

Maj 2024
ISSUE NO. 01

Woman in
BUSINESS
Magazine



KOBIETY SUKCESU

WOMAN IN BUSINESS AWARDS 2024
I Edycja Konkursu
dla Przedsiębiorczych Polek w Irlandii

MOKSOTERAPIA I KONSTELACJE RODZINNE

Metoda 222

Miłość

Kariera

Pieniądze

SZTUKA PEWNOŚCI SIEBIE

ZABIEGI PIEŁĘGNACYJNE NA LATO

REFLEKSOLOGIA

KOBIETA MIESIĄCA KATARZYNA ZIOMEK

Pokochaj pieniądze
z Martą Manterys

NASZA MISJA

Wiele z nas przyjechało do Irlandii, nie wiedząc dokładnie, co nas tutaj czeka. Chciałyśmy spełnić swoje marzenia i po prostu zrobić coś w swoim życiu co sprawi, że poczujemy się spełnione i wartościowe. Często ryzykowałyśmy, bez znajomości języka, wsparcia rodziny i przyjaciół, którzy zostali w Polsce.

Jestem jedna z Was, mamą czwórki dzieci, która zaczynała z drobnym marzeniem. Chciałam otworzyć swój biznes i robić dobre i piękne torty, ale nie wiedziałam, jak się za to zabrać, jak zacząć.

Pasja poprowadziła mnie sama.

Woman in Business Klub to nie tylko spotkania, to również wsparcie, jakie dajemy Wam poprzez media.

Poznałam wiele kobiet, które z pasją tworzą swoją codzienność, są pośród nas.

Postanowiłam, że czas pokazać jak świetnie sobie radzą, stąd pomysł na Magazyn.

Założeniem, jakie przyświeca mi od początku, jest takie, abyście to Wy tworzyły tutaj treści. Bo to Wy jesteście ekspertkami w swojej dziedzinie.

Naszą misją jest pokazanie blasku każdej z Was. Chcemy przedstawić Was i wasze pasje jeszcze bardziej. Chcemy pokazać, że Polskie Kobiety są mądre, piękne i przedsiębiorcze.

Zapraszamy Was bardzo serdecznie do aktywnej współpracy, jesteśmy otwarci, jeżeli chcielibyście pokazać nam swój biznes i opowiedzieć o swojej pasji na łamach naszego Magazynu, prosimy o kontakt.

Zapraszam bardzo serdecznie.

Redaktor Naczelna

Maja Ulej



SPIS TREŚCI

<u>Inspirujące Kobiety Katarzyna Ziomek</u>	5
<u>Moksoterapia i konstelacje rodzinne</u>	7
<u>Capsule Wardrobe</u>	8
<u>Najlepsze zabiegi przed latem</u>	9
<u>Zabiegi pielęgnacyjne na twarz</u>	10
<u>Refleksologia</u>	11
<u>Woman in Business Klub poleca</u>	12
<u>O pięknie i spełnianiu marzeń</u>	14
<u>Czułam, że chcę być w czymś dobra</u>	15



<u>Techniki relaksacyjne</u>	16
<u>Najpiękniejsze prezenty hand-made</u>	17
<u>Firma w Irlandii</u>	18
<u>Gdzie zaplanować urlop</u>	21
<u>Pewność Siebie</u>	23
<u>Nie wytykam błędów</u>	27
<u>Astrologia i rozwój</u>	35
<u>Aromaterapia</u>	36



PODZIEKOWANIE

Jesteśmy ogromnie dumni z każdej z Polki, która swoją determinacją, zaangażowaniem, pracą, pasją i wyrzeczeniami osiąga kolejne etapy swojej kariery. Jesteśmy dumni, że tak dużo Polek mieszkających w Irlandii ma świetnie prosperujące biznesy, zdobywają nagrody, prestiż i uznanie. Rozwijają swoje kompetencje i stają się wzorem do naśladowania. W tym, jak i w każdym następnym wydaniu, będziemy przedstawiać sylwetki niezwykłych kobiet, Polek mieszkających i pracujących w Irlandii. Wierzymy, że wspólnie stworzymy niesamowity Magazyn, w którym każda z Was odnajdzie Siebie lub coś dla siebie.

Redakcja Woman in Business Magazine

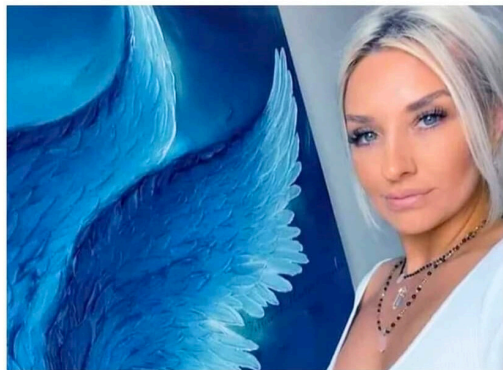


INSPIRUJĄCE KOBIETY

KOBIETA MIESIĄCA

KATARZYNA ZIOMEK

Katarzyna Ziomek pochodzi z Myszkowa, od 2010 mieszka w Irlandii, mama Nikoli i Liama, artystką z pasji, malarstwem zajęła się 6 lat temu. Dziś jest niesamowitą i spełnioną kobietą, która dzięki swojej pasji pokazuje, że czas na zmiany jest możliwy zawsze i tylko od nas zależy czy zdecydujemy się wejść w życie głębiej, czy pozostać na brzegu.



**KATARZYNA
ZIOMEK**



1/ CO CIĘ NAJBARDZIEJ MOTYWUJE.

Najbardziej motywuje mnie mój syn Liam ze stwierdzonym spektrum Autyzmu, jest dla mnie niewątpliwie niesamowitym źródłem motywacji, jego codzienna radość, miłość jest dla mnie największa inspiracja każdego dnia, razem z synkiem staramy się każdego dnia tworzyć nasz kolorowy świat poprzez sztukę, malowanie jest dla nas doskonałym sposobem na wyrażanie siebie i budowanie wspólnie więzi.

2/ SWÓJ DZIEŃ ZACZYNAM OD...

Rozpoczęcie dnia staram się zacząć od pozytywnego nastawienia oraz od pozytywnych myśli, które otwierają mnie na dobre pozytywne doświadczenia w ciągu dnia, ma to dla mnie ogromna moc i wpływ na samopoczucie. Uwielbiam chodzić boso po trawie, co jest dla mnie relaksujące i terapeutyczne dla mojego ciała, odczuwam bliskość z naturą i połączenie z energią otaczającego środowiska, cieszę się prostotą piękną natury, dokarmiam ptaki, przez co tworzę więź i bliskość z pięknymi stworzeniami, czerpię ogromną radość z ich obserwacji, otwierając się na magię natury.

3/ PIERWSZA PRACA I PIERWSZE ZAROBIONE PIENIĄDZE

Pierwsze zarobione pieniądze otrzymałam, pracując jako fryzjerka, jednocześnie ucząc się, zdobyłam wtedy cenne doświadczenie i umiejętności.

4 / PRZEŁOMOWY MOMENT W KARIERZE

Mój przełomowy moment nastąpił w najmniej spodziewanym się dla mnie momencie. Jeden z obrazów z serii balonowego psa wziął udział w Aukcji Młodej Sztuki w Warszawie i podczas aukcji osoby licytowały, przebijając obraz. Obraz uzyskał, jako jeden z kilku, największą kwotę, przez co zostałam dodana jako artystka do Biografii Galerii jednej z największych domów aukcyjnych w Polsce Desa Unicum. Było to dla mnie ogromne przeżycie w tamtym momencie. Zachowałam skromność wobec swojego największego sukcesu i cieszyłam się z niego z pokorą i wdzięcznością. Sukces to nie tylko efekt ciężkiej pracy i determinacji, ale także wsparcia innych ludzi i okoliczności, które wpłynęły na jego realizację.

5/ NAJWIĘCEJ ZAINWESTOWAŁAM W...

Bardzo dbam o jakość i szczegóły w pracy artystycznej, najwięcej inwestuje w wysokiej jakości farby oraz w dobrą jakość płótna, chce kontynuować swoją pasję i zaangażowanie w doskonalenie swoich umiejętności artystycznych, ponieważ to właśnie drobiazgi i wysoka jakość sprawiają, że sztuka jest wyjątkowa i niezapomniana.

6/ MÓJ PRZEPIS NA SUKCES

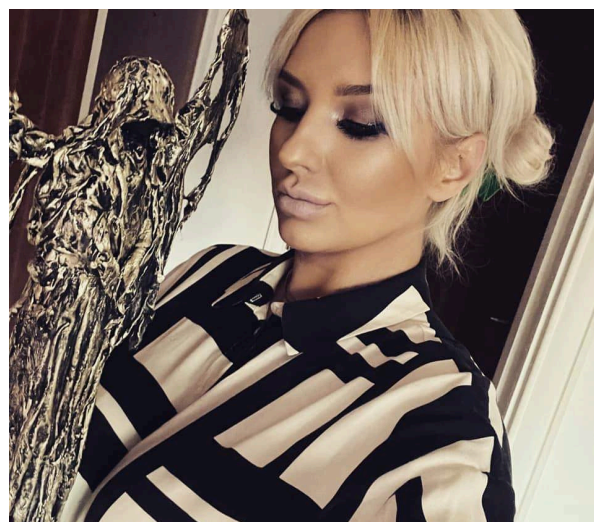
Wierzyć w siebie i mieć jasno określony cel. To właśnie wiara w siebie samego i konsekwentne dążenie do wyznaczonego celu sprawiają, że jesteś gotowy pokonywać przeszkody i wyzwania napotymane na drodze do sukcesu.

7/ MÓJ NAJWIĘKSZY SUKCES

Mój największy sukces to konsekwentnie podążanie swoją ścieżką, nie tracąc wiary w swoje możliwości, skromność, połączona z determinacją, pokazuje, jak ważne jest trzymanie się swoich wartości i celów, bo nawet w ciszy można osiągnąć wielkie rzeczy poprzez wiarę w siebie i ciężką pracę.

KATARZYNA ZIOMEK

NIEZWYKŁA ARTYSTKA, MAMA, CUDOWNA KOBIETA, KTÓRA SWOIM TALENTEM WSPIERA WIELE ORGANIZACJI CHARYTATYWNYCH. JEJ PRACE BYŁY WYSTAWIANE W WIELU PRESTIŻOWYCH GALERIACH ŚWIATA MIN STATION OF ART GALLERY, GALERIA RAMON, DESA UNICUM, GALERIA SZTUKI JAGIELLOŃSKA.



Ponoszenie porażki lub doświadczanie niepowodzeń może być trudne i przygnębiające, ale ważne jest, aby pamiętać, że każda porażka jest okazją do nauki i rozwoju. Zamiast się załamywać, staram się spojrzeć na niepowodzenie jako na szansę na lepsze zrozumienie swoich słabości, doskonalenie umiejętności i znalezienie nowych sposobów rozwiązania problemu. Ważne jest, aby nie traktować porażki jako końca drogi, ale jako etap na drodze do sukcesu. Trzeba być wytrwałym uczyć się z doświadczeń i nie poddawać się. To podejście pozwala wzrastać nawet w obliczu trudności.

9/ NAJWAŻNIEJSZA ZASADA /WARTOŚĆ, KTÓRĄ KIERUJĘ SIĘ W ŻYCIU.

Jedną z najważniejszych zasad, którą kieruję się w życiu, jest empatia. Empatia dla mnie to umiejętność rozumienia i współodczuwania emocji innych osób, zdolność do postawienia się w czyjejś sytuacji i zrozumienie ich punktu widzenia. Poprzez wykazywanie empatii możemy wspierać innych, być wsparciem w trudnych chwilach oraz tworzyć pozytywną atmosferę w naszym otoczeniu.

10/ KONKURENCJA TO DLA MNIE

Nie lubię słowa konkurencja, nie traktuję jej jako zagrożenie, lecz jako szansę na rozwój i podnoszenie poprzeczki. Zdrowa konkurencja może pobudzać do działania i przynosić pozytywne efekty, jeśli potraktujesz ją jako impuls do ciągłego doskonalenia się, a nie wyścig o bycie lepszym od innych za wszelką cenę.

11 / MOJA ULUBIONA POTRAWA

Uwielbiam zupy, w szczególności zupę pomidorową i wszystkie dania związane z pomidorami moja miłość do pomidorów była tak wyraźna, że stała się charakterystyczną cechą mojej osobowości, bo w dzieciństwie byłam przezywana przez rówieśników Pomidor.

12/ NAJWAŻNIEJSZA KSIĄŻKA, KTÓRĄ PRZECZYTAŁAM.

Kiedyś dawno temu przeczytałam parę, ale szczerze przyznaję, że czytanie książek nie jest moją ulubioną formą spędzania czasu, wolę filmy i e-booki. Może w przyszłości odkryję jakąś książkę, która wciągnie mnie od pierwszej strony.

13/ KOBIETOM, KTÓRE CHCĄ OSIĄGNAĆ SUKCES, PORADZIŁBYM...

Bądź odważna i nie bój się ryzyka, czasem trzeba wyjść poza strefę komfortu, podejmować ryzyko i podejmować nowe wyzwania, aby osiągnąć sukces. Pamiętaj, że każda kobieta ma potencjał do osiągnięcia sukcesu! Ważne jest, tylko aby być zdeterminowaną, konsekwentną i otwartą na rozwój.

Pamiętaj, że skromność w sukcesie jest cechą wartościową, która pozwala zachować równowagę i perspektywę wobec osiągnięć, ale również być wdzięcznym za okazane Ci uznanie.

Niech Twoja skromność będzie siłą, która dodaje Ci pokory i wdzięczności w drodze do dalszych sukcesów.

Bardzo dziękuję Kasiu za cudowny wywiad i z całego serca życzymy wielu sukcesów.

MOKSOTERAPIA I KONSTELACJE RODZINNE

Nazywam się Agnieszka Partyka, mój gabinet to Holistic Universe Conscious and Supportive Therapies, jestem dyplomowaną naturoterapeutką, life coachem, a przede wszystkim pasjonatką oraz praktykiem konstelacji rodzinnych wg metody Berta Hellingera.

Fascynuje mnie praca z ogniem pod postacią moksoterapii (termopunktury), wywodzącej się z TCM, polegającej na podgrzewaniu punktów akupunkturowych za pomocą ziół Artemisium moxae, których temperatura podczas spalania osiąga średnio 600°C. Moksoterapia przede wszystkim pobudza przepływ energii Qi w ciele oraz dogłębnie nagrzewa tkanki, działa antydepresyjnie, niweluje bóle różnego pochodzenia, pomaga w chorobach skóry oraz układu trawiennego, wytrąca wilgoć z organizmu, dlatego szczególnie jest polecana w klimacie morskim. W mojej praktyce wykonuję także konchowanie uszu, które było z powodzeniem stosowane m.in. w starożytnym Egipcie oraz pośród Majów. Zabieg ten usuwa nadmiar woskowiny na zasadzie podciśnienia, które powstaje podczas spalania konchy, porusza stagnację limfy w obrębie głowy, oczyszcza aurę, poprawia koncentrację oraz samopoczucie emocjonalno-fizyczne. Ponadto, stosuję także bańkoterapię ogniową, która ma szerokie zastosowanie w wielu schorzeniach - przywracając organizm do homeostazy.

Podczas tegorocznego Polonijnego Forum Zdrowia w Dublinie, przedstawiłam prelekcję pt. "Jak przerwać cykl błędnego koła za pomocą metody ustawień systemowych?" oraz udzieliłam wywiadu dla specjalnego gościa tegoż wydarzenia - Janusza Zagórskiego z telewizji NTV.

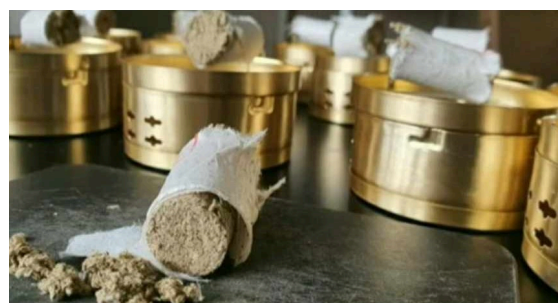
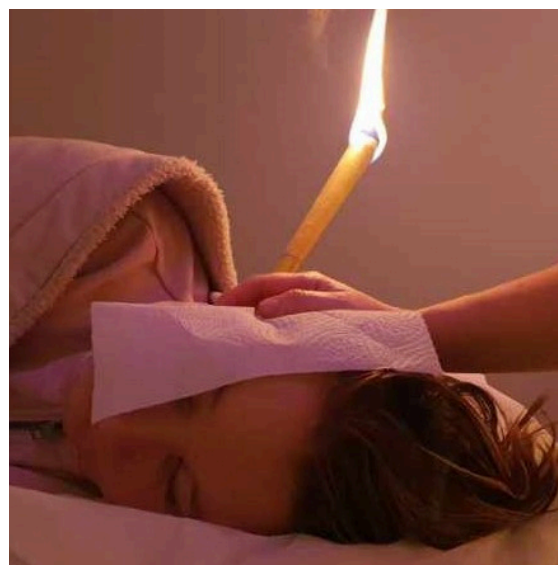
Ustawienia systemowe wg metody Berta Hellingera cenię przede wszystkim za to, że dają możliwość szybkiego transformowania tego, gdzie zazwyczaj nasz "umysł" nie sięga, czyli najczęściej do naszych wypartych traum, lub jeszcze dalej - do przekazów transgeneracyjnych, które są dziedziczone (opisuje je epigenetyka). Podczas mojej prezentacji m.in. wyjaśniłam na czym polegał eksperyment, któremu zostały poddane trzy pokolenia mysz (zapach kwitnącej wiśni w połączeniu z elektrowstrzasami), w zarysie omówiłam pole morfogenetyczne, wskazałam jakie problemy mogą wymagać pracy ustawieniowej, oprócz tego - wymieniłam przeciwwskazania wobec stosowania tej "techniki". Temat ustawień jest niezwykle obszerny, niełatwo go skondensować i teoretycznie wyjaśnić w paru zdaniach, gdyż łączy się tu filozofia z metafizyką, których najlepiej doświadczyć empirycznie, jednak, gdybym miała odpowiedzieć najkrócej jak potrafię, dlaczego warto zapoznać się z tą metodą, to chciałabym podkreślić, że w ustawieniach mamy efekt tzw. "skoku kwantowego" - biorąc udział w warsztacie jesteśmy poddani "polu wiedzącemu", ponadto w ustawieniu nie ograniczają nas mechanizmy obronne, ponieważ "scenę" obserwujemy z dystansu, kiedy to inny uczestnik jest dla nas w tzw. "służbie" - czyli w reprezentacji naszej osoby.

Jeśli któraś z metod przywracania dobrostanu budzi Twoje zainteresowanie – zapraszam do kontaktu, na mojej stronie stronie www.holisticuniverse.pl są dostępne informacje dotyczące mojej praktyki. Pozdrawiam serdecznie i wszystkiego dobrego życzę.

Agnieszka Partyka

Instagram: [holistic.universe.a.partyka](https://www.instagram.com/holistic.universe.a.partyka)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100088807813369>



CAPSULE WARDROBE

CZYLI SZTUKA DOBIERANIA UBRAŃ

CO TO JEST SZAFKA KAPSUŁOWA

Szafa kapsułowa to pojęcie, które z roku na rok zyskuje na znaczeniu i staje się coraz bardziej popularne, jednak nadal wiele osób nie wie, z czym dokładnie ona jest. Istnieje szansa, że spotkałaś się kiedykolwiek z pojęciem dom kapsułowy czy hotel kapsułowy – być może w odniesieniu do tych terminów łatwiej wyobrazić sobie, co może oznaczać to określenie. Jednak wszystkim tym elementom przyświecają te same zasady — minimalizm i praktyczność.

Dokładnie te same cechy mogłyby opisywać szafę kapsułową, której zamysłem jest przemyślane skomponowanie garderoby, aby z łatwością można było stworzyć kreacje na różne okazje przy zachowaniu ograniczonej ilości ubrań w szafie. Jeśli zaciekawiło Cię to pojęcie i chciałybyś nieco bardziej zagłębić się w ten temat – przeczytaj nasz artykuł, w którym poznasz najważniejsze informacje na temat szafy kapsułowej i być może sama zdecydujesz się na tego typu rozwiązanie.



Wiosna

W garderobie kapsułowej powinny znaleźć się elementy w klasycznych krojach, powiązane z modą w stonowanych kolorach tzw. kolorach ziemi, które łatwo ze sobą zestawić. Radzę też mądrze dobierać materiał, z jakiego wykonane są ubrania. Na przykład polecam włókna naturalne, takie jak len i bawełna organiczna, ponieważ są bardziej zrównoważone i oddychające.

Mając na uwadze swoją kolorystykę (najlepiej wykonać profesjonalną analizę kolorystyczną, która określi nasz typ urody) i ulubiony styl (który podkreśli atuty naszej sylwetki) wybierz podstawowe elementy garderoby, które są uniwersalne i dobrze ze sobą współgrają.

Za to zdecydowanie unikaj „modnych” rzeczy, ponieważ szybko wyjdą z mody. To powinna zawierać szafa kapsułowa.



SZAFKA KAPSUŁOWA - LISTA

Czyli jak kupować mądrze do swojej capsule wardrobe.

Swoją szafę tworzyłam kilka miesięcy i podam Wam, co w niej się znajduje, taka moja lista must have:

- 3 podstawowe koszulki: biała, szara, beżowa. Nie za luźne i nie za obcisłe.
 - 2 bezrękawniki: czarny oraz kawa z mlekiem.
 - 2 koszule: czarna i biała
 - 1 bluzka: moja jest kolorowa w kropki
 - 3 swetry: 1 grubszy zapinany na duże guziki w kolorze przygaszony rudy, 1 przez głowę w kolorze butelkowej zieleni też grubszy, ostatni cienki przez głowę biały.
 - 1 para eleganckich spodni w kolorze beżowym.
 - 1 spódnica za kolana w kolorze brązowym.
 - 1 kombinezon w kolorze ciemnej zieleni wręcz szarej.
 - 1 krótkie spodenki jeansowe czarne.
 - 2 sukienki: szara (za kolana), czarna (do kostek).
 - 1 para dopasowanych spodni jeansowych.
 - 1 para bardziej eleganckich spodni beżowych.
 - 2 kurtki: jeansowa i elegancka jasnobrązowa na guziki.
 - 3 pary butów: szare mokasyny, czarne skórzane kozaki, brązowe pełne klapki również ze skóry.
 - 2 większe torebki: sznurkowa jasna na lato i ciemnobrązowa skórzana na zimę.
- Aksesoria: okulary, pasek skórzany czarny, jakaś biżuteria – bez zagłębiania się w szczegóły.
- Tworzenie szafy kapsułowej jest dość wymagające, kompletuje się ją zazwyczaj kilka sezonów, ale tworzy bazę do wielu kreacji przy minimalistycznej ilości ubrań.

TOP NAJLEPSZE ZABIEGI PRZED LATEM

MASAŻ KOBIDO

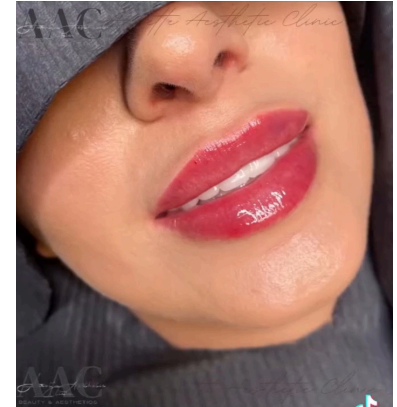


Odkryj tajemnicę wiecznej młodości w moim salonie! Kobido - japońska sztuka masażu twarzy, która przeniesie Cię w magiczny świat odprężenia i regeneracji skóry. Poczuj magię Kobido i doświadcz efektów, które odmienią Twój wygląd. W moim skromnym salonie czeka na Ciebie magiczny klimat i profesjonalna obsługa. Odkryj swoją naturalną piękność już dziś!

Anna Duminska Kobido Massage Limerick

Czy myślisz o powiększeniu ust, ale obawiasz się tzw. kaczego wyglądu? Nie szukaj dalej niż Annette Aesthetic Clinic i znajdź idealne rozwiązanie. Annette to nasza wysoce wykwalifikowana i wyszkolona specjalistka medycyny estetycznej, znana ze swoich 23 niesamowitych technik powiększania ust! Pozwól jej wysłuchać Twoich upragnionych celów i stworzyć usta, o jakich zawsze marzyłaś. Przywitaj się z wymarzonymi ustami w Annette Aesthetic Clinic. Twój cel idealnych ust jest na wyciągnięcie ręki. Skontaktuj się z nami już dziś za pośrednictwem WhatsApp pod numerem 085 268 25 08.

PIĘKNE USTA



REFLEKSOLOGIA



Refleksologia to starożytna sztuka uzdrawiania, która pobudza ponad 7000 zakończeń nerwowych ukrytych w stopach...

Refleksologia to nauka o refleksach, które znajdują się w stopach i dłoniach i które mają bezpośrednie połączenie ze wszystkimi gruczołami, organami i częściami ciała. To wyjątkowa metoda „chodzenia” kciukiem i palcami po tych refleksach.

Lato zbliża się wielkimi krokami i często dostaje pytanie, co jest modne na paznokciach Paulina? Kochane moje zacznijmy od kształtu: mgiędalek, kwadrat a może balerina? I tu zdajcie się na swoją stylistkę, która dobrze dobierze kształt do waszej płytki. A co z kolorem? W tym sezonie królują jednolite, pudrowe, delikatne, dość krótkie stylizacje, ale czemu by nie zaszaleć na lato? Najważniejsze jest to, że to Wy macie być zadowolone ze swoich paznokci i się w nich dobrze czuć, wspólnie dobierzemy kształt i kolor. Zapraszam.

PAZNOKCIE



RZESY

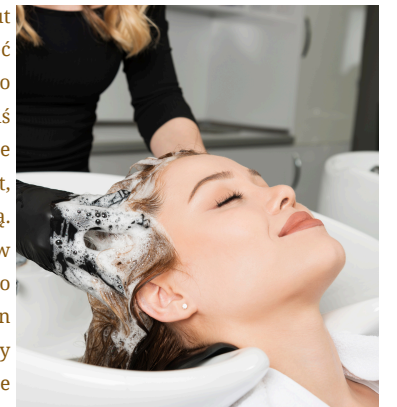


Przedłużanie i zagęszczanie rzęs sprawia, że wyglądamy młodziej. Nasze oczy dostają blasku i kolor staje się wyrazisty. Dobrze wykonany zabieg sprawia, że oczy się powiększają i doskonale możemy zakryć opadającą powiekę bez skalpela. Przedłużanie rzęs jest dla każdego bez względu na wiek lub płęć. Cudownie jest wstać rano i być gotową do wyjścia.

Lash Academy by Magda Frost

Włosy to bardzo ważny atrybut kobiecej urody. Każda z nas chce mieć piękne, błyszczące i zdrowo wyglądające włosy. Zdradzę Wam dziś sekret jak dbać o włosy, aby zawsze były lśniące. Stosuję tę kurację od lat, a moje włosy pięknie błyszczą. Wystarczy, że przed myciem włosów nałożysz odżywkę lub maskę do włosów. Potrzymaj ją na włosach min 30 min. Następnie spłucz i umyj włosy jak zwykle. Na koniec przepłucz je zimną wodą. Włosy Ci za to podziękują.

WŁOSY



BRWI



Brwi to tak zwana rama twarzy. To właśnie brwi są pierwszym po oczach elementem twarzy, na który zwracamy uwagę.

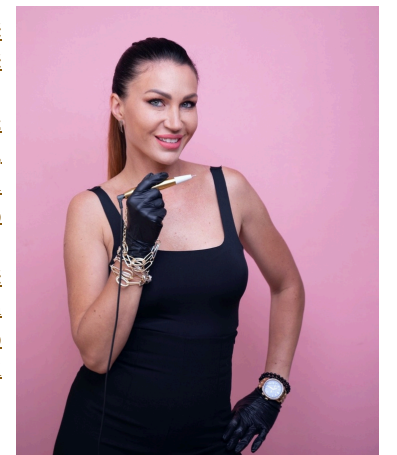
Pięknie wymodelowane, z odpowiednio dobranym kształtem i kolorem podkreślają naszą urodę.

Codzienną pielęgnację brwi możemy zastąpić henną brwi, którą najlepiej wykonać u profesjonalistki zabieg utrzymuje się kilka tygodni, lub można wykonać makijaż permanentny brwi, którego zabieg utrzyma się kilka miesięcy.

- Codziennie malowanie się może być męczące. Nie musisz już więcej tracić czasu na make up.
- To idealne rozwiązanie jeśli spędzasz wakacje aktywnie - kąpiele w morzu, długie spacery - z makijażem permanentnym będziesz piękna o każdej porze dnia.
- Lato to świetna pora roku, by zrobić sobie przerwę od kolorowych kosmetyków. Twoja skóra Cię za to pokocha. Wystarczy odrobina perfum i gotowe!
- Umów się już dziś
- Kamila Kaca

Art Permanent Makeup

MAKIAŻ PERMANENTNY





ZABIEGI PIELĘGNACYJNE NA TWARZ

JAK WYGLĄDAĆ MŁODZIEJ DORADZI

Ekspert Agnieszka Szcześniak

„Aga Beauty Design” to studio kosmetyczne, które tworzę od ponad 10 lat, pielęgnując wzrost swojej marki, jak matka z miłością rozwija dziecko. To miejsce, w którym dbam o każdy, nawet najmniejszy szczegół ważny dla każdej klientki.

W mojej pracy mam szczęście łączyć zamiłowanie do ludzi i estetyki. Stylizacja paznokci była sferą, w której stawiałam pierwsze kroki. Uwielbiam piękno, dbać o innych oraz przywiązywać wagę do detali. Potrzeby moich klientów zachęciły mnie do stałego poszerzania wachlarza umiejętności i usług o nowe zabiegi pielęgnacyjne, upiększające, liftingujące, odmładzające. Zakupiłam odpowiednie urządzenia medyczne oraz wykształciłam się w zakresie kosmologii. Posiadam urządzenia z certyfikatem medycznym i dbam o to, aby zawsze korzystać z nich w sposób bezpieczny i zgodny z obowiązującymi procedurami. Korzystam z najnowocześniejszych urządzeń stosowanych zarówno do zmniejszenia nadmiaru tkanki tłuszczowej, obwodu ciała, cellulitu, a także do usuwania zmarszczek jak i zmniejszenia oznak starzenia, poprzez skuteczny lifting.

Wybór, jakiego dokonałam spośród wielu maszyn, pozwala na dopasowywanie spersonalizowanych kuracji zabiegowych, idealnie dobranych do konkretnych potrzeb klienta. Klienci zawsze traktowani są indywidualnie, gdzie podczas konsultacji kosmologicznej staram się jak najlepiej poznać potrzeby klienta, aby kuracje zabiegowe zawsze dopasować do oczekiwanych rezultatów.

Chętnie odpowiadam na Wasze pytania i staram się podczas wizyt przekazać, jak najwięcej informacji na temat wykonywanych zabiegów

Wykonuję szeroki wachlarz usług:

Peeling kawitacyjny, Oczyszczane wodorowe, Mezoterapia Mikroigłowa, Infuzja tlenowa, Volumetric, Radiofrekwencja Mikroigłowa oraz najnowsze urządzenie medyczne HIFU.

Zabieg HIFU uznawany jest, za jeden z najbardziej skutecznych zabiegów medycyny estetycznej. Najlepsze efekty widoczne są po wytworzeniu nowego kolagenu i regeneracji skóry, czyli po około 3 miesiącach, natomiast efekt utrzymuje się przez co najmniej rok.

Efekty, jakich można spodziewać się po zabiegu to:

- Znaczne wygładzenie skóry
- Zagęszczenie skóry
- Poprawa napięcia skóry
- Redukcja zmarszczek – zwłaszcza kurzych łapek i tak zwanych zmarszczek palacza
- Odmłodzenie owalu twarzy
- Zmniejszenie rozstępów oraz blizn
- Opóźnienie procesu starzenia się skóry

Zwracam szczególną uwagę również przy wyborze kosmetyków, używanych do kuracji zabiegowych i dlatego wybieram tylko całkowicie bezpieczne w swoim składzie i dobrze przebadane produkty.

Kosmetyki używane w gabinecie również nie są testowane na zwierzętach. Moje usługi zawsze dopasowuję klientom tak, aby uzyskać, jak najlepsze rezultaty, co daje gwarancję sukcesu i wspaniałe efekty kuracji zabiegowych.

Gwarantuję wspaniałą atmosferę, otwartość na indywidualne zapotrzebowanie oraz tworzenie pakietów usług dostosowanych do Ciebie.

To wszystko pokazuje moją podróż, od dnia otwarcia mojego gabinetu kosmetycznego aż po dziś.



REFLEKSOLOGIA

Magdalena Tracz



Refleksologia stóp i jej działanie na nasz organizm m.in.:

- Poprawia pracę serca i układu krążenia; reguluje poziom ciśnienia krwi.
- reguluje pracę układu hormonalnego.
- wspomaga pracę układu trawienego.
- wspomaga proces detoksykacji organizmu, wspierając m.in. pracę wątroby, nerek oraz jelit.
- wspomaga układ oddechowy.
- usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego
- pozwala się wyciszyć, uspokoić, zredukować stres, pomaga rozluźnić mięśnie, pomaga na bezsenność.
- pomaga w różnego rodzaju bólach np. migrenach, bólach kręgosłupa.
- reguluje pracę układu limfatycznego (redukuje m.in. opuchnięte nogi)
- pomaga przy obniżonej odporności organizmu i częstych infekcjach.
- pomaga przy problemach z płodnością.

Zabieg refleksologiczny trwa godzinę i przed pierwszą wizytą jest poprzedzony wywiad z wypełnieniem przez klienta formularza refleksologicznego. Pierwszy etap zabiegu to etap "rozgrzewki" gdzie wykonuję odpowiednie ćwiczenia rozluźniające i rozciągające. Następnie rozpoczynam rozpracowywanie poszczególnych refleksów przy użyciu odpowiednich technik terapeutycznych. Siła dotyku i nacisku jest dostosowana do potrzeb pacjenta. Uciskanie poszczególnych refleksów zlokalizowanych na stopach powoduje usunięcie blokad, dzięki czemu energia, impulsy nerwowe oraz krew mogą krążyć bez problemów, a organizm rozpoczyna proces samoleczenia. Podczas sesji używam olejków i dbam o to, aby klient czuł się zrelaksowany i zaopiekowany.

Moje indywidualne podejście, pasja i delikatność w parze z doświadczeniem w działaniu sprawiają, że zabieg refleksologiczny jest nie tylko skuteczny, ale także relaksujący i odprężający dla klientów. Zapraszam z całego serca.

O to kilka opinii klientów:

"Moja pierwsza wizyta na refleksologii była raczej dla relaksu i ciekawości. Byłam naprawdę zaskoczona, jak po jednej wizycie poprawił się mój ogólny stan zdrowia. Miałam przypadłość, która czekała na wizytę u konsultanta, która już po pierwszej wizycie refleksologicznej została wyleczona. Magdalena to ekspert z pasją. Moje stopy nigdy nie były w lepszych rękach niż jej. Wysoce polecam."

"Niesamowite przeżycie! Gorąco polecam refleksologię stóp u Magdaleny. Ma niesamowite dłonie i piękną osobowość."

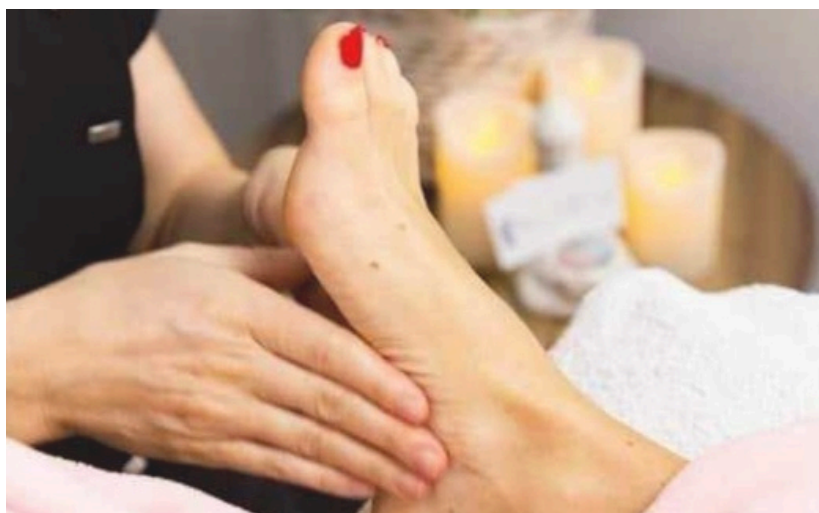
"Świetne doświadczenie, bardzo relaksujące zabiegi. Jestem stałym klientem od jakiegoś czasu. Bardzo polecam!"

Gdzie możesz mnie znaleźć:

Unit 3, Marlfield Row Kiltipper Way, Tallaght, Dublin D24 E954

Numer kontaktowy 0862044325

<https://www.facebook.com/ReflexologyByMagdalena>



Mam na imię Magdalena i od kilku lat interesuję się holistycznym podejściem do zdrowia. Jest to moja największa pasja. Jestem dyplomowanym refleksologiem, ukończyłam Holistic College Dublin. Gdy sama na sobie doświadczyłam cudownego działania refleksologii, zapragnęłam rozwijać i pogłębiać tę wspaniałą metodę.

"Refleksologia to starożytna sztuka uzdrawiania, która pobudza ponad 7000 zakończeń nerwowych ukrytych w stopach..."

Refleksologia to nauka o refleksach, które znajdują się w stopach i dłoniach i które mają bezpośrednie połączenie ze wszystkimi gruczołami, organami i częściami ciała. To wyjątkowa metoda „chodzenia” kciukiem i palcami po tych refleksach.

Refleksologia nie skupia się jedynie na stwarzającym problem narządzie czy układzie, a podchodzi do "problemu" holistycznie, przez pryzmat funkcjonowania całego organizmu. Warto tu zaznaczyć, że ta "całość" obejmuje nie tylko ciało, ale także psychikę i ducha.

WOMAN IN BUSINESS KLUB POLECA



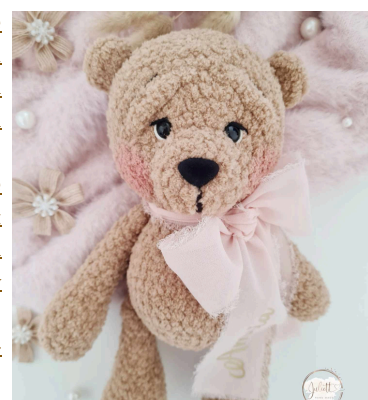
Kolczyki tworzone ręcznie, które posiadają wyselekcjonowane naturalne pióra koguta. Pióra symbolizują wolność - całkowitą, nieskrępowaną. Są też znakiem inspiracji, kreatywności i wewnętrznej siły. Łączone są również z aniołami a tym samym ochroną, bezpieczeństwem i troską. Pióra koguta to ochrona. Chronią przed negatywną energią i złym okiem. Kamienie wykorzystane przy tworzeniu kolczyków to czarny onyks i złoty hematyt. Kolczyki są obsadzone na biglach posrebrzanych oraz dodatkach posrebrzanych.

Z radością chcę Wam przedstawić moją pierwszą, autorską talię kart afirmacyjnych. Karty te mogą posłużyć zarówno jako motywacja do pozytywnych zmian w życiu, jak i odpowiadają na pytania oraz pomagają podjąć decyzje. Mam nadzieję, że dadzą Wam wiele radości oraz pomogą w odnalezieniu zarówno siebie, jak i swojej drogi życiowej.
Kasia Wróżka tarocistka



Niesamowita moc olejków eterycznych zamkniętych w przepięknej minimalistycznej formie jako szampon do włosów w kostce. Doskonały do każdego typu włosów zarówno Pań, jak i Panów. Niezwykle poręczny jako kosmetyk, który możesz zawsze zabrać w podróż. Ekologiczny i bezpieczny dla środowiska, gdyż jego formuła zawiera tylko naturalne składniki.
ELIKSIRY KU ZDROWOTNOŚCI

Przepiękne personalizowane misie maskotki, które nie tylko poprawią nastrój, ale ukoją swoją miękkością i ułatwią zasypianie każdemu maluchowi. Magda tworzy unikatowe misie własnoręcznie, każdy jest personalizowany według zamówienia i potrzeby klienta. Każdy inny i każdy cudowny. Możesz zamówić misia maskotkę - przytulankę na stronie Juliet hand made



Korony mocy są nie tylko pięknymi ozdobami, ale także symbolem głębszej siły i potencjału, który tkwi w każdej kobiecie. To więcej niż tylko ozdoby na głowie - są one kluczem do odkrycia wewnętrznej mocy, inspirując do działania, budowania mostów i spełniania marzeń. Poprzez noszenie koron mocy, kobiety są zachęcane do przezwycięzania przeszkód, budowania siebie i innych, oraz do manifestowania swojej siły i determinacji w codziennym życiu. To niezwykle akcesoria, które nie tylko ozdabiają zewnętrzną powierzchnię, ale również wzbogacają wewnętrzną sferę, pobudzając do działania, tworzenia i inspiracji dla siebie i innych.

Tiffany Campbell Aroma Bijoux to nowoczesna, luksusowa, pachnąca biżuteria do Aromaterapii. Unikatowy i luksusowy design podkreśli elegancję i dobry gust każdej Pani. Więcej wzorów, zarówno bransoletek, naszyjników, jak i nowoczesnych Aromatyzatorów do auta znajdziecie w naszym sklepie.



Petit Princess - przepiękne sukienki i spódniczki tutaj dla każdej małej księżniczki w wieku od 2-10 lat. Niezwykle tiulowe sukienki w przepięknych pastelowych kolorach idealne na wyjątkowe okazje. Różne kroje i fasony. zapraszam do kontaktu Na hasło KLUB WIB 10% rabatu Maya tel 0851118322

Shinaya Skincare Piękna aromaterapeutyczna mieszanka soli do kąpieli z solą Epsom, solą z Morza Martwego, solą Himalajską. SALTS SOM SALT, HIMALAYAN SALT EUTIC ESSENTIAL OR FLOW Dopełnieniem piękna i właściwości soli są HADE WITH LOVE & LIGHT naturalnie suszone kwiaty oraz terapeutyczne olejki eteryczne. Kąpiel z dodatkiem soli poprawia ogólny stan i zdrowie skóry. Przyniesie relaks zmęczonym i obolałym mięśniom.



KLUB KSIĄŻKI POLECA

NAJLEPSZE PROPOZYCJE NA LATO



RECENZJA DO KSIĄŻKI

Książka "Magia nieskończonego źródła" autorstwa Katarzyny Andrzejak to doskonały poradnik dla tych, którzy chcą nauczyć się jak pracować m.in. z energią, czakrami czy wahadłem.

Autorka, posiadająca bogate doświadczenie w pracy z energią Reiki, wahadłem oraz tarotem, przedstawia temat w sposób przystępny i przekonujący.

Jednym z głównych atutów tej książki jest jej zrozumiałość. Autorka unika skomplikowanego języka i prezentuje często trudne koncepcje w prosty i przystępny sposób, co sprawia, że nawet osobie początkującej w tej dziedzinie łatwiej zrozumieć zagadnienia i rozpocząć praktykę.

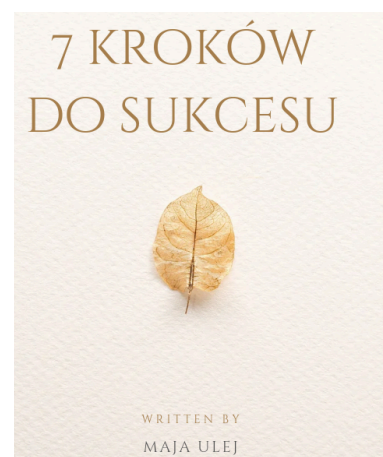
Poradnik zawiera liczne ilustracje, przeplatając teorię z praktyką.

Autorka prezentuje różnorodne techniki i ćwiczenia, które pomagają czytelnikowi m.in. otworzyć się na energię lub zbalansować swoje czakry. Są one opisane krok po kroku, co ułatwia ich wdrożenie do codziennej praktyki.

Podsumowując, książka "Magia nieskończonego źródła" to wartościowy poradnik - samouczek dla tych, którzy chcą zgłębić temat energii, a nie wiedzą od czego zacząć...

7 kroków do sukcesu to autorska propozycja, która napisałam dla Kobiet w biznesie. Nie ważne czy jesteś na początku swojej drogi, czy już nią kroczysz. Jest to poradnik dla wszystkich, którzy chcą osiągnąć sukces w biznesie i zmienić swoje życie. Zebrałam najważniejsze według mnie zasady, którymi sama kroczyłam, dzięki którym odniosłam sukces w swojej branży. Zasady są uniwersalne i stosowane odpowiednio doprowadza Was do upragnionego szczęścia i sukcesu.

Zapraszam do przejścia ze mną 7 kroków do sukcesu



KONCERT ZA SZKLANKĘ PIWA EWA BALICKA

Często mówi się o nich: cwaniacy, kombinatorzy, kretacze. Mówi się też: ofiary banków, biedacy, desperaci. Ona myśli, że nie należy ich klasyfikować. Oni po prostu podjęli niewłaściwą decyzję, za którą płacą nie gapowe, ale frankowe". Czy to było złe, że tak bardzo chcieli uniezależnić się od rodziców? Rok wspólnego mieszkania stanowił pewną granicę, której przekroczenie mogło skutkować katastrofą rodzinną. Nigdy wcześniej nie podejrzewałyby siebie o to, że sama mogłaby być zarzewiem kłótni. A jednak...

Historia jakich wiele: emigracja, poszukiwanie własnego miejsca, ciąża nie w porę, bezdomny pies obdarzający przyjaźnią i marzenia, które wbrew przeciwnościom można dogonić.

W tle głównych wydarzeń poznajemy okaleczonego przez życie Toma oraz ludzi, niekoniecznie pokornych, mieszkających w domu spokojnej starości. Ten dom, jakże odmienny od polskich DPS-ów, odsłania przed nami:

„...rzeczywistość ludzi żyjących w jesieni życia: ich egzystencji, marzeń, potrzeb i rozterek. Przychodzimy na świat, by przeżyć życie - jednak jest pewien feler: nikt nie uczy nas starości, nie przygotowuje i najczęściej ludzie są przez nią brani przez zaskoczenie...”



W moim słodkim i bezglutenowym menu można znaleźć szeroki wybór tortów, ciast, serników i innych pysznych słodkości. Można również znaleźć słodkości bez nabiału, bez cukru oraz bez mąki. Specjalizuję się w produkcji słodczy najlepszej jakości i stawiam na naturalne składniki, bez wzmacniaczy smaku, bez sztucznych barwników. Wręcz uwielbiam tworzyć przepisy na desery i ciasta z prostym składem.





O PIĘKNIEM SPEŁNIANIU MARZEŃ

Annette Aesthetic Clinic to renomowana placówka, w której bezpieczeństwo i komfort naszych klientów stawiamy na pierwszym miejscu.

→Annette Aesthetic Clinic to wysokie kwalifikacje i doświadczenie w świadczeniu najwyższej klasy usług estetycznych, a jej celem jest pomaganie klientom w osiągnięciu pożądaných rezultatów.

→Od odmładzania skóry po modelowanie twarzy oraz sylwetki, oferujemy szeroką gamę zabiegów, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb i celów każdej osoby.

→Nasza wiedza i dbałość o szczegóły sprawiają, że jest to idealna propozycja dla osób poszukujących wyjątkowych usług estetycznych.

→Zarezerwuj wizytę już teraz i dowiedz się, dlaczego Annette Aesthetic Clinic jest znana jako najlepsza w branży w zakresie zaawansowanych zabiegów estetycznych.

Twoje piękno i pewność siebie będą Ci wdzięczne.



Nie ma sukcesu bez porażek, błędów, źle podjętych decyzji. Czy to w życiu prywatnym, czy w zawodowym.

Jednak najważniejsze jest podnieść się po upadku, nie poddawać i iść dalej do wymarzonego celu.

W 2016 roku rozpoczęłam transformacyjną podróż. Podjęłam się inwestycji w samą siebie.

Przez kilka lat szkolać się w branży, która zawsze była moim marzeniem, ale wydawała się nie do osiągnięcia z braku kwalifikacji oraz doświadczenia. W 2021 r. poroniłam ciężę, autystyczna córka się pocięła,

zmarła moja babcia a po miesiącu odszedł tata. Nie rozumiałam, dlaczego właśnie teraz, kiedy życie zaczęło mi się układać, dostaje kopa nie jednego, ale kilka i upadam. Pamiętam wtedy słowa koleżanki "Pan Bóg nie wystawia na takie próby słabych, bo wie, że sobie nie poradzą, musisz być naprawdę bardzo silna" to był jedyny moment w moim życiu, kiedy nie chciałam być silną kobietą. Wydawało mi się, że straciłam wszystko.

Nie było łatwo, ale dzięki Bogu podniosłam się i ze łzami w oczach szłam do celu. Nie przestałam pracować. Nowa praca, doświadczenia, znajomości, wyzwania.

W 2022 roku podjęłam się jednego z wielu szkoleń tym razem pod okiem wybitnej polskiej specjalistki medycyny estetycznej Julii Fałowskiej. W 2023 rozpoczęłam studia pielęgniarskie w Irlandii oraz roczną szkołę medycyny estetycznej w Polsce. Pod okiem wybitnych trenerów tj. Alan, Eliza, Patrycja oraz wspomniana wyżej Julia, którzy, przekazali mi wiedzę z zakresu medycyny estetycznej na najwyższym poziomie, dziś mogę się cieszyć sukcesem w postaci zaufania moich klientów z różnych zakątków Irlandii, Irlandii Północnej oraz Wielkiej Brytanii.

Mam zaszczyt podzielić się informacją, odnośnie do rekomendacji. Julia Fałowska znana jako jedna z najlepszych zabiegowców medycyny estetycznej w Polsce poleciła moją klinikę jako jedną z najlepszych klinik medycyny estetycznej w Irlandii. To ogromny sukces dla mnie dostać takie wyróżnienie. Osobiście uważam, że nie jest to tylko moją zasługą. Dzięki pomocy oraz wsparciu najbliższych, ciężkiej pracy, nieustającej nauce, determinacji, codziennej modlitwie, zaufaniu coraz większego grona klientów, oraz mentorom między innymi takim jak Julia.czy Alan, zdobywam kolejne szczyty swojej kariery zawodowej i spełniam niezliczone marzenia.

Wielu ludzi pyta, po co mi to, po co mi pełny wymiar studiów pielęgniarskich w Irlandii, po co napisałam książkę o skutkach ubocznych i powikłaniach po wypełniaczach, po co mi te zjazdy do Polski na Akademię A.Dąbrowskiego przez rok skoro już wykonuje zabiegi, po co te kolejne certyfikaty, kolejne szkolenia, przecież mam już swój biznes, trojkę dzieci, i kolejne w drodze. Po co marnuje swój czas? Czy nie jestem już tym zmęczona?

Tak, mam swój biznes, wykonuje zaawansowane zabiegi, mam kwalifikacje, doświadczenie.

I generalnie mogłabym usiąść wygodnie, w mojej wymarzonej klinice i po prostu pracować, ale moich marzeń nie widać końca. A skoro udało mi się spełnić wcześniejsze marzenia to dlaczego mam nie spełnić kolejnych. Moja praca to moje hobby, pasja, którą nie potrafię się znudzić, zniechęcić.

I korzystając z okazji, chciałabym życzyć tobie drogi czytelniku wiary w siebie, w swoje umiejętności, odwagi do podjęcia kroków, które zmuszą cię do wyjścia ze strefy komfortu, aby móc się rozwijać. Bo tylko tak jesteśmy w stanie osiągnąć to, o czym marzymy. Każdy z nas ma marzenia, a jeżeli potrafimy o czymś marzyć, to potrafimy tego dokonać. Moje marzenia zaczęły się spełniać w momencie, kiedy opuściłam strefę komfortu, przestałam bać się porażki i tego, co ludzie powiedzą. Dziś wiem, że każde z moich doświadczeń dobrych i złych doprowadziło mnie tu gdzie jestem. Jestem za to wdzięczna.

Życzę wam odwagi, ale i empatii względem drugiego człowieka.

Aneta Woźniewska

AAC Annette Aesthetic Clinic

CZUŁAM ŻE CHCE BYĆ W CZYMŚ DOBRA

"5 lat nie jadłam tortu urodzinowego, a dzięki Pani moje marzenie się spełniło"

"Mój synek z autyzmem jest na diecie bezglutenowej i jest bardzo wybredny, a poprosił o dokładkę tortu od Pani"

"Mam kilku cukrzyków w rodzinie. Po tym cieście nie było skoku cukru we krwi"

"Cudowne było to, że syn mógł jeść ten sam tort z innymi dziećmi na urodzinach"

Takie słowa między innymi usłyszałam od klientów, którzy pomogli mi uświadomić sobie, że znalazłam wreszcie swoją drogę.

W 2020 roku zaczęła się moja przygoda z bezglutenowym pieczeniem, a w 2022 roku zostałam założycielką słodkiego biznesu o nazwie A piece of Heaven. Moje słodkie studio znajduje się w Portlaoise, zaraz obok domu a osobna kuchnia bezglutenowa daje poczucie bezpieczeństwa klientom z celiakią. Częstość występowania nietolerancji pokarmowej zmotywowała mnie do działania.

Można powiedzieć, że pracuję w domu, ale mam własną przestrzeń, która pozwala mi skupić się na pracy. Pokochałam pracę w domu. Mam indywidualny plan pracy, dostosowany do mojego trybu życia. Nie tracę wreszcie czasu na dojazdy i poświęcam dużo czasu córce, która wcześniej spędzała wszystkie weekendy bez mamy.

W moim słodkim i bezglutenowym menu można znaleźć szeroki wybór tortów, ciast, serników i innych pysznych słodkości. Można również znaleźć słodkości bez nabiału, bez cukru oraz bez mąki. Specjalizuję się w produkcji słodczy najlepszej jakości i stawiam na naturalne składniki, bez wzmacniaczy smaku, bez sztucznych barwników. Wręcz uwielbiam tworzyć przepisy na desery i ciasta z prostym składem.

Moją misją jest również przekonanie klientów, że wypieki/wyroby bez glutenu, bez nabiału, bez cukru, a nawet bez mąki, również są przepyszne. Zawsze chciałam, aby mój produkt kojarzył się przede wszystkim, z czymś, co naprawdę smakuje! Zachęcanie klienta do spróbowania czegoś innego to moje wyzwanie, ale "nic, co ma jakąś wartość, nie jest łatwe". Wierzę, że każdy słodki biznes ma gorzkie czasy za sobą.

W styczniu tego roku powstał pomysł o bezglutenowym e-booku a 20 kwietnia, e-book był już dostępny. Ten e-book zawiera 11 bezglutenowych przepisów. E-book powstał z myślą o klientach, którzy lubią spędzać czas w kuchni. Również chodziło o to, aby klienci mogli w domowych warunkach stworzyć coś pysznego, zdrowszego i w przystępnej cenie, ponieważ dieta z ograniczeniami często wiąże się z wysokimi kosztami. W e-booku znajdują się również 4 przepisy bez nabiału i 6 przepisów bez cukru.

Zdrowszy styl życia jest coraz bardziej lubiany a styl życia to nie tylko dieta, która trwa kilka tygodni. To zmiana nawyków żywieniowych. Mam nadzieję, że mój e-book będzie takim słodkim wsparciem dla wielu osób, które chcą dokonywać lepszych wyborów żywieniowych.

E-booka 'Sweet Solution' można zakupić, korzystając z mediów społecznościowych takich jak Facebook lub Instagram. Wystarczy wysłać prywatną wiadomość i wpisać hasło "E-book"



TECHNIKI RELAKSACYJNE

Relaksacja progresywna Jacobsona

W dzisiejszym świecie stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Jesteśmy zabiegane, mamy mało czasu i coraz więcej obowiązków. Stres przyczynia się do wielu chorób i wpływa na nas niekorzystnie. Jak więc można sobie poradzić ze stresem. Jak sprawić, aby nasze ciało było wyciszone i odprężone? Oto kilka przykładów technik relaksacyjnych, które możemy stosować zarówno na warsztatach, jak i samodzielnie w domu.

Oto przykładowe, wybrane techniki relaksu

Relaksacja progresywna Jacobsona.

Trening autogenny Schultza.

Technika głębokiego oddychania.

Medytacja mindfulness.

Joga i Tai Chi.

Aromaterapia

Aktywność fizyczna

Masaż

Dziś opowiem o Relaksacji progresywnej Jacobsona, jest to jedna z najbardziej skutecznych metod relaksacji.

Na czym polega technika relaksacyjna Jacobsona?

Trening Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu całych grup mięśniowych. To doskonały sposób na odprężenie oraz wyciszenie organizmu. Regularnie wykonywane ćwiczenia pomagają w zwalczaniu objawów nerwicy i depresji.

Trening Jacobsona zaczynamy od odprężenia mięśni dłoni i ramion, a następnie powtarzamy dla pozostałych grup mięśniowych – głowy (w tym mięśni twarzy i języka), klatki piersiowej, pleców (odginając się do tyłu), brzucha, a także nóg i stóp.

Trening Jacobsona polega na nauce świadomego odczuwania napięć własnych mięśni. Zgodnie z teorią, nauka relaksacji zachodzi etapowo. Rozluźnienie mięśni odbywa się zwykle w pozycji leżącej. Wiąże się to po części ze zjawiskiem rozprzestrzeniania się relaksacji. W momencie rozluźniania jednej grupy mięśniowej, relaksacji ulegają także inne grupy. Efektem terapii jest umiejętność relaksacji podczas wykonywania czynności dnia codziennego.

Cele treningu Jacobsona

Trening Jacobsona stosowany jest w walce z objawami lęku społecznego, w leczeniu chorób somatycznych, a także wielu dolegliwości na podłożu nerwicowym. Jest zalecany osobom przeciętnym nadmiernym stresem. Celem treningu jest:

- poprawa jakości snu;
- redukcja wzmożonego napięcia mięśniowego;
- przeciwdziałanie stanom lękowym;
- poprawa funkcjonowania narządów wewnętrznych.

Przed treningiem

Na samym początku należy zapewnić odpowiednie warunki do ćwiczeń. Pomieszczenie musi być przewietrzone, ciche oraz o odpowiedniej temperaturze powietrza. Kolejną czynnością jest przyjęcie wygodnej pozycji, zapewniającej maksymalne rozluźnienie mięśni. Najlepiej położyć się na plecach. Osoba ćwicząca musi skupić się na własnym ciele. Przyjmuje się, że proces rozluźniania rozpoczyna się w głowie. W tym celu często konieczne jest zamknięcie oczu.

Przed rozpoczęciem wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń należy skupić się na oddechu. Musi on być spokojny i miarowy, wykonywany przez nos. Osoba ma za zadanie poczuć, jak przy wdechu brzuch spokojnie się unosi, a płuca napełniają się powietrzem. Na końcu wdechu należy wstrzymać oddech na kilka sekund, a następnie (przy wydechu) poczuć, jak napięcie stopniowo odpływa z ciała.

W kolejnej części przedstawię Wam etapy wykonywania ćwiczeń i uwalniania emocji i wejścia w stan głębokiego relaksu techniką Relaksacji progresywnej Jacobsona.

Kamil Radlak



NAJPIĘKNIEJSZE PREZENTY HAND MADE

Idealne na Dzień Matki



Kartki ręcznie robione to zarówno wspaniały prezent i pamiątka na lata. Stawiam na wysoką jakość wykonania, a także oryginalność. Dzięki indywidualnemu podejściu do klienta jestem w stanie stworzyć niepowtarzalne kartki oraz zaproszenia. Zapraszam do zamawiania przez stronę Facebook - Cards Dublin.

Desery, które mówią więcej niż tysiacy słów, przepiękne, luksusowe, hand made słodkości, które swoim pięknym kształtem i wyśmienitym smakiem zachwycają najbardziej wymagających klientów i przeniosą Was do wysublimowanego słodkiego raju.

Zapraszamy do MMCookies, firmy, która od 10 lat specjalizuje się we współczesnym, luksusowym cukiernictwie
MMCOOKIES



Eliksir na odporność

Eliksir ten jest niekwestionowanym Królem moich wszystkich Eliksirów.

Początkowo polecany na ochorzenie przed zakażeniem i budowanie odporności.

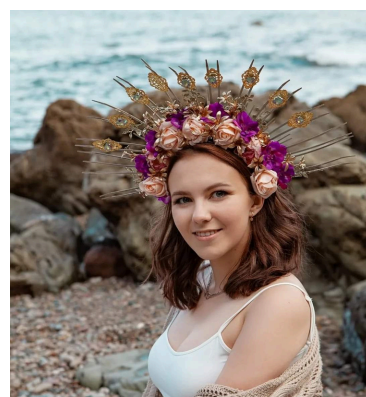
W jego skład wchodzi 5 olejków eterycznych w odpowiednich proporcjach:

Goździk Cytryna Cynamon Eukaliptus Rozmaryn Dostępne w 10 ml buteleczce z rollon, rozcieńczony olejem bazowym, lub nierozcieńczony w butelce 5 ml z zakraplaczem do dyfuzora

ELIKSIRY KU ZDROWOTNOŚCI

Każda kobieta jest królową, a każda królowa potrzebuje korony. KORONY MOCY to nie tylko przepiękna biżuteria, to bardziej magia, która zadziewa się, kiedy ją włożysz.

Korony dodają odwagi, mocy i pewności siebie, dzięki czemu jesteś gotowa do podejmowania największych wyzwań z głębokim poczuciem zasługiwania i wiary, że jesteś warta wszystkiego, co najlepsze. KORONY MOCY



Piękna aromaterapeutyczna mieszanka soli do kąpieli z solą Epsom, solą z Morza Martwego, solą Himalajską.

Dopełnieniem piękna i właściwości soli są naturalnie suszone kwiaty oraz terapeutyczne olejki eteryczne.

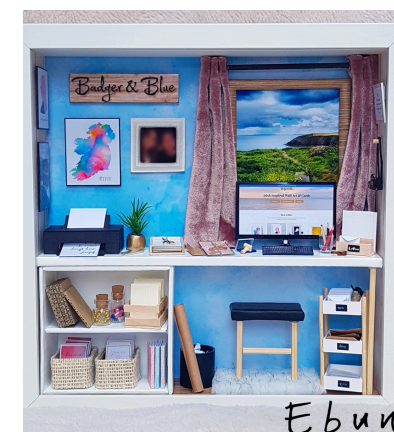
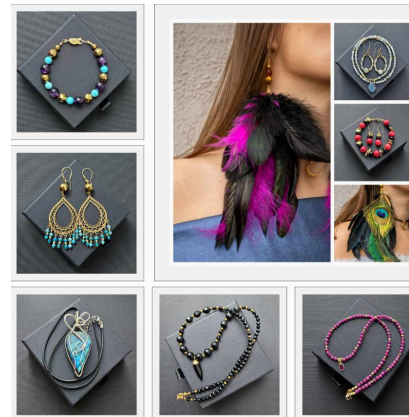
Kąpiel z dodatkiem soli poprawia ogólny stan i zdrowie skóry. Przyniesie relaks zmęczonym i obolałym mięśniom. Kąpiel z dodatkiem soli nie tylko relaksuje, ale także oczyszcza.

SHINAYA SKINCARE

Lucyna Shinaya Handmade Jewellery to wizjonerka i miłośniczka natury. Tworzy biżuterię z naturalnych kamieni wzbogacone

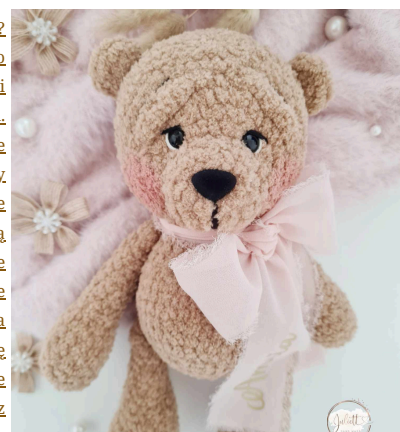
wibracją miłości misy kryształowej. Jej biżuteria jest dedykowana kobietom poszukującym wyjątkowości i doskonałej jakości, łącząc elegancję ze stylem orientalnym i vintage. Każdy klejnot tworzony jest w wysokich wibracjach, by połączyć Cię z Naturą i służyć piękną energią jako osobisty amulet.

Więcej prac możesz znaleźć na Fb @lucynashinaya



Odkryj wyjątkowe prezenty od eburn.gifts! Personalizowane, ręcznie robione, miniaturowe pokoiki zamknięte w ramach 3D to doskonały sposób na wyjątkowy upominek dla Twoich bliskich. Pełne emocji i wzruszeń, są idealne na każdą okazję. Taki prezent na pewno sprawi obdarowanemu niezapomniane chwile! Więcej informacji na www.eburn.gifts

Czy hobby może być również terapią? Oczywiście! Dzięki mojej pasji do szydełkowania misiów udało się mi przetrwać ciężkie leczenie mojej córki. Tworzenie misiów sprawiło, że przestałam myśleć o bólu, który widziałam, słyszałam i czułam. Moje misie mają niezwykłą historię, są zrobione z serca i dla mnie są one wyjątkowe. Dla Ciebie mogą być one idealnym i wyjątkowym prezentem dla bliskiej i kochanej osoby. Zapraszam Cię na moją stronę na FB: Juliett HandMade i na IG: juliett_handmade_gdzie poznasz moje wyjątkowe misie i moją historię.



CZY WARTO PRZENIEŚĆ FIRMĘ DO IRLANDII

Księgowość

Magdalena Kowalczyk



1. Czy warto przenieść firmę do Irlandii? Tak

Irlandzka jurysdykcja podatkowa wydaje się jedną z bardziej konkurencyjnych w Unii Europejskiej i na świecie. Korzystne opodatkowanie irlandzkich spółek LTD zachęca firmy spoza Unii do rejestrowania tu swoich przedstawicielstw.

2. Czy nie będąc rezydentem Irlandii, mogę założyć spółkę LTD oraz otworzyć firmowe konto bankowe w Irlandii?

Tak

Nie ma problemu z założeniem nowej spółki LTD przez obywatela Polski i to nawet bez przyjazdu do Irlandii.

Wystarczą potwierdzone kopie dokumentów osób fizycznych będących współnikami

3. Jak założyć spółkę LTD w Irlandii?

Podejmując decyzję o założeniu nowej spółki w Irlandii, trzeba się odpowiednio przygotować. Irlandzka spółka musi być zarejestrowana pod fizycznym adresem w Irlandii. Nie można do tego celu skorzystać z opcji zastosowania adresu skrzynki pocztowej (P.O. Box), jako adresu rejestrowego. Co ważne, adres prowadzenia działalności (trading address) może być inny niż adres rejestrowy. Warto pamiętać też o tym, że nawet spółka z jednoosobowym zarządem potrzebuje sekretarza. To funkcja, którą warto powierzyć profesjonalnemu partnerowi, który będzie reprezentować przed urzędami właściciela spółki w Irlandii.

4. Czy trzeba przyjechać do Irlandii, aby otworzyć nową irlandzką spółkę LTD? Nie

5. Czy firmę w Irlandii można założyć online? Tak
Spółkę irlandzką możemy otworzyć bez fizycznej obecności w irlandzkich urzędach. Urzędowa procedura zajmuje około 7 dni roboczych od momentu dostarczenia wszystkich podpisanych dokumentów. Dodajmy, że dyrektorzy spółek z ograniczoną odpowiedzialnością nie muszą być także rezydentami Irlandii. Istnieje jednak wymóg, aby co najmniej jeden z dyrektorów firmy był rezydentem EOG (Europejskiego Obszaru Gospodarczego), do którego należy Polska.

6. Czy w Irlandii można założyć jednoosobową spółkę LTD?
Tak

Irlandzka spółka LTD może mieć jednoosobowy zarząd. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby jedyny udziałowiec, czyli właściciel spółki LTD pełnił funkcję dyrektora swojej spółki.

7. Co w Irlandii robi sekretarz spółki LTD?

Obowiązkiem sekretarza spółki jest koordynacja wszystkich statutowych, prawnych i podatkowych zobowiązań spółki LTD oraz realizacja innych zleconych przez zarząd zadań.

8. Jakie deklaracje i sprawozdania składa się w Irlandii dla spółek LTD?

Irlandzkie spółki LTD są zobowiązane do składania corocznego sprawozdania finansowego na koniec roku podatkowego. Roczne sprawozdanie finansowe wraz z załącznikami w postaci deklaracji podatkowych składa się do irlandzkiego rejestru sądowego (Companies Registration Office), który rejestruje spółki w Irlandii. Sprawozdanie finansowe za zakończony rok podatkowy musi zostać złożone w terminie do 9 miesięcy od zakończenia roku podatkowego.

9. Czy irlandzka spółka LTD musi posiadać adres w Irlandii?
Tak

Wszystkie firmy zarejestrowane w Irlandii muszą zostać zarejestrowane pod irlandzkim adresem. Adres rejestrowy nie musi jednak być adresem wykorzystywanym w działalności operacyjnej i handlowej spółki.

1 Wspieramy Polki prowadzące swój biznes w Irlandii

Naszym celem jest wspieranie Polek w biznesie, zauważanie Was i docenianie pracy, jaką wkładacie w Waszą pracę i rozwijanie pasji.

2 Łączymy pasje i o nich piszemy

Chcemy pokazać waszą niesamowitą pracę, pasję, którą czasem trudno pokazać w szerszym gronie. Jesteśmy po to, aby wiadomość o waszym biznesie rozniosła się po całej Irlandii a może i po całym świecie.

3 Informujemy o nadchodzących wydarzeniach

Łączymy i jednoczymy Polki. Niezależnie gdzie mieszkanie i czym się zajmujecie, to miejsce zawsze Was zjednoczy. Będziemy Was informować o najważniejszych wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych i społecznych, kursach, szkoleniach i Eventach

4 Reklamujemy i promujemy

Naszą misją jest Pomaganie Wam Business Women!

Woman in Business Magazine jest bezpłatny, ale koszty prowadzenia i utrzymania dość spore. Liczymy na Wasze wsparcie zarówno w reklamach, jak i w dobrowolnych darowiznach, sponsorowaniu lub wirtualnej kawie.

Zostań naszym sponsorem



Odwiedź naszą stronę internetową www.wib.ie

REPLACE HERE YOUR LOGO
ADD YOUR TAGLINE TOO



CZAS NA URLOP

Maj to doskonały czas na planowanie urlopu. Z badań wynika, że najczęściej z nas marzy o urlopie w ciepłych krajach, wśród palm, morza i miękkiego piasku.

Na szczęście na świecie mamy mnóstwo miejsc, w które możemy jechać, odpocząć, zrelaksować się, nabrać sił i energii do dalszej pracy.

Jeżeli nie zdecydowałaś jeszcze gdzie w tym roku udać się na wypoczynek, podamy Wam kilka propozycji miejsc, które warto odwiedzić.

Podczas przeprowadzonych badań największą popularnością cieszy się Hiszpania. Jej cudowny klimat, przepyszne jedzenie oraz osobowość mieszkańców jest wręcz wciągające i uzależniające.



Hiszpania proponuje wiele atrakcyjnych turystycznie miejsc, jednakże Wyspy Kanaryjskie są alternatywa na cały rok. Temperatura powietrza utrzymuje się tam podobna przez cały rok.

Kolejnym cudownym miejscem jest Marbella, jedno z najpiękniejszych, najbardziej luksusowych i najdroższych miejsc w Hiszpanii. Jest to jedno z miejsc, które przynajmniej raz w życiu trzeba odwiedzić.

Dla tych z Was, którzy kochają wakacje w mieście, polecam odwiedzić przeurocze miasteczko Torrevieja, które w sezonie letnim tętni życiem. Tam również piłam najlepszą w życiu kawę i zjadłam swoją pierwszą paellę z owocami morza.

GDZIE ZAPLANOWAĆ WAKACJE



Badania pokazują, że podróże niezwykle nas kształtują. Poznając nowe miejsca, kulturę, jedzenie, klimat, jak również zmieniając otoczenie, nasz umysł i ciało doświadczają stanu głębokiego relaksu, wytwarzają się endorfiny, czyli hormony szczęścia, nasz mózg tworzy wspomnienia, które często są spoiwem osób, które wspólnie spędzają czas na wakacjach.

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



PEWNOŚĆ SIEBIE

5. Nie boją się popełniania błędów.

Każdy popełnia błędy, ale nie każdy jest się w stanie do tego przyznać. Niektórzy, gdy popełnią błąd, boją się do tego przyznać, a nieraz wręcz uparcie zaprzeczają, że popełnili błąd. Nie robią tak osoby pewne siebie. Dla osób pewnych siebie ich błąd jest nauką. W takiej sytuacji nie mają one problemu do przyznania się do niego. Okazują pokorę, wyciągają z niego wnioski i idą naprzód.

6. Nie porównują się z innymi.

Osoby pewne siebie nie porównują się do innych. Wiedzą, że ludzie się od siebie różnią, mają inne sytuacje życiowe, doświadczenia i umiejętności, a także trudności i zmartwienia. Porównywanie się do innych nie pomaga w osiągnięciu celu.

7. Nie narzekają, nie wchodzą w rolę ofiary.

Niektóre osoby mają tendencję do stawiania się w pozycji osoby skrzywdzonej. Zdaje im się, że wszyscy wokół są nastawieni przeciwko nim.

8. Osoby pewne siebie nie szukają winy za swoje nieszczęścia w innych. Biorą odpowiedzialność za swoje życie i podejmowane działania, a gdy spotykają je problemy – szukają konstruktywnych rozwiązań.

Pewność siebie ma realny wpływ na życie. Pozwala zdobyć wymarzoną pracę, poznać atrakcyjnego partnera i zawalczyć o siebie. Czym jest pewność siebie? Z czego bierze się pewność siebie i po czym poznać, że ktoś jest pewny siebie?

Pewność siebie bierze się z poczucia własnej wartości. Zwykle kształtuje się latami, a wpływają na nią m.in. postawy rodzicielskie takie jak motywowanie i wspieranie. W życiu dorosłym pewność siebie wynika przede wszystkim ze świadomości swoich myśli i uczuć. Co ciekawe, można ją...wypracować. Niezbędna jest do tego samoakceptacja, znajomość swoich kompetencji oraz mocnych i słabych stron.

Czym jest pewność siebie?

Pewność siebie to stan, postawa lub cecha, dzięki której czujemy się dobrze sami ze sobą, jesteśmy pewni własnej wartości, własnych kompetencji i wierzymy w swoje możliwości. To postawa, która ułatwia życie i pozwala dążyć oraz realizować własne cele.

Po czym poznać, że ktoś jest pewny siebie?

Osoby pewne siebie mają kilka cech:

1. Cieszą się z niewielkich sukcesów.

Osoby pewne siebie lubią się rozwijać, próbować nowych rzeczy i sprawdzać. Cieszą się nawet z niewielkich, mało spektakularnych sukcesów. Czerpią satysfakcję z małych kroków i nie stawiają sobie celów wykraczających poza ich możliwości. Są świadome tego, na co stać je w danym momencie i wiedzą, że na większy sukces składają się mniejsze.

2. Czerpią szczęście z tego, co już mają.

Jednym z filarów pewności siebie jest poczucie szczęścia. Osoby pewne siebie osiągają szczęście przez docenianie rzeczywistości i bycie wdzięcznym za to, czym los je obdarował. Może to być zdrowie, przyjaciele, rodzina, pasja, a nawet smaczny posiłek.

3. Nie krytykują innych.

Krytykowanie innych ludzi, ich cech czy postępowania nie świadczy o pewności siebie. Porównywanie się i doszukiwanie w innych wad często ma na celu przekonanie siebie, że jest się lepszym. Osoby pewne siebie tego nie potrzebują. Zamiast tego starają się znajdować w innych pozytywne cechy, a także próbują ich zrozumieć i docenić.

4. Są asertywne. Nie mówią "tak", gdy chcą powiedzieć "nie"

Osoby pewne siebie nie godzą się na rzeczy, których nie chcą. To rodziłoby w nich poczucie pokrzywdzenia i frustrację. Ich cechą jest asertywność. Dzięki niej potrafią wyrazić swoje myśli, uczucia i potrzeby w sposób jasny i bezpośredni, a przy tym nie naruszają praw innych ludzi.

By Paula Nowak





METODA 222 DZIAŁA CUDA W ZWIĄZKU

Jeśli czujesz, że wasze uczucie w związku gaśnie lub wypaliło się, koniecznie wypróbuj metodę 222. Stosuje ją jedno z najbardziej szczęśliwych i zgranych małżeństw w show-biznesie – Blake Lively i Ryan Reynolds, którzy uchodzą wręcz za związek idealny. Podpowiemy Wam dziś, na czym polega metoda 222.

Jak twierdzi większość par, stosujących metodę 222 przywraca ona ogień w związku, pobudza namiętność i łączy na długie lata.

Metoda 222 zyskała popularność głównie ze względu na jej skuteczność i łatwość wdrożenia w nasze, często bardzo zabiegane życie. Stosuje ją coraz więcej par, cieszy się również ogromną popularnością wśród wielu celebrytów.

Na czym więc polega metoda 222?

Już tłumaczymy!

Wszystko jest bardzo proste, wymaga jednak pewnej logistyki i zaangażowania. Jednak w każde ważne przedsięwzięcie trzeba włożyć trochę zaangażowania i czasu. W końcu na udany związek trzeba pracować i wspólnie angażować.

Aby utrzymać miłość, pasję i ogień takie, jak na początku waszej relacji, powinniście planować czas tylko dla siebie. Tak, oto cała tajemnica! Metoda 222 działa w następujący sposób:

🌸 Co dwa tygodnie organizujcie romantyczne randki tylko we dwoje. Może to być romantyczna kolacja, kino, teatr lub coś bardziej aktywnego i dostosowane go do waszego budżetu. Najważniejsze jest to, aby był to czas tylko dla was.

🌸 Co dwa miesiące planujcie weekendowy wypad lub chociaż jeden wspólny dzień tylko we dwoje. Odkrywajcie nowe miasta lub mniejsze miejscowości, nawet w pobliżu. Ważna jest zmiana otoczenia i zorganizowanie sobie całego dnia razem.

🌸 Co dwa lata wyjeżdżajcie na wakacje tylko we dwoje. Bez dzieci, bez znajomych, bez rodziny. To mają być wakacje tylko dla was, gdzie odpoczniecie i nacieszycie się sobą nawzajem. Taki wyjazd powinien też przywrócić ogień i intymność w związku.

Zapewniam, że stosowanie tej metody nie tylko zwiększy ogień w waszym związku, ale zbliży Was i da wam niezapomniane wspólne chwile i wspomnienia, które są fundamentem udanej relacji.



NOWOCZESNE WNETRZA w stylu Mariki Józwiak Asystentki Doroty Szelągowskiej

MARIKA JÓZWIAK

Kim jest Marika z Dorota was urządzi?

Marika Józwiak to dekoratorka wnętrz, która już od wielu lat współpracuje z Dorotą Szelągowską przy programach wnętrzarskich. Zwykle mieszkania przemieniane są w nieprzeciętne i Marika Józwiak ma w tych przemianach spory udział.

- Mamy bardzo podobny gust i właściwie we wszystkim się zgadzamy. To jest nieprawdopodobne, ale nawet wchodząc do sklepu, potrafimy wskazać tę samą rzecz, która nam się podoba, jeśli chodzi o płytki, kanapę, stół, krzesła. Jakoś tak jest - wyznała Marika Józwiak.



Wierzyć się nie chce, ale Marika Józwiak ma niewielkie mieszkanie o powierzchni zaledwie 43 metrów kwadratowych. Wykorzystała jednak swoje talenty i umiejętności, by stworzyć przepięknej urody gniazdko. Marika Józwiak jest aktywna na Instagramie. Chętnie dzieli się swoim życiem z fanami. Dzięki temu wiemy, jak wygląda jej małe przytulne mieszkanie.

SALON Z SYPIALNIĄ



- Wicie, że jestem fanką eklektycznych wnętrz, bo z połączenia stylów zawsze wychodzi coś fajniejszego. Moje mieszkanie mogę określić jako scandi-boho, czyli jasne proste wnętrza, ze sporą ilością dodatków boho. Bardzo lubię przestrzeń i bardzo zależało mi na tym, aby w tym mieszkaniu, pomimo niewielkich rozmiarów, była ona odczuwalna - tłumaczyła na Instagramie Marika Józwiak.

PIĘKNO

Test Kobieta

26 Maj 2024

Royal Marine Hotel Dublin

Godz 11.00-18.00

Cena : 65€

Przedsprzedaż

45€ do 10. 04.2024

❁ Olejkowa Mapa-
Kasia Mikolajczyk

❁ Analiza kolorystyczna –
Maja Ulej

❁ Pielęgnacja i ochrona skór
Anna Blaszczyk

❁ Ujdrniający masaż twarzy
zabieg, który możesz
bezpiecznie wykonać w domu
Anna Dumińska

❁ Jak wykonać perfekcyjny
makijaż- Marika Olczak

❁ Skuteczna Pielęgnacja
włosów w pigułce-
Natalia Ossowska

Patronat medialny

Radio Cenzura ❤️

Woman in Business Club

Balance Holistic Centre



Kawa herbata słodki poczęstunek oraz prezent dla każdej z Pań

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

NIE WYTYKAM BŁĘDÓW

CZYLI O SZTUCE POPRAWIANIA TEKSTÓW

Na słowo „korekta” pierwszym skojarzeniem jest oczywiście tekst z poprawionymi na czerwono błędami ortograficznymi oraz dziesiątkami podkreśleń i przekreśleń. Jest to zarazem prawda i nieprawda. W obecnej dobie urządzeń elektronicznych i automatycznej autokorekty, popełnić błąd ortograficzny jest bardzo trudno. Sporo jest jednak pracy niewidocznej gołym okiem, czyli między innymi czyszczenie białych znaków czy poprawa szeroko pojętej interpunkcji. Korektor, który często bywa także redaktorem, to druga para oczu, która znajduje w tekście to, czego autor nie zauważa z prostej przyczyny: mózg autora dokładnie wie, co miało być w danym fragmencie zapisane i tak też to odczytuje. Mózg osoby, która nie zna tekstu, przeczyta dokładnie to, co jest napisane. Właśnie wtedy znajduje się sens (lub też jego brak) wypowiedzi, wszelkie pomyłki stylistyczne oraz na przykład kalki językowe. Praca korektora przenika się z pracą redaktora i na odwrót. Tych obu zajęć nie można wykluczyć, surowo wyodrębnić.

Jeśli dostaję do korekty tekst, z ogromną wrażliwością podchodzę do sprawdzenia, ponieważ sama jestem autorką i wiem, jak ważna jest dla mnie samej moja praca. Nie zmieniam „z dobrego na dobre”. Często zastanawiam się, czy chęć poprawy czegoś to tylko moje subiektywne odczucie, czy jednak rzeczywiście dany fragment wymaga zmiany. A kiedy już muszę nanieść uwagę do tekstu, piszę obszerny komentarz wyjaśniający. Zasada jest jedna: zawsze gram z autorem do jednej bramki i zawsze dążymy razem do tego samego celu – lepszego tekstu. Ale jednocześnie to autor ma zdanie ostateczne i jeśli moje sugestie nie zostają zaakceptowane, pozostaje mi tylko uszanować decyzję zleceniodawcy.

Oczywiście, są różne teksty i różne współprace. Od samego początku mojej działalności wykonuję zlecenia dla autorki felietonów i wpisów blogowych. Znamy się prywatnie i czasami żartuję, że się czepiam i znęcam nad nią. Na co ona stwierdza, że mnie za to zabije, ale potem ożywi, abym dalej robiła to, co robię, bo robię to dobrze.

Są także zlecenia, które wymagają bardzo konkretnego podejścia, ponieważ do korekty otrzymuję pisma urzędowe, nie tylko od Polaków! Wspaniale pracuje mi się także z przedsiębiorcami. To ludzie, którym najbardziej zależy na tym, aby jasno i czytelnie przedstawić ofertę potencjalnemu klientowi. Tam nie ma miejsca na niedomówienia, wszystko musi być przejrzyste.

Bardzo ważną zasadą w mojej pracy jest poufność. Powierzone mi teksty przechowuję w bezpiecznym miejscu bez ryzyka utraty ani wycieku danych. Nie ujawniam też nazwisk osób ani nazw firm, z którymi współpracuję. Mogę tylko wspomnieć, że okazynie wykonuję korekty niektórych tekstów dla portalu Emigraniada.com. Nie pracuję nad książkami ani innymi publikacjami posiadającymi stopkę redakcyjną, więc moje nazwisko i wykonana praca pozostają w cieniu. I o to chodzi – korektor jest po to, aby to Twój tekst błyszczał wśród innych, zwykłych, niczym niewyróżniających się!

Natalia Sobiecka

Corectt, Redakcja i korekta



Kuchnia Low Gi

W dzisiejszych czasach ważne jest dla nas, abyśmy żyli zdrowo i fit. Słyszymy o różnych, szybkich dietach cud. Ale czy rzeczywiście powinniśmy wybierać szybko, czy zdrowo. Poznajcie sposób na życie, kuchnie Low Gi

INDEKS GLIKEMICZNY

Dzisiaj węglowodany dzieli się w zależności od wpływu na wzrost poziomu cukru we krwi a to definiuje indeks glikemiczny.

Naukowcy od spraw żywienia badali różne węglowodany w zależności od ich wpływu na wzrost poziomu cukru we krwi i porównywali je z glukozą. Przy tym przyporządkowano czystej glukozie (100% biodostępności) wartość 100. By móc porównać ze sobą wpływ węglowodanów na organizm, powodujący wzrost poziomu cukru we krwi, została im nadana wartość odpowiedniego indeksu glikemicznego.

Na przykład pieczone ziemniaki mają indeks glikemiczny 95, podczas gdy soczewica tylko 30.

Produkty żywnościowe o wysokim indeksie glikemicznym są zazwyczaj oczyszczone, to znaczy przetworzone przemysłowo. Mowa głównie o produktach, które spożywane są dopiero od niecałych dwóch stuleci, na przykład ziemniaki, biała mąka lub cukier i przede wszystkim wyprodukowane z nich przemysłowo inne produkty.

Zwraca uwagę fakt, że produkty żywnościowe o wysokim indeksie glikemicznym to takie, które w dzisiejszych czasach w większości krajów zachodnich spożywa się najchętniej. W ramach globalizacji przyzwyczajeni żywnościowych produkty te pojawiły się również w wielu innych krajach.



- Natomiast węglowodany o niskim indeksie glikemicznym jeszcze przed pięćdziesięcioma laty zaliczały się do podstawowych produktów żywnościowych, a dzisiaj:
- prawie się ich nie spożywa: na przykład chleb razowy, pełne zboża, produkty pełnoziarniste, ryż naturalny itd.
- spożywa się je coraz rzadziej: na przykład soczewica, fasola, groch, ciecierzycza itd
- spożywa się ich za mało: na przykład świeże owoce, świeże warzywa, sałata itd.

Stosując dietę Low Gi, odżywiamy się, uwzględniając zwiększenie ilości wyżej wymienionych produktów żywnościowych w codziennym jadłospisie.

Pasta LOVE

Makaron z krewetkami

SKŁADNIKI

2 PORCJE

- 125 g krewetek Black Tiger (obrane, obgotowane, mogą być mrożone)
 - 125 g makaronu (można użyć czarnego, barwionego sepią)
 - 1 łyżka masła
 - 2 łyżki oliwy extra vergine + do podania
 - 2 ząbki czosnku
 - kawałek (około 1/3) papryczki chili
 - 2 łyżki posiekanej natki
 - cząstki cytryny do podania
-
- Krewetki rozmrozić, dokładnie osuszyć. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie.
 - Na patelni roztopić masło z 1 łyżką oliwy oraz z pokrojonym na cienkie plasterki czosnkiem. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 1 - 2 minuty aż czosnek zmięknie.
 - Dodać drugą łyżkę oliwy, włożyć krewetki, doprawić solą i pieprzem. Dodać posiekaną papryczkę chili (bez pestek) i smażyć przez około pół minuty.
 - Przewrócić krewetki na drugą stronę i smażyć przez kolejne pół minuty. Dodać natkę pietruszki i wymieszać.
 - Dodać odcedzony makaron i wymieszać, połączyć dodatkową oliwą extra vergine. Podawać z cząstkami cytryny.



Makaron z sosem pomidorowym

- 150 g makaronu najlepiej razowego
- 1 łyżka tłuszczu gęsiego
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka suszonych przypraw włoskich
- 200 ml bulionu, rosołu
- Puszka pomidorów
- 200 ml sosu/przecieru/passaty pomidorowej
- 100 ml śmietanki sojowej lub kokosowej
- tarty ser np. parmezan, grana padano
- bazyli

PRZYGOTOWANIE

- Na dużej patelni lub rondlu na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać starty czosnek i wymieszać.
- W międzyczasie ugotować makaron Al dente w osolonej wodzie,
- dodać pomidory i zagotować, gotować ok. 5 minut, w razie potrzeby doprawić. Zbyt gęsty sos można rozcieńczać wodą z gotującego się makaronu.
- Do sosu dodać śmietankę lub mascarpone i wymieszać. Podawać z makaronem, posypać tartym serem i posiekaną bazylią.





Przebaczenie

Przebaczenie to najwyższa forma miłości. Nie zmienia przeszłości, ale zmienia przyszłość

Przebaczenie jest jedną z najbardziej potężnych i wyjątkowych form miłości, jaką możemy przejawiać w naszym życiu. Choć często kojarzone jest z aktem łaski wobec innych osób, jest równie istotne jako dar, który składamy samym sobie. Przebaczenie nie zmienia przeszłości ani nie usuwa bólu czy krzywd, których doświadczyliśmy, ale otwiera nam drogę do przyszłości pełnej spokoju i wolności. To nie tylko akt współczucia wobec innych, ale również akt samopomocy i samorozwoju.

Przebaczenie: Droga do wyzwolenia
Przebaczenie to magiczna moc, która potrafi rozjaśnić nawet najciemniejsze zakamarki naszej duszy. To jak otwarcie okna w zatłoczonym pokoju – wpuszcza do środka świeże powietrze, które odświeża całe pomieszczenie. Ale co to tak naprawdę znaczy? Przebaczenie oznacza dawanie sobie i innym drugiej szansy. To decyzja, że mimo iż ktoś zrobił nam krzywdę, nie będziemy już dłużej trzymać urazy w swoim sercu. To nie jest łatwe zadanie, ale kto powiedział, że droga do szczęścia ma być łatwa? Wielu z nas ma tendencję do trzymania urazy jak drogiego skarbu. Tak, bo przecież ta osoba zasłużyła sobie na nasz gniew, prawda? Ale przypomnij sobie moment, kiedy to ty zrobiłaś coś złego. Czy nie chciałabyś, żeby ten ktoś ci przebaczył? Przebaczenie to zrozumienie, że każdy z nas popełnia błędy, ale to nie definiuje naszej wartości jako ludzi. Czasem zdarza się, że ciężko nam jest przebaczyć. Wtedy nosimy tę złość jak niechcianego gościa, który nie chce opuścić naszego umysłu. Ale czy naprawdę chcemy, żeby to uczucie rządziło naszym życiem? Czy nie lepiej pozwolić sobie na trochę spokoju, uwolnić się od tego ciężaru?

Warto sobie uświadomić, że przebacząc, nie robimy tego tylko dla innych, ale również dla siebie. To jak uwolnienie się z klatki, którą sami stworzyliśmy. Nie oznacza to, że zapominamy o krzywdzie, ale pozwalamy sobie na przyszłość bez ciężkiego balastu przeszłości. Tak, wiem, że czasem wydaje się, że to niemożliwe. Że ta złość jest taka głęboka, że nigdy nie minie. Ale pomyśl tylko, czy naprawdę chcesz, żeby to uczucie kontrolowało twoje życie? Przebaczenie nie oznacza, że musisz wrócić do relacji, która cię skrzywdziła, ani zapomnieć o tym, co się wydarzyło. To po prostu odblokowanie dróg w swoim sercu i pozwolenie sobie na zrobienie kroku w przód.

PSYCHOLOGIA



Przebaczenie ma ogromną wartość dla naszego dobrostanu psychicznego, naszych relacji z innymi oraz naszego osobistego rozwoju. Choć może być trudne i wymaga czasu, wysiłku i wytrwałości, korzyści płynące z przebaczenia są niezaprzeczalne.

Trzymając urazę, nosimy ciężar, który ciągnie nas w dół. Przebaczenie pozwala nam uwolnić się od tego ciężaru i odzyskać spokój wewnętrzny. Przebaczenie pomaga nam uwolnić się od stresu, gniewu i złości, co korzystnie wpływa na nasze samopoczucie. Dodatkowo może być kluczem do naprawy zepsutych relacji, otwierając drogę do dialogu i pojednania.

„Jedynym wyjściem z labiryntu cierpienia jest przebaczenie” – John Green, „Szukając Alaski”. Ucząc się przebaczenia, rozwijamy empatię, zrozumienie i współczucie, co prowadzi do naszego osobistego rozwoju. Przebaczenie daje nam również poczucie wolności, pozwalając nam oderwać się od przeszłości i skupić się na teraźniejszości oraz przyszłości, otwierając drzwi do nowych możliwości i doświadczeń.

Czy istnieją sytuacje, w których przebaczenie może być trudne lub niemożliwe?

Gdy ktoś doświadczył ekstremalnej formy krzywdy, takiej jak przemoc fizyczna, wykorzystanie lub traumatyczne doświadczenia, przebaczenie może być niezwykle trudne ze względu na głębokie rany emocjonalne i trudności w ich przezwyciężeniu.

Przebaczenie może być też trudne, jeśli osoba, która nas skrzywdziła, nie okazuje skruchy ani nie zmienia swojego zachowania. Ciężko jest uwierzyć w szczerość przepaszającej osoby i ufać jej na nowo, co utrudnia proces przebaczenia. Jeśli ktoś ciągle nas krzywdzi lub nieustannie łamie nasze zaufanie, przebaczenie może być trudne, ponieważ obawiamy się, że ponownie zostaniemy skrzywdzeni lub wykorzystani.

„Słabi nigdy nie potrafią przebaczyć. Przebaczenie jest atrybutem silnych” – Mahatma Gandhi, „Wszyscy ludzie są braćmi: refleksje autobiograficzne”.

Czasami po prostu nie jesteśmy gotowi do przebaczenia. Może to wynikać z różnych czynników, takich jak brak zgłębienia emocji związanych z krzywdą, potrzeba czasu na przetworzenie uczuć czy obawa przed ponownym zranieniem.

Pamiętaj, że proces przebaczenia może być długi i wymagać wysiłku, ale może przynieść ogromne korzyści dla naszego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego. Ważne jest również, aby pozwolić sobie na czas i cierpliwość w tym procesie oraz nie oczekiwać natychmiastowych rezultatów.

POKOCHAJ PIENIĄDZE Z MARTĄ MANTERYŚ

Dlaczego twoje zarobki w biznesie nie są stabilne? Jeden miesiąc zarabiasz bardzo dużo, a trzy nie? Co jest powodem? Jak to zmienić?

Dzieje się tak, ponieważ wierzysz w siebie tylko wtedy, kiedy widzisz rezultaty. Czyli Twoje zadowolenie i utrzymanie w wysokiej energii jest uzależnione od rezultatu ! A to jest powodem, dlaczego Twoje zarobki skaczą góra dół. Wierzysz w swój biznes, tylko gdy widzisz, że klienci kupują. Kiedy nie kupują, załamujesz się, kiedy składają reklamację, załamujesz się. Kiedy zamówienia wpływają, wierzysz w swój biznes, kiedy zarabiasz świetnie, jesteś zachwycony, a kiedy jest weekend lub święta czy koniec miesiąca, znów zaczynasz wątpić, ponieważ jest mniej zleceń. Kiedy ktoś zostawi pozytywną opinię, wierzysz w siebie, a kiedy nie, znów się załamujesz. I właśnie wtedy, twoje zarobki płyną tak, jak ty panujesz nad swoimi emocjami. Inteligencja emocjonalna to sztuka panowania nad emocjami, gdy nie ma chwilowo wpływu, ponieważ jest niedziela ! Wierzysz w siebie, kiedy dostaniesz potwierdzenie zewnątrz, tymczasem wszystko jest w tobie. Jeżeli czekasz na to, żeby ktoś powiedział ci komplement i kupił od ciebie - wtedy jesteś szczęśliwy i

uzależniasz swoje szczęście oraz powodzenie biznesie, od innych ludzi. A to jest przepis na porażkę. Zastanów się, kim jesteś, gdy zlecenia nie wpływają? Kim jesteś, gdy klient odmówi ? To jest najważniejsze. Przyciągasz to kim czujesz, że jesteś a nie to, czego chcesz. Jestem właścicielem świetnie prosperującej firmy, zarabiającej 7 cyfr rocznie zawsze! Tak powinieneś sobie mówić. Rozwiązaniem jest większa wiara w siebie i to co robisz. Skupienie na swojej wizji i determinacja w drodze do celu oraz panowanie nad swoimi emocjami, gdy chwilowo nie ma zleceń. Gdy to opanujesz, wtedy wszystko ruszy do przodu. Stabilnie. Więcej na ten temat znajdziesz na szkoleniu, Bądź magnesem na klientów, na którym uczę prawidłowego myślenia na temat siebie, biznesu, klientów oraz cen. Po tym szkoleniu twój biznes już nie będzie ten sam. Jeśli jesteś gotowy zwiększyć zarobki x10 i mieć klientów czekających w kolejkach do ciebie - to zapraszam! Tego nie da się oduczyć.



6

SEKRETÓW SUKCESU

Według Bryana Tracey



1) ZDECYDUJ CZEGO CHCESZ

Pierwszym krokiem, jest zdecydowanie, CZEGO tak naprawdę chcesz, w każdej dziedzinie swojego życia. Twoje cele muszą być sformułowane jasno i czytelnie.



2) ZAPISZ DATĘ

Zapisz CELE ręcznie, na kartce. Jest to bardzo ważne. To, co zapisujemy ręcznie, szybciej zapamiętujemy. Zapisz wszystko bardzo dokładnie i z najmniejszymi szczegółami. Cele muszą być jasne, gdyż to zapisuje się również w nadświadomości. Tutaj działa prawo przyciągania, czyli przyciągasz to, o czym myślisz. Twoje życie jest takie, jakie są twoje myśli.



3) USTAL TERMIN

Twoja nadświadomość musi WIDZIEĆ, kiedy twój cel ma być zrealizowany. Nie możesz powiedzieć "kiedyś chce być bogaty", bo to może oznaczać za trzydzieści lub więcej lat. Spróbuj powiedzieć np: Do końca roku chcę zarabiać 5 tysięcy €/mc.



4) SPORZĄDŹ LISTĘ I UPORZĄDKUJ JĄ WG PRIORYTETÓW

Sporządzanie list jest jedną z najważniejszych umiejętności sprzyjających szczęściu i bogactwu. Lista zmusza do aktywowania najgłębszych pokładów twojej nadświadomości.

Zapisz wszystkie rzeczy, które przychodzą ci do głowy, które musiałbyś zrobić, aby osiągnąć swój cel. Ważne jest, abyś spisał wszystkie pomysły, bez oceniania. Uporządkuj swoją listę według priorytetów. Co zrobisz najpierw? Co zrobisz jako drugie? Co jako trzecie i co potem?

Wszelki sukces bierze się ze sporządzenia listy wszystkiego, co musisz zrobić, by osiągnąć cel.



5) PRZEJDŹ DO DZIAŁANIA

I to natychmiast! Masz już określony cel, termin, kolejność i priorytety. Przejdź do działania. Rozpoczynając działanie, włączasz moce swojego umysłu i aktywujesz nadświadomość. Będziesz zdziwiona co zacznie się teraz dziać.



6) ZRÓB COŚ KAŻDEGO DNIA

Twoim zadaniem, jest zrobienie każdego dnia chociaż jednego zadania, które przybliży cię o krok do osiągnięcia celu. **CHOCIAŻ JEDNEGO.** To jest naprawdę minimum. Mowa tu o 7 dniach w tygodniu. Każdego dnia zrobisz jedną rzecz, która przybliży cię do celu. Co to da? W tygodniu masz już 7 wykonanych zadań, które przybliżają cię do twoich celów. Rób to, do momentu osiągnięcia celu!



Połącz się z naturą

ŻYWIÓŁY W JODZE I AJUWERDZIE - JAK KORZYSTAĆ Z ICH MOCY

Autor NATALIA KNOPEK

Zarówno w jodze, jak i w ajurwedzie zwracamy dużą uwagę na zależności pomiędzy nami a otaczającym nas światem. Wiemy i czujemy, że wszyscy i wszystko jest ze sobą połączone.

W wielu traktatach filozoficznych i religiach mówi się otwarcie o tym, że to, co wewnątrz to na zewnątrz i odwrotnie. Tutaj nie jest inaczej – ludzki organizm i ludzkie ciało jest takim małym kosmosem, pomniejszonym odbiciem świata zewnętrznego.

My i cała nasza świadomość jesteśmy miniaturą wszechświata – wszystko to ciągle się rozszerza. Fizycznym początkiem jest połączenie komórki jajowej i plemnika, w wyniku czego powstaje zarodek. Dalej następuje rozwój i pojawienie się samoświadomości.

Żywioly w jodze i ajurwedzie

Zgodnie z tym, czego uczy nas ajurweda – cały wszechświat, wszystko to, co znajduje się na świecie, łącznie z nami ludźmi, składa się z pięciu żywiołów. Są nimi: ziemia, woda, ogień, powietrze i eter. Oczywiście nie chodzi tu o dosłowną, fizyczną budowę, nie mówimy przecież, że nasze stopy składają się z gleby albo że żołądek to ogień :)

Chodzi raczej o zbiór określonych cech, określających dany żywioł, które mają odbicie w całym świecie, jak i w nas samych. Różne i bardzo indywidualne proporcje każdego z żywiołów w ciele sprawiają, że różnimy się od siebie.

Mamy określone mocne i słabe strony, talenty, strachy czy skłonności. Znajomość tych konfiguracji ułatwia nam pracę z nimi.

Niemniej jednak dla każdego z nas dobre jest zachowanie równowagi i pielęgnowanie KAŻDEGO z tych żywiołów. A poza tym odpowiednie kierowanie nimi: wzmacnianie, gdy czujemy, że któregoś z elementów zaczyna nam brakować, oraz uspokajanie, gdy któryś zaczyna nadmiernie dominować.

Zarówno nadmiar, jak i niedomiar któregoś z elementów może być przyczyną gorszego samopoczucia a w dalszym rozrachunku – nawet choroby. Dla przykładu: nadmiernie działający żywioł ognia może być przyczyną chorób żołądkowych, zaś zbyt wygaszony – problemów z trawieniem. Zbyt duża ilość powietrza to nerwowość, jednak zbyt mała – ospałość, brak odwagi do zmian i ruszenia z miejsca.

W czym może nam pomóc praca z 5 żywiołami?

Jak każda praca związana z rozwojem – praca z żywiołami w znaczącym stopniu podnosi jakość naszego życia. Usuwa nie tylko dolegliwości fizyczne, ale również otwiera na pracę z emocjami i ich uwalnianiem.

Praca z każdym kolejnym żywiołem pomaga lepiej zrozumieć siebie. **Ziemia** daje nam ugruntowanie, poczucie ciała i zbliżenie się do emocji. Tworzy fundament do dalszej pracy. **Woda** uczy nas swobodnego przepływu przez życie i radości z jego tworzenia. **Ogień** pomaga nam w transformacji. **Powietrze** pozwala pracować z oddechem i obszarem serca. **Eter** to praca z umysłem, wizualizacją, pozbywaniem się niesłużących nam schematów i zyskiwaniem nowej perspektywy.

O tym jak pracować z żywiołami opowiem w następnej części.

Astrologia i rozwój



Astrologia ma długą i złożoną historię.

W swej współczesnej formie sięga korzeniami do starożytnego Babilonu, około 2000 lat p.n.e. Babilończycy byli jednymi z pierwszych, którzy systematycznie obserwowali niebo i rejestrowali ruchy ciał niebieskich. Zauważali powtarzające się wzorce i próbowali je powiązać z wydarzeniami na Ziemi. Astrologia była rozprzestrzeniana na całym świecie. Egipcjanie, Grecy, Rzymianie, jak i średniowieczna Europa, po upadku cesarstwa rzymskiego, cenili sobie jej wpływ i widzieli, jak wiele wnosi ona do życia ludzi. Astrologia dawniej była nauką uniwersytecką, zarezerwowaną dla władców i panów ówczesnego świata.

Dziś wydawać by się mogło, że jest dla każdego w zasięgu ręki, lecz nabrała formy rozrywkowej i mało znaczącej, a jest ona niesamowitym narzędziem do rozumienia siebie, innych oraz świata.

Kosmogram, tak zwany horoskop urodzeniowy, jest jedynym w swoim rodzaju obrazem nieba zależnym od daty, czasu i miejsca urodzenia. Jest to wykres zawierający nasze potencjały, talenty, słabości, motywacje, czy preferencje. To Plan naszej Duszy, który przychodzi z nami na świat w dniu naszych urodzin, drogowskaz dany nam od Stwórcy, w którym zapisany jest potencjał naszej Drogi Życiowej. Naturalnie jako ludzie posiadamy wolę, i to my podejmujemy decyzje o tym, jak ułożyć się nasze życie. Astrologia przychodzi z drogowskazem i kierunkiem, reszta zależy od naszego poziomu wiadomości i decyzji.

Wspaniałe jest to, jak bardzo pomaga ona zrozumieć własną istotę poprzez rozszyfrowanie przekazu płynącego z miejsc i układów planet. Daje wiadomość, że nasze zachowania są pewną jakością zdeterminowaną przez energie, które w sobie zawieramy. Inaczej mówiąc, jesteśmy połączeni ze wszechświatem żywiołami i jakościami, które pięknie tłumaczy Astrologia.

Astrolog potrafi pomóc w rozszyfrowaniu tych gwiazdnych zapisów. Zwraca on naszą uwagę na talenty i predyspozycje, jakie mamy zapisane w Kosmogramie, dając wskazówki do: rozwoju swojego potencjału, relacji partnerskich (jak działamy w związkach), co jest naszą słabością, gdzie się spełnimy, jak wyrażamy nasze emocje, jak się komunikujemy i wiele innych informacji.

Astrologia jest fantastycznym drogowskazem w toku życiowym. Poprzez obserwowanie tranzytów, czyli obecnych ruchów planet i ich wpływie na indywidualny kosmogram, można zaplanować swoje działanie z większym zaufaniem. Można mieć do siebie więcej delikatności i zrozumienia, gdy szargają nami emocje, a nasze samopoczucie jest niskie. Można się powstrzymać od podejmowania kroków, które nie są pewne lub odwrotnie, pójść za ciosem z większą odwagą.

W Kosmogramie zapisana jest cała nasza Energia Życiowa. Jesteśmy połączeniem żywiołów: ognia, ziemi, powietrza i wody. Wszystkie te elementy mamy w sobie, każdy w indywidualnej i unikalnej proporcji. Jako człowiek posiadający wolną wolę nadajemy kierunek tej Energii. Astrologia przychodzi nam z pomocą w przebiegu życiowym, tłumacząc wszelkie "dlaczego" i "czemu", które często zadajemy w stosunku do własnej osoby. Naturalnie "roboty" za nas nie robi... jednak, jako astrolog, wpatrujący się w swój kosmogram codziennie, odpowiedzialnie mogę powiedzieć, że jest ona narzędziem zmieniającym postrzeganie Wszechświata i naszego w nim miejsca. Nadaje sens w bezsensie i zaufanie w cały proces życiowy.

Jest również wspaniałym narzędziem do poznawania swoich bliskich, lepszego rozumienia natury naszych dzieci i odpowiedniego do nich podejścia.

Dzięki Astrologii nabieramy połączenia duchowego i ufności do procesu Naszego Życia.

Barbara Bytner

Astrolożka



Magiczna moc olejków eterycznych

Eleksiry ku zdrowotności Kasia Mikołajczyk

Działanie olejków eterycznych w naszym organizmie.

Olejki eteryczne to naturalne substancje zawarte w roślinach, otrzymywane głównie w procesie destylacji.

Zawierają wiele substancji chemicznych, które mają bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie. Większość olejków eterycznych powstaje z roślin, które są adaptogenami, które stymulują ciało do powrotu do naturalnej równowagi, czyli homeostazy.

Wykazują działanie

przeciwbólowe - mięta pieprzowa, bazylija, copaiba

Przeciwzapalne - mięta pieprzowa, lawenda, kadzidło, trawa cytrynowa, paczula, rumianek

Antybakteryjne - drzewo herbaciane, cytryna, oregano, pichtowy, eukaliptus, goździkowy, cynamonowy

Antywirusowe - cytryna, drzewo herbaciane, paczula, pichtowy, goździkowy, cynamonowy

Pobudzające - cytryna, pomarańcz, mandarynka

Uspokajające - lawenda, geranium, melisa, bergamotka, rozmaryn

Pielęgnujące - lawenda, róża, geranium, drzewo herbaciane

Stymulujące prawidłowe funkcjonowanie naszych układów (np. Nerwowego - rozmaryn, kadzidło, copaiba)

Przedstawiam olejek eteryczny - pomarańcza

Olejek powstaje w wyniku destylacji.

Właściwości:

wspiera odporność organizmu

Korzystnie wpływa na pracę wątroby

Odświeża i oczyszcza powietrze

Działa pobudzająco

Odświeża i oczyszcza skórę

Łagodzi niepokój

Znosi skurcze mięśniowe i trawienne

Redukuje nadmierne wydzielanie potu

Stanowi doskonałe wsparcie dla osób próbujących zwalczyć uzależnienie odnaleźć poczucie własnej wartości.

Kasia prowadzi min warsztaty Olejkowa Mapa ciała oraz

Warsztaty dla dzieci z tworzenia Mydełek

Jest właścicielką centrum holistycznego Balance w Dublinie.



Ćwiczenia modelujące sylwetkę

Wiele z nas szuka prostej, szybkiej i skutecznej metody, dzięki której nasza sylwetka nabierze pięknego kształtu.

Coraz większym powodzeniem cieszy się Pilates przy ścianie. Są to ćwiczenia, które można wykonać niemalże w każdym miejscu, w domu, w pracy, na dworze (ścianą może być również drzewo w parku, dla tych z Was, które chciałyby ćwiczyć na dworze).

W internecie znajdziemy wiele propozycji ćwiczeń, które możemy zaadoptować zarówno do swojego wieku, jak i stopnia zaawansowania.

Moją ulubioną aplikacją, którą stosuję, jest aplikacja, better me, którą możecie w łatwy sposób zainstalować w waszym telefonie.



28-DNIOWE TRENINGU PRZY ŚCIANIE WYZWANIE



PONIEDZIAŁEK	ŚRODA	PIĄTEK
PODNIOSZENIE POŚLADKÓW DO GÓRY 3 × 12 powtórzeń 	AKTYWNE ROZCIĄGANIE ŁYDKI 4 × 10 powtórzeń 	SIEDZENIE PRZY ŚCIANIE 2 × 25 powtórzeń
SIEDZENIE PRZY ŚCIANIE 2 × 25 powtórzeń 	POMPKI Z WYKOPEM TYLNEJ NOGI 6 × 15 powtórzeń 	AKTYWNE ROZCIĄGANIE ŁYDKI 3 × 20 powtórzeń
POMPKI Z WYKOPEM TYLNEJ NOGI 4 × 20 powtórzeń 	PCHNIĘCIA PRZY ŚCIANIE 3 × 30 powtórzeń 	PODNIOSZENIE POŚLADKÓW DO GÓRY 3 × 20 powtórzeń

Better Me.

Pamiętajcie, nieważne jak Wam będzie szło na początku, najważniejsze jest, aby zacząć i utrzymywać systematyczność w ćwiczeniach.

Dla mnie największym zaskoczeniem było to, że w ciągu jednego miesiąca moje ciało zaczęło wyraźnie zmieniać kształt, zaczęło być bardziej jędrne i smuklejsze.

Drugim efektem, jaki zauważyłam przez miesiąc ćwiczeń, było bardziej świadome sięganie po jedzenie. Wybieram produkty zdrowe, nie przetworzone, więcej gotuję sama, mam więcej energii i radości.

Polecam każdej z Was, szczególnie tym, które szukają ćwiczeń nie wychodząc z domu.

Desery na lato

W roli głównej TRUSKAWKI

Trifle z Truskawkami

Składniki na 4 – 6 porcji:

- ok. 400 g truskawek
- biszkopty lub domowe ciasto biszkoptowe (pokrojone na kawałki)
- budyń waniliowy (Wasz ulubiony lub z przepisu poniżej)
- 1 galaretka truskawkowa
- nasączenie, do wyboru: sherry brandy, calvados, limoncello, galaretka truskawkowa, kompot truskawkowo – rabarbarowy itp.
- 300 – 400 ml śmietany kremówki 30% lub 36%, schłodzonej + 1 łyżka cukru pudru

Przygotować 4 pucharki do trifle.

Galaretkę przygotować według przepisu na opakowaniu. Truskawki pokroić na plasterki, środkowe ładne kawałki pozostawić do ozdoby wokół naczynia, resztę truskawek umieścić na dnie pucharków, zalać galaretką (połowa galaretki na 4 pucharki). Odłożyć do stężenia. Na warstwie galaretki wokół naczynia poukładać plasterki truskawek. Biszkopty poukładać na galaretkę i zalać resztą galaretki – odstawić do lodówki (można też wykorzystać nasączenie z przepisu). Na warstwę biszkoptów wyłożyć budyń waniliowy. Na wierzch wyłożyć śmietanę kremówkę ubitą z cukrem pudrem. Ozdobić świeżymi owocami i wiórkami czekoladowymi (dowolnie).

Przechowywać w lodówce.

Krem budyniowy:

- 6 żółtek
- 100 g drobnego cukru do wypieków
- 30 g mąki pszennej
- 450 ml mleka
- 1 łyżeczka pasty z wanilii lub nasionka z 1 laski wanilii

Żółtka i cukier utrzeć do białości i puszystości. Dodać 50 ml mleka, mąkę, pastę z wanilii i zmiksować.

Resztę mleka zagotować. Na wrzące mleko wlać masę żółtkową i gotować, mieszając często, jak budyń, do zgęstnienia. Gotowy krem przykryć folią spożywczą, w taki sposób, by folia dotykała kremu i wystudzić.

Uwaga: do tego deseru bardziej pasuje budyń rzadszy niż gęsty, można więc dodać 1 żółtko mniej (jeśli taki lubicie).

Smacznego :-).



Źródło Moje Wypieki



Źródło Moje Wypieki mojewypieki.com

Różana Pavlova z truskawkami

Składniki na Pavlovą:

- 6 białek (z dużych jajek, 1 białko o wadze 40 g)
- szczypta soli
- 350 g drobnego cukru do wypieków
- 2 łyżeczki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W misie miksera ubić białka ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodawać cukier, stopniowo (to ważne!), łyżka po łyżce, cały czas ubijając, do powstania gęstej, błyszczącej piany.

Dodać sok z cytryny i ubić. Dodać przesianą skrobię ziemniaczaną i delikatnie wymieszać szpatułką.

Błazkę wyłożyć papierem do pieczenia lub matą teflonową. Na papierze narysować okrąg, nieduży, 22 cm średnicy. Wyłożyć na niego masę bezową i uformować wyrównując boki bezy łyżką lub szpatułką ku górze. Wstawić do nagrzanego do 150°C piekarnika i po 5 minutach zmniejszyć temperaturę do 120°C i piec przez 1 godzinę i 45 minut do 2 godzin. Czas i temperatura pieczenia Pavlowej będzie się różniła w zależności od piekarnika – w każdym przypadku chcemy otrzymać jasną, chrupiącą z zewnątrz bezę, piankową w środku

Składniki na krem różany:

- 125 g mascarpone (pół opakowania)
- 200 ml śmietany kremówki 36%
- 2 łyżki wody różanej
- 2 łyżeczki cukru pudru

Wszystkie składniki powinny być schłodzone.

Mascarpone, śmietanę kremówkę i cukier puder umieścić w misie miksera i ubić do powstania gęstego kremu, pod sam koniec ubijania dodając wodę różaną.

Ponadto:

- 200 g truskawek, pokrojonych na kawałki
- 1 łyżka syropu z agawy lub płynnego miodu
- 1 łyżka wody różanej
- garść drobno posiekanych lub zmielonych pistacji

Truskawki wymieszać z syropem z agawy i wodą różaną.

Pavlovą przełożyć na patelnię. Na wierzchu wyłożyć krem różany, następnie truskawki z sosem różanym. Posypać pistacjami. Schłodzić przez 30 minut i podawać.

”

**Take risks.
If you win,
you will be happy.
If you lose,
you will be wise.**



WOMAN IN BUSINESS

12 października odbędzie się
uroczysta Gala Woman in Business
Awards 2024, na której poznamy
Laureatki Pierwszej Edycji Konkursu
Woman in Business .

Więcej informacji oraz link do zakupu biletu na stronie
internetowej www.wib.ie



MAJA ULEJ



KASIA
MIKOŁAJCZYK

Jak wiecie, od stycznia (oficjalnie, nieoficjalnie już ponad rok) pracujemy z Kasią nad Pierwszym konkursem dla przedsiębiorczych Polek oraz pierwszą Galą Woman in Business Award 2024.

Zanim zdecydowałyśmy się na organizację, próbowałyśmy oszacować wszystkie za i przeciw. Większość argumentów była za:

- 1) to pierwsza tego typu Gala dla Polek w Irlandii.
- 2) bo byłoby cudownie móc spotkać się wspólnie w gronie Kobiet Biznesu i Kobiet Sukcesu (czyli wszystkich tych, które prowadzą swój biznes i wiedzą jak to jest)
- 3) można przeżyć GALE, być jej uczestnikiem, doświadczyć jej fizycznie, a nie tylko oglądać w telewizji jak bawią się celebryci.
- 4) można spotkać swoich potencjalnych klientów i wznieść swój biznes na wyższy level
- 5) jest to dla Was DARMOWA reklama i o waszym biznesie będzie głośno - gdyż konkurs jest kilku etapowy i informacja o biznesie uczestniczek będzie w różnych mediach przez kilka miesięcy (Facebook, Nasza Gazeta, Radio Cenzura, Woman in Business Magazine... Te z Was które kupują reklamę, znają doskonale koszty związane z promocją i im nie trzeba tłumaczyć jakie to koszty).
6. Zdobyć statuetkę Woman in Business 🏆

Nie widzicie:

Naszej ciężkiej pracy, czyli: *zaangażowania,

*czasu

*godzin na telefonach i mailach

*stresu, żeby wszystko było jak najlepiej zorganizowane,

*energii, jaką wkładamy przez tyle miesięcy już 8, aby wspierać i promować Wasze biznesy, póki co za darmo!

* Inwestowania, własnych pieniędzy, aby już wpłacić zaliczki za:

wynajęcie sali hotelowej w 4 gwiazdkowym hotelu na Galę (nie obiad w restauracji), z profesjonalną obsługą kelnerską przez cały wieczór z obsługą baru itp.

Wynajmujemy ogromną salę, którą udekorujemy (tzn. kupimy dekoracje) trzeba pomyśleć (i zapłacić!) o nagłośnieniu sali, oświetleniu, budujemy scenę (płacimy za to, aby profesjonaliści zrobili to, jak trzeba), podium, aby nasze cudowne Laureatki mogły błyszczeć tego wieczoru i były dobrze widoczne z każdego miejsca na sali.

Musimy zatroszczyć się (czyli zapłacić) o mikrofony i całą obsługę techniczną.

Zapłacić za wynajęcie profesjonalnych fotografów, prawnika do stworzenia dokumentów i opłacić pracę wielu osób w tle, które nam przy tym ogromnym przedsięwzięciu pomagają.

*trzeba opłacić stronę internetową z obsługą - również z możliwością głosowania na Was

* opłacić nagrody, statuetki i dyplomy dla finalistek i laureatek

*i jeszcze wiele więcej ukrytych kosztów o których, wiemy my lub osoby, które PROFESJONALNIE zajmują się organizowaniem tak dużych Eventów.

Wszystko po to, aby to właśnie FINALISTKI błyszczały na GALI.

Przyglądając się bliżej, jak dużo pracy, serca i wkładu finansowego wkładamy, widzimy, że bardzo mocno niedoszacowałyśmy wielu kosztów, szczególnie swojej pracy, ale zarobienie kasy nie to było naszym głównym motywem.

KONKURS jest i ma być niezwykłym WYDARZENIEM, przygodą biznesową, jest to event Raz w Roku, może nawet raz w ŻYCIU!

Obecność osoby towarzyszącej nie jest obowiązkowa, ale z własnego doświadczenia wiemy, że miło jest przeżywać takie uniesienia i ważne momenty i wydarzenia z osobami, które są nam bliskie i wspierają nas w naszej pracy.

Postanowiłyśmy, że każda Finalistka może zabrać ze sobą osoby jej bliskie, również w cenie biletu jak dla finalistek. Piszemy to, gdyż dostajemy mnóstwo pytań, a zarówno dla WAS, jak i dla NAS to pierwszy taki Event.

W KAŻDEJ KATEGORII będzie nagrodzona

1 Laureatka, która otrzyma z rąk naszego wyjątkowego gościa specjalnego, którego nazwiska jeszcze nie zdradzamy - statuetkę, dwie wyróżnione Finalistki otrzymają dyplom. Jedna z laureatek otrzyma również statuetkę WOMAN IN BUSINESS OF THE YEAR 2024, Każda z finalistek otrzyma prezenty od naszych sponsorów.

Wywiad w Radio Cenzura będzie dla wszystkich nagrywany online. Szczegóły otrzyma każda uczestniczka już wkrótce, sylwetki finalistek poznamy w wydaniu czerwcowym Magazynu Woman in Business. Sylwetki Laureatek zaprezentowane będą w Woman in Business Magazine oraz Nasza Gazeta w Irlandii.

Do zobaczenia już 12 października w Glenroyal Hotel w Maynooth
Maja i Kasia



maja@wib.ie



www.wib.ie

Woman in Business Magazine, jest miesięcznikiem, tworzony z pasją i zaangażowaniem cudownych kobiet biznesu. Jesteśmy pro ekologiczni, dlatego wydawany jest w wersji on line, oszczędzając papier.

Treści, które publikujemy, są w większości pisane przez właścicielki small biznesów, które same opisują swoje doświadczenia, pracę i pasję. Naszym zadaniem nie jest ocenianie tylko przedstawianie i promowanie istniejących biznesów.

Magazyn jest bezpłatny i można go pobrać z głównej strony www.wib.ie

Zapraszamy do współpracy wszystkie kobiety, które chciałyby opowiedzieć nam swoją historię, podzielić się doświadczeniem, sukcesami w swojej branży, przedstawić lub reklamować swój biznes na łamach naszego Magazynu.

