



# e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIEĆ

BUDŻET NA LATO

bez wyrzeczeń

MAMA TEŻ  
CZŁOWIEK

- felieton

DZIEŃ MATKI BEZ MAMY

jak go przeżyć, kiedy jej już nie ma?

JAK WYKORZYSTAĆ  
WIOSNĘ

do rozwoju kariery lub biznesu?

MAMA W RELACJI  
PATCHWORKOWEJ





# Magazyn nowoczesnych kobiet

## *Droga Czytelniczko,*

Maj pachnie w tym roku wyjątkowo intensywnie – bżem, rozgrzaną ziemią i tą specyficzną, wiosenną obietnicą, że wszystko jeszcze można zacząć od nowa. Kiedy oddajemy w Twoje ręce majowy numer e-Wenus, mam w głowie jedną myśl: „Mamo, odpuść sobie”. Nie dlatego, że nie dasz rady, bo wiemy, że dasz radę wszystkiemu. Ale dlatego, że w 2026 roku, w świecie, który wymaga od nas bycia marką osobistą, perfekcyjną szefową i idealnym ogniwem patchworkowej rodziny, najodważniejszym aktem buntu jest po prostu bycie człowiekiem.

W tym wydaniu nie znajdziesz szczere do bólu historie kobiet, które miały odwagę nie zgubić siebie w macierzyństwie, i esej o tym, dlaczego perfekcja wreszcie przestała nam wystarczać. Razem z nami zastanowisz się, kiedy ostatni raz zrobiłaś coś wyłącznie dla siebie – nie dla dzieci, nie dla kariery, nie dla świętego spokoju, ale dla tej dziewczyny, którą wciąż nosisz w środku. Uczymy się tej czułości powoli, kartka po kartce, odkrywając, że dbanie o własne granice to nie egoizm, ale fundament.

Chcemy, by e-Wenus było dla Ciebie jak podróż, która koi duszę: od słowiańskich tradycji naszych przodków, przez rozwój biznesu na własnych zasadach, aż po tarotowy horoskop, który może podpowie Ci, w którą stronę teraz spojrzeć.

Usiądź więc wygodnie, może z talerzem sezonowych szparagów i truskawek, i po prostu bądź. Ten numer to Twój bezpieczny azyl. Pamiętaj, że jesteś wystarczająca dokładnie taka, jaka jesteś – nawet jeśli Twój domowy budżet wymaga gimnastyki, a Twoim jedynym planem na rozwój kariery jest dziś po prostu przetrwanie popołudnia.

Czułej i pięknej lektury,



**Renata Zielezińska**

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



# e -WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

## Spis treści

### Nota od redaktor prowadzącej

Renata Zielezińska.....2

### 1. Mama też człowiek – felieton

Renata Zielezińska.....4

### 2. Horoskop na maj 2026 – tarot dla wszystkich znaków

Numerolog Amona.....8

### 3. Majowe święta w kalendarzu słowiańskim

Artykuł redakcji.....16

### 4. Najlepsze książki o macierzyństwie

Artykuł redakcji.....20

### 5. Podróże w maju. Subiektywny przewodnik po miejscach, które koją duszę

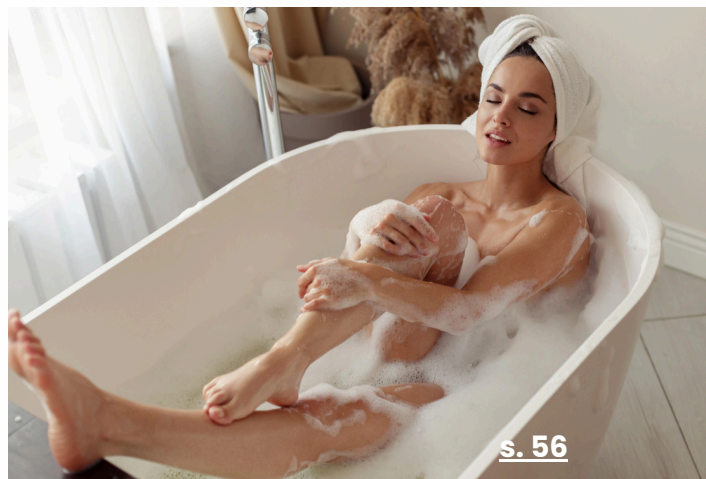
Artykuł redakcji.....23

### 6. Dzień Matki bez mamy – jak go przeżyć, kiedy jej już nie ma

Artykuł Redakcji.....27

### 7. Jak przygotować budżet na lato bez wyrzeczeń?

Artykuł redakcji.....30



s. 56

### 8. Mama w relacji patchworkowej. Nowa definicja bliskości, której nikt nas nie nauczył

Artykuł redakcji.....33

### 9. Wiosenne przepisy sezonowe: truskawki, szparagi, rabarbar w roli głównej

Artykuł redakcji.....36

### 10. Jak nie zgubić siebie w roli mamy – szczere historie kobiet

Artykuł redakcji.....39



### 11. Jak wykorzystać wiosnę do rozwoju kariery lub biznesu?

Artykuł redakcji.....42

### 12. Horoskop dla mamy: co gwiazdy mówią o Twoim stylu macierzyństwa?

Artykuł redakcji.....46

### 13. Esej: kiedy ostatni raz zrobiłaś coś tylko dla siebie?

Artykuł redakcji.....54

### 14. Czułość wobec siebie – umiejętność, której trzeba się nauczyć

Artykuł redakcji.....57

### 15. Marka osobista w 2026: dlaczego perfekcja przestała nam wystarczać?

Artykuł redakcji.....59





## Mama też człowiek – felieton

Możesz być „super”, możesz być „zorganizowana”, możesz mieć dom jak z katalogu i uśmiech na zawołanie. Ale kiedy wieczorem, w ciszy, w której słychać tylko szum lodówki, zadajesz sobie pytanie, gdzie w tym wszystkim podziłaś się Ty – to nie jest kryzys. To przebudzenie. Po latach wsłuchiwania się w historie tysięcy kobiet wiem jedno: najbardziej wyczerpującym zajęciem na świecie nie jest wychowywanie dzieci, ale ciągła próba udowodnienia światu, że macierzyństwo nas nie zmieniło. Bo przecież zmieniło. I to właśnie w tej zmianie, w tej szczerej, ludzkiej słabości, ukryte jest nasze największe zwycięstwo. W tym artykule odkładam na bok wszystkie oczekiwania. Tylko na chwilę. Bo czy mama to też człowiek?



## Jak przestałyśmy przeproszać za to, że czujemy

Siedzę w kuchni, w tym specyficznym rodzaju ciszy, która zdarza się tylko wtedy, gdy domownicy wreszcie zasną, a pralka skończy swój ostatni cykl wirowania. Patrzę na kubek z niedopitą kawą. Jest zimna, ma na wierzchu tę cienką, nieapetyczną warstewkę, a mimo to trzymam go w dłoniach, jakby był jakimś totemem. Przez lata pisania dla kobiet widziałam setki definicji macierzyństwa, ale ta jedna, najprostsza, wciąż wydaje się najbardziej rewolucyjna:

---

**mama też człowiek.**

---

Brzmi jak oczywistość, prawda? A jednak wciąż, w głębi duszy, traktujemy to zdanie jak kontrowersyjny manifest, za który trzeba się gęsto tłumaczyć.

## Pęknięcia w pancerzu, czyli o micie matki niezniszczalnej

Pamiętam swoją pierwszą podróż pociągami po urodzeniu dziecka. Bez wózka, bez torby wypełnionej po brzegi pieluchami, bez czujności nastawionej na każdy szmer. Czułam się, jakbym coś ukradła. Jakbym oszukała system, bo przez te trzy godziny byłam po prostu pasażerką z książką, a nie „funkcją”. To właśnie wtedy zrozumiałam, że największą pułapką, w jaką wpadamy, nie są wcale nieprzespane noce czy góry prania, których nie da się przeskoczyć.



## Gdzie podziła się tamta dziewczyna i jej tożsamość?

W redakcji portalu dla kobiet [e-Wenus.pl](https://e-wenus.pl) często wracamy do tematów dbania o dobrostan, ale umówmy się – maseczka w płachcie nałożona w biegu między kąpielą dzieci a sprawdzaniem zadań z matematyki albo kolejnym zadaniem do wykonania w swoim biznesie to nie jest dbanie o siebie. To tylko konserwacja maszyny, żeby mogła pracować kolejną zmianę. Prawdziwe bycie człowiekiem zaczyna się tam, gdzie pozwalamy sobie na gniew, na znużenie, na powiedzenie głośno: „dzisiaj nie mam nic do zaoferowania”.

Zauważyłam jedną rzecz, która uderza mnie najbardziej w rozmowach z kobietami na przestrzeni tych wszystkich lat pracy w portalach internetowych. Boimy się, że jeśli przyznamy się do słabości, zburzymy pomnik. Że dzieci nas „odkryją”.

---

**Tymczasem prawda jest taka, że dzieci nie potrzebują pomników – na nich się tylko wygodnie siedzi, ale nie można się do nich przytulić.**

---

Potrzebują matek, które potrafią płakać, śmiać się do rozpuku i popełniać błędy. Nasza ludzka strona uczy je, że życie to spektrum, a nie ciągły egzamin z doskonałości.



## Ciężar niewidzialnego etatu, czyli dlaczego czujesz się wyczerpana

Największym kłamstwem, jakie nam sprzedano, jest to o wielozadaniowości. Multitasking nie jest supermocą; to powolne spalanie zasobów, których nikt nam nie uzupełnia. Często mówimy o zmęczeniu ciała, ale rzadziej o tym specyficznym rodzaju wycieńczenia, jakim jest „niewidzialny etat”. To ten nieustanny szum w głowie: pamiętanie o terminie oddania książki do biblioteki, o dziurawej skarpetce, o tym, by w lodówce nie zabrakło jogurtu, który Twoje dziecko akurat teraz uznało za jedyny jadalny.

Te setki mikro-decyzji dziennie, ta nieustanna czujność, to właśnie one, jak drobne ziarenka piasku, potrafią zatrzeć najdoskonalszy mechanizm. Żyjemy w czasach, w których każda z nas ma być „wioską” dla samej siebie, a przecież nikt nie jest wyspą. Prawdziwa wolność i powrót do bycia „człowiekiem” zaczyna się w momencie, gdy przestajesz czuć się winna za to, że nie jesteś samowystarczalna. Delegowanie zadań to nie jest porażka logistyczna – to akt odwagi, by odzyskać przestrzeń na własne myśli.

## Pułapka cyfrowych porównań i odzyskiwanie własnej narracji

Przeglądamy media społecznościowe w poszukiwaniu inspiracji, a kończymy z poczuciem niedopasowania. Widzimy kadry, na których inne kobiety wydają się mieć wszystko pod kontrolą – od lśniących blatów w kuchni po nienaganny spokój w oczach. Ale pamiętaj, że nikt nie robi zdjęć swoim łekom, nikt nie nakłada filtra na bezsilność. To cyfrowe lustro jest krzywe; pokazuje nam wycinek rzeczywistości, który rzadko ma coś wspólnego z prozą życia.

Moja redakcyjna obserwacja jest prosta: najszcześniejsze matki, jakie poznałam, to te, które w pewnym momencie świadomie zdecydowały się na „bycie wystarczająco dobrymi”. Zrezygnowały z wyścigu po złote kalesony doskonałości na rzecz autentycznego spokoju. Kiedy odpuścisz potrzebę bycia idealną w oczach innych, nagle zauważysz, że w tym „niedoskonałym” domu jest znacznie więcej miejsca na śmiech. To właśnie wtedy, między niepokładanymi klockami a stertą prasowania, odnajdujesz na nowo siebie – kobietę, która ma prawo do swoich pasji, swoich błędów i swojego, świętego spokoju.







## Prawo do zmęczenia materiału i bycia „po prostu”

To, co nazywamy poświęceniem, często bywa po prostu lękiem przed oceną. A przecież każda z nas nosi w sobie tę samą dziewczynę, którą była przed tym, zanim świat zaczął nazywać ją „mamą”.

Ona wciąż tam jest, schowana pod warstwami odpowiedzialności. Chce czytać książki w spokoju, chce czuć zapach perfum, które nie kojarzą się z domową chemią, chce być widziana nie tylko przez pryzmat tego, co przygotowała na obiad. Odzyskanie tej dziewczyny to nie egoizm. To obowiązek wobec własnej duszy.

---

***Dziś myślę, że dojrzałość to nic innego jak powrót do siebie.  
To ta cicha chwila, gdy odkładasz zimną kawę, idziesz do lustra i patrzysz sobie w oczy z taką samą czułością, z jaką patrzysz na swoje śpiące dziecko.***

---

Bez oceniania sińców pod oczami, bez planowania kolejnego dnia, bez wyrzutów sumienia o ten dzisiejszy krzyk przy kolacji. Po prostu jesteś. I to bycie wystarczy.

Za oknem zaczyna padać, a ja zastanawiam się, ile z nas teraz, w tej samej minucie, gasi światło w kuchni z poczuciem, że znowu nie zdążyło zając się tym, co najważniejsze. Sobą.

A przecież jutro też jest dzień. I w tym dniu, między jednym a drugim obowiązkiem, znowu wydarzy się cud bycia kimś więcej niż tylko opiekunką świata. Jeśli tylko nie odwrócisz wzroku od lustra.

↓ Artykuł przygotowała:  
**Renata Zielezińska**



## Horoskop na maj 2026 - tarot dla wszystkich znaków

Szukasz odpowiedzi na pytanie, co przyniosą nadchodzące tygodnie w miłości, pracy i finansach? Przygotowaliśmy dla Ciebie unikalny horoskop na maj 2026. Dowiedz się, jakie przesłania niosą karty tarota dla Twojego znaku zodiaku. Czy maj będzie czasem budowania stabilizacji, czy może momentem na odważne zmiany? Poznaj swoją prognozę ogólną oraz dedykowaną afirmację, która stanie się Twoim drogowskazem i pomoże Ci wykorzystać potencjał energetyczny tego miesiąca.





## Horoskop na maj 2026 – Baran

*Czas wstać, zrobić krok do przodu i zmienić coś w swoim życiu. Pojawienie się tej karty sugeruję sięgać w życiu po to, co nas nie przyciąga.*



KARTA: **Odwrócona 4 Kielichów**

### Miłość i związki dla Barana w maju 2026

Karta wskazuje na gotowość do przyjęcia jakiejś propozycji, choć może się to w pewien sposób wiązać z lękiem i niepewnością. Może pojawić się także zazdrość o partnera. We wszelkich relacjach warto zweryfikować ich prawdziwość i Wyzwolić się z tych niekorzystnych układów oraz znajomości.

### Praca i finanse dla Barana w maju 2026

W tym miesiącu korzystne jest wycofanie się z intensywnego działania w sferze zawodowej. Warto przemyśleć to, w które sprawy warto się angażować, które albo odłożyć je na później.

#### AFIRMACJA DLA BARANA NA MAJ 2026:

*„Dokonuje zmiany poprzez pozostawienie rzeczy i własnemu biegowi.”*



## Horoskop na maj 2026 – Byk

*Karta sugeruje, że by pamiętać, iż fortuna bywa przewrotna. Hojność nie ogranicza się do pieniędzy i rzeczy materialnych – to także czas mądrość i zdobyta wiedza. Zwłaszcza to warto w maju wykorzystywać.*



KARTA: **6 Denarów**

### Miłość i związki dla Byka w maju 2026

Postaraj się w maju wyrażać swoją wdzięczność za to, co wspólnie z drugą osobą udało ci się osiągnąć. Hojnie dawaj i ochoczo przyjmuj. Zatrósz się też o to, aby w twojej relacji panowała harmonia i równowaga

### Praca i finanse dla Byka w maju 2026

Harmonijna współpraca, solidne podejście do swoich obowiązków oraz umiejętny gospodarowanie czasem i zasobami zaowocują w maju nagrodami premiami i wzrostem finansów. Karta na ten miesiąc wspomaga płynność i pomyślność finansową zwłaszcza zyski z handlu.

#### AFIRMACJA DLA BYKA NA MAJ 2026:

*„Dokonuje zmiany poprzez pozostawienie rzeczy i własnemu biegowi.”*





## Horoskop na maj 2026 – Bliźnięta

*Karta na ten miesiąc zachęca do wyrażania siebie i swojej indywidualności poprzez działanie. Myśl pozytywnie, bądź spontaniczny, ale nie impulsywny.*



KARTA: **Paź Buław**

### Miłość i związki dla Bliźniąt w maju 2026

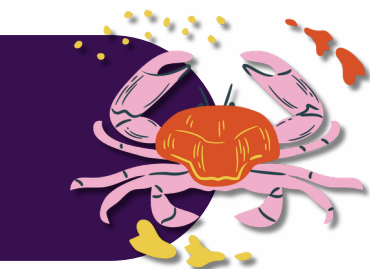
Relacja z drugą osobą w tym miesiącu zainspiruje cię do pewnego rodzaju zmiany. W związku, bo nawet będzie atmosfera zaufania Przyjaźni a do tego wierności lojalności.

### Praca i finanse dla Bliźniąt w maju 2026

Maj w maju może pojawić się nowy i inspirujący pomysł lub okazja do zaangażowania się w nowy zawodowy projekt. Karty sprzyja zmianom kreatywności i tworzeniu. Entuzjazm i zaangażowanie okaże się pomoc na we wszelkim działaniu

#### AFIRMACJA DLA BLIŹNIĄT NA MAJ 2026:

*„Dążę do wyznaczonych celów entuzjazmem i uśmiechem na twarzy”*



## Horoskop na maj 2026 – Rak

*W maju starać się mierzyć siły na zamiary. Wartości swoje potrzeby i rezygnuj z rzeczy, które mogą okazać się zbyt obciążające dla ciebie.*



KARTA: **10 Buław**

### Miłość i związki dla Raka w maju 2026

W tym miesiącu sytuacja może wymagać tego, aby przejąć stery i odpowiedzialność w związku. Karta przynosi spokój i siłę w obliczu takiej sytuacji, dzięki czemu będziesz w stanie poradzić sobie ze wszystkim. A dodatkowo wykazywano się cierpliwością i tolerancją przyniesie ci spełnienie

### Praca i finanse dla Raka w maju 2026

W sferze zawodowej Rozważ czy podjęcie się czegoś nowego jest na ten moment i konieczne. Karta sugeruje, że prawdopodobnie będzie to ponad twoje siły czy możliwości, dlatego, jeśli zdecydujesz się działać to Podziel obowiązki i zadania pomiędzy innych. Ciężka praca często zwieńczona jest sukcesem, ale to nie oznaczają, że trzeba wykonywać ją samemu.

#### AFIRMACJA DLA RAKA NA MAJ 2026:

*„Z uporem i wytrwałością godzę wszystkie aspekty życia.”*





## Horoskop na maj 2026 – Lew

*Teraz nadszedł czas na śmiałe działanie w kierunku spełnienia marzeń. Masz już wszelkie umiejętności potrzebne do osiągnięcia twojego celu i do poprawy jakości życia. Tylko Zmobilizuj siebie i innych do działania.*



KARTA: **3 Denarów**

### Miłość i związki dla Lwa w maju 2026

Karta sugeruje, że czekają cię w tym miesiącu decyzje związane finansami dotyczącym związku lub rodziny. Możesz wspólnie z partnerem zaciągnąć kredyt na mieszkanie, kupić nieruchomość lub dokonać wpłaty zaliczki na coś wcześniej zaplanowanego.

### Praca i finanse dla Lwa w maju 2026

Planowanie zarządzanie i organizacja to klucz dla ciebie w tym miesiącu potrzebny do osiągnięcia celu. Praca będzie satysfakcjonująca i napawająca dumą, a wysiłki zdobędą uznanie i zostaną co Widzicie wynagrodzone Warto też czerpać z wiedzy i doświadczenie innych, bo mogą mieć oni coś wyjątkowego do zaoferowania.

#### AFIRMACJA DLA LWA NA MAJ 2026:

*„Razem można działać więcej.”*



## Horoskop na maj 2026 – Panna

*Kartę na maj skłania do tego, żeby przyjrzeć się sobie – temu, jak postępujesz i do czego jesteś przyzwyczajony. Przeanalizuj czy warto wszystko kontynuować, bo pewne rzeczy należałoby z sentymentem zakończyć.*



KARTA: **6 Mieczy**

### Miłość i związki dla Panny w maju 2026

Karta prezentuje sytuację w związku, kiedy rozsądek przejmuje kontrolę nad sercem, co sprzyja rozwojowi i zmianom w relacji. Może pojawić się perspektywa wyjazdu lub rozłąki z partnerem, co mimo wszystko przyniesie korzyści dla relacji.

### Praca i finanse dla Panny w maju 2026

W pracy warto zaryzykować i dokonać zmiany, niezależnie od tego, czy dotyczyć na to zmiany zakresu obowiązków, czy zmiany samej pracy. Decyzja, którą warto podjąć, powinna zmodyfikować twoją dotychczasową sytuację zawodową.

#### AFIRMACJA DLA PANNY NA MAJ 2026:

*„Dokonuję zmiany, by wprowadzić inną jakość do swojego życia.”*





## Horoskop na maj 2026 – Waga

*Świat czeka na ciebie, a ty stoisz w obliczu decyzji, co zrobić, dokąd pójść i jak tego dokonać. Niech ten miesiąc będzie dla ciebie czasem na zaplanowanie działania.*



KARTA: **3 Buław**

### Miłość i związki dla Wagi w maju 2026

Karta zapowiada pomyślne podjęcie kroków w kierunku rozwoju związku, na przykład planowanie zaręczyn lub ślubu i wesela. W tym miesiącu wszystko w sferze uczuciowej podporządkowane będzie tej decyzji i wyobrażeniom o jej skutkach.

### Praca i finanse dla Wagi w maju 2026

To czas na twórcze projekty. Wszystko przebiegać będzie zgodnie z planem. Działanie przyniesie zyski i wszelkie sukcesy zawodowe będą w twoim zasięgu pod warunkiem, że w pełni skupisz się na swoim celu. Warto teraz inwestować.

#### AFIRMACJA DLA WAGI NA MAJ 2026:

*„Całkowite zaangażowanie się przybliży mnie do moich prawdziwych pragnień.”*





## Horoskop na maj 2026 – Skorpion

*W tym miesiącu karta sugeruje, że to, co osiągniesz, będzie dla ciebie sukcesem i źródłem satysfakcji, ale niekoniecznie stanie się tematem dla rozmów dla innych.*



KARTA: **Odwrócony Świat**

### Miłość i związki dla Skorpiona w maju 2026

Duchowy wymiar związku stanie się teraz ważniejszy niż to, co zgromadziłeś, zbudowałeś czy zdobyłeś wspólnie z drugą osobą. Być może wspólne plany trzeba będzie w maju nieco zmodyfikować.

### Praca i finanse dla Skorpiona w maju 2026

Potrafisz przewycięzać wszelkie kryzysy i twoja silna osobowość będzie teraz przykładem dla innych. Możesz pobudzać ludzi do podjęcia działań w kierunku tego, co chcieliby osiągnąć zawodowo.



AFIRMACJA DLA SKORPIONA NA MAJ 2026:

*„Szczęście jest na wyciągnięcie mojej ręki  
— zależy tylko od tego, po co sięgam.”*



## Horoskop na maj 2026 – Strzelec

*Potrzeba powrotu do prostych wartości w życiu może okazać się teraz dla ciebie silniejsza niż dotychczas. Skupisz się obecnie na tym, co jest korzystne dla osiągnięcia pogody ducha.*



KARTA: **6 Kielichów**

### Miłość i związki dla Panny w maju 2026

Jeśli chodzi o uczucia, to będą one odwzajemnione, a w relacji nie braknie radości i serdeczności. Karta wskazuje na to, że związek ma solidne podstawy i trwa już wiele lat, co wspominać będziecie z czułością i sentymentem. Warto też odnowić przyjaźń lub dawną znajomość.

### Praca i finanse dla Panny w maju 2026

W maju odzyskasz ponownie zapłatę do pracy. Jakaś zmiana otworzy nowe możliwości zawodowe czy stworzy lepszych warunki zatrudnienia. Karta zachęca do podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych, co zaprocentuje w przyszłości.



AFIRMACJA DLA STRZELCA NA MAJ 2026:

*„Wspominanie tego, co dobre pozwala  
uczynić teraźniejszość lepszą.”*







## Horoskop na maj 2026 – Koziorożec

Masz poczuciem bezpieczeństwa finansowego i stabilności w swoim życiu, dlatego jakakolwiek zmiana nie będzie ci potrzebna.



KARTA: **Odwrócona 10 Denarów**

### Miłość i związki dla Koziorożca w maju 2026

W maju warto skupiać się więzach uczuciowych z partnerem i nie myśleć o sprawach finansowych. Nadmiar obowiązków domowych i tych związanych z opieką nad dziećmi staraj się sprawiedliwie podzielić.

### Praca i finanse dla Koziorożca w maju 2026

Zacznij korzystać z tego, co do tej pory udało ci się osiągnąć. Być może przyszedł czas na to, by odpowiedzialność za wspólne projekty lub kierowanie firmą zwłaszcza rodzinną przejął ktoś inny.



#### AFIRMACJA DLA KOZIOROŻCA NA MAJ 2026:

*„Rozwój duchowy pomaga mi teraz osiągnąć przewagę nad tym, co materialne.”*



## Horoskop na maj 2026 – Wodnik

Karta na ten miesiąc przynosi energię Witalności i sprzyja mierzeniu się z sytuacjami, które do tej pory mogły być problematyczne.



KARTA: **Moc**

### Miłość i związki dla Wodnika w maju 2026

W sferze uczuciowej staraj się wykazywać zdecydowaną postawę, ale jednocześnie uprzejmość i wrażliwość. Relacja z drugą osobą będzie napawać cię dumą i dodawać energii do działania w każdej innej sferze życia.

### Praca i finanse dla Wodnika w maju 2026

Podejmowaniu wszelkich decyzji Zawodowych warto wykazywać się cierpliwością i odwagą. Z pewnością każdą sytuację w tym miesiącu można będzie opanować i przezwyciężyć, jeśli pozostaniesz niewzruszony wobec przeciwności.

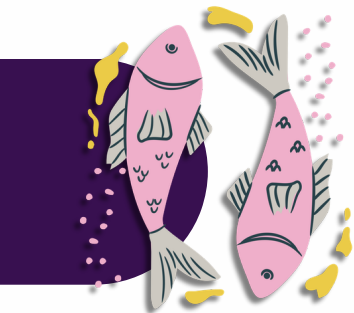


#### AFIRMACJA DLA WODNIKA NA MAJ 2026:

*„poczucie wewnętrznego spokoju i pewności siebie to złoty klucz do mądrych posunięć.”*







## Horoskop na maj 2026 – Ryby

*Karta na maj sprzyja świętowaniu specjalnych okazji, dlatego możesz spodziewać się radosnych wieści dotyczących narzeczeństwa, małżeństwa, narodzin dziecka itp. A życiu zdarzy się coś ważnego, to uświęć to należycie w gronie rodziny i przyjaciół.*



KARTA: **3 Kielichów**

### Miłość i związki dla Ryb w maju 2026

W tym miesiącu warto okazywać drugiej osobie pomoc i wsparcie, mówić wiele dobrego. Postaraj się też podziękować za to wszystko, czym ona ciebie obdarza.

### Praca i finanse dla Ryb w maju 2026

Razem można działać więcej. I karta na ten miesiąc wskazuje na to, że grupowe zaangażowanie się w obowiązki czy realizowanie wspólnego projektu przyniesie korzyści i wymierne efekty. Będzie też co świętować w sferze zawodowej.



AFIRMACJA DLA RYB NA MAJ 2026:

*„Wdzięczność jest dobrym przyjacielem tych, którzy są lubiani i szanowani.”*



## Horoskop na maj 2026: jak wykorzystać energię kart w maju?

Majowe przesłania tarota, rysują przed nami obraz miesiąca pełnego skrajności – od konieczności wycofania się i refleksji (Baran), po radosne celebrowanie sukcesów w gronie najbliższych (Ryby). Kluczem do pomyślności dla wielu znaków okaże się balans między sferą materialną a duchową oraz umiejętność współpracy z innymi. Niezależnie od tego, co mówią karty, pamiętaj, że Twoja indywidualna afirmacja na ten miesiąc to potężne narzędzie programowania podświadomości. Stosując się do wskazówek Amony, możesz świadomie kierować swoim losem, zamieniając wyzwania w cenne lekcje. Niech ten miesiąc będzie dla Ciebie czasem wzrostu i wewnętrznego spokoju.



Autorka: numerolog **Amona** – tarocistka i numerolożka. Amona jest certyfikowaną tarocistką oraz dyplomowaną numerolożką z kilkuletnim doświadczeniem. Zajmuje się tarotem i numerologią, oferując indywidualne analizy oraz wsparcie duchowe. Występuje również jako wróżka na eventach i imprezach biznesowych, tworząc wyjątkową atmosferę i angażujące doświadczenia dla uczestników.

Strona www: <https://www.ezoliniawrozby.com/wrozki/numerolog-amona>



Artykuł przygotowała: Numerolog **Amona**



## Majowe święta w kalendarzu słowiańskim

Maj w kalendarzu słowiańskim był jednym z najważniejszych momentów w roku – czasem, kiedy przyroda osiągała pełnię, a człowiek próbował się z nią zsynchronizować. To nie były przypadkowe rytuały ani „ludowe zwyczaje”, ale spójny system świąt, który porządkował relację z naturą, ciałem i wspólnotą. Dziś wiele z tych znaczeń zatarło się lub zostało uproszczonych, ale kiedy przyrzeć się im bliżej, widać coś zaskakująco aktualnego – potrzebę życia w rytmie, który nie jest narzucony z zewnątrz. Poznaj majowe święta w kalendarzu słowiańskim.



## Maj w kalendarzu Słowian – miesiąc cykli natury i obrzędów

W słowiańskim pojęciu czasu maj był cyklem obrzędów, które celebrowały pełne przebudzenie natury, płodność ziemi i powrót życiodajnej mocy. Nasi przodkowie nie wymyślali tych świąt przy biurkach. Oni je odczytywali z tego, co działo się w lesie, w rzece, w zachowaniu zwierząt. A my, choć tak bardzo odcięliśmy się od tego rytmu, wciąż nieświadomie powtarzamy te same, intuicyjne gesty, szukając w nich ukojenia dla przebudźcowanych zmysłów.

## Majowe święta słowiańskie – krótka oś czasu

Majowe święta w kalendarzu słowiańskim tworzą spójną oś wydarzeń, które wyznaczały rytm życia dawnych wspólnot od początku miesiąca aż do jego końca. Każda data miała swoje znaczenie – od celebracji odradzającej się natury, przez rytuały przejścia, aż po momenty wspólnotowego świętowania pełni wiosny.

- 1 maja – Święto Wesny (Wiosny)
- 2 maja – Dziady Wiosenne
- 2 maja – Święto Świętego Gaju
- 2-11 maja – Tydzień Rusalny (Rusalia)
- 11 maja – Zielnik
- 15 maja – Stado
- 27 maja – Zielone Świątki



### 1 maja Święto Wesny (Wiosny)

Pierwszy dzień maja to Święto Wesny, czas czystej, nieskomplikowanej radości z tego, co jasne i wreszcie budzące się do życia. To celebrowanie samej esencji bycia, w której Wesna – postać utożsamiana z młodzieńczą siłą wiosny – przynosiła ostateczne zwycięstwo ciepła nad zimą. Obrzędy z nią związane były pełne śpiewu, tańca wokół ognia i radosnego hałasu, który miał obudzić wszystko, co jeszcze trwało w letargu. Dla współczesnej kobiety to przypomnienie, że mamy prawo do radości. W świecie, który wycenia nas za efektywność, Święto Wesny mówi: „Ciesz się tym, że jesteś, że słońce dotyka Twojej twarzy, że krew krąży szybciej”. To moment na wyrzucenie z głowy planów i strategii, a zrobienie miejsca na czysty zachwyt.



2 maja

## Dziady Wiosenne

Już drugiego maja w kalendarzu Słowian nadchodziły Dziady Wiosenne, co w naszej dzisiejszej percepcji może budzić pewien dysonans. Maj kojarzy nam się z życiem, a nie z cmentarzem. Jednak słowiańska mądrość była głęboko ugruntowana w prawdzie, że jedno bez drugiego nie istnieje. W samym środku eksplodującej zieleni, gdy świat pędził ku rozkwitowi, nasi przodkowie zatrzymywali się, by pójść na groby, zapalić ogniska i nakarmić dusze tych, którzy odeszli. Zrozumieli coś, co my dziś tak często próbujemy wyprzeć: nowe życie zawsze wyrasta na tym, co już przeminęło. To czas na ciche pojednanie się z własną historią i zaakceptowanie, że nasze dzisiejsze „ja” stoi na ramionach matek, babek i prababek.

2 maja

## Święto Świętego Gaju

Słowianie w dniu drugiego maja celebrowali także Święto Świętego Gaju. Wtedy lasy przestawały być tylko źródłem opał czy pożywienia, a stawały się przestrzenią sacrum. Drzewom oddawano cześć, wierząc, że są one potężnymi łącznikami między światem podziemnym a niebem. Wchodzenie do gaju było aktem pokory, przypomnieniem, że człowiek nie jest panem świata, lecz jego integralną, kruchą częścią. Myślę o tym często, gdy idę do parku tylko po to, by dotknąć kory starego dębu. To święto uczy nas uważności na to, co większe od nas, co rośnie powoli i trwa niewzruszenie, podczas gdy my spalamy się w naszych małych, codziennych pożarach.



2-11 maja

Tydzień Rusalny  
(Rusalia)

Od 2 do 11 maja w słowiańskim kalendarzu trwał Tydzień Rusalny, dla mnie najbardziej fascynujący, niemal mistyczny moment w całym kalendarzu. To czas, w którym wierzone w obecność Rusalek – istot uosabiających dziką, nieokiełznaną naturę i kobiecą energię, która w maju osiąga swoje apogeum. Obowiązywały wtedy surowe zakazy: nie prano, nie szyto, unikano wchodzenia do rzek, by nie naruszyć przestrzeni tego, co dzikie. To niezwykle ważna lekcja dla nas, współczesnych kobiet, które wiecznie „muszą”. Rusalia dają nam metaforyczne przyzwolenie na to, by na chwilę stać się nieużyteczną dla systemu. By być nieokiełznaną, rozedrganą, a nawet groźną w swej autentyczności.

*Każda z nas ma w sobie taką rusalkę, która dusi się w idealnie skrojonym grafiku i potrzebuje chwili, by po prostu „być” poza kontrolą.*



11 maja

## Zielnik

Gdy emocje Rusalii powoli opadały, 11 maja Słowianie obchodzili Zielnik. To był czas wyjścia na łąki, kiedy kobiety, posiadające wiedzę o tym, co daje ziemia, zbierały pierwsze rośliny. Wiedziały, że soki krążące w młodych łodygach mają o tej porze roku największą siłę leczniczą. To święto to hołd dla wiedzy przekazywanej w genach – o tym, że natura ma odpowiedź na każdy nasz ból, o ile zechcemy jej słuchać. Kiedy dziś parzysz herbatę z pokrzywy czy kupujesz olejek z dziurawca, nieświadomie kontynuujesz rytuał Zielnika. To odzyskiwanie sprawstwa nad własnym zdrowiem i samopoczuciem, powrót do korzeni, o których zapomnieliśmy w biegu między apteką a drogerią.

*“...kalendarz, który wreszcie daje nam przyzwolenie na wszystko: na radosny taniec, na momenty koniecznej zadumy nad przeszłością, na bycie dziką rusałką i na ukojenie w aromacie ziół.”*

15 maja

## Stado

Zaledwie kilka dni później, 15 maja, w kalendarzu słowiańskim obchodzono Stado. Jeśli Wesna była nieśmiałym powitaniem, tak Stado było jej głośną, tętniącą życiem kulminacją. To było święto wspólnoty, plemiennej więzi i witalności. Podczas Stada granice zacierały się – nie chodziło o jednostkowe osiągnięcia, ale o bycie razem, o mieszanie się energii ludzkiej z energią ziemi. To święto przypomina nam, jak bardzo potrzebujemy innych kobiet, jak bardzo potrzebujemy „stada”, by móc w pełni celebrować swoją siłę. To absolutna afirmacja fizycznego istnienia, moment, w którym ciało przestaje być narzędziem pracy, a staje się źródłem czystej, pulsującej radości.

27 maja

## Zielone Świątki

Maj w kalendarzu Słowiańskim zamykały Zielone Świątki, przypadające w dawnych rachubach na 27 maja, wieńczące cały majowy cykl. Domy przystrajano tatarakiem i brzozowymi gałązkami, wpuszczając dzikość do środka naszych uporządkowanych mieszkań. To był gest głębokiego zaufania do świata – zaproszenie życia, by przeniknęło każdy kąt, by zapach młodych liści został z nami na dłużej. To domknięcie wiosennego oddechu przed nadejściem pełnego lata, czas nasycenia się zielenią tak mocno, by wystarczyło nam jej na wszystkie trudniejsze momenty roku.



## Majowe święta w kalendarzu słowiańskim — podsumowanie

Patrzę na ten słowiański maj i widzę w nim nas same, w całej naszej skomplikowanej, cyklicznej naturze. Widzę kalendarz, który wreszcie daje nam przyzwolenie na wszystko: na radosny taniec, na momenty koniecznej zadumy nad przeszłością, na bycie dziką rusałką i na ukojenie w aromacie ziół. Może właśnie dlatego w maju czujemy ten dziwny niepokój pod skórą? To nie jest tylko alergię na pyłki czy zmęczenie wiosenne. To pamięć naszych komórek, która podpowiada, że ten miesiąc nie służy do wypełniania arkuszy kalkulacyjnych, lecz do odnalezienia własnego, pierwotnego tempa.

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**





## Najlepsze książki o macierzyństwie

Słowo „mama” to najkrótsza modlitwa i najtrudniejsze pytanie zarazem. Książki o matkach zawsze budzą największe emocje. Dlaczego? Bo każda z nas, niezależnie od tego, czy sama wychowuje dzieci, czy wybrała inną drogę, nosi w sobie historię kobiety, która dała jej życie. Czasem to historia pełna słońca, a czasem pełna pytań, na które boimy się szukać odpowiedzi. Wybrałam 4 – moim zdaniem – najlepsze książki o macierzyństwie, które nie lukrują rzeczywistości. To literatura premium, która zamiast dawać tanie rady, po prostu trzyma nas za rękę.



## Polska saga o kobietach z żelaza i porcelany

Zacznę od czegoś, co mamy najbliżej – od „**Piaskowej Góry**” **Joanny Bator**. To nie jest tylko opowieść o konkretnym miejscu, ale o polskiej sztafecie pokoleń.

*Bator po mistrzowsku kreśli portrety matki i córki, które próbują ułożyć sobie życie w świecie pełnym ograniczeń.*

Czytając o Jadzi i Dominice, czujemy niemal fizycznie ciężar oczekiwań, jakie jedna kobieta nakłada na drugą, często w imię miłości. **To doskonale studium tego, jak wiele z naszych mam nosimy w swoich gestach, nawet jeśli bardzo chcieliśmy być od nich inne.** Ta książka uczy nas, że wybaczenie mamie to często tak naprawdę wybaczenie samej sobie.



## Kiedy zostaje tylko szept

Jeśli szukasz czegoś, co porusza najczulsze struny, nie możesz przejść obojętnie obok pozycji „**Bezmatka**” **Miry Marcinów**. To książka-zjawisko.

Autorka z brutalną szczerością pisze o stracie matki, ale robi to w sposób tak ożywczy i nowoczesny, że lektura wcale nie przytłacza. Marcinów przypomina nam o cielesności tej relacji – o wspólnych ubraniach, zapachu perfum, o tym, jak matka wrasta w naszą codzienność.

*To ważna lektura dla każdej z nas, bo uświadamia, że „bezmatek” to stan, który zmienia naszą tożsamość raz na zawsze, a smutek po mamie może być formą najpiękniejszego hołdu*

## Tabu, o którym nie mówi się przy obiedzie

Wiele z nas wychowało się w kulcie matki idealnej, dlatego „**Córka**” **Eleny Ferrante** może być dla wielu szokiem.

*Ferrante ma tę niesamowitą odwagę, by pisać o macierzyństwie, które bywa męczące, nudne i z którego chce się uciec.*

Główna bohaterka, Leda, podczas samotnych wakacji konfrontuje się ze swoimi wspomnieniami o byciu matką i córką. To lektura wyzwalamąca. Pokazuje, że mamy prawo do własnego „ja”, które nie jest tylko funkcją opiekuńczą. Jeśli kiedykolwiek poczułaś się winna, bo potrzebowałaś oddechu od własnych dzieci – ta książka Cię rozgrzeszy.

## KATALOG KOBIECYCH MAREK



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





## Rozliczenie, które przynosi wolność

Na koniec coś, o czym ostatnio było bardzo głośno, i słusznie: „**Cieszę się, że moja mama umarła**” **Jennette McCurdy**. Nie dajcie się zwieść prowokacyjnemu tytułowi. To przejmujący zapis wychodzenia z cienia matki, która swoją miłość pomyliła z całkowitą kontrolą.

*McCurdy pisze o sprawach trudnych, o toksycznej więzi i zaburzeniach odżywiania, ale robi to z dystansem i ogromną siłą. To lektura dla tych z nas, które wciąż próbują odciąć pępowinę i stać się autorkami własnego losu.*

Przypomina nam, że dorosłość zaczyna się tam, gdzie przestajemy widzieć w mamie bóstwo, a zaczynamy widzieć człowieka – z jego błędami i traumami.

## Jak książki o mamach zmieniają nasze spojrzenie na dorosłość?

Jest jedna niezwykle istotna rzecz, której nie nauczą nas żadne poradniki. Często szukamy w matkach ideałów, zapominając, że one same są tylko córkami, które prawdopodobnie też nie dostały wszystkiego, czego potrzebowały. Ta prosta myśl – że moja mama jest lub była tak samo pogubiona w życiu, jak ja – przyniosła mi kiedyś więcej spokoju niż jakakolwiek terapia. Literatura z motywem mamy to tak naprawdę lustro, w których przeglądamy się po latach, sprawdzając, czy nasze zmarszczki układają się już tak samo, jak u niej. I wiesz co? Okazuje się, że to wcale nie jest takie straszne, jak nam się kiedyś wydawało.

Każda z tych książek jest inna, tak jak różnorodne są nasze relacje z matkami. Wybierz tę, która w tym momencie jest dla Ciebie najbardziej „apetyczna”.



*Czasem jedno dobrze napisane zdanie potrafi ułożyć w głowie więcej niż tysiąc niewypowiedzianych słów. Może warto po prostu zacząć czytać i zobaczyć, co się w nas odezwie.*



## Podróże w maju. Subiektywny przewodnik po miejscach, które koją duszę

Zawsze uważałam, że maj jest najbardziej kobiecym miesiącem w kalendarzu. Ma w sobie tę rzadką mieszankę nieśmiałości i nagłego rozkwitu, której próżno szukać w lipcu, gdy słońce staje się bezlitosne, a świat wokół nas wydaje się krzyczeć o uwagę. W maju świat szepcze. To czas, kiedy możemy wyjechać nie po to, by zaliczać kolejne punkty na mapie, ale by wreszcie usłyszeć własne myśli.



# Algarve:

TAM, GDZIE OCEAN  
UCZY CIERPLIWOŚCI



*Kiedy myślę o idealnym kierunku na ten moment roku, przed oczami staje mi południowa Portugalia.*

Algarve w maju nie przypomina jeszcze tego gwarne go kurortu z pocztówek. Jest w nim coś surowego i czystego. Ocean wciąż ma w sobie tę chłodną, atlantycką powagę, ale piasek na klifach w okolicach Lagos jest już przyjemnie nagrany.

*To najlepszy moment, by przejść się szlakiem Siedmiu Wiszących Dolin.*

Powietrze pachnie wtedy solą i dzikim koperkiem, a turystów jest na tyle mało, że można poczuć się jak odkrywca własnego spokoju.



**22°C**  
W DZIEŃ

Portugalska pogoda w maju to balans idealny: około 22°C w dzień, co pozwala na długie spacery bez kropli potu na czole, za to z ogromną dawką endorfin.

Choć woda w oceanie (około 17°C) wciąż rzeźwi, to brak tłumów na Praia da Marinha wynagradza każdą chłodną falę.







## Grecka biel, która nie potrzebuje filtrów

Zastanawiasz się, czy Grecja przed sezonem ma sens. Odpowiadam bez wahania: tylko wtedy ma go naprawdę. Cyklady w maju są niemal nierealne. Biel domów na Santorini czy Paros wydaje się ostrzejsza, bo nie przystania jej kurz podnoszony przez autokary. To właśnie teraz kwitną bugenwille, zalewając ściany kaskadami fuksji. W tawernach przy porcie właściciele mają jeszcze czas, by usiąść z tobą, nalać domowego wina i opowiedzieć o minionej zimie. Jest w tym coś z gościnności, która za miesiąc zmieni się w sprawną, ale beznamietną obsługę.



24°C

Wybierając Grecję w maju, dostajemy luksus intymności. Temperatura oscyluje wokół 24°C, co jest wartością optymalną dla osób, które źle znoszą śródziemnomorskie upały. To czas, w którym słońce nas głaszcze, a nie parzy.

## Marokańskie ogrody i luksus powolności

Dla tych z was, które szukają czegoś bardziej zmysłowego, polecam Maroko. Marrakesz w maju jest jeszcze łaskawy. Ogród Majorelle oferuje cień, który nie jest duszny, a wieczory na tarasach riadów mają w sobie rzeźkość spływającą z gór Atlasu.

To moment, w którym zapach przypraw na sukach (tradycyjnych targowiskach w Maroku i Marrakeszu) miesza się z wonią kwitnących drzew pomarańczowych. Maroko uczy nas uważności na detale – na chłód mozaiki pod stopami, na rytm parzenia herbaty z mięta. To właśnie tam najłatwiej zrzucić z siebie ciężar całego półrocza.



27-29°C

Maj w Marrakeszu to temperatury rzędu 27-29°C. Jest to ostatni moment, by zwiedzić to miasto w komfortcie, zanim czerwcowy żar zamknie mieszkańców i turystów w domach na długie godziny.





## Podróże w maju: powroty, które smakują inaczej

Powrót do domu w maju różni się od tego u schyłku lata. Nie ma w nim melancholii kończącego się sezonu, bo przecież wszystko, co najlepsze, dopiero ma nadejść. Wchodzisz do mieszkania, a tam wciąż jest jasno – dni są długie, powietrze świeże, a Ty nie masz poczucia, że coś bezpowrotnie straciłaś. Najwięcej energii po powrocie daje nie sama opalenizna, ale ten specyficzny rodzaj wewnętrznego spokoju, który pojawia się, gdy przez kilka dni nie trzeba nikomu niczego udowadniać. Majowa podróż działa jak bezpiecznik – pozwala przestać biec, zanim słońce zacznie palić, a tłumy turystów odbiorą miastom ich autentyczność. Wracasz z bagażem, w którym jest mniej rzeczy, niż pierwotnie zakładałaś, i z głową, w której w końcu zrobiło się trochę miejsca na nowe plany.

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**

## Majowy niezbędnik podróżny

Podróżowanie w maju wymaga odrobiny pokory wobec bagażu. To jeszcze nie jest czas na same zwiewne sukienki i sandały. Maj bywa kapryśny, a wieczory w nadmorskich kurortach mogą zaskoczyć rześkim, chłodnym wiatrem, który w mgnieniu oka studzi wakacyjny entuzjazm, dlatego do bagażu zapakuj:



### UBRANIA NA CEBULKĘ

popołudniowe słońce potrafi mocno rozgrzać skórę, ale po zmroku temperatura nierzadko spada o kilkanaście stopni. Ubranie na tak zwaną cebulkę pozwala płynnie przejść z leniwego plażowania do wieczornego spaceru.



### OTULAJĄCY KASZMIR LUB LNIANA MARYNARKA

to najlepsi przyjaciele podczas długich kolacji na zewnątrz. Ratują komfort, gdy chłodne powietrze zaczyna muskać ramiona.



### WYGODNE BUTY NA NIEOCZYWISTE ŚCIEŻKI

maj to miesiąc, w którym urokliwe zakamarki odkrywa się powoli, gubiąc się celowo w bocznych uliczkach, a nie obserwując miasto z tylnego siedzenia taksówki. Skórzane mokaśniki lub sprawdzone sneakersy na kamiennym bruku są na wagę złota.



## Dzień Matki bez mamy – jak go przeżyć, kiedy jej już nie ma

Dzień Matki to dla wielu osób czas radosnych podziękowań. Jednak dla tych, którzy stracili najważniejszą kobietę w swoim życiu, 26 maja bywa dniem przepełnionym bolesną tęsknotą. Jak przeżyć Dzień Matki po stracie, gdy sklepowe witryny i media społecznościowe przypominają o nieobecności? Jak przeżyć Dzień Matki bez mamy? Kluczem jest odpuścić sobie przymusu „celebrowania” na rzecz autentycznego przeżycia tęsknoty w sposób, który nie dewastuje psychicznie. To nie jest czas na siłę narzucany optymizm, ale na uznanie, że strata ma prawo boleć – niezależnie od tego, czy minęły dwa miesiące, czy dziesięć lat.



## Dlaczego ten dzień boli bardziej niż inne

Są daty, które mają większy ciężar niż rocznica śmierci. Dzień Matki do nich należy, bo jest wszędzie – w przestrzeni publicznej, w rozmowach, w mediach. Nie trzeba go szukać, on sam przychodzi. I przypomina o relacji, która była jedną z najważniejszych w życiu. To nie jest tylko tęsknota. To jest bardzo konkretny brak, który w tym dniu przestaje być tłem, a zaczyna być pierwszym planem. Wiele kobiet mówi, że właśnie wtedy najmocniej czują różnicę między „kiedyś” a „teraz”. I pojawia się coś jeszcze – zmęczenie tym, że świat wokół funkcjonuje tak, jakby nic się nie zmieniło.

## Czy trzeba obchodzić Dzień Matki, gdy jej już nie ma

Nie trzeba. I to zdanie dla wielu osób jest uwalniające dopiero wtedy, gdy naprawdę je do siebie dopuszczą. Nie ma żadnego obowiązku, żeby ten dzień miał formę. Nie trzeba go celebrować, nie trzeba robić symbolicznych gestów, jeśli nie ma na to przestrzeni. To nie jest test pamięci ani miłości. To dzień, który możesz przeżyć tak, jak jesteś w stanie w danym momencie – a to zmienia się z roku na rok. Z mojego doświadczenia (i rozmów z czytelniczkami) wynika, że największe napięcie nie bierze się z samej tęsknoty, tylko z poczucia, że „powinnam coś zrobić”. Kiedy to znika, robi się odrobinę lżej.



## Co zrobić w Dzień Matki bez mamy – realne scenariusze

**Nie ma jednego dobrego rozwiązania, ale są sposoby, które pomagają nie dokładać sobie napięcia tj.:**

- ogranicz bodźce, które cię zalewają (social media, reklamy o prezentach na Dzień Matki, rozmowy o święcie);
- zaplanuj dzień tak, żebyś nie była zostawiona sama z trudnymi emocjami, jeśli wiesz, że to dla ciebie najtrudniejsze.

Reszta zależy od tego, czego potrzebujesz. Dla jednej osoby to będzie wyjście z domu i zajęcie głowy czymś zupełnie innym. Dla innej – świadome zatrzymanie się i pobycie z tym, co wraca. Obie strategie są w porządku, jeśli naprawdę są twoje.

## Czego sobie nie robić tego dnia w Dzień Matki bez mamy?

Ten dzień nie wymaga od ciebie więcej. Najczęstszy błąd, który widzę, to próba „ogarnięcia się” na siłę – wejścia w rolę osoby, która już ma to przepracowane. To jest moment, w którym ciało i emocje zwykle mówią coś zupełnie innego niż głowa. I ignorowanie tego kończy się tym, że napięcie wraca później, często w najmniej wygodnym momencie. Dobrze jest też zauważyć, czy nie wchodzisz w porównywanie swojej żałoby z innymi. To, że ktoś funkcjonuje inaczej w tym dniu, nie oznacza, że robi to lepiej. Każda relacja była inna, więc i jej brak będzie odczuwany inaczej.

## Jak uczcić mamę po swojemu (bez presji)?

Jeśli czujesz, że potrzebujesz jakiejś formy uczczenia mamy, której już nie ma obok Ciebie, niech będzie możliwie prosta. Nie chodzi o wielkie gesty ani symboliczne działania, które mają „coś znaczyć”. Chodzi o coś, co realnie daje ci poczucie kontaktu albo spokoju. Czasem to jest chwila z jednym wspomnieniem, czasem rozmowa z kimś, kto ją znał. Czasem nic – i to też jest w porządku. Pamięć nie potrzebuje dodatkowej oprawy.



*Wystarczy jedna prosta granica: „przeżywam to po swojemu”. Bez tłumaczenia, bez rozwijania tematu.*

## Gdy inni nie rozumieją – jak stawiać granice?

Otoczenie często próbuje narzucić jakiś sposób przeżywania tego dnia, nawet jeśli robi to w dobrej wierze. Problem w tym, że takie komunikaty rzadko trafiają w rzeczywiste potrzeby. Wystarczy jedna prosta granica: „przeżywam to po swojemu”. Bez tłumaczenia, bez rozwijania tematu. Nie każdy musi rozumieć, co czujesz, żebyś mogła zadbać o siebie.

## To się zmienia z czasem (ale nie znika)

Z czasem intensywność tego dnia zwykle maleje. To nie znaczy, że przestaje mieć znaczenie, tylko że przestaje dominować. Pojawia się więcej spokoju, mniej ostrego bólu, ale pamięć zostaje. Wiele kobiet dochodzi w pewnym momencie do miejsca, w którym nie chcą już ani uciekać od tego dnia, ani go specjalnie podkreślać. Po prostu go przyjmują takim, jaki jest. I to jest wystarczające.

## Dzień Matki bez mamy – podsumowanie

Nie musisz go naprawiać, nie musisz nadawać mu sensu na siłę. Jeśli będzie trudniej niż rok temu, to też się zdarza – żałoba nie jest liniowa. Jeśli będzie trochę lżej, możesz to przyjąć bez poczucia winy. To nie znaczy, że pamiętasz mniej. To znaczy, że uczysz się z tym żyć. I może właśnie to jest najuczciwsze podejście do tego dnia – nie walczyć z nim, nie poprawiać go na siłę, tylko dać sobie prawo, żeby był dokładnie taki, jaki jest.





## Jak przygotować budżet na lato bez wyrzeczeń?

Majowe słońce ma w sobie pewną bezczelność. Wdziera się do mieszkań, obnaża kurz na listwach przypodłogowych i szeptem obiecuje, że tym razem lato będzie inne. Że będziemy pić mrożoną kawę na tarasach, nosić lniane sukienki i w końcu, po prostu, odpoczniemy. Ale gdzieś pod tą obietnicą, w okolicach splotu słonecznego, u wielu z nas pojawia się znajomy ucisk. To cichy głos kalkulatora, który przypomina, że za każdy z tych „obrazków” trzeba będzie zapłacić. Jak przygotować budżet na lato bez wyrzeczeń?





## Psychologia wakacyjnych wydatków: dlaczego płacimy za „idealne lato”?

Największą pułapką, w jaką wpadamy, jest przekonanie, że lato wymaga specjalnej oprawy, by było ważne. Kupujemy trzeci kostium kąpielowy, bo ten zeszłoroczny kojarzy nam się ze starym życiem. Inwestujemy w gadżety, które mają nam „zorganizować” relaks, zapominając, że prawdziwy odpoczynek to stan umysłu, a nie stan posiadania. Budżet na lato bez wyrzeczeń nie polega na rezygnacji z przyjemności, ale na bezlitosnej selekcji tego, co faktycznie karmi nasze zmysły. Często wydajemy więcej, gdy jesteśmy przebodźcowane lub czujemy, że „coś nam się od życia należy” za trudne półrocze w pracy. Pieniądze wydane na próbę uciszenia zmęczenia zazwyczaj nie przynoszą ulgi – przynoszą tylko krótkotrwałe odurzenie, które mija wraz z wyciągiem z karty.

## Zarządzanie oczekiwaniami bliskich

W kobiecym doświadczeniu letni budżet to często negocjowanie potrzeb własnych z oczekiwaniami otoczenia. Przez lata wpadałam w pułkę bycia wakacyjną animatorką własnej rodziny, byle tylko nikt nie powiedział, że urlop był nudny. Czułam, że muszę „dopłacić” czasem i energią, by każdy był zadowolony. Dopiero gdy zaczęłam traktować budżet jako komunikat: „to jest to, na co mnie stać i co sprawi nam wszystkim radość”, poczułam ogromną ulgę.

Okazuje się, że dzieci wcale nie potrzebują najdroższego aquaparku, by zapamiętać wakacje jako wspaniałe. Często wystarczy im rodzic, który nie jest ciągle spięty nad wyciągiem z konta. Rozmowa z partnerem czy dziećmi o tym, co jest dla nas wspólnym „must-have” podczas wakacji, a z czego możemy zrezygnować, zdejmując z nas ciężar bycia jedyną osobą odpowiedzialną za sukces wakacji. To nie jest egoizm. To sprawiedliwy podział wakacyjnego kapitału emocjonalnego.



## Strategia świadomego wydawania

Jeśli miałabym wskazać jedną zasadę, która ratuje domowe finanse podczas urlopu, byłoby to odróżnienie rytuałów od impulsów.

**Rytuał** to ta jedna, konkretna kawa wypita w ulubionej kawiarni przy plaży, na którą czekasz cały rok.

**Impuls** to te wszystkie plastikowe drobiazgi, przekąski kupowane w biegu na stacji benzynowej i trzecia para sandałów, które obcierają dokładnie tak samo, jak te dwie poprzednie.

Rezygnacja z impulsów nie boli. Wręcz przeciwnie – daje przestrzeń, by z tą jedną kawą na plaży celebrować każdą sekundę, bez wyrzutów sumienia.

*To właśnie jest świadome zarządzanie budżetem: inwestycja w jakość, a nie w ilość.*

## Prawdziwy luksus to brak długu wobec samej siebie

Zauważyłam pewną powtarzalną prawidłowość: najbardziej boimy się braku kontroli, a nie braku pieniędzy. To ta niepewność, czy „wystarczy do pierwszego”, psuje smak najlepszych lodów pistacjowych. Prawdziwy luksus to luksus nieposiadania długu wobec samej siebie. To świadomość, że Twoje lato zostało sfinansowane z Twojej sprawczości, a nie z kredytu zaufania, który będziesz spłacać jesienną chandrą.

Kiedy wieczorem, już po powrocie, będziesz siedzieć z kieliszkiem wina, patrząc na zachodzące słońce, poczujesz to najlepiej. Nie będziesz myśleć o tym, czego nie kupiłaś. Będziesz czuć ciężar dobrych chwil, które zmieściły się w Twoim życiu tylko dlatego, że świadomie zrobiłaś na nie miejsce.

## Planowanie wakacyjnych finansów z marginesem

Zarządzanie pieniędzmi przed wakacjami to akt troski o siebie samą z przyszłości – tę, która we wrześniu nie będzie musiała spłacać długów za sierpniowe zachwyty. Jak to zrobić w praktyce?



### Zastosuj zasadę marginesu

Dziesięć procent budżetu odłożone na „nieprzewidziane radości” to najlepszy prezent, jaki możesz sobie sprawić. To dzięki nim, gdy zobaczysz na targu staroci ten jeden, wyjątkowy wazon, będziesz mogła go kupić bez nerwowego sprawdzania aplikacji bankowej.



### Wybierz dwa punkty ciężkości

Zamiast rozpraszać środki na dziesiątki drobnych atrakcji, wybierz dwie, które naprawdę poruszają Twoją wyobraźnię. Może to być kolacja w wyjątkowym miejscu, a może wspólne czytanie książek w lesie. Gdy skupisz się na jakości doświadczenia, budżet nagle przestaje wydawać się za ciasny.



*Lato i tak minie.*

*Pytanie tylko, co po nim zostanie w Twoim sercu, a co na wyciągu z konta.*





## Mama w relacji patchworkowej. Nowa definicja bliskości, której nikt nas nie nauczył

Są takie decyzje w życiu kobiety, które z zewnątrz wyglądają jak odwaga. W środku — często są zgodą na coś znacznie trudniejszego niż miłość. Relacja patchworkowa rzadko zaczyna się od kalkulacji. Raczej od przekonania, że dojrzałość wystarczy, by unieść więcej. Że skoro wiemy już, czym jest strata, rozstanie, kompromis — będziemy umieć zbudować coś mądrzej. A potem okazuje się, że patchwork to nie „druga szansa”. To zupełnie nowa rzeczywistość emocjonalna, w której stare doświadczenia nie zawsze działają jak zasoby.



### Kim jest mama w relacji patchworkowej?

Relacja patchworkowa to związek, w którym partnerzy tworzą rodzinę, łącząc wcześniejsze relacje i dzieci w jedną, złożoną strukturę — bez gwarancji, że stanie się ona spójna. I właśnie ten brak gwarancji jest jej najuczciwszą definicją.



### Między rolą a tożsamością

Kobieta wchodząca w taką relację bardzo szybko orientuje się, że nie chodzi tylko o miłość do partnera. Chodzi o miejsce. O to, kim właściwie ma być — i dla kogo. Bo współczesny model kobiecości stawia wysoką poprzeczkę. Mamy być świadome, empatyczne, dojrzałe emocjonalnie. Rozumieć dzieci. Szanować historię partnera. Nie rywalizować z przeszłością. A jednocześnie mamy być sobą. To napięcie nie jest teoretyczne. Ono rozgrywa się codziennie — w drobnych sytuacjach, w tonie głosu, w decyzjach, które z pozoru nie mają znaczenia. I bardzo łatwo w tym wszystkim zgubić jedno: własną tożsamość.

### Patchwork nie jest projektem do zarządzania

Jednym z największych nieporozumień wokół rodzin patchworkowych jest przekonanie, że można je „dobrze poukładać”. Jak proces. Jak system. Jak coś, co wystarczy zrozumieć i wdrożyć. Nie można. Patchwork nie działa według logiki optymalizacji. Działa według logiki emocji — a te są często sprzeczne, nierówne i... niewygodne. Dzieci nie zawsze chcą budować relację. Byli partnerzy nie zawsze zostają w tle. A kobieta — nawet najbardziej świadoma — nie zawsze potrafi być spokojna, kiedy czuje się obca w przestrzeni, która miała być jej domem. To nie jest porażka. To struktura tej relacji.

Brak

gwarancji

spójności

jest

jej

*najuczciwszą*

definicją.



## Lojalność, której nie da się podzielić po równo

Jednym z najtrudniejszych doświadczeń w patchworku jest obserwowanie lojalności dziecka wobec jego świata sprzed zmiany. To lojalność, która nie potrzebuje argumentów. Ona po prostu jest. I często oznacza, że nowa partnerka ojca nie zostanie wpuszczona do tej przestrzeni szybko. A czasem — nigdy w pełni.

*Z perspektywy dorosłych pojawia się pokusa, by to przyspieszyć. „Ułożyć relacje”. Nazwać coś rodziną, zanim nią naprawdę się stanie.*

Ale emocji nie da się przyspieszyć bez kosztu. I ten koszt najczęściej ponosi kobieta, która próbuje być „wystarczająco dobra”, zamiast pozwolić sobie być prawdziwą.

## Relacja, która testuje wszystko

W klasycznym związku wiele napięć pojawia się z czasem. W patchworku — niemal od razu. Relacja z partnerem nie jest tu tłem. Jest centrum, które musi wytrzymać znacznie więcej: różnice wychowawcze, obecność przeszłości, emocje dzieci, czasem także cień poprzednich relacji. Nie chodzi o wielkie konflikty. Raczej o powtarzalne mikro sytuacje, które z czasem zaczynają ważyć więcej, niż się wydawało na początku. I wtedy okazuje się, że miłość nie wystarcza.

*Potrzebna jest dojrzałość, która nie polega na „radzeniu sobie”, ale na umiejętności stawiania granic bez poczucia winy.*



## Najtrudniejsza rola: być „wystarczającą”

Jest coś szczególnie wymagającego w byciu kobietą w relacji patchworkowej. To ciche, niewypowiedziane oczekiwanie, że będziesz spoiwem. Że złagodzisz napięcia. Zrozumiesz więcej. Przetrzymasz więcej. Że nie będziesz „dokładać problemów”. I to jest moment, w którym wiele kobiet zaczyna oddalać się od siebie. Bo kiedy próbujesz być dobra dla wszystkich, bardzo łatwo przestajesz być uważna na własne granice. A bez nich żadna relacja — nawet najbardziej dojrzała — nie jest bezpieczna.

## Co się zmienia, kiedy przestajesz się dopasowywać?

Nie wydarza się to nagle. Raczej powoli — w decyzjach, które z zewnątrz wyglądają niewinnie. Nie reagujesz od razu. Nie tłumaczysz wszystkiego. Nie bierzesz na siebie każdej emocji, która pojawia się w domu. Zaczynasz sprawdzać: czy to naprawdę jest moje. I wtedy coś się zmienia. Relacje nie stają się łatwiejsze. Ale przestają być walką o miejsce. Rozmowy z kobietami, które są mamami w relacjach patchworkowych, mówią, że najbardziej zaskakuje je nie to, jak trudno jest stworzyć patchwork. Tylko jak łatwo w tym procesie można stracić siebie — w imię tego, żeby wszystko „działało”.

## Nie wszystko musi się ułożyć

Rodziny patchworkowe nie są historią o harmonii. Są historią o negocjowaniu bliskości. O budowaniu jej w warunkach, które nie sprzyjają prostym rozwiązaniom. I może właśnie dlatego wymagają czegoś więcej niż dobrej woli. Wymagają zgody na niedoskonałość. Na relacje, które będą różne. Na emocje, które nie zawsze będą wygodne.

*Ale przede wszystkim — wymagają odwagi, żeby nie zniknąć w tej układance.*

Bo kiedy kobieta przestaje walczyć o to, żeby wszystko było idealne, pojawia się coś znacznie bardziej prawdziwego. Nie porządek. Tylko przestrzeń, w której można być — bez konieczności ciągłego udowadniania, że się zasługuje.



## Wiosenne przepisy sezonowe: truskawki, szparagi, rabarbar w roli głównej

Wiosna w kuchni to czas na prostotę. Po zimie każda z nas potrzebuje lekkości. Bazarowe lady, które nagle zapętniają się zielenią i intensywnym różem, to sygnał, że pora na krótką, sezonową listę obecności: szparagi, rabarbar i pierwsze truskawki. To trio nie potrzebuje filtrów ani nadmiaru przypraw. Broni się smakiem, pod warunkiem że wiemy, jak z nimi postępować. Oto wiosenne przepisy sezonowe na truskawki, szparagi i rabarbar.



## Szparagi w wiosennym menu

Z zielonymi szparagami sprawa jest prosta – im mniej z nimi robimy, tym są lepsze. Najważniejsze są zakupy: szparag musi być sprężysty. Jeśli w sklepie widzisz, że końcówki są zdrewniałe, po prostu je odłam (same pękają w odpowiednim miejscu). Pamiętaj też o moim sprawdzonym sposobie: szparagi po powrocie do domu wstaw do słoika z zimną wodą jak kwiaty. W lodówce wytrzymają tak znacznie dłużej.



### Mój przepis na szparagi z patelni z jajkiem i parmezanem



To mój ulubiony szybki lunch. Na patelni rozgrzewam łyżkę masła klarowanego. Wrzucam pęczek szparagów (bez twardych końców, pokrojone na 3-centymetrowe kawałki). Smażę je około 4-5 minut, aż lekko zmiękną, ale wciąż będą chrupkie. Pod koniec dorzucam ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę i szczyptę soli. Przekładam na talerz, a na tej samej patelni smażę jajko sadzone tak, by żółtko pozostało płynne. Kładę jajko na szparagach, posypuję płatkami parmezanu i świeżo mielonym pieprzem. Nic więcej nie trzeba.

## Rabarbar w wiosennym menu

Rabarbar uczy nas, że kwasowość jest potrzebna dla równowagi. Wiele kobiet popełnia błąd, obierając młode łodygi ze skórki. Nie rób tego – to w niej kryje się ten piękny, różowy kolor, który sprawia, że potrawa wygląda apetycznie. Rabarbar kocha towarzystwo wanilii, imbiru i... soli, która paradoksalnie podbija jego słodycz.

### Mój przepis na ekspresowy crumble z rabarborem



Kroję 500 g rabarbaru w centymetrowe kawałki, mieszam w naczyniu żaroodpornym z dwiema łyżkami cukru trzcinowego i łyżeczką tartego imbiru. W misce rozcieram palcami 100 g zimnego masła, pół szklanki płatków owsianych i pół szklanki mąki z dwiema łyżkami cukru, aż powstaną grudki. Posypuję rabarbar i piekę w 180 stopniach przez około 25-30 minut. Najlepiej smakuje jeszcze ciepłe, z kleksem zimnego jogurtu greckiego. To ciasto, które zawsze wychodzi i wybaczają brak cukierniczej precyzji.



# Truskawki

## w wiosennym menu

Truskawki w maju i czerwcu pachną słońcem, którego nie da się podrobić. Moja rada: myj je zawsze przed usunięciem szypułek. Choć kojarzą się z deserami, ja namawiam do spróbowania ich w wersji wytrawnej. To idealny sposób na lekką, elegancką kolację.

### Mój przepis na salatkę z truskawkami, fetą i bazylią

Na talerzu układam dwie garści świeżej rukoli. Dodaję kilka dużych truskawek pokrojonych w ćwiartki. Kruszę w palcach 50 gramów dobrej jakości sera feta lub twarogowego. Całość posypuję listkami świeżej bazylii i garścią uprażonych na suchej patelni płatków migdałów. Skrapiam oliwą z oliwek i odrobiną kremu balsamicznego. To danie to czysta energia i dowód na to, że wiosna na talerzu nie musi być nudna.



## Podsumowanie

Wybieranie sezonowych produktów to dla mnie coś więcej niż dieta. To rzadki moment w roku, kiedy możemy poczuć prawdziwy rytm natury, bez pogoni za tym, co dostępne zawsze i wszędzie. Te przepisy to tylko baza – najważniejszy jest czas, który dasz sobie na to, by usiąść i zjeść coś, co naprawdę Ci smakuje. W kuchni zawsze powtarzam: karm siebie tak, jak karmisz tych, których najbardziej kochasz. Z uważnością i najlepszymi składnikami.







## Jak nie zgubić siebie w roli mamy – szczerze historie kobiet

W redakcji portalu dla kobiet e-Wenus.pl od lat obserwujemy, jak polskie mamy próbują balansować na linii między bezgranicznym oddaniem rodzinie a instynktem przetrwania własnego „ja”. Macierzyństwo może być jak potężna fala – zalewa wszystko, co spotka na swojej drodze, zostawiając po sobie nowy krajobraz. Problem pojawia się wtedy, gdy pod tą wodą znikasz ty, a świat zaczyna widzieć jedynie twoją skuteczność w roli logistyką, kucharki i pocieszycielki. Z tych historii kobiet dowiesz się jak nie zgubić siebie w roli mamy.



## Cisza, w której znika imię

Marta, jedna z naszych czytelniczek, napisała do mnie kiedyś, że czuje się jak doskonale naoliwiona maszyna, która zapomniała, po co w ogóle została zbudowana. Jej historia jest boleśnie uniwersalna.

Przez pierwsze dwa lata życia córki Marta była „wszystkim”. Każdy jej oddech był zsynchronizowany z rytmem snu dziecka. Kiedy w końcu mała poszła do przedszkola, Marta usiadła w pustej kuchni i poczuła przerażający brak. Nie wiedziała, na jaką kawę ma ochotę, bo przez dwadzieścia cztery miesiące piła taką, która już zdążyła wystygnąć.

To właśnie te małe, codzienne rezygnacje budują mur, za którym chowamy swoją tożsamość. Zaczyna się od porzucenia książki na rzecz kolejnego poradnika o rozszerzaniu diety, a kończy na tym, że przestajemy rozpoznawać swoje odbicie w lustrze, widząc w nim jedynie zmęczenie.

## Matrescencja – przygotowanie do bycia mamą

Często sprowadzamy to zjawisko do wypalenia rodzicielskiego, ale prawda sięga znacznie głębiej. Psychologia używa tu pięknego, choć wciąż zbyt rzadko wypowiedzanego na głos pojęcia – to

*matrescencja.*

Proces stawania się matką. Burza emocjonalna, neurobiologiczna i tożsamościowa, która swoją siłą i chaosem dorównuje okresowi dojrzewania u nastolatków.

Kiedy usłyszałam o tym po raz pierwszy, poczułam niewyobrażalną ulgę. Zrozumienie, że to nie jest fanaberia, słabość czy brak wdzięczności za cud narodzin, ale potężna, zbadana naukowo transformacja, zmienia wszystko.

*Przestajemy winić siebie za to,  
że stary świat już do nas nie pasuje,  
a nowego jeszcze nie potrafimy  
urządzić.*



## Pułapka bycia „wystarczającą”

Współczesna kultura narzuciła nam narrację o mamie, która „może wszystko”. Ma być czuła, ale konsekwentna, ambitna zawodowo, ale zawsze dostępna emocjonalnie. To paradoks, który rozrywa nas od środka. Próbując sprostać tym nierealnym standardom, tracimy kontakt z własną intuicją. Bo jak usłyszeć swój wewnętrzny głos, skoro zagłuszają go powiadomienia z Instagrama i wyrzuty sumienia, że dzisiejszy obiad nie był bio?

Doświadczenie nauczyło mnie, że najszcześliwsze dzieci to te, które widzą w matce człowieka, a nie tylko serwis usługowy. Kobieta, która potrafi powiedzieć: „teraz czytam, to jest mój czas”, daje dziecku najcenniejszą lekcję o granicach i szacunku do drugiego człowieka. To nie jest egoizm, to higiena duszy, o której tak rzadko mówi się w szkołach rodzenia.



## Powroty, które wymagają odwagi

Kiedy rozmawiam z kobietami, które odnalazły drogę powrotną do siebie, rzadko wspominają o wielkich rewolucjach. To były raczej drobne akty buntu. Ewa wróciła do malowania, choć jej obrazy zajmowały pół małego mieszkania. Joanna zaczęła chodzić na basen o szóstej rano, żeby zdążyć, zanim dom się obudzi i zanim czyjeś potrzeby znowu staną się ważniejsze niż jej kręgosłup. Te kobiety rozumiały, że ich pasje nie są fanaberią, ale paliwem, które pozwala im nie wyschnąć z emocji.

Sama pamiętam taki wieczór, kiedy moje dzieci były jeszcze małe. Usiadłam na podłodze i zaczęłam segregować stare płyty. Znalazłam album, którego słuchałam namiętnie jako dwudziestolatka. Przez czterdzieści minut po prostu siedziałam i słuchałam, nie robiąc nic pożytecznego. Nie składałam prania, nie planowałam menu na jutro. I wtedy dotarło do mnie z całą mocą: ta dziewczyna, którą byłam, wciąż tam jest. Trochę poobijana przez życie, bardziej cierpliwa, ale wciąż ta sama. Czekala tylko, aż znów ją zaproszę do stołu.

Prawda jest taka, że macierzyństwo nas zmienia bezpowrotnie i nie ma sensu szukać drogi do kobiety, którą byłaś przed urodzeniem dzieci. Tamta wersja Ciebie już nie istnieje. Ale możesz stworzyć nową, bogatszą o tę niesamowitą czułość i siłę, którą daje opieka nad drugim życiem, a jednocześnie niezależną.

*Nie musisz wybierać między byciem dobrą mamą a byciem sobą. Masz prawo do własnych tajemnic, błędów i zmęczenia, które nie wymaga usprawiedliwienia.*



## Prawo do własnego oddechu

Stoisz przed tym lustrem i patrzysz w oczy, które znają już tyle odcieni miłości i strachu. Może to jest właśnie ten moment, żeby przestać przepraszać za to, że zajmujesz miejsce w świecie. Twoje imię wciąż brzmi tak samo, nawet jeśli od dawna nikt go nie używał bez dodawania prośby, pytania, czy sakramentalnego „chodź tutaj”. Macierzyństwo bywa głośne, ale to w tej intymnej, wewnętrznej ciszy decydujesz, kim tak naprawdę jesteś, gdy nikt nie patrzy.

Zanim pójdziesz spać, spróbuj przypomnieć sobie jedną rzecz, którą kochałaś robić, zanim świat nauczył cię, że twoim zadaniem jest przede wszystkim kochać innych. A potem, jutro, po prostu to zrób. Bez tłumaczenia się, bez negocjacji z własnym sumieniem. Świat się nie zawali, jeśli na chwilę zdejmiesz tę niewidzialną koronę z napisem „Mama” i po prostu zaczniesz oddychać własnym tempem.

Tak naprawdę dopiero wtedy dasz im to, co w tobie najcenniejsze. Prawdziwą obecność, która nie jest podszyta zmęczeniem z powodu własnego znikania. Bo żeby móc dawać, trzeba najpierw samej być.

A Ty wciąż jesteś. Pod tymi wszystkimi warstwami obowiązków, pod cudzymi oczekiwaniami, pod miłością, która czasem bywa ciężka jak ołów. Jesteś tam i czekasz, aż dasz sobie samej prawo do głosu.





## Jak wykorzystać wiosnę do rozwoju kariery lub biznesu?

Dłuższy dzień i zmiana aury naturalnie skłaniają nas do przyjrzenia się temu, co w naszej pracy stało się męczącą rutyną. Po latach obserwowania ścieżek zawodowych wielu kobiet wiem jedno: sukces nie bierze się z robienia więcej, ale z robienia tego, co faktycznie ma znaczenie. Wiosna w kalendarzu biznesowym to idealny moment na porzucenie strategii przetrwania i przejście do aktywnego kształtowania swojej pozycji rynkowej.



## Zawodowa selekcja, czyli dlaczego mniej znaczy lepiej

Większość poradników o rozwoju kariery sugeruje, by wiosną dokładać sobie nowych zadań. Moje doświadczenie mówi coś przeciwnego. To najlepszy czas na bezwzględny audyt tego, co nas hamuje. Warto przejrzeć listę codziennych obowiązków i zapytać siebie: które z nich realnie budują moją markę osobistą, a które są tylko "wypełniaczami", które przyjąłem na siebie z grzeczności lub braku asertywności.

Jeśli Twój biznes lub rozwój zawodowy utknął w martwym punkcie, rozwiązaniem rzadko jest nowa kawa czy kolejna aplikacja do planowania czasu. Częściej jest nim odwaga, by przestać robić rzeczy, które przestały być rentowne – finansowo lub emocjonalnie. Usunięcie zbędnych elementów z kalendarza uwalnia zasoby na to, co na tym etapie roku jest kluczowe: na strategiczne planowanie i domykanie najważniejszych procesów.

“

*Często zapominamy, że nasz największy kapitał to ludzie, którzy już znają jakość naszej pracy.*

”

## Nowoczesne kompetencje i intuicja w służbie efektywności

Rynek pracy zmienia się teraz szybciej niż kiedykolwiek, a my – jako liderki i ekspertki – musimy te zmiany rozumieć, by nie dać się im przytłoczyć. Wiosenny rozwój kompetencji powinien skupiać się na narzędziach, które realnie odciążają nasz umysł. Coraz częściej w debatach o przyszłości pracy pojawia się temat sztucznej inteligencji i automatyzacji. Zamiast się ich obawiać, warto potraktować ten sezon jako czas na naukę ich praktycznego wykorzystania w codziennej operacyjności.

To nie jest kwestia pogoni za trendami, ale budowania zawodowej przewagi. Kobiety w biznesie mają unikalną zdolność łączenia twardej analityki z empatią. Wykorzystanie technologii do obsługi powtarzalnych procesów pozwala nam wrócić do tego, co w biznesie najcenniejsze – do budowania relacji i podejmowania decyzji opartych na wieloletnim doświadczeniu. To właśnie ta synergia technologii i ludzkiego podejścia buduje dziś najsilniejsze marki osobiste.





## Relacje biznesowe oparte na jakości, nie ilości

Networking kojarzy się wielu z nas z wymuszonymi spotkaniami i kolekcjonowaniem kontaktów na LinkedIn. Jednak prawdziwy rozwój biznesu wiosną dzieje się tam, gdzie pojawia się szczerść i wspólny interes. Zamiast brać udział w każdym wydarzeniu branżowym, lepiej postawić na kilka głębokich relacji. Spotkanie z mentorką lub rozmowa z partnerką biznesową, z którą dzielimy podobne wartości, potrafi przynieść więcej konkretnych rozwiązań niż cykl szkoleń.

Odświeżenie sieci kontaktów to także przypomnienie o sobie dawnym klientom czy współpracownikom. Często zapominamy, że nasz największy kapitał to ludzie, którzy już znają jakość naszej pracy. Krótka, konkretna wiadomość lub zaproszenie na kawę może stać się początkiem projektu, który zdefiniuje resztę Twojego roku zawodowego lub biznesowego. Warto przy tym pamiętać o autentyczności – w świecie przesytu informacyjnego, konkret i rzetelność są najbardziej poszukiwanymi cechami u partnerów biznesowych.



*Wiosenny rozwój kompetencji powinien skupiać się na narzędziach, które realnie odciążają nasz umysł.*

## Strategia małych kroków zamiast radykalnych rewolucji

Istnieje pułapka, w którą często wpadamy pod wpływem wiosennego entuzjazmu: chęć natychmiastowej zmiany wszystkiego. Chcemy zrezygnować z etatów, otwierać nowe spółki czy zmieniać model sprzedaży z dnia na dzień. Jednak dojrzały biznes uczy, że najbardziej stabilne wzrosty to te, które są wprowadzane metodą drobnych, ale konsekwentnych korekt. Zauważyłam, że najsukcesowniej kobiety to nie te, które biegną najszybciej, ale te, które wiedzą, kiedy zwolnić, by sprawdzić, czy kierunek nadal się zgadza. Nadmierna optymalizacja każdego aspektu życia bywa formą prokrastynacji. Czasem, zamiast czytać kolejną książkę o zarządzaniu, lepiej po prostu podjąć jedną, odkładaną decyzję.

## Podsumowanie

Wiosna daje nam energię, by uporządkować przestrzeń wokół siebie i w swojej głowie. Nie zmarnujmy tego na próbę bycia idealną wersją siebie z mediów społecznościowych. Kariera i biznes to maraton, w którym tempo zależy wyłącznie od nas, a nie od oczekiwań otoczenia. Najważniejszym sukcesem tego sezonu może okazać się po prostu odzyskanie spokoju w działaniu. To on sprawia, że inni chcą z nami pracować.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**



# STWÓRZ DARMOWĄ WIZYTÓWKĘ

Przez lata budowałaś swoje doświadczenie. Tworzyłaś projekty, pisałaś książki, dopracowywałaś produkty do perfekcji lub zgłębiałaś tajniki swojej profesji. Dziś masz w rękach coś niezwykle cennego: ekspercką wiedzę. Ale czy wiedzą o niej te kobiety, które właśnie teraz szukają Twojego wsparcia?

## DOŁĄCZ DO BAZY EKSPERTEK PORTALU E-WENUS.PL



TWOJE DOŚWIADCZENIE MA WARTOŚĆ,  
KTÓREJ KTOŚ WŁAŚNIE TERAZ  
POTRZEBUJE

STWÓRZ BEZPŁATNĄ  
WIZYTÓWKĘ

DAJ SIĘ  
POZNAĆ  
INNYM  
Kobietom

JESTEŚ EKSPERTKĄ

TWORZYSZ PRODUKTY

NAPISAŁAŚ KSIĄŻKĘ

Daj się poznać. Stwórz swoją darmową wizytówkę w 3 minuty! Wejdź na stronę i wypełnij prosty formularz. Twoje doświadczenie ma wartość, której ktoś właśnie teraz potrzebuje. Nie pozwól mu dłużej czekać!



## Horoskop dla mamy: co gwiazdy mówią o Twoim stylu macierzyństwa?

Macierzyństwo bywa jak niekończąca się podróż przez krajobraz, który zmienia się z każdą godziną. W poszukiwaniu kotwicy często sięgamy po różne drogowskazy, a horoskop dla mamy, choć dla wielu pozostaje tylko ciekawostką, może stać się lustrem, w którym odbijają się nasze najskrytsze lęki i zapomniane talenty. Nie traktuj jednak gwiazd jak wyroczni, która mówi, czy jesteś wystarczająco dobra. To raczej mapa potencjałów, które pomagają zrozumieć, dlaczego w pewnych sytuacjach reagujesz ogniem, a w innych potrzebujesz wycofania i ciszy.



# Kosmiczny zapis w DNA macierzyństwa

Warto przy tym pamiętać o jednej, często pomijanej prawdzie: w astrologicznej mapie niebo nie kończy się na Twoim głównym znaku zodiaku. O ile Słońce mówi o tym, jak widzi Cię świat, o tyle Twój Księżyc – ukryty w horoskopie urodzeniowym – szepcze o tym, jak naprawdę czujesz się w roli matki, gdy gasną światła. To właśnie tam zapisana jest Twoja potrzeba bezpieczeństwa i sposób, w jaki karmisz emocjonalnie swoje dzieci. Macierzyństwo to przecież obraz, który malujemy wspólnie – nasze znaki mieszają się z temperamentem dzieci, tworząc unikalne odcienie codzienności.

01

## Horoskop dla mamy spod znaku Barana



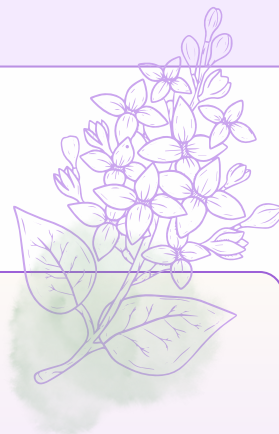
### Mama spod znaku Barana

To żywioł, którego nie da się zamknąć w sztywnych ramach. Jej macierzyństwo jest szybkie, intensywne, pełne pasji i ruchu. To ona pierwsza zapisze dziecko na wspinaczkę i nauczy je, że świat zdobywa się odwagą. Czasami bywa niecierpliwa, bo jej wewnętrzny zegar tyka nieco szybciej niż reszta świata, ale nikt tak jak ona nie potrafi walczyć o swoje dzieci z siłą lwicy. Jej wyzwaniem jest nauka czekania – zrozumienie, że cisza bywa równie wartościowa co kolejna przygoda.



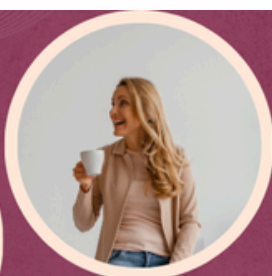
### Relacja z dziećmi

Mama spod znaku Barana buduje więź opartą na wspólnym działaniu i rywalizacji w duchu fair play; uczy dzieci samodzielności poprzez rzucanie ich na głęboką wodę, zawsze jednak czuwając tuż pod powierzchnią.



### CZUŁY MANIFEST

*Twoja siła nie musi być głośna,  
by chronić tych, których kochasz.*



BĄDŹ WIDOCZNA. BĄDŹ INSPIRACJĄ.

STWÓRZ WIZYTÓWKĘ KOBIETA WENUS



## Horoskop dla mamy spod znaku Byka



### Mama spod znaku Byka

Zupełnie inny rytm nadaje codzienności mama spod znaku Byka. Dla niej macierzyństwo to dotyk, zapach świeżo upieczonego ciasta i poczucie, że dom jest bezpieczną twierdzą. Byk celebrowie chwile, uczy dzieci szacunku do natury i materii. Jest w niej niesamowita stałość, która daje dzieciom fundament na całe życie, choć bywa, że ta sama stałość zamienia się w upór. W jej ramionach świat zwalnia, a najważniejszą lekcją jest to, że bezpieczeństwo buduje się na małych, powtarzalnych rytuałach.



### Relacja z dziećmi

Mama spod znaku Byka tworzy relację pełną czułości fizycznej i stabilizacji; dzieci wiedzą, że jej słowo jest droższe od złota, a dom zawsze będzie miejscem, do którego mogą wrócić po ukojenie.



#### CZUŁY MANIFEST

*Twoja obecność jest najcenniejszym fundamentem, jakiego potrzebują Twoje dzieci.*

## Horoskop dla mamy spod znaku Bliźniąt



### Mama spod znaku Bliźniąt

Jeśli słyszysz w domu nieustanny śmiech i dyskusje o wszystkim – od czarnych dziur po skład płatków śniadaniowych – prawdopodobnie masz do czynienia z mamą Bliźniakiem. Jej macierzyństwo to intelektualna podróż. Ona nie wychowuje dziecka, ona z nim rozmawia, odkrywa świat i pozwala na zadawanie miliona pytań. Czasami w tym chaosie brakuje jej uziemienia, ale nikt inny nie wyposaży dziecka w taką ciekawość świata i elastyczność myślenia.



### Relacja z dziećmi

Bama spod znaku Bliźniąt jest dla nich partnerem do rozmów i pierwszą osobą, której powierzają sekrety. Uczy je, że umysł nie ma granic, a poczucie humoru to najlepszy pancerz na trudne czasy.



#### CZUŁY MANIFEST

*Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi, by być dla swojego dziecka najlepszą przewodniczką.*



04

## Horoskop dla mamy spod znaku Raka



### Mama spod znaku Raka

Matka spod znaku Raka czuje macierzyństwo każdą komórką ciała. Dla niej granica między „ja” a „dziecko” jest niemal przezroczysta. Potrafi wyczuć smutek potomka, zanim on sam go zauważy, co czyni ją opiekunką niezwykle empatyczną, ale i podatną na wyczerpanie. Dom mamy Raka to gniazdo, w którym emocje są najważniejszym językiem. Jej lekcją jest nauka puszczania – zrozumienie, że dziecko musi czasem wyjść poza bezpieczną skorupę, by dorosnąć.



### Relacja z dziećmi

Mama spod znaku Raka opiera się na niemal telepatycznym porozumieniu i bezwarunkowej akceptacji; uczy dzieci, że ich uczucia są ważne i zawsze znajdują bezpieczną przystań w jej ramionach.



#### CZUŁY MANIFEST

*Twoja wrażliwość to nie słabość, to Twoja największa moc.*

## Horoskop dla mamy spod znaku Lwa

05



### Mama spod znaku Lwa

Mama Lew wnosi w życie dzieci blask i dumę. Jest najwierniejszą fanką, która z pierwszego rzędu oklaskuje każdy sukces. Jej macierzyństwo jest hojne, pełne wielkich gestów i ciepła. Dzieci mamy spod znaku Lwa rzadko mają kompleksy, bo od małego słyszą, że są wyjątkowe. Jednak pod tą pewnością siebie kryje się ogromna potrzeba bycia docenioną – mama Lew rozkwita, gdy czuje, że jej wysiłek jest zauważony.



### Relacja z dziećmi

Mama spod znaku Lwa uczy ich pewności siebie i odwagi w wyrażaniu własnego „ja”; chroni swoją rodzinę z ogromnym oddaniem, budując w dzieciach poczucie przynależności do czegoś wyjątkowego.



#### CZUŁY MANIFEST

*Pozwól swojemu wewnętrznemu dziecku bawić się razem z Twoimi pociechami.*



## Horoskop dla mamy spod znaku Panny



### Mama spod znaku Panny

Panna to mistrzyni logistyki i cichego wsparcia. Jej miłość rzadko objawia się w wielkich słowach, znacznie częściej znajdziesz ją w wypranej na czas ulubionej bluzie czy zdrowym śniadaniu. Bywa dla siebie i dzieci surowym krytykiem, bo jej standardy są zawieszone niezwykle wysoko. Często zapomina, że chaos jest naturalnym elementem dorastania. Warto, by czasem odpuściła porządek na rzecz wspólnego tarzania się w liściach – jej dzieci i tak wiedzą, że jest dla nich najsolidniejszym oparciem.



### Relacja z dziećmi

W przypadku mam spod znaku Panny oparta jest na konkretnej pomocy i nauce dbania o szczegóły. Dzieci czują się przy niej kompetentne i przygotowane do życia dzięki jej uważnym wskazówkom.



#### CZUŁY MANIFEST

*Jesteś wystarczająco dobra nawet wtedy,  
gdy w Twoim planie dnia pojawia się chaos.*

## Horoskop dla mamy spod znaku Wagi



### Mama spod znaku Wagi

Dla mamy Wagi priorytetem jest harmonia. Uczy dzieci estetyki, uprzejmości i sztuki kompromisu. Unika konfliktów jak ognia, co sprawia, że dom jest oazą spokoju, ale czasem uniemożliwia nazwanie trudnych emocji po imieniu. Jej macierzyństwo to taniec między potrzebami wszystkich, w którym ona sama często zapomina o sobie. Jej dom jest piękny, a dzieci nauczone dyplomacji, ale mama Waga musi pamiętać, że czasem trzeba tupnąć nogą.



### Relacja z dziećmi

Mama spod znaku Wagi czy potomstwo budowania zdrowych relacji z innymi i szacunku do odmiennego zdania. Pokazuje, jak znajdować piękno w codzienności i dbać o wewnętrzną równowagę.



#### CZUŁY MANIFEST

*Twoje potrzeby są tak samo ważne,  
jak potrzeby tych, których kochasz.*



## 08 Horoskop dla mamy spod znaku Skorpiona

**Mama spod znaku Skorpiona**

Skorpion to mama o rentgenowskim spojrzeniu. Przed nią nic się nie ukryje – wyczuje kłamstwo czy lęk, zanim dziecko o tym pomyśli. Jej macierzyństwo jest lojalne i niezwykle ochronne, tworząc więź niemal mistyczną. Bywa jednak zaborcza, a jej intensywność może przytłaczać. To mama, która uczy dzieci, że życie ma głębię i że nie należy bać się ciemności, bo prawdziwa siła rodzi się w pokonywaniu własnych cieni.

**Relacja z dziećmi**

Mama spod znaku Skorpiona buduje niezwykle głęboką i szczerą relację z dziećmi, opartą na zaufaniu, które wykracza poza słowa. Uczy dzieci emocjonalnej odporności i walki o swoje prawdy do samego końca.

**CZUŁY MANIFEST**

*Zaufaj procesowi dorastania swoich dzieci  
– one zawsze wrócą do Twojego światła.*

## Horoskop dla mamy spod znaku Strzelca

09

**Mama spod znaku Strzelca**

Wolność to słowo klucz w słowniku mamy Strzelca. Nie chce więzić dzieci w złotych klatkach; chce im pokazać horyzont. Jej macierzyństwo to brak schematów, wspólne podróże i wiara, że wszystko jakoś się ułoży. Bywa mało zorganizowana, ale za to jej dzieci mają poczucie, że świat stoi przed nimi otworem. Jej optymizm jest zaraźliwy, choć czasem musi nauczyć się, że dzieci potrzebują też odrobiny rutyny, by poczuć się pewnie na ziemi.

**Relacja z dziećmi**

U mamy spod znaku Strzelca przypomina wspólną wyprawę w nieznane. Uczy dzieci dystansu do problemów i wiary w to, że każda trudność jest tylko kolejną lekcją w szkole życia.

**CZUŁY MANIFEST**

*Twoja radość życia jest najpiękniejszym  
prezenterem, jaki możesz dać swojej rodzinie.*



## Horoskop dla mamy spod znaku Koziorożca



### Mama spod znaku Koziorożca

Mama Koziorożec uczy dzieci wytrwałości, szacunku do pracy i odpowiedzialności. Jej macierzyństwo jest konkretne, oparte na zasadach, które dają dziecku poczucie przewidywalności. Może wydawać się zdystansowana, bo rzadko pozwala sobie na słabość, ale jej miłość jest jak skała. Warto, by czasem pozwoliła sobie na chwilę bezużytecznej zabawy, bo to w tych „nieproduktywnych” momentach buduje się najpiękniejsze wspomnienia.



### Relacja z dziećmi

Oparta jest na autorytecie i wzajemnym szacunku. Dzieci czują się bezpieczne dzięki jasnym granicom, które wyznacza, i wiedzą, że mama zawsze dotrzymuje obietnic.



#### CZUŁY MANIFEST

*Odpoczynek nie jest stratą czasu,  
jest paliwem dla Twojej miłości.*

## Horoskop dla mamy spod znaku Wodnika



### Mama spod znaku Wodnika

Mama Wodnik jest inna niż wszystkie i dba o to, by jej dzieci też takie były. W jej domu panuje duch wolności i buntu przeciwko normom. Bardziej niż posłuszeństwo ceni u dziecka własne zdanie. Bywa nieprzewidywalna, ale nikt tak jak ona nie nauczy młodego człowieka, jak być wiernym sobie w świecie, który chce nas ujednolicić. Jej macierzyństwo to lekcja autentyczności i wiary w to, że bycie „innym” to komplement.



### Relacja z dziećmi

Budowana jest na partnerstwie i wspólnym odkrywaniu nowoczesnego świata. Uczy dzieci krytycznego myślenia i empatii wobec wszystkiego, co nieszablonowe.



#### CZUŁY MANIFEST

*Twoja unikalność jest siłą,  
która inspiruje Twoje dzieci do bycia sobą.*



## Horoskop dla mamy spod znaku Ryb



### Mama spod znaku Ryb

Mama Ryba to ocean łagodności. Jej macierzyństwo jest intuicyjne, oparte na współodczuwaniu. To ona pocieszy po każdym zawodzie miłosnym i stworzy w domu atmosferę magii. Ryby często biorą na siebie cały ciężar emocjonalny innych, co sprawia, że bywają przemęczone. Ich siła tkwi w miękkości, choć czasem muszą nauczyć się stawiać granice, by nie utonąć w morzu potrzeb innych ludzi.



### Relacja z dziećmi

Jest pełna duchowości i artystycznej ekspresji. Uczy dzieci, jak słuchać własnego serca i znajdować magię w najprostszych gestach życzliwości.



#### CZUŁY MANIFEST

*Chronić wrażliwość swojego dziecka,  
nie zapomnij chronić własnej.*



## Podsumowanie

Być może astrologia jest nam dzisiaj potrzebna nie po to, by poznać przyszłość, ale by wreszcie wybaczyć sobie przeszłość? By zrozumieć, że nasze reakcje, te wszystkie „za głośne” wybuchy czy „za ciche” wycofania, nie są porażkami, a jedynie echem żywiołów, które w nas mieszkają. Nie szukaj w horoskopach odpowiedzi na pytanie, co czeka Cię jutro. Szukaj w nich zrozumienia dla tego, kim jesteś dzisiaj. Macierzyństwo to proces, w którym nieustannie rodzimy się na nowo, a każde narzędzie, które pozwala spojrzeć na tę drogę z łagodniejszej perspektywy, jest na wagę złota. Pozwól sobie na bycie taką mamą, jaką dyktuje Ci serce, nawet jeśli w tym horoskopie stoi napisane coś zupełnie innego niż w poradnikach z pierwszej strony wyszukiwarki. Najważniejsze prawdy o sobie zwykle nie znajdują się w tabelkach, lecz w momentach, gdy odważymy się przyznać, że mimo zmęczenia, wciąż potrafimy się zachwycać. Może właśnie to jest naszą największą, wspólną gwiazdą.



Artykuł przygotowała: **Redakcja**





## Esej: kiedy ostatni raz zrobiłaś coś tylko dla siebie?

Patrzę w lustro i czasem mam wrażenie, że widzę tam kogoś, kto pełni funkcję. Matki, szefowej, partnerki, córki, która zaraz musi odebrać telefon od kogoś, kto potrzebuje rady. Od lat przyglądam się, jak w naszych kalendarzach, starannie wypełnionych obowiązkami, kolorowymi zakreślaczami zaznaczamy wszystko: zebrania w szkole, wizyty u lekarzy, deadlines, zakupy spożywcze. A potem przychodzi wieczór, opadają rolety, a my – zmęczone – przeglądamy telefon, szukając, choć chwili rozproszenia, zamiast odnaleźć kontakt z samą sobą.



## Ciche zniknięcie własnego „ja” w codzienności

Gdzie w tym wszystkim podziła się kobieta, która kiedyś miała swoje pasje, swoje lęki i swoje ciche marzenia? Często mylimy dbanie o siebie z luksusem lub nagrodą za dobrze wykonaną pracę. Wpisujemy w wyszukiwarki frazy o dobrostanie emocjonalnym kobiet, szukamy szybkich sposobów na regenerację, jakby to był kolejny projekt do odhaczenia.

Ale prawdziwy czas dla siebie nie polega na wyjściu do kosmetyczki czy na jogę, choć to oczywiście miłe. To stan umysłu, w którym dopuszczasz do siebie myśl, że twoje potrzeby nie są mniej ważne niż potrzeby otoczenia. To przyzwolenie na to, by czasem powiedzieć „nie” światu, by móc wreszcie powiedzieć „tak” samej sobie.

## Pułapka bycia idealną dla wszystkich

Pamiętam, jak kiedyś przez miesiąc próbowałam udowodnić całemu światu, że mam nieograniczone pokłady energii. Byłam jak dobrze naoliwiona maszyna. Efekt? W pewnym momencie przestałam czuć smak porannej kawy. Po prostu zniknęłam w tym wszystkim, co musiałam, a przestałam istnieć w tym, co chciałam. Zrozumiałam wtedy, że jeśli nie zacznę wyznaczać granic, moje życie stanie się tylko sumą cudzych oczekiwań.

To nie jest kwestia zarządzania czasem. To kwestia odwagi. Odwagi, by usiąść z książką w środku dnia, kiedy w zlewie czekają naczynia. Odwagi, by wyjść na samotny spacer bez celu. Odwagi, by być dla samej siebie taką samą przyjaciółką, jaką jesteś dla innych.





## Pierwsze minuty w niewygodnym fotelu

Oczywiście, nie będę Cię czarować, że to przychodzi z łatwością. Pamiętam pierwsze próby – kiedy postanowiłam usiąść z herbatą w fotelu, czułam w brzuchu fizyczny niepokój. Moja głowa nie przestawała generować list zadań, a każdy dźwięk z drugiego pokoju sprawiał, że rwałam się do działania. Miałam poczucie, że marnuję czas, że jestem egoistką, że to, co robię, jest zbyt mało produktywnie. To naturalny etap. Nasze poczucie winy nie znika po jednym głębokim oddechu, ono potrzebuje czasu, żeby przyzwycząić się do tego, że nie jesteś już na każde zawołanie. Nie zrażaj się, jeśli pierwsza próba zakończy się porażką albo wyrzutami sumienia. To nie oznacza, że nie potrafisz zadbać o swój dobrostan. To oznacza tylko tyle, że jesteś człowiekiem, który uczy się nowej definicji własnej wartości.



*Nasze poczucie winy nie znika po jednym głębokim oddechu, ono potrzebuje czasu, żeby przyzwycząić się do tego, że nie jesteś już na każde zawołanie.*

## Sztuka odpuszczania bez poczucia winy

Nie musisz zmieniać całego swojego życia w jeden dzień. Czasami wystarczy piętnaście minut w zupełnej ciszy, bez przewijania ekranu telefonu, bez analizowania, co jeszcze jest do zrobienia. To ten krótki moment, w którym oddech staje się głębszy, a napięcie w ramionach wreszcie puszcza. To mały akt buntu przeciwko byciu „dla wszystkich”.

Czasem mam wrażenie, że w tych wszystkich naszych rolach zapominamy, iż życie nie składa się tylko z tego, co dajemy innym. Że czasem trzeba się zatrzymać, spojrzeć w okno i pozwolić sobie na to, by przez chwilę nie być dla nikogo użyteczną. I w tej bezużyteczności, w tym dziwnym, na początku niepokojącym bezruchu, wreszcie słysząc własne myśli.

Kiedy ostatni raz zrobiłaś coś tylko dla siebie? Nie to, co sprawiło, że poczułaś się lepiej jako mama czy pracownik. Coś, co sprawiło, że poczułaś – po prostu – siebie. Bo kiedy Ty wracasz do siebie, świat wcale się nie kończy. Wręcz przeciwnie – staje się trochę jaśniejszy, bo ma w Tobie kogoś, kto wreszcie jest naprawdę obecny.

“

*A Ty? Co zrobisz z tym popołudniem, gdy wszyscy wreszcie wyjdą z domu?*

*Czy odważysz się po prostu być, zanim znów założysz maskę, której świat od Ciebie oczekuje?*

”

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**



## Czułość wobec siebie – umiejętność, której trzeba się nauczyć

Przez ostatnie lata branża wellness wmówiła nam, że dbanie o siebie to kwestia kupienia odpowiedniej soli do kąpieli albo wyjazdu do spa na weekend. Jednak prawdziwa czułość wobec siebie, o której piszemy dziś na popularnym portalu dla kobiet e-Wenus.pl, nie wymaga portfela ani wanny. Wymaga za to radykalnej zmiany sposobu, w jaki do siebie mówisz, gdy zawalisz projekt, spóźnisz się po dziecko do przedszkola albo po prostu nie masz siły wstać z łóżka.



## Zmęczenie to fizjologia, a nie cecha charakteru

Problem z czułością wobec siebie polega na tym, że mylimy ją z uzalaniem się. Do gabinetów terapeutycznych trafia mnóstwo kobiet, które na własne wyczerpanie reagują złością. Kiedy nie domykasz harmonogramu, twój pierwszy odruch to zazwyczaj ostra reprimenda. Mówisz sobie w myślach, że jesteś beznadziejna, niezorganizowana i że inne kobiety dają radę.

Zatrzymajmy się na chwilę przy faktach. Kiedy po ośmiu godzinach w biurze, zrobieniu zakupów i zapłaceniu rachunków twój mózg odmawia posłuszeństwa, to nie jest oznaka lenistwa. To fizjologiczna reakcja układu nerwowego na przebodźcowanie. Samowspółczucie, czyli termin ukuty przez psycholożkę dr Kristin Neff, to w tym kontekście po prostu uznanie faktów. To umiejętność powiedzenia sobie na głos: jestem zmęczona, mam prawo nic dzisiaj więcej nie zrobić. Bez dodawania żłośliwych komentarzy na własny temat.

*Wystarczy jedna prosta granica: „przeżywam to po swojemu”. Bez tłumaczenia, bez rozwijania tematu.*

## Mechanizm podwójnych standardów

Spójrzmy na to z boku. Gdy twoja przyjaciółka dzwoni zapłakana, bo popełniła błąd w ważnym raporcie i szef zrobił jej awanturę, co robisz? Nie mówisz jej przecież, że faktycznie jest do niczego i powinna się bardziej postarać. Pytasz, czy zjadła obiad, radzisz, żeby poszła spać, i tłumaczysz, że każdemu zdarza się pomylić.

Z jakiegoś powodu tej samej strategii nie stosujemy wobec samych siebie. Dla otoczenia jesteśmy pełne zrozumienia, stanowimy amortyzator dla stresu naszych partnerów, dzieci i współpracowników. Dla siebie mamy tylko wymagania. Czułość wobec siebie to nic innego jak zrównanie tych standardów. To przesunięcie samej siebie z kategorii „maszyna do zadań” do kategorii „człowiek, który podlega prawom biologii i psychiki”.

## Trening w praktyce. Co zrobić we wtorek rano, gdy wszystko idzie źle?

Teorii mamy dość, przejdźmy do konkretów. Tej umiejętności nie zdobędziesz, czytając afirmujące hasła na Instagramie. To proces, który musisz wyćwiczyć jak mięsień w bardzo prozaicznych, codziennych sytuacjach. Wyobraź sobie typowy wtorek. Budzik nie dzwoni, wylewasz kawę na koszulę, w pracy czeka na ciebie pożar, a w drodze powrotnej stoisz w korku. Zamiast standardowego monolitu w głowie pod tytułem „znowu wszystko zepsułam”, włączasz świadome hamowanie. Zauważasz to, co się dzieje. Rejestrujesz napięcie w karku. I celowo, z premedytacją, zmieniasz narrację. Mówisz sobie w myślach: to jest trudny poranek, stresuję się, mam prawo być teraz wściekła.

Zamiast karcić się za to, że nie trzymasz fasonu, dajesz sobie prawo do frustracji. To obniża poziom kortyzolu. Paradoksalnie, akceptacja własnej słabości sprawia, że szybciej odzyskujesz równowagę, niż gdybyś próbowała wziąć się w garść na siłę.

## Koniec z byciem bezawaryjną maszyną

Przez lata pracy w redakcjach portali internetowych przeprowadziłam wywiady z setkami kobiet na wysokich stanowiskach. Widziałam te, które parły do przodu bez taryfy ulgowej. Kończyły z nerwicą, chorobami autoimmunologicznymi albo rozwodem tuż po czterdziestce. Znałam też takie, które potrafiły w środku najgorętszego tygodnia wyłączyć telefon, odwołać spotkania i powiedzieć: dzisiaj mój limit się wyczerpał. Kiedyś oceniałam to jako brak profesjonalizmu. Sama pracowałam po czternaście godzin na dobę, traktując brak snu jako dowód ambicji, aż do momentu, gdy mój własny organizm odmówił mi współpracy.

To była bolesna i droga lekcja. Nauczyła mnie, że nikt nie wręczy ci medalu za to, że byłaś dla siebie najsurowszym szefem. Czułości wobec siebie nie nauczysz się do jutra. Będziesz o niej zapominać, będziesz wracać do starych nawyków samokrytyki. Ale następnym razem, gdy coś ci nie wyjdzie i weźmiesz głęboki wdech, żeby zacząć się w myślach krytykować – po prostu zamilcz. To już będzie pierwszy krok.

↓ Artykuł przygotowała: **Redakcja**



# Zatrzymaj się. Posłuchaj. Poczuj.

Wyobraź sobie chwilę, w której nic nie musisz. W świecie, który pędzi, łatwo zapomnieć, jak to jest być tu i teraz. W 'Dobrze Tu Być' zatrzymujemy się razem – w ciszy, w rozmowie, w chwilach, które przypominają nam, że dobrze dokładnie tak, jak jesteśmy

ZATRZYMAJ SIĘ.  
POSŁUCHAJ.  
POCZUJ.  
PO PROSTU BĄDŹ.

ZASUBSKRYBUJ



Posłuchaj, podziel się z przyjaciółką, jeśli poczujesz, że warto!



# YouTube

Znajdziesz nas na Spotify i YouTube – ciche chwile w Twoim rytmie!





## Marka osobista w 2026: dlaczego perfekcja przestała nam wystarczać?

Pamiętam jesień sprzed dekady. Uczyłyśmy się wtedy, że każdy kwadrat na Instagramie musi pasować do reszty. Że życie powinno mieć jedną, spójną paletę kolorystyczną, a my same powinnyśmy być jak starannie zaprojektowany produkt. Marka osobista kojarzyła się wtedy z ciasnym gorsetem – trzeba było być jakąś, wyrazistą, zawsze gotową do odpowiedzi, niezmienną w swoim profesjonalizmie. Dlaczego perfekcja przestała nam wystarczać i jak budować markę osobistą w 2026 roku?



## Koniec ery cyfrowego lukru

Marka osobista AD 2026 nie jest już zestawem starannie dobranych przymiotników czy wypracowaną strategią komunikacji. To raczej echo naszej obecności w świecie, który został zalany przez doskonałe, ale bezduszne treści generowane przez sztuczną inteligencję. Kiedyś walczyliśmy o uwagę. Dzisiaj walczymy o to, by w ogóle zostać uznane za prawdziwe.

## Prawo do znikania i ciszy

Jeszcze niedawno wierzyliśmy, że budowanie wizerunku online wymaga nieustannej dostępności. Redakcja portalu dla kobiet e-Wenus.pl od lat obserwuje te zmiany, ale ten rok przyniósł coś rewolucyjnego: prawo do bycia nieuchwytną. Najsilniejsze marki osobiste kobiet w 2026 roku to te, które potrafią milczeć, gdy nie mają nic do powiedzenia. Najbardziej inspirują nas te z nas, które mają odwagę zniknąć na tydzień, by wrócić z jedną, ale za to prawdziwą myślą.

## Wartość w tym, co nieoptymalne

W dobie, gdy każdy może wygenerować idealny tekst czy nienagane zdjęcie jednym poleceniem, naszą największą przewagą stało się to, co chropowate. To, co w nas nieoczywiste i niemożliwe do podrobienia przez model językowy. Zauważyłaś, jak bardzo męczą nas już te wszystkie „idealne” profile? W 2026 roku luksusem stało się bycie człowiekiem, który miewa gorsze dni i nie próbuje ich przekuć w kolejną lekcję sukcesu.

Dziś, patrząc na ekrany w 2026 roku, widzę, jak bardzo ten gorset pękł. I jest to pęknięcie, na które czekałyśmy zdecydowanie zbyt długo. To nie jest tylko zmiana trendów. To nasza zbiorowa rezygnacja z roli, którą kazały nam grać algorytmy.

## Dlaczego algorytmy szukają Twoich pęknięć?

Warto zrozumieć mechanizm, który rządzi dzisiejszą siecią, bo on paradoksalnie nam sprzyja. Algorytmy Google czy systemy AI Overviews nauczyły się rozpoznawać unikalne ludzkie doświadczenie. Informacje stały się towarem powszechnym i tanim.

*To, co drogie,  
to kontekst  
i emocja.*

## Marka to Twoje przeżywanie świata

Twoja marka osobista w 2026 roku to nie jest sucha wiedza, którą posiadasz. Tę AI streści w trzy sekundy lepiej niż ktokolwiek z nas. Twoja marka to sposób, w jaki tę wiedzę przeżywasz i jak ją filtrujesz przez własną biografię. Ludzie nie szukają już „ekspertek od wszystkiego”. Szukają przewodniczek, które wiedzą, jak smakuje porażka i jak pachnie zmęczenie po długim dniu pracy, który nie przyniósł oczekiwanych rezultatów.





## Autorytet budowany przez bliskość

Dlatego dzisiaj „działa” pokazywanie procesu, a nie tylko lśniącego efektu końcowego. Działa przyznanie się do błędu, który kosztował Cię sporo stresu, ale czegoś Cię nauczył. Autorytet buduje się teraz przez bliskość, a nie przez dystans i stawianie siebie na piedestale. W 2026 roku nie chcemy już podziwiać kobiet z daleka. Chcemy czuć, że idziemy z nimi ramię w ramię.

## Strategia szeptu w świecie pełnym krzyku

Często pytacie w rozmowach indywidualnych czy listach do redakcji, jak odnaleźć siłę do budowania obecności w sieci, gdy świat wydaje się tak potwornie przebudźcowany. Moja odpowiedź w tym roku jest inna niż zwykle: buduj swoją markę szeptem. Krzykliwe nagłówki i agresywne kampanie sprzedażowe budzą w nas coraz silniejszy odruch obronny. Jesteśmy śmiertelnie zmęczone byciem celem marketingowym.

## Tworzenie bezpiecznych przystani

Skuteczna obecność online polega dziś na tworzeniu przestrzeni, w których inne kobiety mogą odetchnąć. To mogą być niszowe newslettery, niesamowite społeczności takie jak Społeczność Kobiet Wenus czy kameralne spotkania twarzą w twarz. Jeśli Twoja obecność w sieci daje innym spokój, a nie poczucie winy z powodu „niewystarczającej produktywności”, to znaczy, że wygrałaś. Ludzie wracają tam, gdzie czują się bezpieczni, a nie tam, gdzie są instruowani.



“

*Ludzie wracają tam,  
gdzie czują się bezpieczni,  
a nie tam, gdzie są instruowani.*

”

## Pułapka nowej autentyczności

Tylko błagam, nie traktuj tego jako nowego obowiązku na liście do odhaczenia. Nie musisz teraz na siłę pokazywać światu swoich porażek, płakać przed kamerą czy analizować każdego potknięcia, byle tylko udowodnić swoją autentyczność. Ta nowa szczerość ma być Twoim wyborem, a nie kolejnym scenariuszem, który musisz odegrać, żeby algorytmy Cię polubiły. Masz pełne prawo zachować większość swojego życia tylko dla siebie. Najbardziej wartościową częścią Twojej marki jest ta, o której decydujesz, że nie stanie się treścią. To Twoja „prywatna rezerwa”, która daje Ci siłę.

PROMUJEMY  
TWÓRCZYNIE  
HAND-MADE

POKAŻ SWOJĄ MARKĘ





# CZY TWÓJ BIZNES JEST NAJLEPIEJ STRZEŻONĄ TAJEMNICĄ W BRANŻY?



## Stworzyliśmy kwartalny pakiet publikacji PR

Pokaż swój biznes światu

Zajmij swoje miejsce, zanim zrobi to konkurencja!

**Wypełnij formularz zgłoszeniowy**

i zacznijmy budować Twój wizerunek premium już dziś!



## Od zawodowej maski do ludzkiej twarzy

Przez lata wmawiało się nam, że musimy oddzielać to, co prywatne, od tego, co zawodowe. Że profesjonalizm to brak emocji. W 2026 roku ta granica ostatecznie się zatarła. Nie dlatego, że mamy sprzedawać swoją prywatność, ale dlatego, że zrozumieliśmy, iż profesjonalizm bez ludzkiej twarzy jest po prostu nudny.

Złapałam się ostatnio na tym, że najdłużej zatrzymuję wzrok na tekstach, w których ktoś postawił przecinek w złym miejscu, bo pisał w emocjach. Na zdjęciach, na których widać zmarszczki od śmiechu, a nie idealnie gładką skórę wygładzoną odpowiednimi narzędziami. W świecie pełnym matematycznie wyliczonych treści te małe usterki są jak latarnie morskie. Mówią mi: „Tu jest człowiek. Możesz mu zaufać”.

## Marka osobista w 2026: dlaczego w dobie AI wygrywają te z nas, które nie boją się pęknięć?

Budowanie wizerunku to dziś paradoksalnie powrót do korzeni – do bycia sąsiadką, mentorką, starszą koleżanką. To odwaga, by nie być dla wszystkich. By nie pasować do każdego zapytania w wyszukiwarce. By mieć własne zdanie, nawet jeśli nie zbierze ono tysięcy polubień.

Najważniejszą rzeczą, jaką możesz dziś zrobić dla swojej marki osobistej, nie jest zakup nowego kursu z marketingu. To ta krótka chwila, w której odważysz się pokazać światu dokładnie to, co dotąd próbowałaś ukryć, bo wydawało Ci się zbyt mało „rynkowe”. Okazuje się, że właśnie tam, pod grubą warstwą wypracowanego profesjonalizmu, zawsze była Twoja największa siła. Cała reszta to tylko technologia, która próbuje Cię dogonić.

A Ty przecież już dawno jesteś o krok dalej.





## *Dziękujemy za przeczytanie naszego magazynu*

### **Twoja obecność buduje magazyn i portal e-Wenus**

Wierzymy, że jakość obroni się sama, ale to dzięki Twojemu wsparciu możemy tworzyć magazyn, który nie tylko informuje, ale realnie napędza do działania. Jeśli cenisz to, co robimy, stań się częścią naszej historii na własnych zasadach:

#### **1. Rozwijaj z nami swój biznes**

Wykorzystaj nasze zasięgi, by dotrzeć do tysięcy ambitnych kobiet. Zamów artykuł sponsorowany lub stwórz swoją wizytówkę w naszej bazie – niech świat pozna Twoją markę.

#### **2. Postaw nam wirtualną kawę**

Jeśli lektura tego numeru była dla Ciebie wartościowym przystankiem w ciągu dnia, zaproś naszą redakcję na symboliczną kawę. To dla nas najlepszy sygnał, że nasze treści są Ci potrzebne. **Postaw kawę z uśmiechem.**

#### **3. Bądź naszą Ambasadorką**

Nie zawsze potrzebujemy budżetu, czasem potrzebujemy Twojego głosu. Podziel się tym magazynem, wybranym artykułem, zostaw komentarz. Twoja aktywność to energia, która niesie nas dalej.

Dziękujemy, że tworzysz z nami przestrzeń pełną kobiecej mocy.

### **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.