

MAGAZYN

NUMER 1

TU I TERAZ

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

DOŚWIADCZENIE ZAPISANE W CIELE

Katarzyna Hajduga

O POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI

wywiad z Kamilą Kozioł

W POGONI ZA MARZENIAMI

- wywiad z Dawidem Łasutem -

3/2015 listopad

INSPIRACJE | ROZWÓJ | ZDROWIE | RELACJE

4

W POGONI ZA MARZENIAMI

wywiad z Dawidem Łasutem

10

TU I TERAZ

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

15

POZYTYWNE MYŚLENIE -ANTYDOTUM NA SUKCES?

Anna Dychus

19

TO KWESTIA PRIORYTETÓW CZYLI O SKUTECZNYCH STRATEGIACH ROZWOJU OSOBISTEGO

Justyna Krzych

23

O POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI

wywiad z Kamilą Kozioł



UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE

Anita Gagos

27

JAK PRZEKUĆ PORAZKĘ W SUKCES

Anna Górecka

32

DOŚWIADZENIA ZAPISANE W CIELE

Katarzyna Hajduga

35

SUKCES SZYTY NA WŁASNĄ MIARĘ

Małgorzata Werner

39

INSPIRACJE

Dorota Steliga

42

47

Z ANIOŁAMI ŻYJE SIĘ LEPIEJ

wywiad z Agatą Grabową

51

WIELE HAŁASU O NIC... CZYLI W POGONI ZA IDEALAMI

Magdalena Polak

55

HOW TO (EX)CHANGE THE WORLD - LAOS

Anna Książek

57

ŻYCIE BEZ CHEMII? ŻYCIE W STYLU EKO? CZY MOŻE PO PROSTU ZDROWY STYL ŻYCIA?

Olga Pietraszewska

61

JAK SKUTECZNIE I NATURALNIE WZMOCNIĆ ORGANIZM PRZED ZIMĄ

Zielony Puls



OD REDAKCJI:

Sukces... Któż o nim nie myśli? Ale ilu ludzi, tyle jego definicji. Jakie są zatem wyznaczniki jego osiągnięcia? Jak powiedział Dalajlama XIV „Oceniaj swój sukces po tym, co dałeś innym, aby go osiągnąć”.

Zatrzymaj się więc na chwilę, spójrz dookoła, chtoń to, co TU i TERAZ. Poszukaj, czy klucz do sukcesu nie leży gdzieś, tuż obok Ciebie... Zastanów się jakie są Twoje marzenia. Przeanalizuj swoje umiejętności i kompetencje, odkryj swoją prawdziwą wartość, poszukaj nowych inspiracji, z gorszych sytuacji jakich doświadczasz, staraj się wyciągać właściwe wnioski, tak by móc, porażkę przekuć właśnie w upragniony sukces.

Sukcesem jest już fakt, że jesteś... (a to wcale nie takie oczywiste). Daj sobie chwilę i oddaj się lekturze – to czas dla Ciebie. To Twój czas...

Redakcja Magazynu Numer1

Kontakt: e-mail: redakcja@n1m.pl
tel: 737 499 135
www.n1m.pl

W POGONI ZA MARZENIAMI

wywiad z Dawidem Łasutem

Dawid Łasut – krakowski społecznik, podróżnik, znawca Wschodu, dziennikarz, trener językowy i promotor Polski w Rosji. W przeszłości uczestnik wielu debat politycznych, laureat teleturnieju EURO-QUIZ, twórca filmu „Czarny grudzień” – o strajku w kopalni w stanie wojennym. Od lat organizuje projekty kulturalne, społeczne i charytatywne w Małopolsce (Charytatywny Dzień Dziecka, Wieczór Grecki, 2.500 tulipanów dla Krakowianek, Wielki Koncert Dla Krakowskich Murali, Ogólnopolskie Bale Sympatyków Rosyjskiego, Wieczory Słowiańskie i wiele innych). Aktywny w sieci – prowadzi swój fanpage na FB: Dawid Łasut

D

awid jak to jest, że Ci się chce organizować wciąż to nowe akcje, koncerty? Nie spać po nocach, wykonywać miliony telefonów, wysyłać tysiące wiadomości, czy Ty to masz we krwi?

Jestem przekonany, że żyjemy w jakimś celu. A tym celem, przynajmniej dla mnie, wcale nie jest duże mieszkanie, szybki samochód, czy nowa para obuwia. Życie jest stosunkowo krótkie, dlatego staram się czerpać z niego pełnymi garściami. Każdego poranka budzę się z uśmiechem na ustach, włączam muzykę, piję kawę i palę papierosa.



**...nie marnuję energii
na poszukiwania
akceptacji, czy
rozumienia
dla swoich działań
u innych.**

Obojętnie, czy przespałem 2 czy 6 godzin. A później jest tylko szybciej, weselej i bardziej efektywnie (śmiech). To chyba kwestia przekonań i temperamentu. Ja tak mam. Nie potrafię tak po prostu usiedzieć na jednym miejscu, poddać się stagnacji i „stabilizacji”, o których rzekomo marzy większość z nas. Kocham planować i realizować te plany, tworzyć i inspirować innych. Pomimo upływu lat i coraz większego bagażu doświadczeń życiowych, nic się nie zmieniło w tej materii. A wręcz przeciwnie. Chce mi się coraz więcej. Po prostu nie marnuję energii na poszukiwania akceptacji czy zrozumienia dla swoich działań u innych. Moja satysfakcja i radość to najlepsza motywacja do podejmowania kolejnych wysiłków, prób, projektów. Ludzie gadali, gadają i gadać będą. A przecież tylko ja do końca wiem co siedzi w mojej głowie. I jestem z tego dumny.

Od zawsze miałeś taką chęć tworzenia wokół siebie dobra, pomagania innym, czy miało na to wpływ jakies konkretne wydarzenie/sytuacja?

Wiesz, to nie do końca jest tak... W żaden sposób nie chcę się kreować na „gwiazdę charytatywności” - to pozostawiam celebrytom z telewizji śniadaniowej. Poprzez moje felietony, spotkania z ludźmi, głośne projekty społeczne dążę do aktywizacji społeczeństwa obywatelskiego, innymi słowy do tego, żeby nam, Polakom, zachciało się chcieć więcej. Na wielu płaszczyznach. Mam dosyć szerokie spektrum zainteresowań - od kultury i podróży do niektórych obszarów polityki i dziennikarstwa włącznie. Od lat aktywnie działam na polu dyplomacji wschodniej, z czego jestem bardzo dumny. Każdego dnia pracuję z ludźmi w charakterze „mentora -motywatora”, jestem innowacyjnym trenerem językowym, który w żaden sposób nie wpisuje się w sztamowy system kształcenia w naszym kraju, staram się podejmować aktualne problemy społeczne.

Tak miałem od zawsze. Od dzieciństwa byłem indywidualistą i posiadałem własne zdanie. Po drodze, kilkadziesiąt razy dostałem od życia „po tyłku”, co tylko umocniło mnie we własnych przekonaniach i w perspektywie uczyniło silniejszym. Głową muru nie przebiję - nie aktywizuję wszystkich wokół, nie naprawię mediów, naszej polityki wschodniej, czy systemu edukacji. I ja to już wiem. W odróżnieniu od wielu na-

szych rodaków, nie uważam się za specja „od wszystkiego”, ale jest kilka tematów, które bardzo mnie drażnią. I tak będzie zawsze. Niemniej jednak nie zwalnia mnie to z przywileju bycia aktywnym, prospołecznym i patriotycznym. Tak - to przywilej. Przecież pracując wspólnie z innymi i dla innych, robisz to również, a może przede wszystkim, dla siebie i swoich bliskich. To taki zdrowy egoizm, który się po prostu opłaca. Żyjemy w społeczeństwie i powinniśmy jak najczęściej wchodzić w interakcje z innymi ludźmi. Lajk na fb nie zastąpi uśmiechu, kciuk w górę - pochwały, a równoważniki zdań na czacie - normalnej rozmowy w cztery oczy.



Dzisiaj tłumy Cię kochają, a jutro zmienia się linia przekazu medialnego i stajesz się wrogiem publicznym numer 1. Tak po prostu i bez głębszej refleksji.

A jak to jest w domu? Też tryskasz energią przez cały czas, czy pozwalasz sobie na zwolnienie tempa i na odpoczynek?

Jedno nie wyklucza drugiego. Kiedyś pracowałem zarobkowo i społecznie po 18h na dobę przez 7 dni w tygodniu. Obecnie troszkę bardziej szanuję swój czas i organizm. Od dawna nie jestem nastolatkiem.

może mnie zabraknąć i wtedy z pewnością „świat się zawali” dla mojej kochanej małżonki i syna, który lada moment przyjdzie na świat. Dla mnie pieniądze to rzecz nabyta, a wielka kariera to bzdura. Dzisiaj tłumy Cię kochają, a jutro zmienia się linia przekazu medialnego i stajesz się wrogiem publicznym numer 1. Tak po prostu i bez głębszej refleksji. Z ograniczeniem

Na zdjęciu: Dawid Łasut z żoną Jarosławą i piosenkarką Sashą Strumin



Oprócz tego dotarło do mnie w końcu, iż nie ma ludzi nie do zastąpienia i nawet bez Dawida Łasuta świat się nie zawali (śmiech). No może będzie odrobinę mniej barwnie ;) Ale jeżeli będę przesadzać z ilością obowiązków, to dosyć szybko

pracy zarobkowej nie było więc problemu. Trudniej jest z pracą społeczną. Jeśli w coś wierzę to poświęcam się temu bez reszty. Udało mi się jednak znaleźć kompromis - średnio raz w miesiącu na kilka dni wyjeżdżamy gdzieś z Jarosławą i wtedy mamy

czas tylko i wyłącznie dla siebie, a ja przypominam sobie wówczas, że należy spożywać 3 posiłki dziennie i zaleca się spać 8h na dobę. Co do poziomu energii – wystarczy prześledzić moje strony na profilach społecznościowych, które samodzielnie prowadzę (śmiech).

14 listopada odbyła się piękna akcja – koncert dla krakowskich murali. Gdybyś miał podsumować tę wielką imprezę, co byś powiedział?

Kolejny ważny temat, ciężka praca i duży sukces. Ponad 250 gości, wspomniały koncert popularnej grupy SAMOKHIN BAND, zabawa z DJ MERCI M, kilka wystaw, wyśmienity catering, 50 kilogramowy tort – niespodzianka, wielu gości specjalnych, ogromny szum medialny, billboardy, celebimy, ulotki i 11.000 złotych z licytacji na rewitalizację Azorów. Jestem bardzo dumny i dziękuję każdemu, kto dołożył swoją cegiełkę do przedsięwzięcia. Działaliśmy w słusznej sprawie, w interesie nas wszystkich. Pozostaje mieć nadzieję, że nasz przykład zainspiruje innych do podejmowania podobnych akcji. Taki był mój cel.

Czyli kolejny sukces :-)

A miewasz przed takimi wydarzeniami chwile zwątpienia? Czy może nie ma osoby, sytuacji, która mogłaby zasiać w Tobie niepokój związany z realizacją wydarzenia, które sobie zaplanowałeś?

Jestem świadomy swoich silnych i słabych stron. A tak, jak już powiedziałem, o tym co mam w głowie, tak naprawdę wiem tylko ja. Podejmując się czegokolwiek, robię sobie szybką wizualizację celu, ewentualnych przeszkód do pokonania i najzwyczajniej w świecie idę do przodu bez żadnych kompleksów. Nie zawsze jest łatwo, ale przecież nikt nie obiecywał, że łatwo będzie ;)

Jakie zatem kolejne niespodzianki szykujesz dla krakowian?

Mój umysł każdego dnia produkuje nowe wizualizacje (śmiech). Serdecznie zapraszam do polubienia mojej strony na fb – Dawid Łasut. Tam zawsze coś się dzieje ;) Czytelnicy Magazynu Numer 1 mogą czuć się serdecznie zaproszeni.

Czekamy zatem na Twoje nowe przedsięwzięcia i dziękujemy za rozmowę.

**CZYTAJ MAGAZYN NUMER 1
NIEZALEŻNIE OD POGODY**

DLA LUDZI Z PASJĄ DO ŻYCIA





TU I TERAZ

Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

„Tu i teraz”, „Chwila obecna” te określenia od dłuższego czasu przewijają się dość/zbyt często.

(Świadomie użyję ich wiele razy byś mógł zaobserwować, kiedy na nie przestajesz reagować).

Przyznam, że mam wrażenie, że ich znaczenie straciło na mocy. Tak się dzieje, kiedy słowa kluczowe, których używamy stosowane są nagminnie. Tak się dzieje, kiedy za tymi słowami nie ma głębszego przekazu, kiedy brakuje narzędzi

do pracy, by ten stan osiągnąć w pełni.
Ten sam los spotkał słowa „miłość”, „kocham Cię” i wiele innych.
Co tak naprawdę dla mnie oznacza „Tu i teraz”?
Czym, a może kim jest?
Jakie owoce płyną dla każdego z nas z osobna, kiedy dotykamy całym sobą chwili obecnej?

Podaj mi rękę, pokażę Ci skrawek swego dnia. Wchłaniaj całym sobą te energie, które będą dotykać Twojej głębi. Resztę puść wolno.

Poranek.

Kiedy rano opuszczam krainę snu na moich ustach czeka wdzięczność za całe stworzenie.

Z radością równą mojemu psiakowi robię śniadanie dla bliskich, z którymi TERAZ jestem.

Psiak dostaje pełną miskę, kociak oczami kota ze Shreka wyczekuje niespokojnie. Jakby w tańcu po drodze wstawiona woda, przygotowane kubki. Słysząc szum gotującej się wody.

Zwierzaki swym mlaskaniem akompaniują muzyce życia. Każdy najmniejszy drobniaczek bowiem składa się na życie. Sąsiad trzaska drzwiami, a mąż słodko zaspany z bujną fryzurą i „pół-powiekami” pyta:

- Cześć kotku, dobrze spałaś?
- Tak kochanie, a ty? odpowiadam.

Z miłością i troską przygotowuję śniadanie mężowi i obiad do termosu.

//

Czuję, że żyję. Rozglądam się automatycznie dookoła, piękne niebo zawsze inne na mnie czeka. Nigdy nie jest takie samo.

Ok, zbieramy się do wyjścia. Jeszcze tylko smycz dla Barmana. Idziemy na poranny spacer.

Taka piękna Pani jesień rozpieszcza swym urokiem zmysły. Och... jakże jest bajecznie i to powietrze. Takie rześkie, jakby miało w sobie więcej życia. Dywanik szeleści każdym krokiem. Kaczki jedna przez drugą witają nas o poranku.

Tu się rozstajemy. Buziak na pożegnanie. Wracam spokojnym krokiem jakby w modlitwie do domu. Jeszcze tylko dwie rundki z Barulką, przecież nigdzie się nie śpieszę. Oddycham...

Czuję, że żyję. Rozglądam się automatycznie dookoła, piękne niebo zawsze inne na mnie czeka. Nigdy nie jest takie samo. Trzciny szumią kłaniając się raz w lewo



fot. archiwum prywatne

raz w prawo. Brak słów, by opisać ten stan. Cisza, absolutna cisza. Nie ma nic. Nie ma problemów, trosk, cierpienia. Nie ma chaosu, gonitwy, nie ma pragnienia. Totalna wolność od wszystkiego. Jakbyś stał obok „matrixa”; NIENARUSZONY.

Umysł puka do drzwi pytając:

- To jaki dziś mamy plan?

A ja na to:

- Spokojnie TERAZ spaceruję, czerpię z otaczającej mnie przyrody energię, posyłam wdzięczność za tlen, za piękno, którym przyroda dotyka mej głębi.

Z miłością sprzątam dom; robię to dla siebie przecież cały dzień jestem w nim sama. Uwielbiam, kiedy jest czysto. Doświadczam wtedy głębszego stanu relak-

su. Taka czuje się wewnątrz... dlatego lubię harmonie z tym co na zewnątrz.

Jest to ze mną spójne.

Kiedy moje ciało podpowiada mi, że pragnie ruchu wtedy zawiązuję oczy i doświadczam jogi. Praktyka własna jest jednym z najlepszych narzędzi, by poznać swe ciało w 100% by być w chwili obecnej. Moje ciało TERAZ mówi mi: poćwiczmy kochana.

Zapalam świecę, czasami włączam jakieś mantry, a czasami pozostaję w całkowitej ciszy. Żeby ją pogłębić wkładam stopery do uszu.

Za drzwiami łazienki zostają wszystkie plany, rozważania i inne jakże zajmujące myśli.

Uwielbiam prysznic. Taka prosta i dobra dla ciała, umysłu odnowa biologiczna. Stać ją na większość z nas i za to też jestem wdzięczna.

Dziś oczyszczam wątrobę więc nic nie jem tylko piję wykonaną przeze mnie miksturę; piję dużo ciepłej wody.

„Tu i teraz”

Ten stan można osiągnąć dzięki wielu bardzo prostym technikom.

Mój ukochany „Przewodnik duchowych” Mooji, na kanale YT podarował nam jedną z prostszych i niesamowicie skutecznych technik. Polecam, do znalezienia na YT.

Einstein niezwykle mądry człowiek, wykraczał w swej mądrości poza granice matematyki i fizyki. Wiedział, że kiedy doprowadzi się naukę do jej kresu, musimy natrafić na coś więcej.

Gregg Braden z miłością dzieli się swoim oświeceniem, a Eckhart Tolle w cudowny, tak bliski memu sercu sposób opisuje swoje szczęście.

Szczęście... to nic innego jak trwanie nieustanne w TERAZ i TERAZ i... TERAZ.

Cokolwiek robisz bądź tym. Chłoń. Czerp całym sobą życie. Otwieraj się na siebie i świat. Zaufaj!

Miej niezłomną wiarę, że wszystko, ale to wszystko dzieje się dla Twojego najwyższego dobra. Doceniaj to co masz. Ta umiejętność powoduje rozkwit urzekającej skromności, a wdzięczność jaką w sobie wyzwalasz daje uczucie wewnętrznego

spokoju. Dlaczego? Czując wdzięczność masz też w sobie jakże potrzebne na poczet wewnętrznego spokoju uczucie obfitości. Na każdej płaszczyźnie. Trwanie w energii wdzięczności to nic innego jak bycie TU; TERAZ.

Jesteś tam? Jak się TERAZ czujesz? Jest ci spokojniej? Łagodniej?

Czujesz co chcę ci przekazać?

W każdym moim słowie jest zawarta miłość. Wierzę, że ta energia będzie dotykać Twego serca.

Moja książka odmienia ludzi właśnie dlatego. Czują moją intencje. Dzielę się z poziomu serca swoim doświadczeniem z wiarą, że to co ma być jest dla ciebie listem poleconym. Co zrobisz z tą wiadomością zawsze ostatecznie zależy od ciebie. Wszystko zależy od naszego poziomu

//

Cokolwiek robisz bądź tym. Chłoń. Czerp całym sobą życie. Otwieraj się na siebie i świat. Zaufaj!

świadomości. Żeby osiągnąć ją w pełni wystarczy trwać w TU I TERAZ, teraz i teraz.

Baw się życiem, dostrzegaj jego wszystkie kolory, bądź jednak wolny od oceny tych ciemnych i tych świetlistych barw. Bądź wolny od przywiązywania się do czegośkolwiek i kogokolwiek.

Bądź wolny i daj wolność innym. Tam w głębi wiesz dobrze jakie to za sobą niesie uczucie ogromnej ulgi. A co to jest ulga? Nic innego jak zatrzymanie się na chwili obecnej; wzięcie głębszego wdechu i cięższego wydechu. Na znak ulgi oddychamy w rytmie „ufffff”. Czyż nie jest tak?

Zaufaj sobie. Pokochaj siebie, niech to będzie najpiękniejszy romans na świecie. Wszechświat z twą otwartością będzie z tobą rezonował dając ci możliwość doświadczać.

Kiedy zmienia się nasza wibracja, wszechświat się dostraja nadając z tą samą częstotliwością.

W swej otwartości zestrąjamy się ostatecznie w zmienionej przez nas twórców przestrzeni.

Bycie otwartym na przyjmowanie oznacza przyjmowanie. Nie kreuj. Zaufaj, wszechświat ma dla ciebie wszystko to co aranżujesz i jeszcze nieskończenie wiele. Dlatego, kiedy się otwierasz na przyjmowanie, nie twórz samochodów, domów, wycieczek, stanowiska, partnera...

Otwórz się na przyjęcie tego co dla ciebie TERAZ jest najlepsze.

Oddychaj! Robisz to od początku, TERAZ

oddychaj świadomie. To najprostszy sposób, możliwy do wykonania w każdych warunkach i okolicznościach na bycie TU I TERAZ. Świadomy oddech to chwila obecna, za jej drzwiami czeka uczucie błogości.

Dziękuję sobie i wam, że mogłam się z wami podzielić częścią siebie.



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



POZYTYWNE MYŚLENIE - ANTIDOTUM NA SUKCES?

Anna Dychus

Pozytywne myślenie jest czymś wspaniałym. Dzięki temu, że człowiek ma pozytywne myśli, może pozytywnie wpływać na swoją podświadomość, która „koduje” jego nastawienie w stosunku do różnych sytuacji, wydarzeń, ludzi. Dobrze, że jest coś takiego jak pozytywne myślenie, bo dzięki temu wiemy, że możemy wpływać na otaczającą nas rzeczywistość tak, jak chcemy. Bycie optymistą uruchamia mechanizm poczucia, że możemy robić rzeczy niemożliwe, że nie ma żadnych barier. Człowiek myślący pozytywnie nie sta-

wia sobie żadnych ograniczeń, bo wie, że ich nie ma.

Wszystko zaczyna się od sposobu myślenia. Nie wyobrażam sobie rozwiązywania problemów i osiągnięcia sukcesów bez pozytywnego nastawienia. Łatwiej rozwiązywać problemy, kiedy myślimy, że jesteśmy w stanie je rozwiązać. Łatwiej osiągnąć sukces, kiedy mamy do niego pozytywny stosunek. Wiele osób nie dostrzega, że im większy optymizm, tym większe możliwości w rozwiązywaniu różnych sytuacji. Pozytywne myślenie nie ogranicza, negatywne myślenie - tak. A kiedy człowiek czuje, że jest ograniczony przestaje się rozwijać, przestaje marzyć, przestaje sobie stawiać cele i w końcu przestaje do nich dążyć. Zawsze kiedy mam do rozwiązania problem, powtarzam sobie głośno i wyraźnie sło-

wa Małgorzaty Domagalik: „Chcesz być szczęśliwa to myśl pozytywnie” i wierzę w moc tych słów, ponieważ jest w nich duży ładunek motywacji do działania. Gdyby nie pozytywne myślenie, pewne problemy nigdy nie zostałyby rozwiązane, a pewne działania nigdy nie zostałyby podjęte. Bardzo podoba mi się przykład pozytywnego myślenia, który znalazłam w książce. Iwony Majewskiej-Opiełki „Sprzedaż i charakter” odnośnie sytuacji Thomasa Edisona: „Kiedy Edisonowi spaliły się jego zakłady w New Jersey nie rozpaczął i nie lamentował: „Tyle lat pracy na marne”. Nie zadawał też retorycznych pytań: „Dlaczego to właśnie mnie się zdarzyło?!”, „I co ja teraz zrobię?!” Jak na naukowca przystało, najpierw napawał się widokiem „pięknego pożaru”. Poprosił nawet syna, żeby zawołał matkę, aby i jej nie minęła ta rzadka okazja. A kiedy wszystko się spaliło i czas było zacząć pracę, powiedział do swoich ludzi: „I bardzo dobrze: spaliły się wszystkie nasze błędy. Zaczynamy od nowa”. To jest właśnie przykład pozytywnego myślenia. Wykorzystać maksimum korzyści z niekorzystnej sytuacji.

Pozytywne nastawienie to nic innego jak umiejętność podtrzymywania entuzjazmu do działania. Chodzi oto, aby go nie tracić, tylko dlatego, że mamy trudną sytuację. Człowiek optymistycznie nastawiony do świata wie, że nie ma sytuacji bez wyjścia. Jeżeli ktoś Ci zamyka drzwi, „wejdź” oknem. Dzięki pozytywnemu nastawieniu, pokonujemy przeszkody i osiągamy sukces. Pozytywna postawa ma

//

Zawsze kiedy mam do rozwiązania problem, powtarzam sobie głośno i wyraźnie słowa Małgorzaty Domagalik: „Chcesz być szczęśliwa to myśl pozytywnie” i wierzę w moc tych słów, ponieważ jest w nich duży ładunek motywacji do działania.

dużo wspólnego z tym, na czym człowiek się koncentruje. Zainteresowania, pasje, aktywny styl życia, którym poświęcamy dużo czasu wywołują pozytywne emocje, co w konsekwencji prowadzi do pozytywnych myśli. Bardzo ważną rolę w byciu pozytywnym człowiekiem są ludzie, którymi się otaczamy. Ludzie sukcesu, nastawieni na działanie, mający jasno wyznaczony cel w życiu, wiedzący co chcą w życiu osiągnąć, kochający życie i jego wartość, optymiści, pasjonaci, aktywni zawodowo, kreatywni, realizujący swoje marzenia, idealisci będą nas „zarażać” pozytywną energią. Warto takimi ludźmi się otaczać i czerpać inspirację do różnych działań. Ludzie negatywni, pesymiści, narzekający, pozbawieni marzeń, pasji, bierni w działaniach będą nas „pozbawiać” pozytywnej energii i takich ludzi należy unikać.

Dlaczego warto szukać w sobie pozytywnego nastawienia?

Dlatego, że ludzie mający pozytywne myśli częściej osiągają sukcesy, zdobywają nowe umiejętności, kontakty, chętniej korzystają z trafiających się szans i możliwości jakie oferuje im życie.



Anna Dychus

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

Facebook:
Projekt Kobieta



JESIEŃ Z LAVEND

zakupy na
www.lavend.pl
lub w butiku
ul. Zwierzyniecka 21
Kraków



„TO KWESTIA PRIORYTETÓW”

CZYLI O SKUTECZNYCH STRATEGIACH ROZWOJU OSOBISTEGO

Justyna Krzych

Większości z nas znajome jest doświadczenie nieudanej próby wprowadzenia zmiany w swoje życie. Często czytamy książki, oglądamy motywacyjne nagrania, uczestniczymy w szkoleniach, a jednocześnie nie widzimy efektów swoich działań.

Skoro odczuwamy tak silną motywację rozwoju, dlaczego bycie konsekwentnym w działaniach sprawia nam trudność?

O co warto zadbać, by nie tylko utrzymać długotrwałe zaangażowanie, ale także zbierać owoce pracy nad sobą?

“Bądź cierpliwy nawet wtedy, gdy wydaje Ci się, że zbyt wolno posuwasz się do przodu. Nie staraj się biec szybciej, niż z prędkością, która jest dziś w Twoim zasięgu. Jeżeli uczysz się, dokonujesz refleksji oraz nieustannie podejmujesz próby, robisz postęp niezależnie od tego, czy jesteś tego świadomy, czy nie. Podróżnik krocząc drogą w ciemności, cały czas idzie na przód.” ~ Vernon Howard

Odpowiedz na pytanie:

Czym jest dla mnie sukces?



Tematyka rozwoju osobistego jest obecnie bardzo popularna. Z wielu źródeł docierają do nas różnego rodzaju porady oraz informacje na temat przełomowych momentów, jakich doświadczają ludzie z naszego otoczenia. Historie innych są świetną inspiracją rozwoju, niestety czasem mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.

Rozpoczynamy sesje coachingowe, dzięki którym koleżance z pracy udało się zmienić ścieżkę kariery. Zapisujemy się na szkolenie promowane w mediach społecznościowych. Zaopatrujemy się w książki z kategorii “polecane” w ulubionej księgarni. W efekcie, nierzadko po krótkim czasie, tracimy zapał lub zaczynamy porównywać się do innych, przez co obniża się nie tylko nasza motywacja, ale także samopoczucie.

Na skuteczność pracy nad sobą decydujący wpływ ma spójność celu z wewnętrznymi przekonaniem i potrzebami. Dlatego będąc na początku drogi rozwoju najważniejszym zadaniem jest zrozumienie, czego naprawdę chcemy będąc na tym etapie życia oraz poznanie swoich kluczowych motywacji i potrzeb.

To na podstawie tych informacji należy wybrać cel, który pozwoli zrealizować nasze ambicje i przynieść satysfakcję. Mając jasność pożądanego rezultatu, skutecznie unikniemy dystrakcji, a uczucie zazdrości zastąpi wsparcie innych w ich dążeniach. Wiedza o sobie ukierunkuje także eksplorację dostępnych opcji oraz ułatwi wybór najbardziej odpowiedniej dla nas metody rozwoju.

Istotne jest dokonanie szczerzej refleksji nad życiowymi priorytetami, które dla każdego z nas są inne. W przeciwnym wypadku łatwo jest pogubić się w inspiracjach i sugestiach płynących z zewnątrz.

Potęga nawyku.

Mając już sprecyzowany, właściwy dla nas w danym momencie, kierunek rozwoju, przechodzimy do realizacji celu. Na etapie fazy działania często napotykaną przeszkodą jest brak systematyczności. A to właśnie dzięki regularnej praktyce widoczne stają się zmiany oraz postęp, jakiego dokonujemy. W rozwoju osobistym,



Na skuteczność pracy nad sobą decydujący wpływ ma spójność celu z wewnętrznymi przekonaniem i potrzebami.

podobnie jak w aktywności fizycznej, lepiej jest ćwiczyć codziennie przez pół godziny niż zaplanować 3 godziny wysiłku raz na tydzień.

Często towarzyszą nam też błędne przekonania na temat tego, że najlepiej jest pracować nad sobą, kiedy “jesteśmy w nastroju”, lub że posiadamy nieograniczone zasoby motywacji i wystarczy ją “poczuć”. Jak więc wypracować skuteczny nawyk rozwoju osobistego?

1. Zaczynaj od poświęcenia 15 minut

Budowanie nawyku odbywa się za pomocą metody małych kroków. Stawiając niewielkie wyzwania tworzymy rutynę, w której czujemy się swobodnie. Dzięki temu nasz umysł przyzwyczaja się do danej aktywności i z upływem czasu staje się ona tak naturalna, że zaprzestanie jej wykonywania powoduje dyskomfort.

Warto też uświadomić sobie, że zmiana wewnętrzna zachodzi stopniowo. Krótkie przerwy między “sesjami” nadają poczucie ciągłości oraz utrzymują zaangażowanie na stabilnym poziomie, w przeciwieństwie do nagłych wzrostów i spadków zapału do działania.

Ustal rytm pracy tak, żeby było Ci przede wszystkim wygodnie. Zastanów się także, na co jeszcze musisz zwrócić uwagę, by zwiększyć swoje szanse sukcesu. Jeżeli Twoim celem jest na przykład wstawać godzinę wcześniej co drugi dzień i poświęcić ten czas na kurs online, jak najlepiej zaplanować poprzedni wieczór?

2. Załóż notatnik

Skuteczną metodą zapewnienia regularności pracy nad sobą jest obserwacja naszych postępów. Bez takiej formy “kontroli”, wprowadzanie zmian staje się dużo trudniejsze.

Stwórz kalendarz, w którym nie tylko zapiszesz plan, ale także zaczniesz na bieżąco monitorować swoje działania. To bar-

dzo cenna metoda, dzięki której możesz praktykować zaangażowanie i odpowiedzialność. Jest to też świetny sposób na to, by przekonać się, jak bardzo zależy nam na osiągnięciu danego celu i ile czasu, tak naprawdę, poświęcamy na jego osiągnięcie.

3. Nie uznawaj kompromisów

Wybierając cel spójny z Twoimi potrzebami, nie oznacza to, że każdego dnia będziesz mieć zapal do jego realizacji. Dlatego aby osiągnąć sukces, tak ważne jest utrzymanie zaplanowanego przez siebie rytmu pracy, z jednoczesnym dostosowaniem intensywności zadań, które wykonujemy.

Zacznij zauważać i świadomie odpowiadać na pojawiające się dystrakcje. W sytuacjach, kiedy doświadczasz konfliktu priorytetów, przypomnij sobie, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i jaki wybór przybliży Cię do pożądanego celu.

Rozwój to proces, a nie osiągnięcie konkretnego rezultatu.

Na koniec warto uświadomić sobie, że oczekując spektakularnych efektów w krótkim czasie, narzucamy na siebie niepotrzebną presję, która nierzadko prowadzi do spadku motywacji.

Rozwój osobisty to proces, w którym nie ma drogi na skróty, jest za to miejsce na cierpliwość i konsekwencję. Rozpoczyna go obranie celu i strategiczne pla-

nowanie kolejnych etapów realizacji. W fazie działania kluczowe jest praktyczne zastosowanie nabytej wiedzy, dzięki czemu zmiana jest możliwa.

Naucz się obserwować siebie w procesie - korzystaj z czasu, kiedy jesteś "na fali" i zaakceptuj momenty obniżonej motywacji. Pozorna stagnacja też jest potrzebna na konsolidację wiedzy oraz akumulację zasobów i energii potrzebnych do podjęcia kolejnego wyzwania.

Zgodnie z powyższym cytatem Howard'a, podejmując szczery i nieustanny wysiłek pracy nad sobą, zawsze robisz postęp niezależnie od tego, czy w danym momencie jesteś tego świadomy, czy nie.



Justyna Krzych

psycholog, HR-owiec i założycielka inspiruje.my - portalu wspierającego proces wprowadzania zmian w życiu osobistym i zawodowym.

www.linkedin.com/in/justynakrzych

www.inspiruje.my



O POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI

Wywiad z Kamilą Koziół

Certyfikowanym coachem, trenerką, inspiratorką zmiany życia i współautorką książek: „Dziennik coachingowy. 365 pytań od Twojego coacha” i „W poczuciu własnej wartości. Zbuduj swoją wewnętrzną siłę”. W swojej pracy pomaga osobom odnaleźć motywację, zwiększać pewność siebie i wytyczać cele w życiu.

Mamy obecnie takie czasy, że łatwo się pogubić, łatwiej wierzyć innym, że wiedzą lepiej co my sami czujemy. Wówczas nie słuchamy siebie, ulegamy ocenom innych, nasza samoocena łatwo spada. Dlaczego?

Media pokazują nam szczęśliwych ludzi, którzy są piękni, młodzi i spełnieni. Pokazują nam, jakie powinny być nasze wartości, co powinniśmy robić i co jest modne. W ten sposób zapominamy, co tak na prawdę jest ważne dla nas. Ła-

twiej jest płynąć z prądem, niż pod prąd. Łatwiej jest spełniać oczekiwania innych i błyszczeć w towarzystwie, niż słuchać siebie. Szybko jednak gubimy się w wymaganiach i oczekiwaniach innych i właśnie wtedy nasza samoocena spada. Orientujemy się wówczas, że tak na prawdę żyjemy nie swoim życiem. Oprócz reklam sugerujących jak powinniśmy wyglądać, co lubić i co robić, kolejnym wyznacznikiem są wszelkie portale społecznościowe. Znani wrzucają zdjęcia swoich posiłków w drogich restauracjach, niebanalnych hobby, czy ciekawych zajęć. To staje się dla nas wyznacznikiem. Osoby, które spełnia-

ją oczekiwania innych i przestają być choć w jakiejś części sobą, borykają się z niską samooceną i chęcią bycia akceptowanym. To osoby, które nie znają swojej wartości, jaką bezsprzecznie posiadają.

Jak to zatem jest z tym poczuciem wartości? Rodzimy się i od tego czasu zaczyna się kształtowanie naszej samooceny przez rodzinę, otoczenie, rówieśników, nauczycieli, pracodawców... a gdzie w tym wszystkim MY? Zatracamy się w narzucanych przez kogoś wartościach?

Każde dziecko rodzi się z ogromnym poczuciem własnej wartości. Gdyby mówiło, powiedziałoby "jestem tak samo wartościowy, jak ty" i kropka. Rodzice mają ogromny wpływ na poczucie własnej wartości ich dziecka. Ich wsparcie, miłość i docenianie wpływa na wzmacnianie poczucia wartości dziecka. Jeśli rodzice mimo swej niedoskonałości akceptowali się to tak samo traktowali nas – kochali bez względu na to, czy spełnialiśmy ich oczekiwania czy też nie. To nas uczy bycia wartościowym bez względu na wszystko. Jeśli mamy taką bazę to nasze poczucie własnej wartości jest mocne i raczej niezachwiane. Wtedy ani rówieśnicy, pracodawca, czy nauczyciele nie wpłyną za mocno na naszą samoocenę. Jeśli jednak rodzice nie akceptowali nas i porównywali do rówieśników, wtedy budujemy swoją wartość na podstawie wyniku tego porównania: jeśli lepiej zdałam klasówkę - jestem mądra i wszyscy mnie lubią



i akceptują; jeśli gorzej - jestem głupia, a rodzice nie akceptują mnie i mojej porażki. To rzutuje na całe nasze życie. Później liczy się zdanie innych, a nie moje własne. Wtedy jesteśmy sumą opinii innych ludzi, stajemy się zewnątrzsterowni i nie znamy swojej wartości.

Jak zatem odnaleźć tę swoją wyjątkową wartość, która nie będzie sumą zdań innych, ale będzie stanowiła o naszej indywidualności? Jakie kroki podjąć aby skierować się w stronę tego właściwego poczucia?

Jeśli jesteśmy rodzicami i stoimy przed ważnym, bardzo ważnym zadaniem - ukształtowaniem tego małego człowieka na silną i stabilną emocjonalnie osobę, pamiętajmy, aby akceptować go wtedy, kiedy się uśmiecha i wtedy gdy ma bunt



***Jestem wartościowa i kropka.
Bez tłumaczenia dlaczego.
Po prostu jestem wartościowa,
tak się czuję i nic nie muszę nikomu
udowadniać i argumentować.***

dwu-trzy-czy pięciolatka. Pamiętajmy, aby w zabawach dziecko nagradzać za próby, a nie tylko za dokonania. Mówić “ale jestem z ciebie dumna, że próbujesz, brawo świetnie, że się starasz” itd. Kiedy dziecko czegoś dokona, nie mówić “udało Ci się”, bo sama to SIĘ UDAJE tylko pogoda na wakacjach. Dziecko tego dokonało, dziecko to zrobiło... itd. Jeśli chcemy zbudować w sobie adekwatne poczucie własnej wartości, należy zacząć od wsłuchania się w siebie. Większość teraz prawdopodobnie przewróciło oczami, ale ile tak na prawdę dziennie te osoby poświęcają sobie czasu? Nie przed telewizorem, czy podczas posiłków. Sam na sam z sobą po to, aby dowiedzieć się o sobie czegoś nowego. Odkrywanie siebie, co lubimy, czego nie, co nas rozluźnia, co jest dla nas w życiu ważne, buduje nasze poczucie wartości. Szereg pytań i ćwiczeń zamieściłam w swojej książce.

Pani Kamilo gdyby miała Pani określić wszystko to, co możemy zawrzeć w pojęciu „poczucie własnej wartości” to co by to było?

Samoakceptacja - ponoszę porażki i osiągam sukcesy. Świadomość - jestem świadoma swojej wartości, swoich słabych i mocnych stron. Zaufanie - wierzę sobie, wiem, że mogę na siebie liczyć, Asertywność - ja wiem lepiej, co jest dla mnie ważne i robię to co uważam za słuszne. Przekonanie - “jestem wartościowa i kropka”. Bez tłumaczenia dlaczego. Po prostu jestem wartościowa, tak się czuję i nic nie muszę nikomu udowadniać i argumentować.

Jak Pani uważa, czy dzieci dorastające w obecnych czasach mają łatwiej czy trudniej aby odnaleźć swoją wartość i zasady, według których pójść dalej?

Czasy dla wszystkich są zawsze trudne. Kogokolwiek zapytamy, odpowie “kiedyś było łatwiej”. Dostępność opinii, osądów innych i trendów jest teraz o wiele większa niż kiedyś i to bez wątplenia testuje nasze przekonanie o własnej wartościowej indywidualności. Z drugiej jednak strony internet niesie za sobą wiele wartościowych treści i można w niej znaleźć coś, co wesprze nas w określaniu siebie. Jestem przekonania, że winnymi zagubionych dzieci, próbujących wciąż dostosować się do otoczenia nie są XXI wiek i technologie, a sposób wychowywania dzieci, wspierania ich, rozmawiania z nimi i nauczania ich, jak korzystać z dostępności do informacji, jak komunikować się z otoczeniem.

A Pani od zawsze była pewna swojej wartości, czy też przechodziła Pani przez pewien proces przemian i poszukiwań?

Kształtowanie poczucia własnej wartości zaczyna się w dzieciństwie, ale proces trwa całe życie. Dorastałam w poczuciu szczęścia, radości i akceptacji pomimo niezdanych klasówek, czy buntu w okresie dorastania. W czasie studiów i chwile po nich miałam poczucie, że wciąż mi czegoś brakuje, aby być tak samo dobra, ładna i mądra jak inni. Dążyłam do czegoś, sama nie wiedząc do czego. Do lepszego, ale właściwie czego? Po wsłuchaniu się w siebie, po odnalezieniu tego, czego tak na prawdę pragnęłam od siebie i od życia pozwoliło mi zakończyć poszukiwania i budować siebie, jako równie wartości-

wą osobę, jak każdy inny na tym świecie. **Dlatego powstała książka ”W poczuciu własnej wartości. Zbuduj swoją wewnętrzną siłę”, której jest Pani pomysłodawczynią i współautorką? Jest to także odpowiedź na problemy osób, które zgłaszają się do Pani o pomoc?**

Książka powstała, jako wynik moich przemyśleń i doświadczeń w pracy nad sobą i w pracy z osobami, które proszą mnie o pomoc. Wraz z Anną Kosińską, która jest współautorką, z niskim poczuciem własnej wartości spotykamy się bardzo często na sesjach coachingowych. Dopiero wypracowanie z Klientem adekwatnego poczucia własnej wartości pozwala na dalszą owocną pracę.

A nie jest tak, że ludzie wolą się nie doceniać i unikają odnajdywania poczucia swojej wartości by nie być odbieranym za cwaniaka?

Głośne wykrzykiwanie swoich racji i uważanie się za alfę i omegę w każdym obszarze to nieadekwatna ocena. Adekwatne poczucie własnej wartości to przekonanie, o którym wspomniałam wcześniej: jestem wartościowy i kropka. Bez udowadniania komukolwiek, czemu tak dana osoba uważa.

Zatem mimo wszystko doceniajmy siebie. Dziękuję bardzo za rozmowę.



UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE

Anita Gagos

Dzisiaj będę chciała podzielić się moimi spostrzeżeniami jakie m.in. umiejętności i kompetencje powinniśmy posiadać i je rozwijać, żeby wykorzystać dobrodziejstwa postępu cywilizacyjnego w dobrym tego słowa znaczeniu: A więc do rzeczy:

- **warto być interdyscyplinarnym**
jedna praca raczej nie istnieje, więc warto pogłębiać wiedzę, analizować i wyciągać wnioski, ciągły rozwój inte-

lektualny nie tylko daje nam więcej możliwości zawodowych ale też nas wzbogaca. Ja np. osobiście lubię codziennie uczyć się czegoś nowego, spotykać ciekawych ludzi, którzy posiadają wiedzę na określony temat, lubię też sama swoją wiedzę się dzielić z innymi. Powiem tak, zbyt długie kurtuazyjne rozmowy o pogodzie w towarzystwie innych ludzi mnie męczą, nie karmią “mojego wnętrza”, wówczas wolę “wsiaść na rower” i pobyć po prostu ze sobą.

- warto też specjalizować się w konkretnej dziedzinie, **być ekspertem** - tak jak widzimy występuje obecnie “rozproszenie” na rynku pracy tzn. mała liczba dobrze płatnych prac (w dużej mierze zarezerwowanych właśnie ekspertom) i duża liczba zawodów niepotrzebnych albo też o niskiej płacy. Będąc ekspertem w pewnym momencie możesz stać się mentorem, niezależnym konsultantem co daje ci też dostęp do nowych kręgów biznesowych, sam stajesz się bardziej elastyczny i czasowo i finansowo. Należy tutaj wspomnieć o tendencji do samozatrudnienia w dzisiejszych czasach. Nie mówię tutaj o wymuszonym samozatrudnieniu przez pracodawcę, ale o świadomej twojej decyzji w tym zakresie. Ludzie zdolni z odpowiednią wiedzą są pożądanymi na rynku pracy i mają tego świadomość więc zakładając firmę/działalność gospodarczą mogą szybciej wejść w relacje biznesowe z innymi firmami, wkladać swoje wydatki w koszty firmy, rozliczać się w postaci podatku liniowego, a nie progów podat-



kowych tak jak ma to miejsce przy “umowie o pracę”. Więcej o tym będę pisać w kolejnych postach.

- warto jest stworzyć swój “**personal branding**” (markę osobistą), poprzez tworzenie własnych profili na serwisach społecznościowych, aktywnym udziale w forach dyskusyjnych, budowanie wiarygodności online. Zauważmy, że w dzisiejszych czasach jeśli chcemy nabyć dany produkt czy też usługę najpierw szukamy opinii o nich w internecie. To samo dotyczy nas ludzi. Kiedy poznajemy nową osobę często szukamy informacji o niej w internecie

rekrutacji sprawdzają informacje o potencjalnym kandydacie na podstawie właśnie informacji z internetu np. co dana osoba umieszcza na swoim profilu np. na Facebooku i co sobą przez to reprezentuje. Ja osobiście sama nawiązałam ciekawe kontakty biznesowe dzięki LinkedIn (www.linkedin.com) gdzie mam swój profil biznesowy.

- tworząc swoją “osobistą markę” w internecie i mając wiedzę na dany temat (np. będąc ekspertem) możesz stać się **blogerem**. Pisanie własnego bloga nie tylko nas samych wzbogaca oraz systematyzuje i pogłębia naszą wiedzę ale też daje możliwość poznawania innych ludzi, nawiązywania ciekawych współpracy. Np. osoba, która ma wiedzę na dany temat i przekazuje na swoim blogu informacje dla konkretnej grupy odbiorczej może stanowić ciekawą ofertę dla firm, które oferują produkty czy też usługi dla tej samej grupy docelowej. Np. blog www.znienacka45.pl skierowany głównie do kobiet 45+ może stanowić ciekawą ofertę dla firm kosmetycznych, które produkują kremy dla kobiet 45+. Takie firmy z chęcią mogą wejść we współpracę z właścicielem tego bloga, aby promował ich produkty. Tak jak pisałam w poprzednim poście, że występuje coraz mniejsza liczba pośredników z dotarciem do klienta z danym produktem/usługą, a i też coraz większe znaczenie mają rekomendacje/opinie ludzi więc bloger, który przedstawia rzetelne niezależne opinie i któremu zależy na jego własnej nieskazitelnej marce osobistej może też promować produkt/



“Jedna praca raczej nie istnieje teraz my wszyscy świadomie czy też nieświadomie wchodzimy często w rolę sprzedawcy rekomendując dany produkt/usługę, wystawiając o nim opinie.

cie i wyrabiamy o tej osobie pewną indywidualną opinię (nie mówię, że zawsze słuszną). Więc bądźmy sami świadomi co piszemy w internecie, co umieszczamy, bo nic tutaj nie ginie i nieraz jakiś “mały wygłup” z przeszłości może zaszkodzić nam w późniejszych relacjach, zdobyciu pracy itd. Coraz częściej osoby z działów

usługę do którego jest sam przekonany i oczywiście zarabiać przy tym pieniądze od danej firmy, którą reklamuje.

- warto też rozwijać umiejętności **komunikacyjne oraz networkingowe**, a dzięki internetowi i profilom społecznościowym (np. Facebook, LinkedIn, YouTube), tworzeniu własnych webinarów, blogów tematycznych staje się to bardziej proste. I tutaj nie mam na uwadze budowanie "relacji po łebkach", ale skupianie wokół siebie ludzi o ciekawych poglądach i też takich, którzy od ciebie chcą się czegoś nauczyć. Ogólnie mam na myśli ludzi nastawionych na **wzajemną** współpracę, i relacje "**win-win**" (obie strony wygrywają). Podkreśliłam słowo "wzajemną" i "win-win", ponieważ często sama będąc na spotkaniach typowo "networkingowych" zauważyłam, że większość z nas próbuje sprzedać tylko swoją usługę czy też produkt zupełnie nie skupiając się na możliwościach i ofercie drugiej osoby oraz na jej potrzebach. Oczywiście, że dobrych relacji nie tworzy się od razu, to wymaga czasu, pewnej wspólnej chemii do siebie i zaufania. Ale warto. Warto również też zauważyć, że posiadając grono osób, z którymi masz dobre relacje, gdzie twoja "marka osobista" ma odbiór pozytywny stajesz się ciekawą osobą dla firm, które chcą nawiązać współpracę z tobą, ponieważ twoi znajomi to dla tej firmy ciekawa grupa docelowa, a twoje rekomendacje z pewnością będą bardziej wiarygodne niż tej firmy. Warto wówczas z takimi firmami wejść we współpracę ale pod warunkiem, że masz przekonanie co do

produktu i usługi tej firmy i samej firmy jako instytucji (np. czy traktuje swoich pracowników fair?). Pamiętaj, że budujesz dobre relacje przez lata dlatego też nie zepsuj ich promując np. twoim znajomym "badziewne" produkty czy też usługi. To naprawdę ma krótkie nogi i twoja reputacja, na którą tak długo pracowałeś szybko się zepsuje. Wiedz o tym, że właśnie teraz w dobie internetu szybkość dobrych jak i złych informacji jest przekazywana o wiele szybciej, a tych złych jeszcze szybciej. Szkoda jest pracować na swój czarny PR. Dlatego buduj uczciwe relacje i przekazuj wiarygodne informacje. Traktuj tak innych jak sam byś chciał być potraktowany.

- tę umiejętność zostawiłam na koniec ponieważ uważam, że jest bardzo ważna, bez niej trudno jest sobie wyobrazić naszej dzisiejszej gospodarki - mam na myśli **sprzedaż**. Otóż warto kształcić **umiejętności sprzedażowe** w dobrym tego słowa znaczeniu. Niestety sprzedawca ma często dla nas zły wydźwięk, a to niedobrze, ponieważ tak naprawdę każda nasza praca jest związana ze sprzedażą. Czy też my sami idąc do pracy też musimy umieć sprzedać swoje usługi tak aby ta firma chciała nas zatrudnić jako pracownika. Firmy bez sprawnych sprzedawców nie byłyby w stanie zarabiać pieniędzy. Cóż z tego gdyby posiadały sprawny dział HR, księgowości itd., ale gdy dział sprzedawców nie jest w stanie sprzedać danego produktu, czy też usługi, wówczas wszystkie pozostałe działy tracą na znaczeniu. Oczywiście nie mówię

tutaj, że dział HR, księgowy nie jest ważny bo on też odgrywa ważną rolę w rozwoju firmy, ale moim zdaniem najważniejszym ogniwem jest sprzedawca. I tutaj mam na myśli nowoczesnego i wyedukowanego sprzedawcę, który “nie wciska” produktu, natomiast sam ma potrzebę pracować czy też współpracować z firmą, której produkt czy też usługę “czuje i w nią wierzy”. Ma też potrzebę ciągłego zdobywania wiedzy (na temat produktu/usługi którą rekomenduje i sprzedaje), posiada umiejętności komunikacyjne, networkingowe o których pisałam powyżej oraz ma własny dobry personal branding (wiarygodność, uczciwość, rzetelność). Charakteryzuje go empatia bez której trudno jest się wczuć w potrzeby klienta.

Tak naprawdę w dobie technologii/internetu, **teraz my wszyscy świadomie, czy też nieświadomie wchodzimy często w rolę sprzedawcy** rekomendując dany produkt/usługę, wystawiając o nim opinie. Warto o tym pamiętać i szukać sposobu jak uczciwie monetyzować/spieniężać nasze rekomendacje poprzez wchodzenie we współpracę z firmami/osobami, z którymi wspólnie możemy wytwarzać i sprzedawać dane dobro, czy też usługę i razem uczciwie się wzbogacać.



Anita Gagos

absolwentka Wydziału Nauk Ekonomicznych na Uniwersytecie Warszawskim. Od 2006 jako niezależny konsultant (www.agconsult.pl) rozpoczęła współpracę z firmami zagranicznymi zainteresowanymi rynkiem polskim. W 2014 roku brała udział w współtworzeniu Sieci Sensownego Biznesu (www.sensownybiznes.pl). Anita cały czas pogłębia wiedzę z obszaru nowej ekonomii, interesuje się tematyką odpowiedzialnego biznesu, propaguje ekonomię współpracy.

www.anitagagos.wordpress.com

wej fortuny, trzeba minimum raz zaznać bankructwa. Ile kobiet odżyło i zaczęło funkcjonować od nowa dopiero po rozwodzie? Oczywiście tego typu przeżycia zawsze pozostawiają bolesny ślad w naszych głowach, ale gdyby nie one, o wiele trudniej byłoby ruszyć do przodu. Są motorem napędowym naszego działania, a jednocześnie powodują, iż bardzo rzadko popełniamy drugi raz podobny błąd.



Za twarzą każdego z nas, kryje się wyjątkowa przeszłość. Doświadczenie, które nas kształtuje i pomaga kreować naszą osobowość.

Ludziom łatwo jest oceniać innych i często te nasze nauki określane są przez nich **PO-RAŻKĄ**. Czasem sami je tak nazywamy. Czym jest owa porażka? Według mnie, wszystkie te działania i rzeczy, które nam po prostu nie wyszły. Które miały wyglądać inaczej lub nie spełniły naszych oczekiwań. Przykłady można mnożyć: niezdań ważnego egzaminu, rozwód, problemy finansowe, niepowodzenie w biznesie, utrata domu i inne... W moim życiu porządna nauką / porażką było przymusowe zamknięcie firmy i wyjazd do Anglii. Inni widzieli w tym szansę, ale ja miałam swoje argumenty i nie chciałam jechać. **Porażka to stan rzeczy, którego nie akceptujemy.**

Nie potrafiłam zaakceptować, że nie będę już działać w biznesie i nie będę już mieszkać w Krakowie. W tamtym czasie myślałam, że to koniec świata.

Dziś wiem, że to było bardzo przydatne doświadczenie. Umiem wyróżnić już kilka sposobów jak przekuć tę porażkę w życiowy sukces. Jak sprawić, aby świat nabrał kolorów na nowo. Sama przeszłam tę drogę i wiem, że to działa. Przede wszystkim należy zapomnieć o tym, co było i skupić się na teraźniejszości i przyszłości. Bez tego bardzo ciężko będzie osiągnąć cokolwiek. Po prostu należy zamknąć za sobą stary rozdział i być gotowym na nowe i nieznane.

CO JESZCZE?

Należy dać sobie czas. Emocje stygną, przychodzi czas, kiedy człowiek jest znużony tym niezadowolającym stanem rzeczy. U mnie objawiało się to 2 głównymi stanami. Zaraz po wyjeździe do Anglii, ponieważ czułam się pokonana przez wszystko dookoła mnie, zarzekałam się, że już nigdy więcej nie otworzę firmy. Szczytem moich marzeń był zwykły etat i np. praca biurowa. Jednak, jeśli coś głęboko siedzi w człowieku, to da o sobie znać. Etap drugi – dojrzałam do zmian. Kolejną firmę założyłam po 1,5 roku pobytu w Londynie. Musiałam ponownie do tego dojrzeć, dać sobie czas, odpocząć i zatęsknić.

Kiedy już osiągniecie ten spokój, warto na nowo zastanowić się, co tak napraw-

dę sprawia mi przyjemność? Przeanalizować mocne strony, przyjrzeć się swoim priorytetom i marzeniom. W codziennym pośpiechu nie ma na to czasu, a to jest kluczowe, jeśli dążymy do osiągnięcia sukcesu. Jak chcemy, aby wyglądało życie naszych marzeń? Gdzie chcemy być za 5 lat? Jeśli uda się odpowiedzieć na te pytania od razu to świetnie. To będzie największy motywator, aby odbić się od miejsca, w którym się jest... Jeśli jeszcze ciężko to sprecyzować, należy szukać. Rozwijać się, poznawać nowych ludzi, testować różne aktywności, robić kursy doszkalające. Dzięki takiej postawie odkryłam u siebie nowe talenty i wpadłam na pomysły, co dodatkowo mogę robić. Nawiązałam świetne znajomości, poznałam ludzi, którzy byli mi przychylni. Rozpoczęłam pierwsze współprace w świecie blogowania. Warto jest mieć obok siebie ludzi, którzy w nas wierzą. Należy też otaczać się ludźmi mądrzejszymi od nas. Rozwijać relacje namacalne jak i te w świecie online.

Regularna praca, TO KLUCZ DO SUKCESU. Ze słomianym zapalem daleko nie zajedzie nikt. Umiejętność mobilizacji i planowania. Kiedy już jesteście gotowi i mniej więcej wiemy, w którym kierunku iść, należy zaplanować swoje cele, zarówno te małe jak i te większe długoterminowe. Trzymać się tego, ale oczywiście ulepszać na bieżąco. Nie starać się być perfekcjonistą – dzisiejszy świat to era Startup. Ważniejsze jest pokonanie swojego lęku i podejmowanie prób, tworzenie

własnych produktów, mimo świadomości, że trzeba je jeszcze dopracować, niż dążenie do perfekcji w każdym aspekcie. A w chwilach zwątpienia i opadu sił pamiętać dlaczego to robimy, do czego dążymy? Pozwólmy, aby **nasze kropki i wszystkie doświadczenia życiowe miały okazję się połączyć...**

Ja powtarzam sobie mój cel regularnie i skoro udało mi się wypowiedzieć w tym magazynie na taki temat, to widzę, że jestem coraz bliżej mojego wymarzonego życia. Niemile doświadczenia sprzed trzech lat odeszły w niepamięć, a ja robię obecnie wiele rzeczy, które sprawiają mi radość i dają szczęście.

JA JUŻ PRZEKUŁAM SWOJĄ PORAŻKĘ W SUKCES, A TY KIEDY TO ZROBISZ?



Anna Górecka

Animatorka kultury, pasjonatka salsy i klimatów latynoskich, była właścicielka szkoły tańca. Obecnie kreatywna Freelancerka, której czas wypełnia profesjonalne blogowanie, tworzenie biżuterii oraz wszystko, co związane z prowadzeniem kobiecego biznesu. Od ponad 2,5 roku mieszka w Londynie. Właścicielka sklepu online z handmade i biżuterią. Prywatnie uwielbia się rozwijać, pomagać innym i kocha zwierzęta.

www.london-lavender.com
Facebook: Lavender
Facebook: London Lavender Shop

DOŚWIADCZENIA ZAPISANE W CIELE

Kasia Hajduga

Czy zdarza Ci się obudzić czasem ze śladem poduszki odcisniętym na policzku? Czy zdarzyło Ci się po dłuższym siedzeniu mieć odcisnięty wzór krzesła na udach?

Kilka razy w życiu obudziłam się, ze śladem poduszki na twarzy. Często żaden krem, szybki masaż czy puder nie zdołał zatuszować tego, że niedawno wstałam. Ciało potrzebowało czasu, by tkanki wróciły do swojej naturalnej formy.

Podobnie jak ślady krzesła, czy poduszki „odciskają się” na naszym ciele, tak emocjonalne, fizyczne czy mentalne przeżycia i impulsy zapisują się w nim.

Rzadko myślimy o tym, gdzie zapisują się nasze przeżycia w ciele. Czy to są mięśnie? Czy to jest skóra? Czy jakieś inne miejsce, które służy za taki pamiętnik?

Rzadko też pamiętamy, że one w ogóle się zapisują.

Nie jest to żadne magiczne miejsce. Żadna mała skrzyneczka na „pocztówki” z podróży zwanej życiem.

Cieniutka membrana, delikatna błona tkanki łącznej okalająca narządy, kości, mięśnie jest tą przestrzenią, gdzie nasze przeżycia odciskają swój ślad. Błona ta łą-

Przeżycia radosne i pozytywne również znajdują oddźwięk w membranie. Często wzmacniają poczucie własnej wartości, elastyczność w ciele i pewność w postawie ciała.

Życie składa się z momentów radosnych i smutnych. Dlatego wszyscy jesteśmy takimi indywidualnościami w przeżywaniu, postępowaniu i działaniu. Większość z nas chciałoby przeżywać momenty uśmiechu często, a doświadczać jak najmniej momentów trudnych. To oczywiste. Jednak kiedy spojrzysz na swoje ciało i zobaczysz



Jednak kiedy spojrzysz na swoje ciało i zobaczysz jak ono się zmienia przez czas i pod wpływem doświadczeń, będziesz mógł wzmocnić je i uwolnić wspomnienia poprzez głęboki oddech, czy pełen akceptacji dotyk.

czy różne części ciała ze sobą i zapewnia ochronę dla narządów. Zadanie jej polega też na wyznaczeniu granicy między narządami. Pod wpływem trudnych przeżyć, membrana usztywniane się i staje się mniej elastyczna. W konsekwencji narządy i mięśnie, które oplata stają się niedokrwione oraz niedotlenione. Mogą pojawiać się deformacje w ciele. Na przykład zapadnięta i schowana klatka piersiową (bardzo często u osób, które zostały zranione lub przeżywały duży ból emocjonalny np. strata kogoś bliskiego).

jak ono się zmienia przez czas i pod wpływem doświadczeń, będziesz mógł wzmocnić je i uwolnić wspomnienia poprzez głęboki oddech, czy pełen akceptacji dotyk.

Opowiem Ci o dwóch swoich doświadczeniach, które dały mi namacalne doświadczenie czym pamięć ciała jest.

W średniej szkole dużo jeździłam pociągami, ponieważ mieszkałam w internacie i odwiedzałam dom rodzinny w każdy weekend. Często miałam plecak na plecach i kule w rękach, więc przy wsiada-

niu do pociągu potrzebowałam pomocy. Zanim zdążyłam poprosić, zdarzało się, że ludzie pomagali mi wsiadać, chwytając mnie za pośladki i wpychając mnie do pociągu. Za każdym razem dotyk ten sprawiał, że w sekundę czułam złość tak wielką, że aż byłam zdziwiona. Oczywiście tłumaczyłam sobie, że to pewnie z powodu tego, że pośladki są sferą intymną. Jednak nie rozumiałam, dlaczego budzi to moją agresję.

Po jakimś czasie w trakcie pracy z ciałem i innych form terapeutycznych, odkryłam jak poród miał wpływ na to, co później czułam, kiedy ktoś pomagał mi wsiadać do pociągu. Nie oddychałam po porodzie 12,5 minuty i przez ten czas uderzano mnie po pupie. Moje ciało zapamiętało to jako ból i zapisaną złość. Kiedy uwolniłam to wspomnienie, to nikt nie próbował nawet bezwiednie pomagać mi wsiadać do pociągu, poprzez popychanie pośladków. To było dla mnie wielkie odkrycie wtedy.

Kolejne zdarzenie miało miejsce w 2012 roku, kiedy porwał mnie wir wodny i tonęłam. Dopiero trzy miesiące później moje ciało zaczęło odreagowywać. Jednak najbardziej zadziwiające dla mnie było to, że nie mogę leżeć na wznak (tak spadałam na dno) i że mam duży problem z przełykaniem wody. Natychmiast się dławiłam. Miałam już świadomość i więcej narzędzi, by powoli moje ciało odreagowało.

Dlatego mam dla Ciebie propozycję ćwiczenia. Stań przed lustrem i przyjrzyj się ciału. Zobacz, które miejsce szczególnie

przyciąga Twój wzrok, tak bez namysłu. Zaczynij oddychać w to miejsce z myślą: akceptuję, kocham.

Jeżeli pojawi się emocja to pozwól jej być. Możesz też zrobić inny wariant tego ćwiczenia.

Znajdź miejsce, którego dotykasz kiedy coś przeżywasz. Oddychaj z akceptacją i miłością w to miejsce.

Słyszałam kiedyś takie piękne zdanie: Psychika upada kiedy ciało zbyt dużo pamięta.

Pomyśl więc jakie Ty wspomnienia chcesz uwolnić...



Katarzyna Hajduga

pasjonatka zdrowego odżywiania i życia, terapeutka pracy z ciałem i holistycznych metod pracy, trener rozwoju osobistego. Kocha przyrodę i wyzwania. Uważa, że w życiu nie ma niemożliwego, niemożliwe jest w tylko w głowie.

www.facebook.com/kasiainspiration-sandchange

Redakcja magazynu przypomina...

**JESTEŚ
Numerem**

1

www.n1m.pl

SUKCES SZYTY NA TWOJĄ MIARĘ

Małgorzata Werner

Stan bogactwa materialnego, życia na wysokim poziomie, „robienia” kariery zawodowej, realizowania imponujących hobby, ponadprzeciętnych osiągnięć i generalnie stan bycia lepszą/lepszym od innych określa się mianem sukcesu, który jest czymś pożądanym i niemal obowiązkowym w dzisiejszych czasach. A zatem czy to sukces świadczy o wartości człowieka? Czy warto zapłacić każdą jego cenę? Czym on tak naprawdę jest? Co będzie, jeśli go zabraknie?

Dla każdego człowieka sukces może tak naprawdę oznaczać co innego. Miarą sukcesu mogą być: spełnione marzenia, zamierzone i zrealizowane plany, zdrowie, wygląd, miłość, przyjaciele, własność materialna, status społeczny itp. Sukces może być związany z jakimś wydarzeniem (np. wygrana Agnieszki Radwańskiej w Turnieju Masters) lub być ogólną oceną działań danej osoby (człowiek sukcesu – np. Steve Jobs). W zależności od wieku, środowiska życia, wychowania, pracy, doświadczeń życiowych, przekonań, poziomu poczucia własnej wartości i wyznawanej w ogóle hierarchii wartości – pojęcie „sukces” przybiera różnorodne oblicza.

- Czasami sukcesem jest codzienne wstawanie z łóżka i po prostu „dawanie rady” – czasami musi to być wejście na ośmiotyśnięcznik bez użycia tlenu.
- Sukces to bycie dyrektorem w wielkiej korporacji – lub bycie właścicielem jednoosobowej działalności gospodarczej.
- Zarobienie pierwszego miliona i dążenie do kolejnego – zarabianie 1700 zł miesięcznie i docenianie każdego zakupu lub oszczędności.
- To również przetrwanie w głuszy, bez wygód cywilizacyjnych – albo doświadczenie dalekiej podróży w ekskluzywnych warunkach.
- Zorganizowanie manifestacji przeciwko maltretowaniu zwierząt – zakup skórzanych, modnych butów i torebki.
- Przebiegnięcie maratonu – zrobienie dwóch kroków po wypadku...



Bywa, że jedni patrzą na innych ze szczerym politowaniem, bo ich definicje sukcesu tak bardzo się różnią, że każdy z nich uważa, że to on go odniósł, a inni „przegrali życie”. Zachęcam do zachowania dystansu. Dajmy sobie i innym prawo do własnego zdania.

Ale UWAGA! Nie zatraćmy się też w dążeniu do sukcesu do tego stopnia, że cena, którą w ostatecznym rozrachunku zapłacimy, okaże się dużo wyższa niż to, co kupiliśmy za nią. Sukces potrafi być toksyczny. Potrafi destrukcyjnie uzależnić. Łatwo jest wciągnąć się w wyścig szczurów, bo przecież biorą w nim udział

nasi znajomi, rodzina, środowisko pracy. Przeważnie nasza wartość jest oceniana na podstawie naszych sukcesów, definiowanych oczywiście w określony sposób w danej grupie. Nie żyjemy samoistnie. Każdy z nas żyje w jakimś systemie, którego jest częścią. To naturalne, że chcemy w nim funkcjonować skutecznie i lekko. Chcemy być akceptowani i szanowani. Chcemy być ważni. Jeśli odnajdujemy się w tym żyjąc naprawdę w zgodzie z samą/samym sobą, jeśli jest zachowana równowaga pomiędzy innymi płaszczyznami życia, spełniamy się nie tracąc przy tym zdrowia, relacji, radości z drobiazgów życia codziennego „tu i teraz” – to wszystko jest w porządku! Jeśli jednak czujesz się jak chomik biegnący w kołowrotku lub jak więzień w złotej klatce, w której strażnikiem jesteś sama/sam sobie, jeśli sięgasz regularnie po używki, chodzisz wiecznie w złym humorze lub jesteś zgaszona/zgaszony, z poczuciem przemęczenia i wewnętrznego osamotnienia – to przyjrzyj się swojemu „sukcesowi”. Przemyśl go, być może po raz kolejny. Bądź okrutnie szczerą/szczery z samą/samym sobą. To Twoje życie! Nie wstydz się przyznać do pewnych kwestii lub odkryć.

Podpowiem tylko, że w wyścigu szczurów niezależnie od tego czy będziesz na początku, czy na końcu – pozostaniesz szczurem. No, chyba że tego chcesz.

A teraz zapomnij na chwilę co znaczy sukces w Twoim środowisku życia. Usiądź wygodnie, zamknij oczy, pooddychaj

głęboko, zrelaksuj się. Pomyśl o sukcesie jak o Twoim stanie idealnym w świecie, w jakim chciałabyś/chciałbyś żyć. Wyobraź sobie ten świat i siebie samą/samego ze wszystkimi możliwymi szczegółami. Co tam widzisz? Co czujesz? Co masz tam, czego nie masz tutaj? Co możesz zrobić, aby to mieć? Bo możesz...

A co jest moim sukcesem? – sukcesy moich Klientów i wszystko to, co sprawia, że chce mi się żyć. Mam nadzieję, że mój artykuł coś w Tobie poruszył. Jeśli tak, wykorzystaj to! Życzę wszystkim sukcesów tych małych każdego dnia i tych dużych, wymarzonych!



Małgorzata Werner

life coach dobrych zmian życiowych oraz pewności siebie; specjalizuje się w coachingu racjonalnym. Zdobywczyni tureckiego 5-tysięcznika Ararat. Zaprasza na swoje autorskie coachingowe wyjazdy w góry ;)

www.moje-dziewieciotysieczniki.blog.pl

Facebook:
Małgorzata Werner
Coaching Racjonalny



INSPIRACJE

Dorota Steliga

J

an założył swój teatr, Kasia jako dojrzała już kobieta pojechała spotkać się ze Świętym Mikołajem, Andrzej wydał swoją pierwszą książkę. Uwielbiam otaczać się ludźmi, którzy zamiast narzekać na otaczający ich świat, szukają w nim możliwości do realizacji swoich pomysłów i marzeń. Lubię przebywać w ich otoczeniu, ponieważ dzięki nim wierzę, że każdy z nas ma w sobie nieograniczony poten-

cjał. Trzeba tylko znaleźć odwagę, by po niego sięgnąć.

Brzmi to pięknie i prosto. W praktyce jednak realizacja marzeń to nie lada wyzwanie!

Kiedy pytam znajomych, dlaczego zamiast działać, tylko mówią o swoich marzeniach, zazwyczaj słyszę tysiąc powodów – nazywam je wymówkami. Podaję im wtedy przykład wspólnej znajomej, która doszła do etapu, kiedy ma wszystkie potrzebne narzędzia do wprowadzenia w życie swojego planu. I co? Nadal stoi w miejscu. Dlaczego? Bo nie podjęła świadomej decyzji wyjazdu do Afryki na wolontariat, bo nie ma w sobie odwagi, by stworzyć nową rzeczywistość. I w końcu doszła do wniosku, że to marzenie nie jest jej marzeniem...

To jak to jest z tymi marzeniami?

Możliwości, które pojawiają się codziennie nazywam **SZANSAMI**, to co sprawia, że je zauważamy i uwierzmy w ich realizację – **INSPIRACJAMI**, finalny efekt zależy natomiast od podjętych **DECYZJI**.

SZANSE do rozwoju, do polepszania naszego życia, pojawiają się codziennie.

I to tylko od nas zależy, czy je dostrzeżemy, „zaopiekujemy” się nimi i zrobimy z nich pożytek; to zależy od naszej postawy. Przykład z życia wzięty: szukasz nowego źródła dochodu. Dzwoni do Ciebie znajomy i zaprasza na obiad. Opowiada o tym, jak rozwinął swój biznes. Słyszając,



**SZANSE do rozwoju,
do polepszania
naszego życia,
pojawiają się codziennie.**

że Ty także potrzebujesz wsparcia w tym obszarze, przekazuje Ci wszystkie narzędzia, z których skorzystał. Jaka będzie Twoja postawa?

a) Super, sprawdzę szczegóły, to jest mój priorytet.

b) No dobrze, tylko czy ja mam na to czas? Spojrzę na to w wolnej chwili.

c) Fundusze, czyli dużo formalności do załatwienia, co oznacza kilka miesięcy pracy, a i tak nie wiadomo czy coś z tego wyjdzie. Odpuszczam – szkoda mojego czasu.

Tylko jedna postawa gwarantuje Ci sukces, nawet jeśli tym razem się nie uda, nauczysz się jak składa się wnioski, jakich błędów należy unikać. Przy trzecim czy czwartym podejściu – osiągniesz suk-

ces. Tylko ten, kto próbuje daje sobie szansę na wygraną.

INSPIRACJA, czym jest?

To iskierka, która zapala nas do działania. Skąd możemy ją otrzymać? Od osób, które emanują pozytywną energią, od ludzi, którzy są odważni i realizują swoje marzenia. Zauważyliście, że to właśnie ludzie wymieniam na pierwszym miejscu? To nie przypadek.

Bo to właśnie oni są w życiu najważniejsi. W książce Reginy Brett przeczytałam, że inspirowanie to najprostszy sposób czynienia dobra. Patrząc wstecz na osoby, które mnie zainspirowały do podjęcia ważnych decyzji, zgadzam się z tym stwierdzeniem. Rozmowa z nimi, ich wsparcie, wiara w moje możliwości sprawiły, że zrobiłam krok do przodu ku realizacji swoich marzeń.

DECYZJE.

Niedawno zrozumiałam, że świat kształtują nasze decyzje. Nawet z pozoru zła decyzja jest lepsza niż chos. Decyzje porządkują rzeczywistość i nadają jej kształt. I dlatego, że odgrywają tak ważną rolę, są tak trudne do podjęcia.



A to wszystko dlatego, że za każdą decyzją idzie odpowiedzialność, ryzyko na równi z szansą na sukces. I tu także od postawy życiowej zależy, jaka będzie odpowiedź. Czy jestem na to gotowy? Ci, którzy zadowoleni są ze swojego życia, boją się, że zła decyzja zniszczy ich szczęście, więc po co mają się narażać na utratę aktualnej pozycji? Po co wprowadzać zmiany, skoro tak jak jest, jest w sumie ok?

Mówi się, że najbardziej otwarte na ryzyko są osoby, które:

- nie mają nic do stracenia, mają kieszonkową sytuację i gorzej już być nie może.
- mają mocne pragnienie rozwoju i wiedzą, że porażka wpisana jest w życie. Ta świadomość nie paraliżuje ich, lecz sprawia, że działają pomimo lęku.

Podjęcie decyzji to połowa drogi do sukcesu, druga to konkretne działania, które wykonywane regularnie przyniosą określone rezultaty.

W życiu najważniejsi są ludzie, to wiem na pewno, ponieważ to od nich czerpię najwięcej inspiracji. Uwielbiam słuchać ich historii, zmagania, wzlotów i upadków, a także opowieści jak smakują spełnione marzenia. To oni swoim przykładem, swoim doświadczeniem pokazują, że w życiu wszystko jest możliwe jeśli tylko się na to odważymy. Wierzę im, ponieważ oni to przeżyli, są bohaterami swojej opowieści i mają pełne prawo do dzielenia się wnioskami, spostrzeżeniami i sugestiami. Takie historie mają dla mnie dużą wartość, dużo większą, niż wiedza teoretyczna zapisana na kartkach naukowych książek. Chylę czoła przed naukowcami, badaczami, co nie zmienia faktu, że w działaniu przyświeca mi myśl Einsteina: Wiedza bez implementacji jest czystą halucynacją.

Poprosiłam ostatnio dobrą znajomą, by ze swojej perspektywy powiedziała mi, o czym jest mój blog. Odpowiedziała: inspirujesz ludzi do pięknego i uważnego życia. Ja mogłabym dodać, że robię to, ponieważ mocno wierzę, że tylko takie życie ma sens. Szansę ma każdy; ja pokazuję, że można sprawić, że będzie ono lepsze. Najważniejszy jednak etap – decyzji – zależy właśnie od Ciebie. Wierzę, że podejmiesz najlepszą, bo w końcu to właśnie TY jesteś głównym bohaterem swojego życia i wiesz, co jest dla Ciebie dobre.



Dorota Steliga

autorka bloga Inspirantka.pl, na którym zaprasza w podróż po fascynującej części świata. Z wykształcenia socjolog, kulturoznawca i dziennikarka. Łączy wiedzę z doświadczeniem, ciekawość świata z odwagą jego poznania. Kreuje, promuje i inspiruje. Uwielbia długie spacerzy, aromatyczną kawę i podróże.

www.inspirantka.pl

Facebook: [Inspirantka.pl](https://www.facebook.com/Inspirantka.pl)



Nun.mi



Z ANIOŁAMI ŻYJE SIĘ LEPIEJ

wywiad z Agatą Grabow (Agaphcia)
właścicielką pracowni artystycznej,
w której powstają Anioły

Skąd wziął się pomysł na tworzenie Aniołów, które sprawiają, że dzień nagle staje się piękniejszy?

Odkąd pamiętam Anioły zawsze mi towarzyszyły. Uwielbiam wizerunek kobiety ze skrzydłami. Ot, po prostu... Zawsze tworzyłam Anioły, w szkole plastycznej do każdego szkicu kobiety dorysowywałam skrzydła, w szkole projektowania też większość rysunków żurnalowych przedstawiała kolekcje ubrań na kobietach ze skrzydłami. Trudno to wytłumaczyć, tak już mam.



foto: Julita Paják Made with Love Photography

with angels
Life 's Better



moim autorskim pomysłem. Zainspirowałam się twórczością Tone Finnanger i było to dla mnie idealne rozwiązanie na przedstawienie moich mini kolekcji.

Od zawsze chciałaś tworzyć? Bardziej dla siebie czy dla innych?

Od zawsze tworzyłam, jednak Anioły w takiej wersji, jaka znacie – od 5 lat... Tak jak już mówiłam, skończyłam szkoły artystyczne, “talent” jest jak przeznaczenie. Ja muszę to robić, chcę to robić. Nie ważne, czy dzieło zostaje u mnie, czy jest tworzone na zamówienie - to jest moja satysfakcja, spełnienie, potrzeba. Mam niezwykle szczęście, że wszystko, co prezentuję, znajduje swoich odbiorców.

Dzień jest piękniejszy, kiedy otaczają cię Anioły... Z Aniołami żyje się lepiej...

Czemu Anioły, a nie Misie, Zuzie czy Myszki?

Po pierwsze, dlatego, że ja nie tworzę zabawek! To są figurki dekoracyjne, modny gadżet do domu, doskonały prezent, pamiątka... Jeśli już nazywam je lalkami, to są to lalki kolekcjonerskie. Po drugie, są to moje małe modelki, które uwielbiam ubierać, stylizować, fotografować, tworzyć ich świat, bo to jest mała namiastka tego, co zawsze chciałam robić – projektować ubrania, tworzyć kolekcje, łączyć ze sobą tkaniny, kolory, wzory. Sam pomysł szycia takich postaci nie jest

with angels
Life 's Better



Wykonywane przez Ciebie aniołkowe laleczki wydają się być jakieś magiczne. Jaki jest przepis na takie cudowności? Od razu chciałoby się takiego Aniołka mieć i przytulić.

Muszę szczerze powiedzieć, że jest to po prostu ogromna pasja. A dla mnie odkrycie tej pasji jest niezwykle magiczne... Przepięknie uczucie, które sprawia, że mi się chce, że wstaję rano i nie mogę się doczekać tego, co będę robić. Im więcej tworzę, tym mam więcej pomysłów. Na połączenia kolorystyczne, na stylizacje, na przedstawienie tego na zdjęciach... Uwielbiam siadać do maszyny wiedząc, że dziś uszyje coś piękniejszego, niż wczoraj, czy rok temu. Bo ciągle doskonale swój warsztat. I wiem, że na tych laleczkach się nie skończy.

Przecież moje artystyczne CV nie kończy się na szkołach. Zaprojektowałam kolekcję, którą wygrałam konkurs miesięcznika Filipinka. Nagrodą było stypendium do Szkoły Artystycznego Projektowania Ubioru w Krakowie. Kolekcją dyplomową dostałam się na Targi Poznańskie. Później wzięłam udział w konkursie Oskary Mody i dostałam się do pierwszej trzydziestki, dzięki temu swoją kolekcję mogłam prezentować na pokazie w Warszawie. Kilka miesięcy byłam też asystentką projektanta w firmie odzieżowej dla dzieci.

A co jest dla Ciebie inspiracją do tworzenia coraz to innych stylizacji?

Hmm... Chciałabym w przyszłości mieć

własną markę odzieżową i po prostu ćwiczę sobie...

Tak, wiem, zabawne... ale tak właśnie jest ;)

Długo trwa proces tworzenia od pomysłu do realizacji końcowej?

To zależy od dnia, bo nie zawsze ten pomysł, który mam w głowie mi się udaje. Zależy to od czasu, który mogę poświęcić



na szycie, od mojego nastroju, od dostępności materiałów... no jest wiele czynników. Bardzo nie lubię pytań w stylu – „Ile ty nad tym musisz siedzieć?“, „Czy to ci się opłaca?“, „Ile zarabiasz na godzinę?“ Gdybym chciała pracować na godziny i liczyć, czy to mi się opłaca, to bym znalazła „normalną“ pracę... Zresztą i takie doświadczenia mam za sobą.

Oglądając zdjęcia Anielic, widać wielką dbałość o każdy szczegół. Sznurówki w trampkach, skarpeteczki, bluzy, sweterki, piękne zdjęcia wprost jak z bajki - robisz to wszystko sama?

Wszystko od początku do końca robię sama. Zszywam tkaninę na ciało, wypycham, wyszukuję materiały, ubieram, robię włosy, stylizuje, fotografuję, obrabiam zdjęcia, publikuję, odpowiadam na maile, pakuję paczki, chodzę na pocztę... Można powiedzieć, że wraz z przesyłką wysyłam Wam całe moje serce.

p.s. Wszystko - oprócz butów i biżuteryjnych dodatków :-)

Zdarzają Ci się chwile znudzenia, znużenia podczas pracy?

Nigdy... Nawet wtedy, kiedy robię dziesiątą "Creamy" czy ósmą "Cappuccino". Zawsze coś tam w nich zmieniam, modyfikuję, tworzę kolejną wariację tego samego tematu.

Masz swoją ulubioną Anielicę?

Moją ulubioną Anielicą jest zawsze ta, którą właśnie tworzę... Więc ciągle jest to jakaś nowa ;)

A pamiętasz pierwsze swe dzieło? Jest nadal razem z Tobą, czy znalazło swego właściciela?

Moje pierwsze Anielice znalazły swoich właścicieli, od tego się właściwie zaczęło, że ktoś chciał je mieć. Dlatego mogłam szyć ich więcej i to była niesamowita motywacja. Szczerze przyznaję, że nie wra-

cam do początków bloga, gdzie zostały opublikowane. Mam zasadę, że żadnej nie chowam, nie trzymam na pamiętkę, muszę się od nich uwolnić, żeby zrobić miejsce na nowe.

Gdybyś miała określić, dla kogo są te laleczki... to, kto by to był? Dorosła kobieta czy mała kobietka?

Kobieta w każdym wieku.

Jakie najmiłsze słowa podziękowania otrzymałaś od klientów, po otrzymaniu Aniołka?

Nie wiem, czy są to słowa. Ja bardzo sobie cenie mój bezpośredni i przyjacielski kontakt z klientkami. Zawsze chce je traktować jak znajome, koleżanki... Piszę do nich po imieniu lub zwracam się "Kochana", próbuje zapamiętać imiona dzieci, jeśli zostały wspomniane, pamiętam, co zamawiały wcześniej, a pierwszym klientkom cierpliwie tłumaczę jak po kolei to będzie wyglądało... Wierzę z ręką na sercu mogę powiedzieć, że każdy mail jest przemiły. A ile dzięki temu zyskałam mailowych przyjaciółek. Bezcenne.

Zatem zapraszamy niezależnie od wieku do odnalezienia swego Anioła :-)

I dziękuję za rozmowę.

www.agaphcia.blogspot.com

Facebook: z aniołami żyje się lepiej

WIELE HAŁASU O NIC... CZYLI W POGONI ZA IDEALAMI

Magdalena Polak

Czy singiel to wolny, świadomy własnej wartości osobnik, a może poturbowany przez życie, zagubiony w marzeniach o idealnym partnerze samotnik?

Co decyduje o tym, że udaje nam się stworzyć pozytywną relację, a co sprawia, że zaliczamy porażkę jeszcze na starcie?

W moim prywatnym życiu, kwestia relacji, ich zawierania i kończenia, stanowi sporą ilość materiału na bloga. Ba! Nawet na całą książkę...

Z tego powodu, podjęłam wyzwanie, przyjrzenia się temu problemowi. Rozpocznę od najwcześniejszych wspomnień.

Kiedy sięgam pamięcią w przeszłość, z uśmiechem na twarzy, zauważam ogromne zmiany, jakie zachodzą w sposobach zawierania znajomości i tworzenia relacji.

Na ile odchodzą one od tendencji pierwotnych? Te kwestie, pozostawię ku rozważaniu antropologom.

Pamiętam ciągnięcie za włosy, jako przejaw ogromnego zainteresowania. Dokuwanie, tudzież tajemnicze liściki z napisem „I love you – to znaczy Kocham Cię”, zakończone kulfonem w kształcie serca. To były czasy, kiedy chłopcy chcieli z dziewczynami „chodzić”, ale gdzie i po co?

Tego nikt nie potrafił jasno sprecyzować. Raz jeden, nieśmiały jegomość, wyraził ową chęć przez nieco bardziej światłego kolegę. Poznawszy miejsce pierwszej „niby” randki zdębiałam. Ów absztyfikant, zapragnął dzielić ze mną, wątpliwe jak dla mnie, rozkosze łowienia ryb. I być może, rozważyłabym „moczenie kija” nad pobliskim stawem, gdyby nie pewien bonusik. Owym bonusem była całkiem spora grupka jego kolegów. Wszyscy byli starsi ode mnie minimum 2 lata. Hmm... lampka alarmowa wewnątrz mojej głowy, niemalże się przepaliła. Marne były początki tejże znajomości, toteż dokonała żywota nim się w pełni narodziła.

Rosłam, dojrzywałam, niestety moi adoratorzy, byli niezwykle oporni na tego typu rozwój. Z tego powodu właśnie, jako nastolatka, byłam narażona na do-

syć oryginalne sposoby podrywania oraz konwersacji. Zaproszenia na randki przy piwie lub o suchych ustach, jeśli delikwent nie wpadał na pomysł, napojenia swej wybranki. Godziny marznięcia na spacerach lub prowadzenie w ulubione miejsca, które tuż za drzwiami, okazywały się obskórnymi „spelunami”.

Odrywanie ramion i podrygiwanie w przeciwnym do partnerki kierunku, podczas dyskotek, to tylko część atrakcji, jakie serwowano mi w ramach zdobywania.

... Czy singiel to wolny, świadomy własnej wartości osobnik, a może poturbowany przez życie, zagubiony w marzeniach o idealnym partnerze samotnik?

W czasie jednej z takich imprez, chwiejąc się niczym manekin (rzecz jasna dostosowywałam się do prowadzącego, co było nadzwyczaj męczące), na moje pytanie...

– Czym się zajmujesz na codzien? Usłyszałam odpowiedź:

– „No wiesz, no bo jo robia na Murckach!” Zamurowało mnie. Nie miałam pojęcia jak zareagować. Uśmiechnęłam się jedynie nerwowo, udając zaskoczenie. Kanoony sztuki podtrzymywania konwersacji, nakazują odpowiedzieć, zatem wypaliłam: – Jaaaaa?... co w gwarze śląskiej oznacza „tak?”.

Po czym, kontynuowaliśmy taniec „waha-dła”, aż do końca utworu... więcej ze sobą

nie rozmawiając.

Zastanawiam się swoją drogą co lepsze? Nic nie wnosząca, zdawkowa wymiana zdań, czy zarzucenie potencjalnego kandydata słowotokiem? Generalnie, pełniąc rolę zarówno uczestnika zdarzeń, jak i ubawionego lub zaskoczonego obserwatora stwierdzam, że ilu ludzi, tyle metod.

Można wyróżnić wiele rodzajów relacji. Jedną z bardziej opornych na dalszy rozwój, to relacja nazwana przeze mnie syndromem „Czapli i żurawia”, gdzie jedno chce, a nie chce drugie. Kolejną równie specyficzną, to próba stworzenia związku z osobnikiem, przekonanym o swojej „boskości”. Przykładowo „Pan Boski” lub „Pani Gwiazda”. Powyższe określenia, zostały przeze mnie świadomie użyte, aby ukazać kontrastowość owych typów względem typowej kobiety lub typowego, że się tak wyrażę mężczyzny.

Kolejnymi, potencjalnymi zabójcami związków, są układane w naszych głowach listy cech, jakie powinien posiadać oblubieniec. Niestety lista tworzona przez kobiety, jest niewspółmiernie dłuższa od męskiej. Nie dziwi mnie zatem fakt, że szukanie zlepków owej litanii, jest porównywalne do szukania igły w stogu siana albo Yeti...

Tu i gromnica nie pomoże w myśl powieżenia, „... że takiego to ze świecą szukać”. Nikt z nas nie jest idealny i raczej się na to nie zanosi. Jednak jeśli na Twojej drodze stanie ktoś, z kim prozaiczne czynności będą przyjemne, a problemy zmienią się

we wspólne wyzwania, to warto się uważnie mu przyjrzeć. Kiedy Wasze wspólne chwile, będą sumą uśmiechów, wspólnych trosk, zwycięstw, czułości, namiętności, ale i kłótni oraz błędów. Gdy właśnie Twój Partner/Partnerka, pomimo wszystko będą potrafili przyznać się do pomyłek, w myśl tezy iż jesteśmy tylko, albo i aż ludźmi.

A w obliczu rozstania, każdą swoją częścią, będziesz odczuwać jego brak, to czegoż chcesz więcej???

Śmieję się w szczęściu, krzycz w złości, Kochaj, tęsknij, dbaj o te relacje i zapomnij o ideałach! Ideały nie istnieją! Czym szybciej to sobie uświadomimy i poukładamy tę wiedzę w naszej podświadomości, tym lepiej dla nas samych...

A tym czasem, gaszę świecę, palę listę i wychodzę do ludzi, jak zwykle odziana w najszerszy uśmiech na jaki mnie stać...

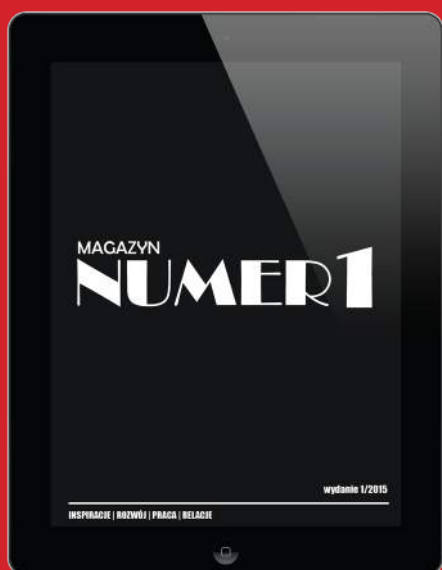


Magdalena Polak

terapeuta, promotor zdrowia i bloger.

www.blogbabskiswiat.com.pl

Facebook: Babski Świat Lenki



MAGAZYN Numer 1

**CZY MASZ JUŻ PRENUMERATĘ?
NIE?
TO KLIKNIJ PONIŻEJ I ZAMÓW,
A OTRZYMASZ 50% ZNIŻKI ...**

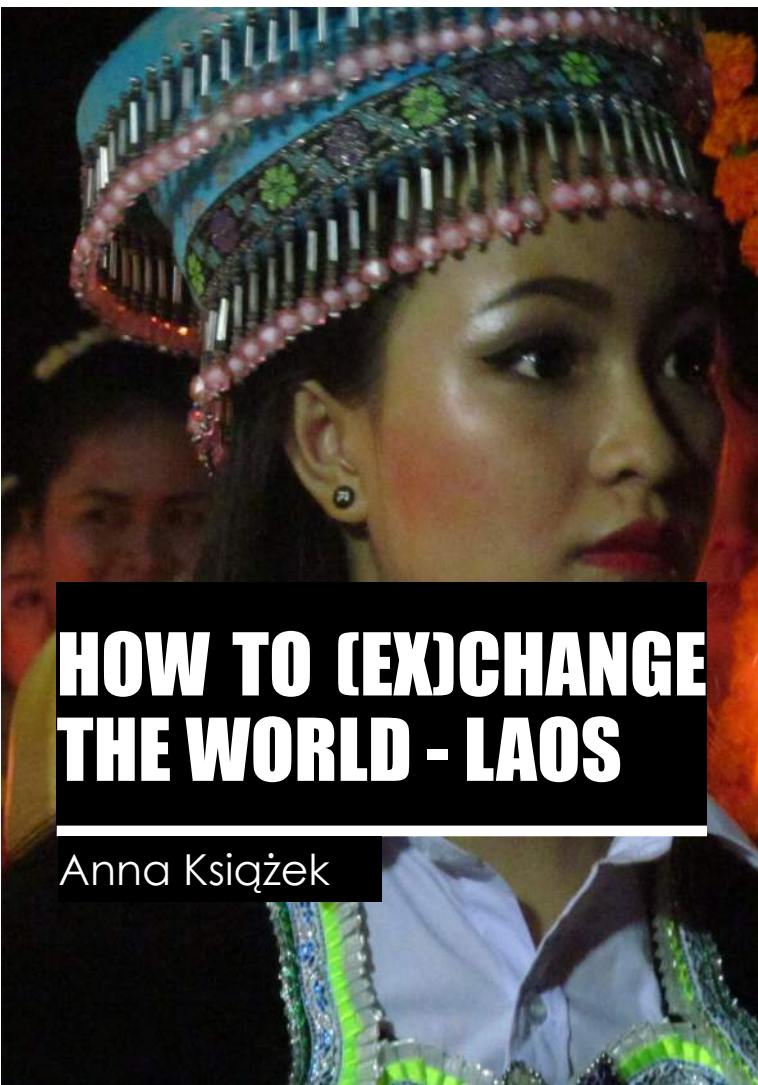
ZAMAWIAM



www.n1m.pl



foto. archiwum prywatne



HOW TO (EX)CHANGE THE WORLD - LAOS

Anna Książek

Kontynuując naszą podróż dookoła świata w poszukiwaniu światozmieniaczy trafiliśmy do Laosu, kraju pomarańczowych szat mnichów, czerwonych komunistycznych flag, intensywnej zieleni gór i błękitnego nieba. A oto kogo tu spotkaliśmy.

Vientiane

Pierwsze dni spędziliśmy w stolicy Laosu z AIESEC, międzynarodową organizacją oferującą możliwość zagranicznego wolontariatu studentom i studentkom z całego świata. AIESEC jest jedną z nielicznych międzynarodowych or-

ganizacji działających w tym kraju. Trzyosobową ekipę rozkręcającą działania na miejscu wspieraliśmy przede wszystkim w promocji nadchodzącej ogólnokrajowej konferencji. W wolnym czasie odwiedziliśmy okoliczne sklepy szukając tych ze społeczną misją, jak kwiaciarnia Maliburn, która wspiera wioskę z północy kraju czy Soaban pracujący z kobietami produkującymi chusty z użyciem tradycyjnych metod i naturalnych składników.

Phonsavan

Więcej o laoskich chustach, a przede wszystkim jedwabiu z których większość z nich jest wykonana dowiedzieliśmy się dzięki kilkudniowej wizycie w Mulbarries - organicznej farmie jedwabiu. Mieliśmy okazję obserwować jak powstają jedwabne chusty poczynając od hodowli gąsienic, a kończąc na farbowaniu jedwabiu z użyciem naturalnych składników. W sumie w produkcji jednej organicznej, ręcznie robionej chusty zaangażowanych jest około 25 osób!

Luang Prabang

W najbardziej znanym laoskim mieście czas upłynął nam głównie na festiwalu „długich łodzi” (Long Boats Festival). Przez dwa dni miasto zapełniło się lampionami, świeczkami i łodziami wykonanymi z bibuły i bambusa. Niezapomniane wrażenia i kolory. Z Luang Prabang kierujemy się powoli w stronę granicy z Wietnamem – kolejnego celu naszej podróży.



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



ŻYCIE BEZ CHEMII? ŻYCIE W STYLU EKO?

CZY MOŻE PO PROSTU ZDROWY STYL ŻYCIA?

Olga Pietraszewska

Ż

ycie bez chemii? Życie w stylu eko? Czy może po prostu zdrowy styl życia?

Odkilkulat jesteśmy z każdej strony bombardowani informacjami o szkodliwości składników znajdujących się w kosmetykach, o toksycznym działaniu środków czystości i wysoko przetworzonej żywności, która szkodzi naszemu zdrowiu. Z jednej strony słyszymy, że to tylko marketing, wspierający modę na eko-styl życia. Z drugiej zaś pojawiają się głosy

potwierdzające prawdziwość tych informacji. Zaczynamy więc skłaniać się ku zmianom, które mają wyeliminować z naszego życia całą tę chemię i zbliżyć do natury. Czy wybieramy dobrą drogę?

Życie bez chemii nie jest możliwe, bo my sami, chemią jesteśmy. Możliwe jest natomiast ograniczenie i zminimalizowanie wpływu szkodliwych substancji chemicznych na nasze zdrowie. I choć może wydawać się to trudne, wcale takie nie jest. Ważne, żebyśmy zdali sobie sprawę z tego, jak to, co jemy, czym się myjemy i czym sprzątamy, wpływa na nasze samopoczucie i ogólną kondycję organizmu.

Czy wiesz, czym sprzątasz?

Stosowane przez nas środki czystości mogą przyczyniać się do wielu dolegliwości zdrowotnych. Często znajdują się w nich substancje toksyczne, o których istnieniu nawet nie mamy pojęcia. Etykiety na opakowaniach środków czystości informują nas o tym, że zawierają jonowe i niejonowe środki czynne. Czy to coś nam mówi? Niewiele, prawda? A gdzie informacja o fosforanach (proszki do prania), formaldehydzie (odświeżacze powietrza), substancjach ropopochodnych (środki do czyszczenia mebli), czy skażonym alkoholu (płyny do mycia szyb)? Tych informacji nie wyczytamy z etykiety. I dlatego często nawet nie pomyślimy o tym, aby pogarszający się stan zdrowia przypisać działaniu produktów, dzięki którym w naszym domu lśni pozorną czystością. A mogą to być dolegliwości ze strony dróg odde-



Codzienny makijaż kobiety to prawie 2 kilogramy substancji chemicznych nałożonych na skórę w ciągu roku.

Dodajmy do tego jeszcze wszelkiego rodzaju kremy, balsamy, żele do mycia, szampony do włosów, odżywki, dezodoranty. Chemia jest wszędzie.

chowych, wysypka na skórze, łzawienie oczu, czy ból głowy. U osób bardziej wrażliwych mogą pojawiać się też duszności i omdlenia.

Czym w takim razie sprzątać? Soda, ocet, kwasek cytrynowy to podstawowe produkty, które mamy w kuchni. To właśnie dzięki nim nasz dom może być czysty i jednocześnie nietoksyczny. Do tego naturalne olejki eteryczne, które mają działanie bakteriobójcze i tak pięknie pachną. Jest też cała gama ekologicznych środków czystości, które bazują na substancjach pochodzących z roślin oraz wspomnianej już sodzie i kwasu cytrynowym.

Kosmetyki Twoim nieprzyjacielem

Codzienny makijaż kobiety to prawie 2 kilogramy substancji chemicznych nałożonych na skórę w ciągu roku. Dodajmy do tego jeszcze wszelkiego rodzaju

kremy, balsamy, żele do mycia, szampony do włosów, odżywki, dezodoranty. Chemia jest wszędzie. I nieświadomie podtruwamy nasz organizm, nakładając na skórę, największy organ naszego ciała, jej niezliczone ilości. Kupując nowy balsam do ciała, nie myślimy o tym, że jego składniki przenikają do naszego krwioobiegu, wpływają na pracę naszych organów, pogarszają prawidłowe funkcjonowanie naszej skóry. I nie jest to niestety ekosciami. Wpływ na nasze zdrowie substancji chemicznych znajdujących się w kosmetykach został potwierdzony wieloma badaniami. I już tylko od nas samych zależy, czy nadal chcemy je stosować. Bo mamy alternatywę. Są nią kosmetyki bazujące na roślinnych ekstraktach i olejach, z których wyeliminowano składniki pochodzenia chemicznego: SLS-y, parafinę i oleje mineralne, składniki pochodzenia zwierzęcego, silne konserwanty, syntetyczne barwniki i substancje zapachowe, składniki modyfikowane genetycznie. Są bezpieczniejsze i łagodniejsze dla skóry, a przy tym niemniej skuteczne. Dostępność naturalnych kosmetyków jest coraz większa. Tak, jak ich rosnąca popularność.

Zdrowe jedzenie tylko z eko-sklepu?
Niekoniecznie

Zdrowy styl życia to przede wszystkim świadomość tego, co jemy. Bo, czy tego chcemy, czy nie, nasze pożywienie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. I chociaż często bronimy się mówiąc, że i tak od czegoś umrzemy, to czy musimy umrzeć

właśnie dlatego, że się źle odżywiamy? Odrzucenie wysoko przetworzonej żywności, wzmacniaczy smaku, syropu glukozowo-fruktozowego, fast foodów, czy słodkich napojów, może przyczynić się do znacznej poprawy naszego zdrowia. Znam wiele osób, które zaczęły jeść zdrowo i bardziej świadomie. Poczują się znacznie lepiej, mają więcej energii i świetne wyniki badań. Też należę do orędowniczek zdrowego sposobu odżywiania i uważam, że jest to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić sami dla siebie.

Czym jest zdrowe odżywianie? To, tak jak wspomniałam wyżej, odrzucenie śmieciowego jedzenia. To komponowanie posiłków, z produktów bogatych w warto-



ściowe substancje odżywcze. Włączenie do codziennej diety warzyw i owoców, produktów zbożowych, roślin strączkowych. To też świadome zakupy, w których stawiamy na jakość kupowanego produktu. Wciąż wielu z nas zdrowe jedzenie kojarzy tylko z żywnością kupowaną w eko-sklepach. Z poskręcaną marchewką, która rosła w ziemi bez grama nawozu i jabłkami, w których mogą pomieszkiwać robaczki, ale za to ich skórka nie miała styczności z chemicznymi opryskami. Z produktami drogimi, często nawet 2, czy 3-krotnie droższymi od tych, które możemy kupić w osiedlowym spożywcza. Tak, żywność z eko-sklepu jest droga. I wcale nie musimy jej kupować, chcąc zdrowo jeść. Na początek warto zmienić nawyki żywieniowe i wyeliminować z diety to, co szkodzi nam najbardziej. Możemy też poszukać lokalnych dostawców warzyw i owoców, którzy w swoich uprawach nie stosują chemicznych nawozów i środków ochrony roślin. Kupować wiejskie jaja, założyć domową hodowlę ziół i kielków. Przygotowywać posiłki ze zdrowych produktów w domu i przypomnieć sobie, jak smakuje domowy obiad. Do pracy zabrać pudełko z sałatką, a na niedzielny deser zjeść samodzielnie upieczone ciasto, bez proszku do pieczenia, w którym znajdują się fosforany i cukru ze szkodliwą waniliną. Możliwości mamy wiele. I tylko od nas zależy, czy podejmiemy się wyzwania, by zmiany w naszym stylu życia, zmierzające w kierunku zdrowia i lepszego samopoczucia, miały szansę przybrać realny kształt.



Olga Pietraszewska

Pasjonatka zdrowego stylu życia i naturalnej pielęgnacji. Z wykształcenia politolog, z zawodu dziennikarka, z zamiłowania blogerka, a od niedawna też dietetyczka. Szczęśliwa żona i matka.

www.makehappyday.com

www.facebook.com/makehappyday

[instagram.com/olga_makehappyday](https://www.instagram.com/olga_makehappyday)

JAK SKUTECZNIE I NATURALNIE WZMOCNIĆ ORGANIZM PRZED ZIMĄ?

Najlepszym i najbardziej skutecznym sposobem budowania trwałej odporności organizmu jest wysokowartościowa i zróżnicowana dieta obfitująca w cenne składniki odżywcze, witaminy i minerały. Jeśli jednak dopiero zaczynamy przygodę z poprawą nawyków żywieniowych, jesień jest dobrą porą na wprowadzenie zmian, które zapewnią skuteczną ochronę przed zimowymi infekcjami.

**10 kroków do wzmocnienia
odporności organizmu:**



1.**Poprawmy trawienie posiłków**

– stan jelit wpływa bezpośrednio na funkcjonowanie układu odpornościowego. Zadbajmy o jak największy udział w diecie produktów nieprzetworzonych, pozbawionych chemicznych dodatków i konserwantów, ale również o prawidłowe łączenie spożywanych pokarmów. Warto wprowadzić w tygodniu jeden dzień mini postu, opartego na świeżo wyciskanych sokach warzywnych lub potrawach warzywno-zbożowych, włączając do diety posiłki z kaszy jaglanej, szczególnie dobrze wpływającej na stan jelit.

**2.****Korzystajmy z bogactwa przypraw i ziół,**

ułatwiających trawienie takich jak cząber, koper włoski, majeranek, czarnuszka, ale również cynamon, imbir i bardzo cenna dla poprawy odporności kurkuma. Herbatka z kopru włoskiego w połączeniu z szałwią lub rumiankiem jest wspaniałym naparem wspomagającym pracę jelit.

**3.****Nie zapominajmy o kiszonkach,**

naturalnym źródle niezwykle cennych probiotyków. Oprócz bardzo popularnych ogórków i kiszzonej kapusty, warto przygotować domowy zakwas buraczany, który poza właściwościami probiotycznymi wspaniale odtruwa organizm z toksyn i oczyszcza krew, ponadto zawiera mnóstwo witamin i minerałów, działających krwiotwórczo i wspierających naturalne siły obronne organizmu.





4.

Uzupełnijmy domową spiżarnię o szczególnie cenne jesienią i zimą zapasy miodu z dobrego, sprawdzonego źródła, a jeszcze lepiej pierzgi w miodzie, przetworzonego pyłku kwiatowego, który po zmieszaniu z miodem zyskuje niezwykle właściwości antybiotyczne i wzmacniające organizm. Imbir, cytryna, czosnek, cebula a także przygotowane latem i wczesną jesienią soki i nalewki z malin i owoców czarnego bzu z pewnością okażą się przydatne w trakcie pierwszych oznak przeziębienia.

5.

Wesprzyjmy naturalne siły obronne organizmu wysokiej jakości suplementami – witaminy D, odgrywającej, jak wykazały ostatnie badania kluczową rolę w budowaniu odporności, witaminy C, a także A i E. Pamiętajmy również o naturalnych źródłach magnezu w naszej diecie.



6.

Szczególnie jesienią i zimą warto zadbać o codzienną porcję ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu. Wybierzmy najbardziej nam odpowiadający rodzaj aktywności i włączmy go na stałe do planu dnia. Codzienny godzinny spacer to bardzo dobry pomysł.

7.

Odkryjmy cudowną moc aromaterapii – kominek ceramiczny i zestaw naturalnych olejków eterycznych to jesienno-zimowy niezbędnik na długie wieczory. Olejki wspaniale odświeżają i dezynfekują powietrze, a ulubione otulające nas zapachy wydatnie poprawiają nastrój. Dostępne są nie tylko przyjemnie odświeżające powietrze olejki pomarańczowy czy grejpfrutowy, będące również naturalnymi antydepresantami, ale także relaksujący lawendowy, oraz oparte na wyciągach z drzew iglastych gotowe mieszanki, skomponowane w celu łagodzenia skutków zimowych infekcji. Szczególnie pomocny może się również okazać silnie antywirusowy, antybakteryjny i grzybobójczy olejek z drzewa herbacianego.



8.

Jesienno-zimowe wieczory to także bardzo odpowiedni czas na przygotowanie domowego spa. Większość niezbędnych produktów znajdziemy w ... kuchni. Przygotujmy relaksującą kąpiel z użyciem ½ kg soli np. bogatej w minerały himalajskiej, 3 paczek sody oczyszczonej, kilkunastu kropli ulubionego olejku eterycznego, garści płatków róży – taka kąpiel nie tylko wspaniale odstresowuje, ale również pielęgnuje, nawilża i wygładza skórę.





9.

Od dawna wiadomo, że odpowiednia muzyka ma ogromny wpływ na nasz nastrój. Jesienią poszukajmy nowych wrażeń i wybierzmy się w nieznane muzyczne światy. Warto również zastosować tę samą zasadę wybierając interesującą lekturę na długie wieczory. Być może literackie i muzyczne odkrycia, jakich dokonamy schodząc z utartych ścieżek, otworzą nas na zupełnie nowe doznania.



10.

Najważniejsze na koniec – uśmiechajmy się częściej i spędzajmy jak najwięcej czasu z ludźmi emanującymi pozytywną energią – to nasza najlepsza inwestycja w zdrowie i dobre samopoczucie, nie tylko jesienią i zimą.



MAGAZYN Numer 1



**CZYTAJ MAGAZYN
W DOGODNEJ DLA CIEBIE FORMIE:**

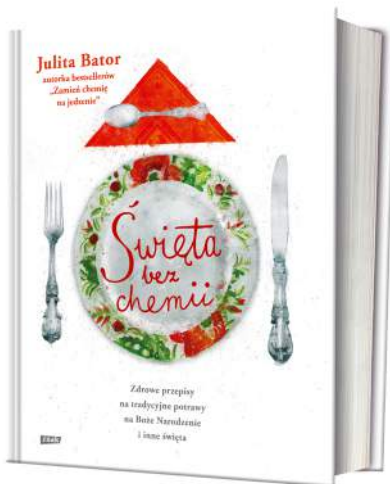
- na monitorze swojego komputera w wersji PLUS
- na tablecie
- poczuj zapach druku i czytaj wersji drukowanej
- już wkrótce również na smartphonie!



Julita Bator Święta bez chemii

Zdrowe przepisy na tradycyjne potrawy
na Boże Narodzenie i inne święta

Zamień chemię na jedzenie – również w Święta!



Dzięki swoim książkom Julita Bator zmieniła oblicze polskiej kuchni. Autorka, mama trójki dzieci, podzieliła się swoją unikatową wiedzą i wypróbowanymi zdrowymi przepisami.

Teraz podpowiada, jak przygotować święta bez glutamianu sodu i sztucznych barwników. Udowadnia, że można przyrządzić zdrowe świąteczne potrawy i że nie jest do tego potrzebna długa lista składników ani niekończące się godziny spędzone w kuchni.

Co zrobić, by smak wigilijnej kolacji, wielkanocnego śniadania czy urodzinowego przyjęcia zapamiętać na zawsze i z radością co roku odtwarzać? Jak niewielkim nakładem czasu i kosztów zamienić czekoladowe cukierki w własnoręcznie lukrowane pierniczki, przygotować domowy barszcz z uszkami czy najlepszą lemoniadę?

Julita Bator radzi, jak sprawić, by w domu unosił się aromat rodzinnych, szczęśliwych i spokojnych świąt, pachnących cynamonem i świeżo upieczonym mazurkiem. Jak podarować swoim bliskim to co najlepsze. Bez polepszaczy!



Julita Bator

autorka bestsellerów

„Zmień chemię
na jedzenie”



Zdrowe przepisy
na tradycyjne potrawy
na Boże Narodzenie
i inne święta

znak