PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2

czyli z Erasmusem na dworze :)
Nr 02/09.2019

Wakacje….i już po nich:) Nie wiem ja Wy ale będąc gdzieś na urlopie odczuwam potrzebę zmiany...jakiejś rewolucji w życiu. Przyglądając się ludziom, krajobrazom, zaglądając ludziom do okien czuje potrzebę, żeby coś zmienić...Czuje , ze cos uwiera, ze mam jakieś marzenia….I to fakt – wakacje sprzyjają planowaniu zmian. Zarówno niewielkich jak i tych ważnych. Podpatrujemy, jak żyją inni i rodzą się pomysły. Wtedy nasz wewnętrzny głos szepcze; „Nie chce wracać do tej pracy" albo „ nie chce być w tym związku" czy „ Przeprowadzę się"...Macie tak? Bo ja mam:)

Nie zawsze trzeba wywracać życie do góry nogami, czasem wystarczy znaleźć jakąś odskocznie.

Zrób ćwiczenie – zamknij oczy i wyobraź sobie swój idealny dzień, ze szczegółami. Potem zastanów się, czy tak ma on wyglądać przez następne kilka czy kilkanaście lat. Chciałabyś coś dodać? Spotkania z przyjaciółmi? Zmiana pracy? Nowy dom? Odpowiadając na te pytania spójrz w jaką stronę powinny iść Twoje zmiany.

A gdy już sobie odpowiesz na to pytanie...pomyśl o wprowadzeniu zmian. Nie czekaj, nie odwlekaj. Pomyśl, ze im dłużej będziesz odwlekała tym dłużej będziesz w mało komfortowych dla Ciebie warunkach. Nie marnuj czasu.

Działaj stopniowo. Mało kto jest gotowy na radykalne zmiany. W każdej zmianie najważniejszy jest etap przygotowań. Zaplanuj ją dokładnie, a większe będą szanse, że się uda.

Wracasz do domu z postanowieniem zmiany. Ale z każdym dniem impet słabnie, masz coraz mniej energii, by je zrealizować. Wakacyjny pomysł nagle wydaje się nierealny. To nie kwestia gotowości lecz motywacji. W psychologii wyróżnia się dwa jej rodzaje : „od" i „do". Motywacja „od" wynika z potrzeby np. ucieczki – masz dość pracy, więc zmieniasz ją na jakąkolwiek inną. Niekoniecznie lepszą. Biegniesz do przodu, nie oglądając się za siebie. Nie koncentrujesz się na celu, lecz na tym od

czego uciekasz. Motywacja „do” jest silniejsza. Dążysz do czegoś konkretnego i twoja uwaga na tym się skupia.

Poradniki dotyczące samorealizacji zachęcają do zmian...jednak...rodzina, stabilizacja, kredyty...to nasza odpowiedzialność i nie dążmy do zmian za wszelką cenę. Pamiętaj że zawsze to twój wybór...zmiana bądź jej brak to twoja decyzja i twój wybór.

A jeśli nie wiesz czy zdecydować się na zmianę i masz problem z podjęciem decyzji zrób sobie mini test i odpowiedz na pytania spisując odpowiedzi na kartce.

- Co się stanie, jeśli to zrobię?
- Co się stanie, jeśli tego nie zrobię?
- Co się stanie, jeżeli tego nie zrobię?
- Co się nie stanie, jeżeli tego nie zrobię?

Powodzenia!

Peeling to dla wielu podstawa codziennej pielęgnacji. **Peeling domowej roboty** góruje nad innymi kosmetykami, ponieważ jest łatwy w przygotowaniu i można go wykonać z ulubionych kosmetyków. Jest również uniwersalny, doskonale sprawdza się w pielęgnacji różnych typów cery. Kolejną zaletą domowego peelingu jest cena. W zależności od upodobań i zasobności portfela można mieszać składniki i dodawać tańsze lub droższe zamienniki. Regularne używanie peelingu ujędrnia i nawilża. Przed nałożeniem peelingu zwróć uwagę na to, czy skóra nie jest podrażniona i czy nie wystąpiły objawy uczulenia. W takim przypadku nie należy dodatkowo złuszczać naskórka. Peelingu nie stosuj bezpośrednio przed wyjściem na słońce i **opalaniem**, a także na poparzonej skórze. Zachowaj umiar w częstotliwości złuszczania naskórka.

Przepis na żurawinowy peeling domowy

Składniki:

- 1/2 szklanki mrożonej **żurawiny**,
- 1/4 szklanki cukru trzcinowego,
- 1/4 szklanki oleju migdałowego (lub innego)
- 2 łyżki mączki owsianej,
- 1 łyżeczka gliceryny – koniecznie pochodzenia roślinnego,
- 2 krople olejku pomarańczowego lub mandarynkowego. - lub ulubionego

W blenderze zmiel na jednolitą masę żurawinę, olej migdałowy, glicerynę. Postaraj się nie przesadzić z czasem mielenia, ponieważ z żurawiny może zrobić się mus. Do powstałej masy dodaj cukier trzcinowy i dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj mączkę owsianą i na koniec olejek pomarańczowy bądź mandarynkowy. Jeśli peeling ma zbyt rzadką konsystencję, możesz dodać jeszcze odrobinę mączki. Peeling cukrowy przeznaczony jest do pielęgnacji całego ciała z wyłączeniem twarzy.

Przepis na peeling cukrowy z mango

Składniki:

- 1 cały owoc **mango**,
- 1 łyżka **oleju migdałowego**,
- 1 łyżka **gliceryny**,
- 1 szklanka brązowego cukru,
- 1 łyżeczka olejku cytrynowego,
- 1/2 łyżki olejku z mango.

Mango obierz ze skórki i usuń pestkę, a następnie pokrój na mniejsze cząstki i miksuj blenderem. Powstałą masę przełóż do miski i dodaj olej migdałowy, glicerynę, olejek cytrynowy i olejek z mango. Na koniec dodaj cukier i porządnie wymieszaj powstałą masę. Jeśli peeling jest zbyt rzadki dodaj odrobinę cukru. Peeling można nałożyć na ciało od razu po przygotowaniu.

Przepis na peeling cukrowy z kiwi

Składniki:

- 1 owoc **kiwi**,
- 1,5 szklanki cukru trzcinowego,
- 2 łyżeczki startej skórki z cytryny lub limonki.

Obierz kiwi i rozgnieć na papkę lub zmiel blenderem. Do powstałej masy dodaj skórkę z cytryny lub limonki i cukier trzcinowy, a następnie dokładnie wymieszaj. Peeling ma świeży, owocowy zapach i odżywcze właściwości.