

MAGAZYN NUMER 1

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

wywiad z Joanną Golis

CZYM KARMIĆ MIŁOŚĆ

Joanna Biała

O PIENIĄDZACH SIĘ NIE MÓWI

wywiad
z Anną Kupisz-Cichosz

KOBIETA ANIOŁ MIĘDZY NIEBEM, A ZIEMIĄ

- wywiad z Sylwią Zarzycką -

1/2016

INSPIRACJE | ROZWÓJ | ZDROWIE | RELACJE

MAGAZYN NUMER 1

w najnowszym numerze:

4

KOBIETA ANIOŁ MIĘDZY NIEBEM, A ZIEMIĄ

wywiad z Sylwią Zarzycką

10

NOWY ROK TO NOWE MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTAJ JE!

Anna Dychus

14

INTUICJA CZY MOŻE...?

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

20

BABCIA JAKIEJ NIE ZNACIE

Magdalena Polak

24

PRZYTUL SIĘ

Agnieszka Szczepaniak

28

CZYM KARMIC MIŁOŚĆ

Joanna Biała

32

MIŁOŚĆ W DWÓCH SŁOWACH „ZAKOCHAJMY POLSKĘ”

38

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

wywiad z Joanną Golis

44

O PIENIĄDZACH SIĘ NIE MÓWI

wywiad z Anną Kupisz-Cichosz

4



28



44



CHARYTATYWNY BAL SYMPATYKÓW ROSYJSKIEGO

Dawid Łasut

48

CO JA MAM NA GŁOWIE?! CZYLI JAK ZAREKLAMOWAĆ USŁUGĘ FRYZJERSKĄ

Marta Rupieta

50

HOW TO EXCHANGE THE WORLD-KAMBODŻA

Anna Książek

56

Dopiero co nuciliśmy kolędy... a tu już styczeń i luty na dobre rozgościł się w kalendarzu zapisanym celami, planami, zadaniami. Na szczęście w tym okresie nie brakuje także powodów do małego lub większego świętowania...

Dzień Babci i Dziadka, Dzień Przytulania, Dzień Pozytywnego Myślenia – ileż było powodów do radości :)

Już niedługo Walentynki – jedni ten dzień celebrują, inni nienawidzą. Ale we wszechobecnym pośpiechu, braku czasu, stresu i milionie niezalatwionych spraw może i dobrze, że jest taki dzień 14 lutego, w którym powiemy „Kocham Cię”, czy „Dziękuję, że jesteś” i sprawimy, że na twarzy tej najważniejszej dla nas osoby, zagości uśmiech :)

Podsyłamy Wam piękne opowiadanie:

On był mężczyzną potężnym, o donośnym głosie i szorstkim sposobie bycie. Zaś ona - kobieta łagodną i delikatną. Pobrali się. On dbał, by niczego jej nie brakowało, a ona zajmowała się domem i dziećmi. Później dzieci dorosły, pozakładały własne rodziny i odeszły. Historia, jakich wiele.

Lecz kiedy wszystkie dzieci były już urządzone, kobieta straciła swój zwykły uśmiech, stawała się coraz bardziej wątła i blada. Nie mogła już jeść i w krótkim czasie przestała podnosić się z łóżka.

Zmartwiony mąż umieścił ją w szpitalu.

Lecz chociaż u jej wezgłowia zbierali się najlepsi lekarze i specjaliści, żadnemu z nich nie udało się określić, na co zachorowała kobieta. Potrzęsali tylko głowami.

Ostatni lekarz poprosił na stronę męża i rzekł:

- Ośmieliłbym się powiedzieć, że po prostu... pańska żona nie chce już dłużej żyć...

Mężczyzna w milczeniu usiadł przy łóżku żony i ujął ją za rękę. Była to mała, drobna rączka, która zupełnie ginęła w potężnej dłoni mężczyzny. Potem rzekł zdecydowanie swym donośnym głosem:

- Ty nie umrzesz!

- Dlaczego? - zapytała kobieta lekko wzdychając.

- Ponieważ ja cię potrzebuję!

- To dlaczego wcześniej mi o tym nie powiedziałaś?

Od tej chwili stan zdrowia kobiety zaczął się szybko poprawiać. Dzisiaj czuję się doskonale. A lekarze i znani specjaliści nadal zadają sobie pytanie, jaka choroba ją dotknęła i cóż za wspaniałe lekarstwo uzdrowiło ją w tak krótkim czasie.

Nigdy nie czekaj do jutra, by powiedzieć komuś, że go kochasz. Uczyn to dzisiaj. Nie myśl: „Moja mama, moje dzieci, moja żona lub mąż doskonale o tym wiedzą”. Miłość to życie. Istnieje kraina umarłych i kraina żywych. Tym, co je różni, jest miłość.

/Bruno Ferrero/

Dużo MIŁOŚCI Wam życzymy
Redakcja magazynu Numer 1



foto. Jerzy Mosoń

KOBIETA ANIOŁ MIĘDZY NIEBEM, A ZIEMIĄ

Wywiad z Sylwią Zarzycką

Pani Sylwio jest Pani radcą prawnym. W 2011 roku otrzymała Pani nagrodę Kryształowe Serce Radcy Prawnego przyznawaną przez Krajową Izbę Radców Prawnych. Natomiast miesięcznik Forbes uhonorował Panią tytułem Profesjonalista 2012 Roku. Wybrana została Pani Radcą Prawnym 2012 roku i Prawnikiem Pro Bono 2015 roku. Od zawsze czuła Pani chęć pomocy ludziom?

Na pewno od momentu, kiedy stałam się dorosłą i świadomą siebie osobą. Długo myślałam w jaki sposób mogłabym pomagać. Początkowo angażo-

Sylwia Zarzycka – radca prawny, założycielka Fundacji Między Niebem a Ziemią, prywatnie mama oraz kobieta, która doświadczyła i pokonała nowotwór złośliwy. Laureatka wielu nagród doceniających pracę pro bono.

wałam się w działania różnych fundacji i w inicjatywy społeczne.

Albert Einstein powiedział, że „Tylko życie poświęcone innym warte jest przeżycia”. Zgadza się Pani z tym?

Oczywiście. To zdanie wybrałam kilka lat temu na motto mojej fundacji. Życie tylko

łam prowadzić Fundację Między Niebem a Ziemią, moje życie nabrało dużo większego sensu. Może to brzmi dość górnolotnie, ale tak właśnie to czuję.

Powołana przez Panią fundacja pomaga nieuleczalnie chorym dzieciom i ich rodzinom. Miało na to wpływ jakieś konkretne zdarzenie?



Życie tylko dla siebie nigdy nie da nam tak wielkiej satysfakcji, jaką mamy, gdy robimy coś dla innych. I nie chodzi tu o „poświęcenie” w znaczeniu oddania całości siebie. Cała moja działalność związana z pomocą jest dla mnie przyjemnością.

dla siebie nigdy nie da nam tak wielkiej satysfakcji, jaką mamy, gdy robimy coś dla innych. I nie chodzi tu o „poświęcenie” w znaczeniu oddania całości siebie. Cała moja działalność związana z pomocą jest dla mnie przyjemnością. Poświęceniem może tylko w tym znaczeniu, że poświęcam na pomoc innym, niesamowicie dużo czasu. Od czasu jednak, gdy zaczę-

Z chęcią założenia fundacji nosiłam się dużo wcześniej, ale nie potrafiłam wybrać celu, brakowało czasu i zawsze znajdowało się dużo innych spraw, które oddalały mnie od tego pomysłu. W 2011 roku poznałam Alę – nieuleczalnie chorą dziewczynkę, którą samotnie wychowywała jej mama Eliza. Gdy poznałam jej historię i zobaczyłam jak trudno im się żyje, jak

ciężko jest samotnej mamie z niepełnosprawnym dzieckiem, zdecydowałam, że właśnie taki będzie cel mojej fundacji, którą od dawna nosiłam w głowie – pomoc nieuleczalnie chorym dzieciom i ich rodzinom.

Spotyka się Pani wielokrotnie z chorobą, bólem, cierpieniem dzieci i ich rodzin. Jakie wywołuje to u Pani emocje?

Początkowo było mi bardzo ciężko, gdy poznawałam nasze fundacyjne dzieci, gdy widziałam ich choroby i cierpienie. Myślę, że choroba i cierpienie dzieci wszystkich poruszają. Jest nam zawsze najciężej, pogodzić się z tym, dlaczego niczemu niewinne dzieci muszą chorować i cierpieć. Z czasem jednak moje podejście nieco się zmieniło. Gdy na początku działalności fundacji odwiedziłam hospicjum, w którym przebywał jeden z naszych małych podopiecznych – Michałek, 3 latka, którego rodzice nie chcieli i oddali do hospicjum, to zapytałam Panie, które opiekowały się Michałkiem i innymi bardzo ciężko chorymi dziećmi: jak one sobie radzą z tak ciężkimi przypadkami. Jedna z nich odpowiedziała, że „normalnie, bo tu nie trzeba płakać, tylko działać i dawać tym dzieciom jak najwięcej pozytywnych uczuć: miłości, radości i poczucia bezpieczeństwa”. Myślę, że obecnie ja właśnie tak podchodzę do mojej pracy w fundacji. Traktuję ją trochę zadaniowo. Staram się zrobić jak najwięcej, żeby nasze dzieci cierpiały jak najmniej, a życie naszych fundacyjnych rodzin stawało się lepsze.

Skąd czerpie Pani siłę do dalszego działania?

Myślę, że ta siła jest we mnie. Ja po prostu w pełni akceptuję chorobę i śmierć. Wiem, że każdego człowieka – dużego czy małego – w każdej chwili życia może spotkać choroba, a śmierć jest tak pewna, jak nic innego w życiu. Myślę, że taka świadomość i pełna akceptacja powodują, że praca w fundacji nie jest dla mnie wielkim obciążeniem psychicznym. Stanowi dla mnie wyzwanie.



foto. Jerzy Mosoń

To niesamowite, jest Pani piękną, zdolną, z sukcesami, empatyczną kobietą. Można by powiedzieć – czego chciałby Pan po głowie. Doświadczyła Pani także wiele... Jak pokonana choroba Panią ukształtowała?

Kilka lat temu przeszłam nowotwór złośliwy. Ta choroba na pewno bardzo mnie uwrażliwiła i otworzyła. Myślę, że również sprawiła, że jestem silniejsza. Może również i ona przyczyniła się do tej siły, którą mam w sobie.

Jest Pani doskonałym przykładem na to, że niemożliwe nie istnieje...

Gdyby nie choroba, byłaby Pani teraz innym człowiekiem?

Czy innym...? Nie do końca. Choroba dokonała wielkich zmian w moim życiu, może nawet rewolucji, ale nie sprawiła, że ja jestem całkiem inna. Jestem taka sama, tylko może silniejsza wewnętrznie, bardziej świadoma siebie i swojego życia, bardziej empatyczna, bardziej uważna i doceniająca to, co mam. Choroba pokazała mi, że nie ma ludzi niezniszczalnych. Ja przed nowotworem nigdy na nic nie chorowałam i zawsze myślałam, że ta choroba dotyczy wszystkich dookoła, ale na pewno nie mnie. Gdy dowiedziałam się, że mam raka złośliwego G3, to egoistycznie myślałam na początku: dlaczego ja? dlaczego mnie to spotkało? A teraz myślę: A dlaczego nie ja? Czy ja jestem inna niż wszyscy? Nie. Choroba i śmierć dotyczą mnie w takim samym wymiarze jak innych.

A jaka jest Pani definicja sukcesu? Co się na nią składa?

Sukces to bardzo złudne pojęcie. Nie wiem nawet, czy je lubię w takim powszechnym

znaczeniu... Dla wielu, sukces oznacza posiadanie pracy dającej dużo pieniędzy i niezliczonych rzeczy materialnych. Generalnie, sukces dzisiaj chyba właśnie ma taki materialny wymiar i wiąże się z tym, że ktoś coś osiąga: władzę, pieniądze, wysoką pozycję społeczną etc. Dla mnie te sprawy są drugorzędne.

Ja chyba nie mam żadnej definicji sukcesu. Przynajmniej nigdy się nad nią nie zastanawiałam. Dla mnie sukcesem jest to, że jestem szczęśliwa, robię to, co lubię i żyję w zgodzie ze sobą.

Czy szczęście według Pani jest od czegoś zależne? Jest Pani obecnie szczęśliwą kobietą, czerpiącą z życia pełnymi garściami?

Ja nie uzależniam szczęścia od tego co dzieje się wokół mnie. Staram się je znaleźć w sobie. Myślę, że szczęście jest zależne tylko i wyłącznie od nas samych. To nasz wybór, czy chcemy być szczęśliwi i robimy w swoim życiu wszystko, żeby tak się właśnie czuć, czy wybieramy tę drugą opcję – uzależniamy szczęście od tego, co dzieje się wokół nas: od tego, czy będziemy mieć super płatną pracę, przystojnego partnera lub piękną partnerkę, od tego czy pojedziemy na wakacje w ekscytujące miejsce etc. Niektórzy czują się nieszczęśliwi, bo czegoś nie posiadają. Wydaje im się, że jak coś zdobędą, to osiągną wymarzone szczęście. Może i osiągną, ale moim zdaniem będzie to krótkotrwałe, bo wszystko się prędzej, czy później kończy, bądź nudzi. Dlatego ja szukam szczęścia

foto. Jerzy Mosoń



w sobie – chociażby po to, żeby utrata czegokolwiek z zewnętrznego świata, nie powodowała u mnie rozpaczy czy frustracji.

A gdyby miała Pani trochę wspominać. Czy 6-letnia Sylwia właśnie tak wyobrażała sobie dorosłe życie? Plany małej dziewczynki zostały zrealizowane, czy to zupełnie inna bajka?

Mała Sylwia nie myślała, że będzie prawnikiem, założy fundację i będzie pomagała ciężko chorym dzieciom. Mała Sylwia marzyła skrycie o tym, żeby być aktorką. Te marzenia z czasem ewoluowały i dlatego jestem dzisiaj tu, gdzie jestem. Jedno

jest pewne: niezależnie jaki wykonywałabym zawód, na pewno pomagałabym innym tak, jak to robię dzisiaj.

Na koniec naszej rozmowy może powie Pani jaki jest sens Pani życia? Jaka idea przyświeca Pani każdego dnia? Co na samą myśl pomaga, nawet w najsmutniejszy, najtrudniejszy dzień i sprawia, że chce się żyć? Czy ma Pani jakieś inspirowujące, motywujące słowa, które dodają otuchy?

Dla mnie sensem życia jest harmonia. Równowaga w życiu. Uważam, że we wszystkim musi być równowaga. W życiu

powinien być czas na pracę, rodzinę, zabawę, rozwój etc. Uważam, że bardzo ryzykowne jest zatracanie się w jakiejś jednej rzeczy. Ja szukam przede wszystkim spokoju wewnętrznego i równowagi.

Moje motto życiowe brzmi: żyj tak, jakby każdy dzień miałby być tym ostatnim.

W najsmutniejszy i najtrudniejszy dzień do pionu stawia mnie... fundacja. Poczucie, że jestem odpowiedzialna za 50 rodzin, w których znajdują się nieuleczalnie chore dzieci, że ci ludzie liczą na moją pomoc. Tak szczerze mówiąc, nie mam zbyt często smutnych dni :-). Trudne się zdarzają i owszem, ale wszystkie problemy staram się jak najszybciej rozwiązywać i wracać do swojej równowagi.

Jeśli chodzi o jakieś inspirujące i motywujące słowa, to chyba takich nie mam, bo od czasu mojej choroby i od czasu, gdy patrzę w fundacji na ciężkie choroby dzieci i jestem blisko ich śmierci wiem, jaką wartość ma życie. Mnie inspiruje życie ze wszystkimi jego zdarzeniami – miłymi czy też problematycznymi. Uważam, że wszystkie smutne, trudne i skomplikowane sytuacje najwięcej nas uczą i najbardziej nas rozwijają, dlatego gdy się wydarzają, to je w pełni akceptuję. I choć nieraz wyprowadzają mnie z równowagi, czy bardzo bołą, to wiem, że wydarzają się w jakimś celu. I staram się z nich wyciągnąć wnioski.

Bardzo dziękuję za rozmowę i życzę wszystkiego dobrego.

Z n a j d ź s e n s



FUNDACJA
MIĘDZY NIEBEM A ZIEMIĄ



NOWY ROK TO NOWE MOŻLIWOŚCI. WYKORZYSTAJ JE!

Anna Dychus

Początek roku to piękny czas, bo daje „coś” nowego. To zazwyczaj nowe wyzwania, nowe plany, nowe marzenia, nowe cele, nowa przyszłość.

Dla mnie początek roku jest jak „czysta kartka” papieru, na której może znaleźć się dosłownie wszystko. To, co wydarzy się w tym roku, zależy tylko od Ciebie. Zazwyczaj wyznaczamy cele, które chcemy zrealizować.

Jak wyznaczać cele, aby je osiągnąć?

Wyznaczaj cele długoterminowe i krótkoterminowe. Celem długoterminowym jest np. podróż do ulubionego miejsca, nowa praca. Cel musi być określony w czasie, wyznaczony konkretny termin np. sierpień 2016 r.

Cel krótkoterminowy to np. przeczytać ulubioną książkę, spotkanie z dawno niewidzianą przyjaciółką, przyjacielem, udział w wydarzeniu, które jest związane z Twoimi zainteresowaniami, pasjami.

Cele przede wszystkim powinny być realne i osiągalne w perspektywie czasowej. Często wynikają one z naszych marzeń, pasji, pragnień, doświadczeń, wartości. Aby zrealizować wyznaczone cele trzeba dokonywać różnych wyborów i podejmować świadome decyzje.

Planowanie - to jedno z tych elementów, które nas doprowadzają do realizacji zamierzonych celów.

Wizja - jest nam potrzebna by cele były dobrze sprecyzowane.

Często związane są one z tym, co jest dla nas ważne, z tym jaki mamy stosunek do naszego życia i sposobu jego przeżywania.

Działanie - jest niezbędnym czynnikiem w procesie planowania celów. To dzięki podejmowaniu działania cele stają się realne.

Świadomość swoich celów i poczucie, że wiesz co chcesz osiągnąć, jest dużą mo-

tywacją do działania.

Cele powinny być pozytywne. Jerzy Pilch pisał: „Wszystko jedno czy ma się przed sobą sto lat, ROK, czy tydzień bo zawsze ma się przed sobą WSZYSTKO”.

Nowy Rok to czas wykorzystywania talentów. Odkryj swój talent i wykorzystaj go najlepiej jak potrafisz, a zobaczysz jak zmieni się twoje życie. Nowy Rok to też



dobry czas do eksperymentowania, próbowania nowych rzeczy, przekraczania własnych granic, wychodzenia ze „strefy komfortu”.

Znajdź czas na inwestowanie w przeżycia, bo życie najlepiej „smakuje”, kiedy doświadczasz, próbujesz nowych rzeczy,

tworzysz nowe relacje. Jeśli przestaniesz się rozwijać, przestaniesz doświadczać. Beata Pawlikowska pięknie radzi: „Wyjdź poza supermarket, biuro, dom - poszukaj inspiracji”.

Nowy Rok to okazja do tego, aby wymagać przede wszystkim od SIEBIE. Znajdź okazję do wykorzystywania możliwości, nie czekaj na nie, stwórz je samodzielnie. Jak? Wyznacz swoją własną „ścieżkę” życia i szukaj inspiracji, zmian, rozwoju tam gdzie jest to możliwe.

Pamiętaj! Kiedy kochasz życie, wszystko jest możliwe. W życiu możesz być tym, kim chcesz, możesz zmienić wszystko. Twoje życie zależy od Twojego sposobu myślenia o nim. Zachęcam Cię do ćwiczenia. Połóż przed sobą czystą kartkę papieru, długopis i zaprojektuj swoje życie tak, jak chcesz. Człowiek może być autorem swojego życia, im szybciej to zrozumie, tym lepiej.

Moje motto na 2016 rok to: Nie szukaj tego, co jest dla Ciebie dobre, znajdź to, co jest dla Ciebie NAJLEPSZE!



Anna Dychus

Z wykształcenia socjolog, z doświadczenia badacz, pasjonatka rozwoju osobistego. Specjalistka ds. rozwoju coachingu

Facebook:
Projekt Kobieta



TWÓRCZY KĄT

Przedmioty wykonane ręcznie z należytą dokładnością i sercem.
Wybierz swój ulubiony Stołek w skandynawskim stylu, który idealnie wpisuje się
w wystrój nowoczesnych wnętrz, doda szyku zarówno w domu jak i biurze.



Odwiedź nas:

www.web.facebook.com/TworczyKat
www.pl.dawanda.com/shop/Tworczy-Kat

INTUICJA, CZY MOŻE...?

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

Czym dla mnie jest intuicja?

Tylko w ten prawdziwy i bliski mojemu czuciu sposób mogę to opisać. Każdy z was kochani może odczuwać odmiennie. Wierzę jednak głęboko, że jeśli takie odczucie pochodzi z głębi naszej Duszy, to druga Dusza to usłyszysz i poczuje...

Intuicja, skąd wiedzieć, że to ona, a nie jakaś np. „ucieczka”?

Każdy z nas ma w głębi siebie takie miejsce, coś ulotnego; nie sposób tego uchwycić w słowa. Czujemy

to, lecz nie ma takiej siły, by to nazwać. Tam w głębi serca wiemy, że to „coś” jest częścią wszystkiego. I tak wielu z nas nie potrafi przyjąć tej, jakże naturalnej i prostej PRAWDY.

Wszystko co ZA NAMI zaprogramowało nas, by stać się PRZEKONANIAMMI i czuć je całym sobą. Wierzyć tylko w to co namacalne. Zabić intuicję. Być jak najdalej od tego co wewnątrz. Zagłuszać lekami sygnały, podpowiedzi

**INTUICJA
TO GŁOS PRAWDY.
Wtedy nie masz
wątpliwości.
Czujesz całym sobą,
że to najlepsza na
ten moment droga
dla Ciebie.**

od kochanego ciała. Stresem i permanentnym napięciem spłyć oddech. To zabawa w domino i nie ma to nic wspólnego z intuicją. Za tym idzie przeładowanie bodźcami z zewnątrz, układ nerwowy chce wybuchnąć, bo musi się gdzieś przecież rozładować!

A wystarczyłoby 20 min dziennie usiąść w ciszy i doświadczać swojego kochanego oddechu. To wdech przynosi nam życie, a wydech nas odpręża, wycisza, oczyszcza. Poczuć dzięki temu piękno i tę niewinną cząstkę w sobie.

Nie możemy mieć dobrych stosunków z ludźmi, z rodziną, jeśli żyjemy w wiecznym stresie. Jak kogoś pokochać, jak nie kocha się siebie?

Zwolnij. Złap oddech. Wyłącz na chwilę wtyczkę. Zapewniam Cię, że nic z tego, co na zewnątrz nie ucieknie. Wrócisz do obowiązków zregenerowany, dynamiczny i błyskotliwy. Posłuchaj intuicji, ale czy jesteś w stanie ją usłyszeć?

To co TERAZ ma już inny wymiar. TERAZ jest w 100% intuicją. Chwila obecna jest tęczową drogą. Po drugiej stronie tęczowego mostu czeka na nas DOM.

INTUICJA TO GŁOS PRAWDY. Wtedy nie masz wątpliwości. Czujesz całym sobą, że to najlepsza na ten moment droga dla Ciebie. Nie ma ani grama zawahania. Pojawia się siła, wiara, chęć; czuć świeżość. Jesteś otwarty na sugestie innych. Chcesz się uczyć od najlepszych, tak podpowiada ci intuicja. Nie zazdrościsz, chcesz czerpać wiedzę; jak osiągnąć to co woła?

A jak osiągnąć taki stan, by obudzić w pełni intuicję?

Otworzyć się na zmianę, na niesamowitą przygodę życia. To wielka rewolucja. Będą chwile, których nie sposób uchwycić tylko w słowach. Będą też turbulencje. Im bardziej stawiasz opór, tym bardziej napiera.

Gry się otworzysz bez projekcji, założeń, „tak lub nie”; w przestrzeni życiowej pojawi się dar przypominający szósty zmysł u zwierząt.

Do tego potrzebna jest otwartość na to co przyływa do nas i naszego życia. Otwartość bezgraniczna, by puszczać to co odpływa.

Bądź świadkiem tego, że chodzisz, jesz, kłócisz się, boisz, pędzisz, zamykasz. Obserwuj siebie jak siedzisz, rozmawiasz, pijesz, kąpiesz się. Doświadczaj w pełni wszystkiego, a zarazem wolny od oceny przyglądaj się temu. To taka droga na skróty do domu :) (Pamiętajcie, że to tylko moje odczucie).

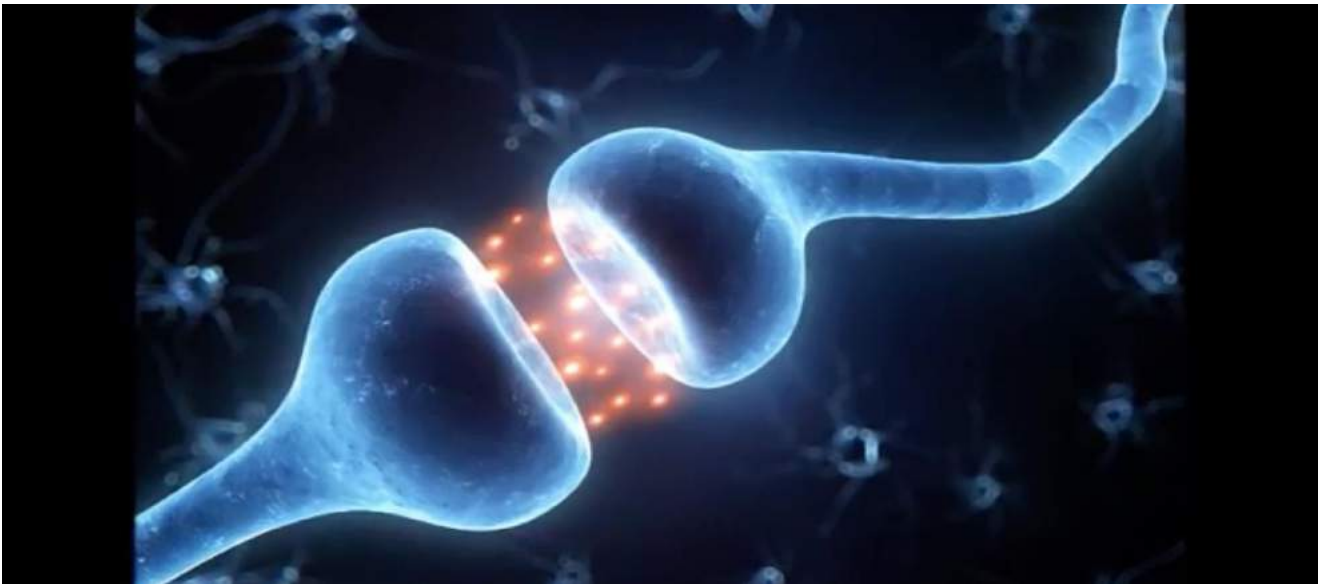
Tak czy inaczej, każda droga prowadzi do domu. Dlatego bądźmy wolni od oceniania kogokolwiek, za cokolwiek. To nie znaczy, że „oprawca” nie ma ponieść konsekwencji. To tylko oznacza, żebyśmy nie tracili na to swojej bezcennej energii. Można ją spożytkować na szlachetniejsze cele. Mając z tyłu głowy myśl „wszystko wraca” równanie jest proste. Namacalnie w swoim życiu obserwuj tę prawidłowość. Wysyłasz taką, a nie inną wibrację, inna wrócić nie może. Intuicja mi podpowiada, że to się w żaden sposób nie kalkuluje.

Opowiem wam teraz jak to u mnie jest TERAZ z tą intuicją na jednym, czy dwóch przykładach.

Relaksuję się, opadam powoli na dno ciszy.



Jawność potrzebna jest w tu i teraz.



Największe i najcenniejsze przebłyski intuicji niczym iskierki w mózgu zapowiadają nadchodzący przekaz. Nie mogę tego nazwać pomysłem. Samo to słowo bliskie jest umysłu.

To co przyływa, nie pochodzi z mojej głowy. INTUICJA jest jak ARCYdzieło; to kanał, to tęczowa droga. A ja widzę postać tęczowego duszka, który zmienia kolory pod wpływem emocji. Wiem też; nieopisanie wiem już, jaki jest cały zarys bajki.

Czuję niezmiernie mistyczną energię w sobie. Pojawia się wdzięczność za to, że dane mi jest być przekaźnikiem, a zarazem współtwórcą tak CUDownego dzieła. Pojawiają się główne nurty, czuję wyraźnie, że w radosny i zabawny sposób mam dotknąć takich, a nie innych „problemów”, z którymi borykają się dzieci i rodzice. Przemyka jeszcze postać dziewczyny; znam ją dobrze. Zapamiętałam ją jako niezwykłą artystyczną Duszę. Była u mnie na warszta-

tach. Pamiętam jej tablicę marzeń. Była jedyna w swoim rodzaju. Piękna! Już wiem, że mam ją odnaleźć.

Wyłaniam się powoli, ale nie do końca pozostaję w stałym kontakcie z samą sobą.

W rzeczywistości jaka na mnie czekała, bajka napisała się sama. Ot tak; jakby mi ją ktoś dyktował. Jednak wcale nie było tak łatwo znaleźć Bogusi, która objawiła mi się w „medytacji”. Zaczęłam już nawet wstępne rozmowy na temat rysunków do bajki z kimś innym. Intuicja jednak podpowiadała mi, że mam na coś poczekać. To właśnie był powód, dla którego objawiła mi się uśmiechnięta twarz Bogusi.

Pewnego dnia tak po prostu autorka okładki w bajce „Tęczowy duszek” i grafiki w środku odezwała się do mnie sama. Do tego CUDowna córeczka Bogusi - Ania wraz z moją siostrzenicą Majeczką zrobiły ilustracje w bajce.

TECZOWY DUSZEK

Bajka dla dzieci DO DOROSŁYCH

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

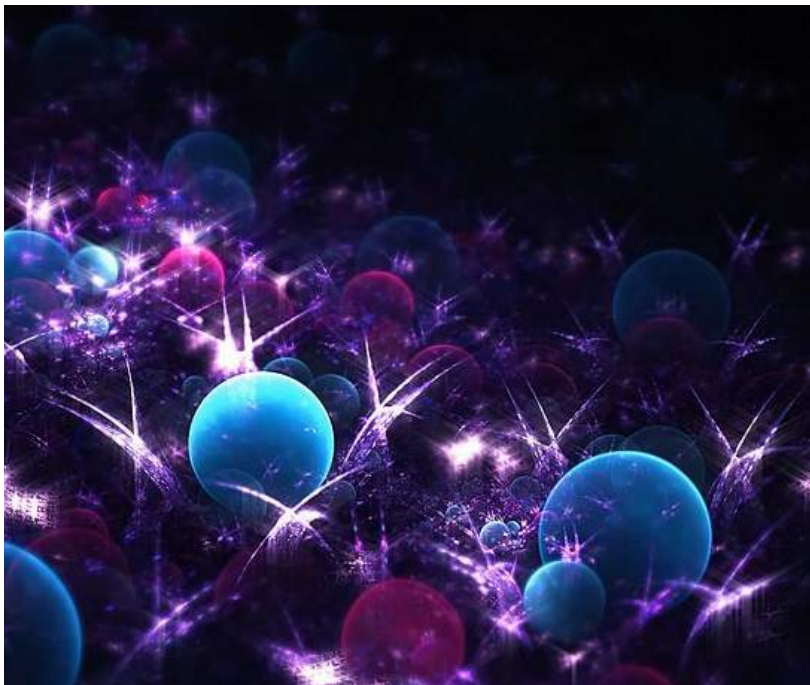


Magiczna prawda?

Czyż to nie CUD? Po wydaniu bajki kolejne przebłyski pozwoliły mi nagrać „Medytacje dla dzieci”. To ARCYdzieło znajdziecie na kanale You Tube. Dla WAS kochani. Czysty przekaz, już magicznie przemienia relacje rodziców z dziećmi i nie tylko...

Intuicja to otwarcie się na wszystko

w bezgranicznej wierze, że to dla naszego najwyższego dobra. Zawierzyć intuicji to dostać klucz do tajemniczego ogrodu. Tam każdy z nas dostaje CUDa jakich się nie spodziewał. Dlaczego się nie spodziewał? Z ogromnym szacunkiem dla każdego człowieka, pozwolę sobie zauważyć, że korzystamy z ok 3% naszego kochanego mózgu.



Fraktal „lekka symfonia”

W moim przypadku to co przyływa ze wszechświata, ze skarbnicy wiedzy w postaci przeblysków intuicji, jest tym samym co wszelkie możliwości nie objęte żadnym programem, zakazem, nakażeniem, groźbą, indoktrynacją, czy czymkolwiek innym. Mój mały mózg ma się nijak przy możliwości sięgnięcia po wszystko, co jestem w stanie przyjąć; na ten czas; w tej chwili. Jutro, za chwilę może być inaczej. Kiedy się o tym dowiem? Przy głębokim zanurkowaniu w bezkres ciszy. Tam na dnie ciszy czeka na mnie dostojna „Pani Intuicja”, gotowa dzielić się ze mną swoimi „wskazówkami”. Tego nam wszystkim życzę kochani, szukajcie ciszy między wdechem, a wydechem...

Życia pełnego Ciebie z miłością,
Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska



Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

Przewodnik duchowy, nauczycielka jogi, autorka książki „W cudzych butach”, założycielka Centrum Człowieka Szczęśliwego, uczestniczka zawodów survivalowych.

www.wcudzychbutach.pl

Facebook:
Centrum Szczęśliwego Człowiek
Energia w Poznaniu

Facebook:
W Cudzych Butach

WARTO
ROZMAWIAĆ

BABCIA JAKIEJ NIE ZNACIE

Magdalena Polak

Babcia, synonim dobra, ciepła i różnego rodzaju wypieków. Skarbnica wiedzy i wielu historii z przeszłości. Bywają jednak takie chwile, kiedy z racji swego sędziwego wieku, zamienia się w kogoś, kogo nie znamy lub nawet nie lubimy. Co wtedy? Jak sobie poradzić z faktem, że jednocześnie jesteśmy wnukami i tak naprawdę nie mamy babci?! Nie... no oczywiście, fizycznie Ona nadal egzystuje między nami, lecz psychicznie kontakt bywa zaburzony. Zaburzo-

ny do tego stopnia, że kiedy staniecie w jednym przedpokoju, naprzeciw siebie, niczym kowboje w pojedynku w samo południe, ta odzywa się do Was w te słowa:

- Proszę pani, czy może mi pani zrobić herbatki?

W tym momencie, nie pozostaje mi nic innego, jak uśmiechnąć się i podreptać do kuchni. Takich chwil w moim życiu, z babcią za ścianą było wiele. Do czasu, kiedy spakowana w dwie walizki, przeprowadziłam się z południa Polski na północ.

Obecnie, w chwilach największego rozdrażnienia, przypominam sobie to, co było fajne. Na szczęście, takich momentów zgromadziło się całkiem sporo, zważywszy na mój wiek :)

Nikt inny, tak jak Ona sama, nie potrafił ochraniać trójki przestraszonych wnuczków, przed nadzwyczaj agresywnymi kogutami każdej rasy, jaka pojawiała się na podwórku dziadków. Wszystkie wakacje, niosły ze sobą masę niespodzianek. Ciągłe reorganizacje na podwórku, nadzwyczajne przybywanie i znikanie kotów. Pomysłowość związana z ogarnianiem podstawowych potrzeb sanitarno-higienicznych... Do końca życia nie zapomnę kąpieli w metalowej balii, w samym środku tunelu z pomidorami :)

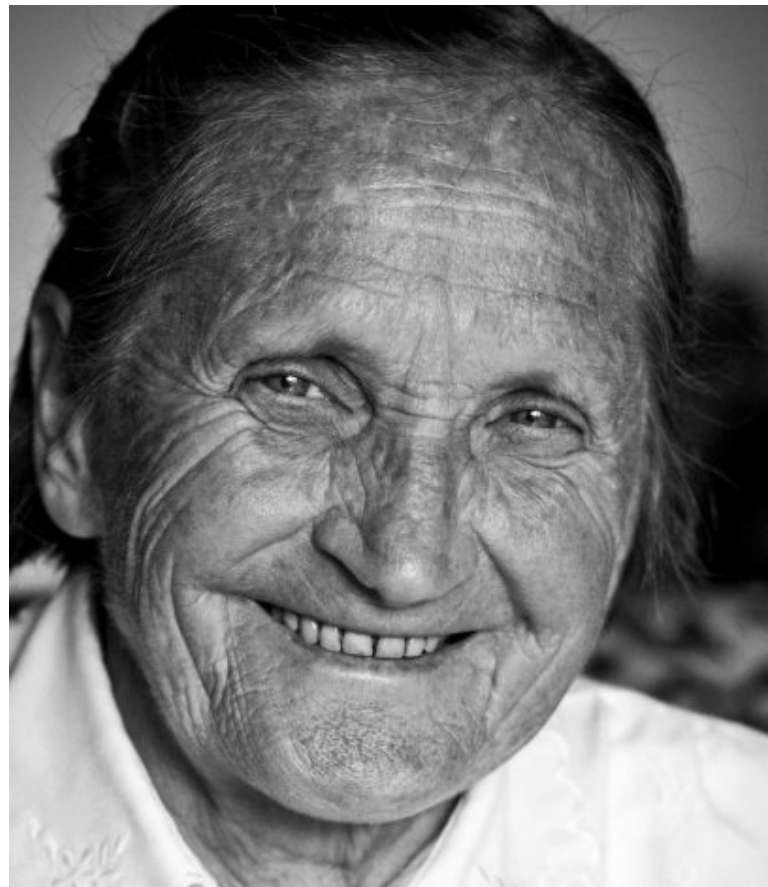


foto. Katarzyna Śliwa

To dzięki babci, powiększaliśmy obszary naszej własnej kreatywności i prześcigaliśmy się w pomysłach na kolejne psoty. Kanapki z gliny pomieszanej z wodą, niedojrzałe pomidory, a wszystko to, równiutko posmarowane na drewnianych deseczkach, służących babci do rozpalania pieca. Ławeczki na orzechu, na których siedziałyśmy z siostrą, w spódniczkach z zasłonek w jesienne liście, ręcznej roboty, naszej wakacyjnej „kreatorki mody”. W połączeniu z różowymi sandałkami i białymi podkolanówkami oraz wyłupiastymi oczętami, w wyniku zbyt mocnego ściągnięcia warkoczyków, wyglądałyśmy „uroczo” ku zadowoleniu naszej

babci. Pominąwszy ściganie po podwórku z miotłą w ręku, przynajmniej trzy razy dziennie, wakacje należały do sielskich i dosyć spokojnych doświadczeń w naszym życiu. Obozy indiańskie, turlanie się z góry, przez wysoką trawę wprost w kolące krzaczory, to tylko kilka z naszych niezwykle nowatorskich zabaw...

Wieczorami, wypijaliśmy pod presją kubek mleka, prosto od krowy, po której w ramach integracji z mieszkańcami okolicznych domów, wyruszałyśmy razem z babcią. Potem kanapki z pieczywa, jakiego już nie umiem nigdzie kupić i pomidorów... z dziadkowych tuneli. Graliśmy często w karty i słuchaliśmy opowiadań o tym, jak to kiedyś było, gdy nasi dziadkowie byli w naszym wieku. To były cudowne i beztroskie chwile, do których często wracam myślami. Po nich została zapuszczona ziemia, murowany mały domek, gdzieś na końcu byłej wioski pod Sandomierzem i pomarszczona staruszka, mająca coraz mniejszy kontakt z rzeczywistością.

Dlatego jeśli gdzieś niedaleko Ciebie, siedzi Twoja własna, osobista babcia, to przytul ją z całych sił i powiedz jak bardzo ją kochasz... Póki nadal oboje egzystujecie w tej samej czasoprzestrzeni. Usiądź przy Niej i posłuchaj tego, co ma Ci do powiedzenia, a nóż dowiesz się czegoś, o co nie podejrzewałbyś seniorki rodu, a co na zawsze zmieni Twoje spojrzenie na świat.



Magdalena Polak

terapeuta, promotor zdrowia i bloger.

www.blogbabskiswiat.com.pl

Facebook: Babski Świat Lenki

Z n a j d ź s e n s

Z n a j d ź s e n s



Książka powstała w ramach V ogólnopolskiej
akcji charytatywnej Fundacji Między Niebem a Ziemią pt. „Znajdź sens”.
Dochód z jej sprzedaży przeznaczony zostanie na pomoc dzieciom nieuleczalnie chorym i ich rodzinom.



**ZNAJDŹ KSIĄŻKĘ
W EMPIKU**



PRZYTUŁ SIĘ

Agnieszka Szczepaniak

Dotyk to jeden z naszych najbardziej pierwotnych zmysłów. Jak mówią lekarze i potwierdzają psycholodzy, dotyk ma pozytywny wpływ na nasz rozwój. Instynktownie potrafimy zdiagnozować u siebie tę potrzebę. Virginia Satir – amerykańska terapeutka, pionierka terapii rodziny – mówi: by przeżyć, potrzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie – ośmiu. By się rozwijać, potrzebujemy dwunastu uścisków każdego dnia.

HUG Teraphy :)

O przytulaniu (a także śmiechu) w terapii mówi się, jako o jednym ze skutecznych sposobów na radzenie sobie z samotnością, depresją, lękiem i stresem. Badania pokazują, że prawdziwy głęboki uścisk, gdzie dwa serca są blisko siebie, daje wiele korzyści dla obu stron:

1. uczy jak być w pełni obecnym Tu i Teraz
2. zachęca do podążania za naszą energią życiową
3. pokazuje nasze wzorce myślenia
4. buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, co jest pomocne w otwartej i uczciwej komunikacji

5. jest jak medytacja i śmiech, gdyż pokazuje jak podążać za swoimi impulsami z ciała

6. pomaga nam w kontakcie z naszymi prawdziwymi uczuciami, sercem, oddechem

7. uczy nas jak dawać i otrzymywać, gdyż nigdy nie będzie równej wartości między ilością danych, a otrzymanych uścisków. Dzięki temu widzimy, jak miłość może swobodnie płynąć w obie strony

8. sprzyja wymianie energii, co jednocześnie zachęca do empatii i większego zrozumienia. Dzięki tej synergii mamy większe prawdopodobieństwo na sytuację win – win w relacji lub związku

9. zwiększa poczucie własnej wartości. Od chwili narodzin, każda nasza komórka ma w sobie informację o poczuciu wyjątkowości i tego, że jesteśmy kochani. Przytulanie przez rodziców ma wpływ na to, w jaki sposób stworzymy poczucie własnej wartości, które to, zapisuje się w naszym układzie nerwowym i determinuje nasze późniejsze zachowania jako dorosłych. Uściski są formą przypominania nam tego pierwotnego stanu z poziomu komórkowego, co również przekłada się na lepszy kontakt ze sobą w aspekcie tzw. zdolności do miłości własnej, czyli kochania siebie

10. rozluźnia mięśnie poprzez zwiększenie krążenia w tkankach miękkich, co przekłada się na łagodzenie bólu i zmniejszenie



Od chwili narodzin, każda nasza komórka ma w sobie informację o poczuciu wyjątkowości i tego, że jesteśmy kochani. Przytulanie przez rodziców ma wpływ na to, w jaki sposób stworzymy poczucie własnej wartości...

szenie napięcia w ciele

11. zwiększa poziom oksytocyny. Oksytocyna, to neurotransmitter, który działa na nasz układ limbiczny (emocjonalne centrum mózgu). Ma wpływ na nasze poczucie zadowolenia, redukcję stresu i lęku. Gdy kogoś przytulamy, wówczas dochodzi do uwolnienia oksytocyny w przysadce mózgowej, obniża się rytm serca oraz poziom kortyzolu (hormon stresu)



12. podnosi poziom serotoniny, co wpływa na odczuwanie przyjemności i poczucie szczęścia. Zmniejsza tym samym prawdopodobieństwa wystąpienia problemów z sercem. Serotonina pomaga również utrzymać wagę i wydłuża życie.

13. wzmacnia system odpornościowy. Delikatne naciskanie na mostek wytwarza ładunek emocjonalny, który uruchamia nasz splot słoneczny. To powoduje stymulację grasicy, która reguluje równowagę produkcji białych krwinek w organizmie. Dzięki temu jesteś zdrowy, gdyż twój układ immunologiczny jest wyposażony w odpowiednie narzędzia do walki z infekcjami i stresem.

14. równoważy układ nerwowy poprzez reakcję skóry na dawanie i odbieranie uścisków. W trakcie przytulania, pod wpływem przekazywanej sobie nawzajem energii elektrycznej, przewodzenie skóry ulega zmianie, co sugeruje większe zrównoważanie przywspółczulnego układu nerwowego.

Strefa komfortu przytulania

Należy pamiętać, że każdy z nas ma swoją własną intymną strefę komfortu i nie chce być zaskakiwany dotykiem lub uściskiem. W takich sytuacjach, gdy jest w tobie ogromna potrzeba obdarowania kogoś przytulaniem, warto w pierwszej kolejności spytać: Czy mogę się do ciebie przytulić? Jeśli nie pojawi się NIE, to wówczas droga wolna do siarczystego przytulaska :) Nawet Wisława Szymborska w „Lekturach nadobowiązkowych” pisała: „Ponadto rzucenie się sobie w objęcia wzmacnia system nerwowy, odciąga od jedzenia, co ułatwia utrzymanie szczupłej sylwetki, rozwija mięśnie, zmuszając do wykonywania różnych ruchów i po-

wstrzymuje proces starzenia się. Czy wypada mi szydzić z obietnic tak miłych?”

Wnioski płynące z przytulania

Korzystaj zatem jak najczęściej z przytulania gdyż, jak dowodzi Kathleen Keating – autorka książek uznawanych za klasykę w dziedzinie „ścisków”: „Mała księga uścisków”, „Nowa księga uścisków” - uścisk może powiedzieć za ciebie np. to.: jestem do twojej dyspozycji o każdej porze dnia i nocy lub też, ciesz się razem ze mną moją radością.

Dotyk zastępuje tysiące słów. Czasami jest najlepszą formą rozmowy w sytuacjach, gdy nam słów brakuje. Gdy Twój partner jest przybity, zrozpaczony, smutny – to, co możesz mu wtedy powiedzieć? Nic. Natomiast zawsze możesz się przytulić. Jak twierdzi Keating nie rezygnując z cudownego daru języka, musimy szanować także intuicyjną, bezsłowną mądrość oraz słuchać głosu własnego serca. W ten oto sposób poznajemy pełniejszy sens tajemnicy, którą zwiemy miłością.

Co możesz zrobić teraz ?

Przytul się :-)



Agnieszka Szczepaniak

Zen Coach, terapeuta TSR, praktyk Soul Body Fusion, twórcza terazcoach.pl. Pasjonatka podróży oraz ciągłego doświadczania życia w każdej jego postaci. Jedno z jej mott przewodnich to: N.D. Walsch „Jedyne co w życiu pewne, to ciągła zmiana”.

Więcej informacji na mój temat znajdziesz tu:

www.terazcoach.pl

www.facebook.com/terazcoachpl



CZYM KARMIC MIŁOŚĆ?

Dostrzegacie jakikolwiek związek między miłością, a jedzeniem? Nie chodzi mi jedynie o miłość do jedzenia :) Wątek zestawiania tych dwóch rzeczy przewija się w naszej historii, literaturze i sztuce od wieków. „Przez żołądek do serca” – jakże często słyszymy ten utarty już slogan. Kiedy najlepiej dostać się do serca ukochanej osoby, jak nie w święto zakochanych?

Walentynki już blisko. Jedni obchodzą je z wielkim namaszczeniem, inni wyrażają pogardę, bo przecież kochać powinno się na co dzień, a nie przez jeden dzień



w roku. Oczywiście, każdego dnia kochajmy, bądźmy dla siebie wsparciem, okazujmy sobie miłość! Nie widzę jednak powodu, aby nie wykorzystać aury walentynkowej i aby w tym konkretnym dniu poświętować troszkę mocniej - być może - inaczej. W Polsce, upominkiem w tym właśnie dniu jest najczęściej bieliżna, kartka, słodki upominek w kształcie serca. Ostatnio jednak obserwuję, że coraz częściej zakochani decydują się na romantyczną kolację w restauracji lub wykonaną samodzielnie.



Praktycznie od samego początku, ludzkość korzysta z naturalnych produktów, zwłaszcza roślinnych, do stymulowania pożądania oraz w celu zwiększenia wydajności i przyjemności podczas miłosnych igraszek... Warto więc poznać kilka produktów, które wdzięcznie nazywane są afrodyzjakami. Nazwa ta, pochodzi od słowa Aphrodite – greckiej bogini miłości. Afrodyzjakom przypisuje się właściwości stymulujące popęd seksualny, które bezpośrednio lub pośrednio wiążą się z wpływem na przewodnictwo dopaminergiczne lub na poziom hormonów płciowych.



Produkty zwierzęce uznawane za afrodyzjaki, to np.: owoce morza (zwłaszcza ostrygi), homar, kawior, jaja przepiórcze, wątróbka.

Również wegetarianie mogą korzystać z dobrodziejstw afrodyzjaków, gdyż większość z nich jest produktami roślinnymi np. : lubczyk, imbir, żeń-szeń, szafran, szałwia, maca, miłorząb, większość przypraw korzennych jak np. goździki, anyż, cynamon, a także szparagi, karczoch, marchew, banan, granat, mango, melon.



Jeśli zdarza Wam się podróżować, warto wiedzieć, którym z egzotycznych produktów przypisuje się właściwości afrodyzjaków. Są to między innymi: balut, bycze jądra, krew kobry, fugu, culonas, strzykwy, zupa z ptasich gniazd... dociekliwi zapewne sprawdzą czym owe „przysmaki” są w rzeczywistości.



Oczywiście wspomniane produkty mogą gościć (i część z nich pojawiają się) na naszych stołach każdego dnia. W stosunku do wielu afrodyzjaów nie wykazano działania w badaniach naukowych, lecz działają na zasadzie placebo.



Korzystając z okazji, podsuwam Wam przykładowe menu walentynkowe na romantyczną kolację:

Przystawka: Ostrygi skropione cytryną;



I danie: Zupa krem z karczocha;

II danie: Pstrąg pieczony z lubczykiem;

Deser: kawałki mango i melona + fondue czekoladowe doprawione chili.

Amatorów alkoholi zachęcam do sięgania po szampana, który również uznawany jest za afrodyzjak.



Abstrahując od Walentynek... W związku z tym, że w miłości często za istotny czynnik uważa się bezpieczeństwo – powinniśmy dbać o siebie nawzajem wybierając i serwując sobie zdrowe produkty.

Z drugiej strony, można podejść do kwestii karmienia miłości inaczej...

Kiedyś jeden z moich znajomych stwierdził, że najlepszym prezentem zrobionym przez ukochaną na walentynki to... kebab i piwo. Biorąc pod uwagę jego punkt widzenia, może walentynki warto potraktować jako dzień, w którym karmimy naszą drugą połówkę w jej ulubiony sposób, nie zastanawiając się nad konsekwencjami. W takim wypadku proponuję postąpić w myśl tej zasady, a przez całą resztę roku bardziej przykładać się do dbania o jej/ jego zdrowie ;)

Ciekawa jestem co Wy o tym myślicie drodzy czytelnicy. Czy obchodzicie w ogóle to święto?

Czy w Waszym wydaniu ma ono jakikolwiek związek z żywieniem?



Joanna Biała

dietetyk, health /diet coaching; Absolwentka Akademii Medycznej we Wrocławiu oraz Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Odbyła dyplomowany kurs w jednej z największych i najbardziej renomowanych szkół coachingu na świecie – Noble Manhattan Coaching (NMC). Posiada Certyfikację International Institute of Coaching & Mentoring (IIC&M).

www.dietetyczka.info

www.facebook.com/dietetyczka.info

Zakochajmy Polskę




Łukasz
Dusza

Anna
Gafek

Adam
Jakubiak

Jan
Grzesiak

Michał
Niedałtowski

MIŁOŚĆ W DWÓCH SŁOWACH „ZAKOCHAJMY POLSKĘ”

Niedługo Walentynki – dzień, którego zwolenników jest chyba tyle samo co przeciwników. Dzień zwany przez jednych „świętem zakochanych”, przez innych „świętem handlowców” wszelakich serduszkowych gadżetów.

A gdyby tak sprawić, by zakochać całą Polskę i to nie tylko w Walentynki? Znaleźli się tacy śmiałkowie, którzy postanowili to zrobić :) „Zakochajmy Polskę” to piękny Projekt nie tylko dla poszukujących miłości, ale także dla tych, którzy pragną to uczucie pielęgnować

i rozniecać na nowo.

Poznajcie Adama Jakubiaka, Annę Gałek, Michała Niedałtowskiego oraz Łukasza Duszę – czyli tych, którzy „Zakochajmy Polskę” współtworzą. Oni o miłości wiedzą chyba wszystko, dlatego zadaliśmy im kilka pytań na ten temat – pytań, które nurtują nas najbardziej.

Czym jest dla Was miłość?

Adam: Miłość jest dla mnie najcenniejszym i najpiękniejszym uczuciem. Wszystkie inne zawierają się właśnie w nim.

Łukasz: A dla mnie miłość jest relacją między dwojgiem ludzi, w której potrzeby tej drugiej strony są przynajmniej równe z naszymi. Zapominamy co to zmęczenie, potrafimy zrezygnować z własnych planów, a nawet marzeń. Jest to szalenie szerokie pojęcie do zdefiniowania. Inaczej traktuję miłość dwojga ludzi zakładających rodzinę, inaczej miłość rodzicielską, czy na linii dziadkowie - wnuk (oraz wiele innych jej form).

Michał: Jest to silne i piękne uczucie, którego z uwagi na zbyt skomplikowaną strukturę nie podejmuje się precyzyjnie zdefiniować.

A dla Ciebie Aniu czym jest miłość?

Anna: Dla mnie jest to także szerokie



Adam Jakubiak - trener motywacyjny, life coach, mentor, ekspert portalu Sympatia Plus, współautor poradnika „3 Godziny. Jak znaleźć prawdziwą miłość”, twórca 100-dniowego Treningu Motywacyjnego.

pojęcie, zbyt szerokie, żeby zamknąć je w słowach. Są różne rodzaje miłości. Jest miłość do rodziców, do siebie, do dzieci, do przyrody itd. Sądzę, że chodzi Ci o miłość, gdy spotyka się dwoje ludzi i są dla siebie „całym światem”.

A co najbardziej w miłości cenicie?

Adam: Najpiękniejsze w miłości jest to, że jest ona celem i jednocześnie drogą do

tego celu. Miłość potrafi nas uskrzydlić, dać motywację, radość, sens i ponadprzeciętną siłę do osiągnięcia rzeczy, które niektórzy uważaliby za niemożliwe.

Łukasz: Ja najbardziej cenię obecność. To, że nie muszę mieć z kimś kontaktu cały czas, aby móc usiąść z nim przy kawie, czy piwie i rozmawiać godzinami. To, że przebywamy ze sobą codziennie, a jesteśmy głodni tej drugiej osoby, bo wyjście po poranne pieczywo to dla nas wieczna rozłąka. To w końcu ramię, które w tempie ekspresu oplata Cię i wspiera, mimo że wzywałeś tej pomocy w środku nocy z drugiego końca miasta.

Anna: Dla mnie to trudne pytanie, bo nie ma dla mnie czegoś takiego, co określiłabym słowem „najbardziej”. W miłości ważny jest dla mnie każdy dzień jej trwania, każdy uśmiech, dobre słowo, przyjaźń i to, że zawsze jest ze mną w moim sercu.

Michał: A ja najbardziej w miłości cenię siłę, którą daje ona do codziennego działania.

W Waszej ocenie, obecne czasy sprzyjają miłości, czy raczej odsuwają do lamusa romantyczne uczucia?

Adam: Obecne czasy sprzyjają romantycznym uczuciom jak nigdy wcześniej. Wprawdzie niestety szacunek ludzi do siebie nawzajem jest mniejszy, jednak jak nigdy wcześniej, żyjemy w dobie informacji i nieskończonych możliwości.



Anna Gałek - mówca motywacyjny, coach i trener biznesu oraz rozwoju osobistego.

Mamy dostęp do wiedzy, mamy dostęp do ogromnej ilości ludzi dzięki Internetowi, do pomysłów, do niezwykłych miejsc. Mamy możliwości kontaktu ze sobą w tej samej sekundzie na dwóch końcach świata... Jeśli się dobrze wykorzysta to dobrodziejstwo, to najpiękniejsze uczucia będą kwitnąć.

Łukasz: Według mnie nie ma czasów, które nie sprzyjają romantyczności, co najwyżej zmienia się jej definicja. Skoro ludzie potrafili zakochać się w sobie w czasie wojny, to czemu nie mogliby teraz? Wystarczy jedynie chcieć i nauczyć się

wychodzenia z inicjatywą w dawaniu siebie i swoich starań drugiej osobie. A my chyba za bardzo przyzwyczailiśmy się do brania...

Michał: Ja sugeruję nie zwracać uwagi na tzw. „czasy”, tylko myśleć samodzielnie w kategoriach „tu i teraz”. Czasy są zmienne, a poza tym kiedy zbyt się na nich skupimy, to później nasz punkt widzenia jest uzależniony od tych tzw. czasów.

Macie jakiś sprawdzony sposób na udaną randkę?

Adam: Mój sposób to wiele sposobów... Zawsze inaczej, nawet jeśli robimy to samo lub jesteśmy w tym samym miejscu. Po pierwsze wyobraźnia, po drugie zaangażowanie, po trzecie szczerą chęć, po czwarte myślenie o tej drugiej osobie - weź wszystkie punkty pod uwagę, a każda randka będzie udana.

Michał: Warto, aby była niezaplanowana lub też, aby na zaplanowanej randce wydarzyło się coś spontanicznego. Pojawi się na niej wówczas coś, co można nazwać naszym autentyzmem.

Łukasz: Moim sposobem jest zadbanie o to, aby moja towarzyszka dobrze się bawiła. To ja daję siebie - skoro ją zaprosiłem, zaskakuję ją i sprawiam żeby dobrze się bawiła. Równie romantyczny może być mecz żużla, wycieczka rowerowa na łono natury, jak i wyciszające wieczorne wyjście na kawę do kameralnej knajpy.



Łukasz Dusza - doradca wizerunkowy, pasjonat klasycznej męskiej elegancji, miłośnik relacji damsko-męskich.

Niech to będzie coś o czym opowiedziała, że to lubi – wybór jednak niech nie będzie oczywisty. Jeśli lubi adrenalinę, to na jedną z randek zabierz ją na strzelnicę albo gokarty. Pomóż jej przezwyciężyć jakiś lęk albo otwórz się przed nią i spróbuj zarazić własną pasją. Tyle ile związków i randek tyle możliwości, szczególnie na tak bogatym rynku jaki mamy obecnie.

A według Waszej wiedzy jakie są najczęściej popełniane błędy na pierwszych randkach?

Adam: Dwa najczęstsze błędy popełniane na randkach to brak przygotowania i nadmierne przygotowanie. Nie możesz iść na randkę “prosto z fabryki”. Zadbaj by być odświeżonym, zadbanym, jednocześnie przygotuj się do rozmowy, pomyśl o co zapytać, co chcesz wiedzieć o tej osobie, a co powiedzieć o sobie. W ten sposób nie zabraknie Ci “języka”.

Z drugiej strony jeśli szukamy desperacko i baaardzo nam zależy, to przygotowujemy się nadmiernie. Spędzamy 2 godziny przed lustrem, denerwujemy się, spinaemy, a na randce jesteśmy zupełnie nienaturalni, co niestety jest wyczuwane przez towarzysza naszego spotkania. Jeśli coś na takiej randce nie wypali, choćby mały szczegół, poziom naszej frustracji jest bardzo wysoki bo przecież “tyle z siebie daliśmy”. To sprawia, że na każde kolejne spotkanie będziemy szli z rosnącą niechęcią.

Łukasz: Ja uważam, że takim błędem jest opowiadanie o wcześniejszych związkach albo o swoich rodzicach. Kurcze! Umawiam się z Tobą, chcę się dowiedzieć jak najwięcej o Tobie, oddaje Ci swój czas! Pozwól mi więc, że przekonam się czy jesteś kimś kto mnie interesuje, a jak już się sobą zachłyśniemy to wrócimy do rzeczywistości i opowiesz mi o tym, jakie życiowe zawirowania doprowadziły Cię do tego momentu życia w którym się spotkaliśmy.

Michał: Chcemy jak najlepiej wypaść i bardzo kurczowo trzymamy się pewnych zasad, które rzekomo mają nas w tym utwierdzić. I to jest błąd.



Michał Niedałowski - life & business coach. Specjalizuje się w pokonywaniu mentalnych barier wynikających z nadmiernego perfekcjonizmu.

A jak osoby mające bliźnę na sercu po nieudanym związku, mają odkryć w sobie gotowość, otwarcie na nową miłość? Chcą, a boją się? Co można im Aniu poradzić?

Anna: Radzę przede wszystkim zamknąć przeszłość, przestać mówić i myśleć o tym, co było i otworzyć się na nowe. To jest trudne, jednak konieczne, aby zacząć nowe życie. Nie można się bać, to w niczym nie pomoże. Trzeba być sobą, nie udawać, żeby ktoś, kto zdecyduje się na związek

z taką osobą po przejściach, pokochał ją za to, jaka jest naprawdę. Ludzie szukają szczęścia, więc polecam uśmiechać się jak najczęściej. W ten sposób przyciągniemy kogoś radosnego do naszego życia.

Czy będąc nieszczęśliwym w pojedynkę, jesteśmy w stanie stworzyć udany związek?

Anna: Niestety nie. Mam takie motto, które reklamuję na swoich szkoleniach: „Najpierw bądź szczęśliwym człowiekiem, a reszta ułoży się sama”. Trudne do przyjęcia, ale prawdziwe. Nikt z nas nie lubi smutku. Szybciej sami pobiegniemy za radosnym i uśmiechniętym potencjalnym partnerem, niż za załamany. Dlatego sami stańmy się chodzącą radością. Nasz stan jest tylko i wyłącznie kwestią naszego wyboru.

Dozgonna, romantyczna miłość jest prawdą czy fikcją? Michale jeśli w nią wierzysz lub doświadczasz, to jak o nią walczysz i podtrzymujesz jej płomień?

Michał: Kiedy patrzę na ponad 60-letnie małżeństwo mojej Babci z Dziadkiem, nie muszę już w to wierzyć, po prostu wiem, że coś takiego istnieje. Romantyzm to z kolei coś, co z czasem ewoluuje, a jego siła oddziaływania jest oczywiście zmienna. Jeśli chodzi o moje działania, to jest to czysta improwizacja (póki co skuteczna).

A gdybyśmy mieli się przenieść w świat zapachów, to jak według Ciebie Łukaszu

pachnie miłość?

Łukasz: Uwielbiam gotować, więc znam setki zapachów. Każda miłość ma inną historię i każda zaczęła się inaczej. Zapachem miłości, który potrafię teraz określić, jest zapach jej ciepłej skóry (i nie potrafię nazwać tego inaczej jak zapach ciepła), zapach krewetek według naszego tajnego przepisu oraz perfumy Mexx Woman.

Mówi się, że kocha się sercem...

Naprawdę Aniu kocha się sercem?

Anna: Uważam, że kocha się sercem, umysłem i całym sobą.

Adamie zdradź nam, czy skoro porwał się na Zakochanie Polski to znaczy, że jesteś obecnie w szczęśliwym związku i chcesz nim zarażać innych? Jeśli tak, to co sprawia, że jest on właśnie taki?

Adam: Tak, jestem obecnie w związku i to w... szczęśliwym. Dlaczego taki jest? Przede wszystkim dlatego, że mamy znacznie więcej podobieństw, niż różnic i to daje najwięcej do wspólnego życia. Pozwala nam to wspólnie planować, mieć podobne marzenia, razem je realizować. Obydwoje pracujemy nad swoim rozwojem osobistym, co wpływa na relacje, sposób komunikowania się, rozumienie drugiej strony. Dobrze jest mieć taką partnerkę ;)

Dziękuję Wam za rozmowę i życzę wszystkim dużo MIŁOŚCI

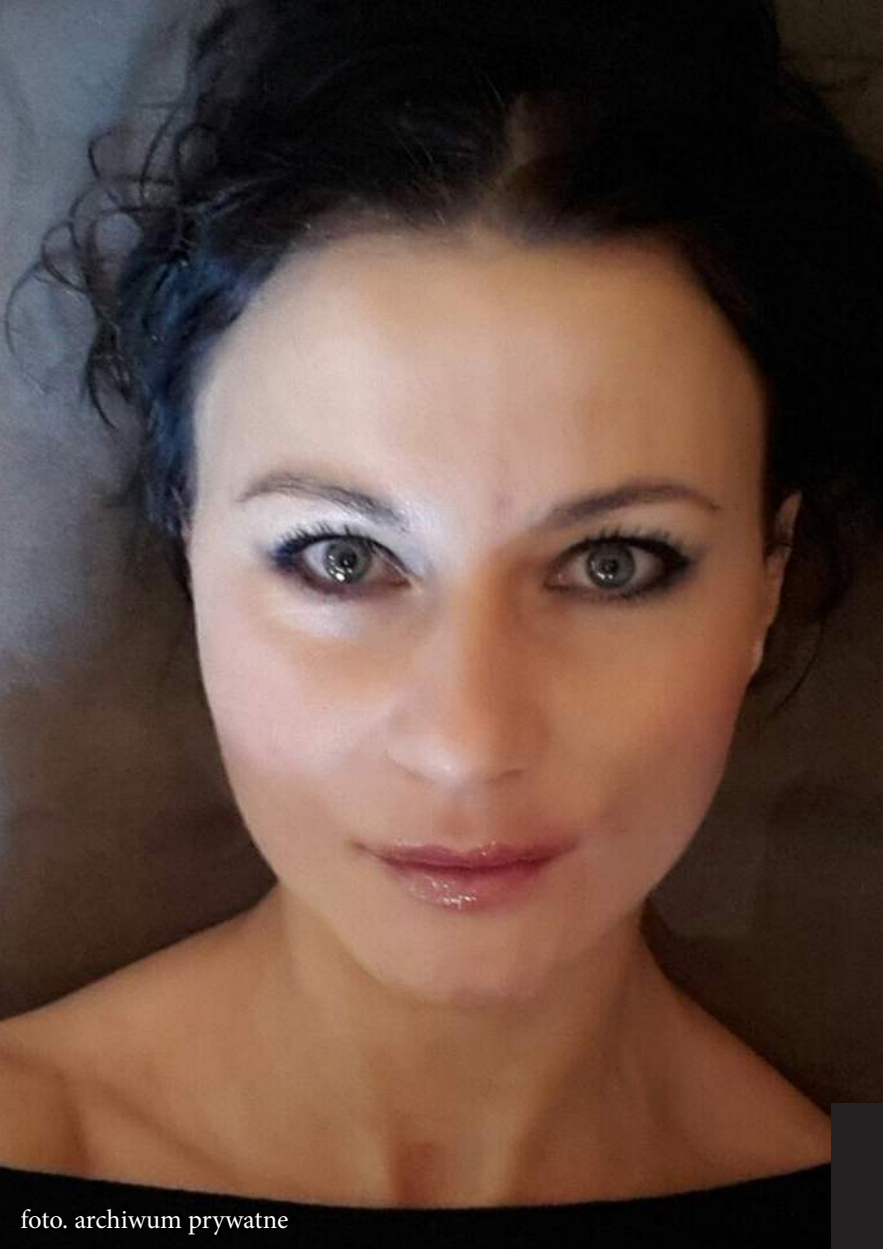


foto. archiwum prywatne

PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA

Wywiad z Joanną Golis

WYWIAD

Joasiu, gdybyś miała określić to, czym się zajmujesz w dwóch słowach, które najlepiej to odzwierciedlają, to jakie by one były?

Świadomość siebie oraz własna tożsamość – te właśnie słowa najlepiej oddają to, czym się zajmuję.

Jesteś trenerem rozwoju osobistego. Jak zaczęła się zatem Twoja przygoda ze stylizacją, poprawą wizerunku i personal shoppingiem? I co skrywa w sobie nazwa „ottAK”?

Joanna Golis – trenerka rozwoju osobistego, wizażysta, stylistka i specjalistka od kreowania wizerunku. Do swojej pracy podchodzi z ogromnym artyzmem, pasją i sercem.

www.ottak.com.pl

www.facebook.com/Ottak

ottAK (pisownia ma znaczenie), czyli po prostu, zwyczajnie, zobacz jakie to proste – ot tak. Pisane łącznie na przekór i dla efektu graficznego logo. Łączy pomysł biznesu Aśki i Kaśki. Chęć niesienia pomocy innym zawsze była we mnie mocno zakorzeniona, ale upiększanie świata jeszcze bardziej. Dziś już wiem, że świata nie zmienię, ale podwórko owszem. Rów-

ko, ich prawdziwe piękno. Bo styl to nie moda, styl to nasza osobowość.

Od czego w takim razie zawsze zaczynasz pracę z klientką?

Od rozmowy przy kawie. Oczywiście psychologia ubioru bardzo ułatwia mi zadanie. Nasz wygląd mówi o nas więcej,



Nasz wygląd mówi o nas więcej, niż chcemy powiedzieć. Dlatego czytam z ludzi i pomagam im uporządkować lub zwyczajnie zespoić wnętrze z opakowaniem.

norzędnie ze studiami, z pasji do piękna, teatru, projektowania szycia i tworzenia, ukończyłam Studium Charakteryzacji i Ubioru w Gdyni. Dawno, dawno temu... I przez te wszystkie lata byłam wierna swojej pasji, aż przyszedł czas by połączyć wykształcenie, doświadczenie zawodowe oraz pasję w jedno... Uwielbiam pokazywać kobietom i nie tyl-

niż chcemy powiedzieć. Dlatego czytam z ludzi i pomagam im uporządkować lub zwyczajnie zespoić wnętrze z opakowaniem.

A na jakie obszary życia może wpłynąć zmiana wizerunku?

Hmm :) na każde. Od odzyskania pew-

ności siebie, po zmianę pracy, znalezienie partnera lub nawet naprawę związku... To proces zmian i idzie ściśle w parze z tożsamością.

Co radzisz komuś, kto boi się zmiany i nie wierzy w siebie, nie wierzy w poprawę postrzegania siebie, zmianę jakiejś trudnej sytuacji, czy nawet całego swego życia?

Zapraszam na indywidualne sesje z budowania własnej wartości, sposobu postrzegania siebie i innych. Podczas warsztatów uczę i pokazuję nie tylko mocne strony, ale też nieuzasadnione lęki, błędny odbiór otoczenia i strach przed oceną. Oswajam ludzi z ich demonami, które najczęściej są w ich głowach.

Dlaczego nie zdajemy sobie sprawy z własnego potencjału?

W mojej ocenie błąd leży w wychowaniu, przypinamy dzieciom łatki i stereotypy zachowań. Jesteś nieśmiały, niegrzeczny, nie wypada się chwalić, itd. Otoczenie nasyczone jest złymi sensacyjnymi opowieściami...

Dlaczego nie chwalić dzieci, koleżanki, matki, mężów, znajomych za ich nawet drobniutkie dobre i miłe uczynki, czy gesty. To buduje wartość i daje radość. Mówiąc koleżance np. „ładnie dziś wyglądasz”, widząc jej uśmiech, sami też się uśmiechamy. Oczywiście bądźmy w tym szczerzy. Jesteśmy tylko i aż ludźmi, uczymy się i doświadczamy na własnych i cu-

dzych błędach. I najważniejsze jest to, jak wyjdziemy z sytuacji kryzysowej. Prosić i szukać pomocy to nic wstydliwego. To oznaka mądrości i chęci zmian, a zmiany to rozwój ...

Czy można odkryć charakter człowieka, patrząc na jego garderobę i styl ubierania się? A może ubranie i makijaż bardzo często jest przebraniem, maską skrywającą kogoś innego?

Niestety tak, ale jak wspomniałam wcześniej, ktoś kto potrafi „czytać z ludzi” umie to odróżnić.

Istnieje symbolika koloru, fasony, łączenie ze sobą pewnych elementów garderoby. Nawet osoba, która nie przykłada do wyglądu specjalnej uwagi, podświadomie sięga po te, a nie inne rzeczy. Oczywiście, wszyscy znamy powiedzenie: nie szata zdoła człowieka, a zaraz za nim moc pierwszego wrażenia – jak Cię widzą, tak Cię piszą. I weź tu człowieku bądź mądry :) Każdy z nas ocenia drugą osobę po wyglądzie. W ciągu niespełna dwóch minut, budujemy w rozmówcy zaufanie. Nie mniej jednak swoją podłość przykryć nienagannym wizerunkiem – kiedy nie przemycamy w stroju osobistych tzw. emblematów, mówiących o pasji, miłości, czy imieniu. Mam tu na myśli dodatki, sposób upinania włosów, kolory, makijaż, buty - możemy nawet w garniturze od Hugo Bosa być anonimowi, a tym samym coś skrywać. Ja uczę Świadomego Kreowania Wizerunku zgodnego z tym, kim jesteśmy.

No właśnie – a co kobiety trafiające do Ciebie mówią o sobie, jak siebie postrzegają?

Bardzo różnie. Czasami są to osoby na życiowych zakrętach, cierpiące itd. Innym razem matki, którym mąż lub chłopak robi prezent, albo sobie miejsce w szafie :) Czasami koleżanki przyciągają do mnie swoje znajome i mówią: weź zrób z nią coś... To często są te trudniejsze przypadki, bojące się zmian. Jednak i z takimi kobietami dość szybko dochodzimy do porozumienia.

Uważasz, że w większości kobiety mają tendencję do asekuracyjnego ubierania się i nie zawsze w pełni rozumieją znaczenie zabawy modą?

Sama nie gonię za trendami i mój styl nie jest godny naśladowania, ale jest mój – ascetyczny, niektóre z klientek twierdzą, że weź skromny. Powiem tak, kobiety w Krakowie są bardzo konserwatywne i boją się wyglądać nieco inaczej. Bardzo często stwierdzają, „nie wypada”, „gdzie ja tak wyjdę”. Udowadniam im, że nie ma granicy wieku o ile wiemy jakim jesteśmy typem kolorystycznym, znamy swój typ sylwetki oraz wiemy co w sobie lubimy. W innych częściach Polski kobiety są bardziej odważne, powiedziałabym nawet, że podkreślające swój seksapil. Mam nadzieję, że z czasem Krakowianki będą słyszeły z szerokich uśmiechów i kolorowych kreacji.

A czy można nauczyć się stylu?

Oczywiście, każda z nas ma swój styl. Ja uczę jak umiejętnie połączyć nawet klasyczne ubrania z dodatkami lub ich brakiem tak, by wydobyły to, co chcemy o sobie powiedzieć światu. Dlatego w mojej ofercie nie ma metamorfozy, jest Filozofia Stylu... I wiele innych zajęć warsztatowych, które uczą świadomości jak być atrakcyjną w każdej sytuacji.



Co jest według Ciebie najważniejsze w profesjonalnym kreowaniu wizerunku?

Ubiór stosowny do okazji - to według mnie jest najważniejsze.

Czy pracujesz nad ściśle określonym końcowym efektem, czy poddajesz się po prostu jakiejś koncepcji w czasie tworzenia stylizacji?

Każda stylizacja to jak dzieło sztuki, proces twórczy. Oczywiście ja często dużo wcześniej widzę już efekt końcowy, ale nigdy nie ma sztamkowych i określonych szablonów.

Myślisz, że istnieją jakieś uniwersalne rady dla kobiet, jeśli chodzi o dobór ubrania, makijażu, dodatków?

Tak, zawsze klasyka i im mniej tym lepiej, ale nie mylmy tego „mniej” z „niczym”.

Jak przekonujesz klientkę do pozbycia się części ubrań z ogromnej szafy i jak zachęcasz ją do noszenia np. innych kolorów?

Zwyczajnie pokazuję jej dlaczego ten fason, kolor do niej nie pasują i że często tak naprawdę podkreślają one ewentualne mankamenty urody, a nie zalety.

Pamiętasz jakąś spektakularną przemianę zewnętrzną kobiety, która wywołała także jej zmianę wewnętrzną i był to owoc Twojej pracy i porad?

Tak mam kilka perełek :) i dla takich chwil naprawdę warto robić to, co robię. Bez tego moja praca nie stałaby się moją pasją. Uwielbiam ten błysk w oku kobiet kiedy patrzą na siebie i pytają: to ja? Albo

po jakimś czasie mówią, że nie zrobiłaś nic wbrew mnie, a ja czuję w sobie moc i wiem, że mogę wszystko i ode mnie to zależy. To zawsze mnie wzrusza, bo przecież ja tylko pomagam - przemian kobiety dokonują same.

Takie przemiany mają także na Ciebie jakiś wpływ? Odbierasz to osobiście?

Oczywiście. Każdą ze swoich klientek traktuję indywidualnie, każda w mniejszy lub większy sposób zostawia we mnie kolejne doświadczenia, emocje, a nawet zmiany i nowe pomysły jak udoskonalić to co robię.

A Co Ciebie inspiruje i napędza w życiu?

Dobre pytanie :) I banalna odpowiedź – ludzie... Często jestem „plasterkiem” w ich życiu. A oni w moim - energią do działania.

Cudownie. Gdzie w takim razie najczęściej można Cię spotkać?

W moim biurze, sklepach, domach klientów, domach kultury, czy kobiecych klubach. Wszystko zależy od potrzeb. Nawet wirtualnie na www.ottak.com.pl

Zatem do zobaczenia i dziękuję za rozmowę :)



Joanna Golis

NIP 842 118 95 88
ul. Dolnych Młynów 7/3
31-124 Kraków

www.ottak.com.pl
tel. +48 845 690 385
e-mail: biuro@ottak.com.pl

STYL TO NIE MODA

Thinking is a process that can be interrupted by anything that draws your attention away from the task. It can be a phone call, a text message, a social media notification, a pop-up advertisement, a notification from a friend, or even a thought that enters your mind. In a world of constant distractions, it's easy to lose track of your thoughts and to let them wander. But what if you could control your thoughts and keep them focused on the task at hand? What if you could stop the distractions and get back to work? This is the goal of this article. We will explore the science of thinking and how you can improve your ability to think clearly and effectively. We will also discuss some practical techniques that you can use to improve your focus and productivity. So, if you're looking for a way to improve your thinking skills, read on. You'll be glad you found this article.





O PIENIĄDZACH SIĘ NIE MÓWI, PIENIĄDZE SIĘ MA LUB NIE...

Wywiad
z Anną Kupisz-Cichosz

Pani Aniu, żyjemy w czasach, w których tematów tabu jest bardzo mało lub nie istnieją już w ogóle, a jednak o pieniądzach w Polsce rozmawia się bardzo mało i rozmawiać się o nich nie umie i nie lubi... Jak Pani myśli dlaczego?

Myślę, że wynika to z kultury i norm społecznych w jakich wyrastaliśmy. Niejednokrotnie rozmawiając zarówno z kobietami jak i mężczyznami, spotkałam się z przekonaniem,

Pomysłodawczyni inicjatywy Firma jest Kobietą, Prezes Zarządu Fundacji z Inicjatywą, współwłaściciel oraz Dyrektor Zarządzający spółki Softway Ltd. – partnera projektu, Doradca Zarządu w jednej ze spółek operującej na rynku nieruchomości, negocjator, coach, ekonomista i psycholog. Autorka książek „Własna Firma dla Pań. Krótki kurs biznesu dla każdej z nas” oraz „Moja pasja moją firmą”. Sama określa się mianem Przedsiębiorcy. Inspiruje, wspiera oraz pomaga przedsiębiorcom rozwijać ich biznesy, budując z nimi strategię rynkowe dla zwiększające dochody ich firm i pracując nad przekonaniem utrudniającymi ich wdrożenie. Organizuje własne seminaria, warsztaty i webinary o zasięgu ogólnopolskim.

że o pieniądzech mówić po prostu nie wypada. Nie wypada mówić ile się zarabia, nie wypada pytać o to, ile ktoś zarabia, nie wypada mówić, ile chciałoby się zarabiać, nie wypada rozmawiać o tym, jak zarabiać, jak generować pieniądze. Dlaczego nie wypada? Tego nie wiadomo! Lub inaczej, bo to już prywatna, a niemal intymna sprawa każdego człowieka lub ponieważ nie wypada się chwalić, ile ktoś zarabia i jak zarabia. Nie wypada także pytać bo wtedy prowokujemy do tego by się ktoś chwalił ile zarabia i by się chwalił jak to zrobił. Lub jeszcze odwrotnie, nie wypada mówić bo nie ma o czym, nie ma się czym chwalić, nie wypada pytać, bo a nuż ma problemy finansowe i wtedy niezręcznie mu będzie mówić itd., itd. W ogóle zarabianie kojarzy się czasem z czymś w co zamieszane są szemrane interesy, bo jeśli zarabia to albo partyjny, albo prywaciarz – czyli witamy w przekonaniach sprzed ładnych kilkudziesięciu lat!

A jakie jest Pani podejście do pieniędzy i podejmowania tego tematu w rozmowach?

Pieniądz jest tylko pieniądzem, w moich oczach narzędziem ułatwiającym nabywanie i sprzedawanie. A w przypadku firm, biznesów jest krwioobiegiem. Nie jest ani dobry ani zły – po prostu jest i ma swoją rolę w świecie. Nie widzę nic złego w tym by zarabiać i mówienia o tym jak ktoś generuje pieniądze nie rozpatruję w kategoriach - chwali się, a w kategoriach dzieli się wiedzą tak, bym i ja mogła doskonalić

swoje umiejętności generowania pieniędzy, w tym dochodu w firmie. Wiem też, że wiedza ta jest potrzebna i rozpoznaję to po popularności moich wystąpień, czy to w formie prelekcji, seminariów czy webinarów na temat tego jak generować pieniądze w firmie, gdzie otwarcie mówimy o pieniądzu i celach finansowych jakie sobie i firmie stawiamy. Ja od dawna pracuję nad tym by różne przekonania o pieniądzu jakie sama w procesie dorastania



podchwyciłam, zmienić, wyeliminować i zastąpić tymi, które dziś mi będą służyć, a nie powstrzymywać w prowadzeniu takiego życia jakie chcę prowadzić!

Zgadza się Pani z powiedzeniem, że „pieniądze szczęścia nie dają”? Może właśnie dają?

Nie znam ludzi, którzy by zarabiali pieniądze dla samych pieniędzy. I w tym sensie, ich posiadanie szczęścia nie daje, ale dzie-

ki nim możemy zapewnić sobie sposób życia i możliwości w życiu, które mogą już szczęście i satysfakcję dawać. Z drugiej strony sama świadomość, że potrafię generować pieniądze potrafi dawać olbrzymią satysfakcję. A pieniądze jeśli dają to raczej poczucie bezpieczeństwa. Ale też dodałabym, że istnieje nie tylko takie powiedzenie i przekonanie, że pieniądze

wstręt do pieniędzy i ludzi bogatych? Oceniają, że osoby zarabiające nazwijmy to „większe pieniądze”, dorabiają się na ludzkiej krzywdzie, wyzyskują, oszukują, kradną... Jak zmienić takie postrzeżenie?

Niestety to postrzeżenie jest w nas zakorzeniane w trakcie naszego dzieciństwa



szczęścia nie dają, ale i że pieniądze nie są ważne. A tu już jasno twierdzą za Harvem Eckertem, że pieniądze są szalenie ważne w obszarach, w których coś dają i szalenie nieważne w obszarach, w których nie dają niczego.

Skąd według Pani w niektórych ludziach tak mocno zakorzeniony jest wręcz

i młodości. W wielu bajkach mamy dokładnie ten przekaz złego skąpca, którego nic nie obchodzi i wyzyskuje innych by pomnożyć bogactwo i który ostatecznie zostaje za to ukarany, albo obraz człowieka, którego bogactwo zmienia i staje się zły. Ten lęk przed pieniędzmi, czy wstręt do nich, pochodzi też z najbliższego otoczenia np. rodziców którym ten obraz

został przekazany przez ich rodziców, oczywiście nie wprost, lecz gdzieś z zasłyszanych rozmów, kreowanych przez innych poglądów, stąd bywa on w nas tak silnie zaszczepiony.

A jak to zmienić? Myślę, że ważna jest przede wszystkim praca nad sobą w kontekście wyłapywania różnych przekonań dotyczących pieniędzy i osób bogatych i zastanowienia się nad tym, czy chcę je utrzymywać, czy chcę je zmieniać, czy mi służą, czy przeszkadzają w życiu. Innymi słowy, ja zajęłabym się pracą nad zmianą postrzegania u siebie, wtedy automatycznie będziemy wpływać na nasze najbliższe otoczenie. Bo warto dodać, że próba dokonywania zmian w percepcji społeczeństwa jest jedną z najtrudniejszych rzeczy do wykonania. Jest długoletnim procesem, nie zawsze zakończonym sukcesem.

Pieniądzy do grobu nie zabierzesz. Najważniejszych rzeczy w życiu za pieniądze nie kupisz. To prawda, ale mając pieniądze - wielu osobom można pomóc. Zgadza się Pani?

W pełnej rozciągłości. Dzięki pieniądзом można wiele rzeczy kupić, a tymi rzeczami można pomagać innym. Im więcej zarabiasz, tym większa pojawia się przestrzeń do wspierania innych i pomagania im.

Można spotkać się ze stwierdzeniem, że pieniądze zmieniają człowieka. Doświadczyła Pani takiej zmiany na sobie lub u znajomych? Była to zmiana na gorsze czy lepsze?

Nie zgadzam się ze stwierdzeniem, że pieniądze zmieniają człowieka. Ja bym powiedziała, że wydobywają jego naturę, czy podkreślają jego charakter. Jeśli ktoś chce pomagać, to mając pieniądze będzie to robił na większą skalę. Pieniądzy dają skalę naszym działaniom, a to my decydujemy co za nie kupujemy i co z nimi robimy. Nie demonizujmy pieniędzy, to my nadajemy im znaczenie i my podejmujemy decyzję w jaki sposób działamy, w jaki sposób je zarabiamy, w jaki wydajemy. Ale też nie zgadzam się z pewną postawą, która mówi, skoro potrafisz zarabiać i generujesz pieniądze to masz obowiązek „mi” pomóc. To - czy, komu i w jaki sposób pomagamy to już indywidualna sprawa każdego człowieka.

A jaka jest Pani recepta na to by pieniądze były? By stały się narzędziem, by otwierały możliwości, a nie były czymś, co się tylko ma i gromadzi?

Najważniejsze jest pamiętanie o celu, dla jakiego zarabia się pieniądze! Będzie on nas motywował do tego by się pojawiały, a jednocześnie pokazywał do czego nam pieniądze są potrzebne.

Tego zatem wszystkim życzymy. Dziękuję za rozmowę.



PO CO I KOMU W POLSCE POTRZEBNY JEST CHARYTATYWNY BAL SYMPATYKÓW ROSYJSKIEGO I CZY ABY NA PEWNO TYLKO O JĘZYK CHODZI ?

Nie robię tego dla reklamy szkoły językowej.

Nigdy nie chciałem uczynić z niej homogenicznej korporacji z anonimowymi lektorami, w której pasja i polot kończą się na przesłodzonym i hiper profesjonalnym opisie oferty kursów językowych.

Nie robię tego dla pieniędzy.

Kilka pierwszych edycji balu sfinansowałem z własnej kieszeni.

Nie robię tego dla popularności.

Dyplomacja i wyważenie w kwestiach wschodnich jeszcze nikomu sławy w Polsce nie przysporzyły.

Nie robię tego dla charytatywności.

„Pusty lans” na czynieniu dobra pozostawiam celebrytom z telewizji śniadaniowej. Dla mnie licytacja to zaledwie dodatek do głównego przesłania projektu.

Po co zatem to robię ?

Na mapie świata wyróżniamy zarówno Zachód jak i Wschód. Po latach komunistycznego zniewolenia gwałtownie wybraliśmy kurs proeuropejski i proamerykański. I bardzo słusznie. Należy jednak pamiętać, iż istnieje coś na Wschód od naszych granic. I nie jest to jedynie rosyjski niedźwiedź z Putinem na grzbiecie ;) Słuchając wypowiedzi niektórych polityków i dziennikarzy często odnoszę wrażenie, że zapomnieli, iż Rosja to nasz bezpośredni sąsiad, a biznesowo to bardzo chłonny rynek zbytu. Ten bal to zdrowa, apolityczna inicjatywa społeczna mająca na celu dyplomatyczne zbliżenie Polaków i Rosjan na płaszczyźnie kulturowej, gastronomicznej i międzyludzkiej. To ważne i słuszne, choć trudne. Z biegiem lat coroczne spotkanie ludzi otwartych na Wschód - podróżujących w te strony oraz znających tamtejsze realia (nie tylko z przejawskrawionych doniesień prasowych) na dobre wpisało się w grafik krakowskich imprez. Od lat zajmuję się dyplomacją wschodnią - aktywnie zapraszam Rosjan i Ukraińców do Polski oraz reklamuję nasz kraj za granicą w ich środkach masowego przekazu. Jestem z tego bardzo dumny.

Już 6.02 w krakowskim hotelu City SM *** & Leśne SPA odbędzie się V Charytatywny Bal Sympatyków Rosyjskiego pt. „Promujemy normalność. Nie Rosję”. W programie wieczoru nie zabraknie gości specjalnych (Magdalena Górka, Pavel Samokhin, Maggie Piu, ELISE, Ilona Adamska i inni), ognistego tanga w wykonaniu Magdaleny i Vovy (szkoła Tango-nuevo.pl) gigantycznego tortu - niespodzianki, zabawy tanecznej (Dj Bojack), loterii z cennymi nagrodami oraz licytacji charytatywnej na rzecz aktywnej walki z bazgrołami na Azorach.

Serdecznie zapraszam do wspólnej zabawy oraz udziału w moich kolejnych projektach społecznych.

Dawid Łasut - krakowski społecznik, podróżnik, trener językowy i dziennikarz. Organizator cyklu spotkań krajoznawczych (Wieczór Grecki, Wieczór Tunezyjski, Wieczór Hiszpański, Dwa Światy). Znany z akcji 2500 Tulipanów dla Krakowianek, Charytatywny Dzień Dziecka, Wielki Koncert Dla Krakowskich Murali, Wieczór Słowiański, Śniadanie Wielkanocne 3 kultur oraz corocznego Balu Sympatyków Rosyjskiego.



CO JA MAM NA GŁOWIE ?! CZYLI JAK ZAREKLAMOWAĆ USŁUGĘ FRYZJERSKĄ

Marta Rupieta

Nie znam osoby, która co najmniej raz w życiu nie przeżyłaby w różnych stopniach natężenia uczucia rozpacz po wyjściu z salonu fryzjerskiego. Czy zdarzyło Ci się usłyszeć od fryzjera: „Nic nie poradzę, że włos tak reaguje na farbę i kolor wyszedł inny”. A może przekonywał do „pięknego” uzyskanego koloru, który nie miał nic wspólnego z tym, co było ustalone na początku? Albo mówił, że w krótszej długości jest nam lepiej, gdy ty walczysz o każdy zapuszczony centymetr? Łzy i wściekłość mieszają się frustracją i bezradnością.

Kiedy starać się o odszkodowanie?

Co my robimy w takiej sytuacji? Zwykle idziemy na poprawkę do innego salonu fryzjerskiego, szerokim łukiem omijając ten, w którym źle wykonano nam usługę. To jest błąd! Czasem da się naprawić fryzurę, oczywiście bez ponoszenia przez nas dodatkowych kosztów albo odzyskać pieniądze od zakładu fryzjerskiego lub także dodatkowe odszkodowanie. Taka postawa wymaga jednak cywilnej odwagi. Wystąpienie z reklamacją i zainwestowania czasu w jej przygotowanie i złożenie, a także prowadzenie dalszej, z reguły niestety nie miłej komunikacji z salonem fryzjerskim jest wyzwaniem. Pamiętajmy jednak, że prawo do składania reklamacji jest zagwarantowane nam-konsumentom przez prawo, a obowiązkiem salonu fryzjerskiego jest reklamację przyjąć i rozpatrzyć.



Sukces pozytywnego załatwienia reklamacji zależy od tego, co dokładnie ustaliliśmy z fryzjerem i w jakich okolicznościach.

Zwracam jednak uwagę, aby reklamacji nie traktować jako narzędzie do ”wyłudzenia usługi fryzjerskiej”, co niestety się zdarza. Należy ją składać jedynie w uzasadnionych przypadkach.

Reklamacja zakończona sukcesem

Sukces pozytywnego załatwienia reklamacji zależy od tego, co dokładnie ustaliliśmy z fryzjerem i w jakich okolicznościach. Umowa na usługę fryzjerską jest umową rezultatu. Oznacza to, że ustalimy z fryzjerem na samym początku wizyty szczegółowy rezultat, jaki chcemy uzyskać i jaki jest do osiągnięcia przez fryzjera. Ustalamy również cenę ostateczną usługi. Innymi słowy: co i za ile. Niby proste, a jednak nie wszyscy do tego się stosują. Gdy ustalimy ją na początku i jednoznacznie, a w trakcie wykonywania określonych prac fryzjer wykonałby dodatkowe prace, usługi bez naszej zgody, wówczas nie może on żądać wyższej ceny aniżeli tej uzgodnionej na początku. Przypominam, iż zgodnie z obowiązującym prawem każdy salon powinien mieć przedstawiony cennik za oferowane usługi w sposób widoczny i jednoznaczny. W sytuacji, gdy fryzjer wykonałby mimo wcześniejszych ustaleń prace, których ostateczny koszt przewyższył wcześniejsze ustalenia - może on zażądać podwyższenia wynagrodzenia tylko wówczas, gdy „mimo zachowania należytej staranności” nie mógł przewidzieć konieczności prac dodatkowych. To jednak w zakładach fryzjerskich jest i powinno być rzadkością. Jeżeli nie ustalimy dokładnie z fryzjerem,



co chcemy mieć na głowie albo pozostawimy fryzjerowi „wolną rękę”, nie będzie realnych podstaw do przychylenia się do naszej reklamacji. Wspomnę też, iż reklamacja nie będzie zasadna, jeżeli wykonano usługę zgodnie z naszymi wskazówkami lub zgodnie z ustaleniem, a fryzura po prostu nie będzie nam się podobać.

Dowody

Dobrze jest, aby w razie sporu z zakładem fryzjerskim/nieuznania przez salon reklamacji, posiadać dowody tego, na co dokładnie się umówiliśmy. Proponuję, przyjdzie na początek wizyty z przyjaciółką lub inną osobą towarzyszącą, która w razie wątpliwości poświadczy, co zo-

stało ustalone przez nas z fryzjerem i za ile. Wszelkie zdjęcia, jakie przynieśliśmy do salonu z pokazaniem fryzury, jaką chcemy uzyskać, rozmowy telefoniczne w trakcie wizyty, w których potwierdziliśmy, jaką fryzurę ustaliliśmy z fryzjerem i jakiego rezultatu się spodziewamy (zeznania rozmówcy), czy też zeznania innych klientów, którzy byli obecni i mogli słyszeć nasze ustalenia z klientem, mogą być przydatne jako dowody na poparcie słuszności reklamacji.

Uwaga, nawet jeśli jesteśmy przekonani o zasadności naszej reklamacji usługi, za wykonaną usługę należy zapłacić.

Jak złożyć reklamację

Reklamację możemy złożyć od razu ustnie. Jednakże sugeruję reklamację złożyć na piśmie i wysłać listem poleconym za zwrotnym potwierdzeniem odbioru do salonu fryzjerskiego i na adres siedziby salonu ujawnionej we właściwym rejestrze/ewidencji. Czas na złożenie reklamacji to 2 lata, choć biorąc pod uwagę rodzaj reklamowej usługi, szanse jej powodzenia, celowość złożenia reklamacji, wydaje się być oczywistym, że należy złożyć reklamację jak najszybciej po wykonanej usłudze.

W reklamacji powinniśmy opisać jakiej usługi dotyczy, dlaczego składamy reklamację oraz określić nasze żądanie. Jeżeli wada jest nieistotna to możemy żądać dokonania poprawki ze wskazaniem terminu w jakim chcemy, aby była dokonana lub żądać obniżenia ceny, czyli praktycznie zwrotu części zapłaconej ceny. Jeżeli zgłaszamy jedno z powyższych żądań, zakład fryzjerski powinien ustosunkować się do naszej reklamacji w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia. Jeżeli nie odpowie w tym terminie, reklamację uznaje się za zasadną. Właśnie dlatego ważne jest, aby wysłać reklamację listem poleconym ze zwrotnym potwierdzeniem odbioru, aby można było ustalić datę jej doręczenia do salonu i liczyć 14-dniowy termin, w którym salon ma się do niej ustosunkować. W przypadku uznania reklamacji, koszt poprawki ponosi zakład fryzjerski. Jeżeli zaś wada usługi jest istotna lub nie da się jej poprawić, wówczas mamy prawo żądać zwrotu całości zapłaconej ceny (odstąpienie od umowy z salonem fry-



zjerskim).

Pamiętajmy, że w każdym przypadku, gdy na skutek nienależytego wykonania usługi ponosimy koszty związane np. z dodatkowymi zabiegami koniecznymi do przywrócenia stanu naszych włosów sprzed felernej wizyty fryzjerskiej można żądać dodatkowego odszkodowania. Kwestia ustalenia wysokości odszkodowania zależy od wysokości poniesionych kosztów (straty w majątku) lub ewentualnie utraconych korzyści (co zwykle jest trudniejsze do udowodnienia).

Jeszcze jedna ważna kwestia dla złożenia reklamacji nie jest konieczne posiadanie paragonu. Paragon może być tylko dowodem w razie wątpliwości czy usługa w ogóle była wykonana w tym salonie. A na udowodnienie tej okoliczności może być wyciąg z rachunku bankowego przy płatnością kartą, zeznania osób nam towarzyszących, klientów salonu, zapisy w salonie, etc.

Pamiętajmy: to nie my mamy się wstydzić i czuć niekomfortowo po źle wykonanej usłudze, za którą zapłaciliśmy. Prawo daje nam narzędzia poprawy naszej sytuacji.

Podstawa prawna:

- ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. kodeks cywilny (tekst jednolity Dz. U. z 2014 r., poz. 121 ze zm.)
- ustawa z dnia 9 maja 2014 r. o informowaniu o cenach towarów i usług (Dz. U. z 2014 r., poz. 915)



Marta Rupieta

Radca prawny; Połączyła pasję i pracę jako sposób na życie,co napędza ją do podejmowania wyzwań w każdej czynności zawodowej i w każdej sprawie!:

www.rupietaradcy.pl

www.web.facebook.com/RupietaRadcy



Willa Drewniana Róża

Willa Drewniana Róża położona jest w Karkonoszach na skraju lasu, tuż obok Karkonoskiego Parku Narodowego. W najbliższej okolicy nie ma żadnych zabudowań. Budynek, w którym obecnie znajduje się pensjonat, zbudowany został w 1926 roku. Przebiegają obok niego liczne trasy rowerowe i szlaki turystyczne. Do dyspozycji gości oddaliśmy pokoje jedno i dwupokojowe. Naszymi gośćmi najczęściej są rodziny z dziećmi oraz osoby chodzące po górach, szukające wytchnienia od atrakcji górskich kurortów. Nasi goście bezpłatnie mogą korzystać z dwóch saun oraz pomieszczenia klubowego z salką dla dzieci, której główną atrakcją jest mała ścianka wspinaczkowa. W lecie goście mogą skorzystać ze stawu kąpielowego zbudowanego w 1936 roku, położonego na wysokości 680m n.p.m.

Serdecznie zapraszamy Ania i Piotr Grodzczy.





foto. archiwum prywatne



HOW TO (EX)CHANGE THE WORLD - KAMBODŻA

Anna Książek

Kambodża, kraj kontrastów. Skrajnie biedni i skrajnie bogaci. Przepiękne zabytki i ulice pełne śmieci. Ogromna życzliwość i ciągłe próby podwyższenia cen dla kupujących z Zachodu. Kambodża to kraj wielu problemów, które wymagają natychmiastowego rozwiązania. Na szczęście jest też równie wielu światozmieniaczy, lokalnych i zagranicznych, którzy robią wszystko by sprostać kambodżańskim wyzwaniom.

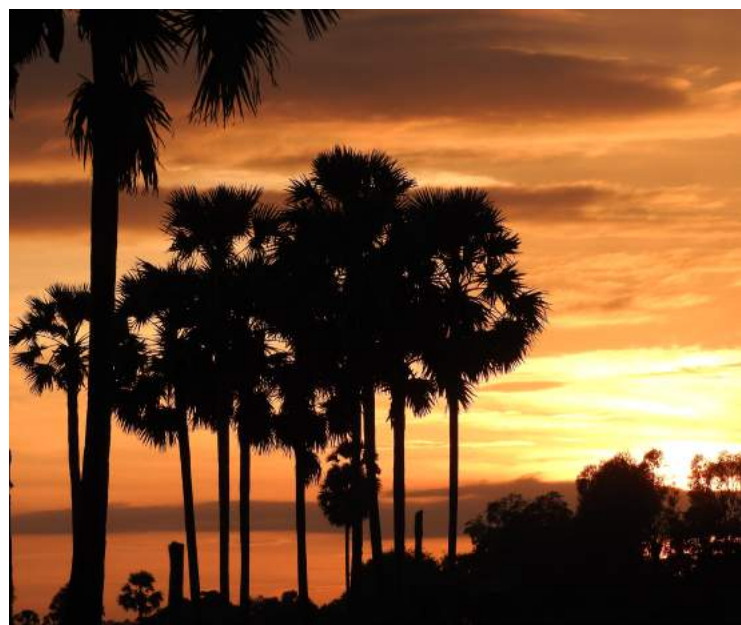
Phnom Penh

Pierwsze dni w nowym kraju jak zwykle spędziliśmy w stolicy, gdzie od samego początku wpadliśmy w sieć ludzi zmieniających świat. Każde spotkanie przynosiło nowe kontakty, nowe możliwości, nowe inspirujące historie. Większość organizacji w Phnom Penh skupia się na pomocy najbiedniejszym dzieciom, których warunki życia trudne są nawet do wyobrażenia. Do najbardziej imponujących organi-

zacji, pomagających tysiącom dzieci i ich rodzinom, należą Friends International oraz PSE. My sami mieliśmy okazję wspierać Education in Action Cambodia gdzie przez tydzień uczyliśmy dzieci i młodzież angielskiego, pomagając we wszystkich codziennych obowiązkach. Spore wyzwanie, przede wszystkim emocjonalne: niełatwo spojrzeć w twarz prawdziwej biedzie, do tej pory znanej co najwyżej z telewizji.

Sandeck

Nauczanie angielskiego kontynuowaliśmy na kambodżańskiej wsi, oddalonej od stolicy o około 80 kilometrów. Choć nasza wolontariacka praca była podobna – prowadzenie lekcji angielskiego - doświadczenie zupełnie inne. Tydzień na wsi bez prądu, bieżącej wody, nie wspominając o Internecie, wśród ludzi z których wielu widziało białą twarz po raz pierwszy w życiu, było ogromnym przeżyciem i jednym z najpiękniejszych doświadczeń w naszej podróży. Rzeczywistość mieszkańców i mieszkanek Sandeck, ich codzienne problemy i zmagania są tak inne od naszych, w pewien sposób prawdziwsze... To czy będę miał co jeść dziś wieczorem wydaje się mieć większe znaczenie niż napisanie raportu na czas, a znalezienie jakiegokolwiek kawałka ubrania nie pozwala zastanawiać się nad dopasowaniem kolorów czy modą. Przez tydzień, choć nie mówiliśmy tym samym językiem, udało nam się zbudować ogromną więź, ponad wszelkimi, często pozornymi, różnicami.



Siem Reap

W Siem Reap, oprócz zwiedzenia przepięknego Angkor Wat, mieliśmy okazję spędzić kilka dni w dwóch zupełnie różnych przedsiębiorstwach społecznych. Pierwszym z nich był Angkor Hub, przestrzeń coworkingowa dla tych, którzy chcą zrobić coś dobrego w świecie. Prowadząc warsztaty i rozmawiając z członkami i członkiniami społeczności Angkor Hub, pogłębialiśmy naszą wiedzę na temat Kambodży, jej problemów i potencjalnych rozwiązań. Ostatnie dni w tym kraju spędziliśmy w niesamowitym hotelu Soria Moria, którego każdy pracownik jest jednocześnie właścicielem. Soria Moria pomaga wielu lokalnym organizacjom i przedsiębiorstwom społecznym, inspirowując turystów i turystki do wspierania społeczności Siem Reap. Z innych ciekawych inicjatyw warto wspomnieć Muskovy Duck Restaurant, serwującą dania dla co najmniej kilku osób (nie ma więc sensu iść tam samemu) i wspierającą lokalnych farmerów; New Leaf Cafe, z której dochód idzie w całości na wsparcie różnych kambodżańskich NGOów, Phare Circus czy Smaterię, duże i znane również w Polsce przedsiębiorstwo społeczne produkujące różnego rodzaju torby, portfele, saszetki i plecaki.



Anna Książek

działaczka społeczna, aktywistka związana z takimi organizacjami jak Związek Harcerstwa Polskiego, Ashoka czy Amnesty International. Obecnie w podróży dookoła świata, której celem jest szukanie światozmieniaczy i opisywanie ich historii

Więcej o nas, idei i dotychczasowych przygodach na:

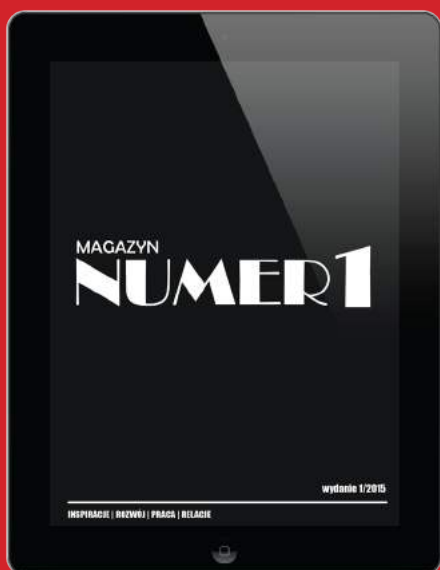
exchangebabel.com

[facebook.com: exchangebabel](https://facebook.com/exchangebabel)

instagram.com/exchangebabel

twitter.com/exchangebabel

Kontakt: exchangebabel@gmail.com



MAGAZYN Numer 1

**CZY MASZ JUŻ PRENUMERATĘ?
NIE?**

**TO KLIKNIJ PONIŻEJ I ZAMÓW,
A OTRZYMASZ 50% ZNIŻKI ...**

ZAMAWIAM



www.n1m.pl