

# Woman POWER

WIOSNA-LATO 2024

POLSKA

*My,*  
WSZECHMOCNE?

+

*Mentor*  
W BIZNESIE

UWOLNIĆ  
*emocje*

AGNIESZKA  
NOWACZYK-PANASIUK

*Szczerze  
kocham*


TO, CO ROBIĘ




INSTYTUT<sup>®</sup>  
PODOLOGII  
SINCE 1997

# Diagnostyka i leczenie chorób stóp



 602 347 159

 [instytutpodologii.pl](http://instytutpodologii.pl)

 ul. Słowiańska 36/U6,  
61-664 Poznań



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

# Woman POWER

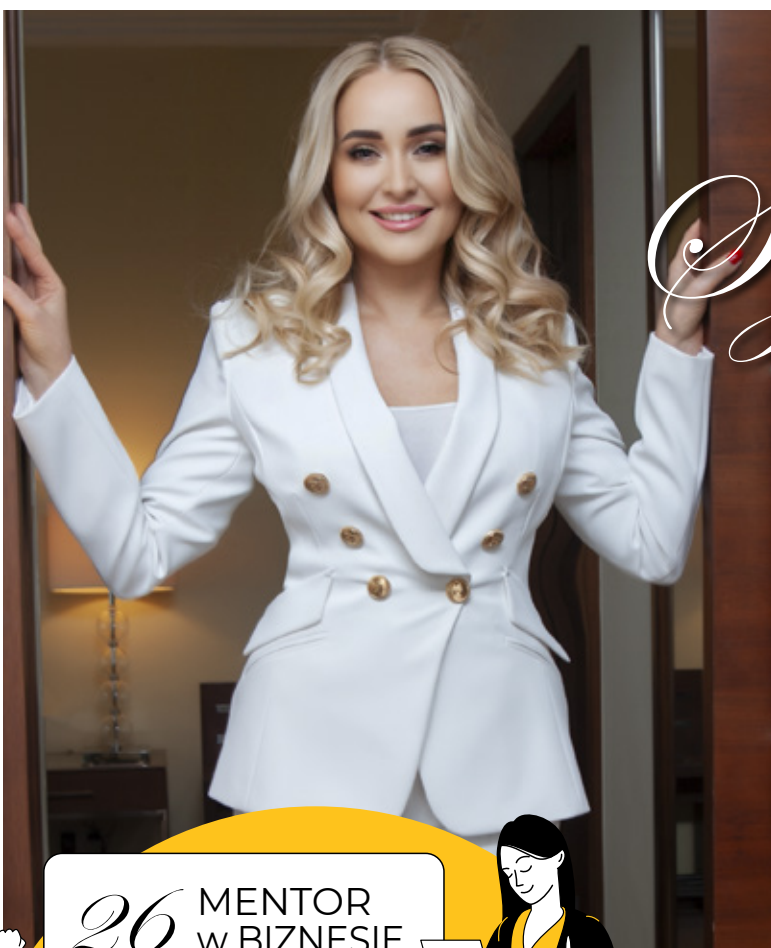
POLSKA

WIOSNA-LATO 2024

8 AGNIESZKA  
NOWACZYK-PANASIUK

*Szykuje*  
*Kocham*  
TO, CO ROBIĘ

14 ADAM STRUZIK  
DIALOG  
KLUCZEM DO SUKCESU



IKONA

4 Katarzyna Miller

# MY *Wszehmocne?*

## LIDERKI JUTRA

- 18 IŁONA DUBIELEWICZ  
REKRUTACJA ZE ZNAKIEM JAKOŚCI
- 20 GABRIELA CWIĘKAŁA  
GDY ŻYCIE PRZERASTA 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](http://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](mailto: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 Bućka, 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

# MAMY Wszchemocne?

ZROZUM SIEBIE, POLUB SIEBIE I ZNAJDŹ SWOJĄ KAŚKĘ. NIE MUSISZ BYĆ PERFEKCYJNA, JESTEŚ, JAKA JESTEŚ. O TYM ROZMAWIAMY Z **KATARZYNA MILLER** – PSYCHOLOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA, FELIETONISTKA, FILOZOFKA, PIOSENKARKA.

## 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 patriarchat 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” zdejmuje 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, rozumiemy, 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. Pogratulowałam 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 „podejmuję 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 czule 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 walczyłyśmy. Walczyłyśmy raczej o niepoddawanie się władzy. Bo nas męczy, że chcą nami sterować, już począwszy od domu rodzinnego. To, o co walczyłyśmy, 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 zaszufłakować i posiadać do tych szufładek 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: „Stanąc 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 Kaškę, która jest większa, piękniejsza, mądrzejsza, która pamięta mnóstwo rzeczy, a ja czasami się pogubię, coś stłukę i coś mi nie wyjdzie. Ta Kaška 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,  
FILOZOFKA, PIOSENKARKA  
YT/@KATARZYNA.MILLER





LIDERKI JUTRA

*Zakładki*

*Szczerze  
kocham*

to, co  
ROBIĘ

ROZMAWIA: MILENA GOŁDA