

Czerwiec 2024

ISSUE NO. 02

Woman in
BUSINESS

Magazine

PURE NATURE
naturalne kosmetyki

ASTROLOGICZNE ŻYWIÓŁY

KOBIETA MIESIĄCA
MARTA CZAJÓR

Jak uzdrowić swoje ciało
Terapia OxyZone

LOGOPEDA Logo Kama

KORONY MOCY

Miłość
Kariera
Pieniądze

NASZA MISJA

Witam Was w kolejnym Wydaniu Magazynu Woman in Business.

Wiele z Was prowadzi swój biznes w Irlandii i nie wyobraża sobie przejść na inny rodzaj zarobku. Cześć z Was pracuje "u kogoś", myśląc, jak zacząć swój biznes, a inne z Was czerpią z możliwości, jakie daje marketing sieciowy.

Każda forma pracy jest wspaniała, dopóty dopóki czujemy satysfakcję, radość i chce nam się każdego dnia z radością wstawać i wykonywać naszą misję.

Naszą misją Magazynu Woman in Business, jest wspieranie Kobiet w biznesie. Pokazywanie Was i Waszych historii, w których opowiadacie o sobie swojej pasji, sukcesach a czasem ciężkich chwilach.

Naszą misją jest wspieranie Was, pokazywanie jak pięknie sobie radzicie i dajecie inspiracje innym.

Jesteśmy po to abyście mogły się inspirować, i czerpać wiedzę od naszych ekspertek oraz aby wzmacniać poczucie jedności w Polskim społeczeństwie na emigracji.

Czekamy z niecierpliwością na Wasze historie, które chciałybyście nam opowiedzieć na łamach naszego Magazynu. Cieszymy się z każdej z Was, która chce przedstawić swoją niezwykłą przygodę biznesową, wesprzeć i zainspirować inne kobiety do zmiany i sięgania po marzenia

Redaktor Naczelna

Maja Ulej



SPIS TREŚCI

<u>Inspirujące Kobiety</u> Marta Czajor	5
<u>O spełnianiu marzeń</u>	7
<u>Odkryj Piękno polskich kosmetyków</u>	8
<u>Techniki Relaksacyjne</u>	9
<u>Logopeda Kamila Malkowska</u>	10
<u>Jak szybko i skutecznie zregenerować swoje ciało</u>	11
<u>Woman in Business Klub poleca</u>	14
<u>Korony Mocy</u>	15



<u>Analiza kolorystyczna</u>	16
<u>Firma w Irlandii</u>	18
<u>Gdzie zaplanować urlop</u>	20
<u>Wartości</u>	23
<u>Kwiat czarnego Bzu</u>	28
<u>Astrologia i rozwój</u>	32
<u>Astrologiczne żywioły</u>	33
<u>Desery na lato rabarbar</u>	36



WOMAN IN BUSINESS

W
I
B
WOMAN IN
BUSINESS
MAGAZINE

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.

Wierzmy, że wspólnie stworzymy niesamowity Magazyn, w którym każda z Was odnajdzie Siebie lub coś dla siebie. Życzymy Wam wielu sukcesów.

Redakcja Woman in Business Magazine

INSPIRUJĄCE KOBIETY

KOBIETA MIESIĄCA

MARTA CZAJOR

ARTS BY MARTA

Marta Czajor, artystka, mieszkająca w Ennis. Maluje farbą akrylową obrazy spirytualne, kobiece akty, obrazy wywołujące emocje. Tworzy Slavic Coffee ART - obrazy malowane kawą, które mają specjalną energię i są oryginalnym prezentem i unikatową dekoracją.

1. CO CIĘ NAJBARDZIEJ INSPIRUJE ?

MC. Najbardziej motywuje mnie chęć rozwoju.

Nie chcę stać w miejscu i często wyobrażam sobie swoje życie za 5, 10, 15 lat. Motywują mnie ambitni ludzie, którymi obecnie się otaczam. Ich sukces daje mi ogromną radość i kopa do działania. Lubię uczyć się od innych. Dużą motywacją jest też siłownia 3 razy w tygodniu, co daje mi dodatkowy zastrzyk energii.

2. SWÓJ DZIEŃ ZACZYNAM OD ...

MC. Swój dzień zaczynam od kawy, bez niej rano nie funkcjonuję haha. Gdy już piję swoją poranną kawę w łóżku (tak w łóżku :)) zerkam w rozpisany wcześniej plan organizacyjny co w danym dniu mam do zrealizowania.

Jeśli jest to dzień treningu, idę na siłownię.

Czasem stawiam na poranne czytanie książki z kategorii rozwój osobisty.

3. PIERWSZA PRACA I PIERWSZE ZAROBIONE PIENIĄDZE ...

MC. Pierwsza praca i pierwsze zarobione pieniądze to praca na promocjach jako hostessa w weekendy, gdy miałam 15/16 lat. Promowałam produkty spożywcze, kosmetyki w supermarketach, jak również rozdawałam ulotki banków, pizzerii itp. Pieniądze nie były zbyt duże, ale na potrzeby nastolatki były ok. Pamiętam, że byłam z siebie dumna, że już mogę coś dla siebie zarobić. Wtedy też nauczyłam się konsekwencji.

4. PRZEŁOMOWY MOMENT W KARIERZE ...

MC Przełomowy moment w karierze to na pewno praca nad sobą, postawienie sobie jasno określonych celów.

Jako że w dzieciństwie nie było pieniędzy, żebym poszła do szkoły plastycznej, bo wszystkie materiały kosztowały zbyt dużo, więc jestem samoukiem w malarstwie i zaczęłam malować metodą prób i błędów podglądając techniki malarstwa w internecie. Najpierw rysowałam ołówkiem, później zaczęłam malować. Uwielbiam katany jeansowe i kiedyś szukałam w sklepach idealnej dla siebie, jednak nie mogłam znaleźć, więc postanowiłam, że kupię farby do tkanin, poszukam dobrej jakości katan i stworzę własne. Wtedy postanowiłam, że zmienię swoje życie i będę kiedyś zarabiać z mojej pasji.

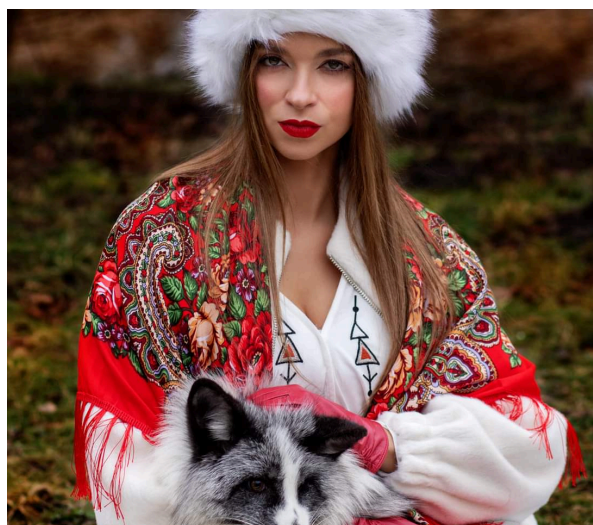
5. NAJWIĘCEJ ZAINWESTOWAŁAM W ...

MC Najwięcej zainwestowałam w dobrej jakości płótna, farby, pędzle. Przy nauce malarstwa wiele płócien wyrzuciłam, gdy obraz nie był wystarczająco satysfakcjonujący, ale uważam, że najlepsza inwestycja to inwestycja w swój rozwój.

Obecna inwestycja to stworzenie profesjonalnego studia malarskiego, które jest obecnie w procesie. Kupiłam również manekin, by lepiej promować swoje ręcznie malowane katany jeansowe. Wierzę, że moje magiczna i profesjonalna pracownia przyczyni się do jeszcze większego sukcesu.

6. MÓJ PRZEPIS NA SUKCES

MC 6. Mój przepis na sukces to otaczać się ludźmi sukcesu to daje ogromną motywację! Sumienność, praktyka, konsekwencja oraz wiara w siebie i swoje możliwości, ponieważ jeśli potrafimy o czymś marzyć, potrafimy również tego dokonać. Wszystko jest możliwe, więc nie należy się poddawać. Walczmy o siebie!



MARTA CZAJOR

Marta jest właścicielką ARTS by Marts, zajmuje się: Malarstwem Akrylowym na płótnie Malarstwem w stylu: Slavic coffee ART - obrazy malowane kawą Malarstwem na tkaninach. Maluje m.in. na kurtkach, jeansowych i torbach. Jest to osoba kochająca każdego rodzaju sztukę. Misją prac to POWRÓT DO NATURY ORAZ SPIRYTUALNE PRZEBUDZENIE.



7. MÓJ NAJWIĘKSZY SUKCES TO...

MC. Własna przemiana.

Wyjechanie za granicę i nauka języka co z początku było bardzo trudne, ponieważ gdy 5 lat temu wyjechałam do Anglii, nie mówiłam totalnie nic w języku angielskim. Walka z trudnościami, determinacja sprawiły, że obecnie jestem silną, pewną siebie osobą. Dzięki pasji, chęci rozwoju i praktyce tworzę teraz obrazy malowane farbą akrylową, słowiańskie obrazy malowane kawą i ręcznie malowane katany jeansowe. Każdy egzemplarz jest unikatowy i stworzony prosto z serca, z czego jestem dumna.

8. GDY PONOSZĘ PORAŻKĘ... ,

MC Gdy ponoszę niepowodzenie, wstaję i zaczynam jeszcze raz, tak jak w znanym cytacie Valeriu Butulescu: Zacznijmy wszystko od nowa. Przyroda postępuje tak każdego roku.

Porażki również są nam potrzebne, ponieważ to lekcje, które kształtują nasz charakter. Gdyby wszystko szło zbyt łatwo, nie docenialibyśmy pewnie tego, co mamy.

Trzeba pamiętać, że każdy kiedyś poniósł porażkę i nie jesteśmy w tym sami. Ważne jak to wykorzystamy.

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

MC. Największa zasada, wartość, którą kieruję się w ŻYCIU, to przede wszystkim być dumną z siebie, ze swoich sukcesów, podążać za marzeniami i kierować się głosem intuicji. Nie zazdrościć innym ich sukcesów tylko wziąć swoje życie w swoje ręce. W przyszłości, gdy będę mieć dzieci, chcę, żeby spoglądając na swoją mamę, wiedziały, że mogą osiągnąć wszystko, o czym marzą.

10. KONKURENCJA TO DLA MNIE

MC Dodatkowa motywacja. UWAŻAM, że nikt tak naprawdę nie ma konkurencji, bo każdy działa w swoim stylu, swoją techniką i każdy jest wyjątkowy i wspaniały. Należę do osób, które potrafią cieszyć się z sukcesów innych, zwłaszcza osób, które znam. Wspaniale jest obserwować rozwój znajomych.

Zawsze mnie to cieszy i inspiruje.

Jeśli ktoś inny osiąga sukces, wiedz, że też możesz, jeśli będziesz nad tym pracować.

11. MOJA ULUBIONA POTRAWA,

MC To zdecydowanie pikantny makaron z krewetkami.

Jestem fanką kuchni włoskiej więc makaron i pizza jak najbardziej na tak!

Nie jestem wybredna w jedzeniu, a moja dieta jest raczej mięsna.

12. NAJWAŻNIEJSZA KSIĄŻKA, KTÓRĄ PRZECZYTAŁAM TO:

MC hmm jest ich SPORO, ale jeśli miałabym wybrać jedną, to "Potęgą Podświadomości" - Joseph Murphy.

Obecnie czytam dużo książek, głównie z rodzaju rozwój osobisty, psychologia, ale jako ciekawostką dodam, że gdy byłam mała, ciężko było mi przeczytać jakąkolwiek lekturę szkolną. Strasznie tego nie lubiłam. Na szczęście w obecnych czasach na rynku jest wiele ciekawych książek z każdego rodzaju, jaki nas interesuje.

13. KOBIETOM, KTÓRE CHCĄ OSIĄGNĄĆ SUKCES:

MC Poradziłabym rozpisać plan działania, krok po kroku. Sumiennie pracować, nie brać do siebie zbyt krytyki. Być pewną siebie i wierzyć w swoje możliwości.

Wizualizować siebie jako kobietę sukcesu.

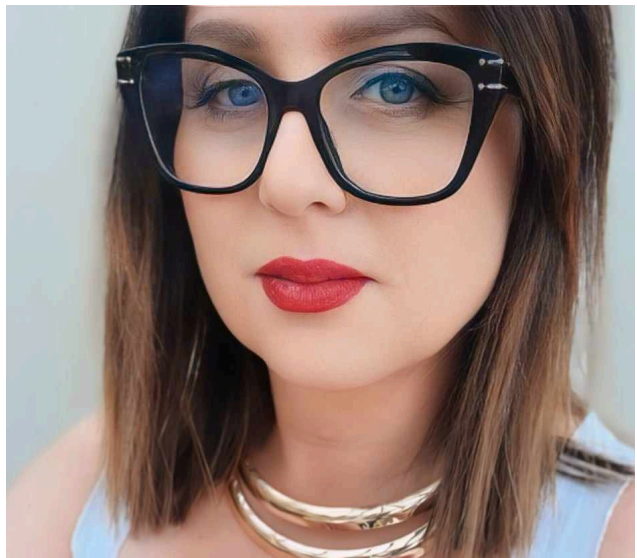
Gdy robimy, to co kochamy, to nie ma możliwości, żeby się nie udało.

Powodzenia dla każdej z was. Trzymam za was mocno kciuki!

Just do it!

O SPEŁNIANIU MARZEŃ

DLACZEGO WARTO PRZEJŚĆ PRZEZ WYZWANIA



Witaj, Kochana Czytelniczko,

Dziś chcę porozmawiać z Tobą o czymś niezwykle ważnym – spełnieniu marzeń i wyzwaniach, które się z tym wiążą.

Nazywam się Marta, jestem Twórczynią Koron Mocy, strażniczką tajemnych skarbów ukrytych w sercach kobiet.

Chciałabym podzielić się z Tobą refleksjami na temat drogi do realizacji marzeń i tego, dlaczego warto przez nią przejść, nawet jeśli bywa trudna.

Spełnianie marzeń często kosztuje nas wszystko – pieniądze, stres, nerwy, wyrwanie się ze strefy komfortu, a czasami także frustrację i rozczarowanie. Każda z nas, która kiedykolwiek próbowała zrealizować swoje największe pragnienia, wie, że nie jest to łatwe. To droga pełna wyzwań, która wymaga od nas ogromnej determinacji i wytrwałości.

Kiedy mamy cel i wizję, a mocno w to wierzymy, jesteśmy gotowe iść naprzód, nawet jeśli czasami oznacza to łzy, rozmowy z przyjaciółkami i chwilowe załamania. Właśnie te momenty, kiedy wydaje się, że wszystko jest przeciwko nam, są testem naszej siły i wiary w siebie.

Jednak te trudne chwile są warte każdej łzy i każdego wysiłku, ponieważ spełnianie marzeń przynosi niesamowitą satysfakcję i poczucie spełnienia. Każdy krok naprzód, każde przełamanie kolejnej bariery, sprawia, że jesteśmy bliżej naszego celu. To właśnie wtedy odkrywamy, jak silne jesteśmy i jak wiele możemy osiągnąć, jeśli naprawdę w to wierzymy.

Realizacja marzeń to również proces, który nas rozwija i zmienia. Uczy nas cierpliwości, pokory i wytrwałości. Sprawia, że stajemy się bardziej świadome swoich możliwości i uczymy się radzić sobie z przeciwnościami losu. To właśnie dzięki temu procesowi możemy odkryć w sobie wewnętrzną moc, której wcześniej nie byliśmy świadome.

Kochana Czytelniczko, zachęcam Cię, abyś nigdy nie zrezygnowała ze swoich marzeń, niezależnie od tego, jak trudna może być droga do ich realizacji.

Pamiętaj, że każda przeszkoda, każda trudność, to tylko kolejny krok na drodze do spełnienia. Warto iść naprzód, wierzyć w siebie i swoje marzenia, nawet jeśli czasami oznacza to łzy i chwilowe załamania.

Niech Twoje marzenia będą dla Ciebie źródłem siły i inspiracji. Warto walczyć o to, co kochasz i w co wierzysz. Pamiętaj, że masz w sobie moc, aby zrealizować wszystko, czego pragniesz. Idź naprzód z wiarą i determinacją, a zobaczysz, że Twoje marzenia zaczną się spełniać.

Z miłością i magią,

Marta Matyka - Obacz, Twórczyni Koron Mocy



ODKRYJ PIĘKNO POLSKICH KOSMIETYKÓW

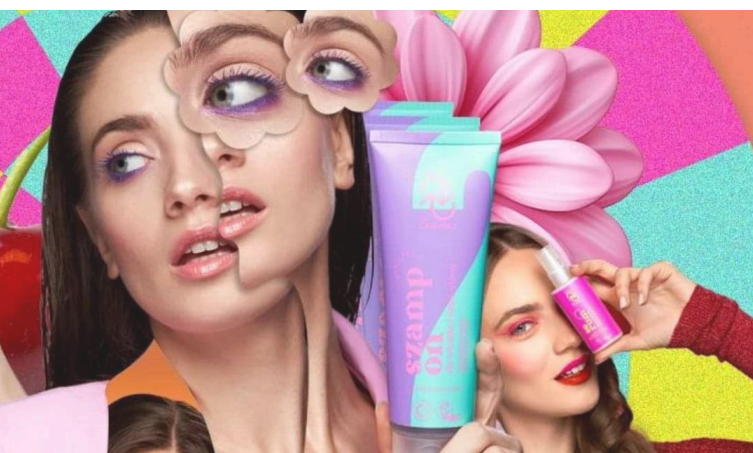
W sercu Irlandii



Cześć, jestem Klaudia, założycielka sklepu PureNature, miejsca, które pragnie podkreślić piękno natury i jej darów. Od 2022 roku nasz sklep, z pełną dumą, oferuje szeroki wybór naturalnych produktów do pielęgnacji, które łączą w sobie moc natury z troską o Twoje piękno.

W dzisiejszych czasach, gdy coraz więcej osób zwraca uwagę na składniki używane w produktach kosmetycznych, nasza oferta staje się jeszcze bardziej pożądana. W naszym sklepie każdy produkt jest starannie wybrany, aby zapewnić najwyższą jakość i składniki pochodzenia naturalnego.

Wierzmy w to, że to, co nakładamy na naszą skórę, powinno być tak samo zdrowe i nieszkodliwe, jak to, co jemy.



Nasza oferta to prawdziwe arcydzieła polskich producentów. Wspieramy polskich twórców, którzy kładą nacisk na naturalne składniki, etyczne praktyki i innowacyjne podejście do produkcji kosmetyków. Dzięki temu nasi klienci mogą cieszyć się wyjątkowymi produktami, których nie znajdą w masowych sklepach.

Oferujemy szeroki wybór kosmetyków do pielęgnacji twarzy, ciała oraz włosów, zawsze z naciskiem na naturalność i efektywność działania. Bez względu na to, czy Twoja skóra potrzebuje nawilżenia, czy walki z oznakami starzenia, czy może szukasz kosmetyków do codziennej pielęgnacji dla całej rodziny - w PureNature znajdziesz to, czego potrzebujesz. Dążymy do tego, aby PureNature nie był tylko miejscem, w którym dokonujesz zakupów, ale także źródłem inspiracji do naturalnej pielęgnacji i zdrowego stylu życia. Dlatego regularnie dzielimy się z naszymi klientami poradami dotyczącymi pielęgnacji, informacjami o nowościach w naszej ofercie oraz ciekawostkami dotyczącymi składników naturalnych kosmetyków na Facebooku, oraz Instagramie.

Zapraszamy do odwiedzenia naszego sklepu, aby odkryć piękno naturalnych kosmetyków i dołączyć do naszej społeczności dbającej o zdrowie i środowisko. PureNature to więcej niż sklep - to styl życia, który celebrował piękno natury i troskę o siebie i o naszą planetę.

PURE NATURE



TECHNIKI RELAKSACYJNE



CZYM SĄ TECHNIKI RELAKSACYJNE?

Relaksacja to umiejętność polegająca na samodzielnym wprowadzeniu się w stan odprężenia, wyciszenia i odpoczynku psychicznego. Technik relaksacyjnych można się nauczyć i warto praktykować je regularnie. Techniki relaksacyjne umożliwiają radzenie sobie z ciałem i umysłem, gdy jesteśmy zdenerwowani, zestresowani i pełni lęku.

Metod relaksacji jest naprawdę wiele. Na dobry początek wypróbuj wszystkie, aby wybrać z nich dla siebie najskuteczniejszą.

Praktykując je, wprowadź kilka zasad:

Ćwicz codziennie.

Nie trenuj w trakcie silnego pobudzenia ani wtedy, gdy chce Ci się spać.

Spodziewaj się sukcesów, jak i porażek.

Korzystaj z aplikacji i nagrań.

TECHNIKA GŁĘBOKIEGO ODDYCHANIA

Ta bardzo prosta metoda może być wykonywana niemal w każdym momencie i miejscu. Nie wymaga specjalnych przygotowań i jest szybkim sposobem na opanowanie stresu. To podstawa wielu praktyk relaksacyjnych, często łączona z innymi technikami (m.in. aromaterapią czy muzykoterapią).

Kontrola oddechu polega na tzw. oddychaniu brzuchem, czyli z wykorzystaniem przepony.

Dzięki temu oddech się pogłębia, a ciało rozluźnia.

MEDYTACJA MINDFULNESS

Mindfulness to proces psychologiczny polegający na koncentrowaniu uwagi na otaczających nas w danym momencie bodźcach wewnętrznych i zewnętrznych.

Mindfulness to skupienie na „tu i teraz”.

Ta technika ma wiele zalet: redukuje gonitwę myśli i niepokój oraz stabilizuje umysł.

Wykorzystuje się ją w terapii:

- *nerwicy,
- *migreny,
- *depresji,
- *zespołu stresu pourazowego,
- *w chorobie Parkinsona.

Do medytacji wybierz spokojne miejsce i przyjmij wygodną pozycję. Staraj się nie myśleć o przeszłości ani przyszłości.

Koncentruj się na otaczającym świecie i wybierz jakiś fragment rzeczywistości, który w trakcie kontemplacji będziesz analizować zmysłami wzroku, dotyku, węchu, smaku i słuchu.

Magdalena Stalmińska



LOGOPEDA

Kamila Malkowska



Nazywam się Kamila Malkowska i jestem polskim logopedą, oligofrenopedagogiem, polonistą a od niedawna terapeutą access bars.

W Irlandii mieszkam od 18 lat, pierwsze 10 lat zdobywałam doświadczenie i „szlifowałam” język angielski pracując w irlandzkich przedszkolach.

Od 2015 roku jestem „swoim szefem” w gabinecie Terapii Logopedycznej Logo Kama.

Kocham swoją pracę, rozwijam się i doszkalam w celu pomocy moim podopiecznym, dopasowaniu metod pracy, do ich potrzeb a przede wszystkim spełniania się w swojej pasji, jaką jest logopedia. W moim gabinecie stawiam na stworzenie bezpiecznej, ciepłej i pełnej zaufania przestrzeni, która pozwoli dzieciom rozwijać umiejętności komunikacyjne, poznawcze, społeczne i emocjonalne. Tam, gdzie mogą poczuć się sobą, łatwiej jest im uczyć się nowych i czasem trudnych umiejętności.

I to jest mój priorytet w pracy, towarzyszenie i wspieranie dzieci oraz ich Rodziców w napotykanym trudnościach rozwojowych. W pracy zawodowej mam do czynienia z zaburzeniami towarzyszącymi uczniom takimi jak: spektrum autyzmu, niedosłuch, jękanie, zaburzenia sensoryczne, wady genetyczne, ADHD, jak również z wadami wymowy.

Coraz częściej trafiają do mnie osoby dorosłe, świadome swoich trudności w wymowie lub mowie. Jest to dla mnie „nowość”, ale chętnie podejmuję się nowych wyzwań.

Staram się udostępniać moim klientom narzędzia, które pomogą w realizacji celów terapeutycznych. Są to między innymi:

Elektrostymulacja narządów mowy,
trening słuchowy Forbrain
sesje access bars, szczególnie pomocne u dzieci ze spektrum autyzmu, ADHD oraz zaburzeniami sensorycznymi.

Prywatnie jestem mamą cudownych dzieci Piotra i Hanny. Spełniam się w roli Mamy i uważam, że jest to moja najtrudniejsza i najpiękniejsza rola w życiu.

Kocham spędzać czas na łonie natury, delektować się odgłosami przyrody, wsłuchiwać się w „swoje wnętrze”, tam ładuje swoje akumulatory, oddaje Matce Ziemi smutki i radości codziennego życia.

Moje hobby to fotografia, jak umiem, tak zatrzymuję ważne dla mnie momenty, widoki, sytuacje, ludzi.

Pasja fotografowania zawsze pozwalała mi uwiecznić cudowności w moim życiu.

Jestem wdzięczna za wszystko, co otrzymuje na swojej drodze.



JAK SZYBKO I SKUTECZNIE ZREGENEROWAĆ SWOJE CIAŁO



W tym naszym szybkim życiu pojawia się dużo sytuacji stresowych. Mniejszych lub większych każdego dnia. To właśnie stres jest jednym z największych czynników, który prowadzi do silnych stanów zapalnych organizmu, napięć i bóli, a w późniejszym terminie do chorób. To jak sobie poradzić z tymi skutkami postresowymi? Jak skutecznie wspomóc nasz organizm w regeneracji?

W dalszej części tego artykułu powiem, co można zrobić, żeby nasze ciało było w znacznie lepszej formie niż teraz. Szybko i nieinwazyjnie.

Czy wiesz, że każdego dnia umiera miliony małych komórek w naszym ciele? Komórek, które odpowiedzialne są za prawidłową pracę naszego organizmu. Jedną z najczęstszych przyczyn tego zjawiska jest nieodpowiedni oddech (za płytki i za krótki).

Czy wiesz, że w naszym ciele są 4 przepony, które pomagają równomiernie rozprowadzać tlen po całym organizmie? Wiele z nas nie zdaje sobie sprawy jak ważną rolę oczyszczania i regeneracji organizmu ma Tlen.

Myślę, że zgodzicie się ze mną ze stwierdzeniem, że nasze życie szybko płynie i mało kto zastanawia się jak oddychać. Bo to przecież takie naturalne. Już nie wspomnę oczywiście o świadomym ruchu na świeżym powietrzu.

Najpierw krótko się przedstawię.

Nazywam się Danuta Piotrowska i od 16 lat jestem fizjoterapeutką, aktywnie pracuję w jednej z prywatnych klinik w Dublinie. Kończąc studia magisterskie w Krakowie, została mi przekazana wspianiała, jednak “sucha” wiedza medyczna. Podczas swojej drogi zawodowej zauważyłam, że to za mało, aby pomóc moim pacjentom wrócić do pełnego stanu zdrowia. Zorientowałam się, że jeśli każdy z nas nie włączy do swojego codziennego życia prawidłowego oddechu, to wszelkie dolegliwości wcześniej czy później wrócą.





Pojawiły się pytania, które zaczęłam sobie zadawać. Co mogę jeszcze zrobić dla osób, które przychodzą do gabinetu i uskarżają się m.in. na napięcia w okolicach kręgosłupa, szyi, łopatek, bóle głowy (często migreny), bóle stawów, przewlekłe zmęczenie, problemy ze snem, fibromialgia, etc? Postanowiłam otworzyć gabinet z Komorą Hiperbaryczną OxyZone.ie w Dublinie. Gdzie każdy może przyjść i zacząć swoją przygodę z całkowitą regeneracją ciała na poziomie komórkowym, co dalej przekłada się na znaczne polepszenie stanu zdrowia.

Co to jest ta Komora Hiperbaryczna?

Mianowicie, KOMORA HIPERBARYCZNA jest szczelnie zamkniętym urządzeniem, w którym przeprowadza się nieinwazyjne zabiegi tlenoterapii z wykorzystaniem stuprocentowego tlenu pod zwiększonym ciśnieniem atmosferycznym. Terapia w komorze hiperbarycznej stanowi bardzo mocne uzupełnienie leczenia wielu dolegliwości. Dzięki zastosowaniu podwyższonego ciśnienia w komorze tlen przenika również do nieukrwionych miejsc organizmu, pobudza procesy wzrostu i regeneracji tkanek nawet o 30% szybciej niż podczas normalnego oddychania. Jest również w stanie ośmiokrotnie zwiększyć produkcję komórek macierzystych. Nasze osocze, które stanowi około 80% naszego ciała, natlenia się około 1.5% mocniej, niż podczas oddychania poza komorą hiperbaryczną (około 0,1%).

Terapia w komorze hiperbarycznej zalecana jest w szeregu różnych schorzeń, zarówno o charakterze ostrym, jak i przewlekłym. Rewelacyjnie usuwa stany zapalne z naszego organizmu. Zaletą tej terapii jest również działanie przeciwstarzeniowe oraz poprawiające wydolność, z czego często korzystają sportowcy. Jeden zabieg trwa 90 min. Siedzi się na fotelu w komfortowej pozycji, która w każdej chwili można zmienić, jeśli czuje się taką potrzebę. Jest to zabieg bardzo odprężający. Wielu z naszych klientów ucina sobie drzemkę lub czyta książkę, a tlen dociera w te miejsca, gdzie go od długiego czasu brakowało. Zaleca się minimum 3-5 sesji.

Z tlenoterapii mogą korzystać również dzieci. Zabiegi w komorze hiperbarycznej są szczególnie przydatne dzieciom z problemami neurologicznymi: zaburzeniami ze spektrum autyzmu czy porażeniem mózgowym. Według opinii wielu rodziców, ale także specjalistów, popartymi badaniami, zabiegi w komorze hiperbarycznej m.in. poprawiają koncentrację, zdolności poznawcze czy umiejętności funkcjonowania w społeczeństwie.

Zabiegi w Komorze Hiperbarycznej świetnie dopełniają moją pracę zawodową. Z przyjemnością sama, regularnie korzystam z takich sesji, w celu poprawienia jakości mojego zdrowia.

Jeśli pojawią się Wam pytania co do korzystania z Komory Hiperbarycznej. Z wielką radością odpowiem na każde z nich.

Tel: 089 989 33 75

Adres: Navan Road, D07 RCK4



MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

KLUB WOMAN IN BUSINESS POLECA

Hand made



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.

Unikatowa luksusowa biżuteria do Aromaterapii. Niezwykle elegancki i luksusowy design podkreśli wyjątkowość każdej stylizacji. Idealna na wyjątkowy, nietuzinkowy prezent na każdą okazję. Różnorodność wzorów, zarówno dla Pań, Panów, dzieci, jak i bogata oferta wzorów Aromatyzatorów do auta, dostępna na stronie na Facebook.



Eliksir na odporność

Eliksir ten jest niekwestionowanym Królem moich wszystkich Eliksirów.

Początkowo polecany na ochronę przed zakażeniem i budowanie odporności.

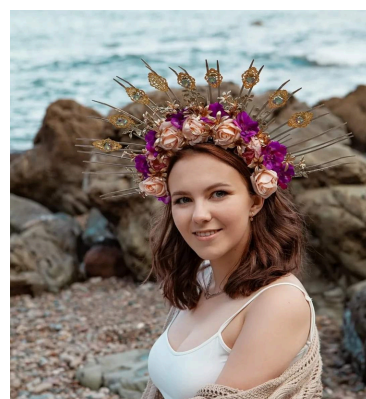
W jego skład wchodzi 5 olejków eterycznych w odpowiednich proporcjach:

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 kąpeli z solą Epsom, solą z Morza Martwego, solą Himalajską.

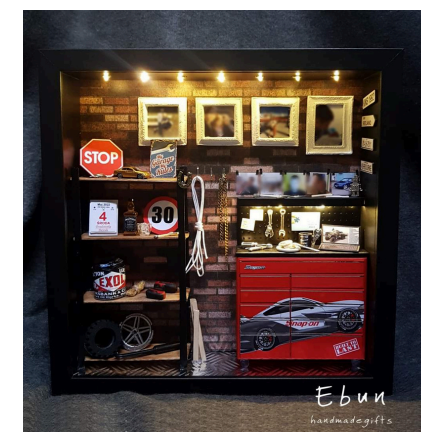
Dopełnieniem piękna i właściwości soli są naturalnie suszone kwiaty oraz terapeutyczne olejki eteryczne.

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 ebum.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 obdarowanym niezapomniane chwile! Więcej informacji na www.ebum.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 moja stronę na FB: Juliett_HandMade i na IG: juliett_handmade, gdzie poznasz moje wyjątkowe misie i moją historię.



KORONY MOCY

Marta Matyka Obacz

Szepty Wewnętrznej Mocy: Jak Usłyszeć i Zrozumieć Głos Intuicji według Marty, Twórczyni Koron Mocy

Witaj, Kochana Czytelniczko,

Dziś chciałabym porozmawiać o czymś niezwykle subtelnym, a jednocześnie potężnym – o szeptach, które nieustannie do nas mówią. Nazywam się Marta, jestem Twórczynią Koron Mocy, strażniczką tajemnych skarbów ukrytych w sercach kobiet. Chciałabym, abyś nauczyła się słuchać tych szepców i zrozumiała, jak wielką mają moc.

Każda z nas nosi w sobie wewnętrzny głos – naszą intuicję. Często jest on ledwo słyszalny, przemyka między myślami, czasem ginie w hałasie codzienności. Te szeptaki to nasza wewnętrzna mądrość, nasz kompas, który wskazuje nam drogę, gdy stoimy na rozdrożu. Słyszymy je w chwilach ciszy, w momentach refleksji, a czasem nawet w samym środku zgiełku dnia. To one podpowiadają nam, co jest dla nas dobre, co powinniśmy zrobić, gdzie się udać.

Czasem jednak trudno jest usłyszeć te szeptaki. Żyjemy w świecie pełnym hałasu, presji i oczekiwań. Zbyt łatwo jest zapomnieć o własnych pragnieniach i potrzebach, gdy jesteśmy zajęte spełnianiem obowiązków i zadań. Dlatego tak ważne jest, aby znaleźć czas na wsłuchanie się w siebie, na odnalezienie tej ciszy, w której nasze wewnętrzne głosy mogą być usłyszane.

Kiedy słyszysz szeptaki swojej intuicji, nie ignoruj ich. To Twoje wewnętrzne ja próbuje przekazać Ci coś ważnego. Może podpowiada Ci, abyś podjęła ryzyko i spróbowała czegoś nowego? Może ostrzega przed niebezpieczeństwem, które instynktownie wyczuwasz? A może po prostu przypomina, abyś zadbała o siebie i swoje potrzeby?

Słuchanie szepców swojej intuicji to proces, który wymaga praktyki i zaufania. Zaufania do siebie, do swoich uczuć i odczuć. To umiejętność, którą można rozwijać, poświęcając czas na medytację, refleksję, czy po prostu chwile ciszy w ciągu dnia. To momenty, kiedy możemy zadać sobie pytania i posłuchać odpowiedzi, które płyną z głębi naszego serca.

Nie zawsze łatwo jest postępować zgodnie z tym, co podpowiadają nam szeptaki. Czasem ich wskazówki mogą wydawać się trudne do realizacji lub sprzeczne z tym, czego oczekuje od nas otoczenie. Ale to właśnie wtedy, gdy mamy odwagę podążać za naszym wewnętrznym głosem, odkrywamy swoją prawdziwą moc i potencjał.

Pamiętaj, że nie musisz się zatrzymywać, aby słuchać tych szepców. Możesz iść naprzód, realizować swoje cele i marzenia, a jednocześnie być w zgodzie ze sobą. Słuchając swojej intuicji, znajdujesz wewnętrzną równowagę i harmonię, która sprawia, że Twoje działania stają się bardziej autentyczne i pełne mocy.

Kochana Czytelniczko, bądź otwarta na szeptaki, które słyszysz w swoim wnętrzu. Zaufaj swojej intuicji i pozwól jej prowadzić Cię przez życie. To właśnie ona zna Twoje najgłębsze pragnienia i potrzeby, to ona wie, co jest dla Ciebie najlepsze. Wsłuchaj się w nią, a odkryjesz w sobie siłę i mądrość, która pomoże Ci osiągnąć wszystko, czego pragniesz.

Z miłością i magią,



ANALIZA KOLORYSTYCZNA

Maya Ulej

Sens i Cel ANALIZY KOLORYSTYCZNEJ ?

Analiza kolorystyczna to przede wszystkim obserwacja naszych naturalnych barw występujących w oczach, skórze i włosach danej osoby oraz podkreślenie ich tą samą grupą kolorów.

Najczęściej analizę kolorystyczną wykonują się za pomocą zestawu specjalistycznych chust lub szablonów kolorystycznych oraz wprawnego oka stylisty.

Wszystkie kolory dzielimy na 4 podstawowe grupy: Wiosna, Lato, Jesień, Zima oraz 3 podtypy: jasny, średni i mocny.

Analiza kolorystyczna oparta jest na tym, co stworzyła natura i tak naprawdę w głębi duszy, każdy zna te zasady intuicyjnie. Możemy obserwować naturę i zauważyć my, że :

Wiosną wszystko rodzi się do życia i zaczyna robić się ciepło, trawa jest świeża i soczysta, czujemy przypływ energii. Po miesiącach intensywnego lata i słońca barwy stają się wypłowiałe, zgaszone i ochłodzone. Poranna rosa i wrzosowe pola pięknie odzwierciedlają romantyczny nastrój lata. Jesienią wszystkie liście nabierają złotej, miedzianej, cieplej, ale zgaszonej, po lecie, barwy. Zimą następuje ochłodzenie, a krajobraz robi się kontrastowy. Śnieżna biel i czerń jest bardzo elegancka, gdzieś widać jeszcze zamrożone czerwone jagody ostrokrzewu, które wyraźnie odznaczają się na krystalicznym tle.

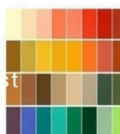


ZIMA:
chłodna,
głęboka,
czysta

WIOSNA:
ciepła,
jasna,
czysta

LATO:
chłodne,
jasne,
przygaszone

JESIEŃ:
ciepła,
głęboka,
przygaszona



Analiza kolorystyczna pozwala nam opracować nasz własny unikatowy styl, a dzięki temu możemy stworzyć nawet idealną „capsule wardrobe”. Pomysł na „garderobę w kapsułce” narodził się dzięki minimalistkom, które były już zmęczone posiadaniem ogromnej ilości ubrań, z których ciężko coś skomponować. Założeniem jest posiadanie ubrań, które pasują do urody i sylwetki, a także do siebie wzajemnie, czyli wszystko możemy mieszać, tworzyć różne zestawy i każdy będzie dobry. Myślę, że jesteśmy z każdej strony zalewani impulsami do kupowania nowych ubrań, akcesoriów oraz ogólnie wszelkich towarów. W tym wszystkim naprawdę łatwo się pogubić, zwłaszcza nie znając swojego własnego stylu. Z pomocą analizy kolorystycznej o wiele łatwiej jest wykreować własny styl, mądrze kupować, a w rezultacie poświęcać mniej czasu, pieniędzy i energii przed wyjściem z domu. A przede wszystkim zawsze wyglądać pięknie



KOLEKCJA LOVE & LIGHT

MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ

Fb @Lucyna Shinaya
Instagram @Shinaya369

SOLE TRADER CZYLI JEDNOOSOBOWA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA



Księgowość z

Magdalena Kowalczyk

Sole Trader to popularny rodzaj struktury biznesowej. Jak sama nazwa wskazuje, jest on zakładany przez jedną osobę, która jest właścicielem firmy i nią zarządza.

Rejestracja samozatrudnienia w Irlandii oznacza, że powinieneś być irlandzkim rezydentem podatkowym.

Aby założyć działalność jako self-employed musisz:

1. Napisać biznesplan

Pisanie planu jest kluczowe dla każdej firmy, bez względu na to, jak duża czy mała. Twoja strategia biznesowa będzie obejmować sposób, w jaki oczekujesz, że Twoja firma osiągnie swoje cele, usatysfakcjonuje klientów i utrzyma przewagę konkurencyjną.

2. Uzyskać osobisty numer usług publicznych (PPSN)

Każdy mieszkaniec Irlandii powinien już mieć numer PPS. Ale możesz jeszcze go nie mieć, jeśli właśnie przeprowadziłeś się do Irlandii. PPSN to unikalny numer referencyjny, który ułatwia dostęp do świadczeń socjalnych, usług publicznych i informacji w Irlandii. Aby otrzymać numer PPS, musisz wykazać, że go potrzebujesz. Twoja rejestracja podatku dochodowego w Irlandii jako jedyny przedsiębiorca może być wykorzystana jako dowód na to. Występujesz o numer PPS w Urzędzie Opieki Społecznej.

3. Zastanowić się, czy musisz zatrudniać pracowników
Jako przedsiębiorca indywidualny ponosisz wyłączną odpowiedzialność za swoją działalność. Każdy, kto dla Ciebie pracuje, będzie pracownikiem firmy i będziesz musiał obsługiwać system płacowy.

4. Zastanowić się czy potrzebujesz ubezpieczenia
Przedsiębiorcy indywidualni są osobiście odpowiedzialni za wszystkie długi przedsiębiorstwa. Oznacza to, że Twoje osobiste aktywa, takie jak dom rodzinny, mogą zostać zajęte i wykorzystane do spłaty niespłaconych długów biznesowych.

5. Upewnić się, że ustawienie jako jedyny przedsiębiorca jest właściwym wyborem.
Wszystko, co zarabiasz jako przedsiębiorca indywidualny, jest zasadniczo Twoim dochodem i podlega opodatkowaniu. Możesz odliczyć od dochodu wszelkie wydatki, które są bezpośrednio związane z Twoją działalnością. Jako Self-employes w Irlandii wszelkie wydatki, które są całkowicie i wyłącznie przeznaczone na Twój handel, mogą zostać odliczone od Twojego dochodu. Oznacza to, że pod koniec roku możesz potencjalnie obniżyć swój podatek.



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 mieszkaacie 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

GDZIE ZAPLANOWAĆ WAKACJE

PORTUGALIA

PORTUGALIA państwo europejskie położone w zachodniej części Europy Południowej na południowym zachodzie Półwyspu Iberyjskiego, gdzie od północy i wschodu graniczy z Hiszpanią, a od zachodu i południa Portugalię oblewają wody Oceanu Atlantyckiego. Dodatkowo w skład Portugalii wchodzi dwa archipelagi wysp położonych na Oceanie Atlantyckim Azory i Madera, co czyni Portugalię najdalej na zachód położonym państwem Europy. Portugalia jest członkiem Unii Europejskiej oraz NATO. Stolicą kraju jest Lizbona.

Portugalia to kraj o bogatej tradycji muzycznej, korzeniami sięgającej twórczości prowansalskich trubadurów. Słynie z ballad, unikalnej odmiany bluesa - fado oraz coraz bardziej popularnej muzyki, którą tworzą mieszkańcy dawnych portugalskich kolonii w Afryce.

Jeśli lubisz ciepło i marzą Ci się prawdziwe upały, wybierz się na urlop w takich miesiącach jak sierpień, lipiec, wrzesień.



To właśnie wtedy w Portugalii jest najcieplej. Dla tych, którym żadna temperatura niestraszna, pod warunkiem, że woda jest ciepła i nadaje się do kąpeli, polecamy październik. Najpopularniejsze dania kuchni portugalskiej

bolinhos de bacalhau – krokiety z dorsza, bacalhau com cerveja – dorsz z piwem, pataniscas – dorsz zapiekany w cieście z owocami morza, bolinhos de bacalhau – pulpety z dorsza.

Kuchnia portugalska jest wyjątkowo bogata w dania z owocami morza, nie brakuje w niej jednak też dań mięsnych. Głównym składnikiem wielu potraw jest dorsz. Każdy turysta na pewno miał okazję spróbować grillowanych sardynek, ale prawdziwym hitem są portugalskie desery, które nie mają sobie równych. Pastéis de nata to jeden z najslynniejszych portugalskich wyrobów cukierniczych. Znaleźć go można właściwie w każdej portugalskiej kawiarni, z których najslynniejsza, Pastéis de Belém, znajduje się w Lizbonie. To właśnie w Santa Maria de Belém, dzielnicy Lizbony, pastéis de nata został przygotowany po raz pierwszy.

WOMAN IN BUSINESS KLUB POLECA



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.

Najpiękniejsza modna i bardzo elegancka biżuteria do Aromaterapii. W luksusowym wydaniu, będzie przepięknie podkreślać każdą stylizację, nada jej charakteru i niesamowitego aromatu na cały dzień.



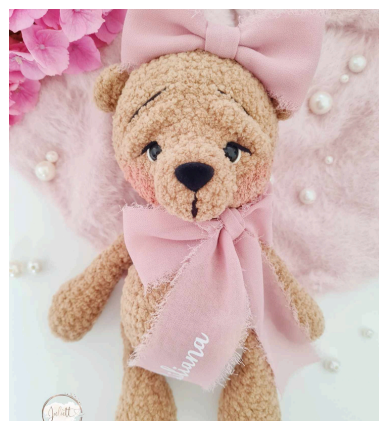
Niesamowity i przepięknie pachnący olejek jaśminowy, który nie tylko nada pięknego aromatu twojej skórze, ale również ją wygładzi i nawilży. Kosmetyki od SHINAYA SKINCARE

Pure Nature to sklep z najlepszymi Eco kosmetykami. Znajdziesz w nim niesamowite produkty najlepszych polskich producentów, którzy oprócz dbania o estetykę zadbali również o najlepszy skład. PURE NATURE



Książki w klubie Woman in Biznes napisane zostały, aby w prosty i łatwy sposób przekazywać wiedzę z zakresu prowadzenia biznesu zarówno on jak i off line. Nasza biblioteczka zapełnia się szybko nowymi propozycjami. Zglądajcie tutaj i wybierajcie dziedziny, w których chcecie pogłębiać waszą wiedzę.

Tym słodziakom trudno się oprzeć. Magda tworzy unikatowe, pluszaki robione specjalnie na zamówienie. Każdy z nich ma swoją historię. Każdy z misiaków projektowane jest wprost z serca, Niepowtarzalny. Najpiękniejszy prezent nie tylko dla dziecka. Juliett hand made ♥



Przepiękne obrazy malowane przez naszą Polską Artystkę Martę, która na codzień mieszka i tworzy w Irlandii- ARTS by Marts. Niesamowite, kobiece a zarazem mocne akcenty kobiecej siły i mocy w zderzeniu z kobiecą delikatnością i kruchością, połączoną z żywiołami. Niezwykłe obrazy tej Artystki możecie znaleźć na jej stronie na Facebook i Instagram oraz w Galerii Obrazów Balance Holistic Centre w Dublinie

Przepięknie ręcznie robione kartki okolicznościowe. Tworzone z pasją i miłością przepięknie dopełniają uroczystość, na którą zostaną zaprojektowane. Niepowtarzalny prezent, idealny na wyjątkowe wydarzenie takie jak ślub, chrzciny, urodziny czy zbliżający się Dzień Ojca. Zapraszamy na stronę Facebook: By Aggie



MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



WARTOŚCI

Autentyczność	Akceptacja	Bezpieczeństwo	Bogactwo	Bliskie relacje
Cierpliwość	Ciekawość	Czystość	Czulość	Delikatność
Duma	Dyskrecja	Duchowość	Doskonałość	Elastyczność
Efektywność	Entuzjazm	Godność	Harmonia	Honor
Hedonizm	Intuicja	Konsekwencja	Kreatywność	Komfort
Kompetencja	Lojalność	Marzenia	Miłość	Misja
Mądrość	Nadzieja	Niezależność	Odpowiedzialność	Odwaga
Otwartość	Otoczenie	Pasja	Przygoda	Perfekcjonizm
Piękno	Prawość	Pomoc innym	Pogoda ducha	Przyjaźń
Prestiż	Prawda	Pokora	Prostota	Przyjemność
Rodzina	Radość	Rozwój	Rozwaga	Ryzyko
Rozrywka	Równowaga	Samoświadomość	Sława	Spontaniczność
Sprawiedliwość	Szczęście	Stanowczość	Sukces	Szczerłość
Szczodrość	Spokój	Stabilność	Szacunek	Szlachetność
Tolerancja	Troskliwość	Twórczość	Uczciwość	Wdzięczność
Wiedza	Wykształcenie	Wygoda	Wolność	Wierność
Wyrozumiałość	Wsparcie	Wrażliwość	Wiarygodność	Wiara
Zaufanie	Zaradność	Zdrowie	Zadowolenie	Zaangażowanie

Wartości to rzeczy/sprawy dla nas cenne i ważne. Dzielą się na materialne (jak mieszkanie czy samochód) i niematerialne, wśród których możemy wyróżnić wartości moralne (na przykład szacunek, mądrość) oraz pozamoralne (jak uroda, zdrowie, sport). Wartości moralne to wskazania, jak mądrze i dobrze żyć.

Wartości w różnych wymiarach życia

Nie tylko kształtują one nasze osobiste postawy, ale też wpływają na nasze relacje z innymi ludźmi, naszą pracę, a nawet nasze hobby i zainteresowania. Wartości są jak pryzmat, przez który widzimy i interpretujemy świat wokół nas.

Wartości są także jednym ze sposobów na wzbudzenie w sobie silnej, trwałej motywacji, co pozwala radzić sobie także ze stanem, w którym nic nam się nie chce oraz z prokrastynacją, czyli nawykowym odwlekaniem na później. Jeżeli problem prokrastynacji dotyczy Ciebie, zapraszam Cię serdecznie do mojego osobnego artykułu, który w całości poświęciłem temu zagadnieniu.

Określ swoje wartości.

Określenie hierarchii wartości wbrew pozorom wcale nie jest takim prostym zadaniem. Dlatego pomogę Ci w tym pewnym ciekawym ćwiczeniu. Przygotowałem dla Ciebie listę 90 różnych wartości, związanych z poszczególnymi obszarami Twojego życia. Przyjrzyj im się teraz.

Ustal swoją własną hierarchię wartości.

W powyższym ćwiczeniu chodzi o to, aby wykreślać stopniowo wartości od tych najmniej dla Ciebie istotnych, do tych najważniejszych. Ostatecznie powinno ich zostać 8. Dlaczego akurat tyle? Może być oczywiście więcej lub mniej, ale z moich obserwacji wynika, że lista 8 wartości to uniwersalna liczba dla większości osób.



Wybierz spodnie i poznaj swoje zalety

1 2 3 4 5



1. Wybrałaś proste klasyczne

Wybrałaś pierwsze spodnie? Oznacza to, że jesteś osobą ceniącą klasykę i elegancję. Wolisz rzeczy uniwersalne, które wpasują się w każdą okazję. Masz praktyczne podejście do życia, dlatego wiesz, jak radzić sobie w różnych sytuacjach. W chwilach stresu cechuje cię spokój i opanowanie, dzięki czemu inni wtedy też czują równowagę. Unikasz konfliktów i starasz się utrzymywać harmonię w każdej sferze swojego życia. Potrafisz również dbać o detale i otaczasz się produktami wysokiej jakości. Masz także subtelne wyczucie stylu, bez przesadnego rzucania się w oczy.

2. Wybrałaś różowe w kwiaty

Jeśli zdecydowałaś się na kwieciste spodnie, oznacza to, że jesteś kobietą o artystycznej duszy. Często wyrażasz siebie poprzez ubiór. Cenisz w życiu oryginalność i bardzo lubisz odzież we wzory. Uważasz, że są pełne radości i wprawiają innych w pozytywne nastawienie do życia. Jesteś także osobą pełną energii, która lubi dzielić się optymizmem z innymi. Jesteś także otwarta na nowe doświadczenia i nie boisz się wyróżniać z tłumu. Wolisz spędzać czas wolny w towarzystwie, czasem nawet lubisz być w centrum uwagi. Nawiązywanie nowych znajomości nie jest dla Ciebie niczym trudnym i to jest właśnie Twoja mocna strona.

3. Wybrałaś beżowe wygodne spodnie

Jeśli wybrałaś te spodnie, oznacza to, że lubisz funkcjonalność. Cenisz sobie również wygodę w życiu codziennym. Potrafisz zająć się organizacją różnorodnych uroczystości i wychodzi ci to znakomicie. Zawsze jesteś w gotowości na to, co nieznane. Masz aktywny i dynamiczny styl życia. Jesteś osobą, która lubi otaczać się przyrodą i spędza dużo czasu na świeżym powietrzu. Nie potrafisz usiedzieć w jednym miejscu zbyt długo. Lubisz poznawać świat i poszerzać swoje dotychczasowe doświadczenia. Twoją mocną stroną jest wszechstronność, której inni ci zazdroszczą.

PSYCHOTEST

Wyobraź sobie, że musisz udać się do pracy i bardzo ci się spieszy. Na wieszaku wiszą spodnie, które z nich wybierasz? Każde z ubrań charakteryzuje inne cechy i wartości, a twój wybór może wiele powiedzieć na temat twojej osobowości. Sprawdź, jakie są twoje mocne strony.

4. Wybrałaś klasyczne jeansy

Jeśli zdecydowałaś się na proste jeansy, oznacza to, że jesteś osobą, która umie poradzić sobie, w różnych sytuacjach. Zawsze czujesz się swobodnie i kierujesz tym, co jest dobre dla Ciebie. Nie udajesz kogoś, kim nie jesteś, i bliscy to w Tobie cenią najbardziej. Czują się przy Tobie komfortowo i zawsze jesteś w stanie im pomóc. Jesteś trwała w swoich działaniach i wszystko, co robisz, jest niezawodne.

5. Wybrałaś eleganckie czarne

Natomiast jeśli wolisz klasyczne czarne spodnie, oznacza to, że jesteś kobietą niezwykle wyrafinowaną. Zawsze wyglądasz schludnie i stylowo. W pracy potrafisz wykazać się niezwykłym profesjonalizmem. Potrafisz zachować powagę, nawet w ekstremalnych sytuacjach. Jesteś osobą skazaną na sukces, która potrafi odnaleźć się w środowisku zawodowym. Nigdy nie wątpisz w swoje decyzje i jesteś pewna siebie. Wiesz, czego chcesz i potrafisz to osiągnąć. Unikasz w życiu nadmiaru i zbędnych ozdób.



NOWOCZESNE WNETRZA w stylu BOHO

BOHO STYLE

Styl boho to wnętrza oryginalne, naturalne, autentyczne i stworzone w zgodzie z naturą. Mieszkanie w stylu boho często opiera się na białej (skandynawskiej) bazie. Najważniejszy jest klimat wnętrza, który wytworzymy w dużej mierze dzięki połączeniu pozornie niepasujących do siebie elementów.

Bardzo modnym dodatkiem są dekoracje Macrame zrobione ze sznurka w różnych naturalnych kolorach.



Jak urządzić dom w stylu boho?
Wzory w klimacie boho

Sięgaj po nie, np. wybierając poszewki na poduszki dekoracyjne, zasłony, pledy czy dywany. Miksuj azteckie romby, motywy afrykańskie czy wielobarwne marokańskie desenie i wprowadź do swojego domu niepowtarzalny, niemal wakacyjny klimat, który będzie Ci towarzyszył każdego dnia.

SALON



Jakie kolory pasują do stylu boho?

W salonie urządzonym w stylu boho będą dominować barwy ziemi takie jak: beże, odcienie brązu, khaki czy też jaśniejsze odmieniany szarości.

Z czym połączyć styl boho?

Styl boho zachęca do eksperymentowania z meblami i dodatkami o różnych stylach. Możesz połączyć vintage meble z nowoczesnymi akcentami, etniczne wzory z minimalistycznymi formami, a rustykalne elementy z przemysłowymi detalami.



MMCOOKIES Bakery Academy

- * dekorowanie tortów ślubnych
- * tworzenie unikatowych kompozycji smakowych
- * idealne biszkopty do tortów weselnych
- * najlepsze kremy do tortów
- * perfekcyjne tynki cukiernicze

Zapraszam do kontaktu
Maya 0851118322



MM COOKIES
couture wedding cakes & sweets

MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ

Woman in Business Magazine

Vege LOVE

Makaron z bakłażanem

- 1 mała czerwona papryczka chilli (lub mniej w zależności od tego jak jest ostra), bez pestek, drobno posiekana
- 4 łyżki orzeszków pinii
- 1/2 szklanki rodzynek
- 1/3 szklanki białego wina (lub bulionu)
- garść bazylii (grafitowej lub zielonej)
- Oliwa extra virgine do polania, w ilości - do smaku
- sól i świeżo zmielony pieprz
- 100 g makaronu (np. o łagodnym smaku chilli)

PRZYGOTOWANIE

Na patelni rozgrzać oliwę, dodać bakłażana i mieszając od czasu do czasu smażyć przez około 4 minuty na średnim ogniu, aż będzie ładnie zrumieniony, ale jeszcze jędrny w środku. W połowie smażenia, posolić.

Dodać papryczkę chilli, wymieszać i chwilę razem podsmażyć. Dodać rodzynki, orzeszki pinii i pomidory. Doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Wlać wino, wymieszać i smażyć mieszając przez około 4 minuty, aż rodzynki zmiękną, prawie cały płyn wyparuje. W międzyczasie ugotować makaron w osolonej wodzie.

Odcedzony makaron włożyć na patelnię z bakłażanem i wymieszać. Posypać bazylią i polać oliwą extra virgine do smaku.



Makaron z krewetkami i zielonym groszkiem

- 12-16 krewetek
- 1 mała cukinia (ok. 250 g)
- 200g mrożonego groszku
- 150 g makaronu tagliatelle
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 200 ml śmietanki kremówki 30%
- 2 ząbki czosnku
- 1 i 1/2 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła
- 1/2 soku z cytryny

• Krewetki oczyścić, umyć i osuszyć. Cukinię pokroić w kostkę. Natkę posiekać, czosnek zetrzeć na tarce. Makaron ugotować al dente, odcedzić zachowując trochę wody z makaronu.

Rozgrzać patelnię z oliwą i startym czosnkiem, lekko go podsmażyć, dodać cukinię i mieszając smażyć przez ok. 5 minut aż zmięknie i zacznie się ładnie rumienić. Wówczas dodać łyżkę masła, sól, oraz groszek i smażyć jeszcze przez ok. 2 - 3 minuty co chwilę mieszając.

• Przesunąć cukinię na brzeg patelni, w wolne miejsce włożyć drugą łyżkę masła oraz krewetki, doprawić je solą i smażyć po pół minuty z każdej strony na większym ogniu.

Dodać natkę pietruszki, wymieszać wszystkie składniki na patelni i chwilę razem podsmażyć. Wlać wodę z makaronu ok szklanki i chwilę gotować

Wlać śmietankę kremówkę, dodać makaron. Wymieszać i zagotować. Odstawić z ognia gdy sos będzie gęsty



KWIATU CZARNEGO BZU

Eliksiry ku zdrowotności Kasia Mikołajczyk



Kwiaty czarnego bzu (*Sambucus nigra*) są od wieków wykorzystywane w medycynie ludowej ze względu na swoje liczne właściwości lecznicze. Oto kilka kluczowych właściwości i zastosowań:

1. Działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe:

- Kwiaty czarnego bzu mają silne właściwości przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Są często stosowane w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, w tym przeziębień i grypy. Flawonoidy i kwasy fenolowe zawarte w kwiatach wspomagają układ odpornościowy.

2. Właściwości antyoksydacyjne:

- Zawierają dużą ilość antyoksydantów, które pomagają w ochronie komórek przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki. To może pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób przewlekłych, takich jak choroby serca i nowotwory.

3. Działanie napotne i przeciwgorączkowe:

- Kwiaty czarnego bzu są tradycyjnie używane jako środek napotny, co pomaga w obniżaniu gorączki poprzez stymulowanie pocenia się.

4. Wspomaganie układu oddechowego:

- Są stosowane w leczeniu problemów z układem oddechowym, takich jak kaszel, zapalenie oskrzeli, a także przy katarze siennym. Działają wykrztuśnie i łagodzą podrażnienia błon śluzowych.

5. Działanie moczopędne:

- Pomagają w usuwaniu nadmiaru płynów z organizmu, co może być korzystne przy obrzękach i nadciśnieniu.

6. Łagodzenie objawów alergii:

- Dzięki właściwościom przeciwzapalnym i przeciwhistaminowym mogą być używane do łagodzenia objawów alergii, takich jak katar sienny i astma alergiczna.

7. Działanie przeciwbakteryjne:

- Kwiaty czarnego bzu wykazują właściwości przeciwbakteryjne, co czyni je przydatnymi w walce z infekcjami bakteryjnymi.



8. Wsparcie trawienia:

- Mogą być używane do łagodzenia dolegliwości trawiennych, takich jak wzdęcia i niestrawność.

Sposoby użycia

Kwiaty czarnego bzu mogą być używane na różne sposoby, w tym:

- Napar: Suszone kwiaty czarnego bzu można zaparzać jako herbatę.
- Syropy i ekstrakty- wykorzystywane w postaci syropów do łagodzenia objawów przeziębiecia i grypy.
- Okłady i kąpiele: W postaci okładów mogą być używane do łagodzenia stanów zapalnych skóry.

Przeciwwskazania

Pomimo licznych korzyści, należy pamiętać o kilku przeciwwskazaniach:

- Surowe części czarnego bzu, w tym kwiaty, mogą zawierać toksyczne związki i powinny być odpowiednio przygotowane przed użyciem.
- Osoby uczulone na czarny bez powinny unikać jego stosowania.
- Należy zachować ostrożność podczas stosowania u dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Konsultacja z lekarzem lub specjalistą przed rozpoczęciem stosowania kwiatów czarnego bzu w celach leczniczych jest zawsze zalecana.

Jeżeli chcesz zadbać o swoją i rodziny odporność, zapraszamy do kontaktu na stronie

<https://www.facebook.com/eliksiry.ku.zdrowotnoscii/> lub do sklepu <https://eqzshop.company.site/>



Jak poprawić relacje w związku? Te 5 małych rzeczy odmieni wasz związek

Jak poprawić relacje w związku?

Gdy pojawiają się problemy, trzeba z nimi walczyć. Istnieją takie rytuały, które możecie wykonywać razem z partnerem codziennie, aby poprawić i wzmocnić wasze relacje. Skupiają się one głównie na okazywaniu sobie czułości i emocji, byciu prawdziwym w stosunku do siebie. Te 5 małych rzeczy odmieni wasz związek.

1. Szczera rozmowa

Nie ma to jak szczera rozmowa. Ona jest dobra na wszystko. Jak już wspomnieliśmy, silne relacje opierają się na skutecznej komunikacji. Naprawdę warto nad nią pracować. Nauczcie się aktywnie słuchać i nie bać się przekazywać tego, co macie do powiedzenia. Nie powinniście czuć przed sobą lęku ani obawy przed oceną czy krytyką. W zdrowym związku obie strony mogą być sobą bez strachu przed tym, że zostaną osądzone. Nie chodzi o to, żeby rozmawiać jedynie o przyjemnych rzeczach, ale również i o negatywnych – o problemach i trudnościach. Po takiej rozmowie poczujecie się zdecydowanie silniejsi jako para.

2. Okazywanie emocji

Ten punkt jest ogromnie ważny. Bądźcie przed sobą prawdziwi, a wręcz bezbronni. Nie bójcie się pokazać swojego prawdziwego „ja”. Jeśli chcesz, aby twój związek był naprawdę głęboki, twój partner musi też poznać twoją wrażliwą stronę. Nie ukrywaj tego, co czujesz. To nigdy nie prowadzi do niczego dobrego. To samo tyczy się drugiej osoby. Najważniejsze jest to, abyście obydwoje byli w to zaangażowani. Dzięki temu poznacie lepiej siebie, swoje pragnienia i będziecie mogli tworzyć mocniejszą parę.

Związki



3. Kładzenie się spać w tym samym czasie

Wiadomo, że nie zawsze jest to możliwe. Czasami ktoś wychodzi ze znajomymi i wraca późno w nocy. Może być też tak, że jedna strona pracuje do późna i kładzie się spać po swoim partnerze/partnerce. Jednak, gdy wieczór spędzacie razem i nie macie żadnych zobowiązań, pilnujcie tego, żeby kłaść się do łóżka razem. Zawsze możecie sobie wtedy porozmawiać, opowiedzieć, jak minął wam dzień (bardzo wskazane) lub po prostu wtulić się w siebie i zasnąć przytulonymi. To zdecydowanie ważny krok, szczególnie jeśli nie macie dla siebie za dużo czasu w ciągu dnia. Upewnijcie się, że codziennie znajdujecie chwilę tylko dla was. Być może jest to właśnie moment, w którym kładziecie się do łóżka.

4. Wspominanie śmiesznych momentów razem

Warto w ciągu dnia przypominać sobie nawzajem o szczęśliwych i śmiesznych momentach z waszej przeszłości. Wracajcie myślami do momentów, które były dla was beztroskie, przyjemne i wywoływały uśmiech na waszych twarzach. To jeszcze bardziej zbliży was do siebie i przypomni, jak dobrze jest wam razem. Badania wykazały, że pary, które pamiętają, jak jest im dobrze, gdy śmieją się razem, są bardziej zadowolone ze swojego związku. Nie wahajcie się więc opowiadać sobie zabawne anegdotki i wspominać szczęśliwe chwile. Te momenty są bezcenne.

5. Tworzenie nowych wspomnień

Rutyna w związku na ogół nie jest zła. Jeśli macie określone, że raz w tygodniu chodzicie na randki, sprzątacie w konkretny dzień, a zakupy robicie w inny – nie ma w tym nic złego. Gorzej, jeśli ta rutyna przejmuje nad związkiem kontrolę i zaczyna dominować. Wtedy właśnie może zacząć się psuć. Ważne, żeby wasza relacja nie była zbyt monotonna. Skupcie się na tym, aby tworzyć nowe wspomnienia. Planujcie krótkie wypadki za miasto, zaskakujcie się i róbcie sobie niespodzianki. Chodzi o dbanie o to, żeby w waszym związku zawsze było uczucie ekscytacji.

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ



EBUN
UNIQUEGIFTS

eb

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

Astrologia i rozwój

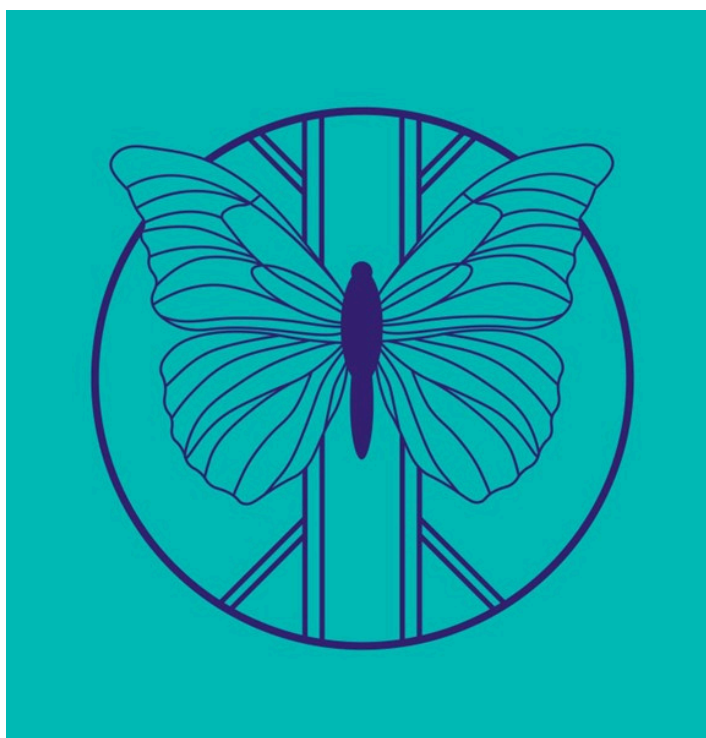


Dlaczego warto znać numerologię i dlaczego jest taka skuteczna?

Od zarania dziejów człowiek posługiwał się liczbami, w których widział porządek świata oraz analizował ludzkie życie na przestrzeni dziejów. Tak naprawdę liczby odzwierciedlają zasady, według których został zbudowany świat, są one żywymi siłami, które emitują określoną energię, ale również potrafią pokazać ludzką naturę właśnie w portrecie numerologicznym. W świecie nie ma nic stałego, wszystko gra oraz wibruje, stąd też energia i jej siła dosięga człowieka kształtując jego charakter oraz przeznaczenie. Przyszliśmy na ten świat zgodnie z naszym planem duszy oraz zgodnie z planem wszechświata, właśnie w konkretnym miejscu, mieście, kraju, w konkretnej rodzinie. Ewolucja pokazała, że jednak są pewne dziedziny naszego życia, których nie mogliśmy zbadać ani sklasyfikować stad termin ezoteryczny, czyli sekretny, zastrzeżony, ukryty. Pitagoras, wielki filozof grecki, odbył wiele podróży na Wschód i dzięki zdobytej tam wiedzy stworzył liczne szkoły. Nauczano w nich o użyciu liczb oraz siłach magnetycznych, które te liczby emitują, oraz ich wpływie na ludzi. Astrologia, grafologia, numerologia, Tarot etc. mają swój specyficzny język oraz system, ale również wspólne wnioski. Człowiek przeszedł ogromną ewolucję, ale pewne pytania były, są i będą zadane od zawsze-kim jestem? Istota ludzka zawsze chciała poznać siebie oraz znaleźć głębsze znaczenie swojego istnienia, dlaczego znaleźliśmy się tutaj na tej planecie, jaki mamy cel w życiu i dokąd on nas prowadzi? Wspomniany wcześniej Pitagoras przeniósł na grunt świata zachodniego wiedzę, która została zaaprobowana przez badaczy oraz wzbogacona też o dalsze odkrycia.

Współczesna numerologia została uznana w wielu krajach za bardzo ważną dziedzinę, dzięki której lepiej możemy zrozumieć osobowość a nawet przeznaczenie człowieka.

Wibracje Numerologiczne są w stanie opisać nasze cechy charakteru, predyspozycje, umiejętności, ale również wady, niedociągnięcia czy dysharmonię. Niektórzy z nas mogą mieć taką samą datę urodzenia, ale czy to oznacza, że jesteśmy tacy sami? Oczywiście, że nie. Ważnymi aspektami będą tutaj również nasze imiona, nazwiska, przezwiska czy też pseudonimy. Głównym zadaniem numerologii jest zrozumieć siebie, potrafić pomóc sobie, osiągnąć maksymalne korzyści z potencjału, którym zostaliśmy obdarzeni. Dzięki temu narzędziu możemy też lepiej zrozumieć naszych bliskich, partnerów, rodzinę oraz dzieci, nawet pracowników czy pracodawców. Większość z nas rodzi się z talentami oraz darami, z których nie zdajemy sobie sprawę, a mogą się one uaktywnić dopiero w określonym momencie naszego życia. Inny przypadek-spotykają nas w życiu liczne ograniczenia czy przeszkody i nie rozumiemy, dlaczego tak się właśnie dzieje-numerologia jest to w stanie wytłumaczyć a co najlepsze, zbalansować. Nasze wibracje są zestrojone z wibracjami rytmu kosmosu, możemy dzięki temu wibrować w harmonii i w zgodzie ze wszechświatem.



Astrologiczne Żywioły

SIŁA ELEMENTÓW NATURY W HOROSKOPIE

BASIA BYTNER

Astrologia ma swoje początki w starożytnych cywilizacjach, takich jak Babilonia, Egipt, Grecja i Chiny. Jej początki sięgają co najmniej 2000 lat p.n.e. Babilończycy stworzyli pierwszy znany Zodiak, który składał się z 12 znaków zodiaku.

Grecy przejęli od nich wiedzę astrologiczną i rozwijali ją dalej. Filozofowie tacy jak Ptolemeusz systematyzowali astrologię w traktatach, które stały się podstawą późniejszej astrologii w świecie zachodnim.

Grecy jako pierwsi na półkuli zachodniej wyszli z koncepcją harmonii zodiakalnych Żywiołów. Dzi wiadomo, że nie tylko oni wpadli na ten pomysł.

Chińczycy, niezależnie od cywilizacji zachodnich, rozwijali astrologię opierając się na kalendarzu księżycowym, filozofii yin i yan oraz pojęciu pięciu żywiołów. Również wedyjska tradycja hinduska, opiera się na koncepcji pięciu elementów. Egipcjanie wierzyli, że żywioły są związane z bóstwami i miały wpływ na cykl życia i śmierci. W Japonii istnieje system pięciu elementów, które używane są w różnych dziedzinach, w tym sztukach walki i buddyźmie zen.



Każda z tych cywilizacji interpretowała i używała koncepcji żywiołów w sposób dla siebie specyficzny i indywidualny. Mimo wielkich odległości geograficznych koncepcja ta występowała niezaprzeczalnie w wielu zakątkach Ziemi.

Pochodząc z Europy, skupiam się na astrologii klasycznej oraz jej pochodzeniem od Greków, jak również na ich koncepcji harmonii zodiakalnych żywiołów. Koncepcja ta mówi, że cały wszechświat, jest zbudowany i oparty na czterech podstawowych pierwiastkach, nazywanych również planami lub królestwami istnienia. Naturalnie występuje również piąty element (pierwiastek) BOSKI, który daje życie pozostałym czterem żywiołom. Możemy to znaleźć w symbolice Pentagramu, gdzie boski pierwiastek jest na górze, a pozostałe cztery są poniżej, linie łączące dane wierzchołki wskazują na to, jak wszystko się przenika. Żywioły są podstawą w Astrologii. Sama znajomość planet w danym żywiole bardzo dużo nam mówi o człowieku i o tym, jak dana osoba funkcjonuje. Każdy żywioł reprezentuje unikalne cechy.

OGIEŃ reprezentuje plan ducha, naszą indywidualność, wole życia i manifestacje.

ZIEMIA reprezentuje plan manifestacji, czyli fizyczną rzeczywistość. Jest to plan ciała fizycznego dla ducha.

WODA reprezentuje emocje i poszukiwanie głębi, esencji.

POWIETRZE reprezentuje plan intelektualny, mentalny, umysł.

Poznanie żywiołów w astrologii może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie i innych.

OGIEŃ

Znaki ognia to Baran, Lew i Strzelec. Ogień symbolizuje energię, pasję, entuzjazm i kreatywność. Osoby zdominowane przez ten żywioł są dynamiczne, pełne życia i często stają się liderami w swoich środowiskach. Mają skłonność do bycia impulsywnymi i czasem mogą być postrzegane jako niecierpliwe. Ich naturalna pewność siebie i charyzma przyciągają innych, a ich zapał często inspiruje do działania.

ZIEMIA

Znaki ziemi to Byk, Panna i Koziorożec. Ziemia symbolizuje stabilność, praktyczność, materializm i niezawodność. Osoby te są zazwyczaj dobrze zorganizowane, odpowiedzialne i pracowite. Mają realistyczne podejście do życia i cenią sobie bezpieczeństwo oraz komfort. Ich pragmatyzm sprawia, że są doskonałymi planistami i menedżerami, a ich wytrwałość pozwala im osiągać długoterminowe cele.

POWIETRZE

Znaki powietrza to Bliźnięta, Waga i Wodnik. Powietrze symbolizuje intelekt, komunikację, elastyczność i społeczne interakcje. Osoby te są zwykle ciekawskie, otwarte na nowe idee i lubią analizować otaczający je świat. Są świetnymi komunikatorami, potrafią nawiązywać relacje z ludźmi z różnych środowisk. Ich zdolność do adaptacji i zamiłowanie do intelektualnych wyzwań sprawiają, że są innowatorami i



WODA

Znaki wody to Rak, Skorpion i Ryby. Woda symbolizuje emocje, intuicję, wrażliwość i głębokie przeżycia wewnętrzne. Osoby te są często bardzo empatyczne i mają zdolność do odczuwania głębokich emocji. Są intuicyjne i często kierują się wewnętrznymi odczuciami. Ich zdolność do współczucia i zrozumienia sprawia, że są doskonałymi opiekunami i doradcami. Ich bogate życie wewnętrzne i wyobraźnia czynią z nich artystów i marzycieli.

RÓWNOWAGA MIĘDZY ŻYWIOŁAMI

Każdy z nas ma w swoim horoskopie mieszankę wszystkich czterech żywiołów, choć jeden z nich może dominować. Idealnie byłoby, gdyby wszystkie żywioły były w równowadze, co pozwala na harmonijny rozwój osobowości. Na przykład, nadmiar ognia może prowadzić do impulsywności i agresji, podczas gdy brak tego żywiołu może skutkować brakiem motywacji i pasji. Podobnie, nadmiar ziemi może prowadzić do nadmiernej materialności i stagnacji, a jej brak może skutkować niepraktycznością i chaosem. Równowaga między żywiołami może być osiągnięta poprzez świadomość swoich mocnych i słabych stron oraz pracę nad rozwijaniem tych aspektów, które są mniej dominujące. Na przykład, osoba z dominującym żywiołem powietrza może pracować nad zwiększeniem swojej emocjonalnej wrażliwości (żywioł wody) lub nad rozwijaniem bardziej praktycznych umiejętności (żywioł ziemi).

Podsumowując, żywioły w astrologii są kluczowym elementem zrozumienia naszego horoskopu i wpływają na nasze zachowania, relacje oraz życiowe wybory. Każdy żywioł wnosi unikalne cechy, które razem tworzą kompleksowy obraz ludzkiej natury. Zrozumienie i praca nad zrównoważeniem tych energii może prowadzić do pełniejszego i bardziej wiadomego życia. Astrologia, poprzez analizę żywiołów, oferuje narzędzia do głębszego samopoznania i rozwoju osobistego.

JAK SKUTECZNIE I BEZ dużych KOSZTÓW ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE

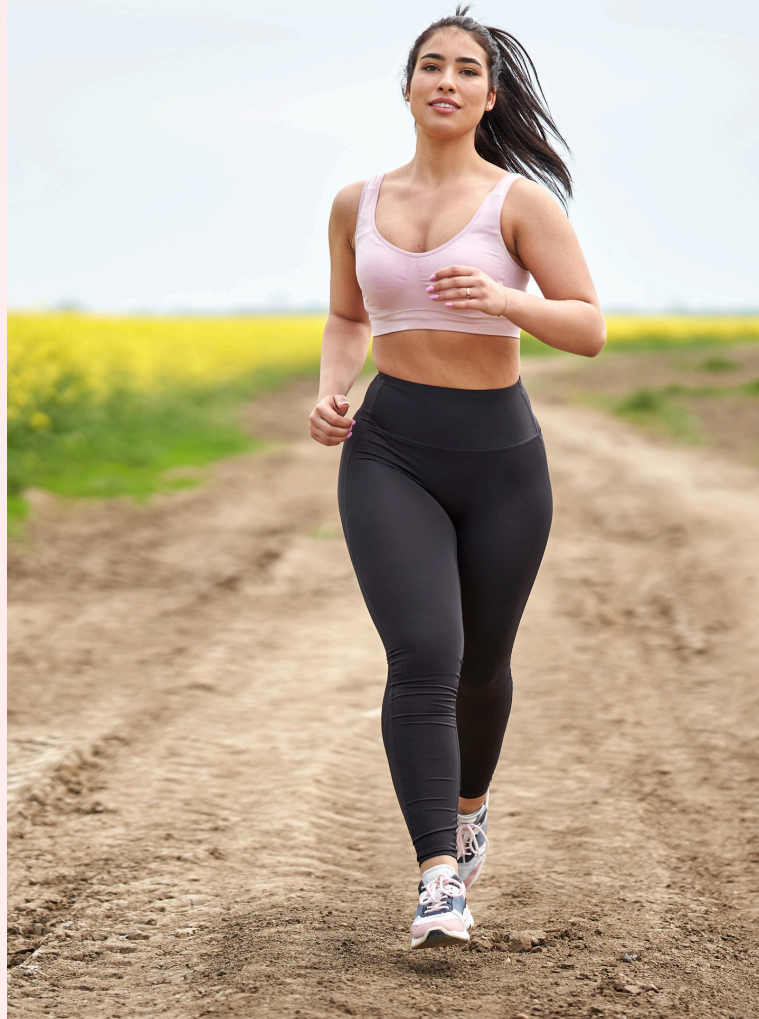
Wiele z nas szuka łatwej, przyjemnej i skutecznej metody, aby zadbać o swoje zdrowie i ciało.

Basen, siłownia, ćwiczenia na sali gimnastycznej to koszt, na który nie zawsze możemy sobie pozwolić.

Jak więc zatem zadbać o naszą kondycję bez wydawania pieniędzy na ćwiczenia?

Przedstawimy Wam dziś kilka przykładów, pokazujących, że dla chcącego nic trudnego a wymówki, że brakuje nam środków, nie będą już wiarygodne.

1. Ruch na świeżym powietrzu: spacer, jogging, power walking to tylko niektóre z form ruchu, na które nie trzeba wydawać sporo pieniędzy, a wykonywane regularnie wpłyną pozytywnie na nasz nastrój, umysł i ciało.



Aby zmienić monotonię i otoczenie, możemy wybierać różne scenerie do naszego spaceru. Możemy chodzić po lesie, wzdłuż plaży, w mieście... W zasadzie każde miejsce się sprawdzi, o ile zakończymy dystansem min 8000 kroków.

2. Taniec. Możemy tańczyć w pokoju w naszym domu, na ogródku, łące, plaży.... Gdzie tylko serce nas poniesie. Nie trzeba wydawać pieniędzy na lekcje u profesjonalistów, pozwólmy, aby nasze ciało swobodnie poruszało się w rytm muzyki, tak jak to czuje. Dostarczysz sobie sporą dawkę endorfin, a po kilku tygodniach regularnego tańca twoje ciało zacznie zmieniać się, aż ujrzysz wymarzone kształty.

3. Ćwiczenia z trenerem w swoim domu. W dzisiejszych czasach nie jest trudno znaleźć odpowiedniego trenera, który zadba o naszą kondycję bez konieczności wychodzenia z domu. Bardzo popularne są zajęcia u trenerów personalnych tj. Ewa Chodakowska, Anna Lewandowska czy Paula, które oprócz zajęć fizycznych podpowiedzą jak zdrowo się odżywiać, żeby osiągnąć wymarzony efekt.



Desery na lato

W roli głównej RABARBAR

Składniki:

- 400 g rabarbaru, pokrojonego w małe kawałki (czerwonych lub róż owoch łydyg)
- 100 g cukru
- świeżo wyciśnięty sok z połowy cytryny
- 5 żółtek, z dużych jajek
- 1 duże jajko
- 45 g masła, pokrojonego w kawałki

W garnuszku umieścić rabarbar, cukier i sok z cytryny. Gotować, mieszając, do momentu całkowitego rozgotowania się rabarbaru, przez 10-15 minut. Zmiksować blenderem do momentu otrzymania gładkiego rabarbarowego puree.

Puree rabarbarowe umieścić z powrotem w garnuszku, dodać żółtka, jajko i wymieszać dokładnie rózgą kuchenną. Postawić na palniku, pogotować do zagotowania i zgęstnienia, często mieszając, następnie zdjąć z palnika i przetrzeć przez sitko. Do przetartego gorącego puree dodać masło pokrojone w kostkę. Wymieszać do roztopienia się masła. Przełożyć do słoiczków i umieścić w lodówce do zgęstnienia. Kurd najlepiej smakuje z naleśnikami, biszkoitem oraz bezą i śmietaną.

Curd z rabarbaru



Źródło Moje Wypieki

Kompot z rabarbaru

Składniki na kompot z rabarbaru:

- 500 g rabarbaru
- 1,3 litra wody
- 100 g cukru
- 1 łyżeczka pasty waniliowej lub ziarenka z 1 laski wanilii
- sok z połowy pomarańczy lub listki mięty - opcjonalnie

Rabarbar (same łydygi) umyć i pokroić na 3 cm kawałki. Nie obierać. Umieścić w garnku razem z wodą, cukrem, pastą z wanilii. Zagotować. Po zagotowaniu zdjąć z palnika (teraz można dodać sok z pomarańczy lub listki mięty), odstawić do przestudzenia.



Źródło Moje Wypieki

POKOCHAJ PIENIĄDZE

Z MARTĄ MANTERYŚ

Jak przestać przyciągać roszczeniowych klientów? Jak przestać przyciągać tanich klientów?

Przyciągasz klientów w tzw. niskiej energii, poprzez to, kim jesteś Ty. Dlaczego tak jest:

- ✓ Twoje przekonania na temat ludzi, pieniędzy, cen, konkurencji, inflacji mają wpływ na Twoje decyzje biznesowe.
- ✓ Większa wiara w konkurencję niż w siebie powoduje, że zaniżasz ceny.
- ✓ 1 dzień bez sprzedaży powoduje, że zaczynasz wątpić w siebie i wymyślasz extra promocje, by zarobić cokolwiek.
- ✓ Uważasz, że więcej sprzedasz, gdy cena będzie niższa. Nikt przecież nie chce przepłacać i Ty też nie!
- ✓ Gdy klient pyta czemu tak drogo, obniżasz cenę ze strachu, że nic nie kupi.
- ✓ Odpowiadasz na 1000 e-maili i pytań o każdej porze dnia i nocy.
- ✓ Za wszelką cenę chcesz, by klient był zadowolony, więc zgadzasz się na extra usługę bez dopłaty.
- ✓ Rzadko odmawiasz zakupu, czy wykonania usługi.
- ✓ Nie lubisz dużo płacić, zawsze zwracasz uwagę na ceny.
- ✓ Uważasz, że tyle to nikt na pewno Ci nie zapłaci.

To tylko kilka z wielu powodów, dlaczego taką energią przyciągasz.

Klientów na niskich wibracjach i klient płacący wysokie ceny, nigdy nie znajdzie się w Twojej przestrzeni.

Jak to zmienić ?

Przyjrzyj się swoim przekonaniom na temat pieniędzy, biznesu, klientów, cen zmień wszystko na sprzyjające pozytywne (to proces).

Uwierz bardziej w siebie i to, co robisz. Jeśli wiesz, że jesteś najlepszy, to konkurencja dla Ciebie nie istnieje. Bądź autentyczny w tym robisz i rób to z pasją. Patrz przed siebie i nie rozglądaj się na boki. Skup się na celu.

Zacznij afirmować- każdego dnia mam sprzedaż
Ludzie uwielbiają u mnie kupować.

Nie uzależniaj swojego nastroju od sprzedaży. Zrób to, co masz zrobić i zajmij się tworzeniem nowych projektów. Przestań sprawdzać, czy właśnie wpadło zamówienie!

Stawiaj granice w biznesie. Szanuj swój czas. Nie odpisuj i nie odpowiadaj w weekendy. Naucz się odmawiać, gdy nie chcesz wykonać usługi lub obsłużyć danego klienta. Podnieś ceny! Niska cena przyciąga klienta roszczeniowego, który wyssie z Ciebie całą energię.

KLUB KSIĄŻKI POLECA

WOMAN IN BUSINESS POLECA

Zastanawiasz się jak ruszyć z miejsca, zacząć spełniać marzenia i otworzyć swój biznes? A może chciałabyś zacząć zarabiać przez internet, ale jesteś zbyt nieśmiała i nie chcesz pokazywać twarzy? W dzisiejszym świecie masz nieograniczone możliwości zarabiania pieniędzy a media społecznościowe to najlepszy i najszybszy rynek Twoich potencjalnych klientów. Zapraszam Was do zapoznania się z propozycjami, które przygotowaliśmy dla Was w klubie Książki WiB

JAK WYCENIĆ

SWOJĄ PRACĘ
WOMAN IN BUSINESS

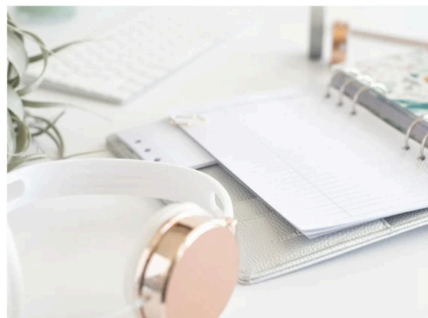


7 KROKÓW DO SUKCESU

20 MOCNYCH NAGŁÓWKÓW

KTÓRE PRZYCIĄGNĄ UWAGĘ NA TWÓJ
INSTAGRAM

SPRÓBUJ JUŻ DZIŚ



WRITTEN BY
MAJA ULEJ

E-BOOK

JAK ZARABIAĆ NIE WYCHODZĄC Z DOMU

Zacznij zarabiać w internecie
bez pokazywania twarzy.
Najlepsze STRATEGIE na
Instagram



MAJA ULEJ
WOMAN IN BUSINESS

Strategia na większe zasięgi na

Instagram

Dla początkujących

Maja Ulej



Miejsce na Twoją REKLAMĘ



[Killaloe Lough Derg Boat Trips Facebook](#)



Marcin 0851515385

REJS PO JEZIORZE LOUGH

DERG KILLALOE

Stella Maris

Zapraszamy na niezapomnianą przygodę.
Wycieczka łodzią motorową STELLA MARIS po
przepięknym jeziorze Lough Derg w Killaloe.
Doświadcz Irlandii od strony jeziora.

Wypływamy: marina w Killaloe

Sobota/ Niedziela 12-16

Rejs po jeziorze

Przystanek w Larkins Pub (lunch, drinks..)

Powrót do mariny w Killaloe

Cała wycieczka trwa ok. 4 h

Max 4 - 6 osób

W cenę wliczona kawa/ herbata/ woda, ciastka,
kapoki oraz rejs z kapitanem.

Cena 85€ / osobę

*koszty w pubie - każdy płaci za siebie :)





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@wib.ie



www.wib.ie

Woman in Business Magazine, jest kwartalnikiem, 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, lecz wspieranie, przedstawianie i promowanie istniejących biznesów.

Magazyn jest bezpłatny i można go pobrać z głównej strony www.wib.ie. Zachęcamy również do wspierania naszej redakcji wirtualną kawą, którą można zafundować na stronie lub pobierając Magazyn.

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.

