

WIOSNA-LATO 2024

Woman POWER

POLSKA

My,
WSZECHMOCNE?


Mentor
W BIZNESIE

UWOLNIĆ
emocje

AGNIESZKA
NOWACZYK-PANASIUK

*Szczerze
kocham*
TO, CO ROBIĘ



INSTYTUT[®]
PODOLOGII
SINCE 1997

Diagnostyka i leczenie chorób stóp



602 347 159



instytutpodologii.pl



ul. Słowiańska 36/U6,
61-664 Poznań

[Kup książkę](#)



FOT. PAWEŁ JACHIM

Droga kobieto mocy,

Zapraszam do lektury wiosenno-letniej odsłony magazynu *Woman Power Polska*, w którym poznacie inspirujące historie kobiet – w tym naszej bohaterki z okładki Agnieszki Nowaczyk-Panasiuk z Instytutu Podologii – odgrywających codziennie różnorodne życiowe role – od matek i partnerek po przedsiębiorczynie i liderki. Każda z nas, tak zwykła, ale niezwykła, odkrywa w sobie moc często na rozdrożu życiowym.

Moc kobiety to nie tylko siła fizyczna czy kontrola nad sytuacją. To także siła emocjonalna, intuicja i zdolność do wspierania innych. Aby ją odnaleźć, kobieta musi poznać i zaakceptować siebie, wykorzystując swoje talenty i pasje. To także budowanie wsparcia społecznego i odwaga do przezwyciężania przeszkód.

Każda z nas marzy o miłości, zdrowiu i dobrobycie, każda chce realizować swoje pasje i pomysły. Celem tego magazynu i ruchu społecznego *Woman Power Polska* jest inspiracja, tworzenie kręgu kobiecej mocy i wspólnego wspierania się w ewolucji osobistej i zawodowej.

Dołączcie do nas, prezentując swoje historie i marki.

Dołączcie do nas, aby odkrywać te inspirujące historie, wyjątkowe kobiece biznesy i znaleźć motywację do bycia najlepszą wersją siebie.

Wasza

Milena Anna Gołda

Redaktor naczelna

Woman Power Polska

www.forumbiznesu.waw.pl | [ig/drmilenagolda](https://www.instagram.com/drmilenagolda) | [fb/milenaannagolda](https://www.facebook.com/milenaannagolda)

Woman POWER

POLSKA

WIOSNA-LATO 2024

8 AGNIESZKA
NOWACZYK-PANASIUK

*Szerze
kocham*
TO, CO ROBIĘ

14 ADAM STRUZIŁ
DIALOG
KLUCZEM DO SUKCESU



IKONA

4 Katarzyna Miller

MY *Wszystko?*

LIDERKI JUTRA

- 18 IŁONA DUBIELEWICZ
REKRUTACJA ZE ZNAKIEM JAKOŚCI
- 20 GABRIELA CWIĘKAŁA
GDY ŻYCIE PRZĘRASTA PLANY
- 22 AGNIESZKA WRZESIŃSKA
JESTEM SILNA. JESTEM WAŻNA. JESTEM!
- 24 POKAŻ SIĘ DOBRZE
- 26 MENTOR W BIZNESIE
- 28 MAGDALENA GÓRSKA
DETERMINACJA, PASJA, ZAANGAŻOWANIE
- 30 SYLWIA MACIEJEWSKA
UTRZYMAJ RYTM



Wellbeing

- 34 MAGDALENA KORNACKA
CO Z TWOIM METABOLIZMEM
- 38 JOLANTA MALITKA
TABLETKA NA ZDROWIE
- 40 AGNIESZKA JEŻEWSKA
WYBORY ŻYWIENIOWE I BIZNES
- 42 AGNIESZKA SMOLARZ
GŁĘBSZE ZROZUMIENIE WŁASNYCH MYŚLI
- 44 KAJA KUCHARSKA
W POGONI ZA SZCZĘŚCIEM
- 45 ANNA BUTTICAZ
GDY EMOCJE WYGRYWAJĄ Z LOGIKĄ
- 46 EDYTA TOMASIK
UWOLNIĆ EMOCJE
- 48 dr BEATA DETHLOFF
SLOW AGING
- 50 KAROLINA TRENDOWICZ
Z KORZYŚCIĄ DLA OBU STRON
- 52 dr ALEKSANDRA JAGIELSKA
SMART AGING UNIKA
JEDNEGO SCHEMATU
- 54 MARTA BASZAK
NATURALNY EFEKT
TO MUST HAVE
- 56 SYLWIA SZULC
TRENING W STYLU HOLLYWOOD
- 58 JOANNA PYRSKAŁA
PRAWDZIWA UCZTA
DLA ZMYŚŁÓW
- 60 AZIRALILI AGNIESZKA DIRKS
ZDROWIE MIESZKA POD KANAPĄ
- 62 REKOMENDACJE

WOMAN POWER POLSKA®
www.forumbiznesu.waw.pl

Wydawca: Mag Press Agency, Forum Biznesu Polska
ul. Puławska 43/14, 02-508 Warszawa
Prezes: dr Milena Anna Gołda mg@magpressagency.com
Właściciel tytułu: Milena Anna Gołda

Właściciel tytułu zastrzega sobie prawo do redagowania tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam, nie zwraca materiałów niezamówionych. Właściciel tytułu ma prawo do odmówienia publikacji materiałów, jeśli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem i linią programową oraz graficzną Woman Power Polska (art 36 pkt 4 prawa prasowego) jak również interesem własnym właściciela tytułu.

koordynacja wydania: Aleksandra Olszewska
korekta: Żaneta Nowak
projekt graficzny i skład: Aleksandra Olszewska
reklama: Beata Bućko, Milena Anna Gołda
zdjęcia: Freepik, Pixabay, agencje PR, archiwa autorów, właściciela tytułu, materiały prasowe

NA OKŁADCE: mgr Agnieszka Nowaczyk-Panasiuk, Instytut Podologii
zdjęcia: Lidia Skuza, makijaż: Marlena Jabłońska
stylizacja: własna

Druk: STANDRUK

MY Wszechmocne?

ZROZUM SIEBIE, POLUB SIEBIE I ZNAJDŹ SWOJĄ KAŚKĘ. NIE MUSISZ BYĆ PERFEKCYJNA, JESTEŚ, JAKA JESTEŚ. O TYM ROZMAWIAMY Z **KATARZYNA MILLER** – PSYCHOLOŻKĄ, PSYCHOTERAPEUTKĄ, FELIETONISTKĄ, FILOZOFKĄ, PIOSENKARKĄ.

Zacznijmy tę rozmowę od takiego powszechnego dzisiaj hasła „moc kobiety”. Jakie znaczenie w sobie kryje?

Kobiety w końcu ocknęły się w swojej ważności, wartości i zaczęły dbać o to, aby siebie podbudowywać, więc to słowo jest ważne i potrzebne. I bardzo mnie to cieszy. Należy jednak stwierdzić, że jest ono troszeczkę już nadużywane. Jak to zwykle bywa z czymś nowym, co pasuje do aktualnie ważnego tematu, co z czasem powszednie i zaczyna się troszkę wycierać. Natomiast wiadomo, że my kobiety wytrzymujemy bardzo dużo. Jesteśmy ogromnie wszechstronne, odpowiedzialne, porządne w pracy, dbamy o swój rozwój. Kobiety poszły jak burza przez świat, chociaż ten wciąż się opiera – ta męska jego część.

Bo jesteśmy trochę takim zagrożeniem?

No jesteśmy, jesteśmy. Nawet nie trochę. Głównie mężczyźni tak uważają, aczkolwiek jakby wzięli się też za siebie, nie musieliby się tak czuć. Ale cóż, tak to jest, gdy stworzy się patriarchyat tylko z faktu, że się męskie gacie nosi... Natomiast ta moc kobiet jest widoczna wszędzie i od zawsze. Przecież gdy mężczyźni szli na wojnę, kobiety trzymały domy i rodziny w garści. To jest ogromna moc. Moc życia.

Wydaje mi się, że troszeczkę zbyt dużo się od nas wymaga. Oczekuje się tej naszej wszechmocy. Mamy być niezniszczalne, wciąż gotowe na zadania i mamy być „wszystkim”.



Bo to jest wygodne. Z tej „drugiej połowy ludzkości” zdejmuję niesłychaną liczbę obowiązków, a mężczyzna ma frajdę z bycia panem i władcą. Mimo wielu zmian to przecież ciągle panowie urządzają ten świat i że tak powiem, nadpsuwają nieustannie.

Trochę tak jest. Cieszy mnie jednak fakt, że coraz więcej kobiet ma świadomość swojej wartości i możliwości, ale niestety wciąż większość boryka się z niewiarą i tu moje pytanie: skąd wziąć tę wiarę w siebie?

Dotyka Pani dwóch różnych rzeczy. Zauważyłam taką mądrość życiową na temat dzisiejszych nowoczesnych kobiet i piszę o niej

w moich książkach. Porusza ten temat także terapeutka austriacka Maja Storch w książce *Tęsknota silnej kobiety za silnym mężczyzną* – warto przeczytać. Współczesne kobiety są bardzo silne zewnętrznie: zawodowo, społecznie, intelektualnie, ale są ciągle jedną nogą w XIX wieku, używając określenia „mam ułożone życie”, czyli: mam faceta, stabilizację, dzieci, dom itd. Bardzo tego nie lubię... Ta niewiara wynika wciąż z tego, że jesteśmy uczone obrazu kobiety – osoby „do wykorzystania”, służenia innym i to jest największy nasz problem i słabość. Ten stereotyp to rodzaj busoli, dzięki której kobiety mają wiedzieć, co mają robić. Ale jak zaczniemy od małej czuć się ważne, potrzebne, istotne, niezbędne w innym znaczeniu,

niż to jest powszechnie jeszcze używane, zrozumiemy, że sam fakt, że jesteśmy, jest ważny i nie będziemy miały tej niewiary w siebie. Na szczęście na moich oczach, jako terapeutki, niezwykle dużo kwiatów rozkwita.

Dokładnie, ten stereotyp jest po prostu wygodny. Ja uważam jednak, że opłacalne jest schodzenie z utartych ścieżek, pokazywanie własnych talentów i możliwości.

Jeśli się na to postawi. Jeśli kobieta zechce być dla siebie ważna i będzie szukała swoich możliwości i tego, co jej sprawia satysfakcję, to będzie miała dużo lepsze życie, zwyczajnie zdrowsze. Dzieci czy partnerzy lub partnerki – o ile będą – będą szczęśliwsi z osobą, która sama jest spełniona, która siebie lubi i ceni oraz korzysta z siebie i daje sobie prawa. Te prawa, które bardzo często musimy sobie same dawać, bośmy ich po prostu nie dostały.

Dajmy sobie prawo do tego, że jesteśmy ważne i dajmy sobie prawo do tego, by kochać samą siebie.

Tak właśnie. A jest co kochać.

Ale musimy najpierw zaakceptować siebie takie, jakie jesteśmy.

Tylko to nie jest takie proste. Poza tym nie musimy „najpierw”. Bardzo wiele osób, nie tylko kobiet, jeszcze siebie nie kocha, a już potrafi o siebie zawalczyć i po coś sięgać, ponieważ jest w nas taka bardzo fajna, zdrowa część, która ma tendencję do tego, żeby się ujawniać. To nie jest tak, że mogą być szczęśliwa dopiero wtedy, gdy pokocham siebie, bo ludzie długo tarabaniliby się z tym życiem, a żyć trzeba już. Na szczęście istnieje taka przestrzeń, gdzie dane jest nam spróbować nowego, podpatrzeć, przyjrzeć się innym.

Chodzi o to, aby szukać tych możliwości. Co Pani sądzi o kręgach kobiecego wsparcia?

One zawsze były i to jest dobre. Kobięca solidarność ma długą historię. Jedne kręgi są trochę bardziej nawiedzone, inne bardziej roztropne, ale to się dzieje. Kobiety również towarzysko bardzo się wspierają i emocjonalnie są dla siebie wsparciem, a powszechne stwierdzenie, że w stosunku do siebie są wredne... no cóż... tak też bywa, wszyscy to robią, nie tylko one.

My w ogóle jesteśmy bardzo emocjonalne.

Bo musiałyśmy sobie radzić z panem i władcą i rozumieć go bardziej niż on sam siebie rozumie. Zresztą mężczyźni wciąż mają problem z emocjami. Kiedyś jeden Pan ku mojemu zdziwieniu stwierdził, że on nic nie czuje. Pogratiłowałam mu wyjątkowości, ale i odkryłam, że wielu mężczyzn rozumie uczucie jako coś, co czuje do kobiety, a złość na szefa czy nieudana sytuacja to już zupełnie co innego. A my, kobiety, wręcz przeciwnie – nasze przeżycia są dla nas ważne i zajmujemy się nimi same i z innymi kobietami.

No właśnie, potrafimy o emocjach, wrażeniach, uczuciach gadać godzinami. Emocje są też codziennością. Mówi się „podejmuje decyzję pod wpływem emocji”.

Tego akurat mogłybyśmy się oduczyć. Mamy taki problem z płciami: „Kobieta za mało myśli, mężczyzna za mało czuje”. To nie znaczy, że kobiety są mało inteligentne, to nie ma nic do rzeczy.

Za mało w nas refleksji, świadomego zatrzymania, porównania, wyciągania wniosków. Emocje górują i słono za to płacimy czasem. Energetycznie się spalamy. Kobiety są strasznie czułe na ocenę – tym łatwo nas załatwić.

Zagalopowujemy się – choć nie wszystkie – w tej walce o równość, sprawczość czy władzę. A gdzie pokora, zdrowy rozsądek, który powinien nas czasem zatrzymać?

Ja bym się nie zgodziła, że kobiety walczą o władzę. O to na szczęście stosunkowo najmniej walczymy. Walczymy raczej o niepoddawanie się władzy. Bo nas męczy, że chcą nami sterować, już poczynając od domu rodzinnego. To, o co walczymy, to raczej kontrola nad całym życiem. Nadmierna kontrola. To jest bardzo ciekawe, bo ujawnia się tu taka jedność przeciwieństw. Kobiety chwytają i rozumieją różnorodność życia, ale jednocześnie chcą mimo wszystko je zaszufładować i posiadać do tych szufladek kluczy. Mają wielkie

poczucie odpowiedzialności i jednocześnie za mało w siebie wierzą. To kolejna rzecz, która się zmienia. Jest coraz więcej kobiet, które są decyzyjne i potrafią świadomie podejmować ryzyko.

Dobrze czy źle?

Dobrze. Im więcej świadomości w ludziach i poczucia adekwatności siebie i przytomności, tym lepiej. Na co dzień pracuję

z grupami kobiecymi i widzę, jak podczas spotkań dziewczynom oczy się otwierają. Kobieta przychodzi z pretensjami do życia, ile to mnie spotkało i jaka jestem nieszczęśliwa, a tymczasem się okazuje, że każda z uczestniczek niesie ze sobą bagaż, którego wcale nie chce, ale trzeba sobie z nim poradzić. To, co pokazujemy na zewnątrz, nie do końca jest prawdą.

Bo zakładamy maskę.

Budujemy obraz siebie dla innych. Widzimy cudze maski, a siebie znamy od środka, dlatego uważamy, że to tylko nam jest trudno. Inaczej się robi, jak się zaczyna to rozumieć.

Podobało mi się Pani stwierdzenie: „Stanąć za samą sobą”, czyli tak naprawdę zaakceptować siebie, rozwijać się, dawać sobie prawa, walczyć ze słabościami lub je przekuć w zalety... to wszystko, o czym rozmawialiśmy. Tłumaczyła Pani coś bardzo ciekawego: to, co nam niewygodne, trzeba nazwać inaczej i użyć kolorów.

Określenie „stać za sobą” odkryłam dla siebie i byłam przeszczęśliwa, kiedy je znalazłam. Jest to bliskie z pojęciem wewnętrznego dorosłego – postawa, której się nas najmniej uczy i najmniej się wymaga. Zatem ja mam za plecami taką fajną Kaśkę, która jest większa, piękniejsza, mądrzejsza, która pamięta mnóstwo rzeczy, a ja czasami się pogubię, coś stłukę i coś mi nie wyjdzie. Ta Kaśka jest i trzeba się wtedy do niej odwołać. To moja wewnętrzna dobra, mądra dusza. Jestem i sama ze sobą czuję się bezpiecznie, a słabości i błędy są i zawsze będą z nami. To normalne. To jest w porządku. ●

KATARZYNA MILLER
PSYCHOLOŻKA,
PSYCHOTERAPEUTKA,
FELIETONISTKA,
FILOZOFA, PIOSENKARKA
YT/@KATARZYNA.MILLER

FOT. KRZYSZTOF OPALIŃSKI



[Kup książkę](#)

LIDERKI JUTRA

Zakładki

Szczerze kocham

to, co
ROBIĘ

ROZMAWIA: MILENA GOŁDA

Kup książkę