

Nr 4 Luty 2017

ISSN 2451-165X

Sukcesem Ci do twarzy

Networking Kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

NSK

Kobiety i ich Pasje, Praca, Biznes, Nauka





Z sukcesem Ci do twarzy

Networking kobiet

Internetowy Magazyn dla Kobiet Przedsiębiorczych

Redakcja:

Redaktor Naczelna:

Ewelina Borek

biuro@cdp.szczecin.pl

+48 600575777

Wydawca:

Ewelina Borek

Z Sukcesem Ci do twarzy

-Networking Kobiet.

ul. H. Dąbrowskiego 26-27,

70-100 Szczecin, Polska

Skład i opracowanie

graficzne:

ART.BOR

Partnerzy merytoryczni:

Autorki artykułów

adres:

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/ZSukcesemCidoTwarzy)

ZSukcesemCidoTwarzy.

NetworkingKobiet

www.zsukcesemcidotwarzy.pl

www.cdp.szczecin.pl

Spis treści

Od Redakcji.....	4
Kobieta i Rozwój	5
Anka Antończak <i>Update samej siebie</i>	5
Ewelina Borek <i>Chwal się, a będziesz silniejsza</i>	8
Edyta Gabryś <i>Pozwól sobie zrobić miejsce na NOWE!</i>	11
Maja Kornel <i>Zmieniaj siebie z sukcesem!</i>	15
Małgorzata Krawczak <i>Tworzą nas opowieści...</i>	19
Anna Rosiak <i>A jaka jest Twoja Życiowa Droga?</i>	23
Budujemy swoją markę	26
Barbara Zakrzewska <i>Identyfikacja wizualna pasjobiznesu</i>	26
Porozmawiajmy o Finansach	30
Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz <i>Czy program MDM jest faktycznie dla ludzi?</i>	30
Kobieta w mediach społecznościowych	33
Aleksandra Cetera-Powroźnik <i>Bądźmy społeczne w mediach społecznościowych</i>	33
Kobieta i Nauka	36
Agnieszka Onak <i>Rodzic – Dziecko w szkole – Cel nauki</i>	36
Emilia Taraszkiewicz-Michalska <i>Rower – bezpieczny przyjaciel kobiety</i>	39

Nasze Zdrowie i Uroda	41
Marta Cilsdorf	
<i>Cudze chwalicie, swego nie znacie</i>	41
Elżbieta Jaroszewska-Piecha	
<i>Wellness to sposób na Życie, a nie postanowienia Noworoczne</i>	45
Po godzinach...	49
Elżbieta Tołoczko	
<i>Charakterystyka osób urodzonych w kolejnych dniach miesiąca</i>	49
Fotorelacja z naszych spotkań rozwojowo-networkingowych dla kobiet	55
VI Spotkanie	55
VII Spotkanie	59

Sukcesem Ci do twarzy

Od Redakcji



Drogie Panie. Zapraszam do lektury IV Numeru Magazynu dla Kobiet Z Sukcesem Ci do Twarzy – Networking Kobiet! Jest to magazyn tworzony przez kobiety dla kobiet, które poszukują nowych możliwości zawodowych i inspiracji, chcą realizować swoje pomysły i marzenia, osiągać cele, świadomie budować swoją markę oraz zdobywać nowe kontakty i rekomendacje.

Magazyn ten stanowi uzupełnienie i jednocześnie utrwalenie cyklicznych spotkań rozwojowo-networkingowych dla kobiet. Nasze spotkania to taki czas i miejsce, gdzie kobiety ze Szczecina i okolic, pracujące, tworzące i żyjące obok nas prezentują swoją pracę, projekty, firmy, dzielą się wiedzą, inspirują, poszerzają kontakty zawodowe, zawierają nowe znajomości, a także w miłej atmosferze spędzają czas. Za nami już siedem (I-15.10.2015; II-4.12.2015; III-29.01.2016; IV- 1.04.2016; V- 20.05.2016; VI- 12.10.2016; VII- 8.12.2016) takich spotkań w Szczecinie, w których biorą udział Panie w wieku od 20 lat do 60+.

Nasze VIII spotkanie odbędzie już 2 marca br. Zapraszam serdecznie w imieniu swoim, jak i Prelegentek!

Kobiety pomimo tego, że bardzo często są świetnie wykształcone, kreatywne i pracowite posiadają duże braki w tzw. „kapitale relacyjnym” polegającym właśnie na umiejętności budowania i ciągłego odnawiania rozbudowanej sieci kontaktów. Ciągłe wiele z nas uważa, że wystarczy tylko bardzo dobrze wykonywać swoją pracę i nie wypada prezentować szerszemu gronu odbiorców swoich osiągnięć. Nic bardziej mylnego!:) Dlatego też, Z Sukcesem Ci do Twarzy- Networking Kobiet to strefa gdzie możemy rozwijać te umiejętności.

Serdecznie zapraszam do udziału w naszych spotkaniach, do dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem, jako prelegentki podczas spotkań czy też autorki tekstów w kolejnym wydaniu magazynu. Z sukcesem nam do twarzy, niezależnie od tego jak każda z nas go definiuje...

Ewelina Borek

Pomysłodawczyni i Założycielka
Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet

Kobieta i Rozwój

Update samej siebie

Tekst: Anka Antończak

Aktualizujemy telefony, komputery, programy. Odświeżamy szafę, kosmetyczkę, mieszkanie. Staramy się o świeżość w związku, o dobrą relacje z przyjaciółmi. Wychowujemy dzieci poprzez swoje doświadczenie, aby jak już będą dorosłe - żyło im się lepiej.

Aktualizujemy telefony, komputery, programy. Odświeżamy szafę, kosmetyczkę, mieszkanie. Staramy się o świeżość w związku, o dobrą relacje z przyjaciółmi. Wychowujemy dzieci poprzez swoje doświadczenie, aby jak już będą dorosłe - żyło im się lepiej. **A Ty? Co zrobiłaś dla siebie? Aby Tobie żyło się lepiej?**•Odpowiesz mi: wszystko to, co wyżej napisane, jak dobrze hula, daje mi radość w życiu. Nic więcej nie potrzebuję do szczęścia.

Naprawdę? **Jeśli zostaniesz na pustej plaży sama ze sobą, będziesz potrafiła funkcjonować?**•Potrafisz być twarzą w twarz ze swoim odbiciem, zamknąć oczy i zapomnieć, że świat istnieje?

Gdzie nasza kobiecość, zadowolenie, spełnienie? Myślisz, że wszystko, co najlepsze masz już za sobą? Kiedy zaczniesz mówić o tym, co czujesz naprawdę, o tym, czego oczekujesz naprawdę i czego potrzebujesz, aby naprawdę żyć?•Ale to On winny, ale to One niegrzeczne, ale to Ona głupia. Nie, nie, nie. **Nie szukaj winnych wokół siebie.**

Chcesz zmienić świat? Zaczynij od siebie. - To jedno z wielu słów, które zna każdy.

Bardzo proste się wydają, aczkolwiek to tylko się wydaje ;)

Zaczynij od tego, aby mówić. Przecież i tak gadasz. A dlaczego zacząć właśnie od tego?•Zauważyłam, że większość nieporozumień między ludźmi wywodzi się z problemów komunikacyjnych. Najczęściej obie strony mają dobre intencje i chcą rozwiązania, ale nie potrafią wyjść z plątaniny wzajemnych oskarżeń, bólu urażonego ego i schematów jakimi się posługujemy rozmawiając z drugim człowiekiem.

A więc nie mów do niej: "zawiodłaś mnie" albo "jesteś do niczego". Mów "czuję się oszukana", „jestem zawiedziona”. Wtedy nie można się wykręcić, nie zbagatelizuje tego, bo Twoim uczuciom nie może zaprzeczyć!

Pamiętaj, że nikt poza Tobą nie wie, czego tak naprawdę potrzebujesz! Nikt nie jest wróżką.

Zasady budowania komunikatu JA:

- * krótko
- * prosty język
- * bez zapalników: jednak, wreszcie, wcale, oczywiście
- * zasada tu i teraz
- * bez generalizowania
- * jedność czasu i miejsca
- * odpowiedzialność za swoje uczucia

Budowa komunikatu JA

1. Opis moich uczuć
2. Konkretny opis zachowania drugiej osoby
3. Opis konsekwencji dla mnie
4. Opis oczekiwanego zachowania
5. Ewentualne sankcje, konsekwencje

Przykład: „Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Nie potrafię się wtedy skupić. Chciałabym, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału. W przeciwnym razie, nie będę w stanie ci pomóc z tym zadaniem.”

Stosowanie komunikatu Ja w życiu codziennym, pomoże Ci **lepiej zrozumieć** nie tylko siebie Droga Pani, ale także tę drugą osobę. Czy tą większą, czy tą małą. **Daj sobie prawo do złości, smutku, braku chęci. Nie musisz Kobietko być na każde skinienie, jak w reklamach pokazują :)** Na początku używanie takiego komunikatu może być dla Ciebie niemałym wyzwaniem. Wiem, otwierasz się. To nowe, inne. I dla Ciebie i dla osób obok. Spróbuj stosować go nie tylko w sytuacjach konfliktowych, ale także w docenianiu i pochwałach. Komunikat Ja, to przecież umiejętność, którą możesz w sobie wyćwiczyć, aby cieszyć się jej efektami. **Szybko zobaczysz, że było warto.**



ANKA ANTOŃCZAK: Moderator w metodzie Action Learning, mediator sądowy. Socjoterapeuta, trener szybkiego czytania, trener biznesu. Specjalista w dziedzinie marketingu i PR. Specjalizuje się w szkoleniach, treningach i warsztatach dotyczących podnoszenie jakości obsługi klienta w organizacji. Prowadzi szkolenia w zakresie kreatywności, komunikacji, marketingu. Studiowała na Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej na kierunku Zarządzanie i Marketing. Ukończyła Wyższą Szkołę Humanistyczną Towarzystwa Wiedzy Powszechnej na kierunku Socjologia zachowań ludzkich. Skończyła Międzywydziałowe Studium

Kształcenia Pedagogicznego przy Uniwersytecie Szczecińskim na kierunku Socjoterapia: profilaktyka i terapia zaburzeń w zachowaniu. Uczestniczyła w kursie trenerskim „Proaktywny trener w organizacji opartej na wiedzy”, dzięki któremu zdobyła Certyfikat Trenerski. Ukończyła XXII Szkołę Mediacji oraz szkolenie specjalistyczne z konfliktów rówieśniczych, szkolnych oraz nieletniego sprawcy czynu karalnego w Polskim Centrum Mediacji w Warszawie, którego jest członkiem. Zakochana w metodzie Action Learning, którą czynnie praktykuje w czasie szkoleń, uprzednio kończąc szkolenie facylitatorów pod nazwą: Prowadzenie zespołów metodą Action Learning.

Chętnie szkoli nauczycieli i rodziców w ramach autorskiego programu „Rachunek sumienia, siedem grzechów głównych oraz postanowienie poprawy” – cykl spotkań psychoedukacyjnych wspomagających rozwój dziecka. Czynnie szkoli rady pedagogiczne w zakresie tematyki dotyczącej profilaktyki zaburzeń zachowania dziecka i zadań wychowawczych nauczyciela. Autorka cyklu krótkich felietonów, które mają za zadanie przypomnieć co faktycznie jest ważne i na co warto zwrócić uwagę w wychowaniu dzieci. Prywatnie, matka Franka i Antka.

Chwal się, a będziesz silniejsza

Tekst: Ewelina Borek

„Samochwała w kącie stała...” (wiersz Jana Brzechwy), tekst znany z naszego dzieciństwa mówiący o tym, iż brzydko jest się przechwalać i stawiać siebie na piedestale świata☺ W tym momencie już koniec, kurtyna, blokada na wieki wieków amen. Jak w takiej sytuacji powiedzieć głośno, że jesteście dumne ze swoich osiągnięć, coś nam dobrze poszło, osiągnęliśmy cel? Przecież wszyscy odbiorą nas jako takie właśnie „samochwały”. Zgodnie z badaniami ponad 40% Polek czuje się nieswojo, kiedy słyszy komplement. Zamiast powiedzieć, że ciężko zapracowałyśmy na taki dobry efekt to stwierdzimy, że „udało się”. Same sobie umniejszamy, umniejszamy się w oczach innych, spychamy na margines i przygarbione idziemy przez życie nie wiedząc dlaczego nasze skrzydła zamiast łopotać dumnie i radośnie na wietrze, tylko szorują po ziemi. W naszym życiu możemy być dumne z wielkich osiągnięć, jak i z codziennych drobiazgów. Kiedy nie będziemy zauważać tego co nam dobrze poszło to zniknie to z naszej świadomości. Jak zwykle skupimy się tylko na tym co nie wyszło i chować się do kąta. W gorszych chwilach, nie będziemy mieć źródła do czerpania sił do dalszych działań. Ponadto, kobiety bardzo często mają tendencję do przenoszenia dumy na swoje dzieci, a nawet męża/partnera. W momencie kiedy zaczynają być matkami, a nawet tylko żonami zaczynają żyć życiem dzieci, bądź swojego mężczyzny. Chwalą się bez skrępowania małymi i dużymi osiągnięciami swoich dzieci na każdym ich etapie życia. Głośno mówią o tym co też takiego ich facet nie osiągnął, ile zarobił, gdzie nie był...☺ I tak życie płynie. Po drodze widzą różne pozytywne osiągnięcia u swoich koleżanek, widzą jak te koleżanki rozkwitają, i myślą „ale się przechwała”... Kiedy idą np. na rozmowę kwalifikacyjną do nowej pracy nie potrafią odpowiedzieć na proste pytanie rekrutera „jakie są Pani osiągnięcia, z których jest Pani szczególnie dumna” czy też „proszę wymienić pięć swoich mocnych stron”. Pytania łatwe i przyjemne, ale nie dla kobiet, które całe życie odmawiają sobie prawa do świętowania swoich sukcesów, do zaznaczania ich na ścieżce życia, do prawa bycia dumnej samej z siebie! Wiele z nas obawia się, że inni pomyślą, że są niesympatyczne, wyniosłe, zarozumiałe... Nawet kiedy inni nas chwalą krygujemy się i wijemy w tłumaczeniach „że to nic takiego, to zasługa innych, ja tylko pomagałam itp.” Drogie Panie, wiele z nas wykonuje dobrą, rzetelną robotę. Opartą na kwalifikacjach, kompetencjach, ciężkiej pracy, wyrzeczeniach, podejmowanych próbach i wytrwałości.

Prowadzimy gospodarstwa domowe, rodzimy i wychowujemy dzieci, dbamy o całokształt naszych rodzin, o starszych rodziców, działamy społecznie, rozwijamy się, kształcimy. Nie bagatelizujemy swoich osiągnięć, bo tym samym bagatelizujemy nasze istnienie, ten dany nam kawałek historii. Kiedy patrzymy na sukcesy innych kobiet często nas one motywują, inspirują i przekonujemy się, że można, dają nam nadzieję, że warto próbować. Jednak często może nas to trochę oddalać od zauważania naszych osiągnięć. W momencie, kiedy zaczynamy się porównywać, jednocześnie nie dysponując swoim mocnym zapleczem nazwanych przez nas sukcesów. Dlatego spisujemy swoje osiągnięcia- od spraw zawodowych po sprawy osobiste. Wszystko. Spisujemy to z datami. Wypiszmy swoje mocne strony i nauczmy się ich na pamięć! Takie notesiki nośmy zawsze w torebce. Kiedy akurat życie nas przydusi, ktoś inny będzie usiłował nam podciąć skrzydła – zróbmy sobie dobrą kawę i poczytajmy ten nasz notesik! Mamy wtedy dowody na to, że jest dobrze i będzie jeszcze lepiej☺ Świątujmy te nasze osiągnięcia: jakiś drobny zakup, a może duży?;) coś co nam sprawia przyjemność. Poprzez takie podejście będziemy też dobrą inspiracją dla innych. Pamiętajmy, że każda z nas kieruje się swoją definicją sukcesu. Nie dawajmy sobie narzucać nieswoich definicji, bo i tak nie będziemy szczęśliwe. Nie ma tu miejsca na wartościowanie i wycenianie. Jedna z nas marzy o byciu top-menedżerem w korporacji, a druga o dużej rodzinie i prowadzeniu gospodarstwa w Bieszczadach☺ Zatem drogie Panie, chwalmy się, nagradzajmy, a będziemy silniejsze!

P.S. występowanie w roli Prelegentek podczas naszych spotkań rozwojowo-networkingowych czy też pisanie artykułów do tegoż Magazynu to idealne narzędzia do budowania swojego mocnego zaplecza osiągnięć, do bycia silniejszą! Zapraszam☺



EWELINA BOREK - Pomysłodawczyni i założycielka „Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet”- cykliczne spotkania rozwojowo-networkingowe dla Kobiet w Szczecinie oraz wydawca Magazynu internetowego dla kobiet przedsiębiorczych pod tym samym tytułem. Z wykształcenia socjolog i psycholog zarządzania. Od ponad 10 lat autorka/współautorka i współrealizatorka projektów rozwojowo-szkoleniowych dla kobiet, biznesu i środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanych z funduszy europejskich. Project manager, certyfikowany Trener z zakresu psychologii biznesu, warsztatów aktywizujących osoby zagrożone wykluczeniem, Train the Trainer. Ostatni mój duży autorski projekt dla kobiet koordynowałam przez 2 lata (budżet na ok. 1 mln zł), który był współfinansowany z POKL

pn. „Mama idzie do pracy- program aktywizacji zawodowej dla kobiet” dla mam z terenu województwa zachodniopomorskiego powracających na rynek pracy po przerwie związanej z urodzeniem i wychowywaniem dzieci. Najnowszy mój autorski projekt to zrealizowany wraz z Akademią Seniora w Szczecinie-Stowarzyszenie Akademia Wiedzy pn. „Złota 60-tka” dofinansowany z MPiPS- program rządowy ASOS 2014-2020, adresowany do osób po 60-tym roku życia, gdzie jego uczestnicy to nie tylko „babcia i dziadek” ale przede wszystkim osoby z dużym doświadczeniem, talentami i pasjami. Moja publikacja naukowa: Program aktywizacji zawodowej dla kobiet w: „Rola kapitału ludzkiego w rozwoju społeczno-gospodarczym regionu” Uniwersytet Szczeciński Zeszyty Naukowe Nr 840, Ekonomiczne Problemy Usług Nr 114, Szczecin 2014r. Popieram dobrą współpracę kobiet, i w związku z tym staram się szerzyć, wśród kobiet, sztukę networkingu, dobrej współpracy, rozwoju oraz budowania marki osobistej. Prywatnie jestem mamą, żoną i po prostu kobietą ze swoimi planami i marzeniami ☺ Ponadto, coraz śmielej praktykuję uprawę ekologicznych warzyw i owoców...

Pozwól sobie zrobić miejsce na NOWE!

Tekst: Edyta Gabryś

Pomyśl przez chwilę jak często w swoim życiu pozwalasz sobie zrobić miejsce i przestrzeń na COŚ nowego? Miejsce w szafie, aby pojawiły się nowe rzeczy, być może te, o których czasem nieśmiało marzysz... Miejsce w swoim życiu, aby pojawili się całkiem nowi ludzie, być może dokładnie tacy, którzy będą Ciebie doskonale rozumieć, tacy, którzy pokażą Tobie nowe możliwości...szanse na wspólne działania...wspólny czas. Miejsce w swoim sercu dla kogoś, kto będzie odwzajemniać Twoje uczucia, pokocha Ciebie za to jaka jesteś, a przede wszystkim będzie chciał wspólnie podążać z Tobą w tym samym kierunku! **Być może czytasz to wszystko i uśmiechasz się myśląc sobie, jakie to wyidealizowane, niczym z bajki. Wiesz co ? Jakiś czas temu dokładnie pomyślałabym tak jak Ty, ja wcale nie mówię, że świat jest idealny, ale to tylko i wyłącznie od nas samych i naszej postawy wobec tego co się dzieje dookoła nas wpływamy na ten świat. Na jego ODBIÓR. Dokładnie tak jak Ty myślisz, tak też świat odwzajemnia swoje działania wobec Ciebie. A co jeśli rzeczywiście tak jest? Może warto sprawdzić?**

Kiedy zaczynałam ponad siedem lat temu swoją drogę rozwoju, wiele rzeczy było dla mnie z jednej strony dziwnych, a z drugiej strony czułam w środku siebie taką otwartość na to, aby sprawdzać, oczywiście powoli, często z dystansem co może faktycznie w moim życiu się zmieniać. Pierwsze kroki zostały skierowane właśnie do mojej szafy. Mojego arsenału z rzeczami kolekcjonowanymi od lat, przecież ja ich nie niszczyć...takie “przydasie” na kiedyś, tylko to kiedyś najczęściej nie przychodzi...A nasza szafa pęka w szwach, a my nie mamy w czym chodzić. Z bólem serca i z pomocą wtedy znajomej zajmującej się stylizacją przekazałam kilka wielkich worków z rzeczami dla potrzebujących. Usłyszałam właśnie wtedy pierwszy raz, że **póki nie usuniesz tego co już stare i nieużywane, nie pojawi się nic nowego, tego co może Ciebie odmienić i wzbogacić**...Kiedy w mojej szafie po niedługim czasie wtedy od pierwszej rewolucji, pojawiło się kilka wartościowych zestawów zrozumiałam, że coś w tym jest... Minęło sporo czasu i tak kiilka tygodni temu naszedł mnie dosłownie impuls na to, aby zrobić znów porządku, tym razem poszłam za ciosem i w niemal piętnaście minut miałam gotowy już wielki worek ubrań i kilka chętnych do przejęcia go, a ja poczułam lekkość. Pomyślałam, że chcę, aby w tym roku moją szafę wypełniły kobiece dopasowane dla mnie stroje. Minęło niespełna dwa tygodnie, a przyjaciółką zrobiła

mi niespodziankę zabierając mnie do butiku, gdzie specjalnie dla mnie wybrała zestawy ubrań. Patrząc w nich na siebie, zobaczyłam radość w swoich oczach, szczęście, bo wiedziałam, że jeszcze kiedyś nie byłoby mowy, abym pozwoliła sobie choćby, na czerwony kostium! Moja szafa wzbogaciła się tym samym o wartościowy zakup.

Szafa szafą, a co z ludźmi w Twoim życiu? Czy kurczowo trzymasz się nawet tych, którzy nie do końca Ciebie szanują, nie do końca nawet rozumieją Ciebie i Twoje pomysły? Dla mnie człowiek jest wartością fundamentalną od zawsze. Kiedyś wiązało się to z tym, że po prostu dawałam się wykorzystywać innym, czasem nawet tego sama nie zauważałam i nie postrzegałam w taki sposób. Nie wyobrażałam sobie stracić kontakt z kimś z moich znajomych, czasem nawet właśnie kosztem siebie. Tak bardzo chciałam, aby inni mnie lubili. Wtedy też, na wiele zwyczajnie się zgadzałam, wiesz dziś mogę powiedzieć, że tym sposobem nawet nie do końca siebie szanowałam, bałam się powiedzieć i dać sygnał, kiedy ktoś zrobił wobec mnie, coś nie tak. Po prostu obawiałam się, że stracę taką osobę. Ważniejsza ode mnie była ona, niż ja sama i mój szacunek do samej siebie. W naszym życiu jest wiele sytuacji, gdzie wolimy machnąć ręką, gdzie wolimy ugryźć się w język, niż powiedzieć drugiej osobie, to co naprawdę czujesz bądź myślisz. Boisz się być może odrzucenia, być może właśnie tego, że zostaniesz sama... Nikogo nowego nie poznasz. Czy są takie sytuacje? Jeśli nie ma ich, to zdecydowanie powinnaś być z siebie DUMNA! Jesteś wolna!

Kiedy masz szacunek do siebie samej, nie ma w Tobie chwili zawahania, ani zwątpienia w tym, aby komuś odmówić, w tym, aby czasem powiedzieć "NIE". Szanujesz siebie, w ten sposób, ale w środku Ciebie jest również szacunek dla tej drugiej osoby. Choć nie było to dla mnie łatwe, to zrozumiałam jakiś czas temu, że pewne osoby są w naszym życiu, tylko na jakiś czas. Miały się pojawić, aby coś Tobie pokazać, aby pozwolić Ci czegoś wspólnie z nimi doświadczyć! Kiedy dalsza droga nie jest wspólna z Tobą, pozwól takiej osobie iść swoją drogą, a przede wszystkim Ty sama sobie pozwól iść SWOJĄ. Słuchając siebie i swojego serca, bo ono wie najlepiej gdzie Ciebie poprowadzić. A kiedy i TU zrobisz miejsce, to pojawi się przestrzeń dla nowych osób. Dla takich, które będą Ciebie rozumieć. Zaufaj sobie. Dlatego zastanów się przez chwilę, czy czasem kogoś tak mocno przy sobie kurczowo nie trzymasz?

To przez swój lęk, nie pozwalasz komuś odejść w swoją stronę, mimo iż już od jakiegoś czasu czujesz się niekomfortowo obok tej osoby? Być może to jest jakiś Twój klient, który ciągle czegoś od Ciebie wymaga, czegoś chce, a Ty wiesz, że idąc mu na rękę, sama “spuszczasz swoje przysłowiowe gacie w dół”, bo boisz się, że na jego miejsce nie pojawi się nikt nowy. Skaczesz więc dookoła niego dając mu swoją energię, a w zamian nie otrzymujesz zbyt wiele. Tym samym wracasz do domu napęczniona emocjami, “warczysz” na swoich bliskich, czasem nawet nie wiesz, czemu tak się dzieje. Ty się nie odzywasz, a on nawet czasem nie wie, że robi coś nie tak, bo nie dałaś mu sygnału. Ten sygnał dla jednych w pewnym momencie oznacza podziękowanie i zakończenie współpracy, a dla innej osoby początek czegoś nowego, na nowych warunkach - Twoich!

Dokładnie to samo dzieje się w stosunku do osób nam bliskich, mam w tym przypadku na myśli naszego partnera. Często obawiamy się tego, aby mówić, czego my tak naprawdę chcemy, czego byśmy chciały więcej, a czego mniej od tej drugiej strony. Wiesz co i znów nasze obawy to jeden nasz wielki lęk...obawiamy się reakcji z drugiej strony, czasem tego, że druga strona nas zostawi. Tym sposobem trzymamy wszystko w sobie i jesteśmy niczym tykająca bomba z opóźnionym zapłonem! Póki nie zaczniemy ze sobą rozmawiać, początkowo nawet tak “kanciasto”, to nigdy nie poznamy tej prawdziwej osoby, która jest obok nas, z którą często żyjemy. Tu wcale nie zachęcam do tego, aby po pierwszym naszym foszku się spakować i wyprowadzić, ale ROZMAWIAĆ i dawać sygnały jasne drugiej stronie, a kiedy długo tego nie robiłyśmy i pozwalałyśmy sobie wchodzić na głowę, dawałyśmy niemal wszystko, a w zamian nie za wiele, to warto zrobić mocne STOP! Zadać sobie pytanie, czy razem idziemy we właściwym kierunku? Czy oboje chcemy razem rozmawiać, otwierać się przed sobą? Bo tylko to pozwoli nam poznać, co tam głęboko jest w środku nas. Tu nic na siłę się nie zrobi. Pamiętaj jedno, zasługujesz na to, co najlepsze dla Ciebie! Bo tylko wtedy będąc szczęśliwa, dasz to szczęście swoim bliskim, rodzinie, dzieciom.

Czasem ta przestrzeń na NOWE, to czas tylko dla Ciebie, abyś odkryła w pełni siebie i dokładnie tego Tobie życzę!



EDYTA GABRYŚ - Autorka książki „Siła Odwagi – Zaczynij żyć swoim życiem”. Z wykształcenia rehabilitantka. Kobieta o wielkim sercu i empatii do ludzi. Od wielu lat związana z branżą szkoleniową. Ostatnie lata zarządzania ludźmi, realizacji celów oraz koordynacji projektów pokazały, że to właśnie tutaj czuje się idealnie. Przede wszystkim liczy się dla niej człowiek i jego wartość. Kobieta przedsiębiorcza, która świetnie łączy twardy biznes z dbaniem i zrozumieniem drugiego człowieka, bo jak twierdzi, to jest kluczowym fundamentem jej działań. Dziś wspiera w rozwoju i budowaniu biznesu każdego, kto tego chce.

Zmieniaj siebie z sukcesem!

Tekst: Maja Kornel

Jeśli czytasz Magazyn „Z Sukcesem Ci do twarzy” jesteś kobietą, która jest przedsiębiorcza, aktywna, która poszukuje – sposobu na siebie, biznes i jego rozwinięcie. Ktoś kto poszukuje to ten, kto kwestionuje istniejące status quo, kto zadaje pytania, a tym samym ktoś, kto jest otwarty na możliwości, wiedzę, świat, innych ludzi. Poszukujesz informacji z różnego zakresu, próbując je wcielić w życie z korzyścią dla siebie jako kobiety, człowieka, pracownika, bizneswoman, matki, partnerki/żony, rodzica, córki.

Jeśli czytasz ten Magazyn jesteś kobietą, która chce odnieść lub odniosła sukces. **Sukces mierzony swoją własną miarą, określony i zdefiniowany na swój własny, indywidualny sposób.** Sukces, który dopiero ma przyjść i na który ciężko pracujesz. Sukces, który być może już masz, ale wciąż Ci mało, chcesz go utrzymać i wzmocnić swoją pozycję na rynku.

Jesteś z pewnością kobietą, która żyje na tyle świadomie, aby wiedzieć, że w dzisiejszych czasach zmiana jest nieunikniona. Świat się zmienia. Czas nieubłaganie biegnie. Godzina za godziną, dzień za dniem, miesiąc za miesiącem, rok za rokiem. Wszystko wokół podlega metamorfozom. Tak jak nasze życie. Taka kolej rzeczy. Zmiana wydaje się być koniecznością. „Zmiana na lepsze”, niezależnie jak to „lepsze” interpretujesz i definiujesz.

Tyle ile jest ludzi na świecie, tyle istnieje kombinacji pewnych cech, różnic indywidualnych: osobowości, temperamentów, charakterów, uzdolnień, stylów myślenia, działania, wartości, postaw, przekonań. Każdy jest inny, inaczej myśli, reaguje, przeżywa, radzi sobie lepiej lub gorzej np. w sytuacjach stresujących. Na każdego co innego działa, co innego motywuje, inspiruje. **Także i ty, która to czytasz, patrzysz na świat przez pryzmat tych właśnie różnic indywidualnych, ale i swojego doświadczenia, wieku, sytuacji życiowej i zawodowej. Jedno jest pewne – chcesz osiągnąć sukces. Twój sukces. Do tego czasem „wymagana” jest zmiana osobista.**

Jak znaleźć sposób na to, aby pomóc każdemu człowiekowi w osiągnięciu pełni jego potencjału – osobistego, zawodowego, społecznego? Jak sprawić, aby każdy człowiek mógł się otworzyć i osiągnąć swój indywidualny cel metamorfozy? Odpowiedź pojawiła się w coachingu. Coaching niezaprzeczalnie jest efektywny. Sama sprawdziłam ;-) W czym tkwi sukces coachingu? Między innymi w pytaniach. Odpowiednich, właściwych pytaniach. Zastanów się - Jak często zadajemy sobie pytania o to, gdzie w swoim życiu się znajdujemy, dokąd dążymy, co chcemy osiągnąć. Jak często pytamy siebie samych, czy siebie lubimy,

czy się sobie podobamy. Pytania, które sami sobie zadajemy nie są łatwe. Myślimy nad odpowiedzią długo i nierzadko jej nie znajdujemy. Z jaką częstotliwością prowadzimy wewnętrzny monolog i słuchamy wewnętrznego głosu? Czy sami sobie możemy zadawać pytania i być swoimi własnymi coachami? Po co zadawać sobie pytania? **Odpowiednie pytania, a w szczególności odpowiedzi na nie, pozwalają nam zmienić perspektywę, uzyskać szerszy obraz.** Pomagają nam w procesie dotarcia do wnętrza siebie. Wsłuchiwanie się w siebie daje nam możliwość określenia, czy i na ile osiągamy swoje cele zawodowe, osobiste, rozwojowe. Jest okazją do „udoskonalania” siebie, skorygowania kursu, zastanowienia się nad przekonaniami, wartościami, zachowaniami.

Jak się zmieniać, aby prawdziwie się zmienić? Z punktu widzenia procesu metamorfozy zasadnym wydaje się przejście pewnych etapów, kroków, pokonanie kamieni milowych, wykonanie zadań na drodze do osobistego sukcesu.

- Pierwszym z nich jest określenie czym jest dla Ciebie sama **ZMIANA OSOBISTA**. Określenie jaką wartość ma osobista przemiana w Twoim życiu sprzyja przyjęciu odpowiedzialności za własne zachowania i działanie, za swoje życie.
- Drugim etapem jest poszerzenie własnej **SAMOŚWIADOMOŚCI**. Świadomość emocji, swoich atutów i słabszych stron oraz wizerunku jaki prezentujemy innym ludziom oraz jak oni nas odbierają pomaga w dookreśleniu celu osobistej metamorfozy.
- Trzecim krokiem jest zastanowienie się nad tym czym są Twoje **MARZENIA, CELE I WARTOŚCI**. Tym, co odróżnia marzenia od celów jest działanie, lecz to marzenia dają początek celom, a cele dają początek zmianie.
- **NAWYKI** to czwarty obszar wart zgłębienia. Uświadomienie automatyzmów, które „rządzą” naszą codziennością oraz wyzwalczy nawyków pomagają nadpisywać nawyki i skutecznie modyfikować zachowanie. Warto wypracowywać nawyki, które skutecznie będą przybliżały nas do osiągnięcia celów życiowych i zawodowych.
- Efektywne **DZIAŁANIE** jest podstawą skutecznej przemiany. Pomocne jest przy tym planowanie, wykonywanie małych zadań systematycznie oraz zapewnienie sobie odpowiedniego wsparcia.
- **MOTYWACJA** jest kolejnym kamieniem milowym ułatwiającym osiągnięcie pożądanego celu. Odnalezienie sposobów, które sprawią, że nasza motywacja będzie utrzymywała na poziomie gwarantującym efektywne działanie w trudniejszych chwilach jest niezwykle istotne.

- Siódmym krokiem jest zdefiniowanie czym są dla Ciebie **PRÓBY I PORAŻKI**, a zwłaszcza porażki, gdyż to one potrafią zniechęcić, zdemotywowować i sprawić, że przestaniemy działać i się poddamy.
- Ostatni krok to radość z tego, co **NOWE. INNE. DOBRE DLA MNIE**. To akceptacja nowej siebie oraz czas i miejsce na wyznaczenie kolejnych celów rozwojowych.

W kolejnych artykułach zapraszam cię w podróż do zmiany osobistej. TWOJEJ zmiany osobistej. Zmiany przez duże Z. Zmiany przekonań, nawyków, postaw, zachowań. Zmiany na stałe, na zawsze, na chwilę. Oczywiście jeśli zechcesz i zdecydujesz się włożyć w tę metamorfozę ze swojej strony wysiłek, czas, pracę i energię. Jeśli weźmiesz za siebie odpowiedzialność. Będę zadawać Ci mnóstwo pytań – najróżniejszych. Jedne będą dla Ciebie oczywiste, inne – irytujące, denerwujące, niepokojące. Będziesz mieć ich dość, nadmiar, przesył. Nie raz, nie dwa wzbudzą skrajne emocje, sprzeciw, opór, obawę, zwątpienie, bunt. Będą wśród nich pytania zamknięte, otwarte, typowe dla coachingu, jak i takie, które po prostu pokażą Ci pewne możliwości i tory, którymi mogą biec w danej chwili Twoje myśli. Zastosuję „wbijanie szpilek”, kij, marchewkę. Zostawię bez odpowiedzi, na pastwę losu, z „bałaganem w głowie”. Pochwalę, zirytuję, zmanipuluję. Niekoniecznie jako coach, nie jako doradca czy mentor. Będę Ci towarzyszyć. Będę Cię wspierać. Jak trener personalny na siłowni. Może się do tego przekonasz, może nie. Może uznasz za mało wartościowe, może docenisz. Nie musisz się ze mną zgadzać, może to nawet i lepiej, kiedy masz odmienne zdanie. Kiedy obudzi się w Tobie emocja.

Nie dam Ci gotowej recepty na rozwiązanie Twojej życiowej trudności, dam Ci **MOŻLIWOŚĆ**, wędkę. Sama zdecydujesz czy i co dzięki niej złowisz, czy skorzystasz, czy zapomnisz, przejdiesz obojętnie lub nawet skrytykujesz. Pokażę jak wiele można zyskać przejmując inicjatywę, jak można sobie pomóc, odnaleźć wszystko, co jest Ci niezbędne, potrzebne do efektywnej, twórczej pracy nad sobą. Poddasz się temu? Spróbujesz?

Nie dam Ci konkretnego celu, bo sama go dookreślisz. Chcesz być bardziej efektywna w biznesie? Chcesz rzucić palenie lub schudnąć? To Twoja **ZMIANA OSOBISTA**. Ty decydujesz.

Z pewnością znasz inne kobiety, które jak i Ty chcą się poddać osobistej metamorfozie, które potrzebują i próbują się zmienić. Uważają, że **WARTO** się zmienić. Widzą w tym szansę na polepszenie jakości życia. Na rozwiązanie swoich wewnętrznych dylematów zawodowych i osobistych.

Wspierajmy się w swoich dążeniach do sukcesu. Bądźmy same dla siebie coachami, mentorkami, doradcami, a nade wszystko – życzliwymi ludźmi, którzy potrafią spojrzeć na siebie z wyrozumiałością i dają możliwość każdemu bycia sobą, podejmowania własnych decyzji, kroczenia własną ścieżką. Nawet jeśli popełniamy błędy i upadamy. Bądźmy dla siebie dobre. Wierzę w Ciebie - kobietę sukcesu.

Niniejszy artykuł rozpoczyna serię artykułów inspirujących do zmiany osobistej i zachęcających do udziału w Akademii Zmiany – warsztatach rozwojowych. Akademia Zmiany obejmuje cykl 8 spotkań, które motywują do podjęcia wysiłku związanego z wprowadzeniem zmiany i osiąganiem celów osobistych, pozwalają zrozumieć, co nie udało się poprzednim razem i jak przejść zwycięsko przez doły, wpadki, próby i porażki, by osiągnąć lepszą jakość życia. Każde spotkanie poświęcone jest innemu zagadnieniu związanemu bezpośrednio z procesem zmiany osobistej. Można uczestniczyć w jednym, dwóch spotkaniach lub też w całym programie Akademii Zmiany.



MAJA KORNEL - Trener zmiany osobistej, szkoleniowiec, wykładowca, doradca zawodowy, doradca psychospołeczny, doradca personalny, socjolog. Właścicielka firmy szkoleniowej oraz dyrektor Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego i Kształcenia Praktycznego ENTRENO. Autorka unikatowego programu nauczania kursu „Doradca zawodowy”, realizowanego na platformie edukacyjnej ENTRENO, posiadające Akredytację Kuratora Oświaty.

Od ponad 13 lat prowadzi szkolenia, kursy, treningi, warsztaty z zakresu umiejętności miękkich (m.in. komunikacji interpersonalnej, efektywnej współpracy w zespole, stresu i technik jego redukcji, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, autoprezentacji, asertywności) oraz zajęcia aktywizujące przygotowujące m.in. młodzież do wejścia na rynek pracy oraz osoby

dorosłe do zmiany zawodu lub charakteru pracy. Bada predyspozycje i preferencje zawodowe swoich Klientów, aby nauka oraz praca przynosiły jak największą satysfakcję i były realizacją ich pasji, talentów i umiejętności. Wspólnie z Klientami tworzy Indywidualne Plany Działania – ścieżki kariery zawodowej i ścieżki kształcenia. Prowadzi autorskie szkolenia i projekty edukacyjno-rozwojowe dla osób prywatnych oraz firm. Posiada wieloletnie doświadczenie w projektowaniu, planowaniu, wdrażaniu i realizacji szkoleń, w tym w ramach projektów współfinansowanych przez Unię Europejską. W pracy zawodowej stara się być inspiracją do pozytywnej zmiany w życiu swoich Klientów, motorem do rozwoju oraz dawać im wsparcie oraz energię do działania i pracy nad sobą.

Tworzą nas opowieści...

Tekst: Małgorzata Krawczak

Od pierwszych chwil naszego życia, a w zasadzie jeszcze w życiu płodowym, opowiada nam się historie, w których często jesteśmy głównymi bohaterami. Jeżeli to są opowieści przepełnione miłością, wyczekiwaniem wspólnych chwil, to wzrastamy w poczuciu aprobaty, jeśli nie, to też wzrastamy, tyle że w poczuciu odrzucenia...

Opowieści przynoszą treści, które pomagają rozumieć nam otaczający nas świat. Dziecięce bajki przenoszą nawet w świat wyobraźni. **I to jest moc opowieści – może przenosić w inne okoliczności, pozwala doświadczać bycia kimś innym.** Opowieści wzruszają, pobudzają, rodzą emocje, zachęcają do zadawania pytań. Opowieści zawierają wskazówki prowadzące przez życie. I mimo, że przeróżne naleciałości kulturowe i religijne przesłaniają ich pierwotny przekaz, one zawsze rozmawiają z naszą intuicją, zawsze coś podpowiadają.

Najwierniejszymi słuchaczami opowieści są dzieci, które tak mocno identyfikują się z ich treścią, że często tracą poczucie teraźniejszości. Intuicyjnie też wyłapują intencje ich bohaterów i bezbłędnie potrafią zastosować to w życiu. Nie sposób przekonać małe dziecko, żeby czule przywitało się z ciocią, która w jego odczuciu uosabia nieszczerłość bohatera jakiejś bajki. Jednak proces wychowawczy okazuje się bezwzględny i zatrzymuje intuicję. Dziecku każe się czule witać z ciocią, bo tak robią wszystkie dzieci, przez co z czasem, w procesie dorastania, traci ono kontakt ze swoją intuicją. W dalszym ciągu chętnie słucha opowieści, jednak nie wierzy już w nie, uczy się je kwestionować, wyśmiewać się z nich, że takie dziecinne, naiwne. W szkołach słucha historii bardziej adekwatnych do wieku i do tego, co wypada wiedzieć. Historie stają się zbiorem pewnych faktów i źródłem informacji, zgodnie z którymi lub ku przestrodze których, powinniśmy żyć. I żyjemy. Poznajemy te historie, poznajemy konsekwencje czynów ich bohaterów, które nie wiedząc czemu dotyczą i nas. W ten sposób nie tylko uczymy się bać, ale również uczymy się, że trudno znaleźć kogoś, na kim można polegać. W tych opowieściach znajdujemy truciznę, która nas osłabia. A to tylko dlatego, że straciliśmy kontakt z naszą intuicją. Nie umiemy wchodzić w tę opowieść, tylko stajemy się jej obserwatorem.

A bajki pokazują jedno, bardzo ważne przesłanie – to ty tworzysz swój świat. Jedyłą osobą, której możesz zaufać jesteś ty sam. Gdy tylko sobie zaufasz, posiadasz moc

otaczania się ludźmi, na których zawsze możesz liczyć. I każde dziecko to wie. Zapomina wraz z dorastaniem... Bajkowe postaci pozwalały intuicyjnie rozpoznawać, czym jest dobro, zło, strach, radość, co wpływa na budowanie dobrych relacji z innymi ludźmi. W ten sposób jako dzieci budowaliśmy swoje systemy wartości i przynależności, które nie zawsze potrafiły obronić się przed pragmatyzmem systemów edukacyjnych i wychowawczych. Bez naszej intuicji każda historia, każda opowieść jest zlepkiem mniej czy bardziej prawdopodobnych informacji. No i każdy z nas ma swoje wewnętrzne dziecko, które słucha naszych opowieści...

Gdy obudzimy w sobie uśpioną wychowaniem intuicję, opowieści zaczną nas uzdrawiać. Jak obudzić swoją intuicję? Wystarczy pozwolić sobie na zabawę wyobraźnią, która ma poruszyć serce i ciało i na ten czas odstawić rozum na bok. Proste. Ale jakże trudne do wykonania! Angażując się w opowieści, zawsze tworzymy jakąś historię o sobie. **Czy twoja historia opowiada o wyzwaniach, których się podejmujesz, czy może o trudnościach, z którymi się borykasz?**

Posłuchaj pierwszej historii:

To opowieść o osobie, która jako mała dziewczynka doświadczyła dużej komplikacji zdrowotnej, której nie rozumiała. Ból głowy, bezwład nóg, operacja, jednostronny paraliż. Dorośli cieszyli się, że wszystko się udało, że dziecko żyje. Ona tego nie rozumiała, a może tylko rozumiała inaczej. Dlaczego miałyby nie żyć?! I co się udało, skoro nie może chodzić, biegać... Co się udało, skoro jest gorzej – widzi swoją rękę i jej nie czuje?! Widzi swoją nogę, a ona nie chce chodzić! Nikt jej niczego nie mówi, tylko każdy się cieszy, że się udało.

Dziewczynka zaczęła się bać. Nauczyła się, że wielu rzeczy robić nie może, bo przeszła bardzo trudną operację i zafundowała rodzinie bardzo dużo zmartwień i teraz ma być bardzo ostrożna. To było bardzo trudne, bo nie chciała być dla nikogo zmartwieniem, nie planowała tego. Ale skoro inni tak uznali, to dziewczynka nie mogła mówić inaczej. Nadal była radosnym dzieckiem, tylko coraz bardziej samotnym.

W takich nastrojach wchodziła w kolejne etapy życia. Tak, jak była miła i radosna, tak bardzo bojaźliwa i uległa. Rzadko walczyła o siebie. Mocno tęskniła za swoimi marzeniami. Myślała, że ktoś da jej to coś i będzie szczęśliwa. Zapomniała, jak to jest być szczęśliwą na własne życzenie, korzystała z chwil szczęścia, które ofiarowywało jej życie, gdy się nie bała. Jako dorosła kobieta coraz mocniej odczuwała, jak brakuje jej bycia szczęśliwą, jak męczy ją bycie

miłą i grzeczną i dla wszystkich serdeczną... Ale cóż miała zrobić? Przecież to nie od niej zależy...

I co? Brzmi znajomo? Oczywiście sytuacja z dzieciństwa mogła być inna. Mogła się też zdarzyć w innym momencie życia. Chodzi o takie zdarzenie, które bez porozumienia z Tobą, a w porozumieniu z otoczeniem, kazało ci zwątpić w siebie, kazało być uległym i bać się tego, co przynosi jutro, ponieważ jutro jest zawsze niepewne.

Jak myślisz, jak wygląda życie bohaterki tej historii? Czy żyje ustępując innym i będąc dla nich miłą? Czytaj dalej:

Pewnego dnia postanowiła, że zrobi coś, czego nigdy nie robiła. Nie był to zbyt elegancki początek zmian. Ale to nie był czas, by skupiać się na stylu, tylko na celu. Trochę w konspiracji, trochę w kłamstwie. Zapisala się na festiwal warsztatów rozwojowych dla kobiet. Rodzinę okłamała, że to warsztaty podnoszące kwalifikacje potrzebne do szukania pracy. Choć czy to faktycznie było kłamstwo?!

Niespełna 5 lat później sama prowadziła warsztaty rozwojowe dla kobiet w ramach tego festiwalu i nie tylko. Z każdym rokiem wzmocniała się jako ONA i z wielkim uporem odrzucała od siebie wszystko to, co nie było JEJ. Czy było łatwo? Nie, nie było. Bywało nawet cholernie trudno. Były chwile zwątpienia i bólu. Jednak coraz częściej były chwile chwały, sukcesów, szczęścia na własne życzenie.

*To była niesamowita podróż w głąb siebie, podczas której nauczyła się wielu wyjątkowych rzeczy. Jedną z nich było to, że **zmiana jest inspiracją sukcesu**. Tak powstała wizja jej życia. Zauważyła też, że odkrywanie siebie krok po kroku to patrzenie na to co się zdarzyło w życiu w inny sposób, na wiele innych sposobów. To zauważanie najważniejszego, czyli siebie. Tak powstała misja jej życia – **pokazać innym to, czego sami nie mogą zobaczyć**. Odkryła też, że najbardziej uczące były spotkania z ludźmi, którzy powiedzą to, czego nie chce się o sobie usłyszeć, pokażą to, czego nie chce się w sobie zobaczyć i mimo wszystko ofiarują swoje towarzystwo podczas tej drogi. Tak poznała swój zawód.*

I co? Jak się podoba historia? Wow! Ale to ona, a ja nie mam czasu, pieniędzy, no i w moim wieku to już nie ma sensu... Stop. Nie wymyślaj. Przypomnij sobie jakiś punkt zwrotny w swoim życiu. Tam się coś zadziało. Przypominasz go sobie i zapewne odczuwasz dreszcze. Co się wtedy zdarzyło? Co postanowiłaś? Zresztą, cokolwiek

się zdarzyło i cokolwiek postanowiłaś, tak miało być, ponieważ Twoja historia dotyczy Ciebie. Czytaj dalej:

Jej zawód był tym, który zawsze nosiła w sercu, totalnie niezrozumiały dla najbliższego otoczenia i wielu innych ludzi. Jej zawód nie istniał, gdy kończyła szkołę, gdy wybierała kierunek studiów, gdy planowała swoje dorosłe życie. Zresztą, w tych planach chodziło, aby ktoś dał jej to coś, by była szczęśliwa.

*Znalazła tego kogoś, który dał jej to coś i stała się szczęśliwa. Ten ktoś, to ONA sama, to coś to ZAUFANIE do siebie. Zrozumiała, że **nikt nie może dać jej tego, co może dać sobie sama** – tak powstała jej definicja szczęścia. A ponieważ tak wiele doświadczeń dostała od życia i tak wiele dzięki nim rozumiała, postanowiła, że będzie się tym dzielić, że będzie wspierać innych, że będzie towarzyszką podróży w głąb siebie. Została coachem. Sama stworzyła sobie miejsce pracy. By dotrzeć do większego grona ludzi, napisała książkę, regularnie bywa gościem audycji radiowych o wzmacnianiu własnej osobowości.*

Ale historia! Ale co ma wspólnego ze mną? Tego nie wiem, sama się przekonaj. Co ci szkodzi spróbować? Najwyżej nie uda się... A jak się uda?! To dopiero będzie zabawa!

Opowieści nas kształtują i w początkowym okresie dzieciństwa mocno definiują. Gdy stajesz się dorosłym, możesz podjąć decyzję, by zmienić to, co Cię definiuje. Możesz na nowo odczytywać swoją historię, odkrywać to, co Cię ukształtowało i nadawać swojemu życiu nowy sens – Twój sens.

Mam na imię Małgosia. A to jest moja historia.



MAŁGORZATA KRAWCZAK - Certyfikowany coach ICF, certyfikowany trener Points Of You™, terapeuta EEG-biofeedback I i II stopnia, właścicielka NaturaSukcesu.pl. Prowadzi autorskie warsztaty coachingowe oraz indywidualne sesje coachingowe i EEG-biofeedbacku. Obszary, w których się specjalizuje to podnoszenie poczucia własnej wartości, budowanie relacji i rozbudzanie motywacji. Autorka wielu artykułów oraz książki „Coaching relacji z sobą i bliskimi“, ekspert w mediach. W pracy z ludźmi stosuje sprawdzone metody oparte o metaforę, wizualizację oraz wizualizację relaksacyjną. Utożsamiam się słowami Lesiego Browna – „Jedynymi ograniczeniami Twojego jutra są ALE, których używasz dzisiaj.“ Więcej na www.naturasukcesu.pl/

A jaka jest Twoja Życiowa Droga?

Tekst: Anna Rosiak

Podążając własną drogą pomagam odnaleźć drogę innym ludziom...

Wierzę, że w życiu nie ma przypadków. Mając 20 lat z góry „zaplanowałam” swoje życie. Skończę szkołę, będę miała rodzinę, spokojną pracę, a cały swój wolny czas poświęcę najbliższym, przyjaciołom, znajomym. Tak dożyję do emerytury, a później „jakoś” to będzie. Jednak moje plany nijak miały się do zdarzeń pojawiających się w moim życiu i były raczej odbiciem sposobu życia moich rodziców niż moim własnym.

Ciągłe stany niepokoju, napięcia mobilizowały mnie do poszukiwań. Były zaczątkiem nowego, choć wtedy jeszcze tego nie rozumiałam, innego życia.

Przeczytałam wiele książek, uczyłam się jak funkcjonuje umysł, jaki emocje wpływają na moje ciało, co takiego chcą mi powiedzieć. Jak moje myśli i przekonania wpływają na moje życie i jak mogę je zmieniać. Nadal uczę się i poszukuję, zmieniam i doskonale czerpiąc radość i zadowolenie z tak obranej drogi.

Jakiś czas temu ogarnęło mnie uczucie, że im więcej się uczę, tym mniej wiem. Zaczęłam zdawać sobie sprawę z tego, że na nic wiedza, którą zdobywam, jeśli z niej nie korzystam. Jasno **zobaczyłam, że między zdobytą wiedzą i wcieleniem jej w życie jest miejsce na działanie.** Właśnie to działanie - świadome działanie - według własnego systemu wartości, własnych priorytetów, w zgodzie ze sobą - stało się moim sposobem na życie. Zrozumiałam, że **przeszłość należy do przeszłości, a pogodzenie się z nią to jedyna droga ku przyszłości, którą sama sobie planuję i o której sama decyduję.** Dzisiaj wiem, że, to co przeżyłam, czego doświadczyłam, było mi potrzebne do wypełnienia mojego życiowego zadania. Do podzielenia się z Wami moje czytelniczki refleksjami z przebytej drogi. Wszystko po to, abym mogła powiedzieć, że **zawsze jest czas aby zmienić swoje życie, zawsze jest odpowiedni moment, a do póki żyjemy nie ma rzeczy ostatecznych i niemożliwych.** W takim ujęciu mój wiek ma tu niewiele do powiedzenia. Dlatego w ostateczności postanowiłam nie brać go pod uwagę.

Wraz z odkrywaniem siebie na nowo moje życie zaczęło się zmieniać, teraz przyciągam do siebie ludzi, którzy pomagają mi w wypełnieniu mojego życiowego zadania, mojej Misji życiowej. Wszystkim tym ludziom dziękuję: mojemu mężowi, moim dzieciom, rodzicom, rodzinie, znajomym, uczestnikom moich warsztatów, wszystkim tym Osobom z którymi zetknęłam się w ciągu dotychczasowego mojego życia. Każda osoba była ważna, każda potrzebna i pomocna, każda wносиła wiele dobra i miłości i pokazywała mi moje prawdziwe oblicze – kobiety poszukującej, pełnej rozterek, czasami rozczarowań i miłości. **Wszystkie zdarzenia miały głęboki sens, pomagały mi się rozwijać i utwierdzić w przekonaniu że, w życiu nie przypadków.** Dzisiaj wiem to na pewno.

Drogie Panie każda z Was jest jedyna w swoim rodzaju, niepowtarzalna i ma do wypełnienie Własne życiowe zadanie. Nikt inny nie można Was zastąpić, ani powtórzyć Waszego życia. To co się kryje w Was samych nadaje sens Waszemu życiu, dlatego **ważna jest praca nad sobą, zadawanie sobie pytań i szukanie na nie odpowiedzi: Kim jestem? Czego pragnę? Co sobie cenię najbardziej? Jakie są moje potrzeby, pragnienie i marzenia, które do tej pory nie zostały zrealizowane i domagają się urzeczywistnienia?.**

Ważne jest przyjrzenie się sobie bliżej, wykorzystywanie talentów już odkrytych i odkrywanie nowych, korzystanie z umiejętności i nabywanie nowych, słuchanie wewnętrznego głosu i podążanie za nim. Jeśli już raz uświadomicie sobie, jak ważne jest odkrycie i wypełnienie Misji życiowej, będziecie podążać tą drogą do końca swojej podróży. Będziecie stale nad nią pracować. Zanim Wasza Misja ostatecznie się wyłoni, będzie wymagała od was wielu przemyśleń. Poprowadzi Was ścieżką, którą do tej pory nie kroczyliście. Odkryjecie Siebie i Swoje życie takim jakie jest ono naprawdę, a wewnętrzne spełnienie i życiowy sukces pojawią się jak promień słońca w deszczowy dzień, zniemacka i niespodziewanie.

Znajdźcie dla siebie chwilę czasu, usiądźcie w spokojnym miejscu z kubkiem ciepłej kawy czy herbaty i pomyślcie:

Jakie wartości cenicie sobie najbardziej?

Jakie są Wasze marzenia, z których możecie zrobić cele?

Co najbardziej lubicie robić?

Jakie są Wasze najważniejsze cele?

Co Byście zrobili mając nieograniczoną ilość pieniędzy?

Co chcecie zrobić zanim „odejdziecie”?

Piszcie, piszcie, nie ustawajcie, aż dotrzecie głęboko do waszego wnętrza, do miejsca spokoju, mocy i wiedzy. Do źródła z którego możecie czerpać motywację do pięknego spełnionego życia. Te pytania mogą Wam pomóc w odkrywaniu życiowego zadania.

Decyzja należy do Was, wybór należy do Was.

Zdeklarujcie się co możecie dać światu, co możesz przekazać innym ludziom, a od tej pory wasze życie zacznie się zmieniać i zaczniecie żyć prawdziwie. pełnią życia.

Błędem byłoby powiedzieć, że taka droga jest łatwa - nie jest, wymaga głębokiej wewnętrznej pracy, czasami przewartościowania własnego życia. Dzięki temu dokonuje się w nas głęboka wewnętrzna przemiana, która czyni nas istotami dojrzałymi, bardziej kochającymi, istotami wspierającymi siebie i innych na ścieżce życia po której wspólnie kroczymy.

ANNA ROSIAK - ukończyła WSP TWP w Warszawie na kierunku pedagogika o specjalności doradztwo zawodowe i pedagogika pracy. Absolwentka Międzynarodowej Akademii Marketingu i Zarządzania „Intercollege” w Moskwie. Posiada certyfikat coacha ACC ICF, certyfikat coacha kryzysowego i coacha kryzysowego w biznesie. Obecnie studiuje na studiach doktoranckich US na wydziale Nauk Społecznych. Pracuje jako wykładowca w WSB na studiach magisterskich



i podyplomowych. Jest ekspertem WSB w zakresie tematyki coachingu i rozwoju zawodowego. Prowadzi własną działalność gospodarczą. Współpracuje z Kołem Pomocy Dzieciom z ADHD w Szczecinie. Specjalizuje się w coachingu kryzysowym, prowadzi sesje i spotkania indywidualne. Udziela porad w zakresie doradztwa zawodowego. W przeszłości prowadziła w Szczecinie Klub Ludzi Sukcesu, pracując z jego uczestnikami nad doskonaleniem występów publicznych. Uczestniczka wielu szkoleń z zakresu rozwoju zawodowego i osobistego. Uczestniczka programów radiowych i telewizyjnych. Autorka artykułów dotyczących rozwoju ścieżki edukacyjno-zawodowej i coachingu.

e-mail: kryzysowycoach@gmail.com , coachkryzysowy.eu, tel.kom. 888 258 501

Budujemy swoją markę

Identyfikacja wizualna pasjobiznesu

Tekst: Barbara Zakrzewska

Zapewne większość z nas wie, że dobra i spójna identyfikacja wizualna jest niezwykle ważną sprawą w budowaniu wizerunku każdej firmy. Warto o to zadbać już od początku jej powstawania i to niezależnie od profilu naszej działalności. To ona sprawia, w jaki sposób klienci będą nas odbierać i czy będziemy uchodzić za wiarygodnych i profesjonalnych. A może chcemy sprawiać wrażenie firmy przyjaznej i kreatywnej? Zanim zaczniemy planować szczegóły musimy sobie odpowiedzieć na następujące pytania: **Jak chcemy, żeby nasza firma była postrzegana? Jakie emocje ma wzbudzać u odbiorców i naszych klientów?**

Nie mniej ważną kwestią jest odpowiedź na pytanie: **kto jest naszym docelowym, idealnym klientem.** Inaczej będziemy projektować elementy identyfikacji wizualnej, gdy naszym klientem są młode mamy, a inaczej, gdy będą to młodzi mężczyźni i w dodatku single. Tak, tak, bardzo ważne jest dokładne doprecyzowanie naszej grupy docelowej w odniesieniu do oferowanych przez nas produktów, czy usług.

Następnie te dwie rzeczy: **nasze wizje i odczucia oraz klienta musimy ze sobą połączyć i stworzyć spójną wizję i strategię wizualną.** To ogólne wrażenie i odbiór można osiągnąć poprzez odpowiedni dobór logo, kolorystyki firmy i kroju liter. To podstawa i minimum w każdej firmie. Uważam, że na sprawę identyfikacji należy spojrzeć jednak szerzej i zwrócić uwagę na spójność graficzną na wszystkich polach naszej działalności. Logo, wizytówki, grafika na ulotkach, stronie internetowej, i w mediach społecznościowych powinny być spójne z przyjętymi wcześniej założeniami i kolorystyką.

Logo to graficzny znak reprezentujący daną firmę, produkt, czy usługę. Ma ono odzwierciedlać takie cechy firmy, jak: trwałość, ciągłość, strategia, wiarygodność. Konstrukcja logo powinna odznaczać się prostotą, rozpoznawalnością i ponadczasowością. Aby to osiągnąć należy kierować się następującymi zasadami:

- używać nie więcej niż trzech kolorów,
- stosować maksymalnie dwa różne kroje pisma,
- pozbywać się wszystkiego co nie jest absolutnie konieczne,

- logo powinno zawsze wyglądać dobrze, zatem należy przyjrzeć się mu z różnych stron, w tym z góry, czy czasem nie powstał jakiś dziwny, albo niechciany rysunek,
- logo musi być zapamiętywalne,
- absolutnie nie należy łączyć, czy kopiować elementów ze znanych znaków.

Sprawa krojów pisma to odrębna rzecz. Poprzez ich zastosowanie również oddaje się emocje. Na przykład klasyczne fonty szeryfowe będą pasować do firmy, która chce postawić na klasę, jakość, ponadczasowość produktu. Z kolei fonty bezszeryfowe będą pasowały do firm nowoczesnych, dynamicznych. Zagadnienia typograficzne mają szersze znaczenie, niż tylko dobór odpowiedniego kroju pisma do logo. To również trzymanie się obranej drogi w przypadku tekstów drukowanych i na stronach internetowych. Sam skład tekstu, chociażby w ebookach, również powinien uwzględniać podstawowe zasady typograficzne tak by test się dobrze czytało i nie męczył się wzrok.

Kolorystykę, którą zastosujemy przy tworzeniu logo można odnieść do wszystkich elementów identyfikacji wizualnej, w tym materiałów drukowanych oraz strony internetowej, czy portali społecznościowych. Kierujemy się tą samą zasadą. Stosujemy nie więcej niż trzy kolory, ewentualnie można postawić na różne odcienie. Ja sugeruję tutaj umiar.

Kolory mogą dodawać energii lub studzić emocje. Dlatego należy stosować je z rozwagą. Intensywna czerwień zwiększa ciśnienie krwi, natomiast niebieski ma działanie uspokajające. Przy doborze kolorów można się oczywiście posilkować psychologią i znaczeniem kolorów. Ale równie dobrą praktyką jest przejrzenie stron internetowych firm wiodących w danej branży, aby zobaczyć jakich one używają kolorów. Na przykład niebieski jest odpowiedni dla branży medycznej. Granatowy, to kolor wzbudzający zaufanie, więc chętnie jest stosowany przez firmy związane z finansami. Zielony to firmy ekologiczne, propagujące zdrowy tryb życia. Czerwony jest z kolei wykorzystywany w reklamach materiałów promocyjnych. Czarny jest kojarzony z mocą, elegancją i tajemniczością, ale ma również znaczenie negatywne (zło i śmierć).

Prowadzone były badania dowodzące jakie kolory były wybierane przez określone grupy klientów. Klienci spontaniczni wybierali czarny, pomarańczowo-czerwony i morski. Klienci oszczędni z kolei gustowali w granatowym i turkusowym. Kolor różowy, jasnoniebieski i jasnofioletowy wybierali klienci tradycyjni. Tak więc zagadnienie doboru kolorów to sprawa dość złożona i warto temu poświęcić uwagę przy tworzeniu identyfikacji wizualnej.

Zakładam firmę i co teraz?

No dobrze, teraz ktoś powie: jestem na początku działalności gospodarczej, albo dopiero zaczynam myśleć o przekuciu swoich pasji w biznes. Czy to znaczy, że muszę koniecznie zacząć pracować ze specjalistą, żeby firma miała odpowiedni wizerunek? Nie. Można do tego zagadnienia podejść samodzielnie. Najpierw polecam wsłuchać się w swoje odczucia i pomyśleć jak chcielibyśmy, żeby nas odbierano, jakie emocje w klientach ma wzbudzać firma. Potem zgrać to z klientem. A jeśli pojawi się dysonans? Proponuję kompromis jednak postawić na tego naszego idealnego klienta. On ma nam finalnie przynieść pieniądze.

Jeśli nie mamy doświadczenia i wyczucia, to nie należy się silić na nie wiadomo jak wspaniałe logo. Wystarczy sam logotyp, czyli nazwa firmy zapisana ładną, elegancką lub swobodną, czy też drapieżną czcionką – wszystko zależy od wcześniejszych ustaleń. Zaufajmy naszej intuicji, nie silmy się na fajerwerki. W tym przypadku mniej znaczy lepiej. Dobierzmy dwa, góra trzy podstawowe kolory i na ich bazie budujmy klimat. Nie znaczy to, że wszystko ma być skąpane w tych kolorach. Stawiajmy na te neutralne: biały, czarny lub grafitowy, szary, a koloru użyjmy w dodatkach i elementach na stronie.

Bardzo dobrą praktyką, przed przystąpieniem do szczegółowej pracy, jest zbudowanie swojej tablicy inspiracji (ang. mood board). Można to zrobić ręcznie – wycinając inspirujące nas obrazki z gazet, czy wydrukować je z internetu. Innym podejściem, które ja polecam, to wykorzystanie narzędzia jakim jest *Pinterest*. Jest to bardzo łatwy w obsłudze i intuicyjny portal, gdzie budujemy swoje wirtualne tablice poprzez przypinanie kolejnych „pinów” z obrazkami. Polecam, naprawdę warto. To pozwoli nam doprecyzować swoje oczekiwania i wyobrażenia o wizualnej stronie naszego biznesu. Tylko czasem nie można się oderwać od tej dużej ilości ciekawych inspiracji.

Równie troskliwie należy podejść do projektu strony internetowej. Można jej wykonanie zlecić specjalście, ale równie dobrze można ją samemu postawić choćby w oparciu o szablony WordPressa. Jest to wygodne, intuicyjne narzędzie, dzięki któremu możemy stworzyć stronę naszej firmy. Oczywiście zachowujemy wszystkie przyjęte założenia odnośnie kolorystyki i zasadę: mniej znaczy więcej.

Dobierając zdjęcia na stronę nie możemy zapominać, aby dbać o jednolity klimat na zdjęciach. Ich kompozycja ma budować nastrój, ma wzbudzać określone uczucia. Na przykład firma sprzedająca eleganckie ubrania dla kobiet zapewne chciałaby, żeby z nią kojarzyło się: prestiż, klasa, elegancja, nutka tajemniczości, seksapil. I to trzeba przekazać między innymi za pomocą zdjęć.

Zdjęcia można wykonywać samodzielnie, ale należy zwrócić uwagę na ich jakość. I nie trzeba tu mieć od razu super sprzętu fotograficznego. Zdjęcia mogą być robione nawet telefonem komórkowym, ale zadbajmy o kompozycję, światło i jakość na miarę możliwości sprzętowych. Najlepszy aparat to ten, który akurat mamy pod ręką. Warto więc zapoznać się z jego możliwościami technicznymi, aby w momencie, gdy będziemy go potrzebować po prostu go użyć. Szczególnie jest to mile widziane w biznesach rękodzielniczych, gdzie można w ciekawy i niepowtarzalny sposób przedstawić swoje wyroby.

Jeśli jednak nie jesteśmy zadowoleni z jakości naszych zdjęć, to proponuję skorzystać z tych dostępnych w internecie. Wiele portali oferuje bezpłatne zdjęcia stockowe. Należy tylko zapoznać się z rodzajem licencji, czy można je wykorzystać tylko do celów prywatnych, czy również do komercyjnych.

Mam nadzieję, że tym artykułem spowodowałam, że osoby zakładające swoje biznesy z większą uwagą podejną do tematu identyfikacji wizualnej. Być może rozbudziłam zainteresowanie poruszonymi tutaj zagadnieniami. Zachęcam do pogłębienia informacji na ten temat, szczególnie w odniesieniu do własnej firmy. Może warto coś zmienić w już istniejącej identyfikacji. Bardzo często zdarza się tak zwane odświeżenie wizerunku firmy, co wpływa bardzo korzystnie na odbiór przez klientów.



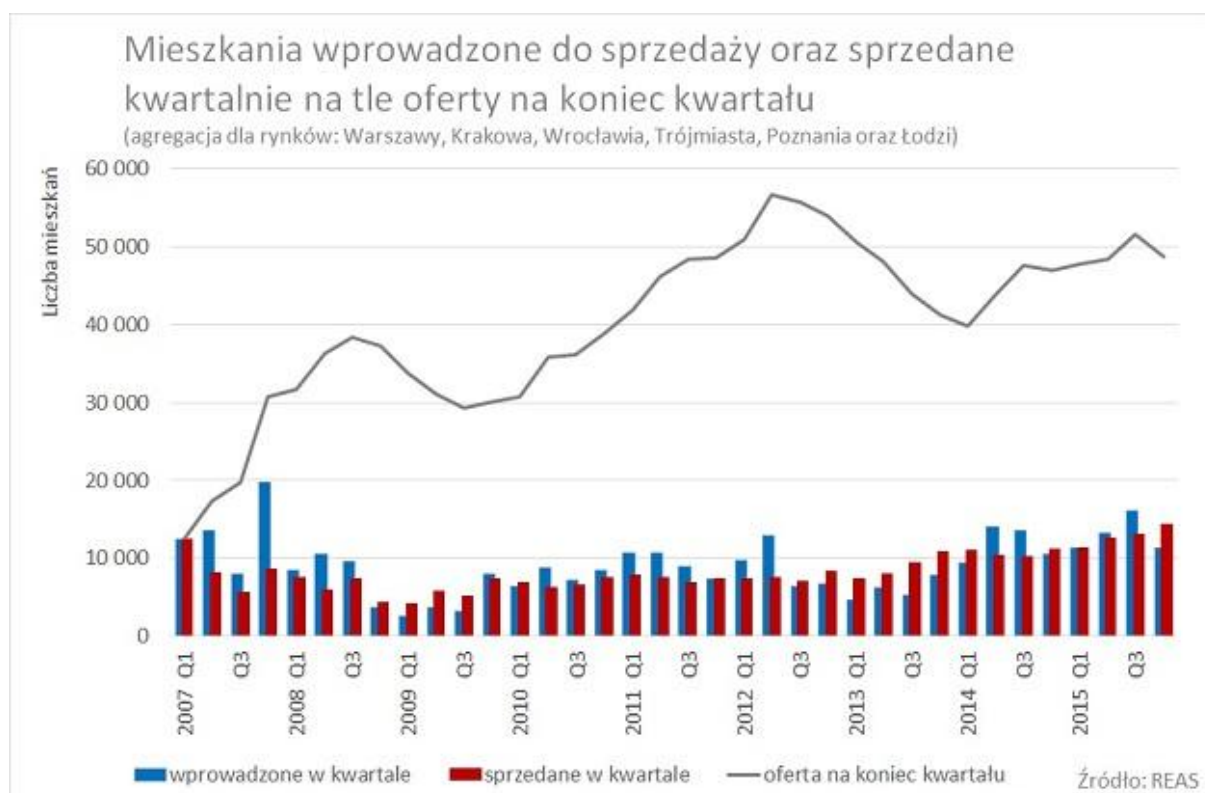
BARBARA ZAKRZEWSKA – projektantka, która dba o wizualną stronę firm, począwszy od identyfikacji wizualnej, poprzez grafiki na stronę www i do mediów społecznościowych, do wszelkich materiałów wydawniczych. Zajmuje się również składem tekstów do druku (książki, broszury) i publikacji on-line (ebooki). Wykładowca akademicki, doktor nauk technicznych. Od 6 lat redaktor techniczny w czasopiśmie naukowym Polskiej Akademii Nauk. Współtwórca pracowni stylizacji i projektowania wnętrz *Trzy wnętrza* (www.trzywnetrza.pl). Już niedługo więcej informacji na stronie: barbarazakrzewska.com (strona w budowie).

Porozmawiajmy o Finansach

Czy program MDM jest faktycznie dla ludzi?

Tekst: Małgorzata Romancio, Emilia Taraszkiewicz
A&M ADVICE Usługi Finansowe, pośrednictwo

Kredyt mieszkaniowy od lat stanowi główne źródło finansowania nieruchomości. Długoterminowy, z niskim oprocentowaniem, a tym samym niską ratą, relatywnie niskimi kosztami pozyskania pieniądza. Jest na dziś najbardziej pożądanym pieniądzem dla Polaków, którzy wciąż mają duże zapotrzebowanie na własne M. Agencja REAS, analizując popyt i podaż na rynku mieszkań w Polsce podaje, że dużo budujemy i dużo kupujemy. Poniższe dane na koniec 2015 pokazują jak Polacy wciąż potrzebują własnego mieszkania.



Od niedawna banki mają obowiązek weryfikacji czy Klient kupujący nieruchomość posiada środki własne na zakup tej nieruchomości. Innymi słowy każdy kto kupuje mieszkanie, dom, ziemię musi posiadać swoje pieniądze, bo inaczej nie dostanie kredytu

mieszkaniowego. Udział własny powinien stanowić 20% wartości inwestycji (np. ceny zakupu nieruchomości), dopuszczalne jest 10% udziału własnego pod warunkiem ustanowienia dodatkowego zabezpieczenia dla banku – najpopularniejsze to tzw. ubezpieczenie niskiego wkładu.

Pojawia się pytanie skąd młodzi ludzie, kończący szkoły, zakładający rodziny mają pozyskać środki na wkład własny do kredytu mieszkaniowego?? Kiedy mieli to odłożyć przecież dopiero skończyli szkołę i zaczęli pracować? Zakładają rodzinę, chcą być „u siebie”. A tu niespodzianka, bank mówi: Tak Kowalski damy Ci kredyt jak wpłacisz na mieszkanie 15.000 zł. A Kowalski mówi: ale ja nie mam. Pracuję dopiero od 8 miesięcy. A Bank na to: no to przykro nie udzielimy Panu kredytu.

Takie sytuacje są bardzo częste. Młody człowiek chce i nie może, a rodzina nie zawsze może takiego człowieka wesprzeć.

To są niestety niepodważalne fakty – **ktoś kto rozpoczyna dopiero swoje dorosłe życie nie miał kiedy i nie miał jak odłożyć pieniędzy na swoje mieszkanie**. Tu z pomocą przychodzą rządowe programy pomocowe. Była Rodzina na Swoim, a dziś jest system dopłat rządowych do wkładu własnego Mieszkanie dla Młodych (MdM) i dosłownie można dostać od Państwa pieniądze na wkład własny w celu nabycia swojej pierwszej nieruchomości.

Dla Kogo?

Beneficjentem dopłaty do wkładu własnego w programie MdM są małżeństwa lub osoby samotne (tzw. Single) do 35 roku życia. W przypadku małżonków decyduje wiek młodszego.

Co można kupić?

W programie można zakupić nieruchomość tzw. gotową – mieszkanie lub dom, zarówno z rynku pierwotnego (np. deweloper) lub mieszkanie czy dom używane (rynek wtórny). Limity powierzchni określone ustawą to dla mieszkań do 75 m², dla domów do 100 m². Wszelkie remonty, odnowienia można również realizować również kredytem mieszkaniowym tylko po za programem MdM.

Wysokość dopłat

10% dopłaty do wkładu własnego

- dla beneficjentów pozostających w związkach małżeńskich lub tzw. singli

20% dopłaty do wkładu własnego

- dla beneficjentów posiadający 1 dziecko

20% dopłaty do wkładu własnego

- dla beneficjentów posiadających 2 dzieci

30% dopłaty do wkładu własnego

- dla beneficjentów posiadających 3 lub więcej dzieci

Ponadto jeżeli ktoś skorzystał z dopłaty np. w wysokości 20%, a w ciągu 5 lat urodzi mu się kolejne dziecko otrzyma dodatkowe 5% dopłaty i Państwo nadpłaci jego kredyt.

To bardzo dobry program i cieszy się dużą popularnością wśród młodych Polaków. Pozwala na spokojny zakup własnego M bez dodatkowego ryzyka niewypłacalności młodego człowieka.

Zapraszamy do naszego biura ADVICE po więcej informacji na temat programu M_{dM} oraz możliwości pozyskania finansowania na swoje własne pierwsze M. **Porada w naszym biurze dla sympatyków Z Sukcesem Ci do twarzy jest bezpłatna.**



MAŁGORZATA ROMANCIO – od 17 lat działa w branży finansowej. Za sobą ma wieloletnie doświadczenie w bankowości, w pracy z firmami ubezpieczeniowymi. Od 10 lat prowadzi działalność gospodarczą ADVICE - usługi finansowe, pośrednictwo. Jest również wykładowcą i referentem oraz Kierownikiem Struktury w Szczecinie dla firmy Capitol – sieć dystrybucyjna VIG S.A. Ukończone szkoły: Akademia Rolnicza w Szczecinie, Uniwersytet Szczeciński, Wyższa Szkoła Bankowa, w 01-2014 zdała międzynarodowy egzamin EBC*L uzyskując dyplom The International Certificate for Business Competence.

EMILIA TARASZKIEWICZ-MICHALSKA – ukończyła Wyższą Szkołę Humanistyczną w Szczecinie na wydziale Socjologia. Na studiach wspólnie z mężem zajmowała się prowadzeniem Szkoły Nauki Jazdy Alien i zaraz po ukończeniu studiów wkroczyła odważnie w branżę finansową. Jest kierownikiem Reprezentantem w Szczecinie dla firmy Capitol – sieć dystrybucyjna VIG S.A. Stale podnosi swoje kwalifikacje, kształci się i jest osobą bardzo zaangażowaną w promowanie planowania finansowego wśród Polaków i tych młodszych i tych bardziej dojrzałych.

Kobieta w mediach społecznościowych

Bądźmy społeczne w mediach społecznościowych

Tekst: Aleksandra Cetera-Powroźnik

To miał być tekst na zupełnie inny temat. O motywacji, sterowaniu swoim losem, o szukaniu siebie. Ale w trakcie pisania okazało się, że dygresja ponosi mnie na tyle daleko, że może jednak warto pierwotny zamysł zostawić na następny raz...zwłaszcza, że będę wówczas w stanie podzielić się również efektami wprowadzania w życie swoich przemyśleń i planu. Mam nadzieję:) Tak więc, tym razem z innej beczki.

Są takie etapy w życiu, kiedy łatwiej przychodzi nam wymienić rzeczy których nie lubimy, niż te, które nas ekscytują. Tak bywa, niezależnie od prezentowanej filozofii życiowej, i nigdy nie uwierzę w szczerłość kogoś, kto idzie przez życie z uśmiechem przyklejonym do fizjonomii 24 godziny na dobę, dzień w dzień. To nie jest naturalne, i podejrzewam, że nawet zgoła nie do końca zdrowe. Jak ze wszystkim chyba, najbardziej optymalne zdaje się być znalezienie złotego środka. A wszystko to stało się bardzo mocno widoczne, gdy utworzyły się portale społecznościowe i fora wszelakiej maści, gromadzące ludzi żyjących w globalnej diasporze. Mieszkam za granicami Polski, część mojej najbliższej rodziny również, podobnie jak spora grupa przyjaciół i znajomych, z którymi ostatnio widziałam się lata temu. A z niektórymi nigdy się nie widziałam- bo bywa i tak, że zaprzyjaźniamy się z kimś, kogo poznaliśmy przez internetową społeczność. Takie jest życie w tym naszym XXI wieku, i możemy być tylko wdzięczni za możliwość tych wirtualno-telekomunikacyjnych interakcji. Oczywiście, taki model współistnienia w globalnej wiosce niesie ze sobą całą baterie niedoskonałości i problemów, o których rozmaite mądre głowy piszą uczone rozprawy i analizy. Ja analizować nie będę, nie jestem ani psychologiem, ani socjologiem, za to zadałam sobie ostatnio w związku z tym pytanie - czy ja jestem faktycznie pesymistką? Czy fakt, że ktoś mi to gdzieś w przestrzeni internetowej zarzucił, bo mój komentarz jeden i drugi nie brzmiał optymistycznie, ba, szereg moich wypowiedzi z ostatnich lat, na tematy różne bardzo, raczej nie znalazłby się w hipotetycznym podręczniku optymisty....A więc, czy to, że ktoś kto ma ze mną do czynienia tylko w przestrzeni wirtualnej, i widzi pewne moje wynurzenia cz a s a m i sfrustrowanej/wkurzonej/zniechęconej/zmęczonej kobiety przed 40-tką-matki, żony, próbującej się spełnić artystki i bizneswoman- ma prawo zasufladkować

mnie do jakiejś swojej kategorii, bo pozwalam sobie tu i ówdzie na internetową szczerłość? A może ten fakt oznacza po prostu, że czuję się dość komfortowo dając upust pewnym emocjom, nie zawsze euforycznie, w gronie jak by nie patrzeć-znajomych? No bo przecież mając jakiś tam ułamek swojej "wioski", grono ludzi zaufanych mniej lub bardziej, ale jednak- zaufanych, mam prawo oczekiwać, że w tym właśnie gronie, a nie na ulicy, wśród ludzi obcych i przypadkowych, mogę powiedzieć co mi w danym momencie w duszy gra, nawet jeśli nie są to aktualnie werble radości z kolejnego pięknego poranka? Dlaczego "normalnym" zdaje się być kreowanie własnej osoby i osobowości w mediach społecznościowych czy na forach internetowych w taki sposób, aby zawsze tryskać pozytywną energią i absolutnie nie dawać do zrozumienia, że coś nie gra, nie udało się, czy wręcz nie podoba się nam?

Skąd ten pęd do autokreacji za wszelką cenę? Oczywiście, w jakimś stopniu jest to uzasadnione i może nawet lepsze niż całkowity ekshibicjonizm emocjonalny, w końcu co za dużo, to niezdrowo, w każdym aspekcie życia...Problem w tym, że niezależnie od tego czym się dzielimy w wirtualnej rzeczywistości i w jakich proporcjach, prawie zawsze znajdują się głosy odmawiające nam prawa do "złych" emocji. Jak gdyby tylko werbalne słodzenie i bezwzględna afirmacja rzeczywistości były dopuszczalną normą. "Rozchmurz się", "Uśmiechnij się". "Inni mają gorzej, nie masz na co narzekać", to sformułowania- wytrychy. A ja myślę sobie tak....jeśli ktoś uporczywie doszukuje się we mnie tych "czarnych chmur", nakazując mi uśmiechanie za wszelką cenę, to może sam sobie powinien zadać pytanie...Dlaczego nie napiszę jej czegoś pocieszającego? Dlaczego nie zapytam, czy mogę w jakiś sposób jej pomóc? Dlaczego nie zaoferuję najzwyklejszej akceptacji faktu, że coś jej nie wyszło, że czuje się źle, że potrzebuje ot, zwykłego pogłaskania po głowie, zwłaszcza gdy rzecz dzieje się w rzeczywistości wirtualnej, a tam jak wiadomo, odczytywanie emocji i postaw przychodzi z większą trudnością. Dlaczego tak trudno nam zareagować w sposób pozytywnie wspierający kogoś, kto zdecydował się w danym momencie podzielić ze swoją wirtualną wioską czymś co go boli, denerwuje, razi? Czy gdybyśmy rozmawiali twarzą w twarz, w okolicznościach bezpośrednich, też tak łatwo przyszłoby nam rzucić banałem i nakazać uśmiech ?

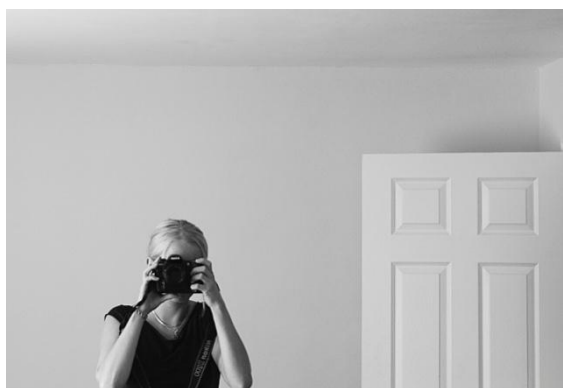
I dlatego, wracając do poprzednich akapitów- nie, zdecydowanie nie jestem pesymistką. Staram się patrzeć na życie w afirmacyjny sposób, na tyle, na ile jest to możliwe. Tylko że czasami jest to mało możliwe, i z tym też nie ma co walczyć, bo przecież jako istoty biologiczne, nie jesteśmy bezdusznymi automatami, zaprogramowanymi na sztuczny uśmiech i anglosaskie "wszystko w porządku". I właśnie dlatego też daję sobie prawo do upuszczenia

przysłowiowej pary od czasu do czasu licząc na to, że ludzie, którzy są tegoż upuszczania świadkami, dadzą mi przestrzeń, abym mogła to zrobić- jako i ja im daję. Może czasem dość nieudolnie, bo gdy się nie pochodziło w cudzych butach, ciężko sobie wyobrazić, jak to jest...Ale, starajmy się! Nie pogarszajmy komuś i tak kiepskiego samopoczucia, nie dokładajmy do przysłowiowego pieca. To jest właśnie ta rzecz, której najbardziej nie lubię w internetowych interakcjach: kopania po kostkach. Takiego niby nieszkodliwego, z pozoru mało odczuwalnego, ale podszytego fałszem i cichą satysfakcją. I nie ma to nic wspólnego z rzeczową dyskusją, wymianą poglądów czy aktywną kontrargumentacją.

Znów coś pisze o polityce, ocenia jakieś frakcje? A dowalić jej, że za mało/za bardzo tolerancyjna. O mężu, teściowej, prababci, że nie tak się zachowali jak oczekiwała? Jak śmiała w ogóle czegoś oczekiwać? O psach i ich właścicielach, że nie sprzątają po swoich pupilach? Ciekawe jakby miała psa, czy by się jej chciało...? O dzieciach, że wykończyły, że nie dają czasu na oddech, że znów jedną ręką pranie, drugą odrabianie lekcji, trzecia gotuje obiad a czwarta opłaca rachunki jednocześnie pisząc w głowie zamówiony tekst? To po co te dzieci sobie sprawiła?

Po co w ogóle się odzywa, skoro tak jej źle...? No cóż. Po to właśnie, by przeżywać, czuć, przegrywać i zwyciężać na zmianę. By wiedzieć, że nie jest się samotnym żaglem na horyzoncie. Bo te psie kupy, wścibscy teściowie, niewyrozumiali mężowie, upierdliwe dzieci, ten wredny szef w pracy, te korki na drodze, zepsute cytryny przyniesione ze sklepu, paskudna pogoda, poczucie niespełnienia, wypadające włosy, kredyt i znów brak wygranej w totolotka, oponka na brzuchu, gorączka, niewyspanie, awaria pralki, brak oczekiwanego maila w skrzynce, cisza w telefonie, ten cały zgiełk, pot i łzy- to życie. Każdy ma coś, co go kłuje i przeszkadza, nawet ten sąsiad w willi z basenem, nawet ta piękna jak sen lokatorka kawalerki z naprzeciwka. Dajmy sobie przestrzeń, by o tym kłuciu opowiedzieć, by ten ból i frustrację wykrzyczeć. Nawet w rzeczywistości wirtualnej. i pamiętajmy, że tak naprawdę

to tylko mały wycinek z wielkiej kanwy życia....



ALEKSANDRA CETERA-POWROŹNIK - mama dwóch dziewczynek, 8- letniej Niny i 4- letniej Elizy. Niegdyś czynny archeolog, obecnie fotograf, artysta i manager domowy. Feministka, wegetarianka, buntowniczką nie bez powodów. Mieszka w Londynie i usilnie próbuje znaleźć swoją drogę w natłoku codzienności.

Kobieta i Nauka

Rodzic – Dziecko w szkole – Cel nauki

Tekst: Agnieszka Onak

Dlaczego łatwiej jest zostać rodzicem, ale trudniej jest nim być? Pierwsze lata z pierwszym dzieckiem są wyzwaniem, ale pierwsze lata w nowej szkole to również sprawdzian dla rodzica. Mówi się, że z każdym następnym dzieckiem jest łatwiej, bo rodzic ma już doświadczenie. Rozmowy z większą ilością rodziców nie potwierdzają tego przekonania. Rodzice pytają jak sobie poradzić z dzieckiem, jak je zmotywować do nauki, bo z jego rodzeństwem nigdy nie było problemów i właściwie to „lepsze” samo potrafi się uczyć.

Nie ma dzieci lepszych czy gorszych. One są takie jak MY- po prostu inne. Są jednak „lustrzanym odbiciem” sposobu zachowania rodzica. Przejmują również nasze podświadome przekonania. **Istnieje tyle stylów wychowawczych ile rodzin. Zależy to od wielu czynników, chociaż głównie od poglądów rodziców.** Każdy z nas jest inny i każdy z nas w kontakcie z drugą (inną) osobą może wykazywać inny styl komunikowania się. Z jedną osobą potrafimy się dobrze komunikować z inną natomiast nam jakoś nie wychodzi i często nie znamy przyczyny oraz sposobu rozwiązania tego problemu. Karen Pryor w książce „Najpierw wytresuj kurczaka” przekonuje nas, że możemy wiele zyskać stosując zasady pozytywnego wzmocnienia unikając „kija i marchewki”.

Chcemy, żeby dziecko po pierwszej klasie było już bardziej samodzielne, dobrze się uczyło, nie sprawiało kłopotów, wiedziało, co należy do jego obowiązków bez naszego ciągłego powtarzania. Akceptujemy jego niedoskonałości pod warunkiem, że wypełnia nasze polecenia i prośby. Denerwuje nas, gdy ma odmienne zdanie i wywiera na nas presję. Czy nie brzmi to jak lista oczekiwań dla nowopoznanego partnera? Nasze dziecko jest bardziej kreatywne. Wymyśla nowe sposoby zwrócenia naszej uwagi i ukazania swojego niezadowolenia. **Co robić, gdy okresy buntu często się powtarzają? Co zrobić, gdy nauka jest dla niego trudna lub nudna a naszym celem jest poprawić jego stopnie?**

Po pierwsze zacząć od celu i zadać sobie pytanie, co tak naprawdę chcemy osiągnąć i co jest przyczyną braku porozumienia. Przyczyn może być wiele i często są one powiązane ze sobą. **Skoro dziecku nie zależy na ocenach a jest to naszym celem, to co MY - Rodzice mamy zrobić, żeby poprawa w nauce stała się celem dziecka?** Każda zmiana wymaga czasu. Dziecko przynosi raz dobrą ocenę i uważa, że więcej nie czuje takiej potrzeby. Zmiana

przekonania jest procesem. Motywacja pomaga zrobić pierwszy krok, ale do celu doprowadzą nas pozytywne nawyki. Prostymi sposobami można pomóc dziecku i sobie. Natomiast trudność polega na wytrwaniu w postanowieniu. Większość dzieci, które na koniec roku osiągają sukcesy doszły tam dzięki wsparciu i pomocy najbliższych osób z nimi współpracujących.

Na warsztatach dla rodziców odkrywamy źródła motywacji dziecka, ale żeby zacząć się z nim dobrze komunikować potrzebne jest poznanie i nazwanie słabych, mocnych stron, cech dziecka i swoich własny oraz umieć dobrać i zastosować odpowiednie narzędzia. Przyda się wnikliwa obserwacja zachowania dziecka oraz naszego własnego. Do tego umiejętność patrzenia na dziecko jak na osobę, która ma prawo do własnego zdania i potrzeb. Często są one ukształtowane poprzez przejęcie przekonań rodzica. Od kogo dziecko ma nauczyć się radzenia sobie w pozytywny sposób z własnymi emocjami podczas trudnych sytuacji lub pracą w szkole, jeżeli pewne doświadczenie dziecka nauczyło go narzekania na własną pracę i otoczenie, a jego dorosły autorytet uważa, że nic w życiu nie wychodzi, że wszyscy dookoła są winni, że czas trzeba poświęcić na zamartwianie się i narzekanie, że życie to ciągła walka i problemy lub wyrasta w przeciwieństwie skrajnego pesymizmu czyli w skrajnym optymizmie i uczy się braku konsekwencji niespełnionych obowiązków?

Podczas wielu lat pracy z dziećmi i rodzicami zauważamy, jak dużo daje wsparcie przez profesjonalistów nie tylko talentów dziecka, ale również rodzica w jego trudzie wychowania dziecka i osiągania jego sukcesów. Przy procesie nauczania potrzebna jest umiejętność zastosowania metod behawioralnych oraz przydatna staje się wiedza z różnych dziedzin związanych z rozwojem osoby, od której oczekujemy zmiany zachowania lub sposobu myślenia. Warto również zapoznać się z zainteresowaniami dziecka np. w piłce nożnej lub grach komputerowych ☺ Nie zawsze niechęć do nauki spowodowana jest trudnością materiału.

Kiedy określiliśmy swoje cele związane z dzieckiem, poznaliśmy sposób jego uczenia się i umiemy zastosować poprawny sposób komunikacji z nim to okazuje się, że niezauważalnie małymi krokami osiąga ono cele związane z nauką. Jeżeli uda się doprowadzić do poprawy relacji z bliższym i dalszym otoczeniem możemy nauczyć dziecko wyznaczać własne cele nauki i próbować odkrywać w nim motywację do ich osiągnięcia. Jedyne, a może i najważniejsze, to nasza wytrwałość (matki, ojca, babci, dziadka, nauczyciela, trenera, wychowawcy) w dążeniu do osiągania celu obranego przez dziecko. Ono może chcieć zrezygnować przy pierwszej próbie podjęcia trudności. My możemy mu

pomóc w przejściu przez kryzysy i udowodnić mu, że jest w stanie poradzić sobie ze wszystkim. Nie mylmy jednak pomocy z robieniem za dziecko rzeczy. Jeżeli człowiek zauważy, że nie on, ale ktoś inny może za niego wykonać daną rzecz i w dodatku szybciej i lepiej, to oczywiste jest, że przy następnej okazji będzie również tego oczekiwał oraz domagał się tego. Nauka polega na samodzielnym wykonaniu danej czynności. Dziecko nie nauczy się szybko wiązać buty bez częstego samodzielnego ich wiązania. Nie nauczy się wiersza, czy tabliczki mnożenia bez samodzielnego myślenia. Nie napisze samodzielnie wypracowania bez pomyślenia o tym, co i jak ma napisać. Nie przeczyta drugi raz samodzielnie całej książki jeżeli nigdy nie zrobił tego pierwszy raz. Nie zapamięta treści książki bez pomocy, jeżeli nigdy nie starało się tego robić samodzielnie.

Pozwalamy dziecku być dzieckiem i często jako dorośli gubimy granice, do którego momentu możemy mu na to pozwalać. Przecież nikt rodziców wcześniej tego nie nauczył. Umiejętność wyznaczania i realizowania celów w różnych dziedzinach to zaleta człowieka sukcesu. **Pokazujmy mu w życiu codziennym na własnym przykładzie i uczmy go jak można poradzić sobie w życiu dorosłym ze swoimi słabymi stronami a jak rozwinąć i wykorzystać mocne strony podczas samodzielnej realizacji własnych celów w przyszłości.**

Nikt nie mówił, że bycie rodzicem to łatwa rola. Jednak mając motywację i wytrwałość w uczeniu się jej możemy otrzymać cenniejszą nagrodę niż Oscara.

Dziękuję rodzicom, którzy mają odwagę pytać o pomoc i są chętni do realizacji celów.

Wspaniale jest patrzeć na sukcesy DZIECI.



AGNIESZKA ONAK – Absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, magister ekonomii, hotelarz, wychowawca, trener biznesu, Senior Technical Support Specialist for Network Technology, Autoryzowany Trener szybkiego czytania, uczenia się i technik pamięciowych w Akademii Umiejętności EDU. Członek DGfSL Deutsche Gesellschaft für Schnell-Lesen. Kobieta po terapiach nowotworowych zafascynowana neurodydaktyką, kognitywistyką i ogólnym rozwojem człowieka. Energiczny introwertyk z chęcią udzielania pomocy i dzielenia się radością. Prywatnie eksperymentatorka i obserwatorka otoczenia z planami ukończenia pracy doktoranckiej. Kocha mądre książki i czytanie dla przyjemności. Lubi świat sztuk walki, codzienny dogtrekking, taniec i muzykę. Uczestniczka treningów Capoeira i tańca brzucha. Otwarta na uczenie się nowych rzeczy, poznawanie języków obcych i innych kultur. Najważniejszym elementem w jej dniu jest radosny uśmiech drugiej osoby.

Rower – bezpieczny przyjaciel kobiety

Tekst: Emilia Taraszkiewicz-Michalska

Na pewno każda z nas w swoim życiu doświadczyła rzeczy łatwych i trudnych. Ale też każda z nas powie, że trudne z czasem stają się łatwe, gdy poznamy zasady i nie cofniemy się przed przeszkodą.

Od 12 lat z pasją szkolę kandydatów na kierowców i motocyklistów. Niesamowita przygoda, kiedy zdecydowałam się na zawód instruktora nauki jazdy, pokierowałam moje życie przez bariery stereotypów. Zawód instruktora to przecież męskie zajęcie (tym bardziej, że to mężczyźni „są mistrzami kierownicy”). Ja ten zawód odebrałam jako możliwość bezpośredniego kontaktu z innym człowiekiem, jako możliwość pokierowania jego życiem poprzez przekazanie wiedzy oraz jako pomoc w pokonywaniu barier i stereotypów. Moja przygoda miała początek z ALIEN Nauka Jazdy i do dnia dzisiejszego nadal trwa. To jak „niekończąca się opowieść”, do której dopisuję ciągle nowe rozdziały. Każdy sukces i wdzięczność kursanta był dla mnie kołem zamachowym.

Teraz, jako właścicielka ALIEN Nauka Jazdy mogę realizować nowe pomysły, szeroko pomagać innym, zmieniać schematy i wprowadzać nowe standardy. Mam przez to możliwość pokazania jak być niezależną i docenianą. **Kobieta potrzebuje samodzielności w planowaniu czasu z dziećmi lub przyjaciółmi, swobody zakupów, możliwości podróżowania i decydowania o czasie i miejscu na relaks.** Wiele godzin i kilometrów spędzonych w kabinie z niesamowitymi ludźmi od młodzieży i studentów, do bardzo dojrzałych osób, ciągle inspirowało mnie do działania. Relacje, które zawiązały się w trakcie procesu edukacji są bezcenne i trwają do dzisiaj. Szerokie spektrum działalności ALIEN Nauka Jazdy tj. od podstawowych zadań edukacyjnych, poprzez indywidualizację podejścia do klienta, wewnętrzne szkolenia personalne, regularne angażowanie się w akcje charytatywne, rozszerzenie usług o ubezpieczenia dla kierowców takie jak OC pojazdu i inne, bieżące i cykliczne działania antystresowe czy edukacja pozaszkolna, **rozpoczynam projekt „Rower - bezpieczny przyjaciel”.**

Obserwując przez wiele lat ruch drogowy, zmiany stylu jazdy, kultury kierowców oraz ewolucji ruchu rowerowego uznałam, że niezbędna jest edukacja rowerzystów, dla ich bezpieczeństwa i wygody. Coraz więcej ścieżek rowerowych, więcej rowerów, nowych przepisów, znaków drogowych, zasad ruchu rowerowego, czy wreszcie problemy serwisu

naszego roweru możemy pokonać uczestnicząc w projekcie „*Rower – bezpieczny przyjaciel*”. Niezbędne informacje uzyskamy od profesjonalistów z zakresu ruchu drogowego, serwisu rowerowego, warsztaty z trenerem biznesu, miła atmosfera, poznanie innych rowerzystów, serwis kawowy. Obserwuj stronę www.alien.szczecin.pl oraz fanpage ALIEN Nauka Jazdy, już wkrótce szczegóły.



EMILIA TARASZKIEWICZ-MICHALSKA – absolwentka socjologii WSH w Szczecinie, trener biznesu, partner ADVICE usługi finansowe, z zamiłowania instruktor nauki jazdy, właściciel ALIEN Nauka Jazdy w Szczecinie, inspirują mnie ludzie, jestem aktywna społecznie i otwarta na wyzwania.

Nasze Zdrowie i Uroda

Cudze chwalicie, swego nie znacie

Tekst: Marta Cilsdorf

Narodziny pasji do natury

Witajcie. Nazywam się Marta Cilsdorf. Moją intencją do napisania tego artykułu było przedstawienie wam firmy która, zmienia ludziom życie na lepsze. Ale zanim o tym, krótko o mnie i drodze do poznania owego eliksiru. Wszystko zawsze wskazywało na to, że jestem umysłem ścisłym. Lubiłam matematykę, fizykę, lubiłam liczyć – zwłaszcza na siebie:) Ale w głębi duszy zawsze uwielbiałam sport i za cokolwiek się brałam byłam w tym bardzo dobra. Tak narodziła się moja pasja do sportu. Ale właściwie wszystko dzięki mojej mamie która zapisała mnie na balet jak jeszcze byłam malutkim nieupierzonym kurczaczkiem.:) I tak przez wiele lat, moje zamiłowanie kwitło razem ze mną i nic nie wskazywało że się tym zajmę zawodowo. Natury jednak się nie oszuka i jak to **zawsze powtarzam: „Zastanów się co lubisz robić – i zacznij to robić”**. Wtedy twoja praca i wszystko z nią związane **przychodzi bez wysiłku**. I tak kończąc wymagające studia budowlane, a wszystko wskazywało że to będzie mój zawód, poszłam za głosem serca i zostałam Fitnesską przez duże F:)



Firma przyszłości Souvre

Dziś jestem osobą która ma bardzo duże doświadczenie w tym czym się zajmuje. Co robię? **Pomagam ludziom w osiągnięciu ich celów, w rozwoju osobistym, w zdrowiu, pielęgnacji i doradztwie zdrowotnym.** Cenię sobie profesjonalizm, technikę, wszystko co naturalne. W poszukiwaniach natury odkryłam polską firmę która ma w swojej ofercie produkty które bardzo pomagają. Czy



zdarzyło Ci się wielokrotnie wejść do sklepu drogerijnego, apteki, kupić produkt który miał docelowo Ci na coś pomóc i tak właściwie nie było żadnego efektu? Myślę, że nie jedna z nas tak miała. Produktów jest cała masa... więc zanim doczytałabyś się składu to zajęłoby Ci to 100 lat. Produkty znajdujące się na półkach sklepowych często są już obciążone marżą sprzedażową. Dlatego tak naprawdę, często płacimy nie za to co jest w środku, tylko za cały proces dystrybucji – reklamę, telewizję, gazety osobę sławną która jest twarzą marki, magazyny i marżę sklepową. A tak naprawdę, przyszłością jest Internet. Dlatego czy nie łatwiej by było kupować produkty wyższej jakości bezpośrednio u producenta omijając całą drogę dystrybucji? A producent mógłby zrobić przy tym bardzo dobrej jakości produkty w dostępnej cenie? Czy nie byłoby to piękne? TAK! I tak też się stało. Na początku kwietnia 2016 roku, na Polski rynek weszła polska firma Souvre Internationale. Sklep internetowy, który w swojej ofercie posiada ekskluzywne oraz te codziennego użytku kosmetyki. Wszystkie one zawierają wyjątkowe formuły, dzięki którym są unikalne pod względem jakości i skuteczności. Tak młoda firma już może poszczycić się nagrodą Luksusowej marki roku 2016.

szczęści. Właśnie dlatego, że nie ma czasu na szukanie produktów, które naprawdę pomagają, a nie tylko są reklamowane. Dlatego właśnie, przyszłością jest Internet. Dlatego czy nie łatwiej by było kupować produkty wyższej jakości bezpośrednio u producenta omijając całą drogę dystrybucji? A producent mógłby zrobić przy tym

bardzo dobrej jakości produkty w dostępnej cenie? Czy nie byłoby to piękne? TAK! I tak też się stało. Na początku kwietnia 2016 roku, na Polski rynek weszła polska firma Souvre Internationale. Sklep internetowy, który w swojej ofercie posiada ekskluzywne oraz te codziennego użytku kosmetyki. Wszystkie one zawierają wyjątkowe formuły, dzięki którym są unikalne pod względem jakości i skuteczności. Tak młoda firma już może poszczycić się nagrodą Luksusowej marki roku 2016.



Białko aktywne jak działa?

Kolagen to białko stanowiące 70% białka skóry oraz 30% całkowitej masy ciała człowieka. Jest to białko wzmacniające którego ilość przeważa w tkance łącznej. Ma bardzo wyjątkową zdolność wiązania wody co zapewnia skórze prawidłowe nawilżenie. Dodatkowo głęboko nawilża, ujędrnia skórę oraz pobudza proces odnowy i regeneracji. Natywny kolagen jest białkiem o konformacji potrójnej helisy, które odgrywa bardzo ważne role w różnych strukturach ludzkiego ciała. Kolagen zbudowany jest z aminokwasów takich jak np. Glicyna, Alanina, Prolina i Hydroksyprolina. Każda z nich ma niezwykle ważne i odpowiedzialne funkcje.

Polskim naukowcom udało się stworzyć w laboratorium eliksir młodości, ze skór ryb słodkowodnych. Teoretycznie natywny kolagen jest cząsteczką zbyt dużą by przenikać w głąb skóry. Temperatura denatacji kolagenu ze skór rybich jest niższa niż 32 stopnie Celsjusza. Jest to bardzo istotne, ponieważ kolagen rybi, w momencie kontaktu z ludzką skórą, pod wpływem temperatury oraz czynników które występują na skórze, rozpada się na aminokwasy i peptydy aktywne i w ten też sposób oddziałuje na jej głębsze warstwy.

Hydrolizat a hydrat

Naoglądałam się już wiele rzeczy które, są produkowane przez wiele firm, począwszy od fit jedzenia, bio, bez glutenowych płatków (które nigdy nie posiadały glutenu), vege, bez chemii itd... W rezultacie okazuje się to wielką ściemą za czym idzie nabijanie w butelkę konsumenta. Bio ciastka, a w składzie syrop glukozowo- fruktozowy i masa konserwantów. Tak samo dzieje się z kosmetykami, które nakładamy na ciało i twarz!

Od jakiegoś czasu również kolagen pojawił się w produktach kosmetycznych. Kolejne chwytliwe słowo które ma spowodować przyrost sprzedaży. Jakie są w takim razie formy kolagenu w produktach kosmetycznych?

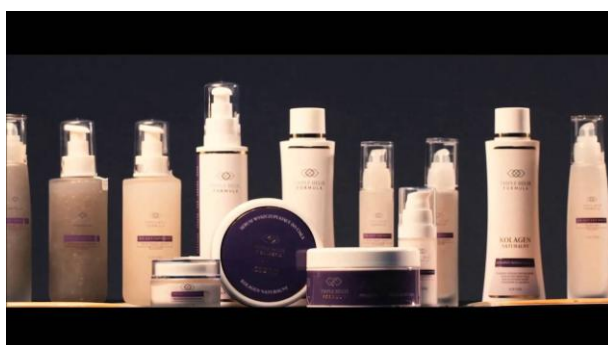
Zatem jest kilka rodzajów kolagenu stosowanego w kosmetykach. Producenci najczęściej stosują w swoich kosmetykach *kolagen hydrolizowany*. Co to jest? To inna nazwa żelatyny, która powstaje w wyniku termicznego lub chemicznego zniszczenia wiązań sieciujących oraz wiązań peptydowych białek kolagenowych! Surowcem do produkcji żelatyny poddawany jest wstępnej obróbce przez działanie silnych kwasów lub zasad! Warunki pozyskiwania hydrolizatu są znacznie drastyczniejsze i umożliwiają wykorzystanie szerszej gamy surowców zawierających kolagen takich jak np. zwierzęcych odpadów. Tani surowiec hydrolizatu kolagenu jest najtańszym rodzajem pochodnych białek, stosowanym niestety przez producentów kosmetyków. Na rynku obecnych jest wiele produktów, które noszą w swej nazwie „kolagen”, lecz jedyną prawdziwą cząsteczką jest kolagen natywny!

Podsumowując kolagen poddany hydrolizie nie ma zdolności powrotu do naturalnej – początkowej struktury, co oznacza że hydrolizat nie jest w stanie oddziaływać na skórę w taki sam sposób jak natywny kolagen.

Eliksir w szkle mrożonym

Ponad dekadę temu naukowcy z działu badawczo-rozwojowego Inventia Polish Technologies Sp. z o.o. – naszego producenta, opracowali formułę oraz technologię otrzymywania niezwykłego kosmetyku – Kolagenu Naturalnego SOUVRE, czyli żelu kolagenowego będącego w 100% hydratami naturalnie występującymi w skórze trzeciorzędowego kolagenu w formie natywnej. Ten niezwykły kosmetyk będący w istocie czystym składnikiem aktywnym dostarcza skórze niezbędnych molekuł zapewniając jej maksymalne korzyści. Od czasu stworzenia Kolagenu Naturalnego SOUVRE oferujemy wam, niespotykane czystą i aktywną postać trzeciorzędowego kolagenu! I można by napisać bardzo wiele ale efekt mówi sam za siebie! Zastosowałam na sobie, na rodzinie, na klientach i w ten sposób kto tylko spróbuje już sam wie że jest to eliksir młodości! Działa na skórę w niezwykły sposób, nawilża, ujędrnia, działa przeciw- zmarszczkowo, na blizny, przebarwienia, łuszczycę, egzemę, trądzik, rozstępy, cellulit, żylaki, pajączki, problemy z włosami, problemy z paznokciami, chorobą stawów, problemy tarczycowe i wiele wiele innych zastosowań!

Dzięki pracy z tym produktem, mogę wnieść do wielu osób niesamowitą wartość i zmieniać ich życie na lepsze.



MARTA CILSDORF - Trenerka personalna, Instruktorka fitness, Sportowiec, Manager Souvre, Coach rozwoju osobistego ACSTH, pasjonatka zdrowego stylu życia. Z wykształcenia mgr inż. Budownictwa. Kobieta pracująca - żadnej pracy się nie boi! Organizatorka eventów, warsztatów, pokazów, szkoleń, wydarzeń sportowych i nie tylko. Nie zna słów: NIE DA SIĘ! Zawsze jest rozwiązanie i zawsze trzeba próbować wszystkiego.

Wellness to sposób na Życie, a nie postanowienia Noworoczne

Tekst: Elżbieta Jaroszevska-Piecha

Ciągle słyszymy takie hasła: wellness, fitness, spa oraz zdrowy tryb życia. Wiadomo, że lepiej być zdrowym i bogatym, niż chorym czy biednym. Niestety jest niewielka szansa, by wszyscy zmienili swoje nastawienie do zdrowia po przeczytaniu kolejnego artykułu. Jednak gdybyśmy uwierzyli, że nie trzeba od razu wywracać życia do góry nogami żeby być zdrowym pełnym energii i zadowolonym człowiekiem. Gdybyśmy byli świadomi tego, że możemy zmieniać swoje nawyki wraz z grupą, a także że nie jest konieczne robić wszystkiego na raz chętniej walczylibyśmy o dobre samopoczucie. **Nawet mała zmiana może być kamieniem milowym powodującym lawinę.**

Pojęcie Wellness istnieje już od 1959 roku, jednakże szeroki rozgłos i popularność nastąpiła w latach 80-tych. Popularność jest coraz większa chociaż ciągle kojarzone jest z fitnesssem. Wellness utożsamia się nie tylko z dobrym wyglądem ale także z sukcesem. Ludzie zauważają, że sukces to nie tylko pieniądze i pozycja, a przede wszystkim komfort. Będąc człowiekiem sukcesu mamy możliwości wyboru zdrowia i dobrego samopoczucia a także formy spędzania wolnego czasu. **Kiedy nasz organizm jest w świetnej formie i równowadze możemy poświęcić się pracy zawodowej i pasjom.**

Życie w stylu Wellness powoduje, że przyciągam pozytywny świat. Warto pamiętać, aby jako Wellness nie rozumieć tylko aktywności fizycznej. **Jest to aktywność fizyczna połączona ze zdrowym odżywianiem, bo tylko wtedy osiągniemy sukces.** Wellness nie należy mylić z odchudzaniem. Jest to znacznie szersze zagadnienie. To działanie w kierunku bycia szczęśliwym tak, aby osiągać swoje cele. Żeby z energią i chęcią wstawać z łóżka, podejmować wyzwania dnia codziennego. Wszystko co robimy dla siebie: zdrowe odżywianie, ruch fizyczny, chwila relaksu, wprowadzanie drobnych modyfikacji do naszego codziennego życia i własnej wartości, bo to wpływa na poprawę naszego samopoczucia.

Nie trzeba radykalnych i gwałtownych zmian w naszym życiu. Czasem wystarczy wykonać jeden mały krok, przy czym należy pamiętać, że cokolwiek zrobimy, robimy to dla siebie. Nasza zmiana ma wpływ na innych, emanujemy energią wynikającą z faktu, że czujemy się lepiej, mamy więcej pewności siebie, a wszyscy dookoła widzą osobę zadowoloną, pozytywną, która dobrze się czuje w swojej roli, roli człowieka sukcesu. **Następuje poprawa jakości życia, a to zdobycz nie do przecenienia.**

Równie ważna jest kwestia suplementacji diety. Różne preparaty są dostępne na naszym rynku od kilkunastu lat. Ich udział w naszej diecie stale rośnie i nabiera znaczenia. Mogą być wielkim sprzymierzeńcem w poprawie zdrowia i ogólnego dobrostanu. Mogą też nie przynosić żadnych efektów, bądź w skrajnych przypadkach szkodzić.

Prawda jest taka, że jeżeli chcemy cieszyć się zdrowiem, dobrze się czuć i wyglądać, to zdrowa dieta i suplementacja musi być nieodłączną częścią naszego życia. Moim zdaniem nikogo nie stać na to, by ignorować aspekty życia związane z szeroko rozumianym wellness. Podobnie jak nie planowanie sukcesu jest w istocie planowaniem porażki, tak **nieprzejmowanie się dobrym stanem ducha i zdrowiem fizycznym jest inwestowaniem w niskie poczucie własnej wartości. Wellness to stan dobrego zdrowia i samopoczucia, to trend, który powstał w wyniku wzrastającej świadomości ludzi, że o ten stan trzeba samemu zadbać, że nie można się tylko poświęcić pracy zawodowej, a o zdrowie zatroszczy się medycyna. Takie myślenie się nie sprawdziło. O to trzeba zadbać samemu!**

Wellness to mega trend, który ogarnia na świecie miliony ludzi, którzy zaczynają rozumieć, że brak energii w wieku 30 lat wcale nie jest normalny, że nie trzeba chorować na serce w wieku 40 lat, że nadwaga pomimo powszechności, wcale nie jest czymś naturalnym, że w wieku 60 lat nie trzeba chodzić z apteczka leków, że w wieku 70 lat nie trzeba być niedołącznym. Wellness to sfera produktów i usług związanych z zachowaniem dobrego stanu zdrowia, samopoczucia i świetnego wyglądu. Tą ideę promujemy w naszym klubie. Członkiem może zostać praktycznie każda osoba. Począwszy od kołyski, a skończywszy na osobach w podeszłym wieku. Dlaczego? W dobie chemicznego i przetworzonego jedzenia, pozbawionego wartości odżywczych, zatrutego środowiska i leniwego trybu życia, już o zdrowie płodu w łonie matki możemy się zatroszczyć. W dzisiejszych czasach już nowo narodzone dzieci stają się klientami aptek. Dzieje się dlatego tak, że aż 70% chorób ma podłoże dieto - zależne. Gdybyśmy dzisiaj chcieli dostarczyć do organizmu niezbędnych dawek witamin i biopierwiastków drogą normalnego odżywiania, musielibyśmy spożywać takie ilości jedzenia, że nasz układ pokarmowy by temu nie podołał. Dziś jesteśmy skazani na suplementację. Witaminy i minerały biorą udział w wielu reakcjach chemicznych, które codziennie zachodzą w naszym organizmie. Wiele minerałów takich jak wapń i magnez pełnią także rolę budulca. Zbilansowana i urozmaicona dieta pomaga dostarczyć organizmowi potrzebne mu witaminy i minerały, a suplementy multiwitaminowe mogą ułatwić zaspokojenie dziennego zalecenia spożycia.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę ze znaczenia zbilansowanej diety dla zdrowia, ale pozyskanie wystarczającej ilości witamin i minerałów z pożywienia może być trudne. Chociaż każda witamina i każdy składnik mineralny mają swoją konkretną, szczególną rolę do odegrania w organizmie, niektóre zapewniają korzyści, które mogą być szczególnie ważne dla Ciebie jako niepowtarzalnej jednostki, np. wsparcie dla układu immunologicznego czy zachowanie skóry w dobrej kondycji.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, liczba osób otyłych podwoiła się od lat 80-tych, zatem nic dziwnego, że eksperci uznają za kluczowy element zachęcanie większej liczby ludzi do aktywności fizycznej. Zrozumieliśmy, że ważne jest nie tylko spożywanie wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych, białek kompletnych i zdrowych tłuszczów, ale także prowadzenie aktywnego stylu życia, by nie gromadzić zbyt dużo tkanki tłuszczowej i nie przybierać na wadze. Aktywny styl życia połączony ze zdrowym odżywianiem to klucz do sukcesu.

Moim celem i misją jest dotarcie do jak największej liczby ludzi i zmienić ich życie na lepsze.

W Klubie Zdrowego Stylu Życia zmieniamy nawyki żywieniowe. Uczymy jak się odżywiać, aby być zdrowym, staramy pokazać jak zapobiegać wielu chorobom. Naszym priorytetem jest poprawić zdrowie poprzez zdrowy aktywny styl życia łączący regularne ćwiczenia ze zbilansowaną dietą. Dietę nie na chwilę, ale na całe życie, która dostarcza kontrolowaną liczbę kalorii, wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz taką, która łatwo utrzymać. Obecnie po dekadach różnych trendów w dietach, które wahały się od trywialnych po ekstremalne, coraz więcej osób zaczyna rozumieć, że „szybkie zmiany” nie są, ani zdrowe, ani trwałe. Skoro tyle mód żywieniowych pojawia się i znika, nasuwa się pytanie jak będzie wyglądać przyszłość odżywiania?

W naszym Klubie Zdrowego Stylu Życia spotykają się osoby, których łączy ten sam cel. Bycie zdrowym i osiągnięcie zamierzonych korzyści. Nie jesteś w swoich dążeniach sam, masz pomoc grupy oraz Trenera Wellness, który cię motywuje i pomaga w podążaniu właściwą drogą. Tworzymy społeczność o podobnych zainteresowaniach, dla których zdrowy styl życia jest ważny. Wszyscy razem świętujemy każdy pojedynczy sukces. Zapewniamy doskonałą obsługę i wsparcie ludziom, którzy chcą zmienić swoje życie. Wskazówki są dopasowane do indywidualnych potrzeb. Badania potwierdzają, mając wsparcie łatwiej trzymamy się planu i mamy większą szansę powodzenia. Dowodzą również, że przyjemne spędzenie czasu z innymi wydłuża długość życia. Gdy jesteśmy blisko z grupą ludzi, czujemy się częścią czegoś znaczącego i zyskujemy poczucie przynależności. W roku

2014 największe badania przeprowadzone w 15 krajach z udziałem 15 000 respondentów wykazały, że aż 85% Europejczyków chciałaby prowadzić zdrowy tryb życia. A tylko 27% przyznaje, że zwraca uwagę na wartości odżywcze tego co je.

W klubie uczymy się jak się odżywiać, jak czytać etykiety, dlaczego diety nie działają. Poruszamy wiele innych tematów, często te, które są szczególnie bliskie naszym klubowiczom. Zbilansowane odżywianie nie polega na liczeniu kalorii, pozbawieniu Cię ulubionych smakołyków i eliminacji określonych grup produktów żywnościowych, jak np. w niektórych dietach „zero węglowodanów”. Niezależnie od tego, jaki przyświeca Ci cel, chcemy pomóc Ci zostać zdrowszą i szczęśliwszą wersją samego siebie- byś wyglądał i czuł się dobrze. W jaki sposób? Za sprawą spersonalizowanego odżywiania, które pomaga prowadzić zdrowy, aktywny styl życia. Spożycie makroskładników odżywczych, białek, tłuszczów i węglowodanów- trzeba zbilansować ze spożyciem witamin i minerałów, jak również połączyć z regularnymi ćwiczeniami i odpowiednim nawadnianiem organizmu. Czerpanie tych składników odżywczych z odpowiedniej żywności i produktów mających zaplecze naukowe to klucz do sukcesu. Stawiamy na najlepszą jakość a to oznacza osiągnięcie najlepszej dla siebie kondycji - nazywamy ją „Poziomem 10”. Połączenie zbilansowanego odżywiania i planu ćwiczeń pomoże zoptymalizować budowę Twojego ciała. Gdy jesteś już na drodze do osiągnięcia i utrzymania swojego „Poziomu 10”, czas głośno o tym powiedzieć i pokazać światu! Opowiadając rodzinie i znajomym o metamorfozie swojego ciała, możesz zainteresować ich programem zdrowego i aktywnego stylu życia. Zachęcać do osiągnięcia ich „Poziomu 10”. **Zapraszamy i powodzenia.**



ELŻBIETA JAROSZEWSKA-PIECHA - Centrum Promocji Zdrowia "ESCUELLA"
Tel. 533 777 163

Trener Wellness - Doradztwo w zakresie:

- odżywiania,
- bezpiecznego i trwałego ODCHUDZANIA,
- przybierania na wadze,
- kształtowania sylwetki,
- profilaktyki zdrowotnej,
- oczyszczanie ze złogów i toksyn,
- zwiększania poziomu energii.

Po godzinach...

Charakterystyka osób urodzonych w kolejnych dniach miesiąca

Tekst: Elżbieta Tołoczko

1 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są pewne siebie, odważne, inteligentne, przebojowe oraz bardzo ambitne. Za wszelką cenę dążą do osiągnięcia sukcesu, pragną się wyróżnić, oczekują pochwał i są żądne podziwu. Mają skłonność do dominowania i czasem do wywyższania się. Z trudem podporządkują się innym.

2 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są skromne, opiekuńcze, uczciwe i o wielkiej dobroci serca. Brakuje im odwagi i przebojowości, toteż w drodze do kariery chętnie ustępują innym. Są bardzo rodzinne i przyjacielskie. Z trudnością podejmują decyzje. Brakuje im wiary w siebie. Osoby z tą wibracją numerologiczną poświęcają swoje życie dla innych, bo taka jest ich wewnętrzna potrzeba. Często są nerwowe, ale nie okazują tego innym.

3 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są zdolne i utalentowane artystycznie, kochają życie towarzyskie i podróże, są elokwentne i z łatwością nawiązują kontakty. Są to osoby sympatyczne i dowcipne. Nie lubią problemów i monotonii. Często dopisuje im szczęście, ale nie potrafią tego docenić.

4 dzień m-ca: osobom urodzonym w tym dniu, nic łatwo nie przychodzi, wszystko zdobywają własną pracą. Potrafią osiągać sukcesy, bo są uparte w dążeniu do celu i konsekwentne w działaniach. Są uczciwe, prawe, pracowite i odpowiedzialne. W przyjaźni lojalne, w miłości wierne, można na nich polegać we wszystkich sprawach. Często występują u nich skłonności do stanów depresyjnych. Nie jest im znane uczucie zazdrości i zawiści.

5 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są odważne, wesołe ale potrafią być też złośliwe. Nie lubią słuchać rad, są bardzo niezależne, zawsze robią to co uważają za słuszne lub na co mają ochotę. Żyją pełną piersią, są zmienne w nastrojach, nerwowe i niecierpliwe. Posiadają wielką intuicję i temperament. Są zdolni i utalentowani, kochają zmiany oraz zabawy, ich decyzje są często nieprzemyślane, a stosunek do życia zbyt lekki. Bardziej angażują się

w znajomości towarzyskie niż w przyjacielskie, ponieważ najbardziej skupiają się na własnej osobie.

6 dzień m-ca: urodzeni w tym dniu, są niezwykle rodzeni, to ludzie, którzy żyją dla innych, często zapominając o swoich potrzebach. To kapłani domowego ogniska, niezwykle empatyczni, cechuje ich spokój i skłonność do wygodnego życia. Nie potrafią walczyć, brakuje im wiary w siebie. Z trudem przyjmują krytykę, bardzo łatwo ich urazić.

7 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu mają wielką intuicję i ciekawość tego co nieznanego. Są bardzo wrażliwe na punkcie własnej osoby, nerwowe, zdolne, ambitne i dociekliwe. Niezależność stawiają na pierwszym miejscu. Nie znoszą prostactwa i fałszu oraz plotek. Często czują się osamotnione. Dużo wymagają od innych ale od siebie również, potrafią także być samokrytyczni. To świetni organizatorzy, potrafią wcześniej planować i osiągać swoje cele. Są świetnymi obserwatorami, to osoby bardzo empatyczne, wczuwające się w problemy innych. Mają niezwykłą zdolność wyczuwania kłamstwa i fałszu.

8 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są bardzo silne i odważne. Dużą wagę przywiązują do spraw materialnych. Są pracowite, rzetelne i niezwykle ambitne. Są odporne na trudy i przeciwności życia. Posiadają olbrzymią siłę woli oraz predyspozycje do kierowania i zarządzania, co też potrafią świetnie wykorzystać.

9 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są bardzo niezależne, komunikatywne ich wolność jest na pierwszym miejscu, nie stosują się do żadnych reguł, mają swój własny kodeks moralny. Zawsze skłonni do pomocy innym, czasem jest to uciążliwe dla innych, ponieważ są nadopiekuńcze. Są świetnymi obserwatorami z niezwykłą intuicją oraz zdolnościami telepatycznymi.

10 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są zdolne, dumne i bardzo ambitne, potrafią wykorzystywać okazje. Posiadają predyspozycje kierownicze i lubią rywalizować. To osoby twórcze, nie bojący się ryzyka. Swoimi oryginalnymi pomysłami zarażają innych i potrafią wprowadzać je w życie. W niektórych przypadkach zdarza im się manipulować innymi.

11 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, posiadają nieprzeciętne cechy charakteru oraz zdolności i intuicję. Ich nadrzędnym celem jest pomaganie innym. Potrafią zainspirować

innych do rozwoju duchowego. To ludzie inteligentni, przedsiębiorczy i niezależni. Natura ich jest niecierpliwa i impulsywna.

12 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, z reguły świetnie sobie radzą w życiu. Posiadają wewnętrzną siłę i ambicje. Są świadome swojej wartości, dążą do wybicia się ponad przeciętność, ale nie muszą być na pierwszym planie. To osoby niezależne, czasem zachowują się dziwnie i niezrozumiale dla innych, ale są mile widziane w towarzystwie. Poproszone o pomoc nigdy jej nie odmawiają.

13 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są twórcze, błyskotliwe i skuteczne w swych działaniach. Ich myślenie jest oryginalne, zdobywają upragnione cele, ponieważ nie rezygnują z nich, podczas trudności stających na ich drodze. To osoby o dużym wdzięku i uroku osobistym, są towarzyskie, uparte, błyskotliwe oraz pełne entuzjazmu. Potrafią myśleć racjonalnie. W miłości dosyć często są ranione, ponieważ są zbyt ufne.

14 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, cechuje odwaga, pracowitość oraz radykalizm. To osoby zdolne do nauki i języków. Nie zawsze jednak są punktualni, czasem podejmują złe i nieprzemyślane decyzje, co często przeszkadza im w odniesieniu sukcesu. Często podróżują, potrafią szybko zaklimatyzować się w nowym miejscu, z łatwością komunikują się z innymi.

15 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu starają się dbać o dobre stosunki międzyludzkie, wśród znajomych, przyjaciół i w rodzinie. Czasem jednak mogą być niespokojne i porywcze oraz nazbyt odważne. Źle znoszą niepowodzenia, ponieważ ich ambicje mierzą wysoko. Są przeświadczeni o swojej nieomyślności, co często utrudnia im relacje z innymi osobami.

16 dzień m-ca: osobom urodzonym w tym dniu pomyślność powinna sprzyjać. To ludzie o wielkiej bystrości umysłu i dzięki swojej przenikliwości, świetnie sobie radzą w sprawach zawodowych. Posiadają zdolności metafizyczne i artystyczne. Są rodzinni i zapobiegliwi. Posiadają duże możliwości przewidywania, często zdarzają się im sny prorocze.

17 dzień m-ca: urodzeni w tym dniu lubią działać według własnego planu, z reguły osiągają swoje cele. Mają talent do zarabiania pieniędzy oraz do kierowania innym, w połączeniu z dużymi możliwościami organizacyjnymi, tak więc sukcesy z reguły należą do nich. To osoby bardzo ambitne, słowne i silne. Potrafią być również pomocne dla innych.

18 dzień m-ca: osoby urodzone w dniu miesiąca są silne i dominujące, dążące do sukcesów. Sprawy materialne i kariera, są dla nich priorytetowe. Lubią wygodne, komfortowe życie, często podchodzą egoistycznie do życia, mimo to chętnie pomagają innym. Potrafią też bronić swojej niezależności oraz zainspirować innych do działania.

19 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, działają odważnie i z rozmachem. Są altruistami, ofiarni i szlachetni. Te osoby obdarzone są niezwykłą intuicją i duchowością, mają bardzo bogate wewnętrzne życie. Nigdy nie są obojętne na ból i krzywdę innych. Miłość i przyjaźń, ma dla nich olbrzymie znaczenie.

20 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, cechuje perfekcjonizm, przez innych postrzegane są jako uosobienie dobroci i miłości. Potrafią być czułe i delikatne. Posiadają bardzo duże zdolności artystyczne, mogą osiągać sukcesy jako poeci. Potrzebują często wsparcia psychicznego, przeszkodą są dla nich blokady psychiczne oraz brak wiary we własne siły.

21 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są wesołe, sympatyczne, komunikatywne, czasem są zbyt wylewne. Cenią sobie przyjaźń i kontakty towarzyskie. Charakteryzuje je jednak egoizm, z reguły postępują tak jak im wygodnie. W nastrojach niestabilne czyli zmienne. Dla swoich bliskich gotowe są do poświęceń.

22 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są pod silną wibracją liczby mistrzowskiej. To osoby podchodzące do życia idealistycznie, chętnie służący innym. To ludzie z niezwykłym intelektem i zdolnościami, swoje powinności wypełnią uczciwie i rzetelnie. To osoby pracowite i odpowiedzialne, posiadają predyspozycje do zgłębiania wiedzy ezoterycznej.

23 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu są wszechstronnie uzdolnione, niezwykle inteligentne, mają predyspozycje do odnoszenia sukcesów. Wiara w swoje możliwości, pozwala im realizować swoje cele. Są sympatyczni z żywym temperamentem. Negatywną ich cechą, jest nadmierna podejrzliwość.

24 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu kochają życie rodzinne, są bardzo dobrymi rodzicami. To osoby niezwykle sumienne, pracowite i energiczne. Ich przesłaniem życiowym

jest pomoc potrzebującym. Dlatego życie zawodowe powinno być związane ze służbą dla innych. Chętnie biorą udział w akcjach charytatywnych.

25 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu mają skłonności do zamykania się w sobie i do pesymizmu, mimo to nie są typami samotników. Ci ludzie mają dar jasnowidzenia oraz zdolności do zgłębiania wiedzy tajemnej. Kontakt z przyrodą przywraca im spokój ducha. To osoby bardzo wymagające od siebie i od innych. Nie znoszą fałszu, prostactwa i nieuczciwości.

26 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu cechuje dwoistość, zmienność nastrojów, jak również zbyt uleganie swoim emocjom. W stosunku do innych są serdeczne i pomocne. Z łatwością radzą sobie w kierowaniu innymi. Dążą do sukcesów, kariery i zabezpieczenia materialnego. Przyjmowanie krytyki nie jest ich mocną stroną.

27 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu potrzebują ciepła i życzliwości, mimo, iż sami nie potrafią okazywać swych uczuć. Za wszelką ceną bronią swojej niezależności. To indywidualiści, nie znoszący dominacji, więc nie dostosują się do żadnych nakazów. Świetni jako przyjaciele i doradcy. Rodzinne relacje stanowią sens ich życia.

28 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są silne, odważne, niezależne i bardzo ambitne. Posiadają dar przekonywania oraz inspirowania innych do działań. Jednak nie zawsze są konsekwentni w swoich postanowieniach. W sprawach uczuciowych, dążą do pełnej dominacji nad partnerem. Niezbyt dobrze czują się w roli podwładnych. Z reguły częściej kierują się logiką niż uczuciami.

29 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są wielkimi indywidualistami, nie znoszą, żadnych konwenansów ani ograniczeń. To ludzie o niezwykłym temperamentie, intuicji, wrażliwości i inteligencji. To urodzeni idealiści żyjący według własnych zasad, mogący osiągać sukcesy w wielu dziedzinach życia. Posiadają silną potrzebę stabilności i bezpieczeństwa.

30 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, posiadają wiele talentów artystycznych, to twórcy z wielką wyobraźnią. Potrafią realizować swoje zamierzenia. To niepoprawni

optymiści. Uwielbiają życie pełne niespodzianek, są wesołe i mile widziane w towarzystwie. W uczuciach, mogą być zmienne i niestałe.

31 dzień m-ca: osoby urodzone w tym dniu, są uparte, pracowite i odpowiedzialne. To marzyciele, jednak rozsądek, zawsze bierze u nich górę. Lubią poczucie stabilności, toteż dbają o swoje zabezpieczenie materialne i swoich bliskich. Cenią sobie przyjaźń, lojalność i uczciwość oraz sprawiedliwość. Nie stronią od towarzystwa i rozrywek, lubią sztukę, taniec i zabawę.



ELŻBIETA TOŁOCZKO - Wróżka Elizabeth jest mistrzynią Tarota, doradcą życiowym, astro-psychologiem, chiromantką i poetką. Od 1996 roku zajmuje się zawodowo ezoteryką.

Jest absolwentką Studium Edukacyjnego Niekonwencjonalnych Systemów Działania i Myślenia w Warszawie oraz Łódzkiej Szkoły prognozowania, gdzie zdobyła tytuł doradcy życiowego.

Ukończyła również wiele kursów i szkoleń z zakresu pobierania energii kosmicznej, psychologii, radiestezji, astrologii i numerologii oraz dwa stopnie Metody Silvy. W 2005 roku otrzymała szwajcarski certyfikat potwierdzający wpis jej biografii do Encyklopedii WHO is WHO w Polsce. W 2006 roku jej biografia została wpisana do Encyklopedii Who is Who znanych Polek i Polaków. W 2008 roku wydała tomik wierszy: Wiersze Wróżki Elizabeth – wydawnictwo Foka w Szczecinie. Firma Elizabeth w 2014 roku otrzymała certyfikat: Firma Godna Zaufania. Również w 2014 roku otrzymała, Europejski Order Who is Who, wydany przez Generalną Kapitułę w Szwajcarii, za prowadzenie wieloletniej działalności ezoterycznej.

Fotorelacja z naszych spotkań rozwojowo-networkingowych

dla kobiet

VI Spotkanie

Bardzo dziękuję wszystkim Paniom za Wasze liczne przybycie i pełne entuzjazmu uczestnictwo w organizowanym przeze mnie VI spotkaniu rozwojowo-networkingowym dla Kobiet "Z Sukcesem Ci do Twarzy - Networking Kobiet", które odbyło się 12 października 2016 r. w WNEiZ Uniwersytetu Szczecińskiego. Jeszcze raz dziękuję zaproszonym Prelegentkom: Anna Rosiak (Coaching, Doradztwo), Ewa Budynkiewicz (Lektor j. francuskiego), Edyta Gabryś (Autorka książki „Siła Odwagi”), Małgorzata Gajewska, Magdalena Orłowska (marka odzieżowa MELO) za Wasze profesjonalne i pełne pasji wystąpienia! Dziękuję Katarzynie Kazojć za pomoc w zorganizowaniu miejsca spotkania (żałujemy, że z przyczyn losowych musiałaś zrezygnować z udziału!) (Dziękuję Barbarze Zakrzewskiej (pracownia Trzy Wnętrza trzywnetrza.pl - usługi home stagingu oraz stylizacji wnętrz) za zdjęcia z naszego spotkania, Eli Piwcewicz za wsparcie nas swoją mobilną kawiarnią Rubicon Family Szczecin oraz Członkiniom Koła Naukowego Biznes Innowacje Networking za zaangażowanie w organizację spotkania. Te spotkania utwierdzają nas w przekonaniu, że kobieca współpraca to najlepsza droga do naszego sukcesu! - niezależnie od tego jak go każda z nas definiuje:)

dr Katarzyna Kazojć
Edyta Gabryś
Małgorzata Gajewska
Magdalena Orłowska

Anna Rosiak
Ewa Budynkiewicz
Ewelina Borek

Prezentacja III Numeru Magazynu dla Kobiet Przedsiębiorczych

Z Sukcesem Ci do twarzy

12 października 2016 r.

Partnerzy:

- KOŁO NAUKOWE Biznes Innowacje Networking
- meLO Proudly made in Poland
- Anna Rosiak coach kryzysowy doradca zawodowy

www.szkołapsychologii.pl
Pomorska Szkoła Psychologii
tel. 91 484 19 60

EWELINA BOREK - Właścicielka Z Sukcesem Ci do Twarzy – Networking Kobiet. Autorka/współautorka i współrealizatorka projektów rozwojowo-szkoleniowych dla kobiet, biznesu i środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanych z funduszy europejskich. Certyfikowany Trener/wykładowca z zakresu psychologii biznesu, warsztatów aktywizujących osoby zagrożone, Train the Trainer.

Temat: Prezentacja nowego III Numeru Magazynu dla Kobiet Przedsiębiorczych pn. „Z Sukcesem Ci do twarzy – Networking Kobiet”. Ponadto, prezentacja projektu ASOS 2014-2020 dla osób w wieku 60+- pt.: „Złota 60-tka”

dr KATARZYNA KAZOJC – doktor nauk ekonomicznych, adiunkt w Instytucie Zarządzania i Inwestycji na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego, opiekun Koła Naukowego „Biznes, Innowacje, Networking”, manager Centrum Medycznego Kaszubska, koordynator Klastra Morskiego Pomorza Zachodniego, którego sekretariat techniczny działa przy spółce Polskie Terminale S.A.

Temat: „*Uszczęśliwiał innych - bądź egoistką*”

ANNA ROSIAK – Właścicielka firmy Coaching Doradztwo. Wykładowca na studiach podyplomowych w WSB. Certyfikowany coach ACC ICF, certyfikowany coach kryzysowy, certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, doradca zawodowy, pedagog pracy.

Temat: „*Filary poczucia własnej wartości*”

EWA BUDYNKIEWICZ – Lektor języka francuskiego. Mieszkała i studiowała we Francji. Ukończyła Filologię Romańską na Uniwersytecie Gdańskim i studia podyplomowe z zakresu Psychologii w Zarządzaniu Organizacjami w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu.

Temat: „*Język obcy w siedem dni – mit czy prawda?*”

EDYTA GABRYŚ – Autorka książki „Siła Odwagi – zacznij żyć SWOIM życiem”. Związana z branżą szkoleniową, rozwijając z wysoką skutecznością kilka dużych projektów. Kobieta przedsiębiorcza, która świetnie łączy twardy biznes z dbaniem o drugiego człowieka, bo to jak twierdzi jest jej kluczowym fundamentem działań.

Temat: – „*Mam prawo do głosu, czyli jak, kiedy i gdzie mieć swoje zdanie?*”

MAŁGORZATA GAJEWSKA, MAGDALENA ORŁOWSKA – Właścicielki Marki Odzieżowej dla kobiet plus-size MELO – Proudly made in Poland www.melo.szczecin.pl. MAŁGORZATA - księgowa z wykształcenia, a z zawodu Project manager, przez lata przygotowywała i zarządzała projektami unijnymi. Na koncie ma wielomilionowe inwestycje, zarówno w sektorze prywatnym, jak i publicznym. MAGADLENA - absolwentka Politechniki Szczecińskiej na wydziale Technologii Inżynierii Chemicznej i posiadaczka dyplomu MBA mocno zainteresowana psychologią zarządzania. Przez ponad 12 lat pracowała zawodowo w dużych firmach o kapitale polskim lub zagranicznym.

Temat: „*Lustereczko, lustereczko, powiedź przecie, któż jest najpiękniejszy w świecie*”





VII Spotkanie

Nasze VII- urodzinowe☺ (ponad rok działalności) spotkanie rozwojowo-networkingowe, które odbyło się 8 grudnia 2016 r. na WNEiZ Uniwersytetu Szczecińskiego. Dziękuję zaproszonym Prelegentkom: dr Katarzyna Kazojć (Opiekun Koła Naukowego Biznes Innowacje Networking, manager Centrum Medyczne Kaszubska), Paulina Milczanowska-Stećków (Konsultant ds. rekrutacji - Idea HR Doradztwo Personalne), Ewa Karpisz (Kancelaria Finansowa, Coach), Małgorzata Romancio i Emilia Taraszkiewicz (Advice- doradztwo finansowe), Anka Antończak (Socjoterapeuta, mediator sądowy) za Wasze profesjonalne i pełne pasji wystąpienia! Dziękuję Barbarze Zakrzewskiej (pracownia Trzy Wnętrza trzywnetrza.pl - usługi home stagingu oraz stylizacji wnętrz) za zdjęcia z naszego spotkania, Eli Piwcewicz za wsparcie nas swoją mobilną kawiarnią Rubicon Family Szczecin oraz Karolinie Krawczyk i pozostałym Studentkom z Koła Naukowego Biznes Innowacje Networking za fotorelację i zaangażowanie w organizację spotkania.

dr Katarzyna Kazojć
Paulina Milczanowska-Stećków
Małgorzata Romancio
Emilia Taraszkiewicz

Anka Antończak
Ewa Karpisz
Ewelina Borek

I Urodziny!
Z Sukcesem Ci do twarzy

8 grudnia 2016 r.

Partnerzy:      

EWELINA BOREK – Pomysłodawczyni i właścicielka Z Sukcesem Ci do Twarzy – Networking Kobiet. Autorka/współautorka i współrealizatorka projektów rozwojowo-szkoleniowych dla kobiet, biznesu i środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym, współfinansowanych z funduszy europejskich. Certyfikowany Trener/wykładowca z zakresu psychologii biznesu, warsztatów aktywizujących osoby zagrożone, Train the Trainer.

Temat: I Urodziny Z Sukcesem Ci do twarzy- Networking Kobiet!☺

dr KATARZYNA KAZOJĆ – doktor nauk ekonomicznych, adiunkt w Instytucie Zarządzania i Inwestycji na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu

Szczecińskiego, opiekun Koła Naukowego „Biznes, Innowacje, Networking”, manager Centrum Medycznego Kaszubska.

Temat: „*Uszczęśliwiał innych - bądź egoistką*”

PAULINA MILCZANOWSKA-STEĆKÓW – Psycholog i Pedagog specjalny. Na co dzień Konsultant ds. rekrutacji w Firmie IDEA HR Doradztwo Personalne. Pracuje nad stanowiskami na wszystkich szczeblach hierarchii Firmy, wykorzystując przy tym różne ścieżki pozyskiwania Kandydatów zarówno z Polski jak i Obcokrajowców.

Temat: „*Kobieta kontra rozmowa kwalifikacyjna – jak się przygotować i zrobić dobre wrażenie*”

EWA KARPISZ – Z wykształcenia architekt, absolwentka MBA, właścicielka KANCELARII Finansowej, Coach. Działa w Klubie Kobiet Północnej Izby Gospodarczej.

Temat: „*Uwolnij swój potencjał i zostań najlepszą wersją samej siebie*”

MAŁGORZATA ROMANCIO – Od 10 lat prowadzi działalność gospodarczą ADVICE - usługi finansowe, pośrednictwo. Jest również wykładowcą i referentem oraz Kierownikiem Struktury w Szczecinie dla firmy Capitol – sieć dystrybucyjna VIG S.A. EMILIA TARASZKIEIWCZ - Jest kierownikiem Reprezentantem w Szczecinie dla firmy Capitol – sieć dystrybucyjna VIG S.A.

Temat: – „*Jak wybrać dobrego doradcę kredytowego – dobry doradca czyli jaki?*”

ANKA ANTOŃCZAK – Moderator w metodzie Action Learning, mediator sądowy. Socjoterapeuta, trener szybkiego czytania, trener biznesu. Specjalista w dziedzinie marketingu i PR.

Temat: „*Chcę uprawiać z Tobą sens*”



