujesz swoją kolekcję porcelanowych lalek?

Część lalek, zwłaszcza te starsze, trzymam w gablotach. Inne stoją na półkach, a największe na specjalnych stojakach na podłodze.

## Jak można rozpoznać autentyczność lalki porcelanowej?

Lalki kolekcjonerskie posiadają sygnatury umieszczone zwykle na karku lub na tyle głowy, często ukrytą pod peruką.

## Czy kolekcjonowanie lalek zmieniło pani życie?

Teraz mam zdecydowanie mniej miejsca w domu! Ale tak na poważnie to wspinała pasja, która uwrażliwia na piękno i wzbogaca wewnętrznie.

## Jak reagują inni ludzie na pani pasję?

Reakcje są różne. Najczęściej spotykam się z akceptacją i zaciekawieniem.

Ale są też osoby, które twierdzą, że lalki są brzydkie, a nawet straszne. Zdarzyło mi się usłyszeć, że moi znajomi baliby się z nimi mieszkać, bo czują, jakby lalki na nich patrzyły.

Są też osoby, którym lalka kojarzy się jedynie z zabawką i nie potrafią zrozumieć, dlaczego je zbieram.

## Czy jest jakaś lalka marzeń, którą chciałaś zdobyć do swojej kolekcji?

Staram się realizować swoje marzenia i na tę chwilę mam już wszystkie lalki, które wpadły mi w oko. Ale to nie oznacza, że kolekcja jest zamknięta, ponieważ na rynek trafiają wciąż nowe, piękne okazy.

## Jak zmieniła się branża kolekcjonerska w ciągu ostatnich lat?

Przede wszystkim lalki stały się bardziej dostępne. Łatwiej je kupić również na zagranicznych portalach.

Dzięki temu egzemplarze, których nigdy bym nie kupiła w kraju, mogę nabyć teraz bez trudu. Jest dużo grup, gdzie można kupić lub sprzedać lalki.

Można też wymienić się informacjami, czy dokupić brakujące elementy takie jak oryginalne ubranie, czy peruka.



## Gdzie najchętniej kupujesz porcelanowe lalki?

Wiele lalek kupuję na platformach sprzedażowych. Jednak nadal bardzo sobie cenię tę więź, która nawiązuje się pomiędzy mną a lalką przed zakupem, dlatego nie rezygnuję z pchlich targów.

## Co powiedziałaabyś osobie, która rozpoczyna kolekcjonowanie lalek?

Nie musisz mieć od razu stu lalek. Nie muszą być drogie ani stare. Ważne, żeby sprawiały radość. Nie liczy się opinia innych. To twoja kolekcja i dla ciebie ma być piękna i ważna. Świat lalek to nie tylko zbieranie – to podróż przez ludzkie marzenia i emocje.

## Podsumowanie

Rozmowa z Anną pokazuje, że kolekcjonowanie lalek to coś więcej niż hobby – to sposób na zatrzymanie czasu, podróż przez historię. W świecie pełnym pośpiechu kolekcjonowanie lalek z porcelany staje się sposobem na uważność, celebrowanie detali i odkrywanie piękna w rzeczach pozornie zwyczajnych. To pasja, która zdoła nie tylko pójść, ale i wzbogaca duszę.



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



Artykuł przygotowała: **Ela Sadowska**

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



# Sezon pomysłów! Dlaczego lato to dobry czas na start Twojej marki?



Lato to coś więcej niż druga z kolei pora roku. To też stan ducha, który otwiera nowe horyzonty, zmywa zmęczenie minionych miesięcy i napełnia naszą przestrzeń światłem. To właśnie latem rodzą się nie tylko plony, ale także odważne marzenia, nowe biznesy, kolaboracje i kreatywne strategie.



## Słowo-klucz: przestrzeń!

Gdy miasto cichnie w letnim upale, a rozmowy telefoniczne ustępują spotkaniom na tarasach czy w ogrodach, zyskujemy bezcenny zasób – przestrzeń. Przestrzeń na obserwację, refleksję, marzenia, które nie mają szansy narodzić się w miejskim chaosie.

Ten wewnętrzny spokój to pierwszy instrument do budowania nowej strategii biznesowej lub restartu marki. W lecie ważne jest nie tylko stworzenie przestrzeni na zewnątrz, ale i zachowanie równowagi wewnętrznej – łączenie odpoczynku z przemyślanym planowaniem. To pozwala uniknąć wypalenia, podtrzymać zasoby emocjonalne i jednocześnie iść naprzód. Kiedy pozwalamy sobie zwolnić, zaczynamy lepiej słyszeć siebie – a to właśnie z tego rodzi się naturalna komunikacja. To czas, gdy intuicja i rozum mogą współpracować harmonijnie, a kreatywność wychodzi na pierwszy plan.

## Testowanie i planowanie pracy w letnie dni

Lato to doskonały moment na testowanie. Nie trzeba od razu startować z wielkim projektem. Można zacząć od serii stories, bloga, krótkiego kursu, otwartego warsztatu czy mikro- produktu. Nie wymaga to dużych budżetów, a pozwala wyczuć reakcję, zobaczyć, jak reaguje odbiorca i co najważniejsze – czy daje Ci to radość, bo marki tworzone z pasją zawsze wygrywają!

Praktyczna wskazówka – planuj dzień metodą Pomodoro, dzieląc pracę na krótkie, efektywne interwały z obowiązkowymi przerwami na regenerację, zwłaszcza podczas upalnych dni.

Takie planowanie pomaga utrzymać koncentrację i nie tracić energii. Dodatkowo warto korzystać z analityki, by zrozumieć, które formaty treści budzą największe zainteresowanie – można to zrobić za pomocą prostych narzędzi, jak Google Analytics czy funkcji w mediach społecznościowych pokazujących aktywność użytkowników.

Nie trzeba zamykać się latem w biurze z flipchartem i tabelą Excel. To idealny moment, by sięgnąć po lżejsze, bardziej elastyczne narzędzia.

### Na przykład:

- Miro lub FigJam do wizualizacji pomysłów – w hamaku czy na pikniku.
- Notion lub Trello do zbierania myśli. Świetnie sprawdzają się interaktywne mapy myśli (MindMeister) albo nawet tablice inspiracji na Pinterest, jeśli szukasz nowego stylu wizualnego.
- Ankiety online przez Google Forms lub Typeform pozwolą szybko sprawdzić, co interesuje Twoją publiczność bez dodatkowego obciążenia.

## Psychologia letniej inspiracji

Takie cyfrowe rozwiązania nie tylko oszczędzają czas, ale podtrzymują kreatywny flow i dają poczucie wolności w planowaniu.

Niemniej jednak ważne są pasje twórcze, które często wydają się „tylko dla duszy”. Florystyka na przykład to nauka o sezonowości, dbałości o detale i rytmy natury. Bukiet, podobnie jak marka, potrzebuje równowagi, harmonii i idei. Malowanie – nawet najprostszymi akwarelami przywraca kontakt z wnętrzem i często staje się źródłem wizualnych treści.

Ktoś zaczyna fotografować naturę i znajduje nowy styl marki. Ktoś prowadzi dziennik, z którego powstaje autorski blog. Nawet ceramika, z jej dotykiem formy i faktury, pomaga wrócić do ciała, a tym samym do energii, bez której biznes długo nie przetrwa. Te hobby nie tylko regenerują siły, ale kształtują unikalny styl twórczy, który pozwala marce wyróżnić się na rynku.

Psychologia letniej inspiracji polega właśnie na tym: pozwolić sobie na zanurzenie się w proces bez presji i z pełną otwartością na nowe doświadczenia. Odpoczynek nie tylko regeneruje, ale tworzy grunt pod innowacje.



## Letni klimat jako “czas start” dla marek – przykłady

Znane marki niejednokrotnie wykorzystywały lato jako start.

### SPANX

Amerykańska przedsiębiorczyni Sara Blakely, założycielka SPANX, wspomina, jak letnia atmosfera lekkości pomogła jej znaleźć pomysł na bezszwowe, wygodne i praktyczne rajstopy. W gorącym klimacie Florydy musiała nosić pończochy do biurowych stylizacji, co zainspirowało ją do stworzenia prototypu swojego produktu.

Obcięta pończocha, by pozbyć się dyskomfortu i tak narodziła się idea przyszłej marki. Przez rok pracowała nad projektem, zainwestowała własne 5000 dolarów, sama napisała wniosek patentowy i przekonała producenta z Północnej Karoliny do wsparcia.

To właśnie latem, w naturalnej potrzebie komfortu, ciało podpowiedziało jej właściwe rozwiązanie. SPANX stał się przełomem na rynku, a Blakely – najmłodsza na świecie kobietą-miliarderką, która osiągnęła sukces własnymi siłami.

### Victoria Beckham

Innym przykładem, jak sezonowe rytmy wzmacniają wewnętrzną wizję, jest doświadczenie Victorii Beckham. Podczas letnich przerw, gdy harmonogram jest mniej napięty, czerpie inspiracje z prostych rzeczy: obserwacji natury, harmonii ogrodów, kolorów płatków kwiatów.

W rozmowie z Vogue projektantka przyznaje, że jej ulubiony „biały ogród” w angielskiej prowincji był źródłem wizualnej inspiracji do jednej z kolekcji.

Spokój, kontakt z ziemią, cisza – wszystko to otwiera przestrzeń dla wizji, gdzie decyzje przychodzą nie przez wysiłek, lecz przez wewnętrzne nastawienie.

Oba te przykłady – z wysokiej mody i codziennego komfortu – pokazują, że lato nie musi być sezonem całkowitego zatrzymania. Może być przestrzenią ciszy, w której kiełkują głębsze idee. Jeśli pozwolisz sobie zwolnić, uważniej wsłuchasz się w ciało, odczucia i intuicję. W tej ciszy usłyszysz prawdziwe powołanie swojego biznesu.

## Lato to sezon nowych pomysłów, nie przestoju!

Sezon pomysłów to nie zmuszanie się do większej pracy, lecz działanie z inspiracją i podejmowanie decyzji na bazie głębokiego, wewnętrznego zrozumienia, które rodzi się w spokoju i lekkości lata. To czas, kiedy uczymy się słuchać swoich potrzeb i pragnień, ustalać priorytety i tworzyć strategiczne plany.

Nie bez powodu my, założycielki agencji rozwoju biznesu Global Marketing Project, właśnie latem poczułyśmy przyływ inspiracji, który dał impuls do rebrandingu i budowy globalnej strategii. Odejście od branżowej specjalizacji i lokalnego skupienia było możliwe dzięki otwartości na nowe pomysły, które powstają w sezonie sprzyjającym ambicji i odwadze.

Lato to nie tylko odpoczynek. To odkrywanie. To moment, kiedy czujemy, jak zrzucamy buty i idziemy boso. To przestrzeń, gdzie nie ma presji. To idealny czas, by tworzyć nie tylko na dziś, ale i na przyszłość. Nie odkładaj nowych startów na wrzesień. Energia letnich dni jest zdecydowanie bardziej efektywna!



Autorka: **Larysa Melnychuk** – założycielka agencji rozwoju biznesowego Global Marketing Projekt. Certyfikowana konsultantka ds. rozwoju eksportu programu Train the Trainers 2.0, trenerka w programach Export Academy, Trade Up, Horizon Logistics, HoReCa ExportWave i innych. Posiada ponad 3 lata doświadczenia w rozwoju globalnym oraz dobieranie partnerów, 8 lat w analizie rynkowej, marketingu oraz organizacji wydarzeń różnych kierunków, ponad 9 lat doświadczenia w planowaniu biznesowym. Kierowała działem rozwoju i marketingu w międzynarodowej firmie logistycznej oraz ma 15 lat doświadczenia w sektorze bankowym.  
Strona [www: https://gmarketingproject.com/pl/](https://gmarketingproject.com/pl/).

↓  
Artykuł przygotowała: **Larysa Melnychuk**

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

# Ja po prostu kocham żyć – Monika Bartkowicz-Krzysztof o pasji, radiu, modzie i sile codzienności



Jest kobietą, która inspiruje przez konsekwencję i autentyczność. W regionalnym Oddziale Polskiego Radia rozpoznawalna po głosie, na pokazach mody zaraża uśmiechem, w rozmowach z ludźmi – uważnością. W cyklu "Pasjonatki" poznaj Monikę Bartkiewicz-Krzysztof – dziennikarkę, społecznikę, wokalistkę z duszą pełną harmonii. W tym wywiadzie opowiada o tym, czym jest pasja, jak nie zgubić siebie w dorosłości i dlaczego moda, śpiew i radio mają wspólny mianownik: emocje.



## Czym dla Ciebie jest pasja?

Dla mnie pasja to cenny skarb, który wymaga regularnej troski i uwagi. W natłoku zawodowych i życiowych spraw łatwo jest zagubić to, co naprawdę nas uskrzydla. Dla mnie muzyka to nie tylko hobby, ale jakby część tożsamości, którą należy pielęgnować z największą starannością.

Dlatego świadomie wyznaczam sobie czas na rozwijanie swojego talentu wokalnego – czy to poprzez ćwiczenia, warsztaty, czy po prostu śpiewanie dla własnej przyjemności. Wiem, że zaniedbanie tej części siebie może prowadzić do poczucia pustki. Śpiew jest dla mnie przypomnieniem o tym, co naprawdę ważne, o tym, by nie zatracić się w pośpiechu i by zawsze znaleźć przestrzeń na to, co sprawia, że czuję szczęście!

W wirze tych codziennych obowiązków, terminów i informacyjnego szumu, odnajduję w śpiewie ukojenie i przestrzeń dla siebie. Jest to dla mnie odskocznia od świata. Tu słowa, które są narzędziem pracy, stają się nośnikami emocji i melodii. Śpiew to intymna forma ekspresji, która pozwala uwolnić emocje, które czasem trudno ująć w słowa.

## Kiedy po raz pierwszy poczułaś, że dziennikarstwo to jest „to”? Czy był taki moment?

Już w dzieciństwie miałam dwie ulubione zabawy. Jedna z nich polegała na byciu ... dziennikarką, a druga ... piosenkarką ;) Nosilałam ze sobą zeszyt i przeprowadzałam wywiady z koleżankami. A kiedy byłam sama w domu, włączałam magnetofon, chwytalam dezodorant i przed lustrem wcielałam się w różne piosenkarki. Wyobrażałam sobie, że śpiewam na wielkiej scenie.

Bardzo popularne było wtedy MTV. Uwielbiałam oglądać te teledyski! Stąd wyobrażałam sobie, też, że w nich występuję. W latach 90 -tych były piękną opowieścią, dziś moim zdaniem niestety straciły swój urok.

Ale wracając do dziennikarstwa... był taki moment, kiedy przyjechałam na studia do Zielonej Góry i szukałam swojego miejsca w nowym otoczeniu. I wtedy zobaczyłam ogłoszenie, że jest casting na DJ-a w studenckim radiu. Pomyślałam, że może spróbuję? Poszłam. Dostałam się i tak się zaczęło na dobre. Połknęłam bakcyla i tak mi zostało.

## Jakie emocje towarzyszą Ci, kiedy wchodzisz do studia radiowego – po latach pracy? Czy nadal czujesz dreszcz ekscytacji?

Bardzo dobrze czuję się w tym klimacie. To na pewno moje miejsce. Kilka lat temu „wysłałam” na jakiś czas ze studia radiowego, aby „podziać” na platformie YouTube z koleżankami, które wciągnęły mnie do nagrywania poradników dla kobiet. Odniosłyśmy ogromny sukces, nasze filmiki dziennie oglądało średnio 0,5 miliona osób! Współpracowałyśmy z wieloma znanymi YouTuberami, pozwiedzałyśmy studia telewizyjne, radiowe i nagrywałyśmy wiele profesjonalnych spotów, dzięki czemu nauczyłam się także pracy z kamerą. Było wspaniale...ale jednak, po kilku latach zaczęłam tęsknić do radia.

Naprawdę... pomimo sukcesu, w sercu czułam, że to jednak do końca nie jest moje miejsce. Wróciłam do radia bogatsza o nowe doświadczenia i z jeszcze większym zapałem podeszłam do pracy dziennikarskiej. Moja praca jest moją pasją, także ekscytacja na pewno nadal mi towarzyszy.

## W Twoim głosie słysząc życzliwość. Czy uważasz, że empatia to kompetencja, której można się nauczyć – czy raczej dar?

Dziękuję. Nigdy się na tym nie zastanawiałam... Ale skoro tak mówisz, to myślę, że jedno i drugie. Zawsze byłam bardzo wrażliwa. Lubiłam (i nadal lubię) obserwować życie i wyciągać wnioski. Rodzice nauczyli mnie, że porażki pozwalają poznać nowe rzeczy i uczyć wyciągać wnioski z tego, co przynosi życie. Nauczyłam się traktować innych tak, jak ja bym chciała być traktowana. Po prostu!

Od razu mówię, że nie jestem ideałem..., zajęło mi to trochę czasu, ale staram się, a czy mi wychodzi? Raz lepiej, a raz gorzej... ale do każdego wydarzenia w życiu podchodzę z uwagą i refleksją. Uważam, że nie ma przypadków i nic nie dzieje się bez przyczyny. A każdy człowiek to ciekawa historia.

## **Moda – czyli Twoja kolejna pasja. Co daje ci udział w pokazach mody? Jest to forma wyrażenia siebie?**

To chyba za duże słowo, ale zaproszenie do pokazu naszej lubuskiej projektantki mody- Eli Tarłowskiej pozwoliło mi urzeczywistnić kolejne młodzieńcze marzenie! Myślę, że większość dziewczynek w pewnym wieku chciałoby spróbować, jak to jest założyć piękną suknię i przejść się po wybiegu! Dlatego byłam szczęśliwa, że udało mi się to w dorosłości!

Poczułam, że właściwie nie ma ograniczeń, to tylko nasze przekonania blokują nas przed sięganiem po to, czego chciałoby się spróbować. To piękna przygoda i możliwość wyjścia na chwilę ze „swoich codziennych butów”. Ja w takich pokazach przypominam sobie o swojej kobiecości, którą nierzadko odkładałam na dalszy plan w mętliku codziennych zajęć. Poza tym to wspaniała zabawa. Polecam wszystkim paniom spróbować ;)

## **Dlaczego – Twoim zdaniem – niektórzy ludzie zapominają o swoich pasjach w dorosłym życiu?**

Myślę, że konieczność zarabiania na godne życie może czasem zablokować w człowieku dążenie do spełniania marzeń i podążania za pasją. Wielkim szczęściem jest mieć pracę, którą się lubi, a do tego czerpie się z niej satysfakcjonujące zarobki. Do tego dochodzą przestarzałe przekonania, gdzieś wyniesione z domu, że jak już masz pracę, to się jej trzymaj... bo możesz lepszej nie znaleźć. Dotyczy to ludzi w moim wieku, takie mam czasem wrażenie, że są w pracy, bo mają umowę i stałe zarobki. Są znudzeni, męczą się, ale ...jest umowa i strach przed zmianą albo przekwalifikowaniem się. To błąd. Jak czujemy się wypaleni to sygnał, że czas na zmiany. Możliwości jest dużo. Można zacząć od małych kroków, nie trzeba od razu rzucać pracy. Ale można zapisać się na kurs, przyjść na warsztaty, na konferencję poznać nowych ludzi, nowe możliwości, inne spojrzenie na świat i życie. Można zastanowić się, co lubiłam robić kiedyś? Obecnie oferta dla dorosłych jest naprawdę atrakcyjna! Siedzenie w domu przed telewizorem albo telefonem może doprowadzić do poważnych konsekwencji. Warto wyjść... z czterech ścian!

## **Pomagasz ludziom z pasją. Co Cię najbardziej porusza w historiach osób, które wspierasz?**

Kocham ludzi z pasją! Porusza mnie to, jak o niej opowiadają, jak działają i żyją pełną piersią. Wierzę, że pokazywanie takich pozytywnych historii daje nadzieję innym, tym którzy nie są pewni, czy warto sięgać po marzenia. Myślę, że już samo słuchanie ludzi pełnych pasji daje siłę słuchaczom i motywację do działania we własnym życiu. Negatywnych treści w mediach jest na tyle dużo, że ja wolę skupiać się na tych pozytywnych. Wierzę, że każdy w dowolnym momencie swojego życia może zacząć działać, tak aby znowu być szczęśliwym. Poza tym lubię wynajdywać piękne historie i poruszać czułe struny słuchających, wrażliwość to piękna cecha. Nie należy się jej wstydzić.

## **Czy zdarzało Ci się, że ktoś pod wpływem Twojej rozmowy albo audycji zmienił coś ważnego w swoim życiu?**

Hmm... nie wiem, należałoby zapytać o to słuchaczy. Ale zdarzają się pytania o kontakt do gości, z którymi rozmawiam. Słuchacze wykazują zainteresowanie tematami i gośćmi, więc chyba mogę powiedzieć, że poruszają ich podejmowane przeze mnie tematy. Bywają też silne reakcje emocjonalne, po niektórych reportażach o tematyce społecznej, ale nie tu nie mogę nic więcej zdradzić.



## Jak radzisz sobie z momentami wątplenia? Masz jakieś swoje rytuały, które przywracają Ci spokój?

Kiedy jestem przebodźcowana, biorę psa i idę do lasu na długi spacer. Od czasu do czasu jeżdżę też konno.

Dawniej regularnie, teraz ze względu na różne godziny pracy to się zmieniło. Zwierzęta i obcowanie z naturą przywracają mi spokój i poczucie szczęścia.

A na co dzień oczywiście śpiewam w domu i podczas okazjonalnych występów muzycznych z przyjaciółmi. A kiedy mam większy kryzys, oddaję swoje sprawy w ręce Boga, On zawsze coś poradzi :)

## Czy dziennikarka może „oderwać się” od świata, który opisuje? Jak chronisz siebie, gdy temat Cię emocjonalnie porusza?

Nie tylko może, ale powinna. Co jakiś czas biorę urlop oczywiście i wtedy z dnia na dzień coraz bardziej odrywam się od pracy, bo chyba nie umiem tak od razu.

Potrzebuje chwili, aby przejść w tryb odpoczynku i zwyczajnego życia. Wtedy skupiam się wyłącznie na czasie z rodziną – z mężem i dziećmi. Spędzamy czas razem, wyjeżdżamy, zwiedzamy i leniuchujemy.

Ale emocje przy realizacji materiałów trudno nie mieć czy je odciąć. Tematy czasem naprawdę poruszają.

Bywa, że płaczę podczas montażu... choć na nagraniu zachowuję profesjonalizm, jakoś tak daję radę, ale potem pozwalam sobie na taki „upust” emocjonalny i jest lepiej.

A dokończenie takiego materiału daje mi poczucie ogromnej satysfakcji, jestem wtedy pewna, że będzie to coś bardzo wartościowego.

## Jak wygląda Twój dzień, kiedy jesteś „tylko Moniką” – a nie dziennikarką, piosenkarką czy modelką?

Bez przesady z tą modelką (śmiej). Mój zwykły dzień to normalny dzień każdej matki. Wstaję rano, pomimo że mam pogram na popołudnie (a jestem typową sową) przygotowuję i odwożę dzieci do szkoły. Zajmuję się domowymi sprawami, karmię psa i kota, wychodzę do ogródka i na zakupy. Latem lubię chodzić bosko koło domu, co tu więcej mówić, robię to, co każdy :)

## W Twoim życiu jest – jak już wspomniałaś- miejsce na śpiew. Czego nauczył Cię śpiew, o emocjach i relacjach z ludźmi?

Dla mnie śpiew jest częścią życia. Długo zajęło mi zrozumienie, że nie muszę porównywać się z innymi. Po latach rozumiałam, że branie udziału w konkursach dziecięcych wzbudzało we mnie lęk i demotywoowało mnie do rozwoju.

W pewnym momencie przestałam śpiewać, bo nie czułam się wystarczająco dobra. Dopiero w szkole średniej trafiłam na cudowne panie od muzyki, które na nowo obudziły we mnie tę pasję. Dosłownie. Dały motywację i nową nadzieję, że śpiewam dobrze, wystarczająco dobrze! Znowu zaczęłam brać udział w warsztatach muzycznych i brać lekcje emisji głosu. Dołączyłam nawet do zespołu muzycznego z kolegami, którzy uczyli grać się na gitarach, była nawet perkusja ;)

Graliśmy covery po garażach i czuliśmy ogromną satysfakcję z tych naszych muzycznych spotkań. Odzyskałam skrzydła. Na studiach dołączyłam do zespołu i zaczęłam dorabiać do studenckiego życia występami, co dodatkowo polepszyło mój warsztat i dało mi obycie z różnymi scenami.

Dopiero po latach rozumiałam, że nie muszę się bać wyrażania emocji i pokazywania własnych interpretacji. Rozumiałam, że ile osób, zespołów tyle „rodzajów muzyki”. Każdy znajdzie coś dla siebie. A ja nie muszę się obawiać krytyki. Zawsze komuś się coś będzie podobać, a komuś nie. I to jest normalne.



## Co powiedziałaabyś kobiecie 60+, która czuje, że na „pasję” już za późno?

Nigdy nie jest za późno. To nie slogan. To jest prawda. Każdy moment jest dobry, aby spróbować, zacząć albo wrócić do swojej pasji. Wiek to tylko liczba – ważne, co mamy w środku co myśli nasza głowa. Jak czujesz, że chcesz, to zacznij działać!

## Masz w sobie dużo takiego światła, radości życia – czy to coś, co wyniosłaś z domu rodzinnego, czy zbudowałaś sama?

Znowu dziękuję to, co mówisz, jest dla mnie bardzo ważne. Chcę być prawdziwa. Kiedyś bałam się być całkiem sobą, nieraz grałam, aby zyskać akceptację. Dojrzewanie ma swoje prawa. Ale z czasem, chyba dzięki odpowiednim ludziom na swojej drodze zrozumiałam, że nie tędy droga. Jeśli ktoś nie zaakceptuje mnie takiej, jaka jestem, to trudno. Ma do tego prawo.



## Co chciałabyś, żeby zostało po Tobie? Jak powinni zapamiętać Cię ludzie?

Trudne pytanie... nie zastanawiałam się nad tym. Chyba czas pokaże, na podstawie moich relacji z innymi i na podstawie tego, co robię.

## Zdarza Ci się doświadczać samotności w pomaganiu innym? Kto pomaga Tobie?

Nie postrzegam tego tak. Dla mnie oczywistą sprawą jest życzliwość. Jeśli mogę komuś pomóc, to robię to. Po prostu. Spotykam się z ogromną życzliwością otoczenia. Dlatego może, kiedy zwracam się po pomoc, to ją otrzymuję. Może dlatego, że sama staram się pomagać, jeśli tylko jest to możliwe?

## Co Twoim zdaniem łączy modę, śpiew i radio? Czy jest coś wspólnego w byciu słyszaną i widzianą?

Moda, śpiew i radio to język ekspresji oraz wpływu. Przez każdą z tych rzeczy można coś wyrazić. Choć na pierwszy rzut oka wydają się dziedzinami z różnych światów, łączy je wiele wspólnych mianowników, przede wszystkim kultura, komunikacja i wpływ na społeczeństwo. Kryje się za tym odpowiedzialność za przekaz i za to, co się przez nie komunikuje. Warto wykorzystywać je w dobrym celu.

## Które kobiety – współczesne lub z historii – są dla Ciebie inspiracją i dlaczego?

Mogłabym sporo ich wymienić, ale ... wybiorę jedną. Inspiruje mnie Danuta Szaflarska. Ta wspaniała aktorka miała temperament i wielkie poczucie humoru. Grała kobiety pełne życia i energii, bo sama taka była. Kiedyś obejrzałam wzruszający wywiad z nią, kiedy opowiadała o swoim życiu. Ta pogodna, starsza pani zachwycała swoją naturalnością. Potrafiła z zachwytem opowiadać o pewnych epizodach ze swojego życia.

Wiele doświadczyła, bardzo trudnych, ale i wesołych sytuacji. Opowiada o tym z takim entuzjazmem i charyzmą, że mnie to naprawdę ujęło. Zostawiła wiele ciekawych ról i cytatów. Do końca życia była sobą. Chyba w tym wieku chciałabym być do niej podobna.

## Gdybyś mogła cofnąć się do siebie sprzed 20 lat, co byś sobie powiedziała jako rada od starszej Moniki?

Przestań przejmować się opiniami innych i poświęcaj więcej czasu na sen!:)



## A dziś – czego Ci życzyć? Co jeszcze przed Tobą?

Może tego, abym zawsze czerpała pasję z tego, co robię. Myślę, że jak będę pielęgnować, to co kocham to, nie zabraknie we mnie entuzjazmu, prawdy i otwartości na innych. Bardzo lubię poznawać historie ludzi, mnie to naprawdę interesuje. Fascynujące jest to, że każdy człowiek to inna opowieść. A ja lubię te opowieści przenosić do radia lub do piosenek pokazywać je innym.

Poza tym jestem otwarta na to, co się jeszcze wydarzy. Na koniec pozwolę sobie zacytować Danutę Szaflarską – „Ja po prostu kocham żyć”.

**I to jest piękne. Dziękuję za tę rozmowę.**



Autorka: **Kamila Wilczyńska** – dziennikarka i psycholożka z wykształcenia praktyki, z wieloletnim doświadczeniem telewizyjnym w regionalnym oddziale Telewizji Polskiej w Gorzowie Wlkp. Z dużym zacięciem społecznym, we współpracy z organizacjami pożytku publicznego. Za cel stawia też sobie promowanie osób i inicjatyw wartościowych dla lokalnych środowisk. Laureatka ogólnopolskiej nagrody Idol w kategorii Media – przyznawanej przez Fundację Szansa dla Niewidomych, dwukrotnie nagradzana w konkursach organizowanych przez LOW NFZ za materiały o tematyce zdrowotnej. Na co dzień kocha nietuzinkowe stroje i ... dobrą kawę.



Z Moniką Bartkowicz-Krzysztof rozmawiała **Kamila Wilczyńska**

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



# Woda – Energetyczny Sekret Życia. Co naprawdę płynie w każdej kropli?



Bez wody nie byłoby życia – to wiemy wszyscy. Ale bardzo rzadko zastanawiamy się, czym woda jest poza oczywistą definicją chemiczną. Dla wielu ludzi to po prostu  $H_2O$  – dwa atomy wodoru i jeden atom tlenu. Proste? Bynajmniej. Bo woda nie jest tylko cieczą, którą wypijamy, ale żywą, wibrującą strukturą, która łączy nas z naturą, przestrzenią i własną duchowością. A im głębiej wchodzimy w ten temat, tym bardziej odkrywamy, że woda może być nie tylko pokarmem dla ciała, ale też lustrem dla naszej duszy.



## Woda – nie tylko mokra, ale „żywa”. Co na to nauka?

Woda istnieje na Ziemi od miliardów lat. To w niej zaczęło się życie. To ona była świadkiem narodzin planety, a jej cząsteczki krążąc przez oceany, chmury, rzeki i organizmy, noszą w sobie zapis całej historii naszej planety. Woda nie tylko przewodzi ciepło, rozpuszcza substancje czy transportuje składniki odżywcze. Ona przewodzi energię i informacje.

Chemicznie woda wydaje się prosta. Ale pod względem fizycznym i biologicznym jest fenomenem. Gerald Pollack z University of Washington wprowadził pojęcie czwartej fazy wody, czyli tzw.: EZ-water (Exclusion Zone Water). Ta forma wody, zamiast zachowywać się jak zwykła ciecz, tworzy uporządkowane struktury heksagonalne, przypominające siatkę śnieżynek. Co ciekawe, to właśnie taka uporządkowana woda znajduje się wewnątrz naszych komórek i tkanek, to ona bierze udział w transporcie składników odżywczych, energii i informacji w organizmie. Zatem nie każda woda nawadnia nas równie dobrze – kluczowa jest jej struktura.

Woda nie działa wyłącznie na poziomie komórkowym. Tu zaczyna się fascynujący świat jej właściwości energetycznych. Japoński badacz Masaru Emoto udowodnił, że woda potrafi reagować na emocje, myśli, słowa i dźwięki. Gdy wystawiał wodę na słowa takie jak „miłość” czy „wdzięczność”, kryształki lodu tworzyły piękne, harmonijne kształty. Gdy woda słyszała słowa „nienawiść” czy „wojna” to struktury stawały się chaotyczne. Choć nauka akademicka spiera się co do dokładności jego eksperymentów, trudno zignorować głęboki sens tych obserwacji: nasze intencje i emocje mają wpływ na wodę, a skoro nasze ciała składają się w ok. 70% z wody, to także na nas.

## Woda, a otaczający nas świat

Kiedy wchodzimy głębiej w temat oddziaływania środowiska na wodę, nie sposób pominąć współczesnych wyzwań. Żyjemy w erze pełnej sztucznych pól elektromagnetycznych: Wi-Fi, 5G, smartfony, satelity. Wszystkie te częstotliwości przenikają nas nieustannie. Badania prof. Martina Palla wskazują, że przewlekła ekspozycja na pole elektromagnetyczne może wpływać na strukturę wody w organizmie, prowadząc do zaburzeń mitochondriów, a więc podstawowego źródła energii komórkowej.

Zaburzenia te mogą skutkować nie tylko chronicznym zmęczeniem, ale także zwiększoną podatnością na stany zapalne, problemy z koncentracją i rozregulowanie układu nerwowego. Dlatego warto zadbać o jakość wody, którą pijemy, a także o przestrzeń, w której się znajdujemy.

## Woda jako matryca energetyczna i zwierciadło duszy

W duchowych tradycjach świata woda od zawsze była traktowana jako święty nośnik życia. W starożytnym Egipcie Nil był symbolem boskiej płodności, u Słowian woda była centralnym elementem rytuałów oczyszczenia i inicjacji w trakcie Nocy Kupały. Chrześcijański chrzest, rytuały buddyjskie, szamańskie ceremonie oczyszczania -wszystkie te praktyki uznają, że woda to coś więcej niż tylko płyn. To żywy portal, który przenosi informacje z poziomu materii do subtelniejszych poziomów duchowości.

Na poziomie biologii totalnej oraz medycyny energetycznej mówi się, że woda jest magazynem naszych emocji. Przetrzymany w ciele napięcia, nieprzepracowane traumy czy chroniczny stres wpływają na strukturę wody komórkowej, zmieniając jej właściwości przewodzenia informacji. Gdy jesteśmy zestresowani, nasze komórki tracą elastyczność, zaburza się ich funkcjonowanie, a woda traci swoją krystaliczną strukturę. To właśnie dlatego terapie oparte na pracy z ciałem, takie jak TRE, terapia czaszkowo-krzyżowa czy nawet medytacja i świadomy oddech, mogą realnie poprawiać nie tylko nasz stan psychiczny, ale i jakość wewnętrznej wody.

Jak już wcześniej pisaliśmy, ludzkie ciało składa się w ok. 70% z wody. Ale nie chodzi tylko o fizyczną objętość. Woda w komórkach, w przestrzeniach międzykomórkowych, w płynach ustrojowych to swoisty wewnętrzny "nośnik informacji". Gdy woda w naszym organizmie ma uporządkowaną strukturę, biopole człowieka staje się bardziej spójne, aura stabilniejsza, a odczuwanie emocji bardziej zbalansowane.

Nieprzypadkowo osoby regularnie pracujące z energią, medytujące, praktykujące jogę, oddech czy uzdrawianie dźwiękiem, często instynktownie zaczynają dbać o jakość spożywanej wody. Wiedzą bowiem, że woda na poziomie energetycznym nie jest obojętna dla naszego pola.

## **Jak podnosić wibrację wody, tak aby nas wzmacniała?**

Dobra wiadomość jest taka: mamy realny wpływ na jakość wody, którą przyjmujemy i to nie tylko poprzez filtrację fizyczną. Od tysięcy lat ludzkość intuicyjnie stosowała techniki strukturyzowania wody: wystawianie jej na światło słoneczne, umieszczanie w glinianych naczyniach, recytowanie mantr czy modlitw nad naczyniem. Wszystko po to, by naładować wodę energią życia.

We współczesnym świecie pojawiły się także bardziej precyzyjne narzędzia, np.: [Energetyzatory wody firmy Creatoz](#) wykorzystujące zapisane w nich wzorce częstotliwości naturalnych esencji, które oddziałują na strukturę wody. Dzięki nim woda staje się bardziej uporządkowana energetycznie i lepiej wspiera organizm na poziomie komórkowym. Zbliżoną funkcję spełniają naturalne kryształy (jak ametyst, kwarc różowy czy shungit), które umieszczone w wodzie na krótki czas mogą delikatnie wpłynąć na jej właściwości energetyczne.

Oczywiście takie działania wymagają świadomości i ostrożności, by nie wprowadzać do wody substancji szkodliwych.

Warto również wspomnieć o wpływie dźwięku na wodę. Badania z dziedziny cymatyki pokazują, że fale dźwiękowe organizują wodę w geometryczne wzory, które są tym bardziej harmonijne, im bardziej harmoniczna jest sama częstotliwość. Dlatego np.: muzyka o częstotliwości 432 Hz, misy tybetańskie czy nawet śpiew gardłowy mogą działać na wodę w sposób porządkujący jej wewnętrzną strukturę.

Nie zapominajmy o najprostszej, ale najważniejszej formie programowania wody, czyli intencji. Nasze słowa, myśli i emocje są falami wibracyjnymi, które nieustannie oddziałują na wodę, którą pijemy i którą jesteśmy. Dlatego warto, zanim wypijemy szklankę wody, zatrzymać się na moment, spojrzeć na nią, wypowiedzieć lub pomyśleć dobrą intencję. To drobny akt świadomości, który z czasem może przynieść potężne efekty na poziomie zdrowia, samopoczucia i duchowego wzrostu.





## Duchowa esencja wody

Woda jest czymś znacznie więcej niż tylko płynem podtrzymującym życie. Jest pomostem między materią a energią, cichym świadkiem każdej naszej emocji, myśli i intencji. Każda kropla niesie w sobie pamięć. Pamięć nie tylko o tym, skąd pochodzi, ale i o nas samych.

Woda słucha. Reaguje na nasze słowa, drgania serca, nawet na ciche szeptane intencje. Jest jak zwierciadło duszy – odbija to, co w nas niewidzialne. Dlatego każda szklanka, którą podnosisz do ust, może stać się małym rytuałem uważności, subtelnym aktem troski o swoje pole energetyczne i wewnętrzną harmonię.

Woda nie potrzebuje wielkich ceremonii. Potrzebuje tylko Twojej obecności i szacunku. Każdy łyk może stać się formą uzdrawiania: ciała, umysłu i duszy.

To w niej kryje się lekcja o życiu: wszystko płynie, każda emocja zostawia ślad, a prawdziwa moc tkwi w intencji.

Gdy zaczynamy patrzeć na wodę nie tylko przez pryzmat chemii, ale jako na żywą materię niosącą subtelne kody życia, zaczyna się prawdziwa transformacja.

Bo w każdej kropli płynie coś znacznie większego niż  $H_2O$  - płynie pamięć Wszechświata, z którego i my jesteśmy utkanym odbiciem.

### Bibliografia:

1. Gerald H. Pollack, The Fourth Phase of Water, Ebner and Sons Publishers, 2013.
2. Masaru Emoto, The Hidden Messages in Water, Atria Books, 2005.
3. Journal of Water & Health, IWA Publishing, 2015.
4. Martin L. Pall, Microwave frequency electromagnetic fields (EMFs) produce widespread neuropsychiatric effects, Journal of Chemical Neuroanatomy, 2016.
5. Bruce Lipton, The Biology of Belief, Hay House, 2005.
6. Alexander Lauterwasser, Water Sound Images, Macromedia Verlag, 2006.



Autor: **Adam Wojdera**



Artykuł przygotował: **Adam Wojdera**

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



# 10 rzeczy, na które warto zwrócić uwagę, wybierając projektantkę wnętrz



Współpraca z architektką lub projektantką wnętrz to nie tylko piękne wizualizacje – to inwestycja w komfort, funkcjonalność i spokój podczas całego procesu remontu. Żeby uniknąć rozczarowań i stresu, warto sprawdzić kilka kluczowych aspektów przed podjęciem decyzji. Oto 10 odpowiedzi, które pomogą w wyborze właściwej osoby.

## 1. Portfolio mówi więcej niż słowa

Liczą się wizualizacje, oczywiście, lecz również warto rozejrzeć się za architektką lub projektantką wnętrz, która na swojej stronie zamieszcza też zdjęcia z realizacji. Tu zdradzę lekką tajemnicę – część projektów znalezionych w internecie nie miała nigdy iść do realizacji, a jedynie wyglądać na stronie lub być nauką dla projektantki.

Oczywiście to jedynie jakaś część projektów, ale jeśli na stronie są zdjęcia z realizacji, to dana osoba ma na pewno doświadczenie z rzeczywistymi projektami, remontami. Jest to szczególnie istotny punkt, jeśli oczekujesz nie tylko projektu z wizualizacjami, lecz również nadzoru nad realizacją.

## 2. Doświadczenie i kwalifikacje

W tym zawodzie wykształcenie kierunkowe się przydaje, ale nie zawsze jest konieczne. W większości przypadków znacznie większe znaczenie ma doświadczenie. Warto rozejrzeć się, czy dana osoba ma za sobą projekty przestrzeni zbliżonych do naszych. Jeśli ktoś projektuje głównie wnętrza domów jednorodzinnych, to małe i wielofunkcyjne mieszkanie będzie wyzwaniem.

Ktoś inny tworzy wnętrza w jakości premium, a nasz budżet jest mocno ograniczony lub odwrotnie, w efekcie projektantka albo będzie miała problem w wymyśleniu lub dobraniu czegoś z niższej półki, niż ta, do której jest przyzwyczajona albo przeciwnie, nie odważy się pokazać super rozwiązania, mebla, które pasuje idealnie, ale jest w przeświadczeniu projektantki, zbyt drogie czy ekstrawaganckie.

## 3. Styl pracy i wizja – czy pasujecie?

Ważne, by projektantka miała swój styl, ale jednocześnie była otwarta na styl klientki. Jej portfolio powinno pokazywać pewną elastyczność – różnorodne estetycznie realizacje lub w jednym stylu, lecz każda inaczej wyglądająca, a rozmowa powinna ujawnić, czy łatwo się dogadacie i czy Wasze wizje mogą się zgrać. Brak elastyczności to często początek konfliktu.

## 4. Jakość i zakres projektu

Liczą się wizualizacje, oczywiście, lecz również warto rozejrzeć się za architektką lub projektantką wnętrz, która na swojej stronie zamieszcza też zdjęcia z realizacji.

Tu zdradzę lekką tajemnicę – część projektów znalezionych w internecie nie miała nigdy iść do realizacji, a jedynie wyglądać na stronie lub być nauką dla projektantki.

Oczywiście to jedynie jakaś część projektów, ale jeśli na stronie są zdjęcia z realizacji, to dana osoba ma na pewno doświadczenie z rzeczywistymi projektami, remontami. Jest to szczególnie istotny punkt, jeśli oczekujesz nie tylko projektu z wizualizacjami, lecz również nadzoru nad realizacją.

## 5. Funkcjonalność i ergonomia – nie zapomnij o codzienności

Ważne, żeby projektant potrafił zgrywać estetykę z ergonomicznymi rozwiązaniami. Funkcjonalne rozplanowanie kuchni, wygodne i dostosowane do użytkownika meble to obowiązkowy element dobrego projektu.

Tu ponownie wychodzi, dlaczego wizualizacje to nie wszystko. Warto zajrzeć do zdjęć z realizacji i/lub rysunków wykonawczych.

## 6. Proces współpracy i komunikacja – klucz do zadowolenia

Każda z nas ma inny sposób pracy i komunikacji. Jedne klientki lubią częste telefony, omawianie szczegółów i szybkie decyzje, chcą wiedzieć, że biorą udział w całym procesie. Inne wolą spokój mailowy, wszystko zorganizowane i na spokojnie.

Przecież po to zlecają projekt, żeby się tym jak najmniej i bezstresowo zajmować. Taka różnica stylów może powodować napięcia – jedna strona wiele mówi, druga woli pisać. Dlatego sprawdź, czy styl kontaktu projektantki pasuje do Twojego.

## 7. Dostępność i termin realizacji

Zweryfikuj realny czas realizacji i możliwość wprowadzenia korekt. Lokalna projektantka może nadzorować inwestycję osobiście, ale i współpraca online może się sprawdzić w przypadku samego projektu – o ile będzie choć jedna wizyta na miejscu. Zwróć uwagę, czy w harmonogramie znajdzie się miejsce na Twoje spotkania.

## 8. Koszt projektu i dodatkowe opłaty

Zorientuj się, co obejmuje cena: konsultacje, projekt, wizualizacje, nadzór autorski, wsparcie wykonawcze? Oprócz ceny za sam projekt warto dowiedzieć się, ile poprawek jest w cenie, co oznaczają poprawki u danego projektanta.





Do kiedy można je nanosić, bo np zaakceptowanie danego etapu, a następnie jednak nanoszenie zmian, zwłaszcza istotnych, może kosztować od stawki godzinowej, aż po nowy projekt. Wykupując projekt z nadzorem, lepiej ustalić ile razy architekt się pojawi na budowie, na jak długo i czym się zajmie. Nieraz przyjęta z założenia liczba wizyt sprawdza się w mieszkaniu deweloperskim, ale nie przy grubszym remoncie. Sprawdź, co dokładnie zamawiasz.

## 9. Umowa – zabezpieczenie dla obu stron

Zawsze podpisuj umowę. Obejmuj zakres prac, terminy, formę rozliczeń, kwestie praw autorskich i prawa do zmian. Zabezpiecza to zarówno Ciebie, jak i architekta, zapobiega nieporozumieniom. Zaś w przypadku ich wystąpienia, pomaga w rozwiązaniu sporu.

## 10. I na koniec – nie rób “castingu” na projektanta

Nie rób darmowego “konkursu” na projektanta zlecając darmowe lub niskopłatne małe zadania. Dlaczego? W takich opcjach biorą udział przede wszystkim studenci, osoby, które długo nie mają zleceń lub są jeszcze bez doświadczenia.

Jeśli szukasz takiej osoby, polecam wrzucić po prostu post na grupę wnętrzarską na Facebooku: “Potrzebuję studenta do zaplanowania np. sypialni i łazienki”. Jeśli jednak szukasz osób już istniejących na rynku, zwłaszcza we własnych pracowniach lub na jednoosobowych działalnościach, bardzo mały procent projektantów zdecyduje się na takie “sprawdzanie”.

Jeśli szukasz profesjonalistki, po prostu przejrzyj portfolio i umawiaj się na rozmowy lub wyślij zapytanie do wybranej osoby, maksymalnie do 3-4, żeby mieć jakieś odniesienie, ale jednak wybierać ze wstępnie wybranej grupy – dostajesz jasność i profesjonalizm bez ryzyka i niedomówień. Szanujmy wzajemnie swój czas.

## Zakończenie

Wybierając projektantkę wnętrz, kieruj się rozsądkiem i swoją intuicją. Portfolio i doświadczenie, styl pracy, przejrzystość oferty oraz sposób komunikacji – to fundamenty sprawnej i przyjemnej współpracy. Dobrze dobrana osoba to nie tylko piękne wnętrza, ale i komfort psychiczny przez całe przedsięwzięcie.



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 by zieleń – 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 i na miejscu inwestycji).



Artykuł przygotowała: **Jolanta Nowak-Wicherska**

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

# Uwięzieni w niewiedzy: zawalcz o siebie i swoje marzenia



"Jeżeli nie wiesz, dokąd chcesz iść, nie ma znaczenia, którą drogą pójdziesz". Niby trywialne. By wybrać odpowiednią drogę, potrzebujesz wiedzieć, kim jesteś, co jest Twoim talentem, co przychodzi Ci z łatwością, a co przychodzi Ci z wielkim trudem. Każde małe dziecko ma określone cechy, wrodzone, nabyte, które zostają kształtowane przez dorosłych, którzy często chcą "na swój obraz i podobieństwo" wychować dziecko.

## Mama wracająca do pracy

Bardzo częstym problemem wśród ludzi, z którymi rozmawiam, jest problem z ustaleniem tożsamości. Podczas rozmów zadaję bardzo proste pytania, raczej większość osób mówi, że nie czują się jak podczas rekrutacji, lecz jak w trakcie rozmowy z nową koleżanką, z którą chcą rozwinąć relacje. Moim zadaniem jest poznawanie osoby i pomoc w odnalezieniu jej predyspozycji. Traktuję rozmowy z kandydatami jak w pewnym sensie "szybkie randki", podczas których nie prowadzę rozmowy – my rozmawiamy – dzięki czemu rozmowa nie jest typowym "wywiadem", lecz poznaniem siebie.

## Przykład rozmowy z kandydatką do pracy

- "Co chciałaby Pani robić w życiu?" - Rzekłam ja.
- "Chciałabym zarabiać trochę więcej niż najniższa krajowa" - odpowiedziała rozmówczyni.
- "Rozumiem, ale co chciałaby Pani robić, czyli mam na myśli coś, co sprawia Pani przyjemność?"
- (cisza) "Tutaj zaczynają się schody" (moje myśli kłębią się po głowie).
- "Gdyby miała się Pani zareklamować, jak by to wyglądało?" - zapytałam.
- "Hmmm..." (tutaj często też jest cisza).
- "Jakie cechy, które Pani posiada, Pani zdaniem, czynią Panią wyjątkową?" - zadałam pytanie.
- "Jestem pracowita, sumienna, nie chodzę na L4" - odpowiedziała rozmówczyni.

## Rozmowy z kandydatkami do pracy okiem rekruterki

Bardzo często rozmowy z kandydatami wyglądają w taki sposób, że niezbyt wiele z nich wynika, bo tak naprawdę większość z tych osób nie wie, co lubi, co im sprawia przyjemność, bo "zostało im wgrane": poczucie wstydu, grzeczności, braku asertywności, posłuszeństwa, obniżona pewność siebie.

Kandydatki nie mają wiedzy na temat swoich naturalnych predyspozycji, nie znają siebie, nie dbają o rozwój i w efekcie nie wiedzą, czego szukają. A skoro nie wiedzą, kim są i czego szukają, to, w jaki sposób mają to znaleźć. To tak jakby chcieć nauczyć się mnożenia, nie znając cyfr.

## Naturalne predyspozycje pracownika

Naturalne predyspozycje można zbadać w formie rozmowy, sprawdzając na przykład, jak kandydat radzi sobie ze stresem, jak rozwiązuje trudne sytuacje, jak szybko wykonuje cele do realizacji, jak szybko nawiązuje relacje, jaki ma poziom kreatywności, czy potrafi pracować zespołowo, jak zachowuje się w przypadku nieplanowanych sytuacji, jaką posiada podatność na zmiany.







## Fenomen sprawnej komunikacji **Zawalcz o siebie i swoje marzenia – podsumowanie**

Można przeżyć całe życie, będąc księgowym, mając predyspozycje do zupełnie innych czynności i osiągnąć dużo więcej. Właściwe zrozumienie siebie, swoich talentów i predyspozycji jest kluczowe, by móc kierować swoim życiem w sposób świadomy i satysfakcjonujący. Bardzo łatwo można utknąć w rutynie, zatracając się w oczekiwaniach innych osób czy społecznych normach. Często żyjemy w nieświadomości, nie rozumiejąc, co naprawdę sprawia nam radość, i przez to możemy nieświadomie wybierać drogi, które nas nie spełniają.

Kolejnym etapem jest ułożenie ścieżki rozwojowej dla kandydatki, a następnie weryfikacja odpowiednich programów unijnych, które pozwolą sfinansować działanie. Analizujemy deficyty kompetencji u danej kandydatki, kandydatek, organizujemy szkolenie, ustalamy termin, a następnie pomagamy znaleźć środki finansowe na realizację szkolenia z dofinansowaniem, które sięgają do 100%.

Znajdź, wykorzystaj swój talent i działaj.



Autorka: **Anna Soćko** – mgr chemii analitycznej, 13 lat doświadczenia w sprzedaży produktów i usług, w tym ponad 5 lat jako project manager w firmie szkoleniowo-doradczej w branży stomatologicznej w zakresie tworzenia nowych programów szkoleniowych i ich ewaluacji. Certyfikowany trener sprzedaży VCC. Właściciel firmy szkoleniowo-rekrutacyjnej Anna Soćko Top Med. Pomagamy placówkom medycznym zrekrutować odpowiednich ludzi. Pomagamy odnaleźć ich własne "Talenty i predyspozycje", dopasować ścieżkę rozwojową i pomóc ją sfinansować.

↓ Artykuł przygotowała: **Anna Soćko**

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

# Perspektywa ma znaczenie



Na co dzień często stajemy przed sytuacjami, które można interpretować na wiele sposobów. Na jedną rzecz możemy spojrzeć z co najmniej dwóch perspektyw, a każda z nich bywa zupełnie inna.





Wyobraźmy sobie sytuację, w której dwie osoby obserwują ten sam widok: piękny zachód słońca. Dla jednej z nich to moment spokoju i radości, chwila, w której można się zatrzymać i docenić piękno natury. Dla drugiej – to przypomnienie o końcu dnia, nierzadko budzące smutek lub poczucie straty. Obie perspektywy są ważne i każda z nich wnosi coś cennego do naszej wspólnej rzeczywistości.

W dzisiejszym świecie coraz częściej mówimy o otwartości i inkluzywności, a jednak zdarza się, że ludzie zamykają się na „inność” perspektyw i tworzą własne niewidzialne mury i kręgi. Być może łatwiej jest narzucić innym swoje zasady, niż zrozumieć cudzą perspektywę. Tymczasem widzenie jednej sprawy z kilku perspektyw jest niesłychanie odkrywcze.

Jakiś czas temu postanowiłam wystawić swój dom na sprzedaż. Reakcje potencjalnych nabywców były różne, ale jedna z nich szczególnie mnie zaintrygowała. Pewna para, która oglądała nieruchomość, postanowiła odrzucić ofertę ze względu na to, że trawnik w jej przekonaniu był zaniedbany. Mój trawnik, usiany mleczem i krwawnikiem był dla mnie symbolem harmonii z naturą.

To wyraz osobistej filozofii – staram się żyć w zgodzie z otaczającym mnie ekosystemem, a nie walczyć z nim. Dla mnie naturalna łąka kwietna to nie tylko estetyka, ale także sposób na wspieranie bioróżnorodności. Dla oglądających jednak był to element wykluczający decyzję o zakupie domu. Zróznicowanie spojrzeń jest nie tylko fascynujące, ale także niezbędne do budowania relacji międzyludzkich.

Kiedy potrafimy dostrzegać różne punkty widzenia, stajemy się bardziej empatyczni i otwarci na innych. Czyż nie jest to podstawa tolerancji? Otwierając się na odmienne perspektywy, możemy dostrzec, że nasze przekonania i opinie są często kształtowane przez własne doświadczenia. To, co dla jednej osoby wydaje się oczywiste, dla innej może być zupełnie niezrozumiałe. W świecie, w którym często łatwo jest oceniać innych na podstawie jednego spojrzenia, warto pamiętać, że każda sytuacja może mieć wiele wymiarów. A każdy z nich może mieć swoje własne, równie wartościowe znaczenie.

Jak często dajemy sobie przestrzeń na zrozumienie innych? Warto spróbować spojrzeć na świat ich oczami, by dostrzec, że życie jest piękne dzięki swojej naturalnej różnorodności i złożoności.



Autorka: **Jolanta Matyńska** - od 12 lat prowadzi agencję PR. Wieloletnie doświadczenie zawodowe zdobywała w Polsce i w Czechach. Wyznaje zasadę, że najważniejsza w pracy jest sprawczość. Dzięki determinacji, doświadczeniu i pasji do marketingu, stała się nie tylko liderką w swojej dziedzinie, ale również inspiracją dla innych kobiet, które pragną realizować swoje zawodowe marzenia. Jej sylwetka zawodowa prezentowana była m.in. w Cosmopolitan jako inspiracja dla innych kobiet. Jolanta jest również certyfikowanym coachem. Z pasją pomaga kobietom w ich życiowych rozterkach. Jej misją jest pomoc kobietom w odnalezieniu wewnętrznej siły i pewności siebie. Wykorzystuje swoje doświadczenia, aby wspierać inne kobiety w ich drodze do samorealizacji. Dzięki jej coachingowi wiele kobiet zyskało nowe spojrzenie na swoje życie, odkryło swoje mocne strony i znalazło odwagę do podejmowania trudnych decyzji.



Artykuł przygotowała: **Jolanta Matyńska**

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



# Neurohacking – jak wykorzystać moc swojego mózgu do osiągnięcia celów?



Wyobraź sobie, że masz przy sobie niezwykle zaawansowany system wsparcia. Zawsze gotowy, zawsze dostępny – tylko... nie do końca rozumiesz jego instrukcję obsługi. Tym systemem jest Twój mózg. A neurohacking to nic innego jak nauczanie się, jak z niego naprawdę korzystać – nie tylko na autopilocie, ale tak, by Ci służył, a nie sabotował.

# Neurohacking – jak zaprzyjaźnić się z mózgiem i osiągać więcej bez spiny

Usiądź wygodnie, weź głęboki oddech – zabiorę Cię w podróż po Twoim umyśle. Ale spokojnie, nie będzie naukowego bełkotu ani tabel z neuronami. Będzie opowieść o Tobie. O Twoim potencjale. I o tym, jak w codziennym życiu – między kawą a kolejnym mailem – możesz „zhakować” swój mózg, by żyło się... po prostu łatwiej. Ciekawe, prawda?

## Co to właściwie jest ten neurohacking?

Z definicji: to zestaw technik opartych na neuropsychologii, NLP i praktykach codziennej samoobserwacji, które pomagają lepiej zarządzać swoim umysłem, emocjami i nawykami. Z życia: to moment, w którym przestajesz zadręczać się po nocach, że znów nie odpisałaś na wszystkie maile. To gdy łapiesz się na tym, że nie musisz działać z poziomu presji i oczekiwań, tylko możesz wybrać – świadomie – co jest Twoje.

## Po co Ci neurohacking?

Bo jesteś człowiekiem, który ma dużo na głowie – a jeszcze więcej w sercu. Chcesz realizować cele, ale bez wypalenia. Chcesz czuć spokój, ale nie rezygnując z ambicji. Neurohacking nie robi za Ciebie porządków w kalendarzu – ale sprawi, że to Ty znów zaczniesz nimi zarządzać.

Dzięki neurohackingowi możesz:

- skoncentrować się bez kawy numer 4,
- przestać odkładać ważne rzeczy na „jutro”,
- zarządzać stresem tak, by nie zarządzał Tobą,
- wesprzeć proces podejmowania decyzji, które cię mocno blokują
- i – co najważniejsze – zacząć działać z poziomu intencji, nie z rozpędu.

## Zacznijmy od małego sekretu...

Twój mózg nie zawsze jest po Twojej stronie. Ups... to niestety prawda. Mózg wciąż działa według starych, wyuczonych schematów. Jeśli kiedyś dostałaś burę za odzywkę w klasie – dziś możesz mieć trudność, żeby odezwać się na spotkaniu. Jeśli przez lata słyszałaś, że jesteś „zbyt emocjonalna” – możesz automatycznie tłumić to, co naprawdę czujesz.

Dzieje się tak, ponieważ mózg – choć genialny – działa przede wszystkim po to, by chronić Cię przed bólem, zagrożeniem i odrzuceniem. Jego głównym celem nie jest Twój rozwój czy sukces, ale... przetrwanie. A przetrwanie to często unikanie ryzyka. To sporo zmienia w postrzeganiu świata... Kiedy w przeszłości wydarzyło się coś, co wywołało silne emocje (np. wstyd, lęk, poczucie odrzucenia), mózg zapisał to jako „niebezpieczne”. I od tej pory – zupełnie nieświadomie – stara się Cię chronić przed powtórką. To dlatego, gdy masz coś powiedzieć na forum albo pokazać emocje, pojawia się wewnętrzny głos: „Lepiej nie”, „Co sobie pomyślą?”, „Jeszcze się ośmieszysz”.

To nie słabość. Tu dosłownie dwa zdania teorii... jest to efekt działania układu limbicznego – emocjonalnego centrum mózgu, które odpala alarm, zanim w ogóle zdążysz logicznie ocenić sytuację. A gdy ten alarm aktywuje się często – zaczynasz działać z automatu. Tłumisz emocje, chowasz się, wycofujesz... choć logicznie wiesz, że nie ma realnego zagrożenia.

Dobra wiadomość? Skoro mózg się tego nauczył – może się też nauczyć czegoś nowego. Mózg to nie beton. To plastelina. I możesz go modelować. I właśnie na tym polega neurohacking: nie na walce ze sobą, ale na świadomym przeprogramowaniu reakcji, które kiedyś miały Cię chronić, a dziś już tylko Cię blokują.

## 5 neurohacków, które zmieniły moją codzienność

### 1. Rytm 90/20 – pracuj z mózgiem, nie przeciwko niemu

Mózg pracuje falami – potrafi utrzymać skupienie przez ok. 90 minut, potem potrzebuje minimum 20 minut przerwy. Nie jesteś leniwa, jeśli nie możesz pracować 8 godzin non stop. Jesteś... biologicznie normalna.

Zastosuj: Ustaw timer. 90 minut pracy. 20 minut spaceru, muzyki, patrzenia w okno. Potem znów. Efekty Cię zaskoczą. Jeśli w tym czasie będziesz patrzeć na naturalną zieleń, będzie jeszcze lepiej.

### 2. Neurokotwice – aktywuj siłę, kiedy jej potrzebujesz

Masz gest, który kojarzy Ci się z siłą? Piosenkę, która Cię motywuje? Używaj ich jak kotwicy – w momentach, kiedy chcesz poczuć moc. To działa. Mózg kocha powtarzalność.

Zastosuj: Stwórz swoją „rytualną playlistę”

### 3. Neurojęzyk – mów do siebie z głową

Słowa mają moc. Szczególnie te, które kierujesz do siebie. „Nie dam rady” to jak wyłączenie prądu. „Zastanówmy się, jak to rozwiązać” – to sygnał: działamy.

Zastosuj: Gdy złapiesz się na negatywnym myśleniu – zadaj sobie pytanie: Co powiedziałabym przyjaciółce w tej sytuacji?

### 4. Mikro-wizualizacje

Nie musisz medytować godzinami. Wystarczy 2-3 minuty rano – zamknij oczy i zobacz, jak robisz dokładnie to, co zaplanowałaś. Twój mózg nie odróżnia wizji od rzeczywistości. Ale Twoje ciało już czuje różnicę.

Zastosuj: Przed ważnym dniem, spotkaniem, rozmową – wizualizuj rezultat, który chcesz osiągnąć. Działa.

### 5. Oddech, który resetuje

Kiedy zaczynasz się stresować – ciało się spina, oddech płytki, myśli pędzą. Zatrzymaj to. 4 sekundy wdech. 7 sekund wydech. Trzy razy. I wracasz do siebie.

Zastosuj: Przed rozmową o podwyżkę, prezentacją, lub... w kolejce w urzędzie.

## Neurohacking – droga do życia w zgodzie ze sobą

Neurohacking to nie system do poprawiania siebie. To droga do lepszego życia w zgodzie z sobą. To nie o to chodzi, by być idealną. Chodzi o to, by być uważną. Na swoje potrzeby. Na to, jak działa Twoja głowa. Na to, co Ci służy – a co tylko powtarzasz z przyzwyczajenia.

Jeśli czujesz, że jesteś gotowa na coś więcej – nie więcej obowiązków, nie więcej presji, ale więcej klarowności, lekkości, energii i sensu – neurohacking może stać się Twoim najcenniejszym sprzymierzeńcem. Bo High Performance to nie wyciskanie z siebie ostatnich sił, tylko umiejętność świadomego zarządzania sobą, swoimi emocjami i zasobami – z poziomu tożsamości, a nie presji.

W sesjach neurohackingu nie chodzi o to, żebyś zrobiła więcej, szybciej i lepiej – tylko o to, żebyś przestała się kręcić wokół tego, co Cię ogranicza, i mogła w końcu spokojnie iść tam, gdzie naprawdę chcesz. A czasem – najpierw odkryć, gdzie to w ogóle jest. Bo nie zawsze od razu wiemy, czego tak naprawdę chcemy. Albo co nas blokuje. I to też jest okej.





## KATALOG KOBIECYCH MAREK

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


## Neurohacking – zakończenie

Właśnie tu wchodzę ja – nie jako ktoś, kto wie lepiej, ale jako neurohackerka, która potrafi zadać odpowiednie pytania w odpowiednim momencie, by dotrzeć do sedna. Z uważnością, szacunkiem i wiedzą. Bo często to, co nas hamuje, działa pod powierzchnią: stare przekonania, wyuczone reakcje, schematy, których nawet nie zauważamy – a które zabierają energię, skupienie, odwagę. I dopiero gdy je zauważysz – możesz podjąć decyzję, co z nimi zrobić. Świadomie. Z lekkością.

To nie jest coaching z podręcznika. To nie jest miła rozmowa przy kawusi. To konkretna, oparta na neuronauce praca z Twoim systemem nerwowym, emocjami, językiem wewnętrznym i schematami działania. High Performance nie zaczyna się od lepszego planera, tylko od większej samoświadomości.

Dlatego neurohacking to proces, który jest bezpieczny, etyczny i głęboko transformujący – nie przez presję, ale przez odkrycie, że masz w sobie więcej zasobów, niż Ci się wydaje. I że można działać skutecznie nie dlatego, że musisz, ale dlatego, że chcesz – i wiesz, jak.

Bo kiedy zrozumiesz swój mózg – zaczynasz rozumieć siebie. A wtedy osiąganie celów staje się nie wyścigiem, ale naturalną konsekwencją Twojego rozwoju.

Nie potrzebujesz rewolucji. Potrzebujesz decyzji. Jednej, maleńkiej zmiany. Może dziś. Może jutro. Może właśnie teraz. Spróbuj. Twój mózg Ci za to podziękuje.



Autorka: **Patrycja Golla** – trenerka, coach i neurohackerka. Certyfikowana trenerka Maxwell Leadership®, High Performance Coach oraz trenerka NLP. W swojej pracy łączy neuropsychologię, język podświadomości i podejście integralne, by dostarczać klientom szybkie, skuteczne i etyczne rozwiązania. Nie traci czasu na coachingowe frazesy – działa konkretnie, zorientowana na cel i realne zmiany. Pracuje interdyscyplinarnie: tam, gdzie inni diagnozują problem, ona pomaga go przepracować i rozwiązać. Łączy twarde kompetencje z głęboką intuicją i neuropsychologicznym wglądem. Prowadzi procesy rozwojowe dla liderów, organizacji i osób gotowych na prawdziwą transformację – zarówno zawodową, jak i osobistą. Jej misją jest budowanie świadomego przywództwa i wspieranie ludzi w odzyskiwaniu wpływu – na siebie, relacje i rezultaty.



Artykuł przygotowała: **Patrycja Golla**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 30 lipca 2025

# Przełom! Jak zarządzać zmianą w życiu – i nie stracić siebie, lecz odnaleźć nową siłę?!



Zmiana nie przychodzi grzecznie. Nie zjawia się zapowiedziana, nie siada naprzeciw i nie pyta, czy masz czas na rozmowę. Zjawia się czasem jak burza – rozdziera dobrze znane niebo, rozmywa horyzont. Przychodzi z zewnątrz: nagła utrata pracy, rozwód, choroba, narodziny dziecka, przeprowadzka. Innym razem zaczyna się cicho, gdzieś w środku, w subtelny sposób, w poczuciu niedopasowania, wypalenia, obcości we własnym życiu. Jedno jest pewne: zmiana nigdy nie jest tylko zewnętrznym zdarzeniem. Zawsze pociąga za sobą wewnętrzną transformację – zmianę tożsamości, przekonań, hierarchii wartości. I właśnie dlatego bywa tak trudna. Bo nie chodzi tylko o to, co się dzieje, ale o to, kim stajesz się w jej trakcie.



## **Jak zarządzać zmianą w życiu?**

W psychologii mówimy, że zmiana to nie tylko przejście z punktu A do punktu B – to proces psychologicznego rozmontowania i rekonfiguracji siebie. A więc nie tylko „nowa praca” czy „koniec związku”, lecz również: „już nie wiem, kim jestem”. Albo: „nie pasuję do własnego życia, choć wszystko wygląda dobrze”. To rozdarcie między zewnętrzną formą a wewnętrznym przeżyciem jest głęboko ludzkie – ale bywa szczególnie intensywne u kobiet. Kobiety przechodzą zmiany na wielu poziomach naraz: fizycznym, relacyjnym, emocjonalnym, społecznym. Do tego często są nośnikami niewidzialnej pracy emocjonalnej – dbania o bezpieczeństwo psychiczne całego systemu wokół siebie. Dlatego, gdy życie się przewraca, one nie tylko próbują złapać grunt pod swoimi stopami, ale też amortyzować upadki innych. Zmiana jest więc dla kobiety nie tylko transformacją okoliczności, lecz często głęboką przebudową roli i tożsamości.

## **Czym naprawdę jest zmiana? Perspektywa psychologiczna**

W psychologii wyróżnia się kilka kluczowych modeli opisujących proces zmiany. Jednym z najbardziej znanych jest model Kübler-Ross, opisujący pięć faz reakcji na stratę: zaprzeczenie, złość, targowanie się, smutek i akceptację.

Choć pierwotnie odnosił się do żałoby, został zaadaptowany do opisu każdej istotnej zmiany życiowej. Nie oznacza to, że przechodzimy je w sposób linearny – częściej przypominają falowanie, powroty, cofki, wewnętrzne zawieszenie. Ale znajomość tego modelu pozwala zrozumieć: to, co czuję, jest naturalną częścią procesu. Nie jestem „słaba” ani „nienormalna”, jeśli płaczę, złościę się albo mam dni, kiedy nie widzę sensu. To wszystko są emocjonalne odpowiedzi na utratę dotychczasowego „ja”.

Jednak jeszcze głębszym spojrzeniem jest model przejścia wg Williama Bridgesa – który mówi: zmiana to jedno, a wewnętrzne przejście to drugie. Możesz zmienić pracę w jeden dzień. Ale przejście od „byłam kimś, kto znał swoją rolę i miejsce” do „jestem kimś nowym” – to podróż, która trwa miesiące, a czasem lata. Bridges wyróżnia trzy etapy: zakończenie, strefę neutralną i nowy początek. Ta środkowa strefa – liminalna, niepewna – to czas, kiedy nie wiemy, kim jesteśmy. I to właśnie tam dzieje się głęboka praca wewnętrzna.

To tam spotykamy się z pytaniami bez odpowiedzi. To tam wyłania się nowa tożsamość. Dla wielu kobiet to doświadczenie bywa niemal inicjacyjne. Bo oto znika rola – matki małych dzieci, żony, córki, menadżerki, duszy towarzystwa – i zostajesz z pytaniem: kim jestem, kiedy nie jestem już tą, którą byłam? I czy mam prawo być kimś innym, niż się ode mnie oczekuje?





## Zarządzanie zmianą: między psychologią a praktyką

Choć zmiana bywa emocjonalnym trzęsieniem ziemi, można nauczyć się ją „czytać” i wspierać swój proces. Nie oznacza to kontrolowania wszystkiego – oznacza świadome współuczestnictwo w tym, co nieuchronne. Psychologia poznawcza i coaching transformacyjny dostarczają konkretnych narzędzi – jak choćby Koło Życia, które pomaga zlokalizować obszary deficytu i przesilenia.

Albo pytania transformujące:

Co musi we mnie umrzeć, by mogło się narodzić coś nowego? Jaką wersję siebie trzymam z lęku – choć już mi nie służy? Co wiem o sobie dziś, czego nie wiedziałam jeszcze rok temu?

**Zmiana to też praca z ciałem** – bo ono pierwsze wie, że coś się kończy. Techniki uważności, oddech, ćwiczenia zakorzenienia (grounding), czy praktyki obecności pomagają złapać grunt, kiedy świat się chwieje. Warto tu sięgnąć do badań z obszaru terapii somatycznej lub totalnej biologii, które pokazują, że zmiana naprawdę zaczyna się w ciele.

Ważne jest też budowanie nowej narracji – opowieści, która nie opisuje jedynie tego, co się wydarzyło, ale daje Ci możliwość zinterpretowania zmian z pozycji wewnętrznej siły, a nie wyłącznie straty.

Psycholożka i badaczka wstydu, Brené Brown, zauważa: „Opowieści, które sobie opowiadamy, mają moc kierować naszym życiem”. Ale te opowieści nie są dane raz na zawsze – możemy je przeformułować, nadać im nowy sens. A właściwie – możemy odzyskać głos, którym nigdy wcześniej nie mówiłyśmy.



Autorka: **Agnieszka Zbrojewska-Marecka** – andragożka, coachka, tutorka, arteterapeutka. Studio Kreatywne Ineshaga – miejsce rozwoju osobistego i wsparcia biznesu.

Bo zobacz – jeśli kobieta mówi sobie:

„Zawiodłam. Nie dałam rady. Wszystko się rozpadło. To koniec”. – to jej ciało i psyche odpowiadają lękiem, zamrożeniem, wstydem. To narracja końca, bez dalszego ciągu.

Ale kiedy ta sama kobieta, po miesiącach milczenia, nagle powie:

„Nie wiem jeszcze, dokąd mnie to prowadzi. Ale wiem, że już nie mogłam zostać tam, gdzie byłam”. – w tej jednej linijce rodzi się życie. To nie jest opowieść o porażce. To jest opowieść o wewnętrznej prawdzie.

## Kobieca siła nie polega na braku lęku. Polega na trwaniu

Zmiana nie wymaga od Ciebie perfekcji. Nie musisz mieć planu, motywacji, harmonogramu. Wystarczy, że jesteś obecna. Że czujesz, choć to boli. Że szukasz sensu, choć jeszcze go nie widać. Że zostajesz przy sobie – nawet wtedy, gdy stara wersja Ciebie umiera. W antropologii kultury rytuały przejścia zawsze były święte. Człowiek, który odchodził od dawnego życia, przechodził przez symboliczny chaos, by narodzić się na nowo. Dziś nie mamy już rytuałów. Ale mamy wiedzę. Mamy język. I mamy siebie nawzajem.

## Jak zarządzać zmianą w życiu – podsumowanie

Jeśli jesteś dziś w zmianie – nie musisz przez nią przechodzić samotnie. Psychologia, coaching, wspólnota, czuła obecność drugiego człowieka – to wszystko może być Twoim wsparciem. Zmiana, choć bywa jak burza, nie trzeba się jej bać. To wezwanie do nowego życia. I może właśnie teraz, choć jeszcze się boisz, choć jeszcze nie wiesz, jak, choć jeszcze nie wierzysz – zaczynasz powoli stawać się kobietą, którą miałaś się stać od zawsze.

↓ Artykuł przygotowała: **Agnieszka Zbrojewska-Marecka**

Na portalu e-Wenus.pl materiał przeczytasz od 31 lipca 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.