

# PAULINA BOGACKA

 [panibogacka.com](https://panibogacka.com)



## PORTFOLIO

Content marketer  
i Copywriter

# 7

LAT

# DOŚWIADCZENIE

Branże: hotelarstwo i turystyka, health, fitness & beauty, transport i logistyka, rozwój osobisty i duchowy, marki osobiste

**Układanie i realizacja strategii content marketingowych** (sprzedaż usług/produktów, pozyskiwanie nowych grup odbiorców, budowanie relacji, zwiększanie zaangażowania, wzmocnienie marki osobistej)

**Rozpisywanie i wdrażanie planów contentowych** pod konkretne cele strategiczne

**Copywriting i content writing** (tworzenie tekstów do newsletterów, postów i reklam w SM, artykuły blogowe i sponsorowane, teksty na strony internetowe i landingowe, treści ofertowe)

**Prowadzenie profili społecznościowych (Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn); Influencer Management**

**Tworzenie grafik, materiałów video, ofert**

**Organizacja konkursów, akcji promocyjnych i event'ów online/offline**

**Dodatkowo:** Komunikacja z partnerami biznesowymi i klientami;  
Analiza rynku, prowadzenie statystyk i tworzenie raportów;  
Zarządzanie projektami.

Pracuję w językach: polskim  oraz angielskim 

# Teksty na strony internetowe

## Usługi cateringu dla placówek Sanus Manducans



POZNAJ NAS CATERING ▾ MENU DOSTAWA GALERIA KONTAKT



### o nas



Sanus Manducans oznacza „zdrowe odżywianie” i tą zasadą, kierujemy się w swojej działalności od lat. Naszą misją jest kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych. **Wypracowanie odpowiednich nawyków w okresie dzieciństwa ma ogromny wpływ na prawidłowy rozwój oraz zachowanie zdrowia w życiu dorosłym.** Dlatego wspieramy zdrowe żywienie dla dzieci poprzez catering dla szkół, catering dla przedszkoli, catering dla żłobków.

Dbamy też o odpowiednie odżywianie osób starszych (**dieta dla seniora – catering dla domów opieki**). Posiłki, które dostarczamy, są zawsze świeżo przygotowane, oparte na produktach wysokiej jakości (korzystamy z sezonowych warzyw i owoców oraz lokalnych dostawców), dobrze zbilansowane oraz dostosowane do indywidualnych potrzeb naszych klientów. Z dumą możemy powiedzieć, że trafiamy w kulinarne gusta nawet tych najmłodszych (i często najbardziej wymagających) smakoszy.

Pozytywne opinie otrzymywane przez lata, skłoniły nas do rozszerzenia oferty o **catering dla firm**. Naszym doświadczeniem dzielimy się na terenie całej Warszawy.

## Agencja kreatywna .ESQLAB



.esqlab

.My Oferta .Realizacje Zaufali Nam. .Proton Kontakt.



## „Produkty tworzy się w fabrykach, marki kreuje się w umysłach”

Zapraszamy Cię do naszego laboratorium. Rozłożymy na czynniki pierwsze sytuację na rynku, biznesowe cele oraz zdefiniujemy potrzeby odbiorców. Wnikliwa analiza pozwoli nam – ekspertom dobrać odpowiednie narzędzia oraz strategię działania. Lubimy eksperymenty, ale możesz mieć pewność, że ich rezultaty za każdym razem będą warte marketingowego Nobla.

ZOBACZ OFERTĘ

# Giełda Transportu Kontenerowego GIEŁDA 24.eu



START O NAS KONTAKT POMOC

Zarejestruj

Zaloguj

## O nas

Nasza giełda kontenerowa online powstała w lutym 2019 roku. Pomagamy w efektywniejszym zarządzaniu ładunkami kontenerowymi całkowicie **za darmo**. Ta platforma łączy potrzeby i oczekiwania przedstawicieli usług spedycyjnych oraz przewozowych. Prosta w obsłudze, funkcjonalna i bezpłatna giełda transportowa dla kontenerów pozwala na szybkie zrealizowanie oferty oraz znalezienie korzystnego zlecenia na usługę transportową.

Co znajdziesz na giełda24.eu?

- Lista ofert wrzuconych przez firmy spedycyjne
- Możliwość filtrowania po m.in.: dacie, lokalizacji, odległości, rodzaju zlecenia
- Dane kontaktowe i najważniejsze informacje o wykonaniu usługi



# Myjnia DAYTONA



O nas Co nas wyróżnia Technologia Program lojalnościowy Cennik Kontakt

UMÓW WIZYTY

## Co nas wyróżnia

### Nasza myjnia cystryn spożywczych to:

#### INNOWACYJNA TECHNOLOGIA.



Automatyzacja procesu mycia oraz kontroli w czasie rzeczywistym na każdym etapie tj. mycie wstępne, mycie z użyciem środków sanitarnych, płukanie. Dzięki zastosowaniu algorytmów sterowania procesem wspartym metodami sztucznej inteligencji wiemy, kiedy skrócić, przedłużyć, zakończyć dany etap dla uzyskania wymaganej sterylności.

#### Blisko 100% SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA RAPORTEM I ECD - Europejskim Dokumentem Czystości



Jesteśmy pewni najwyższej jakości wykonywanych usług, dlatego każdorazowo wystawiamy szczegółowy raport z mycia zbiornika oraz certyfikat potwierdzający sterylną czystość.

# Hotel Astor w Jastrzębiej Górze



HOTEL ▾ OFERTY SPECJALNE POKOJE ▾ KULINARIA ▾ DZIECI ▾ FUN & FITNESS ▾ SPA ▾ KONFERENCJE ▾ GALERIA KONTAKT

## WYPOCZYNEK NAD MORZEM

### HOTEL NAD MORZEM Z BASENEM IDEALNY NA WAKACJE

Polskie morze to jeden z ulubionych kierunków wypoczynku. Godziny spędzone na plaży, łapanie fal Battyku, spacery po rozrywkowej promenadzie, wycieczki rowerowe, kuszące zapachem gofry. Wypoczynek nad morzem w letnim sezonie tak właśnie wygląda. Ale relaks w bliskim otoczeniu natury możliwy jest przez cały rok.

Na Gości naszego **hotelu spa nad morzem** czeka wiele atrakcji, które niezależnie od pory dnia czy pogody, zapewnią prawdziwy relaks dla ciała i duszy. W strefie Fun&Fitness dzieje się naprawdę wiele! Basen rekreacyjny oraz sauny, kregielnia, salon gier (bilard, tenis stołowy, piłkarzyki, darts). Miłośnicy aktywnego wypoczynku i regularnego dbania o kondycję fizyczną docenią dobrze wyposażoną siłownię, regularnie organizowane zajęcia fitness i Nordic Walking, możliwość wynajęcia kortu tenisowego. A to jeszcze nie wszystko.. Hotel Astor to także **hotel SPA** oferujący profesjonalne zabiegi na twarz i ciało oraz autorskie rytuały pielęgnacyjne. Masaż gorącymi kamieniami, cukrowy peeling całego ciała, algowy zabieg silnie regenerujący.. brzmi to wSPANiale, prawda?

## WAKACJE NAD MORZEM

### HOTEL Z ATRAKCJAMI DLA DZIECI

Udany rodzinny wypoczynek czy wakacje nad morzem to przede wszystkim zwiedzanie nowych miejsc, wspólne doświadczenia budujące więzi, aktywności rozwijające umiejętności.

Z myślą o najmłodszych przygotowaliśmy wiele rozrywek m.in.: kreatywne animacje 6 dni w tygodniu, dwie strefy z małpim gajem, interaktywnym Knoockerem i zabawkami, zewnętrzny plac zabaw, stanowiska gamingowe Xbox. Dbamy także o bezpieczeństwo naszych najmłodszych Gości oraz komfort ich pobytu. Umożliwiamy bezpłatne wypożyczenie potrzebnych akcesoriów np. mat antypoślizgowych, zabezpieczeń kontaktów, przewijaków, wanienek. Astor to **hotel nad morzem**, w którym pojęcie „nuda” nie istnieje, a każdy dzień to okazja do odkrycia nowych zainteresowań i przeżycia niezapomnianej przygody! Zapraszamy na bezstroskie **wakacje z dziećmi nad morzem** oraz **wakacje all inclusive w Polsce**.

# Firma transportowo-logistyczna MULTILOG



## Jakość, pewność, zadowolenie



### Nasza Wizja

Rozwój jest dla nas bardzo istotny. W perspektywie najbliższych lat widzimy się na pozycji lidera wśród firm, zajmujących się transportem drogowym kontenerów. Badamy potrzeby rynku i wychodzimy im naprzeciw. Jesteśmy niezawodni - wierzymy, że dzięki temu osiągniemy przewagę.



MULTILOG jest firmą transportowo-logistyczną, oferującą pełen zakres usług związanych z transportem drogowym. Działamy na terenie całej Polski.

Nie boimy się wyzwań, mamy własną flotę zestawów ciężarowych, plac przeładunkowy i co najważniejsze – zespół doświadczonych ekspertów. Specjalizujemy się w transporcie kontenerowym, ponadgabarytowym oraz transporcie ładunków niebezpiecznych ADR. Weryfikujemy masę całkowitą kontenerów (ważenie kontenerów VGM), a odpowiedni sprzęt pozwala nam przeładować towar o różnym rozmiarze, kształcie i wadze (m.in. bloki i płyty kamienne, maszyny, rury, blachę, różnego rodzaju konstrukcje). Nasi Klienci cenią nas za doskonałe przygotowanie do realizacji powierzonych zadań.



# Teksty blogowe SEO



## POMYSŁY NA ROMANTYCZNY WIECZÓR

Pomysły na romantyczny wieczór Dla par z krótkim stażem organizacja udanej randki jest...

WIĘCEJ



## GDZIE SPĘDZ WIELKANOCI POLSCE?

Gdzie spędzić Święta W Polsce? Tradycja obchoi jest nierozdzielna...

WIĘCEJ

## DIETA SOKOWA – WPŁYW NA ORGANIZM – EFEKTY

Dieta sokowa – wpływ na organizm – efekty Różnorodność diet odchudzających przysparza o...

WIĘCEJ



## GDZIE ZBIERA BURSZTYN NA BAŁTYKIEM?

Gdzie zbierać bursztyń i cenne wskazówki Cdzie nad Bałtykiem...

WIĘCEJ

## SPOSOBY NA DOBRY POCZĄTEK DNIA – JAK DOBRZE ZACZAĆ



## JAK NIE PRZY WAKACJACH

Tak nie przetrwać na wakac...

## Transport Ponadnormatywny – Wyzwania

Read More

Aktualności 14 grudnia 2021

## Pakiet Mobilności 2022 – Zmiany W Krajach UE

Read More



OTEL ▾ OFERTY SPECJALNE ▾ POKOJE ▾ KULINARIA ▾ DZIECI ▾ BASEN & ATRAKCJE ▾ ODCHUDZANIE ▾ SPA ▾



Romantyczna i niezapomniana podróż poślubna nad Bałtykiem



Jak zaplanować rodzinny wyjazd nad polskie morze?



Czy warto jeść rybę nad morzem? Jaką rybę wybrać nad Bałtykiem?



Aktualności 19 lipca 2021

## Czas Pracy Kierowcy W Porze Nocnej



Aktualności

## Trans Przep



Co spakować nad morze jesienią?



Jak zaplanować romantyczną kolację nad polskim morzem?



Jak spędzić udany urlop we dwoje nad polskim morzem?

q/jak-zrobic-ladne-rodzinne-zdjecia-nad-morzem/

## BLOGI na stronach:

## Primavera Jastrzębia Góra

## Hotel Astor

## MULTILOG



Program Przemian to 4-etapowy proces odchudzania, z którego przez ostatnie kilka lat skorzystało już ponad 80 tysięcy osób, a grupa **ZUPOMANIA** na Facebooku ma już niemal 200 tysięcy członków! **Moja "dieta zupowa" (choć w kontekście mojego Programu raczej nie mówię o "diecie") pomaga zadbać o swoje zdrowie holistycznie – to nie tylko odżywianie, ale również dbałość o psychikę.** Podczas jednego z webinarów, miałam przyjemność porozmawiać z dr n. med. Piotrem Niedziałkowskim na temat podjadania. **Podjadanie na diecie to bowiem jeden z największych problemów osób dążących do redukcji wagi.**

## Podjadanie między posiłkami? Znam to!

Zanim wprowadziłam do swojego życia nowe nawyki i pokochałam zupy odchudzające, uwielbiałam podjadać. Największą sympatią darzyłam fast-foody oraz słodycze... Jadłam nawet wtedy, gdy nie byłam głodna. Nie byłam wystarczająco silna, by oprzeć się smacznym pokusom. Doskonale wiem, jakie jest to trudne – 40 kg nadwagi nie wzięło się przecież z racjonalnego odżywiania. **Czym (według definicji) jest podjadanie? To jedzenie między posiłkami oraz takie, bez poczucia głodu.** Zazwyczaj są to przekąski o małej wartości odżywczej, czyli niepotrzebne kalorie. Według statystyk, do których dotarłam, aż 70% Polaków podjada słodycze, 20% inne przekąski i tylko 10% deklaruje, że nie robi tego wcale. Prawie ¼ badanych przekąsa nocą! Dlaczego podjadanie między posiłkami jest szczególnie szkodliwe w drugiej połowie dnia? Jak wytłumaczył to dr Niedziałkowski – nasz organizm ma wtedy za mało czasu na spożytkowanie zjedzonej nadwyżki kalorycznej. A to oczywiście oznacza niechciane kilogramy.

## Widzę, więc jem...

Dieta zupowa, na podstawie której powstał autorski Program Przemian, zmieniła moje podejście do odżywiania. W wieloetapowym procesie rozumiałam, że nie mogę walczyć ze swoim organizmem – potrzebuję z nim współpracować. Obserwując swoje nawyki, zauważyłam, że podjadanie między posiłkami zdarza mi się najczęściej wtedy, gdy ich wcześniej nie zaplanuję. Jeśli nie wiem, co i kiedy będę jadła, łatwiej mi stracić kontrolę. Ponad 28% podjadających potwierdza, że robi to wtedy, gdy brakuje im w tym obszarze regularności. Podjadanie na diecie jest również o tyle trudne, że najczęściej sięgamy po przekąskę spontanicznie (55% badanych), czyli wtedy, gdy widzimy coś smacznego... Dlatego też w pierwszym etapie odchudzania polecam wyeliminowanie wszelkich pokus. Sama poprosiłam domowników, aby nie jedli na moich oczach nic „zakazanego”. W pierwszym miesiącu nie odwiedzałam również znajomych, nie umawiałam się w restauracjach, nie chodziłam na żadne zakupy bez listy. Ten okres poświęciłam na wzmocnienie siebie, obserwację nawyków i wyzwalaczy, które powodują podjadanie.

## Podjadanie na diecie – 4 sposoby

- Zarówno niedobory, jak i nadmiar witamin i minerałów powodują zaburzenia związane z odczuwaniem potrzeby jedzenia. Dlatego **zaczynj od szczegółowych badań** (m.in. morfologia, badanie moczu, lipidogram, glukoza, bilirubina całkowita) i poznaj potrzeby swojego organizmu. Podjadanie bardzo często zależy od mechanizmów, o których nie mamy pojęcia. Np. od stanu jelit, odporności, mikrobioty, gospodarki hormonalnej.
- **Jedz różnorodnie, dbaj o sposób przygotowania posiłków.** Używając wielu (dobrej jakości) składników, dostarczysz odpowiednią ilość składników odżywczych i zaspokoisz zmysły. Warzywa jedz w postaci „al dente”, nie bój się przypraw (imbir, pieprz cayenne kurkuma), postaw na produkty gotowane i ciepłe (przyjemne dla żołądka) posiłki. Moja dieta zupowa oparta jest właśnie na tych zasadach.
- **Zastosuj Nową Kulturę Odżywiania.** Co to znaczy? Zrób analizę swojego odżywiania (jakie są Twoje nawyki, kiedy przegrywasz z podjadaniem na diecie?). Nie ulegaj pokusom, czyli nie jedz „oczami”, nie dodajaj po dzieciach, nie podjadaj przy gotowaniu. Celebryzuj jedzenie: spożywaj posiłki powoli, skup się na smaku i teksturze, każdy kęs przegryzaj dokładnie. To wszystko spowoduje, że ograniczysz ilość dostarczanych kalorii. Polecam picie ciepłej wody z płaską łyżeczką miodu (najlepiej gryczanego) – hamuje ochotę na „coś” słodkiego.
- **S.O.S. – miej koło ratunkowe,** aby uniknąć podjadania między posiłkami. Zawsze trzymaj blisko siebie wodę, po którą sięgniesz, gdy poczujesz głód. Mogą być to także napary ziołowe (zielona herbata, morwa biała, korzeń mniszka). Jeśli czujesz nagłą (i wielką) potrzebę zjedzenia czegoś – zajmij się na chwilę czymś innym, aby odwrócić myśl. Okazjonalnie możesz posłużyć się żuciem gumy lub goździków. Czasem podjadanie to tylko wynik chęci poczucia innego smaku lub poruszania buzią. Jeśli nie masz jeszcze umiejętności planowania swoich posiłków, polecam Ci skorzystanie z gotowych jadłospisów. **W sklepie Programu Przemian** znajdziesz wiele pozycji, które zawierają przepisy na różnorodne zupy odchudzające wraz z listą zakupów na każdy dzień.



## JAK SKOŃCZYĆ Z PODJADANIEM?

4 sposoby jak skończyć z niezdrowym nawykiem

# Teksty w Social Mediach

## Posty, reklamy, konkursy, artykuły (Facebook, Instagram, LinkedIn)



MultiLog

10 cze 2022 · 🌐

Port Gdynia to jeden z głównych portów Morza Bałtyckiego. Specjalizuje się w obsłudze ładunków drobnicowych, w tym głównie zjednostkowanych, przewożonych w kontenerach i w systemie ro-ro. Szerokość wejścia do portu wynosi 150 m, a głębokość – 4,0 m. Całkowita powierzchnia portu to 2 996,3 ha (w tym powierzchnia lądowa – 903,1 ha). Posiada 2 tory wodne i bezpieczne podejście do nabrzeży. Z nowoczesnej infrastruktury i terminali gdyńskiego portu korzystają najwięksi światowi i europejscy operatorzy żeglugowi, w tym m.in. MSC, Hapag-Lloyd, Unifeeder, Containerships, Transfennica, Stena Line.

Jakie są główne, strategiczne plany rozwoju dla portu Gdynia na najbliższe 5 lat?

Według informacji zawartych na oficjalnej stronie

(<https://www.port.gdynia.pl/o-porcie/strategia-rozwoju-portu-gdynia-do-2027-roku/>), są to m.in.:

- zwiększenie przepustowości terminali przeładunkowych i powstanie nowych terminali przeładunkowych w porcie,
- zagwarantowanie możliwości obsługi największych statków pasażerskich,
- możliwość obsługi ładunków petrochemicznych w relacjach eksport-import.

Trzymamy kciuki za powodzenie w realizacji założonych zmian!



### Przewóz ładunków ponadgabarytowych – wyzwanie, w którym liczy się przygotowanie



Mateusz Bitner

Oversize Freight Team Leader

+ Obserwuj

Opublikowano 9 sty 2023

„Transport ponadgabarytowy wymaga od nas wielu rzeczy, które należy sprawdzić, zaplanować, przygotować. Takie zlecenie to nie tylko duża odpowiedzialność oraz wyzwanie, ale również ogromna satysfakcja w momencie, gdy ładunek dociera bezpiecznie w miejsce docelowe.”

Każdy etap przewozu ładunków ponadnormatywnych wymaga precyzyjnego planowania, znajomości przepisów i doświadczenia. Przykładami ładunków ponadgabarytowych są m.in.: maszyny rolnicze i budowlane, sprzęt wojskowy, domy holenderskie, przęsla mostów, silniki okrętowe, a nawet całe linie produkcyjne.

Nasze ostatnie ponadnormatywne zlecenie dotyczyło właśnie zorganizowania przewozu linii produkcyjnej silników samochodowych. Ładunek był transportowany 4 naczepami typu Tiefbett, 4 samochodami ciężarowymi z otwartą zabudową (platformy) oraz 40 naczepami typu standard i MEGA. Poszczególne elementy pokonywały trasę zapakowane i zabezpieczone w skrzyniach. Załadunek odbywał się w porcie holenderskim, a rozładunek w Polsce, tym razem bez asysty pilotów, gdyż nie była wymagana.



Myjnia Daytona Radom

8 sty · 🌐

Odpowiedzialne społecznie przedsiębiorstwo to takie, które wdraża w swoją strategię działania proekologiczne rozwiązania oraz dbanie o interesy społeczne 🍌.

Myjnia Daytona 🏠 może pochwalić się oferowaniem usług nie tylko innowacyjnych, ale również proekologicznych ! W porównaniu do konkurencyjnych myjni cystem – wykorzystujemy rozwiązania minimalizujące wpływ na środowisko naturalne 🌱.

Nasze działania proekologiczne polegają na zmniejszeniu zużycia energii elektrycznej, gazu, emisji CO2 oraz ilości ścieków. Optymalizacja procesu mycia to także oszczędność wody 💧 oraz użycia substancji chemicznych (detergentów myjących).



New Wave International  
Cargo  
Myjnia DAYTONA  
MULTILOG



# Basia Piasek Monika Honory (Niezła Zupa/Program Przemian) Akademia Bystrzak Gdynia Seetal Amrit Kaur (Studio Jogi Kundalini)



Polubione przez: akruksja i 87 innych  
kobieta\_energia 5 zasad planowania kampanii  
sprzedażowej

Jeśli prowadzisz swój biznes, na pewno zależy Ci na zyskach ze sprzedaży swoich usług/productów, a czas, który w to inwestujesz, żeby był efektywnie wykorzystany.

Dobrze zaplanowana kampania sprzedażowa powinna składać się z kilku elementów, których wdrożenie zagwarantuje Ci zadowalające wyniki.

Poznaj 5 zasad, którymi kieruje się przy budowaniu każdej kampanii:

1. Przygotuj atrakcyjną ofertę. Zastanów się dobrze nad wartością tego, co sprzedajesz. Odpowiedz sobie na pytania: Czym nowa propozycja będzie różnić się od dotychczasowej? Do kogo ją kierujesz? Czy będzie dostępna na specjalnych warunkach dla określonych grup klientów np. z Twojej bazy e-mail?

2. Zaplanuj wszystkie możliwe ścieżki wejścia do kampanii, czyli jak potencjalny klient może dotrzeć do Twojej oferty? Np. poprzez e-mailing do bazy, płatną reklamę online do osób, które konsumują Twoje treści, content w social media, webinar itd.

3. Określ precyzyjne wytyczne do stron lądowania zapisu na webinar, stronę sprzedaży i stronę ewentualnego upsellu.

4. Przygotuj wytyczne do reklam - wideo, treści, grafiki. Co ważne, tytuł i opis webinaru pozwolą Ci dużo szybciej zaplanować reklamy (szczególnie graficzne), ponieważ wykorzystasz w nich niektóre treści np. chwytliwe hasła.

5. Wypisz wszystkie kategorie e-maili do napisania ze względu na kanał komunikacji i skąd przychodzi potencjalny klient. Zaplanuj treści odpowiednie do każdego etapu kampanii (np. oferta do istniejącej bazy, "dogrzewanie" kontaktów nowozapisanych do bazy, zaproszenia na webinar, remindersy webinarowe, emaile sprzedażowe po webinarze i domknięcie kampanii).

Wszystkie te kroki wykonałam w obecnej kampanii sprzedażowej mojego kursu HackSales dla Sprzedawców.

Moja komunikacja oferty promocyjnej (tylko do końca dnia 997 zł zamiast 3690 zł brutto, link w bio) rozpoczęła się od bazy e-mailowej, a dopiero w następnych etapach generowałam ruch zewnętrzny poprzez płatne reklamy, webinar, profile w social mediach itd.

Ciekawi mnie, jakimi zasadami Wy się kierujecie przy planowaniu kampanii sprzedażowej? Podzielcie się w komentarzu.

Paulina Maciboch Dzięki za ten proces, niedługo zacznę planować kampanię sprzedażową workbooka, więc na pewno się przyda.

24 września 2021

kobieta\_energia



Monika Honory

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

Administrator • 17 mar

## Po co się odchudzasz?



akademia\_bystrzak\_gdynia Bosa stopa to zdrowa stopa, a jeśli pod sobą ma ciepłutki piasek lub przyjemnie łaskoczącą trawę... To staje się również SZCZĘŚLIWA!



Nasze stopy potrzebują swobody ruchu, i to już od okresu niemowlęcego, kiedy uczymy się stawiać pierwsze kroki. Chodzenie na bosaka pobudza pracę mięśni i więzadeł oraz wzmacnia je, by przygotować stopy do zmieniającego się podłoża. Pomaga także w wytworzeniu prawidłowego wzorca chodu, ponieważ nieskrępowana stopa może poruszać się we wszystkich kierunkach, a to wpływa na ustawienie stawu biodrowego, miednicy oraz kręgosłupa.



To nie koniec zalet!

Chodzenie bez butów i skarpet poprawia ukrwienie (dzięki czemu do stóp dociera więcej tlenu i składników odżywczych) oraz mocno stymuluje zmysł dotyku, dostarczając wielu pozytywnych wrażeń.

Lato to idealny czas, aby uwolnić stopy i pozwolić im na swobodne doświadczanie natury. Spaceruj po suchym/wilgotnym piachu, mokrych kamyczkach, trawie, a nawet błocie świetnie relaksują i dają mnóstwo radości. I tego na ostatni miesiąc lata życzyć wszystkim – dzieciom oraz dorosłym.

Zobacz wszystkie komentarze: 2  
22 sierpnia 2022



Seetal Amrit Kaur

16 sty

akademia\_bystrzak\_gdynia  
Akademia Bystrzak Gdynia



Czakry to centra energetyczne rozmieszczone wzdłuż kręgosłupa od jego podstawy aż do czubka głowy. Najczęściej wyróżniamy 7 najważniejszych czakr, które charakteryzują się unikalnymi cechami i oddziaływaniem na poszczególne obszary zdrowia fizycznego i mentalnego.

Gdy energia Kundalini zostaje uaktywniona, wspina się ku górze otwierając tym samym dostęp do różnych talentów, zdolności psychicznych, łącząc nasze duchowe oraz fizyczne „JA”.

Tylko kiedy czakry są otwarte (oczyszczone) energia Kundalini może płynąć swobodnie, aż nam sam szczyt. Czasami proces wschodzenia naszej witalnej energii może być niezwykle wymagający – musimy stawić czoła swoim przekonaniom, zakorzenionym od pokoleń schematom, zmierzyć się z różnymi problemami, odrobić życiowe lekcje i wynieść z tych doświadczeń mądrość.

Rozpaczam nowy cykl wykładów na grupie: Dusza w Rozkwicie, poświęcony czakrom.

Każdego tygodnia (będą to zazwyczaj czwartki wieczorem) będę opowiadać Wam o jednej czakrze, rozpoczynając od tej, położonej na samym dole – czakry korzenia.

Zapraszam do dołączenia do grupy:  
<https://www.facebook.com/groups/duszawrozkwiciegrupa>

NOWY CYKL  
NA GRUPIE:  
DUSZA



## Myjnia DAYTONA (Diamenty Forbesa 2021)



MAZOWIECKIE

NEW WAVE  
INVESTMENT

## Rozwój podstawą innowacyjności

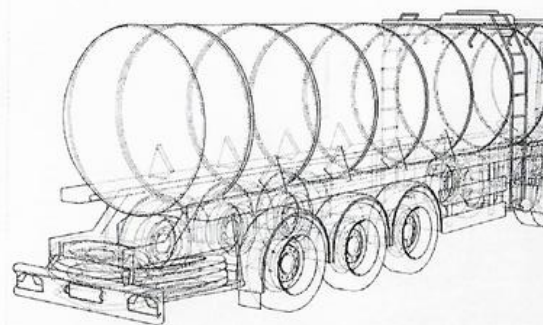
Innowacyjna na skalę światową myjnia cystern spożywczych to najnowszy projekt spółki New Wave Investment. Myjnia Daytona powstaje w Radomiu, a wykorzystywane w niej technologie tworzą nowe standardy jakości



*Sterylność zbiorników spożywczych to kluczowy element wpływający na bezpieczeństwo żywności w produkcji i transporcie*

**AGNIESZKA PASTUSZKA**  
współwłaściciel spółki  
współtwórcza projektu

**S**półka powstała w 2012 r. i od początku działalności związana jest z rynkiem usług logistycznych i spedycyjnych na terenie Europy oraz Stanów Zjednoczonych. Na tle konkurencyjnych firm wyróżnia się swoją międzynarodową strategią biznesową i aktywnością w podejmowaniu działań badawczo-rozwojowych. Rezultatem prowadzenia prac B+R było zaangażowanie w nowy kierunek badań związany z zapewnieniem czystości środków transportowych wraz z myciem cystern spożywczych. W 2016 r. prace badawcze zaowocowały zgłoszeniem patentowym na wynalazek „Sposób i układ mycia i dezynfekcji zbiorników transportowych na produkty płynne”. Przedmiotem wynalazku jest innowacja na skalę światową, polegająca na synergicznym połączeniu i skonfigurowaniu aparatury do mycia cystern z aparaturą kontrolno-pomiarową. Dzięki wykorzystaniu najnowszej technologii możliwe jest weryfikowa-



► Dzięki wsparciu BGK i dofinansowaniu z funduszy europejskich zostanie wdrożona synergiczna usługa mycia cystern pod kontrolą aparatury pomiarowej

**DAYTONA**

nie stanu czystości zbiorników w czasie rzeczywistym i dezynfekcji oraz po jego zakończeniu. Nowa usługa ma zapewnić możliwy poziom ich czystości, czego nie oferuje usługa tradycyjna (opartych na mechanicznych, mniej efektywnych programach). Cały proces niesie za sobą także wartość proekologiczną – oszczędność energii i środków chemicznych oraz emisji dwutlenku węgla.

**W WYNIKU WDROŻENIA INNOWACYJNEJ USŁUGI** powstanie na rynku specjalistycznych usług mycia cystern. Od czasu powstania na terenie Radomia, gdzie powstaje najnowocześniejsza myjnia spożywczych – Myjnia Daytona. Dzięki wsparciu BGK i dofinansowaniu prace inwestycyjnych planowane jest na Myjnia Daytona przystosowana będzie do mycia cystern spożywczych, takich, jak m.in.: tłuszcze, koncentraty z owoców i warzyw, oraz do zewnętrznego mycia pojazdów ciężarowych. Po zakończeniu mycia będzie raport z przebiegu każdego etapu mycia oraz ostateczna czystość cysterny (który dopuści ją do ponownego, b



## LOGISTYKA

Zwykle, choć nie zawsze, towar tani pływie, bo jego przewóz drogą lotniczą znacznie zmniejsza opłacalność importu. Zdarza się jednak, że czas dla importera jest istotniejszy i wtedy decyduje się na przewóz lotniczy

## GDY ZMIENIAJĄ SIĘ REGUŁY GRY

Rok 2020 i obecny to czas wielkich zmian i wyzwań dla transportu morskiego i lotniczego. Ich początki były widać przed pandemią, bo już wtedy przewoźnicy morskcy zmagali się z brakiem kontenerów w portach azjatyckich i ich nadmiarem zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych. To spowodowało spore opóźnienia i pociągnęło za sobą systematyczny wzrost cen. W czasach pandemii kryzys jeszcze się pogłębił.

Chiny od lat pełnią rolę zaplecza produkcyjnego dla świata zachodniego i wysyłają więcej towarów do USA czy Europy Zachodniej niż ich sprowadzają. Kontenery więc albo wracają puste, albo pozostają w portach. Pandemia wywołała dodatkowy kryzys spowodowany zamknięciem fabryk, ograniczeniem dostaw i zmniejszeniem zapotrzebowania na usługi transportowe. W rezultacie kontenery utknęły w portach amerykańskich i europejskich. Ich brak w Chinach to ogromny kłopot dla przewoźników – przeladowane magazyny i spore opóźnienia. Sytuacja jeszcze się pogłębiła, gdy uruchomiono w Stanach Zjednoczonych fundusz pomocowy, który generuje zwiększone zapotrzebowanie na towary. To wszystko miało i ma wpływ na ogromny wzrost cen usług transportowych. Według wewnętrznych statystyk podawanych przez New Wave International Cargo, stawki za transport kontenerowy na przestrzeni ostatniego roku wzrosły średnio o 100%. Na niektórych trasach te zmiany są jeszcze większe. Dla przykładu, na trasie Gdynia – Nowy

Jork (lipiec 2020/2021) firma zaobserwowała trzykrotny wzrost cen.

### Wielkie zmiany w funkcjonowaniu branży TSL?

Zdaniem Piotra Kurpiewskiego, Sales and Operations Director, New Wave International Cargo, trudno określić jeden, konkretny moment, który doprowadził do aktualnej sytuacji. – Patrząc przez pryzmat

**F**irmy świadczące usługi spedycyjne muszą jeszcze bardziej współpracować z klientami, aby planować cały proces transportu z uwzględnieniem wielu zmiennych, wybiegając w przyszłość.

działalności naszej firmy, w której postawiliśmy na wymianę towarów pomiędzy Europą i Ameryką Północną, możemy wyciągnąć pewne wnioski. Początków należy doszukiwać się w pierwszej połowie 2020 roku, kiedy z powodu ogólnoswiatowej pandemii COVID-19 zamknęto lub zredukowano produkcję w wielu

fabrykach dla towarów z przeróżnych branż. Zapotrzebowanie na usługi transportu morskiego zdecydowanie zmalało, wiele osób straciło pracę. Pandemia miała (i nadal ma) ogromny wpływ na światową gospodarkę. Nastąpiło załamanie mocy produkcyjnych, spadła wartości podaży i ceny ropy, szkody odnotowały praktycznie wszystkie sektory (m.in. turystyczny, finansowy, technologiczny). Negatywne skutki pandemii odczuły przede wszystkim przedsiębiorstwa funkcjonujące w oparciu o międzynarodowy łańcuch dostaw. Sytuacja zaczęła się zmieniać, gdy w USA nastąpiło ożywienie gospodarki dzięki uruchomieniu wielomiliardowego funduszu pomocowego dla poszkodowanych przedsiębiorstw.

W ostatnim roku zasady funkcjonowania podmiotów związanych z branżą TSL, szczególnie się, dostrzążają dlatego, że coraz więcej firm decyduje się na zastąpienie transportu morskiego lotniczym. Karolina Jasnińska, Managing Director CT Global Logistics Sp. z o.o., przywołuje tu w swojej wypowiedzi od siebie, twierdzi, że z powodu braku kontenerów w szybkim czasie nastąpił ogromny wzrost popytu na towary importowane z odległych stron świata. Ostabiony rynek transportu morskiego nie był na to gotowy – przede wszystkim brakowało zasobów ludzkich. Spowolniona gospodarka Chin (największego eksportera na świecie) nie była w stanie sprostać zapotrzebowaniu na towary oraz usługi eksportowe – tłumaczy. Rozpoczęły się problemy z dostępnością kontenerów oraz wolnym miejscem na statkach, co wpłynęło bezpośrednio na ogromne

opóźnienia w transporcie i kongestie w portach na całym świecie. – Sytuacja doprowadziła do zaburzenia równowagi pomiędzy eksportem a importem, przeladowane magazyny wciąż nie są w stanie odbierać towaru, a kontenery są na długo blokowane. Nie bez znaczenia była też polityka zagraniczna prowa-

## LOGISTYKA

dźona przez USA oraz Chiny. Wszystkie powyższe czynniki doprowadziły oczywiście do astronomicznego wzrostu cen usług transportowych i powiększenia z brzoży transportu morskiego. Dla przykładu, koszt transportu kontenera z Chin do USA wzniósł nawet pięciokrotnie. To wszystko zdecydowanie zmieniło zasady funkcjonowania podmiotów związanych z branżą TSL – dodaje Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. Wpłynęło też na codzienną pracę firm, a w jaki sposób, to zależy od branży.

i możliwości przewozu towaru na czas w ostatnich miesiącach zdecydowanie wzrosła ilość bukowań przewoźników, a rodzaj wybranego transportu zależy od czasu jakim dysponuje firma na przewiezienie towaru, a także od samych parametrów przesyłu: jej wielkość, waga oraz wartość. – Zwykle, choć nie zawsze, towar tani pływie, bo jego przewóz drogą lotniczą znacznie zmniejsza opłacalność importu. Zdarza się jednak, że czas dla importera jest istotniejszy i wtedy decy-

dują się na przewóz lotniczy – podkreśla Karolina Jasnińska. Do tego współpracując z klientem musi być obecna bariera aktywna, a oferta kompleksowa. – Przede wszystkim pojawia się potrzeba planowania produkcji eksportowanych towarów, bierze pod uwagę problemy z rezerwowaniem kontenerów i miejsc na statkach. Firmy świadczące usługi spedycyjne muszą jeszcze bardziej współpracować z klientami,

### Bycie spedytorem to za mało

Do tej pory rolę spedytora było dopisywane się o potrzeby klienta: czas, budżet, wartość ładunku, czego konsekwencją jest znalezienie optymalnego najbardziej korzystnego rozwiązania i zorganizowanie całego procesu – od odbioru towaru, przez jego odprawę i handling w porcie, a także wyjazd do koordynacji w kraju



Wydłużenie czasu dostaw klient jest zdecydowanie priorytetem. Ze zgo sfinansuje koszt i nie będzie odpowiedzialny za dodatkowe wydatki. Chyba że obliczenia i wypracuje, na bardzo niskim poziomie kosztów

**D**zięki uruchomieniu w USA wielomiliardowego funduszu pomocowego dla poszkodowanych przedsiębiorstw, w szybkim czasie nastąpił ogromny wzrost popytu na towary importowane z odległych stron świata. Osłabiony rynek transportu morskiego nie był na to gotowy.

przeznaczania, jeśli nie to wskazują warunki dostawy towarów.

Do tego współpracując z klientem musi być obecna bariera aktywna, a oferta kompleksowa. – Przede wszystkim pojawia się potrzeba planowania produkcji eksportowanych towarów, bierze pod uwagę problemy z rezerwowaniem kontenerów i miejsc na statkach. Firmy świadczące usługi spedycyjne muszą jeszcze bardziej współpracować z klientami,



Największe skutki pandemii odczuły przede wszystkim przedsiębiorstwa funkcjonujące w oparciu o międzynarodowy łańcuch dostaw

Wszystkie powyższe czynniki doprowadziły oczywiście do astronomicznego wzrostu cen usług transportowych i powiększenia z brzoży transportu morskiego. Dla przykładu, koszt transportu kontenera z Chin do USA wzniósł nawet pięciokrotnie. To wszystko zdecydowanie zmieniło zasady funkcjonowania podmiotów związanych z branżą TSL – dodaje Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. Wpłynęło też na codzienną pracę firm, a w jaki sposób, to zależy od branży.

### Perspektywy dla branży na przyszłość

– Perspektywy dla branży TSL są niepewne, ponieważ sytuacja jest dynamiczna. W najbliższych miesiącach mamy usług i usług przewidzieć nie możemy, od wielu się spodziewamy ożywienia w sektorze popytu na międzynarodowy eksport i import towarów – uważa Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. – Skłania nas do przemyślenia, że amunicja była chwilę jak napędzić utrzymać ceny na wysokim poziomie. Prawdopodobnie będzie obserwowane masowe porzucenie przez firmy z branży transportu międzynarodowego eksport towarów na rzecz importu towarów.

co wymaga szukania nowych rozwiązań. Tym samym proces całych zespołów staje się dużo bardziej skomplikowany. Dzięki temu, że nasza firma New Wave International Cargo posiada osiem własnych magazynów i ponad 420 samochodów ciężarowych na terenie USA, udaje nam się uporać z całym procesem. To wielka korzyść dla klientów, ponieważ możemy realizować zamówienia i wypracować, na bardzo niskim poziomie kosztów

Wydłużenie czasu dostaw klient jest zdecydowanie priorytetem. Ze zgo sfinansuje koszt i nie będzie odpowiedzialny za dodatkowe wydatki. Chyba że obliczenia i wypracuje, na bardzo niskim poziomie kosztów

Wszystkie powyższe czynniki doprowadziły oczywiście do astronomicznego wzrostu cen usług transportowych i powiększenia z brzoży transportu morskiego. Dla przykładu, koszt transportu kontenera z Chin do USA wzniósł nawet pięciokrotnie. To wszystko zdecydowanie zmieniło zasady funkcjonowania podmiotów związanych z branżą TSL – dodaje Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. Wpłynęło też na codzienną pracę firm, a w jaki sposób, to zależy od branży.

## LOGISTYKA



Optymizacja kosztów towaru, aby nie przewozić go drogą lotniczą, jest sprzeczne z potrzebami klientów. Wzrost cen usług i usług przewidzieć nie możemy, od wielu się spodziewamy ożywienia w sektorze popytu na międzynarodowy eksport i import towarów – uważa Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. – Skłania nas do przemyślenia, że amunicja była chwilę jak napędzić utrzymać ceny na wysokim poziomie. Prawdopodobnie będzie obserwowane masowe porzucenie przez firmy z branży transportu międzynarodowego eksport towarów na rzecz importu towarów.

Wszystkie powyższe czynniki doprowadziły oczywiście do astronomicznego wzrostu cen usług transportowych i powiększenia z brzoży transportu morskiego. Dla przykładu, koszt transportu kontenera z Chin do USA wzniósł nawet pięciokrotnie. To wszystko zdecydowanie zmieniło zasady funkcjonowania podmiotów związanych z branżą TSL – dodaje Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. Wpłynęło też na codzienną pracę firm, a w jaki sposób, to zależy od branży.

Wszystkie powyższe czynniki doprowadziły oczywiście do astronomicznego wzrostu cen usług transportowych i powiększenia z brzoży transportu morskiego. Dla przykładu, koszt transportu kontenera z Chin do USA wzniósł nawet pięciokrotnie. To wszystko zdecydowanie zmieniło zasady funkcjonowania podmiotów związanych z branżą TSL – dodaje Piotr Kurpiewski z New Wave International Cargo. Wpłynęło też na codzienną pracę firm, a w jaki sposób, to zależy od branży.

**NWIC**  
NEW WAVE INTERNATIONAL  
Worldwide Logistics Partner

**TSL TO NASZA PASJA**  
PRACUJ Z EKSPERTAMI

# Inne projekty

## Projekty dla Primavera J. Góra i Hotel Astor

**Primavera**  
JASTRZĘBIA GÓRA  
czuj się zaproszony

**Cena już od 1057 PLN za osobę**

**TYLKO 60 km od lotniska w Gdańsku**

**WYCZASY ODCHUDZAJĄCE NAD POLSKIM MORZEM**

Podaruj sobie bezcenny prezent - czas, który wykorzystasz na zadbanie o zdrowie, poprawę sylwetki i zawarcie nowych znajomości. Osiągnij harmonię między ciałem, duchem i umysłem przy wsparciu wykwalifikowanych specjalistów, w malowniczym, nadmorskim otoczeniu. Otrzymaj dodatkowe wsparcie oraz kontynuuj zdrowe nawyki także po wyjeździe, dzięki unikalnemu Primalife Plan.

**Zbilansowana dieta dopasowana kalorycznie**

**Sposoby na dobry początek dnia - jak dobrze zacząć dzień?**

Szybka kawa i jeszcze szybszy prysznic. Śniadanie w biegu (albo jego brak), wszechobecne korki, nierówna walka z czasem. Jednym słowem: nerwówka. Sposoby na pozytywny początek dnia są proste, a jednak wciąż przez nas zaniedbywane. Codziennie powtarzamy te same schematy, mimo tego, że nam kompletnie nie służą. Jak dobrze zacząć dzień, aby mieć poczucie, że dbamy o swoje ciało, umysł, zdrowie? Podstawowe czynności i umiejętności

**Wstać o odpowiedniej porze, inimum to 7 godzin, które dzień z energią? Wypaść na z samym sobą jeszcze z i późniejszy ból głowy, wnieść, by dać sobie ości. Obliczmy, ile zajmuje fania, odprowadzenie dzieci go pośpiechu, a to przecież uśmiechem? Tylko w**

**Wakacyjne BINGO!**

12.07-18.07	19.07-25.07	26.07-1.08	2.08-08.08
BINGO1	BINGO2	BINGO3	BINGO4
9.08-15.08	16.08-22.08	23.08-29.08	30.08-5.09
BINGO5	BINGO6	BINGO7	BINGO8

**Twoje 2 "Dziki Karty"**  
Dzięki nim możesz wykonać wybrane zadanie w dogodniejszym czasie (do 7 dni później); jedyna cena rezerwacji wynosi 5,00!

**OCZAS WOLNY**

**fozy = 4000 zł!**

**PrimaLife**  
16 sty 2020

Przypominamy, że do niedzieli 19.01 trwa rekrutacja do projektu Twoja Metamorfoza. 🤗

Oprócz ogromnej wiedzy od specjalistów i konkretnych narzędzi do pracy nad swoją sylwetką, każda z 3 pań zakwalifikowanych do głównej części Metamorfozy otrzyma dodatkowy pakiet korzyści.

Wartość Metamorfozy to 4000 zł! 🤗 Co otrzymają Uczestniczki?

- ★ Pakiet startowy zawierający wszystkie akcesoria potrzebne do realizacji planu PrimaLife przez 30 dni - wartość: 300 zł
- ★ Indywidualne spotkania i warsztaty z dietetykiem, trenerem, kosmologiem i psychologiem - wartość: 1000 zł
- ★ Miesięczny dostęp do indywidualnego konta online w planie PrimaLife - wartość: 79 zł
- ★ Dzień w Primavera Sand SPA Health&Beauty Institute w Jastrzębiej Górze z profesjonalną sesją zdjęciową - wartość: 1120 zł
- ★ Tygodniowy pobyt w Primavera Jastrzębia Góra w ramach programu odchudzającego - wartość: 1500 zł

Jeśli myślisz na poważnie nad zmianą i wprowadzeniem w swoje życie zdrowych nawyków, zgłoś się do Projektu!  
[www.metamorfoza.primalife.pl](http://www.metamorfoza.primalife.pl)

#TwojaMetamorfoza

**Strategie content marketingowe** (promocja pobytów i cateringu PrimaFood, angażowanie obserwatorów, budowanie relacji, nowe grupy odbiorców)

**Przygotowanie ofert** (plany pobytów, teksty, grafiki)

**Teksty, grafiki, mat. video na SM** (Facebook, Instagram, YouTube)

**Organizacja konkursów oraz event'ów**

**Prowadzenie blogów - w artykuły SEO** (Primavera oraz Astor)

**Influencer Management**

**Analiza rynku i konkurencji, prowadzenie statystyk**

# Projekty dla studia Jogi – Dusza w Rozkwicie



TRZECIA CZAKRA -  
ZREALIZUJ SWOJE  
PRAGNIENIA!

Program coachingowy online "Trzecia czakra"

Co z:

- Dostęp do zamkniętego nagrania ćwiczenia, które należy wykonać (jeszcze wykonywania przez to około 40 min.
- Wykład "Jak funkcje nam osiągać cele?"
- Ćwiczenie, aby usłyszeć
- Wykład na temat aury
- Afirmacje wzmacniające
- 1 x w tygodniu odpowiadanie na prywatny formularz

CENA



Dusza w Rozkwicie



Wasze pytania dotyczące praktyki  
Jogi Kundalini

Zadaj mi swoje pytanie w komentarzu!

WPROWADZENIE DO JOGI  
KUNDALINI

## KOBIECOŚĆ W ROZKWICIE Warsztaty z jogą kundalini

7-10.10.2021 r. (Przywidz, k. Gdańska)

Jeśli myślisz o sobie, że nie jesteś w ciąży, uważasz, że inni Cię nie żyjesz w stanie niestabilności, niepewności, doskonałości... to pewnie je

Dodajmy do tego brak satysfakcji w związku i w Twoim życiu nie

Pozwól sobie na odkrycie innej, pełnej wdzięku, zęśliwą Istotą

Seetal Amrit Kaur  
24 lut. · 🌱

"Masz ogromną moc pod warunkiem, że wiesz, jak ogromną masz moc" te słowa wypowiedział Yogi Bhajan, nauczyciel duchowy pochodzący z Indii, który w latach 60 XX wieku przybył do Kanady i rozpoczął nauczanie technik Kundalini Jogi na zachodzie.

Energia Kundalini 🌟 uważana jest za największą moc we Wszechświecie. To nasza siła życiowa, twórcza energia potencjału ludzkiego. Nie u każdego jest jednak na tyle rozbudzona, aby przynosić niesamowite efekty...

Kundalini Joga to natomiast praktyka polegająca na ćwiczeniach angażujących ciało, ćwiczeniach oddechowych, medytacjach, mudrach oraz mantrach, które mają na celu wyzwolenie tej energii (więcej o samej energii przeczytacie w moim wcześniejszym wpisie tutaj 🌟

<https://www.facebook.com/duszawrozkwicie/photos/a.101263544692276/411916316960329>.

Praktyka Kundalini Jogi:

- ♦ podniesie Twoją świadomość do poziomu, w którym możesz poczuć, jakie są Twoje prawdziwe talenty,
- ♦ pomoże w uświadomieniu umiejętności, które Twoja Dusza doskonale opanowała w poprzednich wcieleniach,
- ♦ da Ci możliwość wprowadzenia wielu zmian w swoje życie, które będą skierowane na bardziej świadome myślenie i postępowanie,
- ♦ pokaże Ci niekorzystne schematy oraz blokady, które przeszkadzają Ci w działaniu oraz osiągnięciu spełnienia,
- ♦ pomoże Ci poznać i zaakceptować samego/samą siebie, uwierzyć we własną moc kreacji,
- ♦ nauczy Cię, jak stymulować przepływ energii w ciele i jak konkretna pozycja, medytacja oraz mantra wpływają na ciało fizyczne, układ nerwowy, hormonalny, umysł i emocje.

Zapraszam do kontaktu 🌟, jeśli jesteś gotowy/gotowa, aby odkryć w sobie tę MOC!



DZIEŃ 1. WYLOT Z WARSZAWY DO CANCUN

DZIEŃ 1 - 2. CANCUN

Witamy w Meksyku! Z lotniska w Cancun udacie się hotelowym busem do miejsca Waszego noclegu. Tam będzie czekać na Was zasłużony odpoczynek po długiej podróży, a wieczorem pierwszy kontakt z doskonałą meksykańską kuchnią, ciepłą, zimną Coroną. Cancun to bardzo nowoczesne miasto luksusowych hoteli, restauracji i klubów nocnych, uwielbiane



Kobiecość - Twórczą,

ZAPRASZAM NA  
WEBINAR:  
KOBIECOŚĆ W ROZKWICIE



24.08. GODZ. 20:00

GRUPA: DUSZA W ROZKWICIE



Zalety Jogi Kundalini

@duszawrozkwicie Seetal Amrit Kaur

Identyfikacja wizualna

Oferty, ulotki (design, copy)

Prowadzenie grupy oraz strony na Facebooku

Strategie contentowe (promocja webinarów, zajęć i wyjazdów, zaangażowanie na grupie, pozyskiwanie klientów na sesje)

Grafiki, mat. video. freebie

Teksty postów, e-maili, reklam SM

## Les Misérables (book and musical review)

One of the greatest novels ever written, the world's longest running musical and winner of three top awards at Golden Globes 2013 ceremony. Les Misérables- that is what connects it all. When we add millions of fans from over the world, it is obvious that mentioned 'Les Mis' is a phenomenal masterpiece.

### Les Misérables - timeless novel which warms hearts

Les Misérables was written by French author Vincent Hugo in 19th century and since that time, it achieved commercial success worldwide (not only in domestic France). This novel is considered to be a great social document as it portrays fortunes and lives of several people in troubled, nineteenth century France and presents vivid (and historically correct) aspects of poverty.

The plot is primarily based on a life of criminal (serving 19 years in prison for stealing a loaf of bread) Jean Valjean who tries to escape his 'immoral past' and become upright man with a better future. His fortunes are tightly connected with other main characters: fanatic police inspector Javert, whose main ambition is to arrest Jean Valjean once again; Fantine - a desperate woman and her small child Cossette which she had to abandon and Marius Pontmercy - a young student involved in political revolution taking place in France.

### Les Misérables- unforgettable musical with over 38.000 spectacles

The first musical adaptation of Les Misérables was presented in 1980 on a French stage at Paris stage arena, whereas the premiere of its' English language version took place at the Barbican Centre in London on 8th October 1985. The great success of Les Misérables led this production to a Broadway stages and later on, this musical became one of the greatest book adaptation of our time, displayed in 43 countries, 22 language versions with impressive audience (more than 55 million viewers!), Outstanding voices of talented actors with the addition of great songs and music plus (the most important) heart touching - but also close to real life - story had to sum up to a stunning, worldwide success.

Les Misérables is an unique and impressive spectacle as it is about love and its great ability to transcend hopelessness. Secondly, it is about real people who have to fight for a change and a better life. But above all, Les Misérables is about "holding on to hope in the most desperate conditions which can lead to victory..."

## Why Does My Doctor Want Me to Start Pilates? (blog post)

Perhaps you have visited your GP doctor concerned about a stiff lower back, knee pain or not long after some joint injury still affecting your mobility. Your doctor recommended you to try pilates as a safe form of therapeutic exercise, but you are not sure how it can be helpful for your post-injury recovery or how it can reduce your joint (or any other) pain. *Why does your doctor want you to start pilates?*

Pilates is widely known for helping people to improve their flexibility and balance, optimise alignment, strengthen core muscles, reduce and even prevent chronic pain. Pilates itself, while not physiotherapy, offers practitioners many therapeutic benefits including reduction of muscular imbalances that make the body perceptible to various strains, pulls and further injuries. In addition, pilates exercises can be modified to each person's needs, taking into consideration the complexity of injury and physical fitness capability. Pilates can be safe for those who suffer from chronic pain or those healing from injury as it promotes overall well-being and physical health while working around your injury/pain.

If you have an injury or are recently recovering from one pilates may be included in a broader rehabilitation programme, in addition to work with a qualified rehabilitation specialist or physiotherapist. A successful treatment strategy - after you have previously consulted with a medical professional, very often includes working with both specialists (physiotherapist and pilates teacher) in order to achieve best results and quicker post-injury recovery.

It is crucial to understand that physiotherapists and pilates instructors have different scopes of practice and that experts in physiotherapy are not necessarily experts in pilates (and vice versa). The main difference to note is that physiotherapists are able to assess the physical condition of a patient in order to diagnose problems and implement a treatment plan, while pilates teachers can not diagnose any medical, mental or physical condition, prescribe diets, recommend supplements or claim that they can "treat" injury or disease.

### What can a pilates teacher do?

1. Design pilates exercise programs according to an individual's needs.
2. Recognise conditions that would preclude a student from safely participating in a pilates exercise program.
3. Coach and provide general information and direct students to seek medical attention as necessary.
4. Document student progress and cooperate with referring medical professionals.
5. Promote exercise to improve overall health.

Pilates can be used as a part of your therapy and recovery but only if recommended by your doctor or other medical professional who will conduct an appropriate (clinical) examination first.

When looking for the best pilates studio for your practice, you should look for one that is fully equipped with pilates apparatus, specifically designed for pilates, including the reformer, cadillac, wunda chair, barrels, just to name a few. Training with specifically designed pilates equipment provides the safest option for you to get started, as the tension of the springs will help you to strengthen muscles around your joints while avoiding over-stretching and providing you with additional, very specific support and challenge.

## 'Songs of Lear' by Song of the Goat Theatre (press release)

Song of the Goat Theatre is returning to Edinburgh Fringe Festival with its new, powerful production *Songs of Lear* based on the Shakespeare's tragedy 'King Lear'. This outstanding performance mingles the world of music, visual structures of movement and dramatic relationships between words. The audience will experience all the crucial scenes from *King Lear* wherein dramatized songs (an oratorio) express the characterful nature of music and its subtle energies. There is no excuse to miss the chance to catch this electrifying stage production.

*Song of the Goat sits slightly out on a limb compared with much contemporary Polish theatre.*  
The Telegraph

*Shakespeare's rapid thriller becomes a graceful tableau; a gory story is made into an arresting litany.*  
The Guardian

Song of the Goat Theatre is well-known and well-respected company across the UK for their ingenious retelling of *Macbeth*. This performance turned Shakespeare's tragedy into breath-taking, polyphonic journey exploring magical world of physical and vocal language what delighted critics and UK audiences.

Title: *Songs of Lear*

Country of Origin: Poland

Date: 12-24 August 2012

Venue: Summerhall

Time: 7.15 pm Duration: 1 hour

Language: English Suitability: 16+

*Songs of Lear project is part of Polska Arts Edinburgh 2012 programme and it is supported by the Polish Cultural Institute in London.*

Contact details: XXX

Notes to editors:

Song of the Goat Theatre founded by Grzegorz Bral and Anna Zubrzycki in 1996 is continuing a long tradition of Polish ensemble theatre work and, through its dedication to ongoing research, has created a unique performance style. Every performance of this company leaves the audience enriched with a sensual experience of music and refined movements set in perfect harmony with talented voices. This company has taken part in numerous showings abroad, including Germany, Norway, Great Britain and Italy. Song of the Goat Theatre won the Scotsman Fringe First and Herald Angel awards at the Edinburgh Fringe 2004 for their performance *Chronicles* – a lamentation. In 2009 the ensemble was nominated for the prestigious XII European Prize / New Theatrical Realities. Since 2004 it has run a unique MA in Acting in collaboration with Manchester Metropolitan University's school of theatre and since 2005, the annual Brave Festival: against Cultural Exile presenting art of vanishing cultures and traditions from all over the world.



# OPINIE

Gdy pomyślę o współpracy z Pauliną, to od razu przychodzi mi na myśl: profesjonalizm, duża wiedza z zakresu copywritingu, terminowość i wyróżniająca się kreatywność. Wiele razy przekonałam się, że jej bardzo duże zdolności organizacyjne i pisarskie sprawiają, że nic nie umknie jej kontroli i zadba o każdy szczegół. Uważam, że każda firma (niezależnie czy stawiająca pierwsze kroki, czy już dłużej funkcjonująca) powinna zaprosić do współpracy osobę, która świadczy usługi takiej jakości jak Paulina — w dzisiejszym świecie działań on-line to podstawa.

**Monika Honory**

NIEZŁA ZUPA, PROGRAM PRZEMIAN



Pracując z Pauliną jako klient bardzo doceniam jej sumienność, poukładanie, umiejętność pisania na bardzo wysokim poziomie wraz z kreatywnym podejściem. Paulina jest świetną osobą do współpracy, ponieważ nie tylko rzetelnie wykonuje zakres współpracy na czas, ale również potrafi otwarcie komunikować i proaktywnie reagować na nietatwe sytuacje do rozwiązania, co jest bezcenne. Bardzo mocno polecam współpracę z Pauliną.

**Basia Piasek**

EVENEA, WOLVES ACADEMY



Pracuję z Pauliną od 8 miesięcy, wcześniej korzystałam z usług innych firm i nigdy nie byłam zadowolona. W przypadku Pauliny to ona wytłumaczyła mi, jak powinna wyglądać moja strategia marketingowa, a głównie ta contentowa. Ułożyła strategię komunikacji (składającą się z różnorodnych treści w social mediach, mailingu, reklam płatnych). Paulina jest szczerze zaangażowana w sprzedaż usług, podpowiada skuteczne rozwiązania, tłumaczy, na czym powinny być oparte moje działania — jest w tym naprawdę świetna, entuzjastyczna i pewna tego, co w internetowym świecie działa. Polecam z całego serca.

**Marlena Kozakiewicz**

DUSZA W ROZKWICIE

Od długiego czasu współpracujemy z Pauliną w zakresie copywritingu. Paulina pisze przystępne dla każdego, a jednocześnie specjalistyczne, branżowe teksty. Mimo, że sama nie jest w branży TSL, dobrze wie, co „w trawie piszczy” i oprócz tego, że pisze artykuły i treści na nasze social media na zlecenie przez nas tematu, często sama wychodzi z inicjatywą i proponuje bardziej atrakcyjną dla odbiorców tematykę. Dodatkowo jest z nią super kontakt i zawsze terminowa realizacja. Polecamy współpracę z Panią Bogacką!

**Sylwia Danielewska**

MULTILOG

Więcej na mojej stronie:

**ZOBACZ**

