



e-Wenus

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET

JESIENIARA

*z wyboru,
nie z przymusu*

Jak stworzyć własny
rytuał Power September
i zakochać się w rutynie



CONNECTING:

NOWY WYMIAR
NETWORKINGU
KOBIET.

Spotkania, po których
dzieją się cuda.



RYTM DOBOWY

to Twój nowy
SUPER-POWER

Dramatyczny wzrost
energii dzięki prostym zmianom.



WRZESIEŃ,

CZYLI NOWY ROK
DLA PERFEKCJONISTEK

Skąd się wzięła presja,
żeby jesienią zacząć
życie od nowa?



KSIĄŻKI,

KTÓRE
PRZYPOMINAJĄ
NAM, KIM
JESTEŚMY



Droga Czytelniczko,

wrzesień przypomina mi, że nie muszę być gotowa na wszystko. Lubię wrzesień. Może dlatego, że jest trochę nowym początkiem. Bez wielkiego huku. Bez fajerwerków. Po lecie świat znowu nabiera rytmu, poranki stają się chłodniejsze, a wieczorem można już zapalić świecę i otulić się miękkim kocem.

Ale jest we wrześniu również coś, czego nie lubię. Ta presja, że teraz trzeba się ogarnąć. Nowy plan. Nowe cele. Nowa rutyna. Nowa ja. Przez lata sama dawałam się wciągać w ten rytuał. Wrzesień miał być momentem, w którym wszystko wreszcie poukładam. Będę bardziej zorganizowana, bardziej konsekwentna, bardziej obecna. Zrobię więcej. Lepiej. Mądrzej.

Dzisiaj coraz częściej myślę: A może wcale nie chcę być bardziej? Może chcę być bliżej siebie. Bliżej tego, co naprawdę czuję. Bliżej ludzi, których kocham. Bliżej własnego ciała. Bliżej swoich marzeń — także tych, które przez lata odkładałam na „kiedyś”. Bo życie kobiety bardzo łatwo zamienia się w niekończącą się listę zadań. Trzeba pamiętać o wszystkim. O dzieciach. O pracy. O domu. O rachunkach. O zdrowiu. O innych. A czasami tak bardzo staramy się, żeby wszystkim było dobrze, że przestajemy pytać siebie, czy nam jest dobrze.

Dlatego ten wrzesień chciałabym przeżyć inaczej. Bez wielkiego restartu. Bez kolejnej wersji siebie do wyprodukowania. Z większą czułością. Z odwagą, żeby czasem powiedzieć „dzisiaj nie”. Z przestrzenią na książkę, rozmowę, ciszę, spacer, śmiech i tę jedną filiżankę kawy wypitą jeszcze ciepłą. Zgodą na to, że nie wszystko musi być skończone. I że kobieta, która nieustannie się rozwija, ma również prawo po prostu być.

Może właśnie tego najbardziej potrzebujemy tej jesieni. Nie kolejnego planu na idealne życie. Tylko kilku chwil, w których przypomnimy sobie, kim jesteśmy, kiedy na moment przestajemy spełniać wszystkie oczekiwania świata. Taki właśnie jest dla mnie wrześniowy numer magazynu e-Wenus.

O kobietach, które działają.

O kobietach, które marzą

O kobietach, które kochają.

O kobietach, które czasem mają już naprawdę dość.

I o tym, że żadna z tych wersji nie odbiera nam prawa do bycia wystarczającą.



Mam nadzieję, że znajdziesz tutaj coś, co zostanie z Tobą na dłużej. Jedno zdanie, myśl lub inspirację. A może po prostu chwilę, w której poczujesz: „Dobrze. Jestem dokładnie tam, gdzie jestem. I to też jest w porządku.”

Doskonałego września!

Z czułością,

Renata Zielezińska

redaktor prowadząca e-Wenus.pl

e-WENUS

MAGAZYN NOWOCZESNYCH KOBIET



*Odkryj ten numer
stworzony z myślą o Tobie*

Spis treści

6

Jesieniara z wyboru, nie z przymusu

JAK STWORZYĆ WŁASNY RYTUAŁ POWER SEPTEMBER
I ZAKOCHAĆ SIĘ W RUTYNIE

11

Nowy wymiar networkingu. Connecting:

SPOTKANIA PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET, PO KTÓRYCH
DZIEJĄ SIĘ CUDA

17

Horoskop na wrzesień 2026.

CO CZEKA WSZYSTKIE ZNAKI ZODIAKU?

26

Książki, które przypominają nam, kim jesteśmy

32

Jak zaplanować budżet świąteczny we wrześniu?

PORADNIK FINANSOWY

38

Rytm dobowy to Twój nowy super-power.

JAK ŚWIATŁO, SEN I POSIŁKI W ODPOWIEDNICH PORACH
DRAMATYCZNIE PODNIOŚĄ TWÓJ POZIOM ENERGII

45

Zdrowie jelit jesienią:

AUTORSKIE KISZONKI, ZAKWASY I ROZGRZEWAJĄCE
MISKI ZDROWIA NA WSPARCIE BARIERY JELITOWEJ

53

Siatka bezpieczeństwa.

RYTUAŁY UZIEMIAJĄCE ORAZ PRACA Z ODDECHEM, KTÓRE DADZĄ CI SPOKÓJ
W CZASIE ZMIAN

59

Mamą być i sobą pozostać:

WRZEŚNIOWA LOGISTYKA DOMOWA BEZ STRESU

64

Jesień w Twoim domu:

DODATKI, KTÓRE ODMIENIĄ WNĘTRZE

69

Mój partner nie pomaga przy powrocie dzieci do szkoły

LIST DO REDAKCJI

76

Wrzesień, czyli Nowy Rok dla perfekcjonistek.

SKĄD SIĘ WZIĘŁA PRESJA, ŻEBY JESIENIĄ ZACZĄĆ ŻYCIE OD NOWA?

83

Sztuka zwalniania, gdy świat przyspiesza:

CO JESIEŃ MÓWI O POTRZEBIE ODPOCZYNKU?

87

Kultura świata:

SKANDYNAWSKIE SEKRETY NA ZACHOWANIE DOBREGO HUMORU JESIENIĄ

92

Z pamiętnika redakcji e-Wenus:

DLACZEGO STWORZYŁYŚMY TO MIEJSCE?

95

Powrót do rutyny a pożądanie.

JAK PODTRZYMAĆ OGIEŃ W RELACJI, GDY KOŃCZY SIĘ CZAS BEZTROSKICH
WAKACJI?

Jesieniarą z wyboru, nie z przymusu

JAK STWORZYĆ WŁASNY RYTUAŁ POWER SEPTEMBER
I ZAKOCHAĆ SIĘ W RUTYNIE

Gdy dni stają się zauważalnie krótsze, a poranne powietrze zyskuje rześką, chłodną nutę, w wielu z nas budzi się podświadomy sprzeciw. Kończy się czas bez troski, urlopów i ciepłych wieczorów pod gołym niebem. Co by było, gdybyśmy zamiast popadać w jesienną melancholię i traktować brak słońca jak karę, przejęły kontrolę nad tą zmianą?

Poznaj filozofię Power September – koncept, który zamienia powrót do codzienności w najbardziej luksusowy, produktywny i regenerujący czas w roku. Odkryj, jak stać się jesieniarą z wyboru i stworzyć rytuały, do których będziesz chciała wracać każdego dnia.

Czym jest Power September? Dlaczego wrzesień to nowy styczeń

Power September to koncepcja psychologiczna i lifestyle'owa oparta na wykorzystaniu powakacyjnego resetu do świata

domowego uporządkowania nawyków, celów oraz codziennych rytuałów bez presji noworocznych postanowień. Choć nowy rok rozpoczyna się w styczniu, z psychologicz-



nego punktu widzenia to właśnie wrzesień jest prawdziwym momentem otwarcia. Po letnim odprężeniu, braku stałych godzin snu i żywiołowości wakacyjnych miesięcy, nasz układ nerwowy naturalnie zaczyna dążyć do harmonii. Potrzebujemy struktury, ale nie tej kojarzącej się z reżimem czy sztywnymi ramami.

Podejście Power September idealnie odpowiada na tę potrzebę. Zamienia powrót do rutyny w ekscytujący, osobisty projekt. Zamiast nakładać na siebie rygor wycieńczających treningów czy drastycznych diet, warto wykorzystać ten czas na świadome zaprojektowanie swojej codzienności. Wrzesień daje nam czystą kartę, ale z głową pełną powakacyjnej energii i świeżego spojrzenia.



Nowa definicja Jesieniary

Słowo „jesieniara” przez lata funkcjonowało w przestrzeni publicznej z lekkim przymrużeniem oka. Kojarzyło się z pobłażliwie traktowanym obrazkiem: wełniane skarpety, kubek z parującą herbatą i nostalgiczne wpatrywanie się w deszcz za oknem. Czas najwyższy całkowicie zmienić tę narrację.

Współczesna Jesieniara z wyboru nie ucieka przed światem z braku alternatywy. Ona świadomie wybiera zwolnienie tempa. Traktuje chłodniejsze miesiące jako luksusową przestrzeń do głębokiej regeneracji, zadbania o swoje ciało i uporządkowania życiowych priorytetów. Jesień daje pełne przyzwolenie na spędzanie długich jesiennych wieczorów w domu, bez cienia poczucia, że cokolwiek ją omija. To płynne i uwalniające przejście od lęku przed pominięciem (FOMO) do czystej radości z bycia tu i teraz (JOMO – Joy of Missing Out).

Jak stworzyć własny rytuał Power September?

Rytuał tym różni się od zwykłego nawyku, że towarzyszy mu intencja i uwaga. Nie musisz rewolucjonizować całego swojego dnia. Wystarczy, że wprowadzisz do niego elementy sensorycznego komfortu i harmonii.

1. Przestrzeń, która koi

Nasze otoczenie ma bezpośredni wpływ na poziom kortyzolu i pracę układu nerwowego. Jesienny reset warto zacząć od przekształcenia własnego domu w bezpieczną przystań:

- **Światło i zapach:** zmień punktowe oświetlenie na ciepłe, rozproszone światło o niskiej temperaturze barwowej. Wprowadź do wnętrza zapachy, które stymulują układ limfatyczny do relaksu – nuty cedru, cynamonu, bergamotki, drzewa sandałowego czy słodkiej wanilii.
- **Dotyk i tekstylia:** postaw na naturalne, miękkie materiały. Lniana pościel, miękki koc z dodatkiem wełny czy kaszmirowy sweter to nie tylko estetyczny wybór. To potężny bodziec sensoryczny, który wysyła do Twojego mózgu jasny sygnał: jesteś bezpieczna, możesz odpuścić napięcie.

2. Mikrorytuały poranka i wieczoru

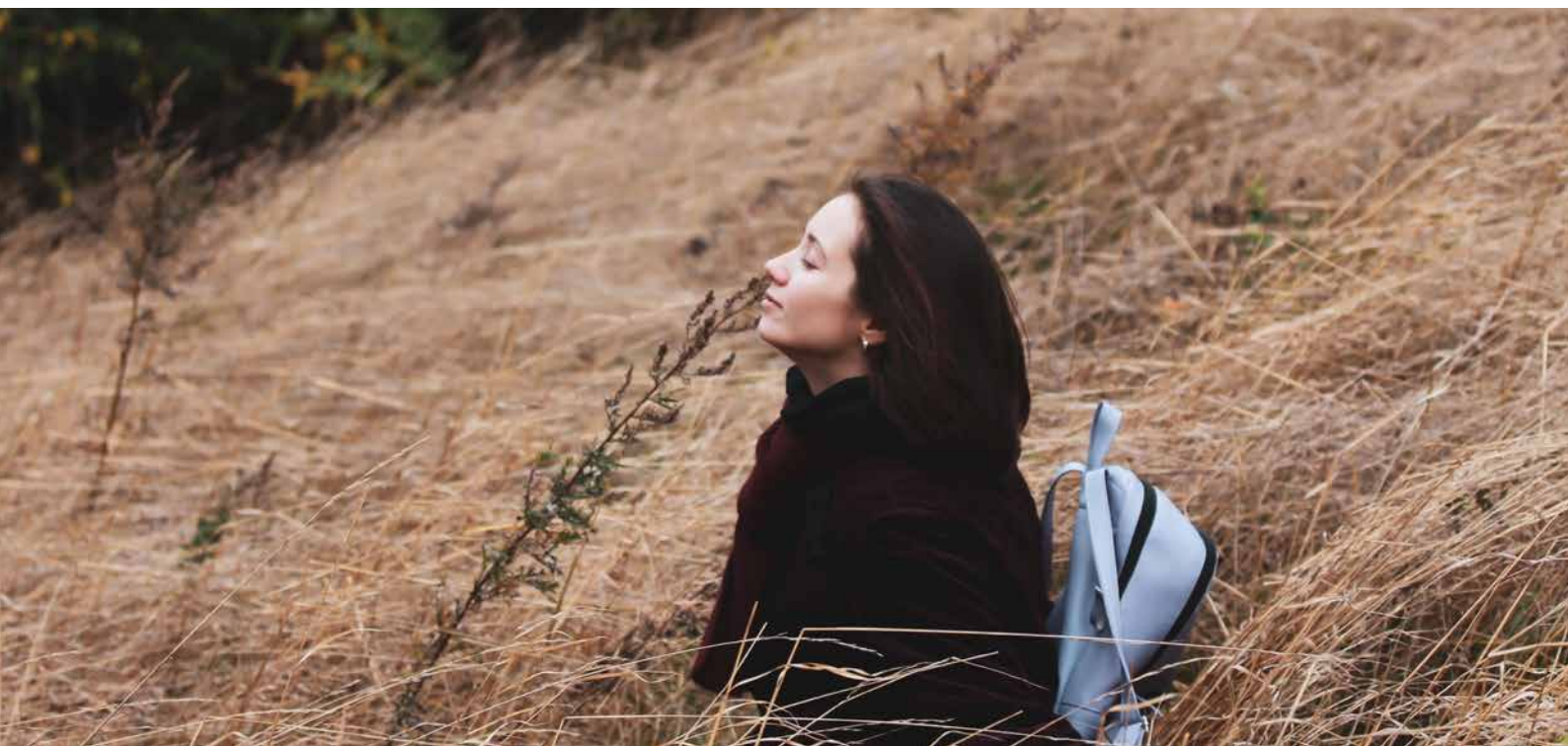
Budowanie nowej rutyny nie wymaga wstawania o 5:00 rano. Chodzi o spójność i stworzenie momentów, na które naprawdę czekasz.

Poranek z intencją

Zamiast sięgać po telefon w pierwszej minucie po wybudzeniu i zalać mózg bodźcami, przeznacz pierwsze 10 minut wyłącznie dla siebie. Wypij szklankę ciepłej wody z cytryną lub ulubiony napar, spoglądając przez okno. Zapisz w notatniku jedną lub trzy rzeczy, które dzisiaj sprawią Ci przyjemność.

Wieczór bez ekranów

Na minimum 45 minut przed snem wyłącz powiadomienia w telefonie. Zastąp światło niebieskie ciepłym blaskiem świec lub lampki do czytania. Przeznacz ten czas na spokojną lekturę, wyciszającą muzykę lub pielęgnacyjny masaż twarzy.



3. Świadoma pielęgnacja i dwuetapowe wellness

Zmiana pory roku wymaga od nas elastyczności – dotyczy to także potrzeb naszej skóry i organizmu.

- **Dwufazowa regeneracja skóry:** jesień w pielęgnacji zaczynamy od priorytetów. Faza pierwsza to głęboka odbudowa bariery hydrolipidowej nadwyreżonej słońcem i wiatrem. Sięgamy po ceramidy, kwas hialuronowy, trehalozę oraz fitosterole. Gdy skóra odzyska nawilżenie i równowagę, przechodzimy do fazy drugiej, czyli kontrolowanej odnowy. To idealny moment na stopniowe wprowadzenie delikatnych kwasów lub retinolu, które wyrównają koloryt i pobudzą produkcję kolagenu.
- **Odżywianie od środka:** zamień chłodne koktajle na rozgrzewające, odżywcze

posiłki. Zupy kremy na bazie warzyw korzennych i dyni, napary z dodatkiem świeżego imbiru, kurkumy i goździków oraz sezonowe warzywa i owoce nie tylko wzmacniają odporność, ale też dają poczucie zaopiekowania.

Jak poradzić sobie z jesiennym spadkiem energii i chandrą?

Kluczem do utrzymania witalności jest maksymalne wykorzystanie światła dziennego – krótki, 15-minutowy spacer o poranku działa jak naturalny sygnał dla mózgu do zatrzymania produkcji melatoniny. Warto postawić na łagodną aktywność (joga, pilates), zadbać o dietę bogatą w antyoksydanty oraz skonsultować z lekarzem poziom witaminy D3.



Czy tworzenie nowej rutyny we wrześniu musi być czasochłonne?

Zdecydowanie nie. Najtrwalsze nawyki to te wprowadzane metodą małych kroków. Wybierz jedną drobną rzecz – na przykład 5 minut bez telefonu po przebudzeniu lub wieczorne szczotkowanie ciała na sucho. Gdy stanie się ona naturalną częścią Twojego dnia, dodaj kolejny element.

Czym różni się podejście Power September od tradycyjnych postanowień noworocznych? Postanowienia noworoczne często wynikają z presji, poczucia winy po świętach i chęci nagłej rewolucji w mroźnym środku zimy. Power September opiera się

na naturalnym rytmie biologicznym, harmonijnym powrocie do struktury po lecie i trosce o własny dobrostan bez zbędnego krytycyzmu.

Twoja nowa definicja jesiennego dobrostanu

Power September to nie kolejny powierzchowny trend z mediów społecznościowych. To świadomy wybór, zmiana mikronawyków i powrót do własnych potrzeb. Rezygnując z presji idealności na rzecz troski o swój układ nerwowy, przekształcasz chłodniejsze miesiące w najbardziej produktywny, estetyczny i regenerujący czas w roku.

Nie musisz zmieniać wszystkiego od razu. Wybierz jeden rytuał – niech to będzie ciepły napar z nutą cynamonu o poranku, dwuetapowa pielęgnacja bariery hydrolipidowej czy 15 minut lektury przy miękkim, rozproszonym świetle. Bądź dla siebie wyrozumiała i stwórz jesień na własnych zasadach.

Autor: **Renata Zielezińska**



Nowy wymiar networkingu. Connecting:

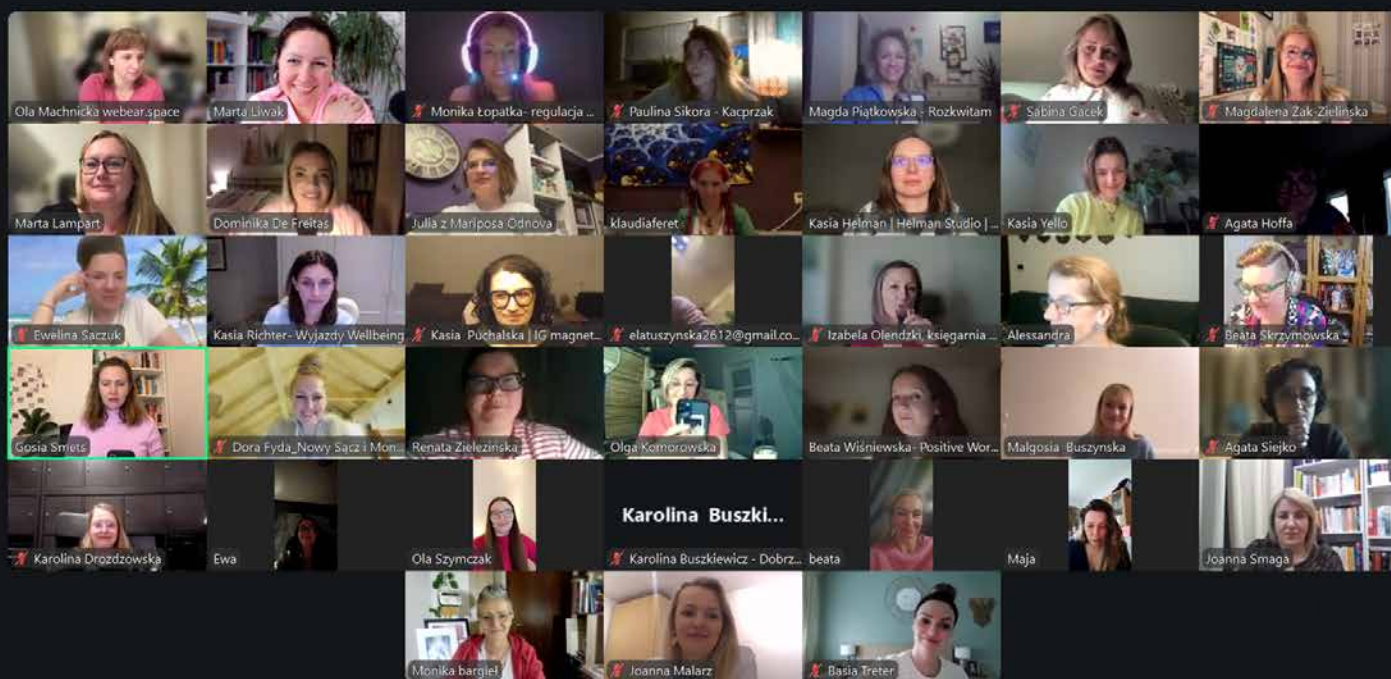
SPOTKANIA PRZEDSIĘBIORCZYCH KOBIET,
PO KTÓRYCH DZIEJĄ SIĘ CUDA

Networking od lat kojarzy się z wymianą wizytówek, krótkimi autoprezentacjami i kolekcjonowaniem kontaktów. Ale czy właśnie tak powinny wyglądać wartościowe relacje biznesowe?

Connecting pokazuje, że networking może być czymś znacznie więcej – przestrzenią do budowania zaufania, wymiany doświadczeń i spotkania kobiet, z którymi naprawdę chce się rozwijać biznes.

Współczesne przedsiębiorczynie mają dostęp do wielu grup, konferencji, webinarów i wydarzeń networkingowych.

Paradoksalnie jednak sama liczba możliwości nie zawsze przekłada się na jakość relacji. Można poznać dziesiątki osób, dodać je do kontaktów na LinkedIn i wymienić kilka zdań o swoich biznesach, a mimo to wrócić do domu z poczuciem, że niewiele z tych spotkań rzeczywiście zostało z nami na dłużej.



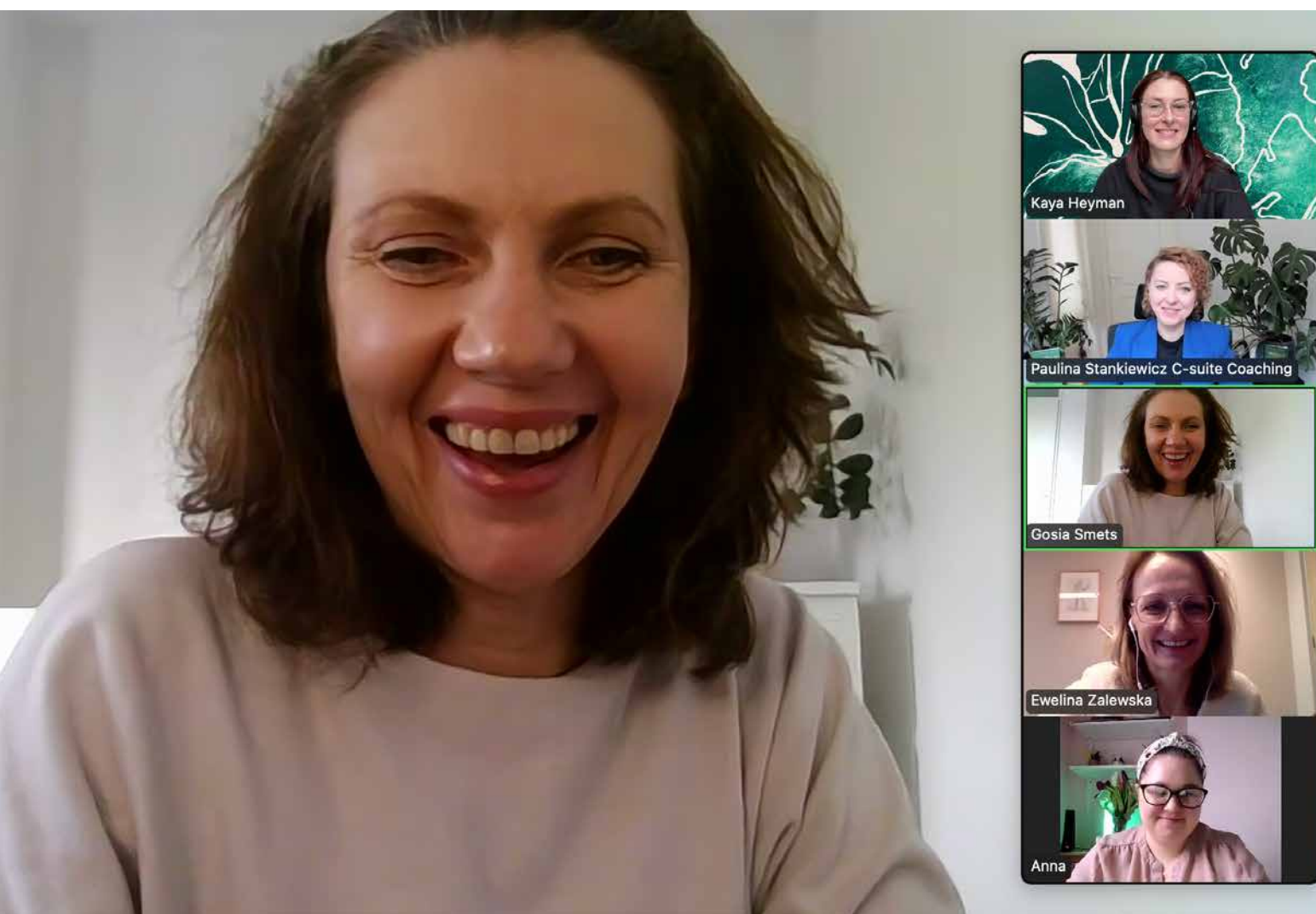
Coraz większego znaczenia nabiera więc networking oparty nie na liczbie kontaktów, lecz na jakości relacji, wspólnych wartościach i poczuciu przynależności. Właśnie na tych fundamentach powstał **Connecting – wydarzenie stworzone przez Gosię Smets-Sobkowiak** z myślą o przedsiębiorczych Polkach rozsianych po świecie.

Od networkingu do prawdziwych relacji

Klasyczny networking ma swoje zalety. Pozwala szybko zwiększyć grono kontaktów, poznać potencjalnych klientów czy partnerów biznesowych i zwiększyć widocz-

ność marki. Problem zaczyna się wtedy, gdy liczba kontaktów staje się celem samym w sobie. Bo biznesowych relacji nie buduje się podczas kilkudziesięciosekundowej autoprezentacji. Potrzeba czasu, rozmowy i zainteresowania drugim człowiekiem.

Właśnie dlatego Connecting nie koncentruje się wyłącznie na tym, kto co sprzedaje, ale przede wszystkim na tym, kim jesteśmy, co jest dla nas ważne, z czym się mierzymy i dokąd chcemy dojść. To zmienia charakter spotkania. Zamiast przypadkowej wymiany kontaktów pojawia się przestrzeń do poznania osób, z którymi można później stworzyć współpracę, wymienić się doświadczeniem, polecić sobie klienta czy po prostu zna-



leżć potrzebne wsparcie. Nie bez powodu uczestniczki Connectingu mówią czasem: „Na Connectingu spotkałam swoich ludzi”.

Dlaczego społeczność może być ważniejsza niż zasięg?

W czasach, w których sukces marki często mierzy się liczbą obserwujących, przedsiębiorcy coraz częściej odkrywają, że duży zasięg nie zawsze oznacza silną społeczność. Można mieć tysiące followersów, a jednocześnie niewiele osób, które naprawdę angażują się w komunikację marki, polecają ją innym czy wracają do niej po kolejny produkt lub usługę. Prawdziwa społeczność powstaje wtedy, gdy ludzi łączy coś więcej niż zainteresowanie ofertą. Mogą to być wartości, wspólny cel, podobne doświadczenia czy określony sposób patrzenia na biznes.

To właśnie dlatego Connecting nie jest budowany wokół samego networkingu. Jego fundamentem jest społeczność przedsiębiorczych Polek, które chcą rozwijać swoje firmy w oparciu o relacje, współpracę i wzajemne wsparcie.

800 kobiet,
35 krajów
i jedna idea

Connecting ma dziś wymiar międzynarodowy. W wydarzeniach organizowanych przez Gosię Smets-Sobkowiak uczestniczyło już ponad 800 przedsiębiorczych Polek z 35 krajów. To kobiety reprezentujące różne branże, mieszkające w różnych częściach



fot. Ania Wojtarowicz

świata i znajdujące się na różnych etapach rozwoju swoich biznesów. Nie muszą mieć takich samych firm ani identycznych celów. Łączą je natomiast wartości: otwartość, gotowość do dzielenia się wiedzą, wzajemna życzliwość i przekonanie, że sukces nie musi oznaczać rywalizacji z innymi kobietami.

Właśnie dlatego Gosia określa Connecting mianem globalnej wioski wsparcia, która pomaga przedsiębiorczym kobietom rozwijać biznes bez poczucia, że każdą decyzję i każdy problem muszą rozwiązywać samotnie.

Co sprawia, że kobiety wracają na kolejne edycje?

W przypadku wydarzeń networkingowych program jest oczywiście ważny. Jednak równie istotne – a często ważniejsze – jest doświadczenie uczestników. Ludzie wracają tam, gdzie wiedzą, czego mogą się spodziewać. Chodzi o określony rodzaj atmosfery i ludzi, których spotkają. W przypadku Connectingu uczestniczki wiedzą, że trafią do przestrzeni, w której mogą poznać kobiety otwarte na rozmowę, dzielenie się doświadczeniem i wzajemne wsparcie. Dzięki temu wydarzenie nie kończy się wraz z ostatnim punktem programu. Relacje mogą być kontynuowane długo po jego zakończeniu.

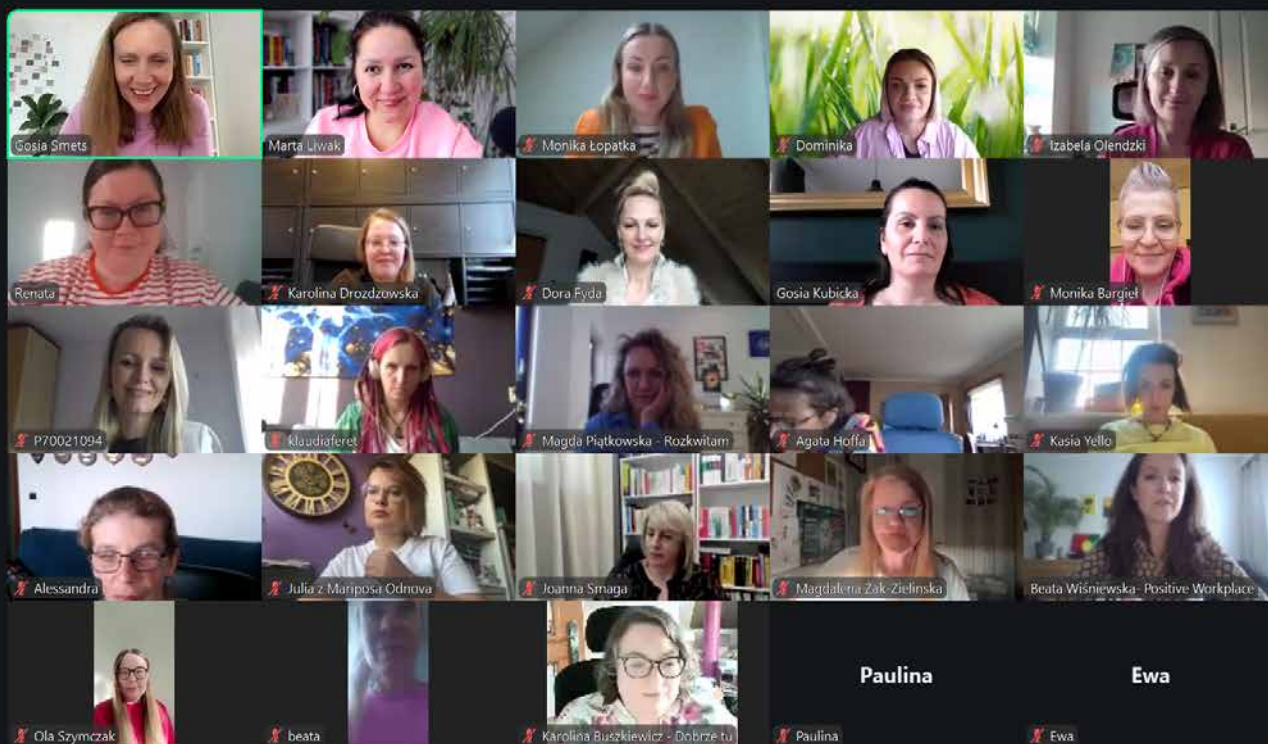
I właśnie tutaj pojawia się jedna z największych różnic między klasycznym networkingiem a podejściem Connectingu: celem nie jest zebranie jak największej liczby kontaktów, ale stworzenie warunków, w których mogą powstać **wartościowe relacje**.

Biznes rozwija się szybciej, kiedy nie rozwijasz go sama

Przedsiębiorczość często pokazuje tę mniej romantyczną stronę prowadzenia firmy: odpowiedzialność, konieczność podejmowania decyzji, niepewność i sytuacje, w których trudno znaleźć osobę, z którą można szczerze porozmawiać. W takich momentach społeczność może mieć ogromną wartość. Czasem potrzebujesz wiedzy. Innym razem rekomendacji. Czasem szukasz konkretnego kontaktu, a czasem po prostu chcesz porozmawiać z kimś, kto rozumie, czym jest prowadzenie własnego biznesu.

W dobrze zbudowanej społeczności te potrzeby mogą pojawić się naturalnie. Jedna uczestniczka ma doświadczenie, którego potrzebuje druga. Ktoś zna osobę,





której właśnie szukasz. Ktoś inny może polecić narzędzie, specjalistkę albo rozwiązanie, które oszczędzi Ci tygodni pracy. Dlatego wartościowe relacje biznesowe nie są wyłącznie kwestią networkingowego „zwrotu z inwestycji”. Ich wartość często ujawnia się dopiero po czasie.

Connecting to coś więcej niż wydarzenie

Filozofia Connectingu opiera się na założeniu, że relacje są jednym z fundamentów rozwoju biznesu. Nie oznacza to oczywiście rezygnacji ze sprzedaży czy strategii marketingowej. Wręcz przeciwnie. Silne relacje mogą wspierać sprzedaż, rekomendacje, współpracę i rozwój marki osobistej. Zaufanie sprawia bowiem, że oferta przestaje być anonimowym komunikatem

marketingowym, a zaczyna być rekomendacją od osoby, którą znamy i której ufamy. W tym podejściu networking staje się więc częścią szerszej strategii biznesowej. Nie chodzi wyłącznie o to, kogo poznasz. Chodzi o to, jaką relację z tą osobą zbudujesz.

Dla kogo jest Connecting?

Connecting powstał z myślą o przedsiębiorczych kobietach, które chcą rozwijać swoje biznesy i jednocześnie budować wartościową sieć relacji.

To propozycja dla kobiet, które:

- prowadzą własną firmę lub rozwijają markę osobistą,
- szukają wartościowych kontaktów biznesowych,

- chcą poznać przedsiębiorcze kobiety z Polski i zagranicy,
- są otwarte na współpracę i wymianę doświadczeń,
- chcą rozwijać biznes w oparciu o relacje, a nie wyłącznie konkurencję,
- szukają społeczności, w której mogą czuć się swobodnie i być sobą.

Nie trzeba mieć ogromnej marki ani wieloletniego doświadczenia. Nie trzeba również znać wcześniej uczestniczek wydarzenia. Wystarczy ciekawość drugiego człowieka i gotowość do wejścia w relację.

Kolejna edycja Connectingu już we wrześniu

*Najbliższa edycja Connectingu
odbędzie się
28–30 września 2026 roku.*

To trzy dni poświęcone relacjom, rozmowom, wymianie doświadczeń i budowaniu kontaktów, które mogą stać się ważną częścią dalszej drogi biznesowej. W świecie, w którym coraz więcej relacji przenosi się do internetu, możliwość spotkania drugiego człowieka w naprawdę angażującej przestrzeni nabiera szczególnego znaczenia. Być może właśnie dlatego Connecting przyciąga kobiety, które nie szukają kolejnego wydarzenia do odhaczenia w kalendarzu. Szukają ludzi. Kobiet, z którymi można wymienić się doświadczeniem. Znaleźć

inspirację. Rozpocząć współpracę. Zadać pytanie, którego nie miało się komu zadać. A czasem po prostu poczuć, że po drugiej stronie biznesowej drogi są osoby, które naprawdę rozumieją.

Chcesz dołączyć do Connectingu?

Connecting to nie obietnica, że po trzech dniach Twój biznes zmieni się nie do poznania.

To coś bardziej wartościowego: szansa na spotkanie ludzi, z którymi być może zbudujesz coś, czego nie udałoby Ci się stworzyć w pojedynkę. A właśnie od takich spotkań bardzo często zaczynają się rzeczy, których wcześniej nie planowałyśmy. Magazyn i portal e-Wenus.pl jako patron medialny jesiennej edycji Connectingu gorąco zaprasza do udziału w nim. Jeśli bierzesz udział w networkingach, ale chcesz poczuć prawdziwą magię relacji i Connectingu zarezerwuj swoje miejsce już teraz. Byłam uczestniczką dwóch poprzednich edycji Connectingu i tam dzieje się magia. Gorąco polecam, tym razem również biorę udział, a portal e-Wenus.pl objął patronat medialny nad wydarzeniem. Informacje o najbliższej edycji, szczegółowy program oraz bilety znajdziesz na stronie wydarzenia:

<https://gosiasmets.com/connecting/>.

Autor: Renata Zielezińska



Horoskop na wrzesień 2026.

CO CZEKA WSZYSTKIE ZNAKI ZODIAKU?

Wrzesień przynosi każdemu ze znaków zodiaku inną lekcję. Dla jednych będzie czasem działania i odwagi, dla innych – porządkowania spraw, zamykania starego rozdziału albo odzyskiwania spokoju. Sprawdź, co horoskop na wrzesień 2026 mówi o miłości, pracy, finansach i najważniejszych energiach nadchodzącego miesiąca. Każdy znak zodiaku otrzymał także swoją kartę tarota – wskazówkę, na czym warto skupić uwagę. Oto horoskop na wrzesień 2026, sprawdź, co Cię czeka!

Horoskop na wrzesień 2026 – Baran



Wrzesień przyniesie Ci sporo energii, ale nie każda sprawa będzie wymagała natychmiastowej reakcji.

W pracy warto skupić się na jednym konkretnym celu, zamiast łąpać kilka srok za ogon. W relacjach postaw na szczerą rozmowę – ktoś bliski może czekać, aż zrobisz pierwszy krok. Pod koniec miesiąca znajdź więcej czasu na odpoczynek.

Motywacja: we wrześniu nie czekaj na idealny moment – odważ się zrobić pierwszy krok i zaufaj swojej sile.

Karta tarota dla Barana – rada: siła przypomina Ci, że największą mocą nie jest walka, lecz spokój, cierpliwość i wiara w siebie.

Horoskop na wrzesień 2026 – Byk



To będzie miesiąc porządkowania spraw, które od dawna odkładałeś na później.

Możesz poczuć potrzebę większej stabilizacji, zwłaszcza w finansach i życiu zawodowym. W miłości spokojna atmosfera okaże się cenniejsza niż wielkie deklaracje. Zaufaj własnemu tempu i nie porównuj się z innymi.

Motywacja: to, co budujesz powoli i konsekwentnie, może wkrótce przynieść Ci poczucie bezpieczeństwa i satysfakcję.

Karta tarota dla Byka – rada: Cesarzowa radzi Ci pielęgnować to, co już masz, i pozwolić sobie przyjmować dobro bez poczucia winy.

Horoskop na wrzesień 2026 – Bliźnięta



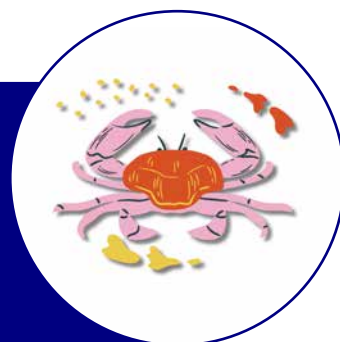
We wrześniu nie zabraknie rozmów, spotkań i nowych pomysłów. Jedna przypadkowa znajomość może okazać się ważniejsza, niż początkowo pomyślisz.

Uważaj jednak, żeby nie obiecać więcej, niż jesteś w stanie zrobić. Druga połowa miesiąca sprzyja krótkim wyjazdom i odświeżeniu codziennej rutyny.

Motywacja: wrzesień otwiera przed Tobą nowe możliwości – wybierz tę drogę, która naprawdę Cię ciekawi, zamiast tej, której oczekują inni.

Karta tarota dla Bliźniąt – rada: Mag mówi, że masz już wszystkie narzędzia, których potrzebujesz – teraz czas zacząć działać.

Horoskop na wrzesień 2026 – Rak



Wrzesień zachęci Cię do zwolnienia i wsłuchania się we własne potrzeby.

W domu lub rodzinie może pojawić się temat, który wymaga cierpliwości, ale spokojna rozmowa wiele wyjaśni. W pracy nie bierz wszystkiego do siebie – nie każda uwaga jest krytyką. Pod koniec miesiąca poczujesz większą pewność, że idziesz w dobrym kierunku.

Motywacja: nie musisz zawsze być silny dla wszystkich – we wrześniu daj sobie prawo do odpoczynku, emocji i troski o własne potrzeby.

Karta tarota dla Raka – rada: Gwiazda przypomina, że nawet po trudniejszym czasie nadchodzi moment uzdrowienia i odzyskania nadziei.

Horoskop na wrzesień 2026 – Lew



We wrześniu znajdziesz się w centrum uwagi, choć nie zawsze będzie to zaplanowane.

To dobry czas, by pokazać swoje umiejętności i zawalczyć o coś, na czym naprawdę Ci zależy. W relacjach mniej skupiaj się na tym, kto ma rację, a bardziej na tym, co możecie wspólnie naprawić. Uważaj na impulsywne wydatki.

Motywacja: nie zmniejszaj swojego blasku tylko po to, by inni czuli się przy Tobie komfortowo – masz prawo zajmować swoje miejsce.

Karta tarota dla Lwa – rada: Słońce zachęca Cię do działania z otwartym sercem i przypomina, że radość może być Twoją największą siłą.

Horoskop na wrzesień 2026 – Panna



Ten miesiąc sprzyja nowym początkom i wprowadzaniu zmian, które od dawna chodziły Ci po głowie.

Twoja dokładność będzie dużym atutem, ale postaraj się nie analizować każdej decyzji bez końca. W życiu uczuciowym warto powiedzieć wprost, czego potrzebujesz. Zadbaj też o sen i regularny odpoczynek.

Motywacja: nie wszystko musi być perfekcyjne, aby było wartościowe – pozwól sobie działać, popełniać błędy i nadal iść naprzód.

Karta tarota dla Panny – rada: Umiarkowanie radzi Ci znaleźć równowagę między ambicją a odpoczynkiem i nie wymagać od siebie więcej, niż możesz dać.

Horoskop na wrzesień 2026 – Waga



Wrzesień może zacząć się spokojnie, ale z każdym tygodniem nabierze tempa.

Pojawi się okazja, by zamknąć pewien stary temat i zrobić miejsce na coś nowego. W relacjach nie unikaj trudniejszych rozmów tylko po to, by zachować pozorny spokój. Końcówka miesiąca przyniesie Ci więcej pewności siebie i dobrego nastroju.

Motywacja: we wrześniu wybieraj to, co daje Ci wewnętrzny spokój, nawet jeśli oznacza to powiedzenie „nie” komuś, kogo zawsze chciałeś zadowolić.

Karta tarota dla Wagi – rada: Sprawiedliwość przypomina, że właściwa decyzja nie zawsze jest najłatwiejsza, ale zawsze warto być wiernym sobie.

Horoskop na wrzesień 2026 – Skorpion



We wrześniu Twoja intuicja będzie wyjątkowo wyraźna, dlatego warto jej słuchać.

Możesz odkryć, że pewna sytuacja lub relacja nie wygląda dokładnie tak, jak wcześniej sądziłeś. W pracy cierpliwość przyniesie lepsze rezultaty niż próba forsowania własnego zdania. Znajdź chwilę tylko dla siebie, bez tłumaczenia się innym.

Motywacja: masz w sobie siłę, by zostawić za sobą to, co już Ci nie służy, i rozpocząć nowy rozdział bez oglądania się wstecz.

Karta tarota dla Skorpiona – rada: Śmierć nie oznacza końca, lecz transformację – pozwól odejść staremu, aby zrobić miejsce na coś nowego.

Horoskop na wrzesień 2026 – Strzelec



Wrzesień przyniesie Ci chęć działania i wyrwania się z rutyny.

Nowy projekt, kurs albo wyjazd może dać Ci sporo motywacji i świeże spojrzenie na codzienne sprawy. W uczuciach nie uciekaj od konkretów – szczerłość pozwoli uniknąć nieporozumień. Pamiętaj jednak, że nie wszystko musi wydarzyć się od razu.

Motywacja: wrzesień przypomina Ci, że życie zaczyna się tam, gdzie kończy się strach przed wyjściem poza to, co znane.

Karta tarota dla Strzelca – rada: Koło Fortuny mówi, że los może przynieść Ci niespodziewany zwrot – bądź gotowy wykorzystać pojawiającą się szansę.

Horoskop na wrzesień 2026 – Koziorożec



To dobry miesiąc na spokojne budowanie pozycji i dopracowywanie długoterminowych planów.

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, nawet jeśli efekty nie pojawią się natychmiast. W relacjach spróbuj częściej mówić o emocjach, zamiast zakładać, że druga osoba sama je odczyta. Pod koniec września możesz podjąć ważną decyzję finansową.

Motywacja: Twoja wytrwałość ma znaczenie – nawet jeśli efektów jeszcze nie widać, każdy mały krok przybliży Cię do celu.

Karta tarota dla Koziorożca – rada: Rydwan zachęca Cię, abyś przejął stery i konsekwentnie podążał w wybranym przez siebie kierunku.

Horoskop na wrzesień 2026 – Wodnik



Wrzesień może zaskoczyć Cię zmianą planów, która ostatecznie wyjdzie Ci na dobre.

Będziesz mieć sporo oryginalnych pomysłów, ale wybierz te, które naprawdę da się wprowadzić w życie. W relacjach potrzebujesz przestrzeni, jednak nie zapominaj jasno o tym komunikować. Nowa znajomość może wnieść do Twojej codzienności sporo świeżej energii.

Motywacja: Nie bój się myśleć inaczej – właśnie Twoja oryginalność może we wrześniu otworzyć drzwi, których inni nawet nie zauważą.

Karta tarota dla Wodnika – rada: Głupiec zachęca Cię do nowego początku i przypomina, że nie zawsze musisz znać całą drogę, aby zrobić pierwszy krok.

Horoskop na wrzesień 2026 – Ryby



We wrześniu warto mocniej postawić na własne granice i nie zgadzać się na wszystko dla świętego spokoju.

Twoja wrażliwość pomoże Ci lepiej zrozumieć bliską osobę, ale nie bierz odpowiedzialności za jej emocje. W pracy lub finansach sprawdzaj szczegóły, zanim podejmiesz decyzję. Końcówka miesiąca sprzyja twórczym pomysłom i spokojnemu odpoczynkowi.

Motywacja: zaufaj swojej intuicji, ale nie zapominaj, że marzenia potrzebują również odwagi, by zamienić je w rzeczywistość.

Karta tarota dla Ryb – rada: Księżyc radzi Ci nie podejmować decyzji pod wpływem lęku – daj sobie czas, aż emocje opadną i zobaczysz sytuację wyraźniej.

Wrzesień 2026. Co wybierzesz dla siebie?

Wrzesień 2026 nie przynosi jednej uniwersalnej historii. Dla Barana będzie zaproszeniem do odwagi, dla Byka – do budowania stabilności, dla Bliźniąt – do korzystania z nowych możliwości. Skorpion może poczuć potrzebę transformacji, Waga postawi na równowagę, a Ryby mocniej wsłuchają się w swoją intuicję. Niezależnie od znaku zodiaku potraktuj ten horoskop jako inspirację, a nie gotowy scenariusz. To Ty podejmujesz decyzje i nadajesz kierunek kolejnym miesiącom.

Karty tarota przy każdym znaku nie mówią, co musi się wydarzyć. Podpowiadają raczej, z jaką energią warto wejść w to, co przyniesie życie. Być może jedna z tych wskázówek szczególnie mocno z Tobą rezonuje?

Zapisz ją sobie i wróć do niej pod koniec miesiąca.

Wrzesień może być początkiem czegoś ważnego. Czasem wystarczy jedna decyzja, jedna rozmowa albo jeden odważny krok, by zacząć pisać kolejny rozdział po swojemu.

*Autorka: **Wróżka Anna** –*

prowadzi indywidualne konsultacje tarotowe online. Pomaga spojrzeć z innej perspektywy na relacje, ważne decyzje, emocje i życiowe zmiany. W swojej pracy łączy symbolikę Tarota z uważną rozmową i refleksją. Tarot traktuje jako narzędzie do lepszego przyjrzenia się własnej sytuacji i możliwym kierunkom działania.



CZY TWÓJ BIZNES JEST NAJLEPIEJ STRZEŻONĄ TAJEMNICĄ W BRANŻY?

Pokaż swój biznes światu 

STWORZYLIŚMY
KWARTALNY
PAKIET
PR



ZWIĘKSZ

zasięg i rozpoznawalność
swojej marki



ZBUDUJ

eksperski wizerunek
i zaufanie



PRZYCIĄGAJ

klientów i wyprzedzaj
konkurencję



ZAINWESTUJ W PR,

który pracuje dla Ciebie! 



OSZCZĘDZAJ
czas i energię



MASZ WSPARCIE
ekspertek PR



ZYSKUJ

widoczność premium

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



 ZESKANUJ KOD 

ZACZNIJ BUDOWAĆ SWÓJ WIZERUNEK PREMIUM JUŻ DZIŚ!



Książki, które przypominają nam, kim jesteśmy

W świecie zdominowanym przez cyfrowy szum, powiadomienia i życie w ciągłym biegu coraz łatwiej utracić to, co kluczowe: poczucie własnej tożsamości.

Codziennosc narzuca rolę po roli — od sukcesów zawodowych po oczekiwania społeczne. W efekcie rano budzimy się w biegu, a wieczorem gasimy światło z trudnym do zdefiniowania uczuciem pustki. Jak wrócić do siebie, gdy zewnętrzne bodźce nieustannie zagłuszają nasz wewnętrzny głos?

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi autorefleksji pozostaje głęboka, uważna literatura. Dobrze dobrana książka nie działa jak powierzchowny poradnik z powtarzalnymi receptami na sukces. Zamiast tego stawia pytania, obnaża schematy, w które wpadamy, i pozwala bez masek przyrzeć się własnym emocjom. Oto 5 książek, które przypominają nam, kim jesteśmy — do wielokrotnego czytania, zaznaczania ołówkiem i powracania w przełomowych momentach życia.



1. Odkrywanie autentyczności i sztuka odpuszczania

Czy kiedykolwiek złapałaś się na myśli, że będziesz wartościowa dopiero wtedy, gdy osiągniesz kolejny cel, schudniesz pięć kilogramów albo uporządkujesz całe swoje życie? Brené Brown, uznana profesorka i badaczka z Uniwersytetu w Houston, poświęciła lata na analizę ludzkiej wrażliwości, wstydu i poczucia własnej wartości. Wynikiem jej pracy jest książka „Dary niedoskonałości” książka, która uderza w samo sedno współczesnego neurotyzmu: perfekcjonizm.

Brown udowadnia, że perfekcjonizm nie jest dążeniem do doskonałości czy zdrową am-

bicją. Jest mechanicznym taranem, który chroni nas przed oceną innych, ale jednocześnie odcina od autentycznych relacji.

Dlaczego ta lektura zmienia perspektywę?

Uczy, jak przejść od paraliżującego pytania „Co ludzie pomyślą?” do odważnego stwierdzenia „Jestem wystarczająca taka, jaka jestem”.

Lekcja dla Ciebie: autentyczność to codzienna praktyka i wybór. Wymaga odwagi, by odpuścić wyobrażenie o tym, kim powinnam być, i przytulić to, kim naprawdę jestem.



2. Podróż w głąb rodowej historii i emocji

Często wydaje nam się, że nasze lęki, nawykowe reakcje czy poczucie zagubienia są wyłącznie konsekwencją naszych własnych błędów lub indywidualnej konstrukcji psychicznej. Mark Wolynn, ceniony ekspert i popularyzator tematu traumy pokoleniowej, w książce „Nie zaczęło się od Ciebie” prezentuje zupełnie inne spojrzenie. Dowodzi, że wiele nieprzepracowanych emocji, trudnych wzorców relacyjnych i niewyjaśnionych lęków niesiemy w sobie jako spuściznę po naszych rodzicach i dziadkach. Książka łączy badania z zakresu neurobiologii, epigenetyki oraz psychoterapii, tworząc spójny i niezwykle przejmujący obraz międzypokoleniowej więzi.

Dlaczego ta lektura zmienia perspektywę?

Pozwala odseparować własną tożsamość od niesionych przez lata ciężarów rodzinnych. Daje ulgę i zrozumienie, że nie wszystkie emocje, które czujesz, należą pierwotnie do Ciebie.

Lekcja dla Ciebie: zrozumienie historii swojej rodziny to nie szukanie winnych, lecz odzyskiwanie wolności do pisania własnego scenariusza.

3. Architektura własnego wnętrza

Życie bywa nieprzewidywalne, a momenty, w których tracimy grunt pod nogami, konfrontują nas z pytaniem o to, kim jesteśmy bez naszych dotychczasowych punktów oparcia. „Rok magicznego myślenia” autorstwa Joan Didion, legendy amerykańskiego dziennikarstwa, to przejmujący esej o stracie, ale przede wszystkim o bezwzględnej uczciwości wobec własnych przeżyć. Didion opisuje rok po nagłej śmierci swojego męża. Z aptekarską precyzją, bez taniego sentymentalizmu, analizuje mechanizmy wyparcia, żalu i próby odzyskania kontroli nad światem, który rozpadł się na kawałki.



Dlaczego ta lektura zmienia perspektywę?

To absolutne arcydzieło literatury faktu. Przypomina, że dojrzałość polega na zdolności do bycia obecnym we własnym życiu także wtedy, gdy staje się ono trudne i niekomfortowe.

Lekcja dla Ciebie: akceptacja własnej wrażliwości i śmiertelności nie osłabia nas — wręcz przeciwnie, wyostrza naszą uważność na piękno codziennych chwil.

4. Pochwała czułości i uważności

Jak opowiadasz sobie własne życie? Z pozycji surowego sędziego, wiecznie niezadowolonego krytyka czy może z empatią i zrozumieniem? Mowa noblistki Olgi Tokarczuk oraz zbiór towarzyszących jej esejów wydany pod tytułem „Czuły narrator” to coś więcej niż literatura o literaturze. To filozoficzny manifest na rzecz czułości jako podstawowego narzędzia poznawania świata i budowania tożsamości. Tokarczuk przekonuje, że czułość jest najdoskonalszym sposobem współodczuwania. To zdolność do dostrzegania powiązań między nami a resztą świata oraz patrzenia na swoje doświadczenia z perspektywy pełnej wyrozumiałości.

Dlaczego ta lektura zmienia perspektywę?

Poszerza horyzonty i uwalnia od egoistycznego, sztywnego oceniania rzeczywistości. Pozwala spojrzeć na siebie i swoich bliskich z głęboką empatią.

Lekcja dla Ciebie: zmiana narracji, jaką stosujesz wobec samej siebie, potrafi zmienić całe Twoje doświadczenie świata.



5. Odnajdywanie sensu w prostocie

Gdy świat wymaga od nas nieustannego rozwoju, produktywności i bycia „najlepszą wersją siebie”, łatwo wpaść w pułapkę ciągłego poszukiwania czegoś więcej. W tym pędzie często zapominamy, że tożsamość nie wymaga ciągłej ekspansji – czasem potrzebuje jedynie powrotu do korzeni i ukojenia. Fumio Sasaki w swojej poruszającej, a zarazem niezwykle praktycznej książce „Pożegnanie z rzeczami. Nowy japoński minimalizm” nie oferuje kolejnej radykalnej metody porządkowania szafy. Zamiast tego proponuje głęboką refleksję nad tym, jak przedmioty, którymi się otaczamy, i aspiracje, które ze sobą niesiemy, zaczynają definiować nasze poczucie wartości. Sasaki opisuje własną transformację z zagubionego, zestresowanego i porównującego się z innymi człowieka

w osobę, która odnalazła wolność i przestrzeń na to, co naprawdę istotne.

Dlaczego ta lektura zmienia perspektywę?

Obnaża mechanizm konsumpcjonizmu emocjonalnego. Pokazuje, że odzyskiwanie siebie często nie polega na dodawaniu nowych ról, celów czy nawyków, ale na odważnym odejmowaniu tego, co zbędne – zarówno w przestrzeni fizycznej, jak i mentalnej.

Lekcja dla Ciebie: Twoja wartość nie mierzy się stanem posiadania ani liczbą odhaczonych zadań. Kiedy uwalniasz przestrzeń wokół siebie, dajesz swojemu wewnętrznemu głosowi miejsce, by w końcu został usłyszany.



Jak czytać, by naprawdę wrócić do siebie?

Sama lista lektur to dopiero początek. Aby książka stała się transformującym doświadczeniem, warto zorganizować przestrzeń na świadomy rytuał czytania:

Krok	Rytuał czytania	Korzyść psychologiczna
1. Cyfrowy detoks	Wyłącz powiadomienia na min. 30 minut.	Obniżenie poziomu kortyzolu i przywrócenie głębokiej koncentracji.
2. Praca z tekstem	Czytaj z ołówkiem; zaznaczaj fragmenty, które Cię inspirują.	Identyfikacja nieświadomych potrzeb i ukrytych blokad.
3. Dziennik autorefleksji	Zapisz 2–3 zdania podsumowujące Twoje refleksje po rozdziale.	Ugruntowanie zdobytej wiedzy i przełożenie jej na codzienne decyzje.

Droga powrotna zaczyna się od jednej strony

Wracanie do siebie nie jest jednorazowym wydarzeniem, ani spektakularnym przełomem, który następuje z dnia na dzień. To proces złożony z małych, codziennych decyzji – moment odłożenia telefonu, wyboru ciszy zamiast kolejnego bodźca czy odważnego spojrzenia w głąb własnych emocji. Książki z tej listy nie zmienią Twojego życia za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Ich siła tkwi w czymś innym: dają Ci przyzwolenie na to, by na chwilę zdjąć pancerz, zatrzymać się w pędzie i zapytać siebie bez lęku: Jak się dziś czuję? Dokąd właściwie zmierzam?

Niezależnie od tego, czy wybierzesz dziś odwagę z Brené Brown czy czułość Olgi Tokarczuk – daj sobie czas. Pozwól tym słowom rezonować, pracować w Tobie i powoli układać to, co przez lata uległo rozproszeniu. Najważniejsza rozmowa Twojego życia to ta, którą prowadzisz sama ze sobą, gdy zapada wieczór i milknie szum świata.

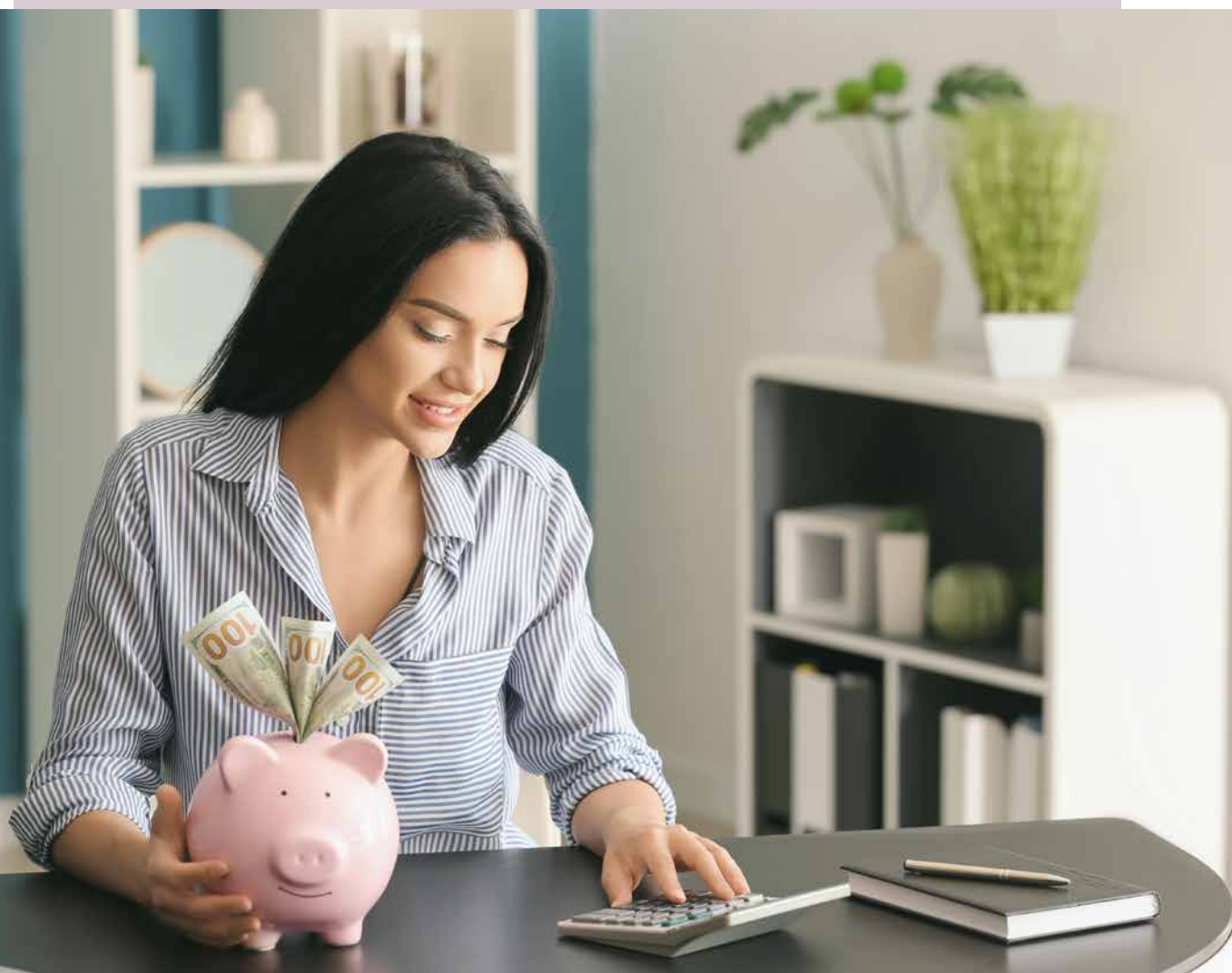
A jak wygląda Twoja osobista półka lektur wspierających? Czy jest książka, do której wracasz zawsze wtedy, gdy potrzebujesz przypomnieć sobie, co jest naprawdę ważne? Podziel się swoim tytułem w komentarzach – twórzmy razem przestrzeń wartościowych inspiracji.

Redakcja

Jak zaplanować budżet świąteczny we wrześniu?

PORADNIK FINANSOWY

Wrzesień kojarzy się głównie z powrotem do codziennej rutyny, zmianą garderoby na jesienną i pierwszymi wieczorami z kubkiem rozgrzewającej herbaty. To także moment, w którym grudzień wydaje się bardzo odległą przyszłością. Jednak z punktu widzenia świadomego zarządzania domowymi finansami, początek jesieni to najlepszy moment na zaplanowanie bożonarodzeniowych wydatków.



Planowanie budżetu świątecznego we wrześniu nie jest objawem przedwczesnej gorączki zakupowej. To strategiczna, dojrzała decyzja, która chroni finanse, eliminuje przedświąteczny stres i pozwala celebrować ten czas dokładnie tak, jak na to zasługujesz.

1. Psychologia i matematyka wczesnego planowania

Większość z nas zaczyna myśleć o finansowym aspekcie Świąt Bożego Narodzenia na przełomie listopada i grudnia. Skutkuje to skumulowaniem potężnych wydatków w ciągu zaledwie kilku tygodni. Rozłożenie tego ciężaru na cztery miesiące całkowicie zmienia perspektywę finansową. Przede wszystkim dramatycznie spada miesięczne obciążenie portfela. Jeśli Twój cel to wydatki rzędu 2000 zł, odłożenie całej kwoty w samym grudniu wymaga drastycznych cięć w bieżącym budżecie. Ten sam cel rozbity na okres od września do grudnia oznacza konieczność wygospodarowania zaledwie 500 zł miesięcznie, co dla większości gospodarstw jest kwotą znacznie łatwiejszą do przełknięcia.

*Wcześniejsze zakupy świąteczne
to także świetny sposób
na oszczędności.*

W grudniu ceny większości produktów – od zabawek i kosmetyków po artykuły spożywcze – rosną. Kupując wybrane rzeczy wcześniej, omijasz przedświąteczną marżę, sztucznie pompowane promocje oraz zjawisko surge pricing, czyli dynamicznego podnoszenia cen w e-commerce podczas szczytu popytu. Zyskujesz również pełną kontrolę nad emocjami. Zakupy robione na ostatnią chwilę, w zatłoczonym sklepie i pod wpływem zmęczenia, niemal zawsze kończą się wyborem droższych, nieprzemyślanych produktów.



2. Ile tak kosztują Święta Bożego Narodzenia? Ukryte koszty, o których zapominasz

Rzetelny budżet świąteczny to nie tylko prezenty dla najbliższych i potrawy na wigilijny stół. Domowe finanse najczęściej pękają w szwach przez tak zwane ukryte wydatki, które rzadko bierzemy pod uwagę podczas wstępnych szacunków.

Kategoria wydatków	Przykład kosztu	Jak zaplanować ten budżet?
Prezenty	Rodzina, znajomi, Mikołajki w szkole, drobne upominki dla współpracowników	Ustal sztywny limit cenowy na osobę
Jedzenie i stół	Menu na Święta Bożego Narodzenia, napoje, domowe wypieki, kawiarniane wyjścia	Stwórz wstępne menu i kupuj produkty trwale sukcesywnie
Dom i atmosfera	Choinka, nowe ozdoby, świece zapachowe, dekoracje świąteczne, opakowania na prezenty, ubrania na Święta Bożego Narodzenia	Przejrzyj istniejące dekoracje i kupuj tylko brakujące detale
Logistyka i piękno	Paliwo/bilety na dojazdy do rodziny, świąteczne stylizacje, fryzjer i kosmetyczka	Zarezerwuj terminy i wyceń koszty przejazdów z wyprzedzeniem

3. Twój finansowy harmonogram na cztery miesiące

Stwórz w aplikacji bankowej osobne subkonto-skarbonkę o nazwie Święta 2026 i ustaw automatyczne zlecenie stałe na wybraną kwotę tuż po wypłacie. Finanse, których nie widać na głównym koncie, znacznie trudniej wydać na bieżące za-

chcianki. Proces planowania warto rozpocząć od chłodnego bilansu zeszłorocznych wydatków. Przejrzyj historię konta z ubiegłego grudnia, zsumuj realne koszty i przeanalizuj, które zakupy były trafione, a które okazały się wyrzuceniem pieniędzy w błoto. Na tej podstawie ustal maksymalną kwotę całkowitą, jakiej pod żadnym pozorem nie przekroczysz bez sięgania po karty kredytowe.

Gdy znasz już swój limit, rozłóż działania na osi czasu:

- We wrześniu dedykuj na audyt posiadanych dekoracji, stworzenie pełnej listy obdarowywanych osób oraz uruchomienie automatycznego oszczędzania.
- W październiku skoncentruj się na zakupie pierwszych upominków (szczególnie dla dzieci) oraz sukcesywnym kupowaniu produktów spożywczych o długim terminie przydatności, takich jak bakalie, przyprawy czy przetwory.
- W listopadzie to czas na wykorzystanie zweryfikowanych promocji cenowych na prezenty dla dorosłych oraz zakup papierów do pakowania i dodatków.
- W grudniu kupuj wyłącznie produkty świeże, takie jak ryby, pieczywo czy żywa choinka. Zyskany w ten sposób czas

przeznacz na regenerację i bezstresowe celebrowanie świątecznej atmosfery.

4. Sztuka mądrego kupowania prezentów

Świadome kupowanie wymaga zmiany nawyków. Zamiast ulegać impulsom, zastosuj metodę obserwacji koszyka zakupowego. Zapisz pomysły na prezenty już teraz i dodaj je do ulubionych w sklepach internetowych. Dzięki temu prześledzisz realne wahania cen i kupisz wypatrzone rzeczy dokładnie wtedy, gdy ich cena faktycznie spadnie.

W większych rodzinach niezawodnie sprawdzi się zasada Secret Santa, czyli wzajemne losowanie jednej osoby, dla której przygo-



towuje się jeden przemysłany i wartościowy upominek, zamiast obdarowywania każdego drobnymi gadżetami. Pamiętaj też o wartości prezentów hand made. Domowe przetwory w ozdobnym słoiku, własnoręcznie upieczone pierniczki czy autorski bon na opiekę nad dzieckiem często przynoszą bliskim znacznie więcej radości niż kolejny kupiony w pośpiechu przedmiot.



5. Spokój ducha jako największa wartość dodana

Sprawnie zaplanowany budżet świąteczny to coś więcej niż cyfry w arkuszu kalkulacyjnym. To przede wszystkim komfort psychiczny i bezcenne poczucie sprawczości. Wchodząc w grudzień z gotowym planem, kupionymi wcześniej prezentami i zabezpieczonymi środkami, przestajesz ulegać presji otoczenia i nie tracisz cennych godzin w zatłoczonych galeriach handlowych.

Zyskujesz bezcenny czas na to, co w tym okresie naprawdę najważniejsze – na odpoczynek, chwilę dla siebie oraz niespieszne spotkania z ludźmi, których kochasz.

Co najważniejsze, Nowy Rok powitasz bez finansowego kaca i poczucia winy. Zaplanowanie Świąt Bożego Narodzenia we wrześniu to najwyższa forma troski o siebie i stabilność swojej rodziny.

Jak zaplanować budżet świąteczny we wrześniu? Pytania i odpowiedzi

Czy kupowanie prezentów we wrześniu ma sens, skoro dzieci mogą zmienić zdanie?

W przypadku dzieci warto postawić na prezenty ponadczasowe, takie jak kločki, gry planszowe czy klasyczne książki. Jeśli dziecko marzy o czymś mocno osadzonym w aktualnych trendach, zakup tego jednego przedmiotu przesuwamy na listopad, mając już jednak odłożone na ten cel środki.

Co zrobić, jeśli we wrześniu nie mam wolnych środków na oszczędzanie?

Zacznij od małych kroków. Przejrzyj nieużywane subskrypcje, przeanalizuj drobne codzienne wydatki lub wyprzedaj nienoszone ubrania i niepotrzebne przedmioty na portalach ogłoszeniowych. Każda zebrana w ten sposób kwota zredukuje grudniowy stres.



Szujesz więcej inspiracji dotyczących organizacji domu i świadomego zarządzania budżetem?

Sprawdź nasze pozostałe poradniki w sekcji

Finanse Kobiety oraz Dom i Ogród.

Twój grudzień zaczyna się dziś

Święta Bożego Narodzenia nie muszą być sprawdzianem z wytrzymałości portfela ani maratonem po zatłoczonych galeriach handlowych. To od nas zależy, czy grudzień stanie się miesiącem pełnym nerwowych kalkulacji, czy czasem prawdziwego wytchnienia, domowego ciepła i celebrowania drobnych przyjemności.

Przeniesienie punktu ciężkości na wrzesień to prosty krok, który wymaga jedynie odrobiny dyscypliny i zmiany perspektywy. Podaruj sobie w tym roku niezwykły prezent – przedświąteczny spokój i wolność od finansowych trosk. Zaparz ulubioną herbatę, wyciągnij notes i zrób ten pierwszy, najważniejszy krok już dziś. Twój grudniowy portfel – i samopoczucie – będą Ci za to wdzięczne.

A Ty, jak co roku podchodzisz do świątecznych przygotowań? Masz swoje sprawdzone patenty na kontrolowanie grudniowych wydatków, czy zdarza Ci się działać pod wpływem impulsu? Podziel się swoimi sposobami w komentarzach poniżej!

Redakcja

KATALOG KOBIECYCH MAREK



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



Rytm dobowy to Twój nowy super-power.

JAK ŚWIATŁO, SEN I POSIŁKI W ODPOWIEDNICH PORACH
DRAMATYCZNIE PODNIOSĄ TWÓJ POZIOM ENERGII

Poranny budzik, automatyczne sięgnięcie po telefon, szybkie espresso na czczo, godziny przed ekranem, trening w biegu i wieczorny maraton serialowy przy świetle LED. Jeśli mimo zdrowej diety i stylu życia wciąż zmagasz się z popołudniowym spadkiem energii czy trudnościami z porannym wstawaniem, problem rzadko leży w tym, co robisz. Klucz tkwi w tym, kiedy to robisz.

Czym jest rytm dobowy i jak wpływa na Twój poziom energii w ciągu dnia?

Twój organizm jest zarządzany przez niezwykle precyzyjny zegar biologiczny. Zrozumienie i wykorzystanie rytmu dobowego to najprostszy, całkowicie darmowy i naukowo udowodniony element biohackingu (praktyk, które poprawiają zdrowie, samopoczucie i dobrostan), który pozwala odzyskać vitalność. Zadbaj o swój wewnętrzny zegar. Zobacz, jak sen, posiłki i światło słoneczne mogą zmienić Twoje samopoczucie.



Jak działa Twój wewnętrzny zegar i dlaczego ma kluczowe znaczenie dla Twojego samopoczucia?

Rytm dobowy to naturalny, 24-godzinny zegar biologiczny, który kieruje pracą całego ciała. Opowiada za wszystko: od poziomu energii i pięknego wyglądu skóry, po metabolizm, równowagę hormonalną i jakość snu. W Twoim mózgu znajduje się małe centrum dowodzenia, które działa jak dyrygent orkiestry. Cały czas odbiera ono sygnały z otoczenia.

Najważniejsze z nich to:

- **Światło** — główny sygnał wybudzający dla mózgu
- **Pory posiłków** — impuls dla Twojego metabolizmu
- **Aktywność fizyczna i temperatura ciała**

Gdy Twój styl życia współgra z tym wewnętrznym zegarem, komórki sprawnie produkują energię, a Ty czujesz vitalność i lekkość. Kiedy jednak żyjesz w biegu i wbrew swojemu rytmowi, dochodzi do tzw. social jet lagu. Efekt? Ciało staje się przeciążone, pojawia



się przewlekłe zmęczenie, a skóra straci swój promienny blask.

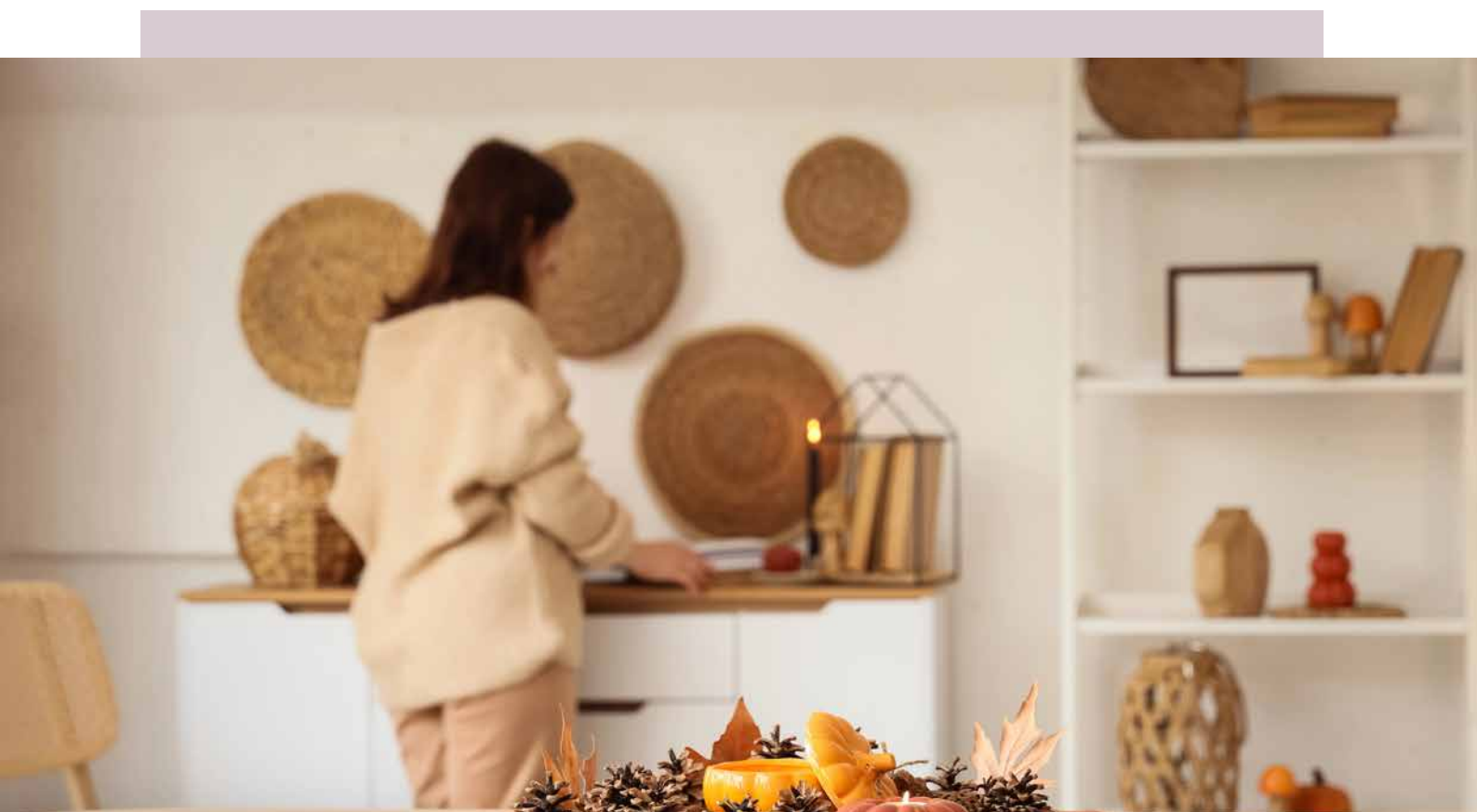
1. Światło w rytmie biologicznym

Światło docierające do oczu to dla mózgu bezpośrednia informacja, jakimi hormonami powinien w danej chwili zarządzać. Poranny blask słońca wywołuje naturalny wyrzut kortyzolu, który daje Ci mnóstwo energii, wyostrza czujność i podkreśla metabolizm. Z kolei wieczorna ciemność uruchamia produkcję melatoniny – Twojego osobistego eliksiru głębokiego snu i nocnej odnowy komórkowej.

Najważniejszy moment na zresetowanie biologicznego zegara następuje w ciągu

pierwszych 30–60 minut po wstaniu z łóżka. Wyjdź na balkon, taras lub zrób krótki spacer. Naturalne światło nie tylko natychmiast rozjaśni Twój umysł, ale też włączy wewnętrzny stoper. Po około 14–16 godzinach organizm zacznie naturalnie produkować melatoninę, ułatwiając wieczorne zasypianie. W pochmurne zimowe poranki świetnym zastępcą słońca będzie lampa do światłoterapii lub budzik świetlny.

Równie ważna jest wieczorna rutyna. Sztuczne niebieskie światło z ekranów telefonów czy żarówek LED oszukuje mózg, że wciąż trwa środek dnia, zmniejszając produkcję melatoniny nawet o połowę. Po godzinie 20:00 zamień więc ostre światło górne na ciepłe, punktowe lampki, a na dwie godziny przed pójściem spać przełącz telefon w tryb nocny lub załóż okulary blokujące niebieskie światło.



2. Jedzenie w rytmie biologicznym

Własne zegary biologiczne posiadają także Twoja wątroba, trzustka i jelita. Nauka zwana chrononutrycją jasno wskazuje, że ta sama potrawa działa na organizm zupełnie inaczej w zależności od pory dnia. Rano i w południe wrażliwość na insulinę jest wysoka, dzięki czemu ciało efektywnie spala kalorie i utrzymuje stabilny poziom cukru. Wieczorem ten proces znacząco zwalnia, a posiłki mają większą tendencję do odkładania się w postaci tkanki tłuszczowej.

Aby sprzyjać swojemu metabolizmowi, postaw na trzy proste zasady:

- Dbaj o okno żywieniowe: jedz w przedziale 10–12 godzin w ciągu dnia (np. 8:00–18:00), dając układowi pokarmowemu czas na nocne samooczyszczenie.
- Jedz pożywne śniadanie: posiłek bogaty w białko, zdrowe tłuszcze i błonnik zjedzony do 2 godzin po wstaniu zapobiegnie popołudniowemu spadkowi energii.
- Wybieraj lekką i wczesną kolację: zjedz ją minimum 3 godziny przed snem — nocne trawienie podnosi temperaturę ciała i tętno, co odbiera Ci cenny, głęboki sen.



3. Sen i kofeina w rytmie biologicznym

Podczas snu Twój mózg oczyszcza się z toksyn, a ciało i skóra intensywnie się regenerują. Aby wycisnąć z nocy jak najwięcej, zadbaj o stały rytm i kładź się oraz wstawaj o podobnych porach, także w weekendy. Pamiętaj też o schłodzeniu sypialni do 17–19°C – niższa temperatura ułatwia wchodzenie w głębokie fazy snu.

Uważaj też na popołudniową kawę. Kofeina krąży w organizmie nawet do 8 godzin. Zatem jedna filiżanka wypita o 16:00 sprawi, że o 22:00 Twoje ciało wciąż będzie stymulowane, co spłyci Twój sen, nawet jeśli zdołasz szybko zasnąć. Pierwszą kawę wypij dopiero 90 minut po pobudce, a ostatnią zaserwuj sobie przed 15:00.

Rytm biologiczny w pytaniach i odpowiedziach

Jak szybko zauważę pierwsze efekty?

Wyraźną różnicę – łatwiejsze zasypianie i stabilny poziom energii – odczujesz już po 3 do 5 dniach przestrzegania porannego rytmu światła i posiłków.

Czy wieczorny trening to dobry pomysł?

Intensywny trening na mniej niż 3 godziny przed snem mocno podnosi poziom kortyzolu i temperaturę ciała, co utrudnia zasypianie. Wieczorem lepiej sprawdzi się rozciąganie, joga lub spacer.



Co jeśli pracuję zmianowo lub często podróżuję?

Wtedy kluczowe jest świadome zarządzanie bodźcami: stosuj jasne światło w godzinach pracy i konsekwentnie odcinaj światło niebieskie (okulary blokujące, zasłony blackout) przed planowanym snem.

Rytm dobowy to Twój nowy super- -power – podsumowanie

Przejęcie kontroli nad swoim rytmem dobowym nie wymaga rewolucji. Zamiast sięgać po kolejną kawę, wyjdź rano na spacer, zjedz zbilansowane śniadanie

i wyłącz ekrany przed snem. Zdziwisz się, jak szybko organizm odwdzięczy Ci się energią, promiennym wyglądem i głębokim, regenerującym snem.

Zamiast sięgać po kolejną filiżankę kawy czy szukać cudownych suplementów, zacznij od podstaw: wyjdź rano na 10 minut na świeże powietrze, zjedz wartościowe śniadanie i wyłącz ekrany na godzinę przed snem. Zdziwisz się, jak szybko Twój organizm odwdzięczy Ci się energią, doskonałym humorem i regenerującym snem.

Twoja biologia czeka na ten sygnał – daj jej go już dzisiaj.

Redakcja



STWÓRZ SWOJĄ DARMOWĄ WIZYTÓWKĘ

Kobieta Venus



POKAŻ SWOJE
DOŚWIADCZENIE



PRZYCIĄGNIJ
KLIENTÓW



BUDUJ MARKĘ,
KTÓRA PRZYCIĄGA



3 MINUTY
KTÓRE MOGĄ
ZMIENIĆ WSZYSTKO

DOŁĄCZ TERAZ
≡

e-Wenus.pl



BĄDŹ
WIDOCZNA



ZWIĘKSZ
ZASIĘGI



ZBUDUJ
ZAUFANIE

TWOJE DOŚWIADCZENIE MA WARTOŚĆ.
NIE POZWÓL MU DŁUŻEJ CZEKAĆ!





Zdrowie jelit jesienią:

AUTORSKIE KISZONKI, ZAKWASY I ROZGRZEWAJĄCE MISKI ZDROWIA
NA WSPARCIE BARIERY JELITOWEJ

*Gdy dni stają się chłodniejsze, a naturalne światło ustępuje
miejsca jesiennej szarości, nasz organizm przechodzi cichą,
wewnętrzną transformację*

Zmiana pory roku, niższe temperatury oraz modyfikacja diety stanowią poważny sprawdzian dla mikrobiomu jelitowego. Zdrowie jelit przestaje być jedynie modnym hasłem. To podstawa nowoczesnego wellness, promiennej cery oraz stabilnego poziomu energii. Zobacz, jak za pomocą autorskich przepisów na rzemieślnicze zakwasy, kiszonki i pełne wartości odżywczych miski zdrowia zadbać o kondycję tej jesieni.

Jesienny sprawdzian dla Twojego mikrobiomu

Aż 70–80% komórek układu odpornościowego znajduje się w przewodzie pokarmowym. Jelita są jak centrum dowodzenia, które poprzez tzw. oś jelitowo-mózgową nieustannie komunikują się z układem nerwowym. Jesienne obniżenie nastroju, odczuwalny spadek energii, szary odcień cery

czy podatność na infekcje bardzo często mają swoje źródło właśnie w zaburzonej równowadze mikrobiomu, czyli dysbiozie.

Wraz z nadejściem chłodniejszych dni jesienią sięgamy po żywność cięższą i bardziej przetworzoną. Tymczasem nasza mikroflora potrzebuje do sprawnej pracy stałej synergii. Z jednej strony są to probiotyki, czyli żywe, pożyteczne bakterie kwasu mlekowego zawarte w zakwasach i kiszonkach. Z drugiej – prebiotyki, w postaci błonnika oraz skrobi, które są dla nich pożywieniem. Niezależnie od tego, czy Twoim celem na ten sezon jest głęboki sen, promienny wygląd, czy poprawa odporności – wszystko zaczyna się na Twoim talerzu.

Biologia na talerzu: jak żywność fermentowana wspiera organizm?

Oto jak konkretne elementy jesiennej diety ukierunkowanej na zdrowie jelit przekładają się na zdrowie i urodę w ujęciu naukowym:

Element diety	Działanie na mikrobiom i jelita	Korzyść dla zdrowia i urody
Kwas mlekowy (zakwas, kiszonki)	Obniża pH w jelitach, stwarzając środowisko nieprzyjazne dla patogenów i grzybów.	Mniej wzdęć, sprawniejsze trawienie i lepsza wchłaniania witamin i minerałów.
Skrobia oporna (schłodzone węglowodany)	Nietrawiona w żołądku; bakterie przekształcają ją w maślan odżywiający enterocyty.	Wsparcie ciągłości bariery jelitowej i redukcja stanów zapalnych.
Enzymy trawienne (miso, żywa fermentacja)	Wspomagają wstępny rozkład białek i tłuszczów, odciążając trzustkę i żołądek.	Uczucie lekkości po posiłku, brak jesiennego spadku energii po jedzeniu.
Antyoksydanty (kurkuma, czarnuszka, burak)	Neutralizują wolne rodniki, poprawiają mikrokrążenie i wyciszają stany zapalne.	Wzmocnienie bariery skórnej, jędrność oraz naturalny efekt <i>glow</i> .

Autorskie receptury: potęga domowej fermentacji

Poniższe przepisy łączą tradycyjną sztukę fermentacji z wyrazistym, nowoczesnym profilem smakowym.



Rubinowy zakwas z buraka z nutą imbiru, czosnku i goździków

Głęboko regenerujący eliksir. Buraki są doskonałym źródłem azotanów i antyoksydantów (betalain). Ważną zaletą zakwasu jest jego niski indeks glikemiczny – w procesie fermentacji bakterie kwasu mlekowego zużywają naturalne cukry z buraka, dzięki czemu napój jest bezpieczny również dla osób dbających o stabilną gospodarkę cukrową.

Składniki:

1 kg twardych buraków ekologicznych, 1,5 l przegotowanej, letniej wody, 1 czubata łyżka soli kamiennej niejodowanej, 5 ząbków czosnku, 3 cm świeżego imbiru, 3 goździki, 2 liście laurowe oraz 5 ziaren ziela angielskiego.

Sposób przygotowania:

1. Obierz buraki i pokrój je w grube półplasterki. Wyparz duży słoik lub kamionkę.
2. Na dnie naczynia ułóż przyprawy, czosnek i imbir, a na nich ściśle ułóż plastry buraków.
3. W letniej wodzie rozpuść sól i zalej buraki tak, aby znalazły się pod powierzchnią płynu (dociśnij je wyparzoną spodeczką lub małym stoiczkiem z wodą).
4. Słoik nakryj gazą zabezpieczoną gumką lub nałóż zakrętkę bez jej dokręcania. Uwaga: W pierwszych dniach zachodzi burzliwa fermentacja z emisją dwutlenku węgla – brak szczelnego zamknięcia zapobiega wzrostowi ciśnienia.
5. Po 5–7 dniach fermentacji w temperaturze pokojowej przecedź zakwas przez sitko, przelej do szklanych butelek, szczelnie zakręć i wstaw do lodówki. Pij 50–100 ml codziennie rano na czczo.

Kiszony kalafior z kurkumą, czarnuszką i czosnkiem

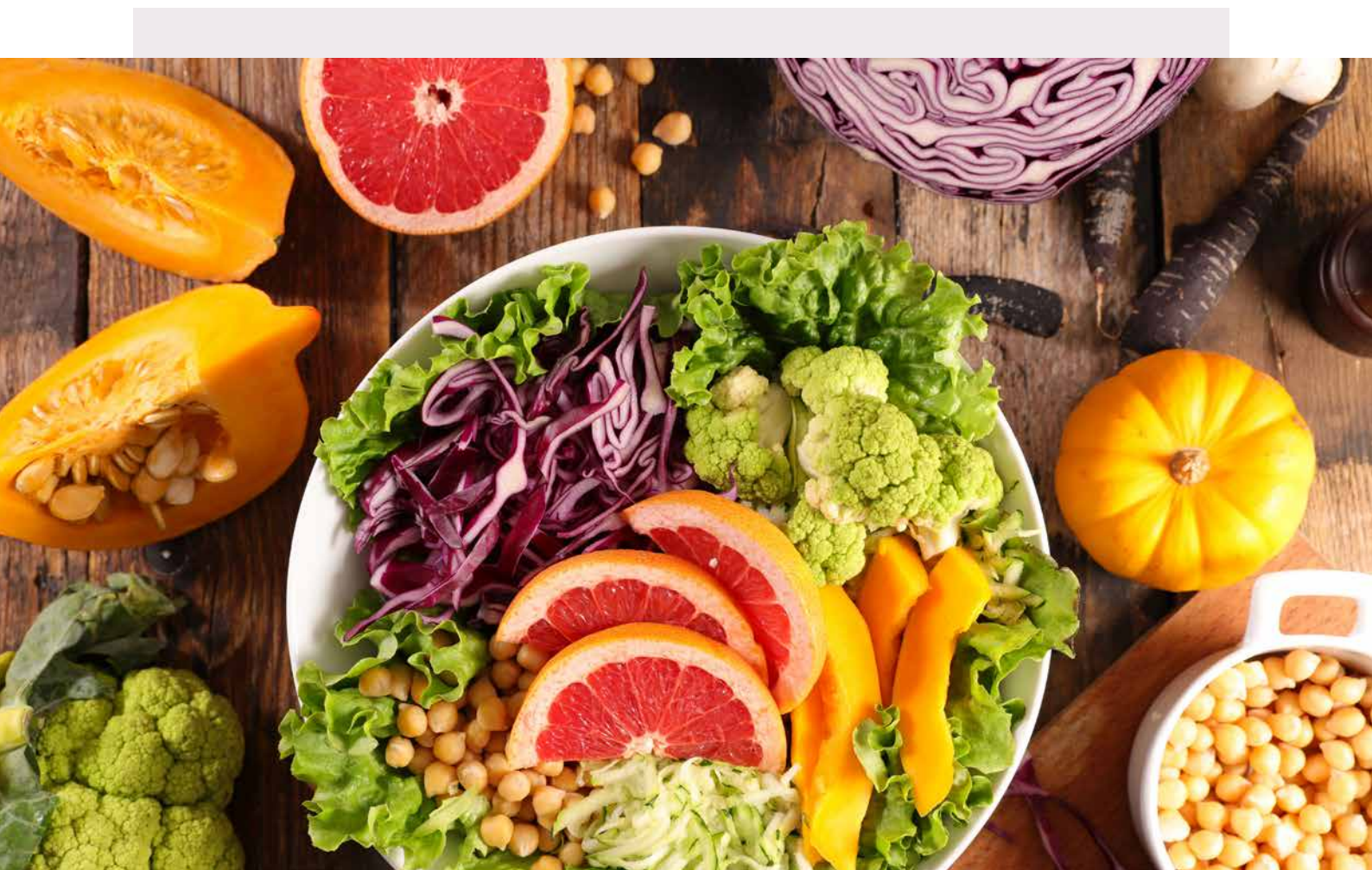
Ta chrupiąca, złocista kiszonka zachwyca nowoczesną estetyką i potężnym potencjałem przeciwzapalnym dzięki obecności kurkuminy oraz nasion czarnuszki.

Składniki:

1 średni kalafior podzielony na małe różyczki, 1 litr wody, 1 pełna łyżka soli kamiennej, 1,5 łyżeczki kurkumy w proszku, 1 łyżeczka nasion czarnuszki, 4 ząbki czosnku oraz opcjonalnie 1 mała papryczka chilli.

Sposób przygotowania:

1. Zagotuj wodę z solą i kurkumą.
2. W wyparzonym słoiku ułóż czosnek, chilli, czarnuszkę oraz różyczki kalafiora. Zalej całość ostudzoną złotą solanką do całkowitego przykrycia warzyw.
3. Słoik przykryj zakrętką. Pozostaw na blacie kuchennym na 4–6 dni, a gdy kalafior nabierze przyjemnej kwaskowatości, zakręć naczynie i przechowuj w lodówce.



Rozgrzewające miski zdrowia

Jesienią nasz układ pokarmowy najlepiej funkcjonuje, jeśli spożywamy dania ciepłe i lekkostrawne. Połączenie ciepłej bazy ze sfermentowanym akcentem tworzy posiłek wypełniony probiotykami i prebiotykami.

Jesienna miska z pieczoną dynią, komosą ryżową i jarmużem

Takie danie dostarczy błonnika oraz skrobi opornej z komosy, wspierająca mikrobiom bez obciążania żołądka.

Składniki na 1 porcję:

150 g dyni hokkaido upieczonej z oliwą, 1/2 szklanki wcześniej ugotowanej i schłodzonej (a następnie delikatnie podgrzanej) komosy ryżowej, garść pieczonych chipsów z jarmużu, 2 łyżki złotej kiszonki z kalafiora, 1 łyżka prażonych pestek dyni oraz dressing (1 łyżka płynnej tahini połączona z 1 łyżeczką soku z cytryny i 2 łyżkami ciepłej wody).

Przygotowanie:

w głębokiej misce ułóż ciepłą komosę ryżową. Obok ułóż pieczoną dynię, chrupiący jarmuż oraz porcję kiszonki z kalafiora. Całość polej gładkim sosem tahini i posyp prażonymi pestkami dyni.



Buddha bowl z pieczonym batatem, tofu i kiszonym imbirem

Pasta miso to sfermentowana żywność zawierająca żywe enzymy i kultury mikroorganizmów wspomagających procesy trawienne.

Składniki na 1 porcję:

1/2 pokrojonego w kostkę i upieczonego batata, 100 g podpieczonego tofu, 1 gniazdo ugotowanego makaronu gryczanego, 250 ml wywaru warzywnego, 1 czubata łyżeczka niepasteryzowanej pasty miso, 1 łyżka kiszzonego imbiru, posiekany szczypiorek i sezam.

Przygotowanie:

przestudź wywar warzywny do temperatury maksymalnie 40°C (powinien być letni w dotyku). Rozpuść pastę miso w kilku łyżkach tego wywaru – wrzątek nieodwracalnie niszczy pożyteczne składniki zawarte w miso. W misce ułóż makaron gryczany, bataty oraz tofu, po czym zalej całość letnim bulionem z miso. Wierzch udekoruj kiszonym imbirem, szczypiorkiem i sezamem.



Zdrowie jelit jesienią – pytania i odpowiedzi

Jak często pić zakwas z buraków i w jakiej ilości?

Najlepsze rezultaty przynosi picie zakwasu regularnie, rano na czczo po 50–100 ml. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z produktami fermentowanymi, zacznij od mniejszych porcji (2–3 łyżki dziennie), aby dać przewodowi pokarmowemu czas na adaptację.

Czy podgrzewanie niszczy probiotyki w kiszonkach i paście miso?

Tak. Wysoka temperatura (powyżej 40–45°C) niszczy cenne bakterie i enzymy. Dodawaj kiszonki, zakwasy i pastę miso dopiero na sam koniec, do przestudzonych, letnich dań.

Jakie suplementy warto rozważyć jesienią dla wsparcia jelit?

Podstawą jest zbilansowana dieta. Jesienią warto jednak skonsultować z lekarzem lub dietetykiem suplementację witaminą D3 (kluczową dla szczelności połączeń ścisłych w jelitach), maślanem sodu (stanowiącym źródło energii dla komórek nabłonka) oraz celowaną probiotykoterapią.

Dbając o mikrobiom, inwestujesz w absolutnie każdy obszar swojego zdrowia — od odporności i poziomu energii, po promienny wygląd skóry i nastrój. Wprowadzenie prostych nawyków w postaci szklanki zakwasu czy codziennej porcji kiszonek to najbardziej skuteczny, naturalny rytuał self-care, jaki możesz podarować sobie tej jesieni.



Zdrowie jelit jesienią – podsumowanie

Troska o jelita to nie chwilowy trend ani skomplikowany zestaw surowych zasad. To najprostsza, oparta na uważności forma powrotu do natury i własnych potrzeb. Zamiast szukać skomplikowanych rozwiązań, zacznij od prostych kroków – szklanki zakwasu porankiem czy kolorowej miski pełnej chrupiących kiszzonek na lunch. Twoje jelita, cera i układ odpornoś-

ciowy odwdzięczą Ci się energią, której tak bardzo potrzebujemy w nadchodzących miesiącach.

A Ty, jaki jest Twój ulubiony jesienny sposób na rozgrzanie organizmu od środka? Podziel się z nami swoimi sprawdzonymi przepisami w komentarzu.

Redakcja



Siatka bezpieczeństwa.

RYTUAŁY UZIEMIAJĄCE ORAZ PRACA Z ODDECHEM, KTÓRE DADZĄ CI SPOKÓJ W CZASIE ZMIAN

Żyjemy w rzeczywistości, która rzadko daje nam przestrzeń na oddech. Nadmiar bodźców z telefonu; powakacyjne powroty do pracy, szkoły i rzeczywistości; kryzysy w relacjach i ciągle układanie życia na nowo sprawiają, że nasz układ nerwowy nie potrafi się wyłączyć. W efekcie brak przewidywalności natychmiast przekłada się na napięcie w ciele i brak poczucia bezpieczeństwa. Kiedy z dnia na dzień tracimy

poczucie przewidywalności, w ciele pojawia się dobrze znany, obezwładniający ciężar, a pod nogami brakuje stabilnego gruntu.

Odzyskanie wewnętrznej równowagi w świecie, który wymaga od nas ciągłej elastyczności, nie musi oznaczać drastycznych rewolucji w życiu. Odpowiedź kryje się w mikropraktykach, które możemy wdrożyć w dowolnym momencie.



Twoja osobista siatka bezpieczeństwa opiera się na dwóch potężnych filarach: uziemieniu oraz świadomej pracy z oddechem.

Powrót do ciała, czyli jak działa uziemienie

Uziemienie to zbiór technik psychofizycznych, których celem jest natychmiastowe sprowadzenie uwagi z kołowrotka męczących myśli z powrotem do fizycznego ciała i obecnej chwili. Gdy doświadczamy niepokoju, nasz umysł błyskawicznie ucieka w stronę katastroficznych scenariuszy przyszłości. Mózg odbiera te wyobrażenia jako realne niebezpieczeństwo i natychmiast uruchamia współczulny układ nerwowy, zalewając organizm kortyzolem i adrenaliną.

Praktyki uziemiające działają jak fizyczna kotwica. Przesyłają do mózgu jasny, uspokajający komunikat: **jesteś tu, jesteś bezpieczna, nic złego się teraz nie dzieje**. Pod wpływem tego sygnału poziom hormonów stresu spada, a spięte mięśnie stopniowo zaczynają odpuszczać.

Metoda 5-4-3-2-1 do redukcji stresu

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi stosowanych w terapii poznawczo-behawioralnej jest technika uziemiająca 5-4-3-2-1. Gdy czujesz, że przytłacza Cię fala stresu, zatrzymaj się i rozejrzyj wokół siebie, angażując po kolei wszystkie zmysły. Zauważ w swoim otoczeniu pięć rzeczy, które widzisz – zwróć uwagę na odcień ceramiki w Twoim kubku czy sposób, w jaki światło za oknem kładzie się na ścianie. Następnie

poczuj cztery
rzeczy poprzez
dotyk,



skupiając się na fakturze swetra na skórze czy chłodzie blatu biurka. Daj sobie chwilę na wyłowienie trzech dźwięków z tła, takich jak szum klimatyzacji czy odległy śpiew ptaków, poczuj dwa zapachy – na przykład aromat porannej kawy lub ulubionego olejku – i na koniec zarejestruj jeden smak na języku. Ta prosta sekwencja zmusza mózg do wyjścia z pętli lękowej i powrotu do Tu i Teraz.

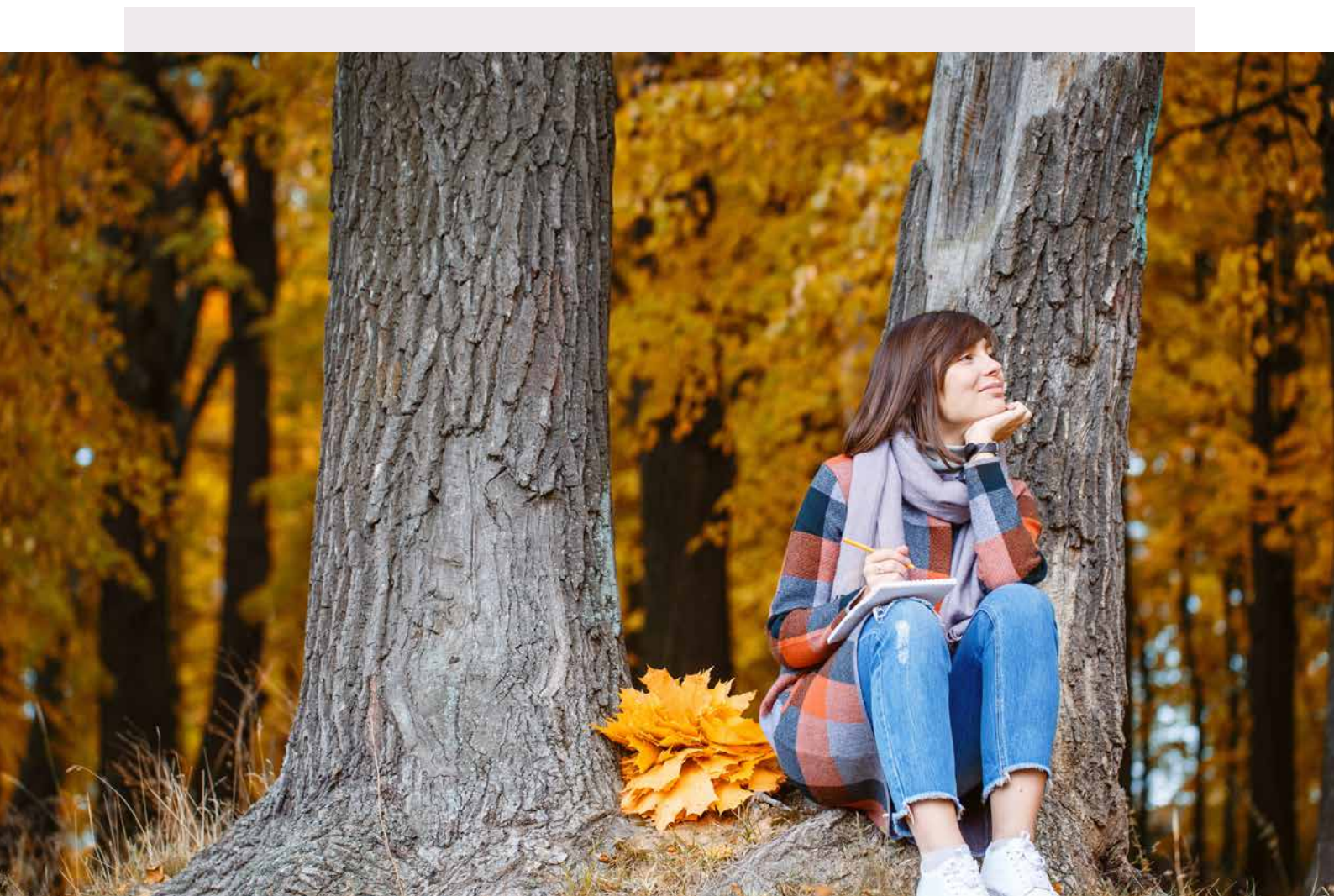
Uziemianie – bosy po ziemi

Równie silnym rytuałem jest fizyczny kontakt z podłożem, nazywany earthingiem. Zdejmując buty i stając bosy na trawie,

piasku czy leśnej ściółce, stymulujesz tysiące receptorów czuciowych na stopach. Głęboki masaż stóp w połączeniu z przebywaniem w naturze obniża napięcie mięśniowe i przywraca naturalny rytm serca. Jeśli nie masz dostępu do ogrodu, ten sam efekt wyciszenia osiągniesz, stając bosy na drewnianej podłodze w domu i przenosząc całą uwagę na punkt ciężkości ciała i oparcie, jakie daje Ci ziemia.

Oddech jako najkrótsza droga do układu nerwowego

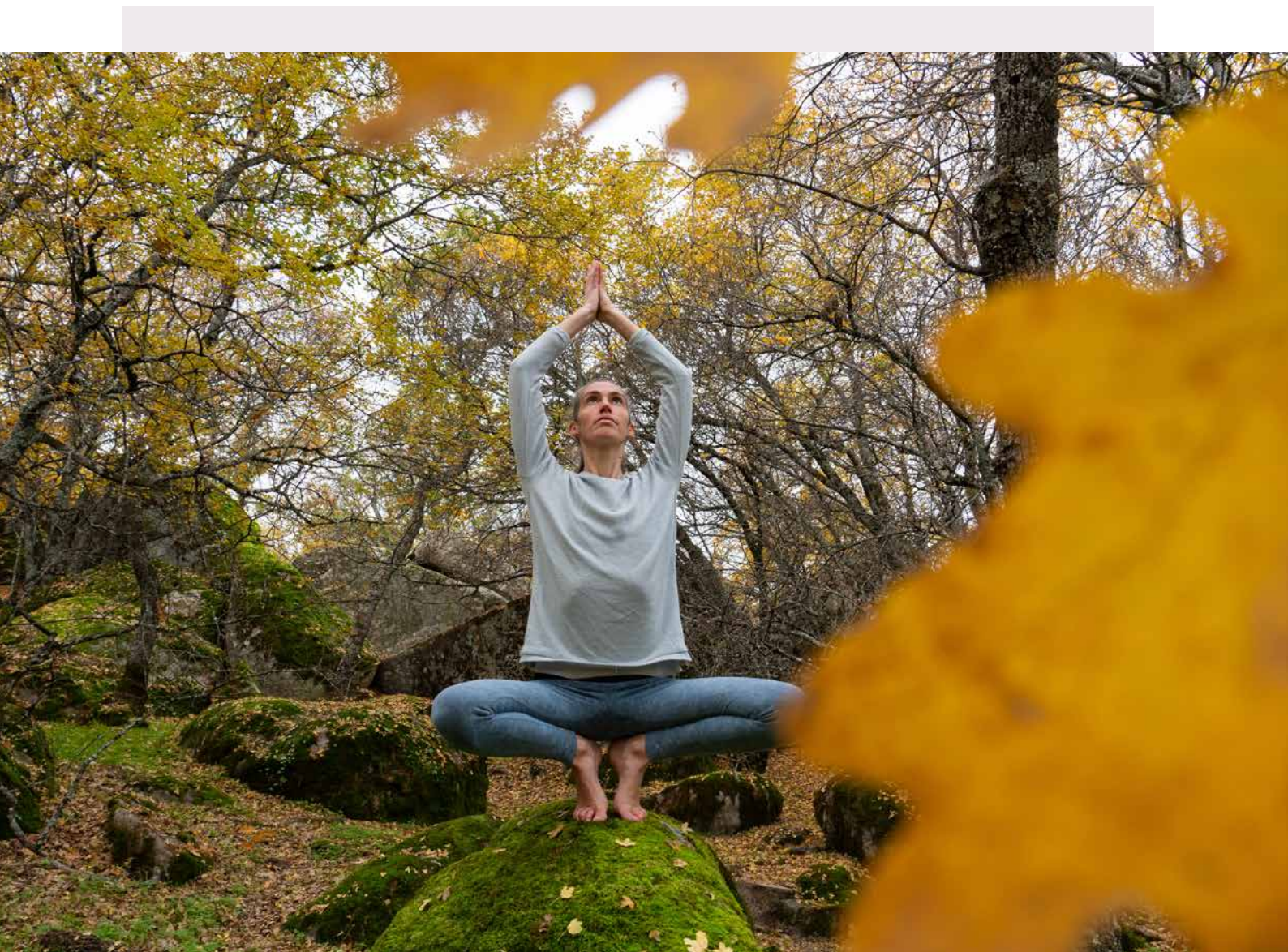
Podczas gdy większość procesów fizjologicznych zachodzi poza naszą świadomość,



mością, oddech stanowi wyjątkowy pomost – jest jedyną funkcją życiową, nad którą w każdej chwili możemy przejść bezpośrednią kontrolę. To najpotężniejsze narzędzie, jakim dysponujemy, by w kilkadziesiąt sekund zmienić chemię swojego mózgu. Wydłużony wydech stymuluje nerw błędny, aktywując przywspółczulną gałąź układu nerwowego, odpowiedzialną za regenerację, trawienie i wyciszenie.

Oddech jest jedyną funkcją życiową, nad którą w każdej chwili możemy przejść kontrolę.

Doskonałą metodą na szybkie odzyskanie jasności umysłu w trakcie intensywnego dnia pracy jest oddech pudełkowy, z którego korzystają zarówno adepci jogi, jak i osoby pracujące w warunkach wysokiego stresu. Praktyka polega na zachowaniu równego rytmu: robisz spokojny wdech nosem przez cztery sekundy, zatrzymujesz powietrze w płucach na cztery sekundy, wykonujesz powolny wydech ustami przez cztery sekundy i ponownie wstrzymujesz oddech na pustych płucach na cztery sekundy. Zaledwie cztery lub pięć takich cykli wystarczy, by zauważalnie spowolnić tętno i odzyskać panowanie nad emocjami.





Technika 4-7-8 do stosowania przed snem

Z kolei wieczorem, gdy natłok myśli utrudnia zasypianie, niezastąpiona okazuje się technika 4-7-8. Wdychaj powietrze nosem przez cztery sekundy, zatrzymaj je w płucach na siedem sekund, a następnie powoli i płynnie wydychaj ustami przez pełne osiem sekund. Wydłużona faza wydechu działa jak naturalny lek uspokajający, przygotowując całe ciało do głębokiego, regenerującego snu.

Jak wpleść rytuały uziemiające w codzienność?

Siatka bezpieczeństwa spełnia swoją rolę tylko wtedy, gdy wypłatamy ją regularnie, a nie wyłącznie w momentach ostrego kryzysu. Wszystko sprowadza się do stworzenia drobnych mikro-rytuałów, które naturalnie wpiszą się w Twój plan dnia.

Rytuały sensoryczne w ciągu dnia

Poranek warto rozpocząć od zatrzymania. Zanim sięgniesz po telefon i zanurzysz się w strumieniu powiadomień, usiądź na brzegu łóżka, postaw bose stopy na podłodze i zrób trzy głębokie oddechy, skupiając się na odczuciu stabilności pod nogami. W ciągu dnia, podczas pracy przy komputerze, rób krótkie przerwy na reset sensoryczny – wmasuj w dłonie odżywczy krem, sięgnij po zapach ulubionego olejku eterycznego lub po prostu popatrz przez okno na zieleni, dając oczom i umysłowi chwilę wytchnienia.

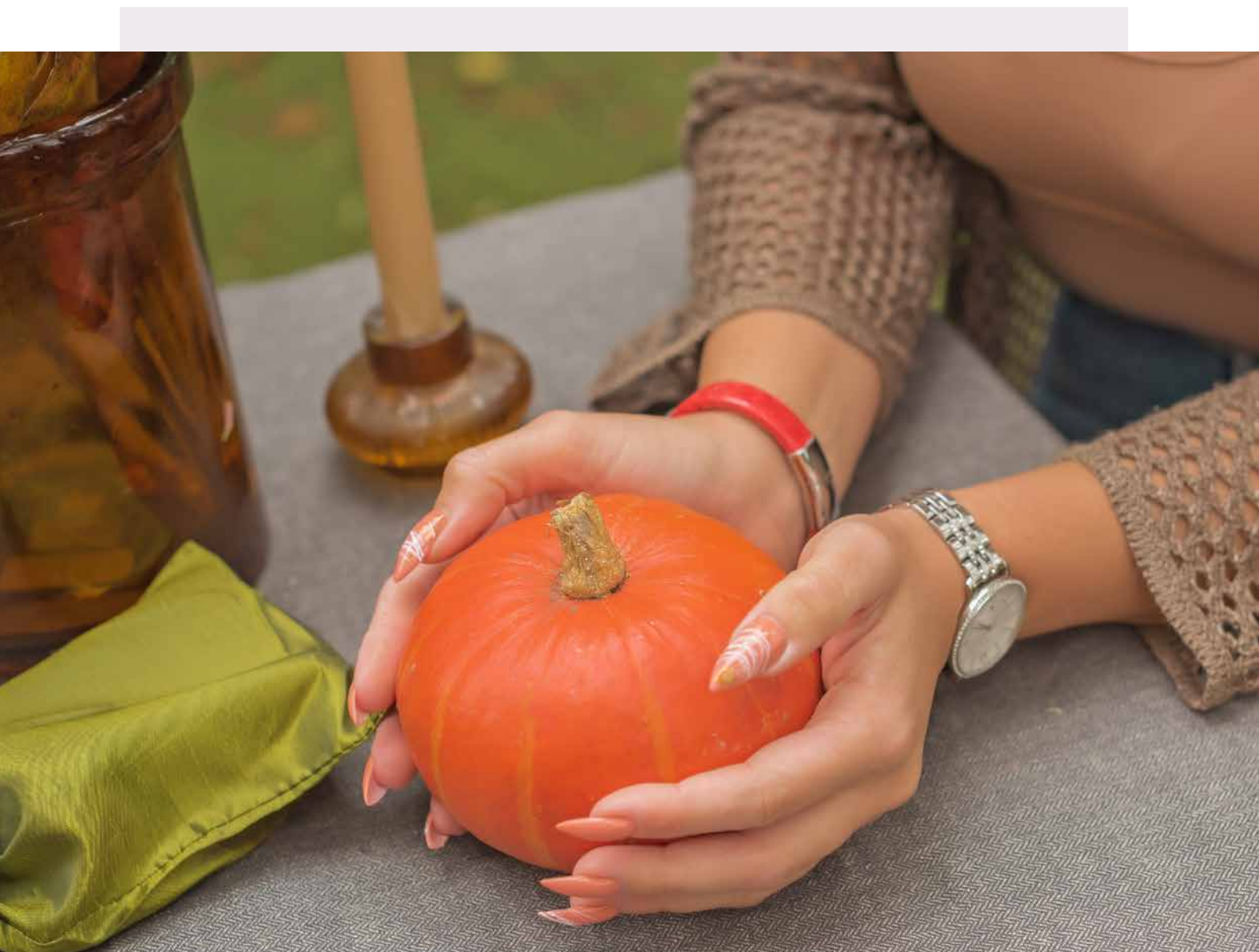
Wieczorne wyciszenie

Wieczór z kolei powinien stać się przestrzenią stopniowego wyciszenia. Zmiana ubrań na miękkie i wygodne tkaniny, wyłączenie powiadomień w telefonie na godzinę przed snem oraz kilka minut delikatnego rozciągania na macie to sygnały, które dajesz swojemu ciału, że czas walki dobiegł końca.

Pamiętaj, że spokój w czasie zmian nie polega na całkowitym wyeliminowaniu lęku czy niepewności. Chodzi o budowanie wewnętrznej pewności, że niezależnie od tego, jaka aura panuje na zewnątrz, zawsze posiadasz sprawdzone narzędzia, które pozwolą Ci bezpiecznie wrócić do siebie.

Podsumowanie

Zbudowanie własnej siatki bezpieczeństwa nie wymaga od Ciebie absolutnej perfekcji ani godzin spędzonych na macie. To raczej sztuka życzliwości wobec samej siebie w momentach, gdy świat dookoła staje się zbyt głośny. Za każdym razem, gdy świadomie kierujesz uwagę na bose stopy dotykające podłogi lub bierzesz jeden głębszy wydech, wykonujesz mały, ale potężny gest – wybierasz spokój zamiast chaosu. Zmiany w Twoim życiu będą zachodzić zawsze, ale od teraz nie musisz już przed nimi uciekać. Masz w sobie bezpieczną przystań, do której możesz wrócić w każdej chwili.



Mamą być i sobą pozostać:

WRZEŚNIOWA LOGISTYKA DOMOWA BEZ STRESU

Dzwonek w szkole i wrzesień w przedszkolu dla wielu z nas brzmią nie jak zapowiedź spokojnego powrotu do rutyny, ale jak start wieloboju organizacyjnego.

Wyprawki, dopasowywanie harmonogramów zajęć dodatkowych i powrót do sztywnych godzin wstawania to tylko wierzchołek góry lodowej. W tle tego wszystkiego narasta niewidzialny, a niezwykle przytłaczający ciężar – cyfrowy i emocjonalny mental load, czyli zarządczy trud prowadzenia domowego wszechświata.

Jak być mamą i ogarnąć wrześniową logistykę bez stresu i niepotrzebnych emocji?

Wrzesień został okrzyknięty „drugim styczniem” – czasem nowych postanowień, reorganizacji i świeżego startu. Jednak w przeciwieństwie do Nowego Roku, za-

miast przestrzeni na refleksję, przynosi ze sobą chaos. Jak przejść przez ten okres adaptacji, zorganizować domową logistykę i – co najważniejsze – nie zgubić w tym wszystkim własnej tożsamości?



Niewidzialny ciężar września

Śniadania do szkoły, kompletowanie szkolnej lub przedszkolnej wyprawki, pamiętanie o stroju na WF, składka na komitet, opłata na ubezpieczenie dziecka w szkole i przedszkolu, wizyta u dentysty, odpowiedni rozmiar butów sportowych, zapisy na zajęcia dodatkowe – lista spraw w głowie mamy we wrześniu rośnie w ekspresowym tempie. Większość fizycznego zmęczenia w tym okresie nie wynika z samych wykonywanych czynności, ale z konieczności ciągłego pamiętania, planowania i przewidywania. Psychologia nazywa to „mental load” – stanem obciążenia, które prowadzi do tzw. tunelowania uwagi i przewlekłego przebodźcowania.

Zmiana sposobu zarządzania domem

Uwolnienie głowy wymaga zmiany podejścia do zarządzania domem. Pierwszym krokiem jest przeniesienie logistyki na poziom rzeczywistego partnerstwa. Odpowiedzialność za kompletowanie wyprawki, wyjazdy na zajęcia czy zakupy nie może spoczywać na jednej osobie. Nieocenionym wsparciem bywają współdzielone kalendarze w telefonie z ustawionymi powiadomieniami dla obojga rodziców. Takie rozwiązanie raz na zawsze eliminuje pytania o godzinę basenu czy termin wywiadówki.



Wreszcie, kluczem do przetrwania jest wdrożenie w życie słynnej psychoanalitycznej koncepcji Donalda Winnicotta o „wystarczająco dobrej matce”. Wrzesień to czas adaptacji. Gotowy obiad z dobrej jakości cateringu czy nieprasowana koszulka nie definiują Twojego rodzicielstwa. Definiują Twoją mądrość w stwarzaniu sobie przestrzeni do oddechu.

Architektura poranka i wieczoru

Głównym źródłem stresu w pierwszych tygodniach szkoły są poranne opóźnienia, porzucone w pośpiechu rzeczy i nerwowe poszukiwania zgubionych elementów garderoby. Złota zasada logistyki domowej mówi jednak jasno: spokój poranka projektuje się wieczorem dnia poprzedniego.

Strefa organizacji	Wieczorna mikro-rutyna (15 minut)	Efekt poranny
Garderoba	Szykowanie kompletnych zestawów ubrań na kolejny dzień dla dzieci i dla siebie.	Brak dyskusji przy szafie i oszczędność ok. 15 minut.
Posiłki i lunchboxy	Przygotowanie półproduktów (umycie owoców, spakowanie przekąsek).	Szybkie pakowanie śniadaniówki bez stresu.
Strefa wyjścia	Plecaki, buty i dokumenty spakowane przy drzwiach w tzw. „strefie wyjścia”.	Eliminacja gorączkowego szukania kluczy, stroju na sport czy bidonu.

Równie istotne, jak logistyka dzieci jest stworzenie własnego, nienaruszalnego rytuału. Nawet dziesięć minut z poranną kawą w ciszy, ekspresowa pielęgnacja twarzy ulubionym serum czy krótka sesja oddechowa wykonana przed obudzeniem reszty domowników budują poczucie sprawczości na cały nadchodzący dzień.



Asertywność cyfrowa i szkolna

Nowy rok szkolny to także gwałtowny zalew komunikatów: wiadomości na grupach rodzicielskich, powiadomienia z e-dziennika, trójki klasowe i dziesiątki próśb o dodatkowe zaangażowanie. W świecie ciągłego powiadomienia niezwykle łatwo wpaść w pułapkę natychmiastowej reakcji.

Ochrona własnego spokoju wymaga wyznaczenia wyraźnych granic cyfrowych. Wyłączenie powiadomień w aplikacjach szkolnych po godzinie 18:00 oraz zbiorcze przeglądanie wiadomości raz dziennie pozwala odzyskać kontrolę nad wieczornym czasem dla rodziny. Warto również kultywować asertywność w relacjach ze szko-

łą. Zaangażowanie w życie placówki jest cenne, ale nie może odbywać się kosztem Twojego zdrowia psychicznego. Komunikat mówiący o braku przestrzeni na dołączenie do trójki klasowej w tym semestrze przy jednoczesnej deklaracji pomocy przy jednym wydarzeniu jest w pełni profesjonalny, dojrzały i wyznacza zdrowe wzorce.

Jak nie zniknąć w byciu mamą?

Największym wyzwaniem września jest zachowanie własnego „ja”, kiedy wymogi otoczenia spychają własne pasje, karierę i regenerację na dalszy plan. Tymczasem brak odpoczynku rodzica zaburza funkcjonowanie całego domu – nie da się czer-



pać z pustego naczynia. Zadbaj o to, by czas na własne potrzeby traktować z takim samym priorytetem jak wizytę u lekarza z dzieckiem. Trening, wyjście na kawę czy lektura książki powinny na stałe zagościć w rodzinnym kalendarzu. Regeneracja nie wymaga przy tym spektakularnych wyjazdów do SPA; budują ją małe momenty –

kwadrans spaceru bez telefonu, długa kąpiel czy słuchanie ulubionego podcastu w drodze do pracy.

Pamiętaj, że wrzesień to także Twój czas na zaplanowanie własnego rozwoju, nowych wyzwań zawodowych i powrotu do pasji, które dają Ci energię.

Zrób miejsce na własny wrzesień

Sprawna logistyka domowa nie służy temu, abyś Ty stała się idealną panią domu. Jej jedynym celem jest uwolnienie Twojego czasu i energii, byś mogła cieszyć się codziennością – zarówno w roli mamy, jak i kobiety realizującej własne marzenia.

Jakie są Twoje sprawdzone sposoby na opanowanie wrześniowego chaosu? Podziel się swoimi patentami w komentarzach lub wyślij ten artykuł mamie, która dzisiaj potrzebuje wsparcia!

Redakcja



Jesień w Twoim domu:

DODATKI, KTÓRE ODMIENIAJĄ WNĘTRZE

Jesienna metamorfoza wnętrza nie wymaga kosztownego remontu, ani wymiany mebli.

Prawdziwa zmiana klimatu opiera się na grze trójwymiarowych faktur, wielowarstwowym oświetleniu o ciepłej barwie oraz nastrojowych zapachach. Odpowiednio dobrane tekstylia, naturalny воск sojowy i rośliny pozwalają uzyskać przytulny efekt w stylu hygge w prosty i przemyślany sposób.

Pierwszy chłodny wieczór, zapach deszczu za oknem i parująca herbata w dłoniach — jesień naturalnie przenosi nasze życie do domowego zacisza. Aby przearanżować przestrzeń i nadać jej otulający charakter, nie musisz planować dużych zmian. Wykorzystując sprawdzone triki stylistów wnętrz, w kilka chwil zmienisz nastrój w sa-

lonie i sypialni, tworząc przytulne wnętrza zachęcające do odpoczynku.

Wykorzystaj tekstylia: wielowarstwowość, która zdoła i grzeje

Najprostszą drogą do stworzenia przytulnego wnętrza jest wymiana tkanin. Zwiewny len i bawełna, które królowały latem, jesienią zastępujemy materiałami o bogatej fakturze, mięsistości i wyrazistym, przyjemnym w dotyku splocie.

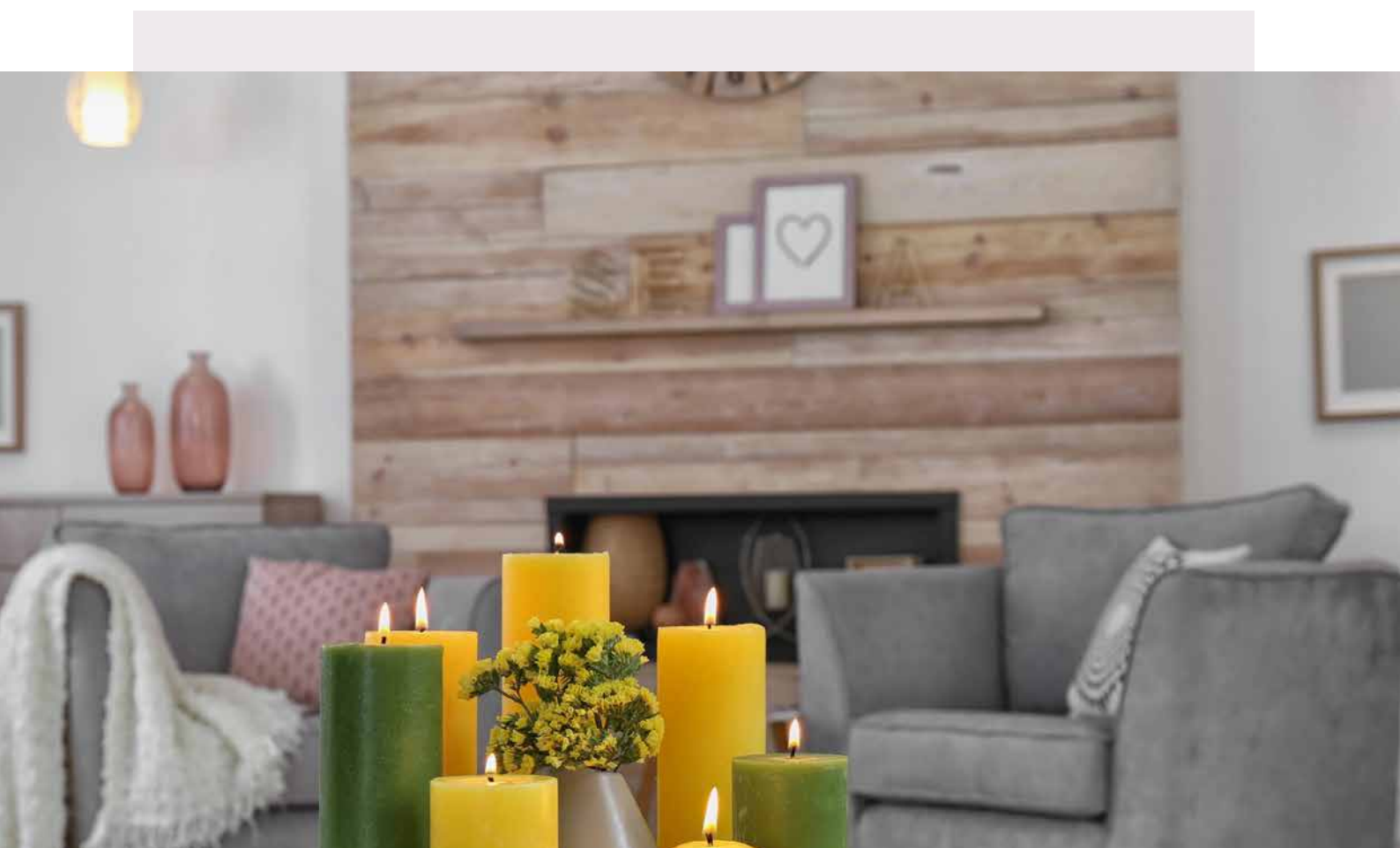
Pledy i kocyki z grubym splocem

Zamiast chować koc w skrzyni lub pojemniku na pościel, uczyni z niego główny akcent dekoracyjny kanapy. Pled o wyraźnym ściegu typu chunky knit lub klasycznej jo-

delce, rzucony niedbale na podłokietnik sofy czy wzdłuż brzegu łóżka, natychmiast przełamuje monotonię mebla. W tym sezonie stawiamy na otulającą paletę barw ziemi — od ciepłego bursztynu i szlachetnego karmelu, po głęboki szmaragd, cynamonowy brąz oraz zgaszoną terakotę.

Poduszki dekoracyjne

Wystarczy zmienić same poszewki, pozostawiając dotychczasowe wypełnienia — to praktyczny i świadomy sposób na natychmiastową metamorfozę wnętrza. Sekretem stylizacji rodem z topowych magazynów jest zasada trzech faktur. Zestaw ze sobą gładki welur, mięsiste bukle o pętelkowej strukturze i naturalny len. Zróżnicowanie materiałów nadaje kompozycji trójwymiarową głębię oraz wyrafinowany,



luksusowy charakter. .

Magia światła jesienią

Gdy jesienny zmierzch zapada coraz wcześniej, miękko otul dom ciepłym, zmysłowym blaskiem. Zrezygnuj z ostrego, górnego światła na rzecz kameralnych punktów rozmieszczonych na różnych wysokościach – to najprostszy sekret budowania nastroju pełnego magii i spokoju. Wybieraj żarówki o promiennym, bursztynowym tonie, a w sypialni postaw na dekoracyjny styl retro, który przynosi kojące, niemal złociste światło.

- **Lampiony i latarenki** – ustawione na parapecie, komodzie czy tuż przy kominku dodają wnętrzu bajkowego uroku. Ich ażurowe ścianki tworzą na ścia-

nach subtelne, efektowne cienie, dzięki czemu przestrzeń zyskuje głębię i niezwykle przytulny charakter.

- **Druciki LED** – delikatne, drobne światełka na giętkim druciku to prawdziwy synonim magii. Włożone do szklanego słoja, wazonu lub oplecione wokół suchych gałązek tworzą efekt urokliwego, migotliwego obłoku, który dyskretnie rozświetla ciemne kąty.
- **Lampki stołowe i podłogowe** – kameralne światło sączące się z niedużych opraw umieszczonych na różnych wysokościach fantastycznie buduje wielowarstwowość. Wybieraj klosze, które miękko rozpraszają blask, dając ciepły, bursztynowy efekt idealny na wieczór z książką.



Zmysłowe akcenty jesieni

Zapach to najpiękniejszy, cichy sekret domowej przytulności. Działa natychmiastowo — wystarczy jeden powiew, by przestrzeń wypełniła się kojącym ciepłem i poczuciem spokoju. Tworząc swój jesienny rytuał, sięgaj po świece z naturalnego wosku sojowego lub pszczelego. Wosk sojowy spala się niezwykle czysto i niespiesznie, pozwalając nutom zapachowym miękko rozkwitać we wnętrzu. W chłodne wieczory daj się otulić rozgrzewającym akordom cynamonu, goździków i słodkiej wanilii, wymieszanym z nutą pieczonej dyni oraz zmysłowym, dymnym aromatem cedru, bursztynu i drewna sandałowego.

Niezwykłą magię wnoszą **świece z drewnianym knotem**. Podczas spalania cicho i urokliwie trzeszczą, przypominając domowe ognisko. To mały, zachwycający detal, który zamienia każdy wieczór w kojącą ucztę dla zmysłów.

Natura i ceramika

Jesienna metamorfoza domu nie wymaga stosowania sztucznych ozdób. Najpiękniejsze historie pisze sama natura oraz rzemiosło, które wnoszą do wnętrza autentyczność, spokój i szlachetne piękno. Świeże bukiety ustępują miejsca trwałym kompozycjom botanicznym. Puszyste trawy pampasowe, gałązki dzikiej róży z czerwonymi koralami, głóg czy suszony



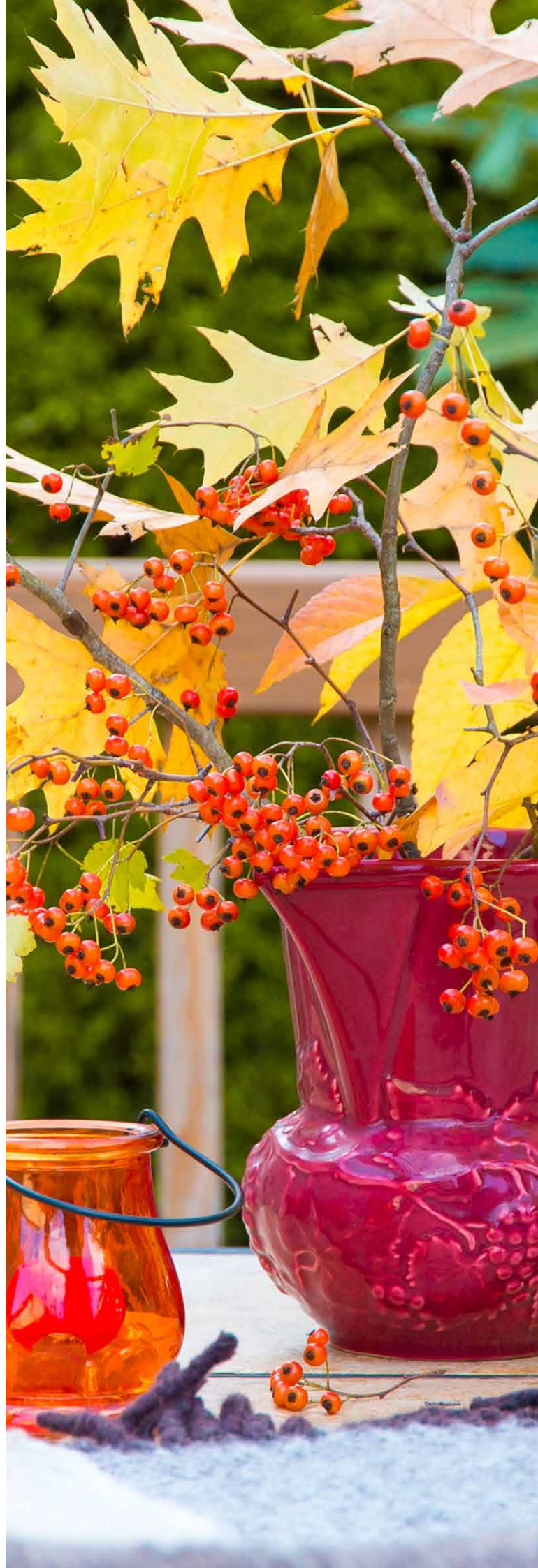
eukaliptus prezentują się niezwykle stylowo przez całą pogodną jesień, nie wymagając przy tym żadnej troski. Ich idealną oprawą stają się wazony z organicznej ceramiki – o nieregularnych, miękkich liniach, matowym wykończeniu i surowej fakturze nawiązującej do naturalnego kamienia, wpisującej się w filozofię wabi-sabi. Dojrzałego uroku dodają delikatne, miniaturowe dynie w odcieniach złamanej bieli, gołębiej szarości czy pastelowej szafwii, zmysłowo ułożone obok kasztanów na gładkiej, drewnianej tacy albo ceramicznym talerzu.

Domowy azyl: jesień w Twoim własnym rytmie

Jesienna przemiana wnętrza to znacznie więcej niż śledzenie trendów dekoracyjnych. To świadome kreowanie osobistej przestrzeni, która po intensywnym dniu wita Cię kojącą miękkością, ciepłym blaskiem i urokliwym aromatem, cicho zachęcając do zwolnienia biegu.

Wystarczy zaledwie kilka przemyślanych akcentów: gładka, welurowa poszewka w głębokim odcieniu terakoty, cicho trzeszczący knot sojowej świecy czy gałązka eukaliptusa w małym wykonanym ręcznie wazonie, by zmienić salon w kojącą oazę spokoju. Pozwól sobie na ten mały rytuał, celebryj długie jesienne wieczory i stwórz dom, do którego po prostu pragnie się wracać.

Redakcja



Mój partner nie pomaga przy powrocie dzieci do szkoły

LIST DO REDAKCJI

”

Wrzesień to dla większości rodzin najtrudniejszy sprawdzian organizacyjny w roku. Wyprawka szkolna, nowe buty, organizacja zajęć dodatkowych, opłacenie ubezpieczeń i dopasowanie harmonogramów – lista zadań bez końca trafia zazwyczaj na barki matek. Czy partner, który prosi o „instrukcję krok po kroku”, rzeczywiście pomaga, czy jedynie zrzuca na Ciebie całą odpowiedzialność? Opublikowany poniżej list naszej czytelniczki Honoraty wywołał gorącą dyskusję w redakcji. Sprawdzamy, jak wyjść z roli wykończonej menedżerki domowego chaosu i wypracować sprawiedliwy podział obowiązków od początku września.

„Sierpień się kończy, a ja mam wrażenie, że moja głowa zaraz wybuchnie”

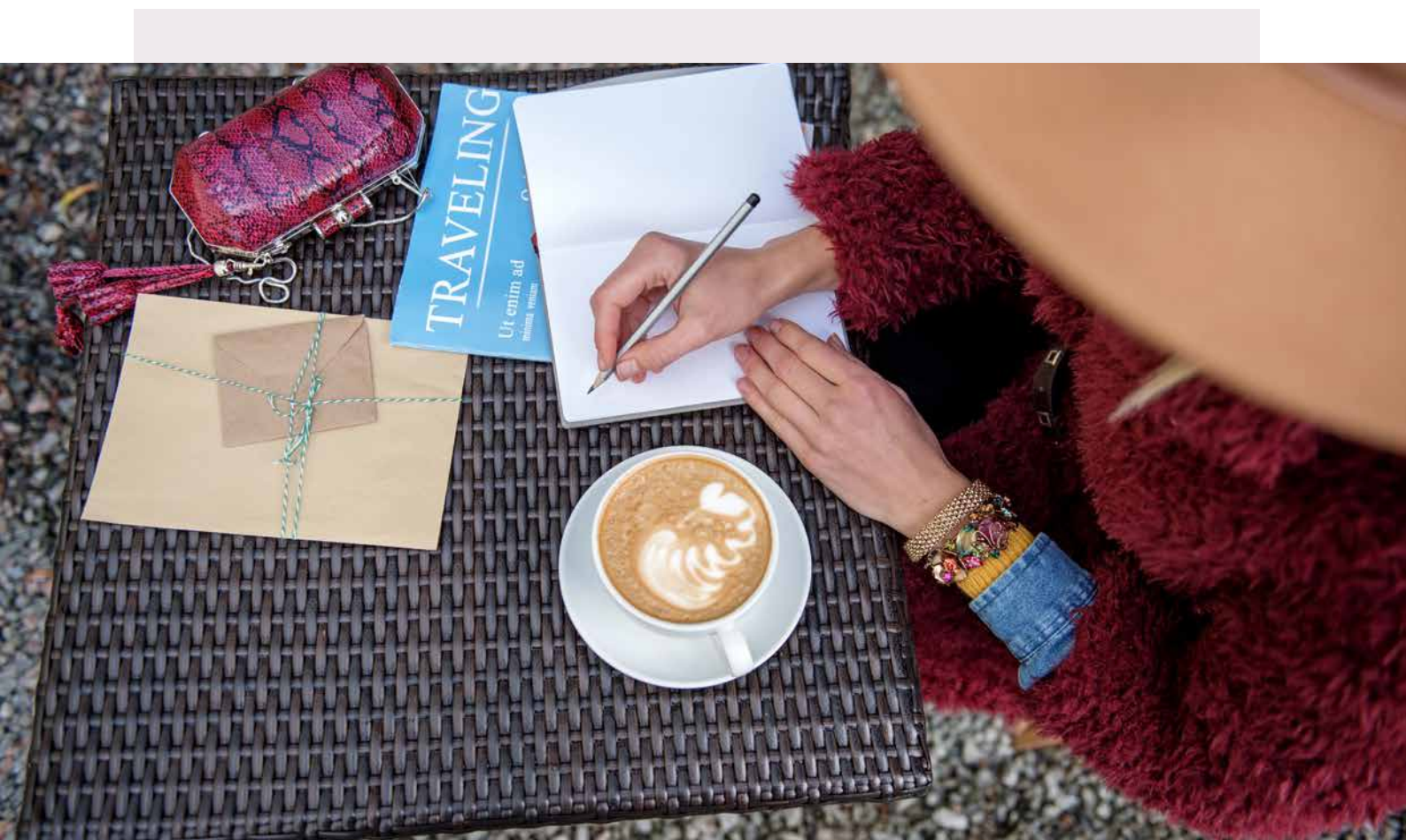


„Piszę ten list w środku nocy, bo to jedyny moment, kiedy mam chwilę ciszy. Za chwilę 1 września. Zamiast cieszyć się ostatnimi dniami lata, żyję w ciągłym napięciu. Podpisuję zgody szkolne, sprawdzam rozmiary ubrań dzieci, kompletuję wyprawkę plastyczną, zapisuję je na zajęcia dodatkowe, pamiętam o profilaktyce zdrowotnej i dopasowuję nasze grafiki pracy do nowego planu lekcji. Czuję się, jakbym prowadziła wielką firmę logistyczną, a nie własny dom. A najgorsze w tym wszystkim jest przemożne uczucie osamotnienia” –

*Honorata, 34 lata,
mama 7-letniego Leosia i 10-letniej Mai.*

Mental load i niewidzialna praca – dlaczego organizacja powrotu do szkoły tak bardzo obciąża matki?

List Honoraty dotyczy problemu, z którym mierzą się setki tysięcy kobiet na początku każdego roku szkolnego. Stan, w którym jedna osoba czuwa nad sprawnym funkcjonowaniem całego gospodarstwa domowego, w psychologii nazywa się mental load (obciążenie psychiczne) lub invisible labor (niewidzialna praca). To nie tylko fizyczne wykonanie danej czynności – jak kupno bloku rysunkowego czy zawożenie dziecka na basen – ale przede wszystkim stałe procesowanie informacji, pamiętanie o terminach, planowanie budżetu oraz przewidywanie potrzeb wszystkich domowników. Domowa organizacja na początku września staje się przez to niewidzialnym drugim etatem.



„Przecież jak mi powiesz, co mam zrobić, to zrobię” – pułapka delegowania zadań

„Kiedy pod koniec dnia opadam z sił i pytam mojego partnera, czy w czymś pomoże, słyszę zawsze tę samą odpowiedź: »Przecież jak mi powiesz, co mam zrobić, to zrobię. Nie musisz się tak denerwować«. I to jest właśnie sedno problemu. Ja nie chcę być dyrektorem generalnym naszego domu, który musi delegować każde pojedyncze zadanie! Nie chcę musieć pamiętać o tym, że syn wyrósł z kapci, a córka potrzebuje nowego stroju na WF. Chcę partnera, który sam to zauważy i przejmie

za to pełną odpowiedzialność, zamiast czekać na gotową instrukcję obsługi”.

Jak wyjść z roli menedżera domu?

Druga strona często wychodzi z założenia, że otwartość na wykonywanie poleceń jest szczytem partnerstwa. W rzeczywistości jednak postawa „powiedz mi, co mam zrobić” wciąż obarcza kobietę funkcją zarządczą. Partner staje się wówczas jedynie wykonawcą, podczas gdy cały stres związany z planowaniem, ryzykiem pomyłki i dopilnowaniem terminów zostaje po stronie partnerki. Aby stworzyć doj-



rzały, partnerski związek, należy przejść od modelu „pomagania” do modelu „pełnej współodpowiedzialności”.

„Kto zawiezie dziecko na angielski?” – chaos w planie zajęć dodatkowych

„Kolejną ścianą, na którą trafiam, jest grafik zajęć pozaszkolnych. Angielski, basen, korepetycje, piłka nożna... Trzeba to zgrać z godzinami pracy, nowym planem lekcji i obiadami. Mój partner stwierdził, że »jakoś to będzie«. Ale to »jakoś« w praktyce oznacza, że to ja spędzam wieczory na układaniu klocków z planu zajęć, dzwonieniu po szkołach językowych i ustalaniu, kto kogo skąd odbiera. On po prostu pyta rano: »To gdzie mam dziś jechać?«”.

Logistyka zajęć dodatkowych i grafiku szkolnego

Połączenie bierności partnera z bagatelizowaniem problemu („jakoś to będzie”) tworzy mieszaninę, która potęguje frustrację. Układanie harmonogramu po lekcjach to jeden z najbardziej wymagających elementów wrześniowej rutyny. Rozwiązaniem nie jest codzienne ustalanie „kto jedzie dzisiaj”, ale przypisanie stałych dni lub konkretnych dyscyplin. Jeśli partner przejmuje opiekę nad aktywnościami sportowymi dziecka, to na nim spoczywa odpowiedzialność za pilnowanie godzin treningów, pakowanie sprzętu i transport od początku do końca sezonu.



„Zawsze to ja muszę pamiętać o budżecie na wyprawkę szkolną i opłatach”

„Do tego wszystkiego dochodzi kwestia finansów. Składki na komitet rodzicielski, ubezpieczenie, zeszyty, ubrania do szkoły, dodatkowe ćwiczenia do języka, nowe buty, opłaty rekrutacyjne na basen... To są duże kwoty, które trzeba wydać w jeden miesiąc. Kiedy mówię partnerowi, że przekraczamy budżet, słyszę, że »przesadzam« i »przecież to normalne wydatki«. **Ale to ja muszę gimnastykować się z domowym budżetem, żeby starczyło na wszystko**”.

Budżet domowy na powrót do szkoły

Pamiętajmy, że choć podstawowe podręczniki w szkołach podstawowych są darmowe i wypożyczane przez szkołę, to zakup wyprawki papierniczej, ubrań, sprzętu sportowego i opłat dodatkowych stanowi potężne obciążenie dla domowego budżetu. Brak wspólnego planowania finansowego wzmaga poczucie osamotnienia u osoby trzymającej pieczę nad finansami. Dobrą praktyką jest utworzenie dedykowanego subkonta lub kategorii w aplikacji bankowej pt. „wyprawka i szkoła” już w trakcie wakacji. Przegląd wydatków i akceptacja kosztów powinny odbywać się wspólnie przy jednym stole, zanim zakupy trafią do koszyka.

Wrześniowe zarządzanie domem po powrocie do szkoły

„Złapałam się na własnej hipokryzji. Padam na twarz i marzę, by ktoś w końcu zdjął ze mnie ciężar domowej logistyki, a gdy mąż po prostu poszedł kupić zeszyty dla Leosia... urządziłam mu awanturę o złą liniaturę. Szybki zimny prysznic: to ja sama trzymam te drzwi na kłódkę. Jak wyłączyć w sobie nawyk kontroli, przestać poprawiać każdy detal po partnerze i z monopolu na zarządzanie wreszcie zbudować prawdziwy zespół?”

Perfekcjonizm i pułapka kontroli w wychowaniu dzieci – jak nauczyć się odpuszczać?

Oddanie kontroli bywa równie trudne, jak samo dźwiganie obciążenia. Często wpadamy w pułapkę perfekcjonizmu i mikrozarządzania – chcemy, by wszystko było zrobione dokładnie tak, jak my byśmy to zrobiły. Aby wyrwać się z tego błędnego koła, warto wdrożyć trzy proste zasady:

1. Przekazuj pełne obszary, a nie pojedyncze zadania

Zamiast prosić partnera o „kupienie butów na WF”, przekaz mu cały obszar: Wyprawka sportowa dla dzieci. Oznacza to, że sam sprawdza rozmiary, szuka ofert, zamawia i opłaca sprzęt. Ty nie uczestniczysz w tym procesie.

2. Zaakceptuj inne metody działania

Jeśli partner podejmie się organizacji zajęć dodatkowych, może wybrać inną szkołę językową niż Ty. Jeśli spełnia ona podstawowe kryteria i dziecko jest zadowolone – odpuść ocenianie.

3. Wprowadźcie niedzielne odprawy organizacyjne

Zamiast pretensji w ciągu tygodnia, ustalcie stałe, 15-minutowe spotkanie w każdą niedzielę. Przejrzyjcie wspólny kalendarz w aplikacji (np. Google Calendar), podzielcie dojazdy i bieżące sprawy na nadchodzący tydzień.

Podsumowanie: jak wygrać z wrześniowym stresem i zbudować prawdziwe partnerstwo?

Wrzesień nie musi oznaczać corocznego kryzysu w związku i wycieńczenia organi-

zacyjnego. Zjawisko mental load nie znika samo z siebie. Wymaga nazwania po imieniu, otwartej rozmowy i przededefiniowania zasad, na jakich funkcjonuje domowa codzienność. Pamiętajmy, że budowanie partnerstwa polega na przekazaniu nie tylko fizycznych obowiązków, ale i związanej z nimi odpowiedzialności decyzyjnej. Odpuszczenie perfekcjonizmu, wdrożenie cyfrowych narzędzi ułatwiających logistykę oraz wyraźny podział obszarów działania pozwalają odzyskać spokój i sprawiają, że powrót do szkoły staje się wspólnym projektem obojga rodziców, a nie jednoosobową misją matki.

A jak to wygląda w Twoim domu? Czy przed 1 września czujesz wsparcie ze strony partnera, czy cała logistyka powrotu dzieci do szkoły lub przedszkola spoczywa na Twoich barkach? Zostaw komentarz poniżej!

Redakcja





ZATRZYMAJ SIĘ. POSŁUCHAJ. POCZUJ.

Po prostu bądź.



ROZMOWY, KTÓRE
INSPIRUJĄ



SPRAWDZONE WSKAZÓWKI
I PRAKTYCZNA WIEDZA



PRZESTRZEŃ NA
REFLEKSJĘ I ODDECH

*Ciche chwile.
Wielka moc.*



POSŁUCHAJ NA
YOUTUBE
I ZASUBSKRYBUJ!

ZESKANUJ I SŁUCHAJ



KOMENTUJ



PODZIEL SIĘ



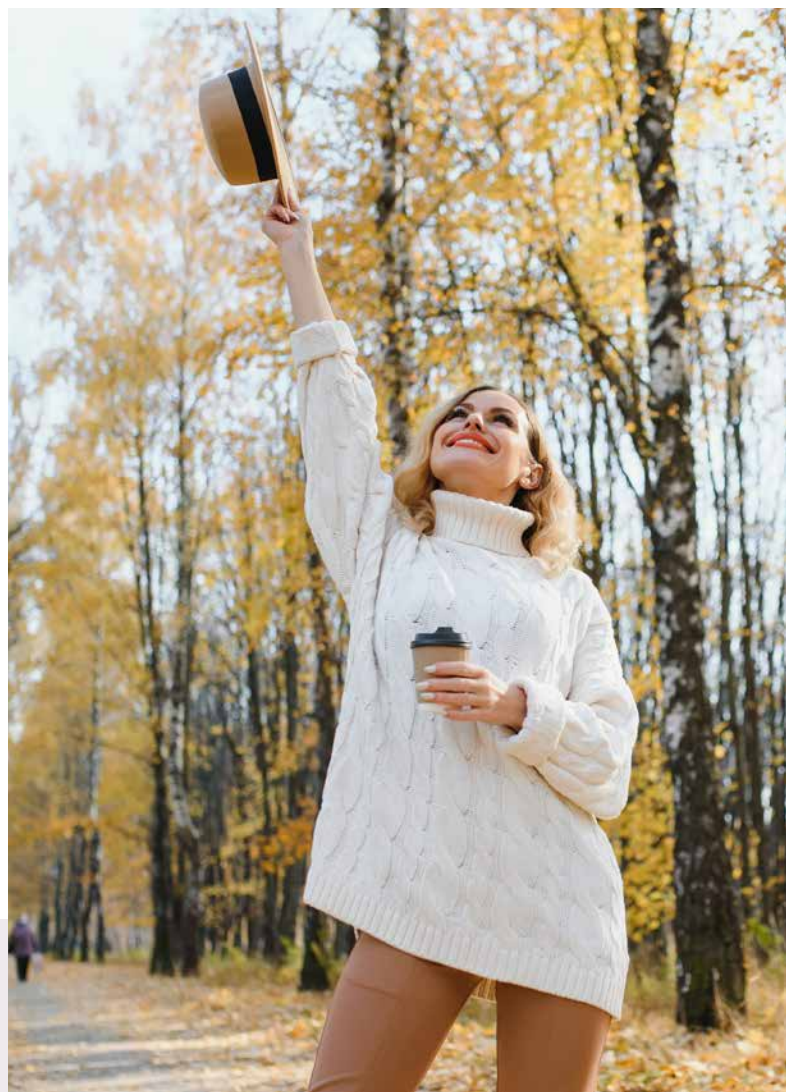
KLIKNIJ DZWONEK

Wrzesień, czyli Nowy Rok dla perfekcjonistek.

SKĄD SIĘ WZIĘŁA PRESJA, ŻEBY JESIENIĄ ZACZAĆ ŻYCIE OD NOWA?

Nowy notes. Nowy plan. Nowe nawyki. Nowa dieta. Nowa rutyna. Najlepiej jeszcze nowe ciało, nowa fryzura i nowa wersja siebie. Wrzesień ma wyjątkowy talent do przekonywania nas, że właśnie teraz powinniśmy wreszcie „wziąć się za siebie”. Tylko kto właściwie ustalił, że jesień jest kolejnym terminem na poprawianie własnego życia?

Jest coś niemal rytualnego w pierwszych dniach września. W sklepach pojawiają się zeszyty, kalendarze i planery. Internet zalewają zdjęcia kawy obok świeżo otwartego notesu. Wracają poranne rutyny, zdrowe boxy z jedzeniem, treningi o szóstej rano i listy rzeczy, które „od września robimy inaczej”. Nawet kobieta, która przez całe lato z przekonaniem twierdziła, że potrzebuje tylko świętego spokoju, nagle zaczyna podejrzewać, że być może powinna zacząć biegać. Albo przynajmniej kupić strój do biegania. Wrzesień ma bowiem coś, czego nie ma żaden inny miesiąc poza styczniem: świetny marketing. Styczeń mówi: „Nowy rok, nowa Ty”. Wrzesień mówi właściwie to samo, tylko bardziej elegancko. Z kawą

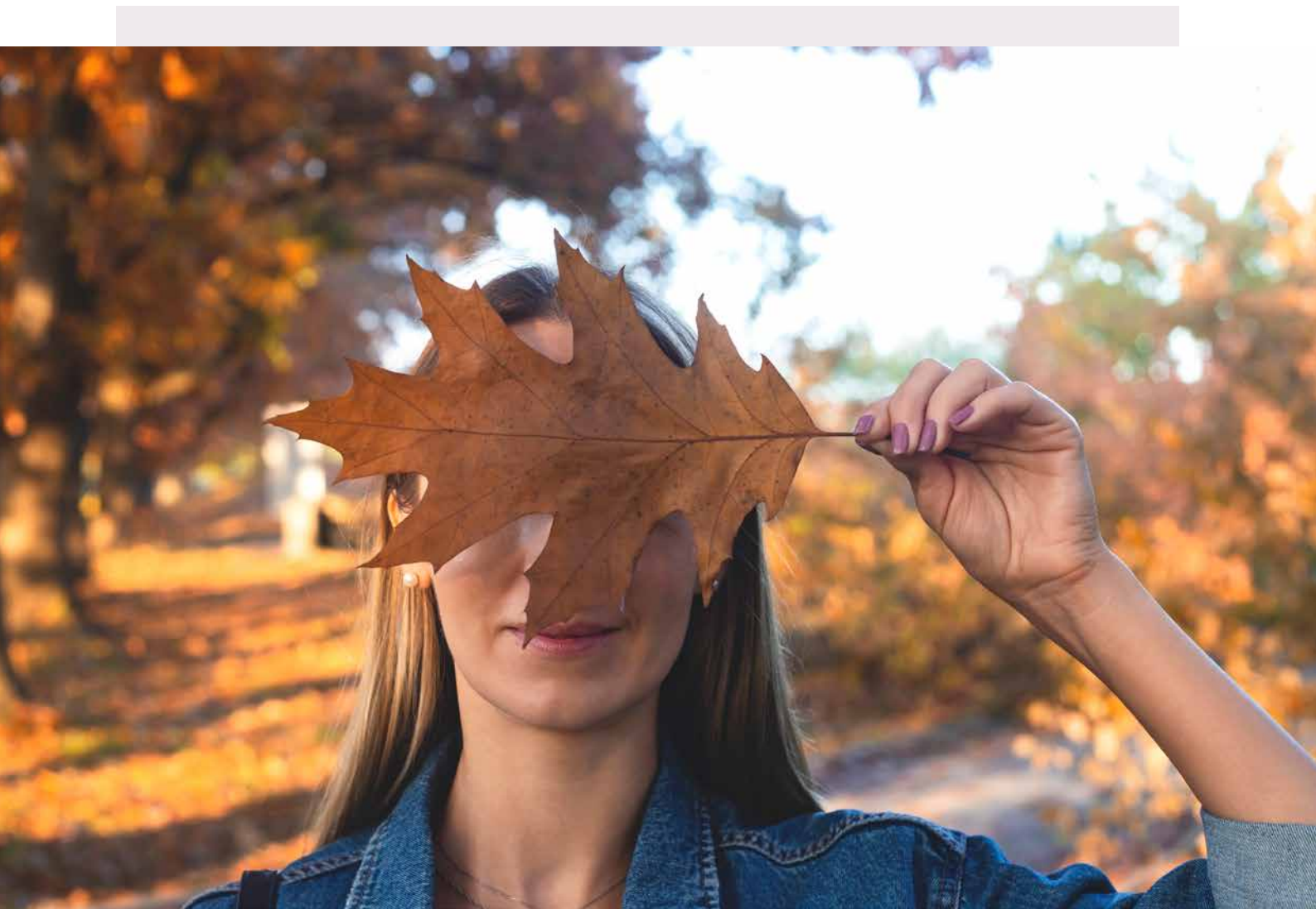


w ceramicznym kubku. W kaszmirowym swetrze. Przy biurku, na którym leży nowy planer.

Dlaczego wrzesień tak bardzo przypomina Nowy Rok?

To nie jest wyłącznie kwestia mody. Wrzesień od zawsze oznaczał początek nowego etapu. Dzieci wracają do szkoły, kończą się wakacje, wracamy do pracy i bardziej uporządkowanego rytmu dnia. Nawet jeśli szkołę skończyłyśmy dwadzieścia lat temu, gdzieś z tyłu głowy wciąż może działać zapisany w dzieciństwie schemat: wrzesień = początek.

Do tego dochodzi zjawisko, które psychologia określa jako Fresh Start Effect, czyli efekt świeżego startu. Badania pokazują, że wyraźne punkty w czasie — początek roku, miesiąca, tygodnia czy nowego etapu — mogą sprawiać, że łatwiej oddzielamy dotychczasowe niepowodzenia od przyszłości i chętniej podejmujemy się realizacji nowych celów. To całkiem logiczne. Jeżeli coś nie udało się nam w maju, możemy powiedzieć: „Trudno, spróbuję w czerwcu”. Jeżeli nie udało się w czerwcu, przychodzi lipiec. Potem sierpień. A potem wrzesień. I nagle pojawia się poczucie, że dostajemy kolejną czystą kartkę. Problem w tym, że bardzo szybko zaczynamy wpisywać na nią zdecydowanie za dużo.



Od „wracam do rutyny” do „muszę się naprawić”

Początkowo wszystko wygląda niewinnie. Chcemy po wakacjach trochę uporządkować dzień. Wstawać wcześniej. Regularniej jeść. Wrócić do ćwiczeń. Ograniczyć telefon. Zacząć czytać książki. Brzmi rozsądnie. Dopiero po chwili okazuje się, że nasza jesienna lista obejmuje również naukę hiszpańskiego, medytację, jogę, kurs online, rozwój zawodowy, przygotowywanie zdrowych lunchów, pielęgnację skóry, oszczędzanie pieniędzy, weekendowe wycieczki, wcześniejsze chodzenie spać i przeczytanie trzydziestu książek do końca roku. A przecież miałyśmy tylko „wrócić do rutyny”. W pewnym momencie zwykła or-

ganizacja życia zaczyna przypominać projekt restrukturyzacyjny. I wtedy pojawia się znajome słowo: produktywność.

Kobieta, która cały czas jest „w procesie”

Być może najciekawsze w fenomenie wrześniowych postanowień jest to, że doskonale wpisują się one w kulturę nieustannego samodoskonalenia. Mamy być bardziej zorganizowane. Bardziej świadome. Bardziej aktywne. Bardziej zadbane. Bardziej przedsiębiorcze. Bardziej fit. Obecne. Bardziej odporne psychicznie. Bardziej produktywne. A jeśli przy okazji uda się jeszcze mieć pięknie urządzone mieszkanie, zdrową relację, rozwijającą pracę, czas dla dzieci, czas dla partnera, czas dla przyjaciół i kilka godzin tygodniowo tylko dla siebie – świetnie.

Lista gotowa. Tylko kiedy właściwie mamy z niej zejść? Bo współczesna kobieta coraz częściej nie ma już po prostu żyć. Ma pracować nad swoim życiem. Nad relacją. Nad karierą. Nad ciałem. Nad finansami. Nad emocjami. Nad stylem życia. Nad organizacją czasu. Nawet odpoczynek potrafimy zamienić w zadanie do wykonania. „W ten weekend naprawdę odpocznę”. Jakby odpoczynek miał swój deadline.



Jesienią szczególnie łatwo wpaść w tę pułapkę

Lato jest pod tym względem łaskawe. Możemy później wstawać. Jeść lody na obiad. Czytać książkę przez trzy godziny. Spędzić pół dnia na plaży. Odpisać na wiadomość po kilku godzinach. Nie wiedzieć, jaki jest dzień tygodnia. A potem przychodzi wrzesień.

Nagle kalendarz znów zaczyna wyglądać poważnie. W pracy pojawiają się nowe projekty. Dzieci wracają do szkoły. Kończą się urlopy. Dni stają się krótsze. Wraca regularność. I wraz z nią często wraca przekonanie, że teraz trzeba się bardziej postarać. Jesień zaczynamy więc nie od pytania: „Jak chcę przeżyć ten sezon?“, ale od pytania: „Co powinnam jeszcze poprawić?“ To subtelna różnica. I bardzo dużo mówi o naszych czasach.

Nowy planer nie rozwiąże starego problemu

Trudno nie zauważyć, jak pięknie sprzedaje się idea nowego początku. Nowy rok potrzebuje nowego kalendarza. Nowa jesień potrzebuje nowego planera. Nowa rutyna potrzebuje nowych pudełek na lunch. Nowa wersja siebie potrzebuje nowych ubrań sportowych. A najlepiej jeszcze aplikacji, która będzie mierzyć, czy

wystarczająco dobrze realizujemy własne postanowienia. Nie ma oczywiście nic złego w kupieniu pięknego notesu. Wręcz przeciwnie. Dobry papier może poprawić humor.

Ale warto czasem zadać sobie pytanie, czy kupujemy narzędzie, które pomoże nam coś zmienić, czy kupujemy przede wszystkim przyjemne poczucie, że już zaczęliśmy zmianę. Bo bardzo łatwo pomylić przygotowanie do działania z samym działaniem. Można przez dwa wieczory wybierać idealny planer. Można rozpisać kolorami wszystkie cele. Można stworzyć tabelę nawyków. Można zapisać na pierwszej stronie: MÓJ NOWY SEZON. A potem po prostu... przeżyć kolejny zwyczajny wtorek. I nic się nie stanie.



„Nowa ja” jest wyjątkowo wymagającą lokatorką

Mam zresztą podejrzenie, że „nowa ja” to jedna z najbardziej pracowitych kobiet, jakie znamy. Wstaje o 5:30. Pije wodę z cytryną. Ćwiczy. Czyta. Medytuje. Pracuje intensywnie i bez rozpraszaczy. Je zdrowe śniadanie. Ma idealnie przygotowany lunch. Pamięta o suplementach. Odpowiada na wszystkie wiadomości. Rozwija biznes. Ma czas dla rodziny. Wieczorem robi wieloetapową pielęgnację. Czyta książkę. Zasypia o 22. I oczywiście następnego dnia robi dokładnie to samo. Nie wiadomo tylko, kto prowadzi jej dzieci do szkoły, robi zakupy, płaci rachunki, sprząta łazienkę, gotuje i przeżywa zwyczajne życie. Być może problem nie polega na

tym, że jesteśmy zbyt mało zorganizowane. Być może problem polega na tym, że mamy nierealistyczne wyobrażenie o tym, ile człowiek może zrobić w ciągu jednego dnia.

A co, gdyby wrzesień nie był projektem?

To wcale nie oznacza, że nie warto niczego planować. Warto. Planowanie daje poczucie sprawczości. Nowy sezon może być świetnym momentem na uporządkowanie priorytetów, powrót do ważnych aktywności czy rozpoczęcie projektu, który od dawna odkładamy. Tylko dobrze byłoby rozdzielić dwie rzeczy: chęć zmiany i presję zmiany.



Jeśli od dawna marzysz o nauce włoskiego — zapisz się na kurs.

Jeśli dobrze czujesz się po treningu — wróć na siłownię.

Jeśli tęsknisz za książkami — kup tę, którą naprawdę chcesz przeczytać.

Jeśli potrzebujesz uporządkować finanse — zrób to.

Ale nie dlatego, że trzeba mieć nowy cel we wrześniu. Zrób to dlatego, że Ty tego chcesz. Być może najmodniejszym trendem tej jesieni będzie brak presji. W świecie, który nieustannie zachęca nas do ulepszania siebie, pewną formą luksusu staje się możliwość powiedzenia: „Tak jak jest, też jest dobrze”. **Nie zawsze trzeba zaczynać od nowa. Czasem wystarczy coś kontynuować.** Czasem wystarczy coś zakończyć. Czasem wystarczy niczego nie ruszać. I czasem najlepszym planem na jesień jest po prostu zobaczyć, co się wydarzy. Bez piętnastu celów. Bez aplikacji. Bez tabelki z planerem nawyków. Bez poczucia winy po trzecim dniu, kiedy zamiast porannego treningu wybierasz sen.

Wrzesień nie jest egzaminem

Możemy lubić wrzesień za jego świeżość. Za nowe książki. Za swetry. Za pierwszą kawę wypitą przy otwartym oknie, kiedy rano jest już trochę chłodniej. Za powrót do rytmu. Za poczucie, że coś się zaczyna. Ale nie musimy robić z tego egzaminu. Nie musimy pod koniec września wystawiać

sobie oceny z produktywności. Nie musimy patrzeć na pustą stronę planera jak na dowód własnej niekonsekwencji. I przede wszystkim — nie musimy rozpoczynać kolejnego sezonu od próby stworzenia nowej siebie. Może ta obecna ma całkiem sporo do powiedzenia. Może wie, czego chce. Może jest zmęczona. Może ma kilka pomysłów. Może zmieniła zdanie. Może wcale nie potrzebuje kolejnego planu.

A może potrzebuje tylko jednej rzeczy: żeby wrzesień był wrześniem, a nie kolejną kampanią reklamową na rzecz „lepszego życia”. Bo życie naprawdę nie zaczyna się we wrześniu. I całe szczęście.

A Ty? Wrzesień działa na Ciebie jak drugi Nowy Rok? Nowy planer, nowe postanowienia i powrót do rutyny – czy raczej jesień bez wielkich deklaracji? Jesteśmy ciekawe, czy wrzesień rzeczywiście daje Ci energię do zmian, czy przeciwnie – masz już dość kolejnego sezonu pod hasłem „nowa ja”.

Materialy, które *budują zaufanie* *i sprzedają*

Chcesz stworzyć własne produkty cyfrowe?
Pomogę Ci zamienić Twoją wiedzę i doświadczenie
w profesjonalny produkt, który możesz z dumą
pokazać swoim klientkom.

Projektuję e-booki, workbooki i inne materiały
cyfrowe, które łączą estetykę z funkcjonalnością,
budują zaufanie do marki i wspierają sprzedaż.



CO MOŻEMY WSPÓLNIE STWORZYĆ?



E-BOOKI WORKBOOKI

piękne i czytelne
materiały, które
budują Twój
wizerunek



PLANERY CHECKLISTY

przejrzyste materiały,
które ułatwiają
działanie krok po
kroku



KARTY PRACY MATERIAŁY DO KURSÓW

spójne wizualne,
praktyczne narzędzia



MAGAZYNY BIULETYNY

estetyczne publikacje,
które przyciągają
uwagę i budują
zaufanie



Współpraca z Renatą to czysta przyjemność!

Stworzyła dla mnie przepiękną oprawę graficzną do mojego workbooka i lead magnetu - wszystko wyszło dokładnie tak, jak sobie wymarzyłam (a nawet lepiej!) Świetny kontakt, zero stresu, ogromna dbałość o szczegóły. Z całego serca polecam. Jeśli chcesz mieć świetny produkt - oddaj go w ręce Renaty!

Karolina - mentorka, doradczyni zawodowa



Umów się na bezpłatną konsultację – porozmawiajmy o Twoim e-booku!



@glanc.book

Sztuka zwalniania, gdy świat przyspiesza:

CO JESIEŃ MÓWI O POTRZEBIE ODPOCZYNKU?

Żyjemy w świecie, który zafundował nam kult wiecznej wiosny. Wymagamy od siebie nieustannego rozkwitu, ciągłej produktywności i gotowości do działania bezwzględnie według kalendarza. Tymczasem natura – najstarsza i najmądrzejsza architektka życia – wyraźnie pokazuje, że stały wzrost jest iluzją. Jesień nie jest końcem. Jesień to mistrzowska lekcja odpoczynku, zwalniania tempa i odpuszczania tego, co nam już nie służy.

poziom serotoniny – hormonu odpowiedzialnego za poziom energii i dobry nastrój – naturalnie spada. Z biologicznego punktu widzenia nasz organizm dostaje jasny sygnał: czas przejść w tryb regeneracji.

Opór, jaki często stawiamy jesiennemu spowolnieniu, wynika z presji społecznej. Żyjemy na styku dwóch ścierających się

Biologia i psychologia zmiany pór roku

Gdy dni stają się krótsze, a światło łagodniejsze, w naszych ciałach i umysłach zachodzi naturalna zmiana. Zmniejszona ilość światła słonecznego stymuluje szybszą produkcję melatoniny, podczas gdy



sił: sztucznie wykreowanego rytmu cywilizacyjnego, który wymaga stałej wydajności przez 365 dni w roku, oraz naszego rytmu biologicznego, który naturalnie dąży do harmonii z przyrodą. Akceptacja tej biologicznej potrzeby to pierwszy krok do odzyskania wewnętrznego spokoju i zapobiegania wypaleniu emocjonalnemu.

Odrzucenie liści jako akt odwagi, nie słabości

Obserwacja jesiennego lasu przynosi najgłębszą metaforę dojrzałego życia. Drzewa nie zrzucają liści z rozpacz czy słabości. Robią to w akcie samoobrony i mądrości. Wiedzą, że utrata wody przez liście podczas zimowych mrozów zniszczyłaby całą roślinę. Odrzucenie tego, co zbędne, jest jedynym sposobem na przetrwanie i ponowne rozkwitnięcie na wiosnę.

W kontekście psychologii nowoczesnej kobiety, jesienne odpuszczanie oznacza przede wszystkim rezygnację z nierealnych oczekiwań i umiejętność powiedzenia „nie” kolejnym zobowiązaniom. To także uwolnienie się od nadmiaru bodźców oraz przejście od powierzchownej wielozadaniowości do głębokiego bycia „tu i teraz”. Ostatecznie jest to akceptacja przemijania – zrozumienie, że każdy etap życia, podobnie jak pory roku, ma swój unikalny sens i cel.

„Odpoczynek nie jest nagrodą za wykonaną pracę. Jest jej nieodłączną częścią i warunkiem koniecznym do tego, by tworzyć z pasją i żyć w zdrowiu”.



Czym jest slow living i higiena odpoczynku?

Współczesny koncept slow living to nie lenistwo, lecz wybiórcza uważność. Jesień staje się idealnym tłem do praktykowania głębokiej higieny odpoczynku. Często mylimy bierne spędzanie czasu z regeneracją. Bezwiedne przeglądanie mediów społecznościowych czy oglądanie przebodźcowujących treści wcale nie daje naszemu układowi nerwowemu przestrzeni na wyciszenie.

Realna regeneracja wymaga stworzenia warunków dla sensorycznego ukojenia. Fizyczne poczucie bezpieczeństwa budujemy poprzez ciepło i dotyk – otaczanie się naturalnymi tkaninami, takimi jak wełna, kaszmir czy organiczna bawełna. Znaczenie ma również aromaterapia i domowe rytuały oparte na naturalnych olejkach z nutami cedru, cynamonu czy lawendy, które stymulują układ przywspółczulny do wyciszenia. Z kolei świadomy kontakt z naturą (jak chociażby leśne kąpiele) oraz cyfrowy detoks pozwalają obniżyć poziom kortyzolu i przywrócić umysłowi naturalną przejrzystość.



Dlaczego jesienią czuję większe zmęczenie i senność?

To naturalna reakcja biologiczna. Zmniejszona ilość światła słonecznego zwiększa produkcję melatoniny i obniża poziom serotoniny w organizmie. Twoje ciało naturalnie dąży do oszczędzania energii i dłuższego odpoczynku.



Jak praktykować slow living, mając napięty grafik i wiele obowiązków?

Slow living nie wymaga rezygnacji z pracy. Zacznij od małych kroków:

wprowadź 15 minut dziennie bez telefonu, wypij poranną kawę lub herbatę w pełnej uważności, zatrzymaj się na chwilę podczas spaceru i skup się na oddechu.

Jak przygotować swój dom i przestrzeń na jesienny czas wyciszenia?

Stwórz tzw. przestrzeń regeneracji. Wprowadź miękkie, naturalne tekstylia, ciepłe światło o niskiej temperaturze barwowej, naturalne świece zapachowe oraz zadbaj o porządek, który sprzyja wyciszeniu umysłu.

Sztuka zwalniania, gdy świat przyspiesza – podsumowanie

Pozwolenie sobie na zwolnienie tempa nie jest rezygnacją z marzeń ani wycofaniem się z życia. To wyraz najgłębszego szacunku do własnego ciała i umysłu. Kiedy przestajemy walczyć z naturalnymi cyklami i przestajemy traktować odpoczynek jak wyrzut sumienia, odkrywamy, że jesień nie odbiera nam energii – ona po prostu zmienia jej kierunek z zewnątrz do wewnątrz.

Zamiast więc opierać się jesiennemu chłodowi i krótszym dniom, potraktuj ten czas jak zaproszenie. Zrób krok w bok od pędzącego świata, zaparz ulubioną herbatę, otul się miękkim kocem i pozwól sobie po prostu być. Pamiętaj, że drzewa zrzucają liście nie po to, by obumrzeć, ale po to, by na wiosnę znowu mieć siłę zakwitnąć. Twoja regeneracja jest Twoją największą siłą.



Kultura świata:

SKANDYNAWSKIE SEKRETY NA ZACHOWANIE DOBREGO HUMORU JESIENIĄ

Gdy w naszej szerokości geograficznej pierwsza jesienna szaruga wywołuje chęć zaszy-
cia się pod kocem w poczuciu rezygnacji, w Kopenhadze, Sztokholmie i Malmö zaczyna
się najbardziej wyczekiwany czas w roku. Skandynawki nie walczą z jesienią i nie udają,
że listopad to przedłużenie lipca. Zamiast tego z mistrzowską precyzją przedstawiają swój
styl życia na tryb, który przemienia krótkie dni i chłodne wieczory w bezcenne źródło do-
brostanu.

Jak kobiety z Północy dbają o psychikę, energię, skórę i przestrzeń, gdy słońce zachodzi
niepokojąco wcześnie? Oto przewodnik po skandynawskiej sztuce jesiennego dobrosta-
nu, który warto wdrożyć do swojego życia już dziś.

Sztuka celebrowania wnętrza: hygge, lagom i mysa

Dla Dunki czy Szwedki dom jesienią przestaje być tylko miejscem, do którego wraca się po pracy. Staje się azylem, który ma koić zmysły i regenerować układ nerwowy. Kluczem do zrozumienia tej filozofii są trzy pojęcia, stanowiące fundament północnego stylu życia.

Duńskie hygge to celowe stwarzanie atmosfery ciepła, bliskości i bezpiecznego komfortu. Nie dzieje się samo. To świadoma decyzja, by wieczorem wyłączyć ostre światło, zapalić świece z naturalnego wosku i zaparzyć herbatę w ulubionym kubku.

Szwedzkie lagom dorzuca do tego zasadę „nie za mało, nie za dużo – w sam

raz”, ucząc nas zbalansowanego dbania o swoje potrzeby bez poczucia winy, że nie jesteśmy stale produktywni.

Z kolei pojęcie mysa odnosi się do czystej nastrojowości. Szwedzki rytuał Fredagsmys (przytulny piątek) to wręcz świętość – wieczór w miękkim ubraniu, z dobrą książką lub serialem i kompletnym brakiem przymusu wychodzenia z domu.

Przekształcenie przestrzeni na wzór Północy opiera się na dwóch zmysłach: wzroku i dotyku. Zamiast jednej silnej górnej żarówki, Skandynawki tworzą w pomieszczeniu kilka punktów ciepłego, rozproszonego światła. Dopełnieniem są faktury: zamiana lekkich, letnich tkanin na mięsistą wełnę, kaszmir i len bezpośrednio obniża poziom kortyzolu w organizmie poprzez stymulację dotykową.



Dieta dla duszy i rozgrzewający rytuał Fika

Skandynawki doskonale wiedzą, że brak słońca bezpośrednio wpływa na poziom serotoniny – hormonu odpowiedzialnego za dobry nastrój. Zamiast głodzić się rygorystycznymi dietami, jesienią stawiają na jedzenie, które odżywia organizm od środka i daje poczucie emocjonalnego ukojenia.

W Szwecji Fika to nie po prostu szybka kawa wypita przy biurku, lecz rytuał zatrzymania czasu. Co najmniej raz dziennie Szwedki siadają przy filiżance naparu. Obowiązkowo towarzyszy temu tradycyjny wypiek – kanelbullar (bułeczka cynamonowa) lub kardemumabullar (bułeczka z kardamonem). Obecność rozgrzewających przypraw korzennych w codziennej diecie ma uzasadnienie medyczne: kardamon i cynamon działają rozgrzewająco, regulują poziom cukru we krwi i stymulują krążenie.

Na skandynawskim talerzu jesienią dominują lokalne składniki: tłuste ryby morskie (łosoś, śledź, makrela) dostarczające niezbędnych kwasów Omega-3, pieczone warzywa korzeniowe oraz dzikie owoce leśne – żurawina i malina moroszka – będące bombą witaminową wspierającą odporność.

Friluftsliv: „Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania”

Norweskie i szwedzkie pojęcie Friluftsliv oznacza dosłownie „życie na wolnym powietrzu”. Skandynawki nie rezygnują ze spacerów, gdy pada deszcz czy wieje chłodny wiatr. Kontakt z naturą jest dla nich kluczowym elementem dbania o zdrowie psychiczne.

Wychodząc na zewnątrz przed godziną 12:00 – nawet przy całkowitym zachmurzeniu – dostarczamy do siatkówki oka dawki naturalnego światła. To jasny sygnał dla mózgu, by zatrzymać produkcję melatoniny (hormonu snu) i pobudzić syntezę serotoniny. Aby czerpać z tego przyjemność, Kobiety Północy opanowały do perfekcji sztukę uwarstwienia (layering). Podstawą jest bielizna z wełny merino, na to miękkie



sweter, a na wierzch wiatro- i wodoodporny płaszcz o klasycznym kroju. Dzięki temu zwykły spacer w lesie czy parku staje się odprężającą „kąpielą leśną”.

Pielęgnacja Nordic Glow

Zimny wiatr na zewnątrz i suche powietrze z kaloryferów w pomieszczeniach stanowią ogromne wyzwanie dla skóry. Skandynawski rytuał pielęgnacyjny jesienią ulega całkowitej zmianie – lekkie, matujące emulsje ustępują miejsca bogatym, lipidowym formułom.

Zimny wiatr na zewnątrz i suche powietrze z kaloryferów w pomieszczeniach stanowią ogromne wyzwanie dla skóry. Skandynawski rytuał pielęgnacyjny jesienią ulega całkowitej zmianie – lekkie, matujące emulsje ustępują miejsca bogatym, lipidowym formułom.

Krok pielęgnacji	Działanie	Kluczowe składniki
1. Oczyszczanie	Delikatne, bez naruszania bariery ochronnej	Olejki, maselka i emulsje myjące
2. Odbudowa	Głębokie odżywienie i zatrzymanie wody	Ceramidy, kwas hialuronowy, skwalan
3. Ochrona	Wzmocnienie naczynek i walka z wolnymi rodnikami	Olej z nasion maliny moroszeki, witamina C

Dopełnieniem pielęgnacji jest uwielbiany w całej Skandynawii rytuał saunowy połączony z zimną kąpielą. Połączenie 15 minut w gorącej saunie z krótkim zanurzeniem w chłodnej wodzie poprawia mikrokrążenie, nadaje skórze natychmiastowy blask i wywołuje silny wyrzut dopaminy, utrzymujący doskonały humor przez resztę dnia.



Przekształć jesień w swój własny rytuał

Różnica między jesienną chandrá a jesiennym zachwytem tkwi wyłącznie w podejściu. Dunki i Szwedki nie czekają pasywnie na wiosnę – one sprawiają, że jesień staje się najprzyjemniejszym, najbardziej zmysłowym okresem w roku.

Zacznij od małych kroków: kup dzisiaj pachnące cynamonowe bułeczki, wyłącz ostre światło w salonie, załóż ulubiony, miękki sweter i wyjdź na krótki spacer bez telefonu w dłoni. Zobaczysz, jak szybko mrok za oknem przestanie być wrogiem, a stanie się idealnym tłem dla Twojego osobistego dobrostanu.

Jesień jako luksus powolności

Największy sekret Skandynawek nie kryje się wcale w drogich kosmetykach czy perfekcyjnie urządzonym salonie. Polega

na odwadze do zwolnienia tempa i przyzwoleniu sobie na brak perfekcji. Jesień na Północy to zaproszenie do celebracji luksusu, jakim jest czas spędzony we własnym domu, smak ciepłego naparu i zapach naturalnego wosku sojowego.

Gdy za oknem szybciej zapada zmrok, nie myśl o tym, co tracisz wraz z odejściem lata. Zastanów się, co możesz zyskać, tworząc własną, małą oazę spokoju. Wystarczy jeden mały krok – kubek ulubionej herbaty, ciepły kaszmirowy sweter i wieczór przeznaczony wyłącznie na regenerację. Pora powitać jesień na własnych warunkach.

Niech ta jesień stanie się Twoim prywatnym sezonem na dbanie o siebie. Pozwól sobie na miękkość, ciepło i spokój, które zostaną z Tobą aż do pierwszych promieni wiosennego słońca.

A jak wygląda Twój ulubiony sposób na pierwsze chłodne wieczory – wybierasz wieczorny relaks przy świecach w stylu duńskiego hygge, czy szwedzką popołudniową fikę z pachnącą kawą i kardamonką?

Z pamiętnika redakcji e-Wenus:

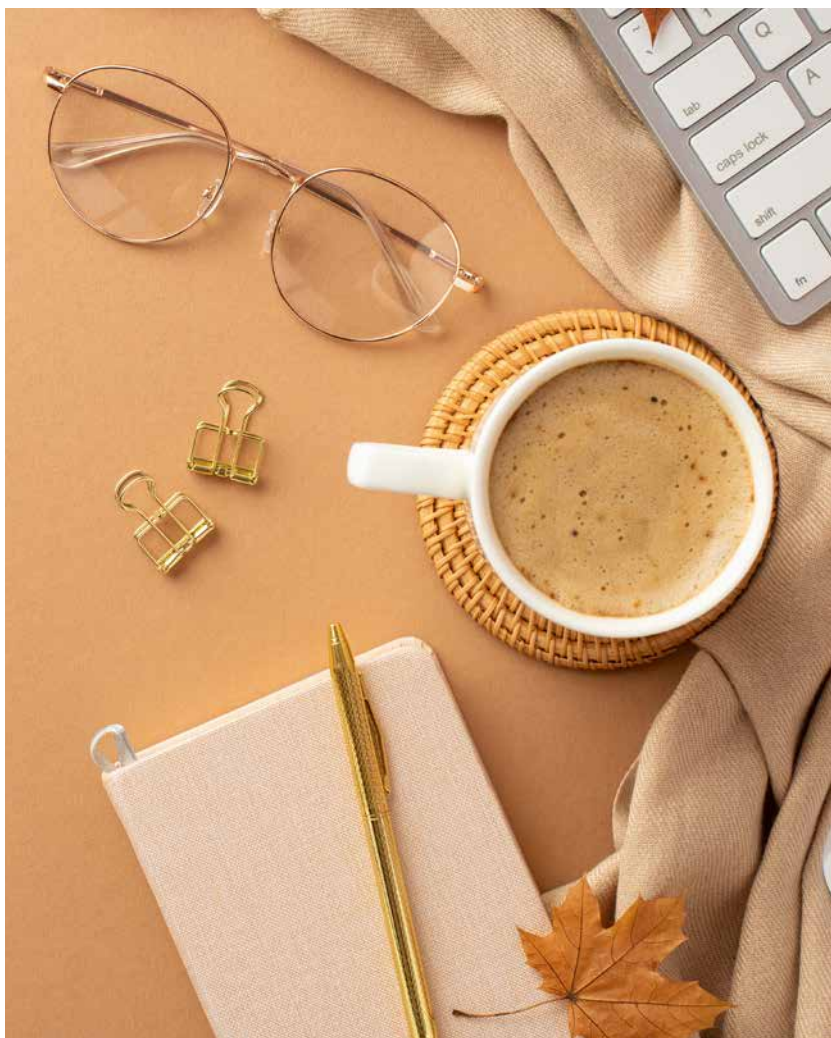
DLACZEGO STWORZYŁYŚMY TO MIEJSCE?

Siedzę w redakcji, jest późne popołudnie. Na biurku stygnie kolejna kawa z kawiarni, na ekranie laptopa świeci pusty dokument, a w głowie szumi od przebodźcowania. Znasz to uczucie, kiedy wracasz do domu, zamykasz za sobą drzwi i pierwszą rzeczą, którą robisz, jest zrzucenie sztywnych ubrań i głęboki wydech? Właśnie ten wydech był początkiem e-Wenus.

Raz na jakiś czas warto wrócić do misji. Nie po to, by pisać ładne hasła na stronie głównej, ale by przypomnieć sobie – i Wam – po co w ogóle odpaliliśmy ten magazyn i portal. Marzyliśmy o miejscu, w którym kobiety nie będą musiały udawać silniejszych, mądrzejszych ani bardziej idealnych, niż są.

Miałyśmy dość bycia „projektem do poprawy”

Przez lata, pracując w mediach, patrzyłyśmy na te same nagłówki. Ze wsząd atakowały nas obietnice: „Jak schudnąć w 5 dni”, „Jak być efektyw-



niejszą matką i liderką”, „10 kroków do idealnej rutyny porannej”. Wszystko podane w otoczce rzekomej troski, a w rzeczywistości zostawiające człowieka z cichym, dławiącym poczuciem: znów nie dowiozłam. Znowu jestem niewystarczająca.

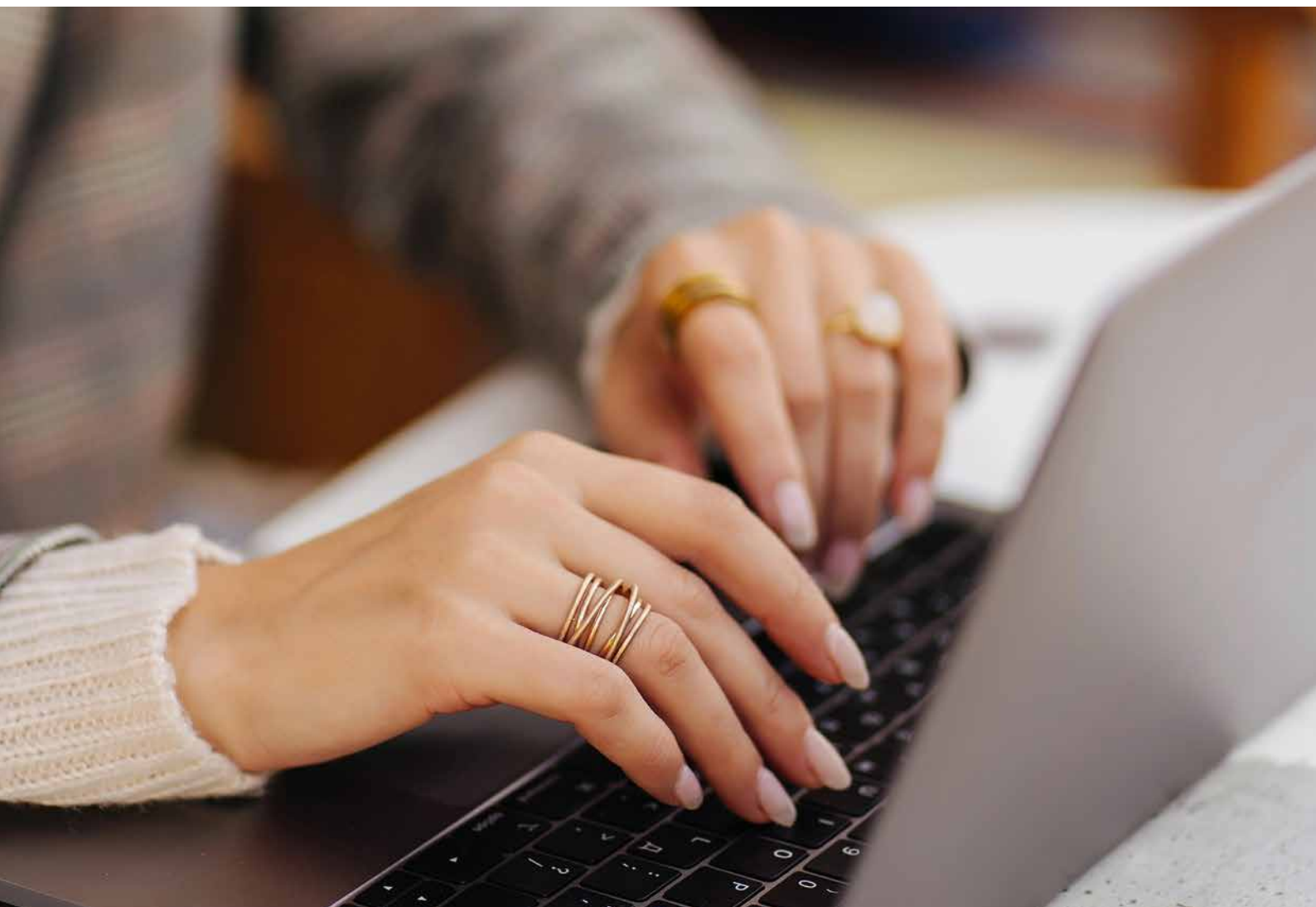
Internet stał się miejscem, w którym musisz mieć zdanie na każdy temat, wyglądać jak z filtra na Instagramie i godzić rolę bizneswoman, która pracuje z domowego zacisza. A co, jeśli po prostu nie masz siły? Co, jeśli Twój pies zjadł dzisiaj kapieć, w pracy wszystko poszło nie tak, a jedyne, na co masz ochotę, to zjeść ulubiony makaron i posiedzieć w ciszy?

Chciałyśmy stworzyć przestrzeń, która za-

miast mówić Ci, co masz w sobie naprawić, usiądzie obok, poda Ci kubek ciepłej herbaty i powie: „Rozumiem. Ja też tak mam. Zdejmij ten pancerz, tu jesteś bezpieczna”.

Przestrzeń, w której słabość nie jest porażką

e-Wenus.pl nie powstało z chłodnej kalkulacji rynkowej. Powstało ze zmęczenia iluzją. Chciałyśmy pisać o zdrowiu psychicznym bez pouczania i patrzenia na kogoś z góry. O ciele – bez retuszu i bez wstydu. O karierze – nie przez pryzmat pędzenia po drabinie korporacyjnej aż do wypale-



nia, ale przez pryzmat własnego spokoju i granic. O relacjach – tych prawdziwych, czasem trudnych, pękniętych, ale dojrziałych.

Nie chcemy być kolejnym magazynem i portalem dla kobiet, który czytasz po to, by poczuć się gorzej ze swoim życiem. Chcemy być cyfrowym domem. Miejscem, do którego wracasz, kiedy potrzebujesz pocieszenia, motywacji, inspiracji, rzetelnej wiedzy od ludzi, którym ufasz, albo po prostu potwierdzenia, że Twoje emocje są ważne.

Spółeczność dla kobiet, które wiedzą i chcą się dzielić

Wiedziałyśmy też od początku, że nie zrobimy tego same. e-Wenus to nie tylko nasza redakcyjna kanapa – to przede wszystkim sieć mądrych, doświadczonych kobiet, które każdego dnia zmieniają świat po swojemu.



Jesteś ekspertką w swojej dziedzinie – psycholożką, lekarką, terapeutką, prawniczką, przedsiębiorczynią? A może jesteś kobietą, która przeszła trudną drogę i niesie ze sobą bezcenną wiedzę? Nasza redakcja jest dla Ciebie otwarta. Szukamy głosów, które leczą z kompleksów, zamiast ich przysparzać. Chcemy tworzyć ten magazyn z kobietami, które czują naszą misję i mają odwagę mówić o skomplikowanych rzeczach prostym, pełnym empatii językiem.

Jeśli czujesz, że masz światu do opowiedzenia coś ważnego i chcesz dołączyć do grona Ekspertek e-Wenus.pl, wypełnij formularz.

Formularz

Dziękujemy, że tu jesteś

Ten portal żyje dzięki Wam. Każdy mail, każdy komentarz, w którym piszecie: „Dziękuję za ten tekst, poczułam ulgę”, daje nam dowód na to, że nasza intuicja była słuszną. Że nie potrzebujemy kolejnych wyidealizowanych wzorców. Że autentyczność to jedyne, co tak naprawdę się liczy.

Nie obiecujemy, że będziemy niezawodne. Ale obiecujemy, że zawsze będziemy prawdziwe. Rozgość się. Naprawdę nie musisz tu niczego udawać.

— *Twoja Redakcja e-Wenus.pl.*

Powrót do rutyny a pożądanie.

JAK PODTRZYMAĆ OGIEŃ W RELACJI, GDY KOŃCZY SIĘ CZAS
BEZTROSKICH WAKACJI?

Beztroskie dni, długie wieczory, brak sztywnych harmonogramów i wakacyjny luz – urlop wyjątkowo sprzyja namiętności. Co jednak zrobić, gdy wracają wrześniowe harmonogramy dnia, poranny pośpiech i lista obowiązków, a letnia chemia zaczyna znikać wraz z powrotem do codzienności? Odkryj, jak przekształcić wrześniową rutynę w sprzymierzeńca bliskości i jak utrzymać temperaturę w związku przez cały rok.



Dlaczego letnia namiętność ulatuje wraz z powrotem do pracy?

Koniec urlopu oznacza dla ludzkiego organizmu nagłą zmianę biochemiczną. Podczas wyjazdów nasz mózg intensywnie wydziela dopaminę – hormon ekscytacji, uwagi i nowości – oraz endorfiny. Wolność od prozy życia naturalnie obniża poziom kortyzolu, co otwiera przestrzeń na zabawę i spontaniczną intymność.

Gdy wracamy do powtarzalnego harmonogramu, priorytet przejmuje logistyka: dom, praca, przedszkole, szkoła i codzienne zakupy. Mózg przedstawia się w tryb oszczędzania energii, traktując znaną rutynę jako bezpieczną, ale biologicznie mało ekscytującą. Namiętność nie znika dlatego, że uczucie wygasło. Zostaje po prostu przykryta przez psychiczne zmęczenie i natłok obowiązków do wykonania.

Wakacje: nowość + brak presji czasowej = wysoki poziom dopaminy (pożądanie)

Powrót: rutyna + obowiązki logistyczne = wzrost kortyzolu (ochłodzenie)

Rozwiązanie: świadome rytuały + mikro-nowości = oksytocyna i stała bliskość



Od rutyny do intymności: 5 kroków do podtrzymania ognia

Podtrzymanie bliskości po sezonie urlopowym wymaga zmiany perspektywy. Codzienna rutyna wcale nie musi być wrogiem namiętności – z odpowiednim podejściem staje się bezpieczną ramą, która chroni Wasz czas tylko we dwójkę.

Przekształć nawyki w zmysłowe rytuały

Zwykłe czynności domowe łatwo zmienić w powracające kotwice bliskości. Poranna kawa wypita razem bez zerkania w ekran telefonu, wspólne przygotowywanie kolacji przy ulubionej muzyce czy przedłużony przytulas przed wyjściem z domu (trwający minimum 20 sekund, co stymuluje wyrzut oksytocyny) budują stałe poczucie połączenia.

Warto stworzyć własny, wieczorny sygnał przejścia z trybu zadaniowego do intymnego. Zapalenie świecy sojowej o nutach gwoździka, bergamotki czy drewna sandałowego daje układowi nerwowemu jasny komunikat: kończymy pracę i przechodzimy w czas relaksu.

Wprowadź mikro-nowości do codziennej przestrzeni

Dopamina karmi się nieznanym, jednak nie potrzebujesz biletu lotniczego, by zresetować rutynę. Czasem wystarczy zmiana utartej trasy wieczornego spaceru, prze-

testowanie nowego przepisu kulinarnego w środku tygodnia lub wizyta w nowej restauracji zamiast ulubionego lokalu. Równie mocno działają drobne gesty w ciągu dnia – krótkie wiadomości wysyłane do partnera, które nie dotyczą listy zakupów ani spraw organizacyjnych.

Planujcie randki (spontaniczność to mit)

Przekonanie, że pożądanie w długim związku powinno być wyłącznie spontaniczne, to jeden z najbardziej szkodliwych mitów relacyjnych. Spontaniczność wymaga zasobów: wolnej głowy i braku zmęczenia, o co trudno w roboczym tygodniu. Wpisanie



randki w kalendarz nie odbiera jej magii, lecz nadaje jej priorytet równy najważniejszym spotkaniom biznesowym.

Przywróć sypialni funkcję azylu

Po powrocie z wakacji sypialnia często nieświadomie zmienia się w domowe biuro, prasownię lub magazyn. Usuń z niej wszystko, co kojarzy się z pracą i domowymi obowiązkami. Dobrej jakości pościel z naturalnego jedwabiu lub satyny bawełnianej, ciepłe, punktowe oświetlenie oraz dbałość o estetykę otoczenia bezpośrednio przekładają się na jakość wypoczynku i budzenie zmysłów.

Pielęgnuj własną niezależność

Najbardziej atrakcyjny dla partnera jest człowiek, który posiada własny, fascynujący świat. Powrót z wakacji to idealny mo-

ment na powrót do osobistych pasji, sportu czy dbania o własny dobrostan. Zdrowy dystans i lekka tęsknota w ciągu dnia stanowią naturalny fundament pożądania wieczorem.

Jak rozmawiać z partnerem o spadku intymności po wakacjach?

Rozmawiaj z pozycji własnych odczuć i potrzeb, unikaj oskarżeń. Zamiast mówić: „Znowu nie masz dla mnie czasu”, użyj komunikatu: „Tęsknię za naszą wakacyjną bliskością i czułością. Zróbmy coś tylko dla nas w ten czwartek”.

Czy to normalne, że ochota na seks spada po powrocie do pracy?

Tak, to całkowicie naturalna reakcja organizmu na zmianę poziomu stresu i powrót



do zobowiązań. Najważniejsze to nie wpadać w panikę i dać sobie czas na rekonfigurację, dbając o drobne, niepresyjne gesty bliskości.

Jak znaleźć czas na intymność przy natłoku obowiązków?

Kluczowa jest jakość, nie czas trwania. Często wystarczy 15 minut pełnej, niepodzielnej uwagi dziennie – bez telefonów i tematów domowo-logistycznych – aby skutecznie podtrzymać więź emocjonalną i fizyczną.

Podsumowanie: Zadbaj o Waszą relację na własnych zasadach

Powrót do powrześniowej rzeczywistości nie musi oznaczać końca namiętności – to po prostu zmiana jej dynamiki. O ile letni urlop oferuje nam gotową, darmową dawkę dopaminy i bezwysiłkową bliskość, o tyle powrót do codzienności daje okazję do budowania głębszej, bardziej dojrzałej intymności. Świadome zarządzanie energią, drobne gesty w ciągu dnia i przestrzeń na własny dobrostan to najlepsza inwestycja w trwałość związku.

Pamiętaj, że ogień w relacji nie potrzebuje stale wielkich wyjazdów – karmi się

małymi momentami uwagi, poczuciem bezpieczeństwa i estetyką Waszego codziennego azylu. Traktujcie jesienną rutynę nie jak przeszkodę, ale jak bezpieczną ramę, w której świadomie pielęgnujecie bliskość przez cały rok.



PAŹDZIERNIK
W e-WENUSJESIEŃ
W NAS*O tym, czego uczymy się,
kiedy świat zwalnia*

Jesień ma w sobie coś, co każe zatrzymać się na chwilę. Zajrzeć do środka. Zapytać siebie, czego naprawdę chcemy — i z czego jesteśmy już gotowe zrezygnować.

W październikowym e-Wenus porozmawiamy o zmianach, pieniądzu, relacjach z technologią, przygotowaniach do świąt i o tym, jak znaleźć więcej spokoju w świecie, który nieustannie przyspiesza.

W NUMERZE:

**ZARABIAM DOBRZE, ALE CIĄGLE
BOJĘ SIĘ, ŻE ZABRAKNIE**

Dlaczego nawet dobre zarobki nie zawsze dają poczucie bezpieczeństwa? Przyjrzymy się lękowi przed brakiem pieniędzy, przekonaniom wyniesionym z domu i temu, jak budować spokojniejszą relację z finansami.

**ŚWIĘTA BEZ POŚPIECHU**

Jak już w październiku zaplanować dekoracje DIY, prezenty i świąteczne menu, żeby w grudniu zamiast biegać i nadrabiać zaległości, po prostu być.

**TELEFON ZABIERA CI WIĘCEJ,
NIŻ MYŚLISZ**

Nie tylko czas. Uwaga, spokój, koncentrację, a czasem także prawdziwą obecność przy tych, którzy są obok. Sprawdzamy, jak odzyskać kawałek swojego dnia z rąk smartfona.

**PREZENTY Z DUSZĄ
NA BOŻE NARODZENIE**

Co podarować osobie, która ma już wszystko? Szukamy prezentów, które nie muszą być drogie, żeby były wyjątkowe — bo najpiękniejsze upominki mają w sobie myśl, emocję i odrobinę serca.



ZATRZYMAJ SIĘ. ✨ ZŁAP ODDECH. ✨ ZACZNIJ JESIEŃ PO SWOJEMU.



Do zobaczenia w październikowym e-Wenus.

Dziękujemy za przeczytanie naszego magazynu

★ TWOJA OBECNOŚĆ BUDUJE MAGAZYN I PORTAL e-Wenus

Wierzmy, 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,
zaprosz 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?

*Gorąco zapraszamy do kontaktu
z redakcją:*

redakcja@e-wenus.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE



Redakcja e-Wenus.pl
nie ponosi odpowiedzialności
za formę i treść reklam
oraz ogłoszeń.



Redakcja nie odpowiada
za treści nadsyłane przez
autorów i reklamodawców.



Wszelkie materiały
zawarte w e-magazynie
są chronione prawami
autorskimi.

