

# Woman in BUSINESS

PAŹDZIERNIK 2024  
ISSUE NO. 04



Magazine

LAUREATKIKONKURSU  
WOMAN IN BUSINESS  
AWARD 2024



Miłość  
Kariera  
Pieniądze

KOBIETA MIESIĄCA  
GOSIA WOJCIULEWICZ

Makijaż permanentny  
PO MASTEKTOMII

RÓŻOWY PAŹDZIERNIK

Odkryj swoją moc

Magia w związku

# NASZA MISJA

**Zaczyna się jesień. Wkraczamy w kolejną fazę roku. Przed nami niesamowity czas świąteczny. Ale zanim przyjdą święta, zatrzymajmy się trochę tu i teraz.**

**Październik to miesiąc wyjątkowy, w którym wspieramy wszystkie kobiety, solidaryzując się z każdą z Was w sposób szczególny.**

**To miesiąc, aby trochę zwolnić, zadbać o siebie, swoje potrzeby i przede wszystkim o własne zdrowie.**

**To miesiąc, w którym szczególną uwagę przywiązujemy do badania piersi. Pamiętaj, że wczesne wykrycie raka daje nam ogromne szansę na wyleczenie. Pamiętajcie dziewczyny, kobiety, mamy, żony, babcie wszystkie my o regularnych badaniach.**

**Ten szczególny miesiąc ma nam w tym pomóc a my, jako Wasze media będziemy Wam o tym przypominać.**

**Do październikowego wydania zaprosiłam min dwie wspaniałe kobiety, które opisały, w jaki sposób osoby mierzące się z chorobą osoby mogą być zaopiekowane i w jaki sposób ich biznes przyczynia się do lepszej jakości życia z rakiem.**

**Naszą misją jest wspieranie kobiet, ich biznesów, ale również dodawanie im wiary oraz wspieranie w każdym aspekcie. Przede wszystkim zależy nam, aby żadna z Was nie czuła się samotna i zagubiona. Chcemy stworzyć grupę wspierających się kobiet, które właśnie w tej grupie, zarówno dostają, jak i dodają skrzydeł.**

**Jeżeli chcesz do nas dołączyć, to zapraszamy Cię z całego serca.**

**Redaktor Naczelna**

**Maja Ulej**



# SPIS TREŚCI



Inspirujące Kobiety Gosia Wojciulewicz 5

Pacjent onkologiczny w gabinecie kosmetologicznym 8

O moich karykaturach i malarstwie. Jak to wszystko się zaczęło 9

Makijaż permanentny piersi po mastektomii 11

Analiza Kolorystyczna 14

Odkryj swoją moc 15

Profilaktyka w chorobach kobiecych 16



Pielęgnacja skóry 17

Test osobowości - Liść 18

Sekrety udanego związku 22

Gaslighting 25

To powie Ci narcyz 29

Mam swój biznes. I co Dalej? 35

Woman in Business Awards 2024 35



# PODZIĘKOWANIE



Jesteśmy ogromnie dumni z każdej 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.

Życzymy Wam dalszych sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Redakcja

Woman in Business Magazine ♥

# TOP INSPIRING WOMAN

GOSIA WOJCIULEWICZ

## CO MNIE NAJBARDZIEJ MOTYWUJE:

Wiesz, co mnie najbardziej inspiruje? To, że mogę towarzyszyć kobietom i mężczyznom w ich życiowych zmianach. Uwielbiam obserwować, jak dochodzą do tych swoich momentów „AHA!”, kiedy coś się im w głowie przestawia i nagle wszystko zaczyna klikać. To coś pięknego. Serce mi rośnie, kiedy dostaję wiadomości od klientów, którzy dzielą się swoimi przeżyciami i sukcesami. To dla mnie największa radocha. Najlepsza nagroda to ich osiągnięcia – wtedy czuję, że robię coś naprawdę ważnego. To daje mi masę satysfakcji i poczucie spełnienia.

Drugą rzeczą, która mnie mega inspiruje, jest czas spędzony na łonie natury. Tam moja kreatywność rozkwita. To właśnie wtedy mogę się odblokować i spojrzeć na codzienne problemy z zupełnie innej perspektywy. W naturze wszystko wydaje się prostsze, bardziej klarowne.

No i trzecia rzecz, to ludzie. Ludzie, którzy mnie inspirują – tym, co robią, jak żyją, jak myślą i czują. Uwielbiam być wśród osób, które mnie wspierają i motywują do działania. To takie ważne, kiedy jesteś na ścieżce życiowych zmian, mieć wokół siebie wspierającą społeczność.

## JAK ZACYNAM SWÓJ DZIEŃ

Dzień zaczynam od tego, żeby sprawdzić, jak się czuję. Potem wizualizuję swoje marzenia, to, jak ma wyglądać mój dzień, albo wyobrażam sobie konkretną sytuację. Rano ustawiam sobie "wibracje" na odpowiednim poziomie, żeby przeżyć dzień jak najlepiej, ale bez ciśnienia, że muszę być perfekcyjna. I oczywiście woda! Picie wody z rana to dla mnie must-have, żeby nawodnić organizm. No i śniadanie – lekkie, żeby czuć się dobrze na starcie dnia. Zawsze staram się też znaleźć chwilę na rozciąganie, żeby pobudzić ciało i umysł do działania. Dobrze rozpoczęty dzień buduje nastrój na resztę godzin, dlatego wierzę, że te poranne rytuały mają ogromne znaczenie.

## PIERWSZA PRACA I ZAROBIONE PIENIĄDZE

Pamiętam moją pierwszą pracę, jakby to było wczoraj. Byłam konsultantką Avonu i sprzedawałam kosmetyki koleżankom ze szkoły oraz ich mamom. Mama wspierała mnie, żebym mogła mieć coś dla siebie. Miałam wtedy 14 lat i co miesiąc wpadało mi dodatkowe kieszonkowe. Patrząc teraz na to, myślę sobie, że to było zabawne – już wtedy pracowałam z ludźmi i promowałam dbanie o siebie!

To doświadczenie nauczyło mnie podstaw przedsiębiorczości i tego, jak ważne są relacje międzyludzkie w biznesie. Z perspektywy czasu widzę, że nawet małe kroki mogą prowadzić do większych zmian w życiu.

## NAJWAŻNIEJSZA KSIĄŻKA KTÓRĄ PRZECZYTAŁAM

Mam wiele książek, które mnie zainspirowały, jednak pierwsza, która przychodzi mi na myśl, to książka Roberta Kiyosaki "Bogaty ojciec, biedny ojciec". Dostałam ją, gdy miałam 19 lat, i muszę przyznać, że ta lektura otworzyła mi oczy na zupełnie inny sposób myślenia o finansach i życiu. Żyjemy w systemie, gdzie standardem jest praca "od-do", kredyty i bieganie w codziennym kieracie, ale już wtedy czułam, że to nie jest droga dla mnie. Ta książka uświadomiła mi, jak ogromny wpływ na nasze życie mają przekonania, które wynosimy z domu – o pieniądzach, pracy, budowaniu biznesu i przyszłości. Zrozumiałam, że można myśleć inaczej i działać poza utartymi schematami, co zmotywowało mnie do poszukiwania własnej drogi. Kiyosaki pokazał, że sukces to przede wszystkim kwestia mentalności i odwagi do podejmowania ryzyka. Ta lektura była dla mnie jak iskra zapalna – inspiracja, by żyć według swoich zasad i odważnie realizować marzenia.

## MOJA ULUBIONA POTRAWA

Mam wiele ulubionych przysmaków! Z dzieciństwa pamiętam słynne racuchy mojej mamy, placki ziemniaczane ze śmietaną i oczywiście naleśniki z serem, a o pierogach już nie wspomnę, haha. Teraz jednak bardzo cenię kuchnię śródziemnomorską i tajską – obie oferują niesamowite bogactwo smaków, kolorów i składników odżywczych. Uwielbiam warzywa, owoce, kiełki i inne cuda natury, które nie tylko wspaniale smakują, ale też dają mnóstwo energii. Dla mnie jedzenie to nie tylko przyjemność, ale i sposób na troskę o siebie, bo to, czym się karmimy, wpływa na nasze samopoczucie i witalność.



**PRZEŁOMOWY MOMENT W KARIERZE**

Kiedy przyleciałam do Irlandii, zaczynałam od prac takich jak zbieranie szczypiorku w szklarni, sprzątanie domów i biur, opiekowanie się dziećmi oraz pracy na recepcji. Mając dwadzieścia parę lat, czułam, że to nie jest moja życiowa misja, więc zaczęłam rozwijać się w różnych dziedzinach. To otworzyło mi drzwi do pracy w największej sieciówce klubów sportowych w Dublinie. Po trzech miesiącach pracy jako trener personalny dostałam awans na menedżera, co naprawdę dużo mnie nauczyło. Jednak po pewnym czasie intensywnego rozwoju osobistego i duchowego poczułam, że mój czas tam dobiega końca. Zdałam sobie sprawę, że pragnę wspierać ludzi w głębszy sposób, na każdym poziomie, a nie tylko fizycznym. Musiałam iść za swoimi marzeniami, aby stworzyć styl życia, który kocham, i kreować swoją rzeczywistość każdego dnia. Moje doświadczenia i praca nad sobą sprawiły, że byłam gotowa zrezygnować z bycia zatrudnioną i otworzyć własny biznes. Minęło 5,5 roku i to była najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjęłam. Nie mówię, że zawsze było lekko, ale każdy krok naprzód był wart wysiłku. Dzisiaj widzę, że odwaga w podążaniu za swoimi marzeniami prowadzi do niezliczonych możliwości. Dlatego zachęcam każdego, kto się waha, by uwierzył w siebie i nigdy nie bał się podjąć ryzyka – życie jest za krótkie, by nie realizować swoich pasji!

**NAJWIĘCEJ ZAINWESTOWAŁAM ...**

W swój rozwój. Jak sobie policzę, ile pieniędzy, energii i czasu zainwestowałam w swój rozwój, to to zdecydowanie wygrywa we wszystkich kategoriach, haha! Ale wiesz co? Nie żałuję ani jednej decyzji, którą podjęłam w tym kierunku. Jestem przekonana, że właśnie dzięki temu jestem teraz tu, gdzie jestem. Żyję w komforcie, spokoju, z satysfakcją z tego, co robię, i codziennie otwieram się na nowe możliwości. Każdy krok, który zrobiłam, choć czasem trudny, przybliżył mnie do spełnienia moich marzeń. Zrozumiałam, że inwestycja w siebie to najpewniejsza droga do budowania życia pełnego pasji i sukcesów.

**MÓJ NAJWIĘKSZY SUKCES**

Myślę, że każdy sukces zasługuje na uwagę, bo nawet ten „mały” to cegiełka do kolejnego. Nic nie spada z nieba – trzeba sobie wypracować swój sukces, a droga do niego bywa wyboista. Jeśli miałabym wskazać ten największy na ten moment, to byłoby to wystąpienie jako prelegentka na scenie z międzynarodowymi mówcami z Irlandii, UK i Stanów Zjednoczonych. To było dla mnie wielkie wyróżnienie i doświadczenie, które zostanie ze mną na długo. Jednak uważam, że prawdziwy sukces to coś więcej niż osiągnięcie konkretnego celu – to także pokonywanie własnych barier, nieustanne uczenie się i rozwój. Każdy kolejny krok do przodu, nawet mały, przybliży nas do naszych marzeń i to w nim tkwi największa siła.

**GDY PONOSZĘ PORAŻKĘ / NIEPOWODZENIE**

Szczerze mówiąc, nie przepadam za tymi słowami, bo ich wibracja totalnie mnie nie motywuje – wręcz przeciwnie, ściąga w dół. A z takiej energii ciężko coś stworzyć, nie mówiąc już o czymś nowym. Wolę myśleć o „Lekcjach” i pytać siebie: „Jaką lekcję z tego wyciągam? Czego to doświadczenie mnie uczy? Co mogę zrobić lepiej następnym razem?”. Zobacz, jak te pytania otwierają serce i umysł na coś pozytywnego, transformującego i inspirującego. Od razu czuję chęć, żeby coś z tym zrobić i otworzyć nowy rozdział. Dlatego zawsze zwracam uwagę na to, jak opowiadam sobie o swoich doświadczeniach i zachowaniach.





## MÓJ PRZEPIS NA SUKCES

Mój przepis na sukces to przede wszystkim rozwijanie swoich umiejętności (takich jak słuchanie swojej intuicji). Każdego dnia staram się być lepsza niż wczoraj, a to wymaga ciągłego uczenia się.

Nie słuchaj hejterów; zamiast tego wyciągnij z ich krytyki informacje, które mogą pomóc Ci się poprawić.

Zadbaj o siebie, zarówno fizycznie, jak i psychicznie – zdrowie to fundament, na którym budujesz swoje osiągnięcia.

Naucz się mówić „NIE”, gdy sytuacje lub ludzie odciągają Cię od celów. Jednocześnie nie bój się mówić „TAK”, gdy pojawia się okazja przed Twoim nosem – to często te momenty decydują o Twoim rozwoju.

Wierz w siebie, nawet gdy inni wątpią; Twoja wiara jest najpotężniejszym narzędziem do osiągnięcia celów.

Cen siebie, swój czas oraz biznes – traktuj swoje usługi i produkty z należnym szacunkiem. Inwestuj w siebie, bo to najważniejsza inwestycja, jaką możesz zrobić. Dogadaj sobie i nie bój się wydawać pieniędzy na regenerację, bo to klucz do długofalowej efektywności.

Bądź wdzięczna za to, co masz, nawet gdy wydaje się, że jest tego niewiele – wdzięczność przyciąga więcej pozytywnych doświadczeń.

Kochaj, akceptuj i szanuj siebie – w ten sposób nauczysz innych, jak mają Cię traktować.

Pamiętaj, że sukces to nie tylko osiągnięcia, ale także podróż, która zaczyna się od wewnętrznej pracy nad sobą. Każdy krok w kierunku samorozwoju przybliży Cię do spełnienia marzeń, więc nigdy nie przestawaj dążyć do swoich celów!

## NAJWAŻNIEJSZA ZASADA / WARTOŚĆ KTÓRĄ KIERUJĘ SIĘ W ŻYCIU

Najważniejsza zasada, którą kieruję się w życiu, to bycie autentyczną. Kiedyś próbowałam dopasowywać się do innych, żeby nie wychodzić poza narzucone ramy czy nie wybijać się przed szereg. Na dłuższą metę jednak takie podejście prowadziło do frustracji i wypalenia. Próbując być kimś, kim nie jestem, traciłam energię i wchodziłam w toksyczne relacje, które kończyły się emocjonalnym zamętem.

Zrozumiałam, że życie w zgodzie ze sobą, choć nie zawsze łatwe, jest jak diament – wartościowe, ale wymagające odwagi. Bycie sobą oznacza nie tylko stawianie granic, ale też gotowość do mówienia "nie" w sytuacjach, które nas nie wspierają. Wiem, że nie wszystkim musi podobać się moja zmiana, ale to część mojego rozwoju.

Cenię również szczerłość, szacunek, radość i życzliwość, bo wierzę, że te wartości kształtują nie tylko nas samych, ale też nasze otoczenie. Kiedy działamy w zgodzie z nimi, przyciągamy do siebie ludzi i sytuacje, które nas wzmacniają i rozwijają.

## KONKURENCJA TO DLA MNIE

Konkurencja to dla mnie przestrzeń do inspiracji i własnego rozwoju, a nie coś, czego trzeba się bać. Mam przekonanie, że każdy znajdzie swoich odbiorców, niezależnie od branży, w której działa. Konkurencja daje nam też kopa do działania, żeby nie ugrząźć w stagnacji i nie zasiedzieć się w strefie komfortu – bo wtedy nie ma mowy o progresie. Żyjemy w czasach ciągłych i szybkich zmian, a ostatnie kilka lat pokazało nam to z każdej strony. Dzięki temu uczymy się różnych umiejętności, jak radzić sobie w każdej sytuacji.

## KOBIETOM KTÓRE CHCĄ OSIĄGNĄĆ SUKCES PORADZIŁABYM

Myślę, że moja porada jest uniwersalna i każdy może wziąć coś dla siebie. Niezależnie od tego, jaki sukces chcesz osiągnąć, zadaj sobie pytanie, dlaczego to chcesz. Znajdź najpierw swoje "PO CO?" Kiedy odkryjesz swoje prawdziwe motywacje, zastanów się, co chcesz zrobić z tym sukcesem i co dalej. Często fiksujemy się na konkretnym celu, a po jego osiągnięciu czujemy zagubienie. Historia o "żyli długo i szczęśliwie" jest raczej utopijna, ponieważ żyjemy w czasach, gdy ludzie są coraz bardziej oddaleni od siebie. Ale wierze, że można to zmienić. Najpierw zacznij od siebie.

Zastanów się również, jaką wartość chcesz dać światu i jaki wpływ chcesz mieć na swoje otoczenie. Od małych kroków po wielkie marzenia, nigdy nie przestawaj marzyć! Idź po swoje, zadbaj o swój rozwój wewnętrzny i zewnętrzny w harmonii. Weź odpowiedzialność za swoje doświadczenia i nieustannie rozwijaj swoje umiejętności oraz pasje. Pamiętaj, że prawdziwy sukces to nie tylko osiągnięcie celu, ale także umiejętność cieszenia się podróżą oraz wpływanie na innych w pozytywny sposób. Każdy dzień to nowa szansa na naukę i wzrost – wykorzystaj ją!

Dziękujemy bardzo Gosiu za cudowny i inspirujący wywiad oraz życzymy Ci dalszych sukcesów

# PACJENT ONKOLOGICZNY W GABINECIE KOSMETOLOGICZNYM

EWELINA KOMORNICZAK

W ostatnim czasie obserwujemy dużą zmianę podejścia do życia, do opieki kosmetycznej dedykowanej pacjentom onkologicznym. Eksperci zwracają uwagę na szerokie spectrum korzyści, jakie oferuje holistyczne podejście terapeutyczne. Głównym celem kosmetyki onkologicznej jest poprawa jakości życia pacjentów oraz ich samopoczucia, które odgrywają znaczącą rolę w procesie leczenia. Zabiegi z obszaru onkokosmetyki mają za zadanie łagodzić skutki chemio i radioterapii oraz przywracać równowagę uszkodzonej skórze. Zapewniona przez wykwalifikowanego kosmetyka i odpowiednio spersonalizowana opieka kosmetyczna może okazać się istotnym wsparciem w przeciwdziałaniu terapii nasilających się zmian oraz działań niepożądanych terapii onkologicznej. Dbłość o wygląd w trakcie leczenia może znacząco poprawiać samopoczucie i rozbudzić nadzieje na wyzdrowienie a tym samym mieć istotny wpływ na stan psychiczny pacjentów i pacjentek. Stosowanie odpowiednio dobranej pielęgnacji czy też wybranych zabiegów dermatologicznych, kosmetycznych lub z zakresu medycyny estetycznej może pomagać minimalizować efekty uboczne terapii onkologicznych. Coraz częściej mówiąc o zdrowiu, myślimy o nim kompleksowo. Zgodnie z definicją sformułowaną przez WHO zdrowiem jest nie tylko brak choroby czy kalectwa. Zdrowie to również stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. Salon EV BEAUTY ACADEMY świadczy usługi na najwyższym poziomie dla pacjentów onkologicznych. Dobieramy indywidualne procedury zabiegowe dla każdego klienta, pacjenta. U nas każdy może się czuć zaopiekowanym a przede wszystkim bezpiecznym. Od października zaczynamy cykl szkoleń dla salonów kosmetycznych które chcą również wprowadzić do siebie zabiegi dla pacjentów onkologicznych. Wspomnę tylko, że jesteśmy pierwszym salonem w Irlandii który zajmuje się pacjentami onkologicznymi. Mam nadzieję, że dołączą do nas również inne salony w Irlandii i nie tylko.







## O moich karykaturach i malarstwie. Jak to wszystko się zaczęło

*Anna Lesisz*

Witajcie, jestem Ania, mieszkam w Waterford na południu Irlandii i jestem właścicielką niewielkiego biznesu o nazwie "The Art of Anna Lesisz". Od wielu lat maluję karykatury oraz obrazy na zamówienie. Jak to wszystko się zaczęło? Zapraszam was do przeczytania mojej krótkiej historii...



W 2007 roku obroniłam dyplom z malarstwa w Instytucie Sztuk Pięknych na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Po obronie dyplomu wsiadłam w samolot i pod koniec lipca tego samego roku wylądowałam w Irlandii. Jak każdy, kto nigdy wcześniej nie był za granicą, przeżyłam na początku szok kulturowy. Przez pierwszych parę lat nie było lekko. Obce miejsce, nauka języka w trybie "na bieżąco", kto z nas tego nie pamięta, prawda? Pierwsze prace, które wykonywałam tutaj niezwiązane były z moim artystycznym zawodem i dyplomem. A miałam przecież magistra sztuki... Każde z moich wynajmowanych wtedy w Waterford mieszkań, zamieniało się po jakimś czasie w małą galerię sztuki. Rysowanie i malowanie było ze mną od dziecka, ale w tym trudnym czasie posiadanie pasji, którą uwielbiałam, było dla mnie szczególnie ważne. Rysowałam i malowałam po pracy, ale wielu swoich obrazów nie umiałam jeszcze wtedy sprzedać, szczególnie będąc świeżo po uczelni i nie mówiąc dobrze w obcym języku. Brakowało mi po prostu doświadczenia.



Szukałam sposobu na to, żeby malować dalej, ale żeby nie "produkować" dużej ilości obrazów na płótnie, z którymi nie do końca byłam pewna co zrobić...

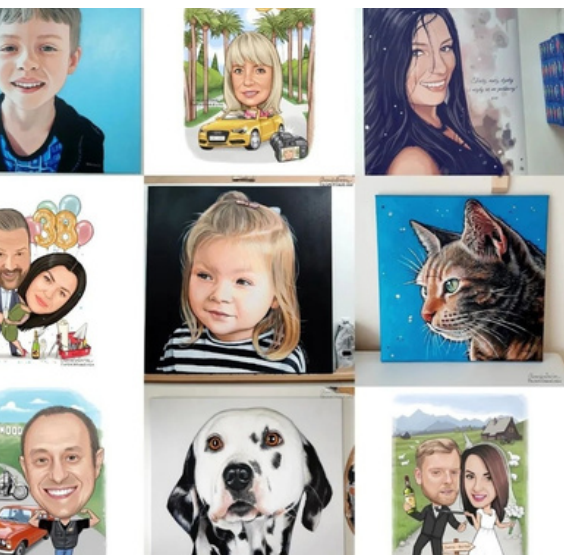
Któregoś dnia zobaczyłam w Internecie karykatury namalowane na tablecie i pomyślałam, że jest to super pomysł na mały biznes. Kupiłam tablet i program do malowania. Wreszcie znalazłam swój sposób na to, żeby rozwijać się artystycznie i jednocześnie sprzedawać to, co namalowałam. Pierwsze karykatury malowałam za grosze. Ale chyba bardzo się podobały, ponieważ dostawałam coraz więcej zamówień.



Nie rysowałam karykatur w prawdziwym tego słowa znaczeniu. Nie uwydatniałam charakterystycznych dla modelu cech jego wyglądu, nie malowałam wielkich uszu i za dużego czoła. Chciałam, żeby moi bohaterowie rysunków czuli się na swoich pracach ładni i z siebie zadowoleni. Więc malowałam tak, żeby wyglądali na nich naprawdę dobrze. Uwielbiałam rysowanie na tablecie. Rysowałam dość szybko i sprawnie, a potem drukowałam swoje prace w lokalnej drukarni. Z tą drukarnią współpracuję do dziś.

Gdybyście chcieli dowiedzieć się jak zamówić taką karykaturę, zapraszam do kontaktu na email: [theartofannalesisz@gmail.com](mailto:theartofannalesisz@gmail.com). Wystarczy dobre zdjęcie, z którego będę malować no i oczywiście wasz pomysł.

Mały biznes karykaturowy trwał, malowałam zamówienia na przeróżne okazje: śluby, urodziny, rocznice. Cieszyłam się również, że mój biznes jest nie tylko moją pracą, ale przynosi innym wiele szczęścia i wzruszeń. Niecodziennie przecież można zobaczyć swoją twarz na portrecie. W międzyczasie zostałam również żoną i mamą. Jak każda mama byłam mocno zajęta rodziną oraz pracą. Uwielbiałam rysowanie na tablecie, które przy dwójce dzieci było super pomysłem, dawało mi dużo elastyczności w korygowaniu moich błędów w rysowaniu i dopracowywaniu moich karykatur do perfekcji. Siadałam do pracy głównie wieczorami, kiedy maluchy spały i czułam, że mogę również zarabiać, i robić coś dla siebie bez wychodzenia z domu.



Jednak cały czas po cichu marzyłam o powrocie do tradycyjnego malowania jak dawniej. Wydawało mi się to wtedy jednak niemożliwe. Przecież ciężko siedzieć przy płótnie i malować farbami, kiedy dookoła biegają moje małe pociechy...



Po latach, kiedy moje dzieci są już większe ... udało mi się wreszcie wrócić do malowania tradycyjnego. Poszerzyłam swoją artystyczną ofertę i oprócz karykatur wspomnianych powyżej, maluję również kartki okolicznościowe, portrety na płótnie, a w wolnych chwilach uwielbiam malować ptaki. Czy karykatury, czy obrazy, każda z takich prac wykonana jest przeze mnie z wielkim zaangażowaniem i dbałością o szczegóły. Zapraszam was serdecznie do mojego świata i zamawiania wyjątkowych prezentów na wiele okazji. Znajdziecie mnie w Internecie pod nazwą "The Art Of Anna. Lesisz".



# MAKIJAZ PERMANENTNY PIERSI PO MASTEKTOMII

KAMILA KACA

Rekonstrukcja,  
Samoakceptacja i Sztuka

W ostatnich latach makijaż permanentny zyskał na popularności, ale jego zastosowanie wykracza poza typowe estetyczne upiększanie twarzy. Coraz częściej staje się on kluczowym narzędziem wspomagającym proces rekonstrukcji ciała po zabiegach medycznych, takich jak mastektomia, czyli operacyjne usunięcie całej piersi lub jej części. W tym kontekście makijaż permanentny piersi, znany jako tatuaż paramedyczny, jest stosowany głównie w celu rekonstrukcji wyglądu brodawek sutkowych i otoczek, co stanowi finalny etap długiego procesu leczenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Mikropigmentacja, technika polegająca na wprowadzeniu barwnika w głąb skóry przy użyciu specjalnych igieł, może wydawać się podobna do tatuażu artystycznego, jednak różni się od niego pod względem głębokości aplikacji pigmentu oraz zastosowanych barwników. Specjalista wybiera pigmenty, które najlepiej pasują do naturalnego odcienia skóry pacjentki. Często stosuje się mieszankę kilku kolorów, aby uzyskać realistyczny wygląd brodawek. Pigmenty używane w mikropigmentacji są delikatniejsze, bezpieczniejsze dla skóry, nie wywołują reakcji alergicznych i stopniowo blakną, co umożliwia ich odświeżenie i dostosowanie do zmieniającego się wyglądu skóry. Techniki 3D i cieniowanie pozwalają uzyskać bardzo realistyczny efekt, zbliżony do naturalnego wyglądu otoczki i brodawki piersi. Zabieg może pomóc w skorygowaniu asymetrii piersi, co jest częstym problemem po operacjach lub zabiegach rekonstrukcyjnych. Technika mikropigmentacji umożliwia realistyczne odwzorowanie brodawek sutkowych, co pomaga pacjentkom poczuć się znowu "całością".



Makijaż permanentny po mastektomii ma ogromne znaczenie psychologiczne. Utrata piersi często prowadzi do obniżenia samooceny, poczucia utraty kobiecości i wycofania się z życia seksualnego. Brak brodawek sutkowych przypomina wielu kobietom o trudnych doświadczeniach związanych z chorobą. Odtworzenie naturalnego wyglądu piersi, w tym realistyczne odwzorowanie brodawek, może pomóc pacjentkom odzyskać pewność siebie i poprawić jakość życia.

Dla wielu pacjentek zakończenie procesu rekonstrukcji poprzez mikropigmentację stanowi nie tylko fizyczne, ale także symboliczne zamknięcie etapu walki z chorobą. Permanentny makijaż piersi daje im możliwość odzyskania pełni ciała, co jest kluczowe w procesie powrotu do normalnego życia po mastektomii.

Kluczową rolę w walce z rakiem piersi odgrywa profilaktyka. Regularne samobadanie piersi, badania obrazowe, takie jak mammografia i USG, oraz świadomość własnego zdrowia mogą uratować życie.



**EZOTERYKA**

WOMAN IN BUSINESS MAGAZINE

**PATRYCJA MATUSZKIEWICZ**

# PATRICIUS

## WORLD WINDOW

**NUMEROLOGIA**

**PRZEKAZY REIKI**

**KRONIKI AKASHY**

**CZYTANIE Z KART**

**WORKPLACE  
WELLNESS**



# MAMMOGRAFIA

regularne badanie piersi może uratować twoje życie



## Różowy październik

Mammografia jest podstawowym badaniem w diagnostyce raka piersi. Zaleca się wykonywanie tego badania u kobiet po 40 roku życia. Po konsultacji lekarskiej, w zależności od budowy piersi i ewentualnych obciążeń rodzinnych, genetycznych można ją wykonać również u kobiet przed 40.

### KIEDY NAJLEPIEJ IŚĆ NA BADANIE PIERSI ?

Badanie USG piersi można wykonać w dowolnym momencie cyklu miesięczkowego, ale najlepiej zgłosić się na nie w pierwszej połowie cyklu. Przed miesiączką piersi często są tkliwe i obrzęknięte. Poza tym zwiększa się zawartość wody w tkance piersi, co utrudnia interpretację widzianego obrazu.

### JAKIE OBJAWY POWINNY NAS ZANIEPOKOIĆ ?

- wydobywanie się ropnej lub krwistej wydzieliny z brodawki sutkowej;
- wyczuwalny guzek w piersi;
- utrzymująca się podwyższona temperatura ciała;
- wciągnięcie się brodawki sutkowej;
- powiększenie węzłów pachowych;
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi;
- zmiana wyglądu skóry piersi

### Najczęściej zadawane pytania

#### INNE OBJAWY RAKA PIERSI TO

asymetria sutków, wciągnięcie brodawki, owrzodzenie brodawki lub skóry piersi, guzki dodatkowe w okolicy, ból bez uchwytnych przyczyn, niewielkiego stopnia pogrubienie skóry, obraz skórki pomarańczy (naciezione więzadła), świąd lub pieczenie brodawki.

#### ILE LAT ROZWIJA SIĘ RAK PIERSI ?

Rak piersi, by osiągnąć dwa centymetry, rozwija się około 8 lat, z reguły nie daje wtedy żadnych objawów. Jeśli wyczujesz guzek w jednej lub obu piersiach koniecznie zgłoś się do lekarza! To jest już pierwszy objaw, który powinien zaniepokoić.

#### CZY MOŻNA MIEĆ DOBRE WYNIKI KRWI i MIEĆ RAKA?

Wiele nowotworów na wczesnym etapie rozwoju nie wpływa na wyniki podstawowych badań krwi. Zatem można mieć nowotwór i wzorcowe wyniki morfologii oraz innych parametrów. Pamiętaj rak to nie wyrok, najważniejsza jest profilaktyka!



# ANALIZA KOLORYSTYCZNA

## *Jak znaleźć swój kolor*

Kolorów i odcieni jest mnóstwo, dlatego dla ułatwienia stworzyłam tabelę z odcieniami i skojarzeniami poszczególnych kolorów. Jest to źródło inspiracji, aby ogólnie zrozumieć zarys podziału kolorów wg. pór roku oraz ułatwić zapamiętanie i rozpoznawanie barw. Nie ma tu wszystkich odcieni, np. fukcja to nie jedyny odcień różu dla zimy, ale tylko ona wygląda w nim tak korzystnie, dlatego właśnie on jest przedstawiony. Kolejny powód jest taki, że przy drukowaniu i na różnych monitorach kolory wyglądają nieco inaczej. Często tak jest, że jedna osoba odbiera np. turkus jako zielen, a druga jako niebieski. Analizując dany kolor, możemy zacząć zastanawiać się samodzielnie, czy np. to jest żółty ciepły i jaskrawy jak kwiaty rzepaku, lub też wybielony jak banany. Sposób ten jest intuicyjny i dzięki temu można samodzielnie rozpoznawać barwy. Pamiętajcie, nie ma złych kolorów, są tylko nieodpowiednio dobrane.



				
żółty	rzepakowy	bananowy	bursztynowy	cytrynowy
				
niebieski	niezapominajki	morze Bałtyckie	turkusowy	chabrowy
				
zielen	świeżej trawy	szalwiowa	oliwkowa	szmaragdowa
				

Analiza kolorystyczna to obserwacja naturalnych barw występujących w naszej naturalnej aurze: w oczach, skórze i włosach oraz podkreślenie tych barw tą samą grupą kolorów, po to, aby wydobyć nasz naturalny blask i piękno.

Kolory dzielimy godnie z podziałem por roku na 4 grupy: Wiosna, Lato, Jesień, Zima oraz 3 podtypy: jasny, średni i mocny.

W analizie kolorystycznej chodzi właśnie o to, aby wydobyć naturalny blask, piękno i witalność osoby, pokazać i podkreślić jej naturalne walory.

Są pewne kolory, które, już na pierwszy rzut oka widać, że nie pasują do siebie i jak to mówimy, „gryzą się”. Kolory ubrań, które wybieramy, mogą właśnie być niedopasowane do naszej naturalnej kolorystyki, przez co tworzą nienaturalne wrażenie wręcz dysharmonię, np. podkreślają zaczerwienienia na twarzy, cienie pod oczami czy niezdrową bledość. Naturalna grupa kolorystyczna podkreśli natomiast atuty i zniweluje niedoskonałości. Obserwując cechy charakterystyczne naturalnych barw danej osoby, możemy określić najkorzystniejsze dla niej odcienie.



# ODKRYJ SWOJĄ MOC

## Marta Matyka - Obacz

Odkryj Korony Mocy: Książka o Wartościach, Siłach Wewnętrznych i Magii Kobięcości

Jestem Marta, twórczyni Koron Mocy, strażniczka tajemniczych skarbów ukrytych w sercach kobiet. Dziś pragnę podzielić się z Wami historią mojego najnowszego dzieła, książki „Korony Mocy: Opowieści o Wartościach i Siłach Wewnętrznych”. To coś więcej niż tylko książka – to podróż w głąb serca każdej kobiety, odkrywanie ukrytej mocy i wartości, które nosimy w sobie.

Od najmłodszych lat fascynowały mnie idee wewnętrznej siły i wartości, które definiują nasze życie. Wierzyłam, że każda z nas nosi w sobie niewidzialną koronę, symbolizującą naszą wyjątkowość, odwagę i piękno. Z tą myślą narodził się pomysł stworzenia „Koron Mocy”. To książka, która jest nie tylko literacką opowieścią, ale także talizmanem, duchowym przewodnikiem, a przede wszystkim źródłem codziennej inspiracji dla każdej kobiety.

Każda z nas przechodzi przez chwile zwątpienia, momenty, gdy nasza korona wydaje się przytłoczona przez ciężar świata. Ale to właśnie wtedy, w tych trudnych momentach, odkrywamy naszą prawdziwą siłę. „Korony Mocy” powstały z pragnienia, by przypomnieć każdej kobiecie, jak wiele wartości i mocy nosi w sobie. Ta książka to podróż przez świat wewnętrznych skarbów, takich jak miłość, odwaga, mądrość i szacunek – wartości, które czynią nas silnymi, niezłomnymi i wyjątkowymi.

Tworząc „Korony Mocy”, chciałam dać kobietom coś więcej niż tylko słowa. Chciałam, by ta książka stała się dla Was magicznym lustrem, które odbija Wasze prawdziwe oblicze – pełne piękna, siły i możliwości. To opowieść, która przenika do głębi duszy, budzi uśpioną moc i inspiruje do działania. Pragnę, aby każda z Was, sięgając po tę książkę, poczuła, że jest ona napisana właśnie dla niej – że to Wy jesteście bohaterkami tych opowieści.

„Korony Mocy” to również hołd dla kobiecości – jej tajemniczości, nieograniczonych możliwości i wewnętrznej piękna. To przypomnienie, że każda z nas ma w sobie klucz do odkrycia swojej prawdziwej natury, do akceptacji siebie i swoich emocji. Moja książka jest zaproszeniem do tej niezwykłej podróży, która zaczyna się w naszym wnętrzu i prowadzi nas ku odkrywaniu największych skarbów – naszych wewnętrznych wartości.

Każda korona przedstawiona w książce symbolizuje inną wartość, inną siłę, która tkwi w nas, ale czasami wymaga odkrycia. Chciałam, aby „Korony Mocy” stały się dla Was codziennym przypomnieniem o Waszej wartości, o tym, jak wielką moc posiadacie i jak wiele możecie osiągnąć, kiedy tylko uwierzycie w siebie.

Zapraszam Was do odkrycia tej niezwykłej książki. „Korony Mocy” to więcej niż opowieść – to klucz do Waszej wewnętrznej mocy, do życia pełnego miłości, siły i wartości, które są w każdej z nas. Pozwólcie sobie na tę podróż, na odkrycie swojego prawdziwego ja i cieszcie się każdym dniem, nosząc swoją niewidzialną koronę z dumą i pewnością siebie.

Z miłością i inspiracją,

Marta, Twórczyni Koron Mocy





# PROFILAKTYKA W CHOROBAK KOBIECYCH

## Dorota Łuczak-Dydowicz

Choroby ginekologiczne uważane są za problem zdrowia publicznego, ale przede wszystkim znacząco wpływają na jakość życia kobiet. Obejmują infekcje i zaburzenia endokrynologiczne, ale także nowotwory łagodne i złośliwe.

Odpowiednia profilaktyka, diagnostyka i plan leczenia są niezbędne nie tylko dla zdrowia samych kobiet, lecz także populacji rozrodczej naszego społeczeństwa. Pozytywnym przykładem mogą być szczepienia i badanie przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy - Program Cervical Check, co skutkuje zmniejszeniem zachorowalności i śmiertelności. Skuteczne wyniki udaje się osiągnąć w raku endometrium, gdzie dzięki unikaniu czynników obciążających i przestrzeganie skutecznego leczenia chorób współistniejących jak cukrzyca, nadciśnienie, otyłość pozwalają zmniejszyć zachorowalność w niektórych grupach. Mniej optymistyczne wyniki osiąga się niestety w przypadku raka jajnika.

Zwrócę tu szczególną uwagę na raka szyjki macicy, gdyż w przeciwieństwie do innych nowotworów, jest on spowodowany chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI) określonymi typami wirusa HPV (Human Papiloma Virus). Na szczęście z grona blisko 2000 szczepów, dwa 16 i 18 są najbardziej niebezpieczne.

Uznano, że utrzymująca się infekcja wirusowa w grupach wysokiego ryzyka prowadzi do rozwoju śródbłonkowej neoplazji szyjki macicy (CIN) i raka szyjki macicy. Stwierdzono, że na postęp choroby wpływają czynniki środowiskowe i styl życia, w tym nieodpowiednia dieta, palenie papierosów, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, duża liczba porodów, czy wczesna aktywność seksualna oraz wielu partnerów.

Tak więc spożywanie m.in. produktów zawierających antyoksydanty, tj. wit. C, E, karoteny oraz wit. D może pełnić funkcję ochronną przed infekcją HPV i tym samym rozwojem choroby już na wczesnym etapie.

Nie jest to jednak jedyny sposób zabezpieczenia się przed infekcją. Pamiętajmy, żeby wirus zaczął swoją niszczytelką działalność, musi najpierw wniknąć do naszego organizmu. I tu z pomocą przychodzi prawidłowa mikrobiota pochwy kompleksowy ekosystem drobnoustrojów, w szczególności Lactobacillus, stanowiąc barierę ochronną niezbędną dla zdrowia kobiet.

Po więcej szczegółów zapraszam do Atlantic Edge Medical Clinic w Limerick..

Mg farm Dorota Łuczak-Dydowicz

Practice Manager



## Ekspert Anna Barbara BŁASZCZYK

Pielęgnacja to nie wydatek, to inwestycja!

Cześć mam na imię Ania jestem właścicielką salonu beauty I networkerem.

Zacznijmy od podstaw, większość z Nas nawet nie wie, jaki ma typ skóry, kupujemy produkty kosmetyczne z rekomendacji telewizyjnych bez zastanowienia czy one w ogóle zdają egzamin w naszej pielęgnacji, wiem, bo sama tak robiłam. Nie ma potrzeby kupowania drogich produktów w ogromnych ilościach. Ja stosuje i polecam metodę: MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ.

Dlaczego?

Bo z doświadczenia wiem, że czasami trzy dobrze dobrane produkty zrobią genialną robotę i to się tyczy zarówno pielęgnacji, jak i suplementacji, która jest bardzo ważną częścią tej układanki.

Badania pokazują, że dzisiejsze owoce i warzywa straciły od 34% do nawet 63% swoich wartości odżywczych przez to, jak są hodowane i przez brak sezonowości ich uprawiania. Nasza twarz jest jak mapa naszego organizmu, możemy z niej wyczytać, o co mamy zadbać w środku, żeby na zewnątrz wyglądała kwitnąco, czyli tu powiedzenie jesteś tym, co jesz, jak najbardziej się wpasuje. Do tego dochodzą inne czynniki jak regularne zmienianie pościeli czy ręczników, ich pranie w wysokich oczywiście temperaturach i to, że każdy członek rodziny powinien mieć swój ręcznik do ciała i twarzy. Tu też powinnam wspomnieć o tym, że twoja pomadka czy błyszczak są jak bielizna, nie dzielisz się nią z innymi.

Kolejnym problemem jest picie wody, albo raczej picie za małych ilości.

Ale skupmy się jednak na samej pielęgnacji.

Dziesięć prostych kroków

1. zmywanie makijażu
2. oczyszczanie
3. analiza
4. zabieg /maseczka
5. tonizacja
6. krem pod oczy
7. serum
8. krem
9. spf
10. makijaż

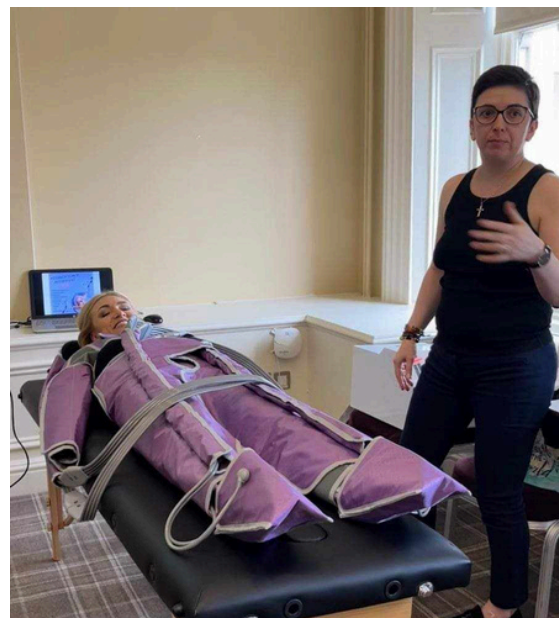
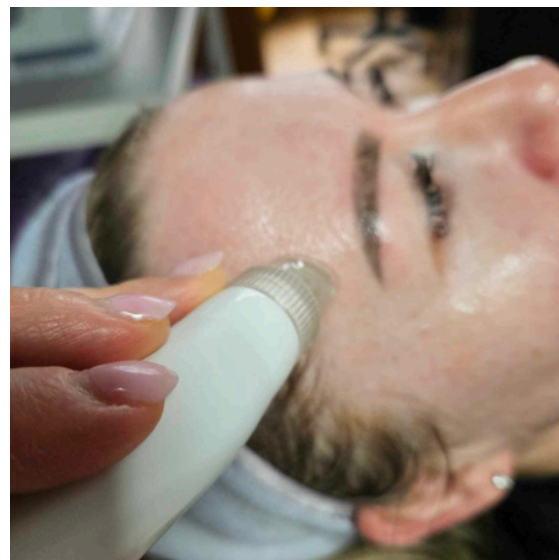
Każdy podchodzi do tych punktów indywidualnie, ale niektóre z nich są wspólne dla wszystkich Wspomniałam wcześniej o trzech, czyli oczyszczanie krem i spf, to są absolutne podstawy, które można rozszerzyć o toner serum i krem pod oczy, ale pamiętajmy, że pielęgnacja i suplementacja są jak garderoba, powinny być dostosowane do pory roku. Byłe jak dbasz, byłe jak masz.

Przy najmniejszym zaangażowaniu możemy: mieć fajne i widoczne rezultaty. Pielęgnacja to może być 10 minut rano i wieczorem, bo tyle to zajmuje. Zróbcie czasami coś dla siebie, skorzystajcie z usług ekspertów np. głębokie oczyszczanie regeneracja lub oczyszczanie wodorowe zrobione w salonie kosmetycznym to po pierwsze czas dla was a po drugie wasza skóra najzwyczajniej w świecie wam za to podziękuje. Dzisiejsza kosmologia i kosmetyka ma długą listę zabiegów do zaoferowania i tu znowu przypomnę, że powinny one być dobrane do rodzaju cery i jej potrzeb.

Dobrze dobrane zabiegi i kosmetyki to też oszczędność dlatego tak ważne jest, żeby każdy Was mógł mieć pielęgnację, która działa i po której widzicie rezultaty.

Szanujmy też produkt i własne pieniądze nie wylewajmy go na waciki, tylko używajmy rąk. Poza tym skóra nie bardzo lubi pocieranie dwa razy dziennie wacikami, które często zawierają na powierzchni niezbyt przyjazne skórze elementy. Kolejny produkt, który spędza mi sen z powiek, to wszelkiego rodzaju chusteczki do demakijażu. Nie będę ich negowała, ale też nie powiem, żeby to był dobry pomysł, bo zarówno makijaż, jak i zanieczyszczenia powinno się zmyć ze skóry, a nie w nią wetrzeć.

Wszystkie informacje opisane w tym artykule to moje doświadczenia prywatne zawodowe i moich klientek co często pokazywała kamera, przy analizie skóry mam nadzieję, że chociaż trochę przybliżyłam wam, jak ważną jest właściwa pielęgnacja. Pozdrawiam Ania.



# TEST OSOBOWOŚCI LIŚĆ



Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego wolisz niektóre rzeczy od innych? Niezależnie od tego, czy jest to coś ulubionego do jedzenia, czy ulubiony kwiatek lub sposób spędzania wolnego czasu. Twoja osobowość determinuje to, co lubisz, a czego nie. Każdy człowiek jest wyjątkowy i posiada odrębną osobowość, ukształtowaną przez lata poprzez wzorce zachowań, jakie obserwuje i przyjmuje oraz wybory, jakie podejmuje.

## Liść nr 1

Jeśli twój wybór padł na liść nr 1, jesteś z natury ekstrawertykiem. Jesteś radosny i impulsywny, pełen życia. Uwielbiasz wszystko, co nowe, chcesz poznawać, uczyć się i odkrywać. Jesteś przedsiębiorczy i bez problemu podejmujesz ryzyko. Wskakujesz w nowe sytuacje bez chwili zastanowienia i żyjesz bardzo spontanicznie. Planowanie nie jest twoją mocną stroną i wolałbyś żyć jak wolny ptak, gotowy do lotu w dowolnym miejscu i czasie.

Jakie osoby przyciągasz? Z jednej strony te podobne do ciebie odważne i przebojowe, które potrzebują sprawdzonego kompana do wspólnych szaleństw. Z drugiej strony szaleństw. Z drugiej strony jednak lgną do ciebie osoby mniej śmiałe, które potrzebują motywacji i wsparcia kogoś odważnego, żeby sami mogli wyjść z cienia.

## Liść nr 2

Jeśli wybierzesz liść nr 2, jesteś naprawdę wyjątkową osobą. Jesteś optymistą i bardzo pozytywnym człowiekiem. Zawsze patrzysz na jasną stronę rzeczy i emanujesz spokojem i pozytywnością. Masz pogodne usposobienie, dobre poczucie humoru i charyzmę. Jesteś ekspertem w komunikacji i masz wielu przyjaciół. Jesteś również odpowiedzialny i pracujesz niestrudzenie, aby osiągać swoje cele. Jesteś również bezinteresowny, szczególnie przy wsparciu bliskich.

Jakie osoby przyciągasz? Na pewno te szukające wsparcia i optymizmu. Lgną do ciebie ludzie, dla których ważny jest spokój i bezpieczeństwo w relacjach. Niekoniecznie ci skaczący na główkę w każde wyzwanie czy imprezę, ale na pewno tacy, którzy lubią dobre towarzystwo. Może się zdarzyć, że jakiś maruda będzie próbował popsuć ci humor, ale szybko zrezygnuje z tych prób i pójdzie precz.

## Liść nr 3

Jeśli wybierzesz liść spod numeru 3, jesteś spokojną duszą. Postępujesz ostrożnie i zawsze szukasz harmonii. Jesteś cichy, powściągliwy i ciekawy świata. Masz pragnienie poznania wszystkiego na świecie i nigdy nie pozwolisz, aby jakakolwiek okazja do nauki cię ominęła. Jesteś miłą osobą o wielkim sercu. Nienawidzisz konfliktów i jesteś niesamowitym mediatorem. Żyjesz swoim życiem z ciepłem i miłością.

Jakie osoby przyciągasz? Oprócz typów bliźniaczo podobnych do ciebie, czyli cichych naukowców, na pewno pełno wokół ciebie romantycznych dusz lubujących się w kontaktach z przyrodą i książkami. Niestety, twój spokój może być też pożywką dla toksyków, którzy mogą próbować znaleźć w tobie swoją ofiarę. Uważaj na nich i stanowczo się odcinaj.

## Liść nr 6

Jeśli twój wybór padł na liść nr 6, jesteś surową osobą. Idealistą, który żyje według mocnego kodeksu moralnego. Nie ustępujesz łatwo i masz głębokie poczucie sprawiedliwości. Jesteś również empatyczny i wrażliwy. Intensywnie troszczysz się o innych i jesteś naturalnym liderem. Podejmujesz inicjatywę w trudnych sytuacjach i posiadasz talent do dyplomacji i rozwiązywania problemów.

Posiadasz talent do dyplomacji i rozwiązywania problemów.

Twoje świetne umiejętności słuchania czynią z ciebie idealnego partnera i przyjaciela.

Jakie osoby przyciągasz?

Przyciągasz osoby, które potrzebują, by ktoś poprowadził je za rękę, wskazał właściwą drogę, upewnił w słuszności decyzji, a czasem wziął na siebie odpowiedzialność. Czyli takie, które szukają oparcia i bezpieczeństwa. Przy tym same o silnym kręgosłupie moralnym inne będą się męczyć w towarzystwie takiego twardego zawodnika.

## Liść nr 4

Jeśli twój wzrok spoczął na liściu nr 4, twoją najbardziej niesamowitą cechą osobowości jest kreatywność. Masz artystyczne zacięcie i posiadasz odrębną osobowość, która jest połączeniem ekstrawersji i introwersji. Lubisz swoją wolność i wolałbyś spędzić weekend sam w domu niż wyjść na imprezę. Ale uwaga, potrafisz też wpaść w wir zabawy. I kiedy dobrze się bawisz, nic nie jest w stanie cię powstrzymać. Łatwo dostosowujesz się do różnych warunków i nigdy się nie poddajesz. Lubisz samotność, ale jesteś również otwarty na eksperymenty i eksplorację.

Jakie osoby przyciągasz? Dwoistość twojej natury sprawia, że ciągnie do ciebie i introwertyków, i ekstrawertyków. I świetnie dogadasz się z jednymi i drugimi - ważne, tylko żeby potrafili zrozumieć twoją naturę. Szczególnie te momenty, w których potrzebujesz побыć sam na sam ze sobą.

## Liść nr 5

Jeśli wybierasz liść nr 5, twoją najbardziej niesamowitą cechą osobowości jest uczciwość. Nie lubisz kłamać i manipulować ludźmi. Dążenie po trupach do celu to nie twoja ścieżka. Jesteś prawdomówny, lojalny i opanowany. Bardzo dbasz o to, aby nikogo nie skrzywdzić i traktujesz innych tak, jak sam traktujesz innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany. Jesteś otwartą księgą i niczego nie ukrywasz przed innymi. Ale to nie znaczy, że jesteś nudny lub zbyt prosty. Jesteś naturalny, spontaniczny i bardzo inteligentny.

Jakie osoby przyciągasz? Twój ludzie to ci szczerzy i prostolinijni. Ciągną do ciebie osoby, które cenią sobie szczerść. Żaden krętacz i manipulator nie zagrzeje miejsca w twoim towarzystwie - pogonisz go czym prędzej.

## 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](http://www.wib.ie)**

# MIEJSKIE WAKACJE RZYM

Włochy to jeden z najpiękniejszych i najciekawszych krajów Europy. Niezwykłe zabytki, historyczne miasta sprawiają, że trzeba tu być.

Stolicą Włoch jest Rzym, językiem urzędowym włoski, walutą euro.

Rzym (wł. Roma, łac. Roma) – stolica i największe miasto Włoch, położone w środkowej części kraju nad rzeką Tyber i Morzem Śródziemnym.

Rzym to jedno z najpiękniejszych i najbardziej romantycznych miejsc na ziemi, które zachwyca turystów na każdym kroku. Majestatyczne Koloseum, przepiękna Fontanna di Trevi, starożytny Panteon czy urokliwe Schody Hiszpańskie prowadzące do kościoła Trinitia dei Monti to tylko nieliczne z ciekawych miejsc, które warto zobaczyć w Rzymie. Wyjątkowy klimat Wiecznego Miasta można odkrywać, spacerując wąskimi uliczkami lub smakując specjały włoskiej kuchni. Każdy przynajmniej raz w życiu powinien wybrać się tu na wycieczkę, w końcu wszystkie drogi prowadzą do Rzymu.



Włochy ciekawostki – co warto wiedzieć?

Włochy to kraj nie tylko pięknych zabytków. Mieszkańcy tego kraju słyną z isticie południowego temperamentu i spokojnego podejścia do życia. Nikt tutaj się nie śpieszy, a picie kawy i oglądanie meczów piłkarskich to wręcz narodowa religia. Co jeszcze warto wiedzieć o Włoszech?

- Włosi słyną z elastycznego podejścia do czasu. Autobus niekoniecznie przyjedzie zgodnie z rozkładem jazdy, za to kolacja przy winie może przeciągnąć się do białego rana.

- Włochy słyną z dobrej (jeśli nie najlepszej na świecie) kawy, a espresso jest tu niemal narodowym napojem. Pamiętaj też, że Włosi rzadko zamawiają kawę po obiedzie.

- Włochy są kolebką renesansu i znajdziesz tam wiele najsłynniejszych dzieł sztuki na świecie, takich jak Mona Lisa, Dwie Siostry Rafaela czy freski Michała Anioła w Kaplicy Sykstyńskiej.

- Włoska kuchnia to coś o wiele więcej niż tylko pizza i makaron. To kraj, w którym jedzenie jest rzeczą poważną, a posiłki to okazja do celebracji i spotkań rodzinnych.

- Włoskie miasta są znane z chaotycznego ruchu drogowego i małych uliczek. Warto zachować ostrożność, zwłaszcza jako pieszy.

- Włochy są światową stolicą mody, a Mediolan uważany jest za jedno z najważniejszych centrów projektowania mody na świecie.

- Włochy to jeden z największych producentów wina na świecie. Kraj ten słynie z różnorodnych winnic, takich jak Toskania czy region Piemont.



KARYKATURY \* PORTRETY \* ILUSTRACJE \* OBRAZY

doskonałe prezenty na

*Święta Bożego Narodzenia*



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

[theartofannalesisz@gmail.com](mailto:theartofannalesisz@gmail.com)

# SEKRETY UDANEGO ZWIĄZKU



Magda Ważna

Znalezienie prawdziwej miłości nie należy do najłatwiejszych. A gdy już się to uda, to trzeba pracować nad tym, aby ją utrzymać. Jeśli jesteś ze swoim partnerem już od dłuższego czasu, to być może doświadczyliście pewnego wypalenia, nie ekscytujecie się sobą już tak bardzo, jak kiedyś. Jest to normalne, jednak warto przywrócić ten ogień, który czuliście na początku. Jak poprawić relacje w związku? Te 5 małych rzeczy wykonywanych regularnie, zdecydowanie go wzmocni.

## PROBLEMY W ZWIĄZKU -PRZYCZYNY.

Przyczyn problemów w związku jest naprawdę mnóstwo. Wszystko sprowadza się jednak do nieskutecznej komunikacji.

To właśnie nad nią trzeba pracować najbardziej, jeśli chce się mieć zdrową i szczęśliwą relację pełną harmonii. Oprócz tego problemy powodują także brak czułości i bliskości, odmienne spojrzenia na przyszłość, nieokazywanie swoich emocji, brak szczyrych rozmów czy zaufania.

## 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.

## SZCZERA ROZMOWA

Nie ma to, jak szczerą rozmowę. 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.

## 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 dotyczy się drugiej osoby. Najważniejsze jest to, abyście obydwójecie byli w to zaangażowani. Dzięki temu poznacie lepiej siebie, swoje pragnienia i będziecie mogli tworzyć mocniejszą parę.



# SEKRETY UDANEGO ZWIĄZKU



związku. Nie wahajcie się więc opowiadać sobie zabawne anegdotki i wspominać szczęśliwe chwile. Te momenty są bezcenne.

## TWORZENIE NOWYCH WSPOMNIENI

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

## 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.

## WSPOMINANIE ŚMIESZNYCH MOMENTÓW RAZEM

Warto w ciągu dnia przypominać sobie nawzajem o szczęśliwych i śmiesznych momentach z waszej przeszłości.

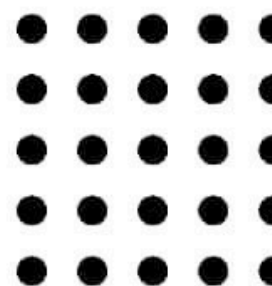
Wracajcie myślami do momentów, które były dla was beztroskie, przyjemne i wywoływały uśmiech na waszych twarzach. To jeszcze bardziej zbliży was do siebie i przypomni, jak dobrze jest wam razem. Badania wykazały, że pary, które pamiętają, jak jest im dobrze, gdy śmieją się razem, są bardziej zadowolone ze swojego

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.





# A-CLASS **DRIVING** SCHOOL



**JOIN NOW**

Marcin 0894060065

Limerick/Ennis/Nenagh

[info@aclassdrivingschool.ie](mailto:info@aclassdrivingschool.ie)

EDT lessons

Pre-Test lesson

Car Hire for driving test

Lessons given in a Mercedes A - Class

Language : Pl /English /Russian



# GASLIGHTING



Magda Ważna

Gaslighting jest formą manipulacji i polega na tworzeniu negatywnej narracji o osobie, która pada ofiarą gaslightingu. W pewnym momencie traci ona zaufanie do samej siebie i podważa każdą swoją decyzję. Gaslighting może być stosowany w różnych relacjach, często jednak dotyczy związków partnerskich. Oto siedem etapów gaslightingu w związku. Warto je znać.

## CZYM JEST GASLIGHTING ?

Gaslighting jest formą manipulacji i "prania mózgu" mającej na celu sprawienie, że ofiara zacznie wątpić w siebie i swoje osądy, będzie kwestionować własne wartości i może poczuć się "szalona". Termin ten pochodzi od filmu "Gaslight" z 1944 r., w którym to główny bohater skutecznie manipulował żoną i wmówił jej, że jest wariatką.

Gaslighting może przybierać różne formy - od subtelnych manipulacji tworzących nierówną dynamikę władzy w związku, po poważną formę kontroli umysłu i znęcania się. Promocja picznego. Choć zjawisko gaslightingu może występować w różnych relacjach, często mówimy o nim w kontekście związków.

## SIEDEM ETAPÓW GASLIGHTINGU W RELACJI

Portal psychologytoday.com na podstawie książki "How to Successfully Handle Gaslighters & Stop Psychological Bullying" napisanej przez Prestona Ni wyróżnia siedem etapów gaslightingu w związku. W zależności od sytuacji kolejność i liczba tych etapów mogą się różnić.

## KŁAMANIE I WYOLBRZYMIANIE

Osoba stosująca gaslighting tworzy negatywną narrację na temat ofiary. Opiera się przy tym na uogólnionych fałszywych założeniach i oskarżeniach, ignorując zupełnie obiektywne fakty. Stawia ofiarę gaslightingu w pozycji obronnej. Zdanie, które padają z ust gaslightera to np. "moja partnerka (mój partner) jest żalosną nieudacznicą i musi poznać prawdę" albo "nienawidzę, kiedy tak robisz. Tyle razy ci powtarzałam, że tego nienawidzę, a ty wciąż się tak zachowujesz".

## POWTARZANIE KŁAMSTW

Kłamstwa i oszczerstwa są powtarzane stale i przy każdej okazji, aby utrzymać ofensywę, kontrolować rozmowę i dominować w relacji. Ofiara, słysząc codziennie inwektywy pod swoim adresem, zaczyna wierzyć, że "coś jest z nią nie tak".

## ESKALOWANIE KŁAMSTW

Na tym etapie - kłamstw - ofiara próbuje walczyć z gaslighterem, wytykając mu te nieścisłości. Jeśli jednak tak się dzieje, gaslighter zaostrza spór i podwaja siłę ataku, zaprzecza, obwinia i wciąż kłamie, siejąc w ofierze wątpliwości. "Kiedy przyłapałam mojego chłopaka na zdradzie, powiedział wprost, że to się nie wydarzyło, a ja sobie to wyobraziłam. Nazwał mnie szaloną"



## WYCZERPANIE OFIARY

Ciągłe atakowanie kłamstwami i pomówieniami sprawia, że ofiara gaslightingu staje się zrezygnowana i wyczerpana. Zmienia się jej nastawienie, staje się osłabiona, przestraszona i pełna wątpliwości. Zaczyna też kwestionować swoje wartości i swoją tożsamość.

## TWORZENIE ZWIĄZKU WSPÓŁZALEŻNEGO

Gaslighter uzależnia od siebie swoją ofiarę. Nieustannie wywołuje w niej niepewność i lęk, a jednocześnie staje się osobą, u której ofiara poszukuje akceptacji, aprobaty i szacunku oraz bezpieczeństwa i ochrony. Gaslighter uzależnia ofiarę od siebie i zdobywa władzę nad nią dzięki wykorzystaniu lęków i bezbronności.

## DAWANIE FAŁSZYWEJ NADZIEI

Gaslighter umie manipulować swoją ofiarą, dlatego nie jest "tym złym" przez cały czas. Zdarzają mu się okresy łagodności, powierzchownej życzliwości, czy nawet wyrażenia skruchy - to wszystko ma sprawiać, że ofiara jest karmiona fałszywą nadzieją i myśli: "może on naprawdę nie jest taki zły", "może zasługuje na szansę".

## DOMINACJA i KONTROLA

W skrajnych sytuacjach celem gaslightera jest kontrolowanie, dominowanie i wykorzystywanie ofiary (osoby, grupy, a nawet całego społeczeństwa). Poczucie kontroli sprawia, że gaslighter może wykorzystywać ofiarę do osiągania własnych korzyści.



Wszystkie przejawy przemocy, czy fizycznej, czy psychicznej, czy finansowej są bezprawne.

Pamiętaj, że nie powinnaś się godzić na takie traktowanie. Poszukaj pomocy w centrum pomocy osobom po przemocy lub skontaktuj się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

O swoich przeżyciach możesz również porozmawiać z psychologiem, psychoterapeutą bądź zwierzyć się zaprzyjaźnionej osobie, której czujesz, że na tobie, twoim zdrowiu zależy.



Woman in Business Magazine

# DODATEK ŚWIĄTECZNY



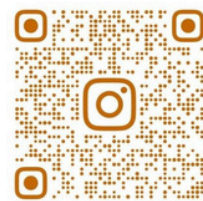
Dodatek specjalny PREZENTY ŚWIĄTECZNE  
LISTOPAD i GRUDZIEŃ

Skontaktuj się z nami po ofertę specjalną



MERRY  
CHRISTMAS

CHRISTMAS MINI SESSION CONTACT  
[imkartphoto.com](http://imkartphoto.com)  
FOR DETAILS AND AVAILABILITY



IMK.ART.PHOTO

# 5 typowych tekstów manipulatora. To powie ci narcyz, gdy będzie chciał zyskać nad tobą kontrolę

Aleksandra Urbaniak



Dla manipulującego tobą narcyza nie ma nic gorszego niż sytuacja, w której zaczynasz wymykać mu się z rąk. To osoby, które uwielbiają bawić się w różnego rodzaju gierki i sterować emocjami innych osób. Gdy tylko wyczują, że zaczynasz kwestionować ich światopogląd i stawać w obronie swojego zdania sięgną po każdy rodzaj manipulacji, który pomoże im na nowo przejąć stery w waszej relacji. Co powie lub napisze ci narcyz, żeby tylko odzyskać utraconą kontrolę? Na te teksty musisz być szczególnie wyczulona.

Dlaczego to takie ważne? Bo moment, w którym uświadamiamy sobie, że ktoś nami manipuluje, jest pierwszym krokiem do uwolnienia się z toksycznych więzów. Potem chodzi już tylko o to, by wytrwać w postanowieniu i definitywnie odciąć się osoby, która nam szkodzi. Tyle że osoby chcące wywierać na nas wpływ nie poddają się tak łatwo. Umieją perfekcyjnie wyczuć ten newralgiczny moment, w którym przestajemy wierzyć w ich wersję wydarzeń. Co wtedy robią? Desperacko rzucają się do obrony siebie i celowo uderzają w nasze najczulsze punkty. Ponieważ zazwyczaj doskonale wiedzą, co nas trapi, jakie mamy kompleksy i wątpliwości, zaczynają grać nam na emocjach, odwracając uwagę od faktów.

Ważne jest, aby nie dać się wciągnąć w ich grę i ani przez chwilę nie zwątpić w to, że nasze przeczucia co do manipulanta są słuszne. Choć będzie on próbował stosować na nas gaslighting i szantaż, musimy ufać przede wszystkim sobie.

Poniżej znajdziecie teksty, po które w takiej sytuacji bardzo chętnie sięgają manipulatorzy i narcyzi, aby ponownie nas do siebie przyciągnąć i objąć swoim wpływem. Te zdania mogą paść w trakcie rozmowy, ale często narcyz przysyła je w wiadomościach do swojej „ofiary”, żeby „dać jej do myślenia”. Poznaj je, aby wiedzieć, na jakie sztuczki toksyka nie dać się nabrać.



1. „NO PROSZĘ, NIGDY NIE SĄDZIŁEM, ŻE POWIESZ MI COŚ TAKIEGO. Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłem, tak mi się odpłacasz? Czuję się oszukany i zraniony”

Typowa taktyka narcyza? W odpowiedzi na dowolne oskarżenia wzбудzić twoje poczucie winy, zarzucając ci okrucieństwo i niewdzięczność.

Skonfrontowane z takim zarzutem często, zamiast na trzeźwo i logicznie przeanalizować fakty (czy rzeczywiście on był dla mnie taki dobry? Skoro tak wiele dla mnie zrobił, dlaczego doznałam od niego tyle cierpienia?), zaczynamy tracić rezon i dopada nas fala wątpliwości. A może on ma rację? Może faktycznie jestem zbyt ostra? Nie, nie jesteś. Wprost przeciwnie: jesteś nader wrażliwa i empatyczna, co manipulator skrzętnie wykorzystuje, aby odwrócić kota ogonem. Nie nabierz się na jego zagrywkę i pozostań przy swoim. A w razie jakiegokolwiek wahania raz jeszcze na spokojnie przypomnij sobie, co przez niego przeszłaś i dlaczego wasza relacja nie działa.

2. „JESTEŚ PRZEWRAŻLIWIONA /PRZESADZASZ. Nigdy czegoś takiego nie powiedziałem. Jak zwykle przekręcasz moje słowa”

Gaslighting to kolejne ulubione narzędzie w repertuarze manipulatorów. Taktyka ta polega na kwestionowaniu twoich zdolności do racjonalnego osądu sytuacji, a nawet podważaniu twojego zdrowia psychicznego w bardzo perfidny, raniący sposób. Toksyczny partner relacji będzie twierdził, że twoje oskarżenia są bezpodstawne, bo „coś sobie wymyśliłaś” i „robisz aferę o nic”. Ta zakamufLOWANA forma przemocy psychicznej ma na celu zanegowanie twoich uczuć oraz obserwacji – a im bardziej są one prawdziwe i im bardziej obnażają realną twarz narcyza, tym zacieklej będzie on cię atakował. I w tym przypadku musisz zaufać swojej intuicji, nie dać wyprowadzić się z równowagi i trzymać faktów.



3. „KOCHANIE , TAK BARDZO ZA tobą tęsknię. Nie umiem bez ciebie żyć. Puśćmy w niepamięć te kłótnie, jesteś jedyną osobą na świecie, która jest dla mnie ważna i mnie rozumie”

Ten tekst to typowy przykład love bombing, czyli bombardowania miłością w reakcji na odrzucenie. Zdarza się często w toksycznych związkach, gdy partner-ofiara w końcu orientuje się, że tkwi w szkodliwym układzie i przestaje zabiegać o jego utrzymanie. Wówczas ta bardziej toksyczna strona czuje się zdezorientowana i nie potrafi pogodzić się z tym, że nie może już manipulować uczuciami drugiej osoby. Zaczyna więc spektakl pod tytułem: „Tak bardzo cię kocham, jesteś dla mnie wszystkim”. To mechanizm manipulacyjny, w którym zdesperowany manipulant chce wszelkimi środkami odzyskać utraconą kontrolę nad ofiarą. Gdy w grę wchodzi uczucia, bardzo trudno oprzeć się takim pięknym i górnolotnym słowom, ale dla własnego zdrowia i komfortu psychicznego trzeba pozostać twardą i nieugiętą. Gdy czujemy się rozdarte, spróbujmy przypomnieć sobie te wszystkie sytuacje, przez które chcemy zakończyć nasz związek. To powinno nas otrzeźwić i pomóc w odcięciu się od toksycznego partnera.





#### 4. „OK, JAK CHCESZ ”

Niewinnie rzucone „w porządku” albo „OK” to w ustach narcyza najczęściej zakamuflowany atak. Ten zabieg manipulacyjny nazywamy zachowaniem pasywno-agresywnym - bo pod płaszczykiem całkiem zwyczajnej odpowiedzi kryją się utajone jady i agresja. Z taktyką passive-aggressive często można spotkać się w pracy, ale i w związku - w każdej sytuacji, w której osoba manipulująca nie chce wprost zakomunikować nam swojej wrogości, ukrywając ją np. przed przełożonym albo przed... sobą samym. Szczególnie lubią ją narcyzi, bo pozwala im ona pozostać w swoich oczach nieskazitelnymi, choć tak naprawdę ich intencją jest sprowokowanie nas i wpędzenie w poczucie winy.

Jeśli otrzymamy pasywno- agresywny komunikat, zignorujmy go - reagując w jakikolwiek sposób, na przykład dopytując się, czy drążąc temat, damy jedynie narcyzowi poczucie satysfakcji i drogę do odzyskania nad nami wpływu.

#### 5. MILCZENIE

Następną w kolekcji narcyza taktyką manipulacyjną (aż trudno wymienić wszystkie) jest... niemówienie ani słowa. Tak zwane karanie ciszą to nieco inna odmiana pasywnej agresji. Milczenie drugiej strony sprawia, że zaczynamy się zastanawiać: co mu się stało? Czy nie potraktowałam go jednak zbyt surowo? A może za bardzo go zraniłam? Spokojnie dokładnie o taki efekt chodzi toksykowi. Masz zachodzić w głowę i winić siebie za to, że nie byłaś dla niego dość dobra i wyrozumiała. Na ten trik też nie daj się nabrać - to zimna, wykalkulowana strategia, która ma zmusić cię do wznowienia kontaktu, przez co narcyz- manipulant na nowo odzyska nad tobą władzę.



# KAWA NAPÓJ BOGÓW



Filizanka małej czarnej może nie być nie tylko doraźnym zastrzykiem energii, ale czymś, co realnie ograniczy ryzyko chorób kardiometabolicznych, wynika z badania przeprowadzonego przez dr. Chaofu Ke z Uniwersytetu Soochow w Suzhou w Chinach.

Naukowiec przyjrzał się napojom zawierającym kofeinę (a więc nie tylko kawie, ale też herbacie) pod kątem ich wpływu na ryzyko wystąpienia takich schorzeń jak choroba wieńcowa, cukrzyca, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, insulinooporność, ale też udar. Szczególną uwagę zwrócił na tych pacjentów, którzy już minimum dwie z tych chorób mają. Wnioski wyciągnięte na podstawie danych z brytyjskiego Biobianku ucieszą kawoszy.

## CZY Z CHORYM SERCEM I CUKRZYCĄ MOŻNA PIĆ KAWĘ ?

Z badania wynika, że osoby, które dostarczają organizmowi ilość kofeiny, jaka jest w trzech filiżankach kawy, miały zmniejszone ryzyko wystąpienia nowych chorób kardiometabolicznych o 48,1% w porównaniu z osobami, które nie piły lub piły mniej niż jedną filiżankę kawy. „Badanie obejmowało dużą próbkę i wykorzystywało wiele biomarkerów do poparcia ustaleń, co czyni je ważnym spojrzeniem na to, jak kofeina wpływa na zdrowie serca”- skomentował cytowany przez CNN dr Gregory Marcus z University of California w San Francisco. „Te obserwacje stanowią uzupełnienie rosnącej liczby dowodów na to, że kofeina i powszechnie spożywane substancje

Czy osoby zmagające się z chorobą wieńcową, cukrzycą albo niealkoholowym stłuszczeniem wątroby, powinny pić kawę? Nowe badanie daje jednoznaczną odpowiedź.

naturalne zawierające kofeinę, takie jak herbata i kawa, mogą poprawiać zdrowie układu sercowo-naczyniowego” doprecyzował dr Marcus.

## ILE KAWY MOŻNA WYPIĆ ?

Bezpieczna dawka kofeiny to ok. 300 mg na dobę (odpowiednik trzech filiżanek kawy). Jednak specjaliści przypominają, że nie tylko kawa i herbata są jej źródłem, stąd, aby rzeczywiście kontrolować jej ilość w diecie, należy zwrócić uwagę także na inne produkty z kofeiną, które znajdują się w diecie, to np. kakao. Na liście napojów, które przyniosą więcej szkody niż pożytku, są niezdrowe napoje energetyczne.

W przypadku osób, które zmagają się z chorobami kardiometabolicznymi, dietę, w tym bezpieczną i korzystną dla zdrowia ilość kofeiny, zawsze warto skonsultować z lekarzem.

Nowe badanie zostało opublikowane w czasopiśmie „Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism”.

Opracowała: Katarzyna Świerczyńska

Źródło: CNN Health





# NOWOCZESNE WNĘTRZA

*Loft style*

W ostatnim czasie wiele słyszy się o stylu loftowym we wnętrzach. Jego prostota, funkcjonalność i oryginalność stale przyciąga rzesze zwolenników. Kuchnia w stylu loftowym tak jak i kuchnia industrialna powinna mieć minimalistyczny i prosty charakter.

Wnętrza urządzone w stylu loft znajdują swój początek w połowie ubiegłego stulecia w Stanach Zjednoczonych. Najpierw styl dotyczył starych pofabrykowych pomieszczeń, a dziś jest odzwierciedleniem dobrego gustu, oryginalności oraz ekstrawagancji. Jak urządzić kuchnię w stylu industrialnym? Na co zwrócić uwagę wybierając odpowiednie meble i dodatki w stylu loft?



Kuchnia w stylu loft, czy może w stylu industrialnym? - różnice

Bardzo często uważa się, że styl loftowy i styl industrialny to samo. Nie jest to jednak prawdą, gdyż oba style nieznacznie się od siebie różnią. Oczywiście zarówno kuchnia w stylu loft, jak i w aranżacji wnętrz w stylu industrialnym punktem wspólnym są przestronne pomieszczenia, surowe materiały oraz prostota. Mile widziane są tu wnętrza z dużymi oknami dające sporą ilość światła.

Chcąc zaaranżować kuchnię w stylu loftowym, warto wiedzieć, czym różnią się kuchnie industrialne. W kuchni industrialnej lepiej będą się czuć zwolennicy minimalizmu, gdyż industrialne kuchnie mają charakter bardziej surowy, prosty i chłodniejszy. To tutaj w kuchni urządzonej w tym stylu do czynienia mamy z elementami przypominającymi pofabryczne hale. Wnętrze to przepełniają lampy przypominające reflektory, czy elementy starych maszyn. Często stosuje się tu widoczne na ścianach instalacje elektryczne.

Styl loft zdaje się wyglądać na bardziej przytulny oraz luksusowy. Wykorzystuje się tu stonowane kolory takie jak różne odcienie szarości, ściany w białym kolorze i czerń. Surowość wnętrza łagodzą meble tapicerowane w wyrazistych kolorach, takich jak butelkowa zieleń, musztardowa żółć, granat. Stosowany jest tu tak beton architektoniczny, jak i ciepła ceglana ściana oraz naturalne drewno. Loftowe lampy to żarówki posiadające w środku dekoracyjne żarniki, które dają ciepły blask. Kuchnia loft może posiadać takie same lampy, jak znajdują się w pokoju dziennym. Świetnym rozwiązaniem jest tu wyposażenie bazujące na szklanych i metalowych elementach. Można również wprowadzić do wnętrza naturalne tworzywa takie jak kamień i drewno.



EW

ACADEMY

Beauty & Trichology

Ewelina Komorniczak

# MAM SWÓJ BIZNES

KONCEPCJA KTÓRA SPRAWI,  
ŻE KLIENCI POKOCHAJĄ TWÓJ BRAND

*i co dalej ?*

Dzień dobry moje drogie Woman in Business.

Dziś kolejny artykuł z cyklu MAM SWÓJ BIZNES I CO DALEJ?

Podpowiem wam, czy rzeczywiście trzeba mieć duży kapitał, aby rozpocząć swój biznes (jak mi wmawiano, kiedy zaczynałam budować swój biznes?)

Dziś o kreatywności w budowaniu swojej marki.

Żyjemy w erze cyfrowej, gdzie największym kapitałem nie są pieniądze, lecz pomysłowość, zdolność do nawiązywania autentycznych relacji oraz elastyczność.

Wielkie biznesy rodzą się z odważnych wizji i późniejszej konsekwencji ich realizacji i determinacji w dążeniu do celu, a nie z wielkich budżetów początkowych.

Internet i ogólnie globalizacja sprawiają, że tworzenie skalowalnych przedsiębiorstw jest łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Kreatywnością i kilkoma narzędziami dostępnymi w sieci (za kilkadziesiąt euro, a często również za darmo) jesteście w stanie stworzyć dobrze prosperujące firmy. Niezależnie od tego, czy są to usługi, czy produkty.

Chat GPT, Apollo.io, Miro czy Notion to tylko kilka z narzędzi, które w łatwy sposób pozwalają na zarządzanie brandem i pozyskiwanie nowych klientów. Internet oferuje mnóstwo rozwiązań, które oprócz czasu na ich znalezienie, zapoznanie i wdrożenie nie wymaga dużych budżetów.

Myślę, że jest to znakomita szansa zarówno dla osób, które dopiero zaczynają swoją podróż z własnym biznesem, jak i dla tych, którzy już kroczą tą ścieżką.

Jeżeli masz wątpliwości, jak zacząć budowanie marki, bądź zatrzymałaś się i nie wiesz, jaki zrobić kolejny krok, potrzebujesz wsparcia, bądź porady, zapraszam na konsultacje biznesowe 1:1

Życzę Wam cudownego dnia !

Maja Ulej

Woman in Business



# KLUB KSIĄŻKI POLECA

## *Najciekawsze książki na jesienne wieczory*

23 września rozpoczęła się astronomiczna jesień, pora roku, która mobilizuje do czytania – głównie dlatego, że na zewnątrz jest często zbyt zimno, by spędzać tam komfortowo czas. Oczywiście nie namawiam do zaprzestania wypoczywania na świeżym powietrzu, za to na pewno polecam sięgnąć po książki, które do czytania jesienią nadają się, można by rzec, wprost idealnie. Poznajcie moje propozycje!

*Anna Sierant*

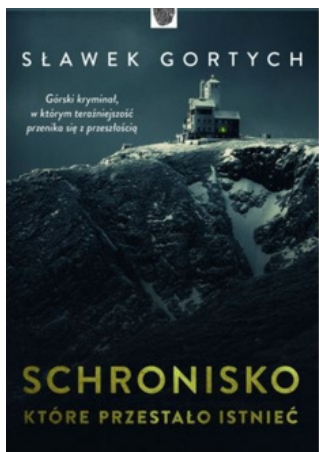


Każdego roku w księgarniach pojawiają się kolejne powieści obyczajowe, których tematyka związana jest z jesienią. Ich autorzy i autorki opisują w nich najczęściej historie miłosne, rodzinne, które najlepiej czyta się pod kocem, z herbatą – a może aromatyczną kawą? – w rękę. Jedną z takich powieści jest debiut Anny Chaber „Zaproś mnie na pumpkin latte”. Utwór był nominowany w roku 2021 w Plebiscycie Książka Roku właśnie w kategorii Debiut. Główną bohaterką powieści jest Paula – młoda kobieta pragnąca zrobić karierę w wielkim mieście. Właśnie dostała od swoich szefów ważne zadanie – zorganizowanie eventu, który może znacząco wpłynąć na to, jak oceniane są jej kompetencje w firmie. Paula jest rozczarowana, że nie dostała upragnionego awansu, jednak ma zamiar udowodnić swoje zdolności. Mimo że podjęcie tego wyzwania obudziło w niej trudne wspomnienia z przeszłości... Na Paulę w modnej kawiarni w centrum miasta zwraca uwagę Greg – on też ma marzenie. Chciałby zrezygnować z pracy w wielkiej sieciówce i otworzyć własne, pełne ciepłej atmosfery i pysznej kawy miejsce. Czy i na jak długo skrzyżują się ścieżki dwojga głównych bohaterów?



Część osób Muminki wprost uwielbia i co roku do czytania o nich wraca, więc tych do „Doliny Muminków w listopadzie” przekonywać nie muszę. Jeśli jednak jeszcze książki Tove Jansson nie czytaliście, może właśnie tej jesieni znajdzie się ku temu świetna okazja?

„Dolina Muminków w listopadzie” jest ostatnią książką z cyklu o tych trollach, choć należałoby raczej powiedzieć, że o gościach, które ich dom jesienią odwiedzają. Aż dziewięcioro bohaterów postanowiło bowiem odwiedzić Muminki właśnie w tym czasie, okazało się jednak, że przebywały one wtedy na wyspie z latarnią morską. Wszyscy goście postanowili więc na Muminki poczekać, a przy okazji zrodziły się między nimi ciekawe, nie zawsze najlepsze relacje. W roku publikacji tej części serii zmarła matka autorki, być może z tego powodu ten tom jest uważany za najbardziej melancholijny spośród wszystkich książek o Muminkach.



Jak wynika z corocznych raportów Biblioteki Narodowej, a także liczby głosów oddawanych na książki z konkretnych kategorii w Plebiscycie Książka Roku, Polki i Polacy najchętniej sięgają po kryminały. A jesień to pora roku, której aura sprawia, że o kolejnych corocznych raportów Biblioteki Narodowej, a także liczby głosów oddawanych na książki z konkretnych kategorii w Plebiscycie Książka Roku, Polki i Polacy najchętniej sięgają po kryminały. A jesień to pora roku, której aura sprawia, że o kolejnych morderstwach czyta się z jeszcze większym dreszczykiem emocji.

„Schronisko, które przestało istnieć” jest debiutancką książką Sławka Gortycha - lekarza stomatologa, autora bloga Zagubiony w Karkonoszach. To właśnie w tych górach rozgrywa się również akcja „Schroniska...”. Główny bohater powieści, Maks Rajczakowski, podobnie jak autor książki, jest młodym stomatologiem, który postanawia pojechać do schroniska Nad Śnieżnymi Kotłami, które jeszcze do niedawna zamieszkiwał jego ukochany wuj Artur. Mężczyzna chciał przywrócić temu miejscu dawną świetność, jednak zginął w wypadku. Będąc już na miejscu, Maks zaczyna nabierać podejrzeń, że Artur został zamordowany, i postanawia, z pomocą pracującej w jednym z pobliskich schronisk Marty, rozpocząć własne śledztwo. Historia przedstawiona przez Sławka Gortycha prowadzi aż do czasów II wojny światowej, przez lata komunizmu i współczesność, a wśród bohaterów, których poznajemy, czytając książkę, znajduje się nawet laureat Literackiej Nagrody Nobla.

# Dynia królowa jesieni

## zupa z dyni z pieczoną gruszką

### Składniki

- 700 g pieczonej dyni (około 1 kg surowej, ze skorupą)
- 3 gruszki
- 1/2 cebuli, pokrojonej w kosteczkę
- 2 łyżki masła
- 1 szklanka białego wina
- 1/2 szklanki gorącego bulionu drobiowego lub jarzynowego
- 1/2 szklanki śmietanki 18% do zup lub kremowej 30%
- 1/3 łyżeczki tartej gałki muszkatołowej + do podania
- 1/2 łyżeczki cynamonu w proszku + do podania
- sól morska i świeżo zmielony pieprz

### Przygotowanie

- Dynię opłukać i pokroić na 2 - 3 mniejsze kawałki (razem ze skorupą). Ułożyć na blaszce do pieczenia i piec w temp. 180 stopni C przez około 20 - 30 minut, lub do czasu aż cały miąższ będzie miękki, ale jednocześnie jędrny.
- Z dyni odciąć skorupę, pozostawiając sam miąższ, odmierzyć 700 g upieczonej dyni, miąższ pokroić w 1,5 cm kostkę. Gruszki obrać i wyciąć gniazda nasienne, pokroić na kawałki.
- W dużym rondlu lub garnku z grubym dnem roztopić masło dodać cebulę. Smażyć na bardzo małym ogniu przez około 10 minut, aż cebula się zeszkli (nie rumienić). Dodać kawałki gruszki i smażyć przez około 4 - 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodać pokrojoną dynię i smażyć jeszcze przez około 3 - 4 minuty, mieszając od czasu do czasu.
- Zmiksować na gładki mus i umieścić go z powrotem w garnku. W drugim rondelku zagotować białe wino, dodać gorący bulion, gałkę muszkatołową i cynamon. Gotować przez 1 - 2 minuty, następnie wlać śmietankę. Przebrać do naczynia z dynią, doprawić solą. Zagotować i zdjąć z ognia. Podawać gorącą, posypaną świeżo zmielonym czarnym pieprzem, cynamonem i gałką muszkatołową. Do zupy podać patyki z ciasta francuskiego i kawałki grillowanej gruszki (niekoniecznie



## dżem dyniowy z pomarańczą

### Składniki na 2 nieduże słoiczki:

- 1 kg dyni, obranej, pokrojonej w niedużą kostkę
- 300 g cukru
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna
- pół łyżeczki cynamonu
- szczypta gałki muszkatołowej

- Pokrojoną w kostkę dynię wrzucić do większego garnuszka, zasypać cukrem. Pozostawić w temperaturze pokojowej na 2 godziny, aż dynia wypuści sporą ilość soku.
- Pomarańcze i cytrynę obrać, pokroić dość drobno, dodać do dyni razem z przyprawami. Zagotować i gotować bez pokrywki aż większość płynu odparuje a dynia przybierze postać papki (jeśli kawałki dyni będą zbyt duże, warto je zmiksować blenderem).



# Kuchnia na jesień

## Gulasz

Gulasz - danie, które kojarzy się z domowym ciepłem i rodzinnymi obiadami. Jego głęboki smak i aromat sprawiają, że jest ulubionym posiłkiem wielu osób. Jednak przygotowanie idealnego gulaszu, w którym mięso jest tak miękkie, że rozpląwa się w ustach, może stanowić pewne wyzwanie. Ale nie martw się, mamy dla ciebie prosty i skuteczny trik, który sprawi, że twój gulasz będzie zawsze udany!

Przygotowanie idealnego gulaszu, w którym mięso jest idealnie miękkie i soczyste, bywa wyzwaniem. Kluczowym elementem każdego gulaszu jest bowiem doskonale przygotowane mięso. Co zrobić, aby za każdym razem wyszło idealnie? Istnieje pewien prosty trik, który pomoże ci osiągnąć ten cel bez większego wysiłku.

### SEKRET MIĘKKIEGO MIĘSA w GULASZU - OCET JABŁKOWY

Ocet jabłkowy to prawdziwy magik w kuchni, który potrafi zdziałać cuda z mięsem. Zawarty w nim kwas działa na białko mięsa, powodując jego denaturację. Dzięki temu mięso staje się bardziej miękkie i kruche, a jego soki nie wyciekają podczas duszenia.

### JAK UŻYWAĆ OCTU JABŁKOWEGO ?

**Podsmaż mięso:** Na rozgrzanej patelni podsmaż mięso z każdej strony, aż się zarumieni.

**Dodaj ocet:** Do mięsa dodaj 2-3 łyżki octu jabłkowego.

**Duś:** Przykryj patelnię i duś na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Zapach octu stopniowo wyparuje.

**Dodaj pozostałe składniki:** Kiedy mięso będzie miękkie, dodaj pozostałe składniki gulaszu, takie jak warzywa, przyprawy i bulion.

### DLACZEGO OCET JABŁKOWY DZIAŁA TAK DOBRZE ?

**Zmiękcza mięso:** Ocet jabłkowy rozbija włókna mięsa, czyniąc je bardziej delikatnym.

**Uwalnia smak:** Ocet podkreśla smak mięsa i innych składników gulaszu.

**Skraca czas gotowania:** Dzięki octu mięso szybciej się dusi, co pozwala zaoszczędzić czas.



## Inne sposoby na miękkie mięso

- **Marynowanie:** Przed duszeniem zamarynuj mięso w mieszance oliwy, przypraw i np. soku z cytryny lub jogurtu naturalnego.
- 
- **Dodatek enzymów:** Ananas zawiera enzymy, które rozkładają białka, dzięki czemu mięso staje się bardziej miękkie. Możesz dodać do gulaszu świeży ananas, sok ananasowy lub jego koncentrat.
- 

**Długie duszenie:** Tradycyjnym sposobem na uzyskanie miękkiego mięsa jest długie duszenie na małym ogniu. Dzięki temu mięso ma czas, aby się rozpadać i stać się delikatne.



# Desery na Jesień

## Ciasto migdałowe z figami

Składniki na ciasto migdałowe z figami:

- 60 g masła
- 1 szklanka zmielonych migdałów
- 1/4 szklanki cukru
- 1/4 szklanki mąki pszennej
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 3 duże jajka
- 2 łyżki miodu
- pół łyżeczki ekstraktu z migdałów
- 8 – 14 świeżych dojrzałych fig (w zależności od wielkości owoców)

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Masło roztopić, zdjęć z palnika i przestudzić. Do naczynia wbić jajka, dodać cukier, wystudzone masło, miód (jeśli jest w postaci stałej trzeba go najpierw lekko podgrzać do postaci płynnej i wystudzić), ekstrakt z migdałów i wymieszać różgą kuchenną tylko do połączenia się składników, nie ubijać.

Bezpośrednio do mieszanki dodać zmielone migdały, przesiać mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia i solą. Wymieszać różgą kuchenną do połączenia się składników.

Formę do tarty o średnicy 23 cm wysmarować masłem i oprószyć mąką pszenną. Ciasto przelać do formy, wyrównać. Figi przekroić na pół, usunąć ogonki. Poukładać na cieście obok siebie, rozcięciami ku górze.

Ciasto migdałowe z figami piec w temperaturze 175°C przez około 30 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka i zbrązowienia ciasta. Wyjąć, wystudzić.

Smacznego



Zródło Moje Wypieki

## Włoskie ciasto ze śliwkami

Składniki na kruszonkę z ciastek amaretti:

90 g ciastek amaretti

30 g masła, w temperaturze pokojowej

Wszystkie składniki umieścić w malakserze i zmiksować, do powstania kruszonki.

• Składniki na ciasto ze śliwkami:

- 190 g mąki pszennej
- 55 g zmielonych migdałów
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 duże jajko
- 125 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego lub oliwy z oliwek
- 125 ml mleka
- świeżo otarta skórka i sok wyciśnięty z 1 małej cytryny
- 140 g drobnego cukru do wypieków
- opcjonalnie – kilka kropel ekstraktu z migdałów lub aromatu migdałowego
- 250 g śliwek

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Śliwki odpestkować – jeżeli są drobne, pozostawić w postaci połówek, jeżeli większe – pokroić na części.

W naczyniu umieścić jajko, olej, mleko, skórki i sok z cytryny, cukier i opcjonalnie – ekstrakt z migdałów. Wymieszać wszystkie składniki przy pomocy różgi kuchennej, do dokładnego połączenia się składników. Bezpośrednio na wymieszane składniki przesiać mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia, następnie wsypać zmielone migdały. Wymieszać wszystkie składniki przy pomocy różgi kuchennej, ale tylko do pierwszego połączenia się składników, nie dłużej.

Formę o wymiarach 18 x 28 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do niej ciasto, równo rozprowadzić szpatułką. Na wierzch wyłożyć połówki lub kawałki śliwek (rozcięciem ku górze), następnie posypać kruszonką z amaretti.

Włoskie ciasto ze śliwkami i kruszonką z amaretti piec w temperaturze 180°C, najlepiej bez termoobiegu, przez około 45 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć z piekarnika, wystudzić.



Zródło Moje Wypieki

JOANNA MARCINIAK  
PHOTOGRAPHY



*Joanna Marciniak*

*B*USINESS  
SESSION

PROFESJONALNA  
SESJA BIZNESOWA

TEL 0857693255





WOMAN IN BUSINESS

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



GOŚĆ SPECJALNY  
KASIA CHAŁDAŚ



WOJTEK POTASZKIN DANCE  
ACADEMY

Z przyjemnością i dumą  
przedstawiamy LAUREATKI I Edycji  
Konkursu

Woman in Business Award 2024



1.

KOSMETYCZKA  
KLARA WOŹNIAK  
SHE SALON & BEAUTY SHOP

11.

COACH  
MAŁGORZATA WOJCIULEWICZ  
YOUR WELLNESS

2. ART

Izabela MODZELEWSKA  
EBUN GIFTS

12.

MEDYCYNĄ KONWENCJONALNĄ  
MARIOLA MASTEK, BARBARA OŹGA  
CKU CENTER FOR CONSULTING  
& THERAPY

3.

STYLISKA RZĘS  
BEATA MAKOWSKA  
MILLION LASHES

13.

MASAŻ  
KATARZYNA TASARZ  
ACADEMY OF MASSAGE AND SPORT  
THERAPY - AMST

4.

KOSMETYKI NATURALNE MONIKA KULAS  
AROMAESCAPE

14. SKLEP

AGNIESZKA MIELNICKA  
E-BRA

5.

FASHION  
MARTA MOTYKA- OBACZ  
KORONY MOCY

15.

MAKE UP ARTIST  
DARIA SZYMAŃSKA  
DARIA SZYMAŃSKA MAKE UP

6.

FITNESS  
JUSTYNA MIKOŁAJCZYK  
ZUMBA WITH JUSTYNA

16.

MAKIAŻ PERMANENTNY  
KAMILA KACA  
ART PERMANENT MAKE UP

7.

KOBIDO  
ANNA DUMIŃSKA  
KOBIDO MASSAGE BY ANNA DUMIŃSKA

17.

BAKERY & CAKE ART  
KAROLINA WASILEWSKA  
CAKE COUTURE

8.

KRAWCOWA  
BARBARA NABIAŁEK  
THE BEST SEW

18.

FOTOGRAF  
PATRYCJA BACZKOWSKA  
LILY OF THE VALEY

9.

BIŻUTERIA  
LUCYNA GAJEK  
LUCYNA SHINAYA HANDMADE  
JEWELLERY

19.

STYLISKA PAZNOKCI  
EDYTA ŚCIBOR  
HOME OF SHELLAC

10.

HEALING  
JUSTYNA ZEMAN  
AMATSU WELLNESS & BALANCE  
THERAPY

20.

PROMOTOR KULTURY  
KATARZYNA DĄBROWSKA  
PEOPLE WITH PASSION

21.

MALARKA  
BEATA PIETRZAK  
BEATA PIETRZAK ART

22.

NEW IN BUSINESS  
HANNA ALT  
PET OBSESSED & MORE

23.

MEDYCYNĄ  
ALTERNATYWNA  
ANNA KMIĘCIAK  
HEALTHY VIBES

24.

STYLISKA FRYZUR  
BOŻENA WARDAK - SAREK  
BOŻENA SAREK  
HAIRDRESSING

25.

BRAFITERKA  
ELŻBIETA PALUCH  
BRA LADY IRELAND

26.

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA  
EWELINA DOBRZYŃSKA  
BELLEVE STUDIO

27.

RESTAURACJE &  
KAWIARNIE  
ŻANETA ŁABUZ-  
CZERWIEN  
& ILONA KOŚCIELNIAK  
RUSTIC BOOWA

Medycyna konwencjonalna

WINNER



MARIOLA MASTEK &  
BARBARA OŻGA

CKU CENTER FOR COUNSELLING & THERAPY  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Stylistka rzęs

WINNER



BEATA MAKOWSKA  
MILLION LASHES

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Fitness

WINNER



JUSTYNA MIKOŁAJCZYK  
ZUMBA WITH JUSTYNA

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Sklep

WINNER



AGNIESZKA MIELNICKA  
E-BRA

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Stylistka paznokci

WINNER



EDYTA ŚCIBOR

HOME OF SHELLAC

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

New in Business

WINNER



HANNA ALT

PET OBSESSED & MORE

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Restauracje & kawiarnie

WINNER



ŻANETA ŁABUZ CZERWIEN &  
ILONA KOŚCIELNIAK

RUSTIC BOOWA  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Medycyna estetyczna

WINNER



EWELINA DOBRZYŃSKA

BELLEVE STUDIO

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Makijaż permanentny

WINNER



KAMILA KACA

ART PERMANENT MAKE UP

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Fotograf

WINNER



PATRYCJA BACZKOWSKA

LILY OF THE VALEY

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Stylistka fryzur

WINNER



BOŻENA WARDAK - SAREK

BOŻENA SAREK HAIRDRESSING

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Kosmetyczka

WINNER



KLARA WOŹNIAK

SHE SALON & BEAUTY SHOP

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Brafiterka

WINNER



ELŻBIETA PALUCH

BRA LADY IRELAND

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Malarka

WINNER



BEATA PIETRZAK

BEATA PIETRZAK ART

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Fashion

WINNER



MARTA MATYKA - OBACZ

KORONY MOCY

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Coach

WINNER



MAŁGORZATA WOJCIELEWICZ

YOUR WELLNESS

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Kosmetyki naturalne

WINNER



MONIKA KULAS

AROMAESCAPE

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Kobido

WINNER



ANNA DUMIŃSKA

KOBIDO MASSAGE  
BY ANNA DUMIŃSKA

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Krawcowa

WINNER



BARBARA NABIAŁEK

THE BEST SEW

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Make up artist

WINNER



DARIA SZYMAŃSKA

DARIA SZYMAŃSKA MAKE UP

WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Promotor kultury  
\*\*\*  
WINNER



KATARZYNA DĄBROWSKA  
PEOPLE WITH PASSION  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Bakery & cakes  
\*\*\*  
WINNER



KAROLINA WASILEWSKA  
CAKE COUTURE  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Healing  
\*\*\*  
WINNER



JUSTYNA ZEMAN  
AMATSU WELLNESS &  
BALANCE THERAPY  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Masaż  
\*\*\*  
WINNER



KATARZYNA TASARZ  
ACADEMY OF MASSAGE AND  
SPORT THERAPY AMST  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Medycyna alternatywna  
\*\*\*  
WINNER



ANNA KMIECIAK  
HEALTHY VIBES  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Bizuteria  
\*\*\*  
WINNER



LUCYNA GAJEK  
LUCYNA SHINAYA HANDMADE  
JEWELLERY  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

Art  
\*\*\*  
WINNER



IZABELA  
MODZELEWSKA  
E-BUN GIFTS  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

# Woman in Business of the year 2024

\*\*\*  
WINNER




\*\*\*  
MARIOLA MASTEK &  
BARBARA OŻGA  
CKU CENTER FOR COUNSELLING & THERAPY  
WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024

# GALA WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024 LAUREATKI



# GALA WOMAN IN BUSINESS AWARD 2024







STOWARZYSZENIE MIESZKANICZNIKÓW

Nasza Gazeta

FINAL QUOTE ON SUCCESS | PAGE 23  
SKINWISE  
RADIO CENZURA



WOMAN IN  
BUSINESS  
AWARD

2024

Dziękujemy naszym sponsorom



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](http://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.

