



Akuna®

# ZDROWIE *i sukces*



*Your*  
**Akuna**  
*Day*

**Wrzucamy siódmy bieg**

– relacja z Gali Your Akuna Day



**Tanecznym krokiem do raju**  
– Akuna Leadership Academy na Teneryfie



**Pokonać bieguny i ludzkie słabości**  
– wykład Marka Kamińskiego, polarnika



# W numerze

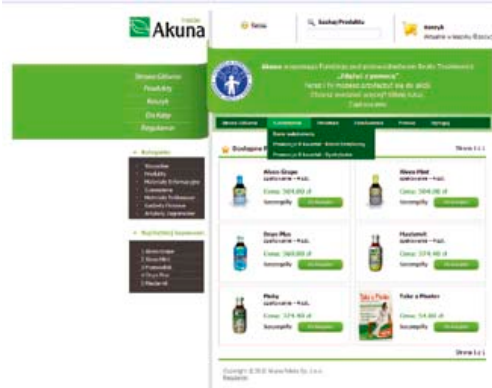
- 3** Słowo wstępne
- 4** Produkty Akuny  
Akuna Active Life
- 8** Akuna dała mi szansę  
reportaż o Genowefie Kowalik
- 10** Kiedy nastąpi przebudzenie?  
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 12** Piękni na zewnątrz i od wewnątrz  
uroda i zdrowie
- 14** Tak miało być  
reportaż o Magdalenie Niewiadomskiej
- 16** Zmiany, zmiany, zmiany...  
porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
- 18** Zdrowie = uroda  
porady Grażyny Utratnej, zielarki
- 20** Rytm życia młodej sportsmenki  
rozmowa z Grażyną Pietroniec
- 22** Do czego prowadzi kiepski nastrój?  
co za dużo, to niezdrowo
- 24** Tworzenie swojej przyszłości  
porady Petera Lorenza, terapeuty
- 26** Szukaj nowego sera, czyli otwórz się na zmianę!  
mówi Izabella Piekarska-Zawalska, psycholog
- 28** Wrzucamy siódmy bieg  
relacja z Gali Your Akuna Day
- 30** Nowa wirtualna Akuna  
wykład Josa Pluijmakersa, Dyrektora Zarządzającego Akuna International
- 32** Los jest w waszych rękach  
wykład Marcina Maciąga, Country Managera Akuna Polska
- 34** Wystarczy tylko chcieć  
wypowiedzi Marka Wawrzeńczyka i Pawła Boreckiego, Vicepresidentów w firmie Akuna
- 36** Pokonał bieguny i ludzkie słabości  
wykład Marka Kamińskiego, polarnika
- 38** Powalcz o „Oskara” sprzedaży  
wykład Elżbiety Pełki, Prezes PNSA
- 40** Podejmujemy to wyzwanie  
wykład Tomasza Kwołka, Prezesa Akuna Polska
- 44** Tanecznym krokiem do raju  
Akuna Leadership Academy na Teneryfie
- 46** Zorganizowane podejście do biznesu  
wywiad z Marcinem Maciągiem
- 48** Akademia pod palmami  
ALeA wyjazdowa
- 52** Bo do tanga trzeba dwojga  
ALeA wyjazdowa
- 56** Pomocna wirtualna dłoń  
wywiad z Joanną Słodkowską, koordynatorem ds. marketingu w firmie Akuna Polska
- 58** Biuro. Aktualności i informacje. Nominacje



**20** Rytm życia młodej sportsmenki – rozmowa z Grażyną Pietroniec, mamą 14-letniej pływaczki Kasi



**38** Powalcz o „Oskara” sprzedaży – wykład Elżbiety Pełki, Prezes PNSA



**56** Pomocna wirtualna dłoń – wywiad z Joanną Słodkowską, koordynatorem ds. marketingu w firmie Akuna Polska

2010  
YEARS  
Akuna

## Promocja Jubileuszowa

Już 1 kwietnia rozpoczęliśmy promocję jubileuszową na II kwartał. Co można zyskać w ramach tej promocji? Można taniej tankować i oszczędzać na rozmowach telefonicznych.

A wszystko dzięki karcie paliwowej euroShell i abonamentowi w Erze.

### Tańsze tankowanie

Kartę paliwową euroShell mogą otrzymać menedżerowie, którzy uczestniczą w Programie Benefit i osiągnęli poziomy w module Builder lub Prestige. Oferta Shell zakłada rabaty na paliwo, myjnię, płyny eksploatacyjne i oleje silnikowe (niżki zwiększają się w zależności od całkowitego wolumenu zatankowanego paliwa, jaki uzyskają łącząc wszystkie usługi uczestnicy programu). Poza tym dzięki karcie można uzyskać pomoc w zarządzaniu kosztami, a więc m.in. skorzystać z prostych procedur (tylko dwie faktury zbiorcze w miesiącu). Wydanie, użytkowanie, ewentualna wymiana, duplikat kart są bezpłatne. Prowadzenie rachunku z opcją faktury elektronicznej kosztuje 5 zł miesięcznie, bez tej opcji – 20 zł. Karty wystawiane są imiennie, każda ma swój indywidualny PIN, a połączenie kas i dystrybutorów sztywnym łączem eliminuje możliwość nadużyć. Regulamin wydawania i używania kart euroShell znajduje się na stronie: <http://www.akuna.net/picture/POLSKA/shell/regulaminShell20080901.pdf>

### Oszczędne rozmawianie

Co daje ta oferta dla Akuny? Gwarancję uzyskania wysokich rabatów na abonament oraz usługi dodatkowe, swobodę w prowadzeniu działań biznesowych dzięki niskim kosztom użytkowania telefonu, planowanie i przewidywanie kosztów, możliwość wpływu na ofertę specjalną (im więcej aktywacji, tym lepsze warunki dla wszystkich). A przede wszystkim darmowe rozmowy między osobami, których telefony przyłączone są do sieci korporacyjnej Akuny. Każdy Partner Akuny decydując się na zakup nowej aktywacji, korzysta ze specjalnych warunków oferty specjalnej – rabatów od abonamentów i usług. Oferta dla firmy Akuna Polska przygotowana jest na bazie cennika taryf Nowy Pakiet Biznes. Z warunków specjalnych dla Akuny może skorzystać klient decydujący się na zakup nowego telefonu.

# Akuna® ZDROWIE i sukces



fol. Marcin Samborski / Fpress

## Szanowni Państwo

Do Państwa rąk trafia kolejne wydanie „Zdrowia i Sukcesu”. Głównym tematem tego wydania jest jubileusz dziesięciolecia Akuny. To piękne urodziny naszej firmy, firmy już doświadczonej, nowoczesnej, idącej z duchem czasu, jednocześnie firmy z ugruntowaną pozycją. Chciałbym podziękować tym wszystkim, którzy do tego sukcesu się przyczynili, ludziom, którzy z tą firmą związali swoje życie, jednocześnie utożsamili się z nią, stając się częścią jej pięknej historii.

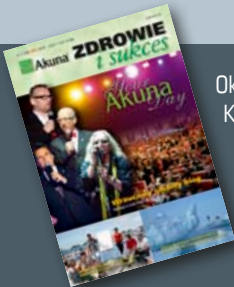
W numerze tym przedstawiamy obszerną relację z obchodów święta Your Akuna Day, gdzie mieliśmy okazję gościć rodzinę Akuny z całego świata. Cieszę się, że to właśnie wtedy mogłem uhonorować osoby, które osiągnęły w ciągu tych ostatnich lat najlepsze rezultaty. Wspólnie cieszyliśmy się z ich sukcesu, bo ich sukces jest jednocześnie naszym wspólnym sukcesem, ale też motywacją dla innych.

Akuna stawia na rozwój, swoim partnerom biznesowym proponuje wciąż nowe rozwiązania. Warto tu wspomnieć o systemie Akuna Inside. W tym numerze dużo uwagi poświęcamy subdomenom. Subdomeny pozwalają każdemu w Akunie zarejestrować swoją własną stronę internetową. To oferta dla tych, którzy biegle poruszają się w Internecie. Ale też dla tych, którzy chcą w Internecie zaistnieć i zaprezentować swoją działalność lub poszerzyć swoją wiedzę. Taka postawa pozwala zawsze iść z duchem czasu, dzięki takim działaniom jesteśmy firmą nowoczesną.

W numerze także o warsztatach, które odbyły się niedawno na Teneryfie. Były one niewątpliwie inspiracją do twórczego i spełnionego życia. Z jednej strony piękna podróż marzeń do uspaniałego kraju, z drugiej – warsztaty prowadzone przez najlepszych menedżerów. Mieliśmy zatem okazję wymienić informacje między najlepszymi ze struktur. Nie zabrakło uspaniałych niespodzianek. Tą chyba najbardziej atrakcyjną był kurs tańca poprowadzony przez największe w Polsce, znane z telewizji gwiazdy tańca towarzyskiego. Dla uczestników kursu spotkanie z mistrzami było niezapomnianym przeżyciem, wśród wielu obudziło nowe pasje.

Wiosna w pełni! Cała przyroda rozkwita i my idźmy za jej przykładem! Nie bójmy się zmian, z radością sięgajmy po nowe i szanujmy swoje życie, wszakże nic lepszego nie mamy.

Tomasz Kwolek  
Prezes Akuna Polska



Okładka – Fot. Marcin Samborski / Fpress, archiwum prywatne Marka Kamińskiego, Katarzyna Piotrowska



# Produkty Akuny

Ruszyła seria spotkań Akuna Active Life 2010. Tegoroczny cykl rozpoczęły wykłady lek. med. Iwony Jakubczak i lek. med. Michała Mularczyka. Mimo siarczystego mrozu w warszawskim centrum Koara Expo zgromadziło się kilkadziesiąt osób ze stolicy i okolic. Uczestnicy zgodnie stwierdzili, że spędzili bardzo przyjemny, ale przede wszystkim pożyteczny wieczór.

Wykłady z cyklu Akuna Active Life cieszyły się w 2009 roku ogromnym zainteresowaniem. W czterech spotkaniach (Warszawa, Poznań, Gdynia, Katowice) wzięło udział ponad 1000 osób, bilety rozchodziły się błyskawicznie, a zadowoleni uczestnicy deklarowali, że chętnie wezmą udział w kolejnych prezentacjach. Spotkania prowadzi Joanna Słodkowska, koordynator do spraw marketingu w firmie Akuna Polska. Tegoroczny cykl spotkań rozpoczął się wykładami lekarzy Iwony Jakubczak („Alveo a organizm człowieka”) i Michała Mularczyka („Minerały i witaminy w Onyx Plus, Mastervit i Pinky”). Uczestnicy mieli także okazję wejść w posiadanie materiałów w postaci magazynów Akuny i książki znanego z łamów naszych gazet lekarza Wojciecha Urbaczki „Szlachetne zdrowie”.

– Jeszcze w tym półroczu odbędą się kolejne spotkania poświęcone tematowi „Produkty Akuny a harmonia organizmu”. Zaczynamy w Gdyni we wtorek 15 czerwca, potem Poznań (środa, 16 czerwca), Warszawa (czwartek 17 czerwca) i na koniec Katowice (piątek, 18 czerwca). Nowa odsłona spotkań to także dodatkowe niespodzianki! Już teraz zapraszamy do uczestnictwa. Spotkania służą zarówno menedżerom każdego szczebla, jak i osobom, które dopiero zaczynają współpracę z Akuną lub są jedynie

fot. Marcin Samborski / Fpress



Lek. med. Iwona Jakubczak wygłosiła wykład na temat Alveo i jego działania na organizm

konsumentami. Zachęcamy menedżerów, aby przyprawdzali ze sobą znajomych lub potencjalnych klientów – mówi Joanna Słodkowska. – Aby jak najlepiej spełnić oczekiwania uczestników, po wykładach prosimy ich o wypełnienie ankiet. Dzięki temu wiemy, jakie tematy powinniśmy poruszyć, jakie rozszerzyć, a które powtórzyć.

## Alveo a organizm człowieka

Pierwszym prelegentem na warszawskim spotkaniu była lek. med. Iwona Jakubczak (lekarz dermatolog ze specjalizacją drugiego stopnia). Podzieliła się ze zgromadzonymi wiedzą na temat Alveo, jego składu oraz działania, a także doświadczeniami swoimi i swojej rodziny.

Podczas wykładu mówiła o tym, że zdrowie jest stanem gotowości organizmu do pokonywania stosownego wysiłku fizycznego, psychicznego i społecznego lub gotowością do znajdowania się organizmu w harmonii z otoczeniem w zmieniających się warunkach. Choroba to brak takiej gotowości. To bardzo ważne, aby być świadomym swojego zdrowia i zapobiegać

chorobom, czyli stosować profilaktykę oraz nie bagatelizować sygnałów ostrzegawczych, które wysyła nasz organizm, kiedy potrzebuje pomocy. Takimi sygnałami są np. ból głowy, brzucha, zaparcia, zgaga, wzdęcia, brak apetytu, uczucie ciągłego zmęczenia, nierówne bicie serca, obrzęki nóg i wiele innych. Należy też zdać sobie sprawę z wpływu stylu życia na zdrowie. Dbałość o zdrowie to wiedza, ale i praktyka. Nie wystarczy



Lek. med. Michał Mularczyk podzielił się ze zgromadzonymi swoją wiedzą na temat znaczenia minerałów i witamin dla funkcjonowania organizmu

fot. Marcin Samborski / Fpress

mieć świadomość, co robić, ale trzeba też przestrzegać zasad.

### A dlaczego warto zdrowo żyć?

1. Od dobrego stanu zdrowia zależy nasza wydajność, dochody finansowe i zdolność do zaspokajania naszych potrzeb.
2. Choroba zawsze oznacza straty finansowe, dodatkowe obciążenie organizmu stresem, dużą stratę czasu i negatywnie wpływa na życie rodziny i bliskich.
3. Inwestowanie w profilaktykę jest korzystniejsze (i tańsze) niż inwestowanie w leczenie choroby.

Jedną z głównych przyczyn chorób jest zbyt duża ilość toksyn w organizmie. Kiedy nie potrafimy ich eliminować, zaczynamy gorzej funkcjonować. Dlatego tak istotne jest regularne oczyszczanie organizmu, a takie jest właśnie przede wszystkim zadanie Alveo. Preparat pomaga oczyszczać głównie przestrzenie międzykomórkowe ze wszystkich niepotrzebnych składników, co pozwala utrzymać optymalny dopływ substancji odżywczych do wszystkich komórek.

## Wpływ ziół Alveo na nasz organizm

### Układ pokarmowy

Pomagają w regulacji pracy jelit i narządów jamy brzusznej, poprawia się perystaltyka jelit i trawienie, co skutkuje m.in. regularnym wypróżnianiem, zwiększa się wchłanianie substancji odżywczych.

Poszczególne organy jamy brzusznej – wątroba, nerki, trzustka, śledziona czy pęcherzyk żółciowy dobrze funkcjonują, gdy są dostatecznie oczyszczone.

### Układ krwionośny

Alveo wspomaga oczyszczanie naczyń krwionośnych, pomaga zadbać o ich elastyczność, sprężystość i prawidłową średnicę, dzięki czemu ciśnienie krwi pozostaje w normie. Proces oczyszczania odbywa się na poziomie nawet najdrobniejszych naczyń włosowatych, więc można spodziewać się, że do każdej żywej komórki dotrze odpowiednia ilość tlenu i wartości odżywczych. Alveo korzystnie wpływa na pracę mięśnia sercowego, pomaga rekonwalescentom wrócić do formy.

### Układ nerwowy

Mózg też potrzebuje oczyszczania, bo w nim również odkładają się toksyny. Kiedy oczyścimy mózg z toksyn, odetchniemy pełną piersią i zaczniemy jaśniej myśleć. Alveo korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego, pomaga oczyścić i dotlenić komórki mózgowie, co poprawia koncentrację, wycisza, minimalizuje odczuwanie stresu.

### Układ immunologiczny

Preparat wzmacnia jego działanie, czyli podnosi odporność organizmu.

## Przeciwwskazania do stosowania Alveo

Chemioterapia oraz leki immunosupresyjne, przyjmowane w związku z przeszczepem. Nie wolno odstawiać leków bez konsultacji z lekarzem.

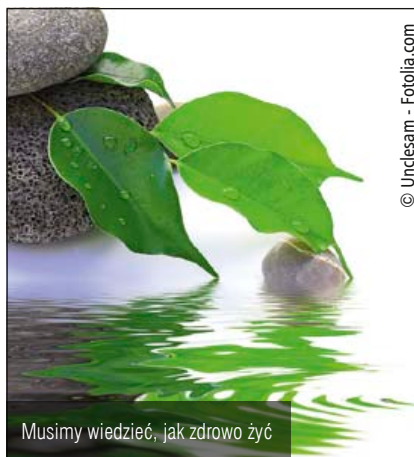
Alveo zapewnia i pomaga utrzymać naturalną równowagę w organizmie, ale sam preparat nie wystarczy. Należy pić wodę (około 1 szklanki dziennie na 10 kg masy ciała), zadbać o dobrze zbilansowaną dietę oraz aktywność fizyczną.

## Minerały i witaminy w Onyx Plus, Mastervit i Pinky

Drugi wykład podczas spotkania wygłosił lek. med. Michał Mularczyk, który w szpitalu zajmuje się kardiologią interwencyjną, a poza nim prowadzi gabinet dietetyczny. Przedstawił uczestnikom informacje dotyczące zbilansowanego sposobu odżywiania oraz omówił skład i działanie preparatów Onyx Plus, Mastervit i Pinky. Podczas wykładu dowiedzieliśmy się, że w skład zdrowego stylu życia wchodzi następujące czynniki: aktywność umysłowa, aktywność fizyczna, umiejętność radzenia sobie ze stresem, rozsądne żywienie oraz unikanie używek (niepalenie papierosów).

### Aktywność umysłowa

Musimy wiedzieć, jak mamy zdrowo żyć i zacząć świadome działanie.



Musimy wiedzieć, jak zdrowo żyć

### Aktywność fizyczna

Jaki wysiłek jest dla nas dobry? Taki, który jesteśmy w stanie regularnie – kilka razy w tygodniu – wykonywać. Rodzaj wysiłku należy dobrać do stanu naszego zdrowia (w razie potrzeby warto skontaktować się z lekarzem). Powinniśmy wiedzieć, że wysiłek fizyczny zwiększa zapotrzebowanie nie tylko na energię, ale też na witaminy i minerały.

### Umiejętność radzenia sobie ze stresem

Nie można uniknąć stresu, ale da się złagodzić jego skutki. Stosując suplementację witaminową i mineralną, podwyższamy próg wystąpienia stresu – trudniej będzie nas zdenerwować, a do wywołania stresu będzie potrzebny silniejszy bodziec. Odpowiednia aktywność

Rodzaj wysiłku powinien być dobrany do stanu naszego zdrowia



© Kzenon - Fotolia.com

fizyczna obniży ciśnienie w tętnicach, a przy obniżonym ciśnieniu tętniczym trudniej nas wyprowadzić z równowagi. W razie potrzeby należy zwrócić się po pomoc do psychologa, który nauczy nas technik unikania stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim. Leczenie farmakologiczne to ostateczność. Sięganie po używki (papierosy, alkohol) może się okazać niebezpiecznym wyjściem z sytuacji.

### Odpowiednie żywienie

Składnikami pokarmów są węglowodany i tłuszcze dające nam energię, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i 6 oraz białko budujące nasze ciało.

Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu – to kolejny niezbędny element naszego żywienia. Woda daje życie. Dzięki niej krąży krew, a gdy krew będzie za gęsta, mogą rozwinąć się poważne choroby. Niezbędnymi składnikami układanki żywieniowej są witaminy i minerały. Witaminy to egzogenne (muszą być dostarczone z pożywieniem, bo organizm ich sam nie wytworzy), organiczne związki chemiczne, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania żywego organizmu.

### Suplementacja

Wykładowca podzielił się swoimi obserwacjami. – Przez kilkanaście lat skutecznie odchudziłem dużą liczbę puszystych rodaków. Potrzebowałem dla moich pacjentów dobrego preparatu wielowitaminowego.

W końcu znalazłem to, czego szukałem – Mastervit. Ten naturalny wyciąg jest połączeniem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i w wodzie. W Mastervicie mamy witaminy rozpuszczalne w wodzie: grupę witamin B i witaminę C oraz rozpuszczalne w tłuszczach A i E. Dodatkowo są wyciągi ziołowe, zawierające flawonoidy, czyli związki biologiczne m.in. wzmacniające działanie witamin oraz substancje mające właściwości antyoksydacyjne, zapewniające odpowiedni bilans mikrobiologiczny i dodatkowo stymulujące odporność. Skład Pinky różni się od składu Mastervitu. Zawiera inne dawki witamin, bo dzieci intensywnie rosną i potrzebują większych dawek witamin w przeliczeniu na 1 kg masy ciała. Pinky zawiera też inne zioła ze względu na inną





Najlepszy dla naszego zdrowia jest regularny ruch

© Kzenon - Fotolia.com

wrażliwość ścian przewodu pokarmowego dziecka, dodatkowo wzmacnia organizm w walce z czynnikami zewnętrznymi, zapewniając prawidłowe funkcjonowanie systemu nerwowego i układu trawiennego i mięśniowego. Zawiera minerały, których dzieciom najczęściej brakuje (wapń – jest ważny dla utrzymania w należyтым stanie kości i zębów, prawidłowej pracy mięśni i neurotransmisji, prawidłowego funkcjonowania enzymów trawiennych; miedź – jest ważna dla ochrony DNA, białek i tłuszczów przed stresem oksydacyjnym, utrzymania prawidłowej tkanki łącznej, prawidłowego metabolizmu, prowadzącego do wytwarzania energii, normalnego

funkcjonowania systemu nerwowego oraz dla transportu żelaza; żelazo – jest ważne dla normalnego funkcjonowania czerwonych krwinek i hemoglobiny, normalnego transportu tlenu, normalnego funkcjonowania systemu odpornościowego; magnez – jest ważny dla bilansu elektrolitów, prawidłowej neurotransmisji i napięcia mięśni, w tym mięśnia sercowego, utrzymania prawidłowych kości i zębów). Minerale, podobnie jak witaminy, biorą aktywny udział w licznych reakcjach biochemicznych naszego organizmu. Część z nich jest też budulcem dla naszego organizmu. Minerale

w zależności od zapotrzebowania dzielimy na mikroelementy i makroelementy.

Mikroelementy to pierwiastki chemiczne, występujące w bardzo małych (śladowych) ilościach w organizmach roślinnych i zwierzęcych.

U ludzi zapotrzebowanie na te pierwiastki wynosi poniżej 100 mg na dobę. Zalicza się do nich m.in.: chrom, cynk, mangan, selen.

Makroelementy to pierwiastki, których dobowe zapotrzebowanie w diecie człowieka przekracza 100 mg na dobę. Zalicza się do nich m.in.: fosfor, wapń, magnez, potas, sód.

W preparacie Onyx Plus, łącząc pierwiastki w odpowiedniej proporcji, uzyskano zestaw kojący nasze skołatanie serce i nadzarpnięte nerwy.



fot. Marcin Samborski / Ppress

Zgromadzeni goście z uwagą wysłuchali prelegentów. Na pierwszym planie koordynatorka i organizatorka spotkania Joanna Słodkowska i lek. med. Michał Mularczyk.



Onyx Plus zawiera mikroelementy, makroelementy i witaminę D, konieczną do przyswojenia wapnia oraz ziola ułatwiające przyswajanie minerałów. Zawarty w nim wapń jest ważny dla prawidłowej pracy mięśni i neurotransmisji. Magnez jest ważny dla prawidłowej neurotransmisji i napięcia mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Zdrowy styl życia to nie sama dieta, sama aktywność ruchowa, sama umiejętność radzenia sobie ze stresem. Wszystkie te elementy należy ze sobą połączyć.

## W kuluarach

Na warszawskie spotkanie Akuna Active Life przyszły zarówno osoby od kilku lat korzystające z produktów Akuny oraz współpracujące z firmą, jak i „nowicjusze”. Dla Agnieszki Gnatowskiej z Warszawy to było jedno z pierwszych zetknięć się z firmą.

– Piję Alveo i zdrowo się odżywiam dopiero od dwóch tygodni, więc trudno mi stwierdzić, opierając się na własnych doświadczeniach, czy i jak to wpływa na organizm. Mam jednak potwierdzenie ze strony brata i jego żony, którzy są zachwyceni i zachęcają mnie do picia Alveo i zdrowego odżywiania. Wprawdzie nie narzekam na kłopoty zdrowotne, ale mam 60 lat i dalej chcę się cieszyć zdrowiem, stąd zainteresowanie profilaktyką i suplementacją.

Również dla Artura Ciągło, który dopiero zaczyna swoją przygodę z Akuną, wykłady były cenne.

– Zainteresowałem się Akuną przede wszystkim ze względów biznesowych. Bardzo podoba mi się, jak działa firma i zacząłem z nią dwa miesiące temu współpracować (znajduję się obecnie na pozycji Lidera) – mówi Artur. – Nie bez znaczenia są rzecz jasna produkty. Profilaktyka zdrowia jest bardzo ważna, a polecanie produktów, które służą zdrowiu – chwalebne. Przyznam, że wiele się dowiedziałem, zwłaszcza o minerałach oraz o Mastervit, Onyx Plus i Pinky. Z Alveo jestem już bardziej zaznajomiony, między innymi dlatego, że kiedy wstępowałem w szeregi dystrybutorów, przedstawiono mi doskonałą prezentację.

Jan Sokułski i Natalia Kulawiec znajdują się na pozycjach Dyrektorów Sieci Regionalnej. Na warszawskie spotkanie AAL przyjechali aż z Białej Podlaskiej.

– Pijemy Alveo i zdrowo się odżywiamy, bo chcemy być zdrowi – stwierdzają zgodnie. – Nie omijamy też okazji do spotkań i zdobycia wiedzy.

Chcemy być na bieżącym 100 km do Warszawy mieli do przebycia także Liderzy Dywizji Paweł i Ewa Regulscy.

– Bardzo cenne okazały się dla mnie informacje

fot. Marcin Samborski / Fpress

Uczestnicy spotkania mieli okazję utrwalić i poszerzyć swoją wiedzę na temat funkcjonowania organizmu oraz suplementów

o minerałach. Dzięki nim mogłem uzupełnić swoją wiedzę – mówi Paweł Regulski. – Alveo już znam i piję je wraz z żoną od trzech lat. Paweł nie zapomni swojej wizyty u lekarza kilka lat temu. Miał problemy ze stawami i usłyszał, że „w pana wieku tak już musi być”. – Nie musi – śmieje się Paweł. – Nie muszę borykać się z problemami zdrowotnymi, bo nie chcę!

Ewa także zdaje sobie sprawę z wagi profilaktyki i chętnie poszerza wiedzę.

– Pracowałam przez 35 lat jako przedszkolanka i wiem, jak ważne jest dbanie o zdrowie w każdym wieku. Alveo i zmianę stylu życia poleciła mi przyjaciółka. Miała problemy ze zdrowiem, które znacznie się złagodziły. Wszyscy uczestnicy mają w gronie najbliższych osoby, które dzięki zmianie stylu życia i przyjmowaniu suplementów poprawiły swoje zdrowie.

Niektórzy na własnej skórze przekonali się o wzmacniającym oddziaływaniu Alveo.

– Zachowałem sobie na pamiątkę wypis ze szpitala: „tetrapareza, konieczny wózek inwalidzki” – uśmiecha się muzyk Roman Roczeń, stojąc pewnie na własnych nogach. – Lekarz mówił, że nie będę już chodził, ale chodzę!

Alveo i zmiana stylu życia na tyle wzmocniły mój organizm, że dobrze sobie radzę i wózek nie jest mi do niczego potrzebny. Roman chętnie poleca Alveo i uczestniczy w spotkaniach, dzięki którym dowiaduje się więcej o zdrowym stylu życia. A napój początkowo przyniósł dla swojej żony.

– Troszczył się, abym szybciej doszła do siebie po porodzie – uzupełnia Magdalena Roczeń. – Mamy dwójkę zdrowych dzieci, w naszym domu nie ma antybiotyków czy leków przeciwgorączkowych. Wiemy, jak ważna jest profilaktyka. Zaświadczamy własnym przykładem, ile znaczy odpowiedni styl życia i przyjmowanie suplementów. Kolejna sesja Akuna Active Life odbędzie się w Poznaniu. Już dzisiaj zapraszamy do uczestniczenia w spotkaniu!

■ Hanna Żurawska

\* Pełne teksty wykładów lek. med. Iwony Jakubczak i lek. med. Michała Mularczyka można przeczytać w magazynie Akuna „Zdrowie i Sukces” nr 1 (25) z lutego 2010 roku.



© Mauro Salvazzo - Fotolia.com

# Akuna dała mi szansę

Problemy zawsze ją przerastały. Słabe zdrowie, wczesne zamążpójście, kłopoty z budową domu, poporodowe niedotlenienie mózgu u czwartej córki, rozwód, ciężka choroba śledziony, praca ponad siły, ogrom obowiązków. Teraz, po latach, mówi o sobie, że jest szczęśliwą, spełnioną kobietą. Ona i wszystkie jej dzieci są zdrowe, mają ładny, ciepły dom i osobę, na której mogą wreszcie się oprzeć. Genowefa Kowalik rok temu po raz drugi powiedziała sakramentalne „tak”. Wszystko w jej życiu poukładało się i zmieniło na lepsze. Dziś Genowefa stara się pomagać ludziom zmagającym się z problemami i chorobami. Chce pokazać im drogę, którą mogą pójść, by tak jak ona odzyskały szczęście.



Genowefa jest 53-letnią, szczupłą i roześmianą kobietą. Z zawodu – księgową. Od 20 lat prowadzi własną firmę handlową. Od ponad dwóch współpracuje też z Akuną. Mieszka w Pewli Ślemieńskiej, pięknej góralskiej wsi, oddycha świeżym powietrzem i miłością, którą otaczają ją najbliżsi.

O swoim dawnym życiu opowiada, nie kryjąc wzruszenia.

Nie było jej łatwo. Młodość kojarzy jej się ze stresem i harówką. Tego stresu i zmęczenia nigdy nie umiała odreagować. W małżeństwie nie układało się. Praktycznie przez większość swojego życia zamartwiała się, czy poradzi sobie z problemami, które na nią spadały.

Była akurat w ciąży z czwartym dzieckiem, gdy dowiedziała się, że ma chłoniaka śledziony.

– Nie miałam siły urodzić dziecka, a ono też było zbyt słabe, żeby samo domagać się przyjścia na świat – wspomina. – Cięża była przenoszona. Zrobiono mi cesarskie cięcie. Moja córeczka urodziła się z pełnym niedotlenieniem mózgu.

Potem kolejna operacja. Usunięto jej zaatakowaną nowotworem śledzionę, która zdążyła już osiągnąć wagę kilku kilogramów. W sumie ma za sobą siedem operacji brzusznych. Chorowała m.in. na guz jajnika i przepuklinę pachwinową. Ma tyle blizn, że jak żartuje, w okolicach pasa przypomina mapę Polski. Zawsze miała słabą morfologię krwi i anemię.

## Słabe zdrowie

Do tego doszedł rozwód. Po 18 latach jej życie rozspadło się jak domek z kart. To wszystko bardzo niekorzystnie odbiło się na zdrowiu fizycznym i psychicznym. Zwłaszcza operacja śledziony, którą bardzo mocno przeżyła, zostawiła swój ślad nie tylko na ciele, zszargała też nerwy. To był bardzo poważny zabieg, a ona nie miała wówczas żadnego solidnego wsparcia. Chwilami myślała, że wszystko sprzysięgło się przeciwko niej. Jedynym światłem i całą miłością świata były dla niej dzieci. Rosły, pomagały i wspierały ją we wszystkich poczynaniach. Z czasem stały się jej największym oparciem. Przełamała na nie całą swoją miłość. To wkrótce miało zaowocować. Okazało się, że jej roczna już wówczas córeczka jest zupełnie zdrowym dzieckiem. To było prawdziwe szczęście.

Wciąż jednak dużo pracowała. I nie dbała o siebie.

– Kiedy człowiek prowadzi swoją firmę, jest zagoniony, wiecznie gdzieś pędzi, nie ma czasu na nic. Tak było też ze mną. Ale wydawało mi się to normalne. Każdy tak żył – tłumaczy. – Nie miałam świadomości, że jest to złe. Opowiada, że kiedy co rano schodziła po schodach, ledwo trzymała się poręczy. Ratowała się kawą i zimną wodą, żeby jakoś się pozbierać i stawić czoła pracy i obowiązkom. Nie

## Genowefa Kowalik

ma 53 lata. Mieszka w Pewli Ślemieńskiej (woj. śląskie). Z zawodu jest księgową. Od 20 lat prowadzi własną firmę handlową, oprócz tego współpracuje z Akuną, obecnie na pozycji Lidera. Ma czworo dzieci. Rok temu wyszła ponownie za mąż. W wolnych chwilach najchętniej czyta i rozwiązuje krzyżówki.



przywiązywała wagi do tego, co wkładała do sztućca. Często nie miała czasu na śniadanie. Potem zazwyczaj wstępowała gdzieś na jakieś szybkie danie typu hamburger czy zapiekanka. Popijała to czymkolwiek, a w samochodzie przegrzywała jeszcze chipsami. Kiedy czuła ból brzucha – sięgała po tabletki.

– Poza tym stres, ciągle życie w biegu, za kierownicą auta, z telefonem przy uchu – mówi. – Tak wyglądało moje życie.

## Organizm nie wytrzymał

To jednak nie mogło trwać wiecznie. Wyeksploatowany organizm w końcu się zbuntował.

– To było jakieś pięć lat temu – przypomina sobie Genowefa. – Poczulałam potworny ból brzucha. Zemdlałam. Trafiłam do szpitala. Okazało się, że nabawiłam się niewydolności wątroby i zapalenia trzustki.

Potrzebna była operacja. Po raz kolejny otwarto jej brzuch. Czyszczono przewody wątrobowe. Leżąc na łóżku szpitalnym, słuchała i obserwowała ludzi. I doszła do zaskakujących wniosków: – Stwierdziłam, że moje dolegliwości były spowodowane nie tylko tym, że prowadziłam zły tryb życia. Także tym, że przez wiele lat byłam bardzo nieszczęśliwa. Dziś wiem, że między duszą a ciałem musi istnieć równowaga. Jeśli tego nie ma – coś zaczyna szwankować. Lekarz zalecił dietę i oszczędzający tryb życia. Od tamtej pory zaczęła męczyć ją kolejna dolegliwość – miała nieustanne problemy ze zgagą. Cokolwiek zjadła – musiała ratować się tabletkami. Te tabletki miała wszędzie: w torebce, na biurku, w samochodzie. Stały się nieodłącznym elementem jej życia.

## Synonim luksusu

Kiedy zadzwoniła do niej Sylwia Ścieżka i zapowiedziała się z wizytą, był październik 2007 roku. Sylwia przyjechała z Franciszkiem Łuczakiem, który przeprowadził prezentację produktów Akuny, gdyż Sylwia była wówczas początkującym menedżerem.

Genowefa stwierdziła, że kupi jedną butelkę Alveo, w detalu, bez systemu zniżek, bo nie wie, co to za produkt, a przede wszystkim – jak zareaguje jej pozbawiony śledziona organizm. Dlaczego się zdecydowała? Kupiła, bo jak twierdzi, postanowiła podarować sobie trochę luksusu i zmienić dietę. Wyczytała bowiem, że składniki Alveo zawierają koenzym Q10. Piła zioła bez większego przekonania. Jednocześnie zaczęła stosować zdrową dietę. Nie czuła specjalnych efektów – ani korzystnych, ani detoksykacyjnych. Tak, jakby nowy styl żywienia zupełnie na nią nie działał.

– Któregoś dnia moja mama przyniosła ze świniobicia krupnioki – wspomina. – Uwielbiam je. Jednak moi domownicy bali się, że takie jedzenie może mi zaszkodzić. Ale nic takiego się nie stało. Nie miałam żadnych sensacji. Ani tego wieczora, ani w nocy, ani kolejnego dnia. Wtedy

po raz pierwszy przyszło mi do głowy, że być może tak korzystnie wpłynęła na mnie zmiana diety związana z Alveo, które piłam od jakiegoś czasu. I zaczęłam baczenie się przypatrywać reakcji swojego organizmu.

## ... zrozumiałam, że zdrowa dieta i Alveo jako jej element korzystnie wpływają na mój organizm

Po czterech miesiącach zdrowego odżywiania i przyjmowania Alveo Genowefa udała się na badania. Mówi, że poziom białych krwinek zmniejszył się z 17–20 tys. do 7,6 tys.

– Zawsze byłam niedowiarciem. Życie mnie tego nauczyło. Ale wówczas zrozumiałam, że zdrowa dieta i Alveo jako jej element korzystnie wpływają na mój organizm. I że tego właśnie potrzebuję.

Od tej pory minęło 2,5 roku.

– I dopiero teraz wiem, jak żyć – podsumowuje.

## Zmiana świadomości

Teraz już wie, jak ważna jest zdrowa dieta i wie, jak sobie samej nie szkodzić. Stara się przestrzegać kilku zasad. Przede wszystkim je produkty nieprzetworzone, stara się unikać żywności modyfikowanej. Pije dużo wody. Jako że mieszka na wsi – uprawia dużo warzyw i stara się, aby jak najwięcej znajdowało się ich na talerzu.

Poza tym ma to szczęście, że mieszka w górach. Powietrze jest tu świeże, a woda w kranach pozbawiona chloru. Wędliny kupuje u produ-

centki wyrobów ekologicznych, osoby również związanej z Akuną.

– Oczywiście staram się też dużo ruszać – mówi. – Nie uprawiam żadnego sportu, bo trudno o to, kiedy ma się cały brzuch w bliźnach. Ale staram się sporo spacerować.

## Nowe życie

– Opowiadałam już, jak wyglądały kiedyś moje poranki? Teraz wstaję dwie godziny wcześniej. Tak układałam sobie wszystko, że nie muszę się spieszyć. A badania analityczne wskazują, że jestem po prostu zdrowym człowiekiem. Zdrowym i szczęśliwym.

Rok temu Genowefa powtórnie wyszła za mąż. Wprawdzie swojego obecnego męża znała dużo wcześniej, jednak, jak zwykle nieufna i ostrożna, długo zwlekała zanim zaufała mu ostatecznie i powiedziała sakramentalne „tak”.

– Moje życie zmieniło się diametralnie – mówi.

– Tak naprawdę to zmieniła je Akuna. Zawdzięczam jej nowe życie, nowe szczęście i przede wszystkim odzyskaną radość życia i nadzieję, że wszystko zmieni się na lepsze. Bardzo tego potrzebowałam. Akuna dała mi szansę.

Od półtora roku współpracuje z firmą na pozycji Lidera.

Ma swoje ambicje zawodowe. Planuje, że do końca roku postara się osiągnąć pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej. To będzie jej kolejny sukces w życiu. Kolejna rzecz, dzięki której zapomni o złej przeszłości i będzie z optymizmem patrzyła w przyszłość. W pełni na to sobie zapracowała.

■ Ewa Bukowska

Fot. Marcin Samborski / Fpress



# Kiedy nastąpi przebudzenie?

Pragnąłbym dzisiaj napisać nieco o „przebudzeniu”, które prędzej czy później musi bezapelacyjnie nastąpić w naszym życiu. Im wcześniej ono przyjdzie, tym lepiej dla nas, im później, tym niestety gorzej. Czasami „przebudzenie” nie pojawia się w ogóle i... wtedy umieramy w nieświadomości, jak cudowne mogłoby być nasze życie, gdybyśmy dokonali w nim nieco zmian – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra.

W XXI wieku, do pewnego etapu swojego życia, większość ludzi uparcie powtarza, że najważniejsza jest dla nich praca, praca i tylko praca. Trzeba przecież mieć pieniądze, żyć na odpowiednim poziomie, kupić samochód, dom, odpowiednio się ubrać. Większość tłumaczy się, że w chwili obecnej są zdrowi i silni. Podkreślają również, że jak się urządzi, to zwolnią. Kiedy zwolnią? Gdy pytam, po co im zdrowie, odpowiadają: „Potrzebne, by nie chorować i jak najwięcej pracować i móc zarabiać”. Pamiętam, jak wybitny lekarz, prof. Kaznajej na jednym ze swoich wykładów powiedział: „Zdrowie nie służy nam po to, by móc więcej zarabiać, ale po to, by powiększać naszą wiedzę, twórczość, kulturę, celebrować radość życia, scalać naszą rodzinę i wychowywać dzieci, poznawać tajniki naszej planety oraz kosmosu!” Nas to kompletnie nie interesuje. Jesteśmy „w wirze pracy”. Tłumaczymy sami sobie, że tak musi być, bo nie chcemy być gorsi od innych. Rano kawa, bieg do pracy, po południu jakiś lunch – typu „fast food”. W supermarkecie jakieś jedzenie (czytaj: wypełniacz żołądka), które wieczorem przygrzejemy w naszej niezastąpionej mikrofalówce (królowej naszej kuchni), oczywiście koniecznie musimy kupić jakiś alkohol, bo bez rozluźnienia i odstresowania się przecież nie zaśniemy. W międzyczasie wizyta u lekarza i przepisanie środków nasennych (przecież inaczej nie zaśniemy i nie zregenerujemy sił naszego organizmu do maksymalnej pracy na drugi dzień). A w weekend długie godziny spędzone przed telewizorem! Pragniemy przecież przez weekend odpocząć i zrelaksować się... bo w poniedziałek... od nowa: rano kawa...

## Zadyszka i bóle kręgosłupa

W ten sposób ciągniemy latami i wydaje się nam, że tak musi być, że tak jest „poukładane” w naszych czasach. Zdarza się, że czujemy się nie najlepiej. Boli nas serce, mamy objawy gastryczne po „śmietnikowym jedzeniu”, pojawiają się bóle kręgosłupa (leczymy je oczywiście objawowymi lekami przeciwbólowymi), z powodu nadwagi po wejściu na kilka schodów dostajemy zadyszki (ale uparcie nawet na pierwsze piętro jeździmy windą), po przejściu kilkudziesięciu metrów ściska nas w klatce piersiowej (jeździmy więc do pobl-



skiego osiedlowego sklepu samochodem). Wierzymy całkowicie w reklamy, tykamy środki nie na przyczyny naszych dolegliwości, lecz na objawy. Przychodzi ulga na godzinę, dwie lub dobę, po czym problem pojawia się znowu. Jak długo tak można? Wszystko zależy od nas samych.

## Czas zwolnić

Przychodzi w końcu „przebudzenie” i wtedy idziemy z własnej woli lub po awanturze ze współmałżonkiem do lekarza. Czasem nie idziemy, a wiezie nas karetka reanimacyjna i „przebudzenie” następuje na Oddziale Intensywnej Terapii. Wtedy zaczynamy analizować swoje życie i dochodzimy do wniosku, że jeśli nie zwolnimy, to „zejdziemy z tego świata”. Następuje PRZEBUDZENIE!!! Postanawiamy się zmienić. Wyznaczamy sobie cel: MOJE ZDROWIE!

Niestety, błędne myślenie! Zdrowie to nie cel! Jednego dnia „nagracie” sobie na dysku w waszym mózgu, że zdrowie to cel, a na drugi dzień złamiecie nogę... i już po wyznaczonym sobie przez was celu. Będzie to dla was porażka, jeśli założycie sobie, że zdrowie jest dla was celem!

**Zdrowie to nie nasz cel życiowy, tylko proces, który trwa bardzo długo, przez całe nasze życie**

Powrót do zdrowego odżywiania to element pozytywnej zmiany



fot. Katarzyna Piotrowska



## Działanie kompleksowe

To odpowiednie odżywianie, suplementacja, ruch, walka ze stresem, pozytywne nastawienie do życia. Po wyjściu ze szpitala dostaniecie plik recept na leki, które będziecie zażywać do końca swojego życia (leki na nadciśnienie, przeciwzawałowe, zapobiegające wylewowi mózgowemu itp.). Czy to naprawi wam utracone zdrowie i czy jest to panaceum na wasze problemy? Oczywiście: NIE! Samo tykanie garściami farmaceutyków nie uzdrowi was. Potrzebne jest bowiem kompleksowe działanie, by powstrzymać toczący się proces utraty zdrowia, a następnie, by wspomóc waszemu organizmowi w podreperowaniu się. Postaram się przedstawić kolejne etapy „przebudzenia”.

### Dieta

Kiedy już intensywnie będziecie myśleć nad poprawą waszego stanu zdrowia, dojdziecie do wniosku, że trzeba zastosować odpowiednią dietę i koniecznie odchudzić się. Macie jednak wrywkową wiedzę na temat dobrej, wartościowej i optymalnej dla was diety. Na ogół wiecie, że powinniśmy jeść dużo warzyw i owoców, unikać tłustego jedzenia, jeść dużo ryb, że gotowane pokarmy są zdrowsze od pieczonych. Oczywiście pamiętacie, że nie powinniśmy dużo soli, ograniczyć spożywanie alkoholu i unikać cukru z cukierniczki. Ta wrywkowa i niepełna wiedza nie sprzyja jednak w pełni świadomym wyborom. Szukacie różnych diet, ale musicie zrozumieć, że nie ma diety cudownej, bo wtedy obowiązywałaby ona wszystkich... i wszyscy byliby szczęśliwi, zdrowi i smukli. Szkoda więc marnować czas na poszukiwania. Wystarczy zastosować Najnowszą Piramidę Żywności (często omawianą w naszych wydaniach), która pozwoli organizmowi odzyskać równowagę. Pozytywnym „efektem ubocznym” będzie odchudzenie się.

### Szukanie zdrowej żywności

W dalszym etapie „przebudzenia” dojdziecie do wniosku, że niezmiernie ważne jest poszukiwanie zdrowej żywności. Zaczniemy wtedy czytać i analizować etykiety produktów. Przystaniecie bezmyślnie wrzucać do koszyków w supermarketach toksyczne produkty (nafaszerowane konserwantami, polepszaczami koloru, smaku, zapachu). Zrozumiecie wreszcie, że zdrowa żywność to taka, która się szybko psuje! Z czasem będziecie odwiedzać tylko małe piekarnie osiedlowe, szukać małych sklepów ze zdrową żywnością, a na rynku kupować warzywa od polskiego chłopca, a nie modyfikowaną genetycznie żywność (MGO) z supermarketów. Zaczynamy szukać tego, czego brakuje w naszym pożywieniu.

Szukamy dobrych suplementów, które dostarczą nam brakujących witamin, makro- i mikroelementów, pierwiastków śladowych oraz antyoksydantów i jednocześnie będą nas odtruwały.

Rozpoczynamy proces oczyszczania naszego organizmu z toksyn. Zaczynamy pić nie tylko herbatę, kawę czy soki, ale także około 30 ml wody/ kg masy ciała. Oczywiście sama woda nie wypłucze wszystkich toksyn. Wiele z nich znajduje się w tkance tłuszczowej, wątrobie i układzie kostno-stawowym. W ich usunięciu pomogą nam suplementy. Proces detoksykacji jest procesem długotrwałym. Musimy zdać sobie sprawę, że różnie może przebiegać u wielu z nas. Niektórzy poczuć się lepiej po kilku tygodniach, inni po kilku miesiącach. Na pewno jednak zacniemy odczuwać poprawę naszego zdrowia, potrzeba tylko konsekwencji w naszym postępowaniu.

### Odrobina ruchu

Podczas „przebudzenia” zaczynamy rozumieć, że potrzebny jest nam ruch, bo bez niego nie odzyskamy pełnej sprawności. Siedzący tryb życia to najważniejszy czynnik decydujący o powstawaniu choroby niedokrwiennej serca. Trening fizyczny prowadzi do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, redukcji tkanki tłuszczowej, wpływa ogromnie na normalizację gospodarki tłuszczowo-węglowodanowej. Zaczynamy zatem korzystać ze schodów, a nie windy, ze swoich nóg, a nie samochodu.

Kiedy już zacniemy spacerować po parkach i lasach, odkrywamy, że kolor zielony czy brązowy ma wiele odcieni... zacniemy inaczej postrzegać to, co wokół nas.

### Efekty zmian

Czas płynie, a my oczekujemy natychmiastowych zmian po naszym „przebudzeniu”. Moi drodzy, cierpliwości! Zanim zacniemy odczuwać zmiany w funkcjonowaniu naszego organizmu, minie sporo czasu (sami zapracowaliśmy sobie na choroby). Gwarantuję, że zmiany te jednak odczujemy! Zaczniemy się zmieniać... i w końcu poprawiać się zacznie stan naszego zdrowia! Dzięki temu zatrzymamy proces chorobowy i zacniemy regenerację naszego organizmu. Pragnę was podbudować, że w XXI wieku znam rodziny, które nie piją wody gazowanej, nie jedzą chipsów, „fast foodów”. Jedzą wspólne, zdrowe posiłki, które przygotowują razem ze swoimi dziećmi.

Do szkoły dzieci same przygotowują sobie sałatki w pojemniczkach.

## Potrzebne jest kompleksowe działanie

Problem, by zakorzenić to wszystko u swoich dzieci. Wierzę, że jest to możliwe, a wtedy „przebudzenie” będzie stuprocentowe. Obserwując wiele osób, które „przebudziły się”, cieszę się niezmiernie, że to im się udało. Kiedy napisałem książkę „Szlachetne Zdrowie” i kiedy zaczęła ją rozprowadzać Akuna, i zaczęły docierać do mnie informacje, że program ten pomaga, było mi niezwykle przyjemnie.

### TAK TRZYMAJMY AKUNOWICZE!!!

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka



# Piękni na zewnątrz i od wewnątrz

Jest wiele prawdy w powiedzeniu, że piękno zewnętrzne jest odbiciem tego, co dzieje się w naszym organizmie. Dlatego niestety żadne, nawet najlepsze kremy i kosmetyki nie będą skuteczne, gdy jesteśmy osłabieni, zestresowani, zmęczeni fizycznie oraz psychicznie. Preparaty działają bowiem na zewnętrzną warstwę (naskórek); z równie ważną – wewnętrzną musimy poradzić sobie sami!

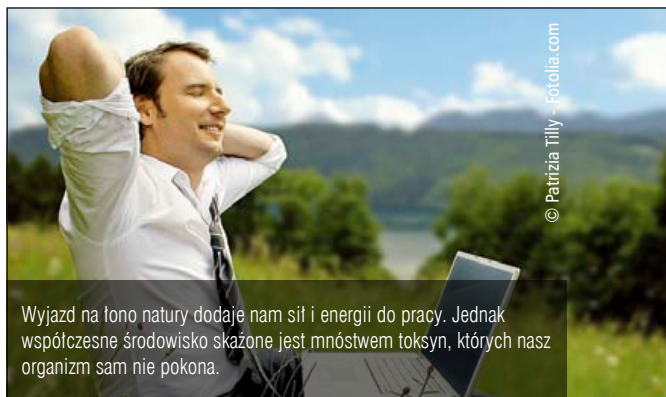
O istnieniu pewnej prawidłowości nikogo nie trzeba przekonywać; gdy jesteśmy wyspani, zdrowi, za oknem świeci słońce, a przed nami weekend – emanuje z nas nie tylko wielka radość życia, ale równocześnie czujemy się atrakcyjniejsi niż zwykle.

I odwrotnie – gdy pada deszcz, obowiązki się spięrzyły, cierpimy na bezsenność, a infekcje łapią nas jedna za drugą – niechętnie spoglądamy w lustro. „Jak ja wyglądam!” – dopadają nas czarne myśli. I szukamy pomocy! Uważamy, że natychmiast potrzebujemy silnego wsparcia w postaci kremów na noc, na dzień i pod oczy, balsamów oraz kosmetyków maskujących bladą cerę z wypryskami lub trądzik (na który wcale nie cierpi tylko młodzież!).

Niestety, nie możemy sobie pozwolić na to, aby wyglądać gorzej, choć tak się czujemy. Współczesny świat i zawodowe obowiązki wręcz dopominają się niezwyklej dbałości o urodę.

Często jednak – mimo znacznego uszczuplenia portfela w drogerii – kupione kosmetyki do pielęgnacji ciała nie działają!

„Jak to możliwe, przecież kosztowały krocie, używam ich codziennie i zgodnie z zaleceniami?!” – zachodzimy w głowę. Odpowiedź jest jedna: to toksyny skutecznie uniemożliwiają działanie kosmetyków do pielęgnacji! Bez ich eliminacji w żaden sposób nie uda się odzyskać i zachować atrakcyjnego wyglądu. Dobra wiadomość: każdy z nas może usunąć toksyny z organizmu, by tym samym być dumnym ze swojego wyglądu!



Wyjazd na tony natury dodaje nam siły i energii do pracy. Jednak współczesne środowisko skażone jest mnóstwem toksyn, których nasz organizm sam nie pokona.

© Patriza Tilly - Fotolia.com

## Promienista cera dzięki witaminie B

Źródłem toksyn wcale nie jest wyłącznie gleba, powietrze i woda. Niestety, to byłoby zbyt proste. Niebezpieczne dla nas mogą być także (uwaga!) kosmetyki, dodatki do żywności, przedmioty codziennego użytku oraz... leki! Źródłem toksyn jest także stres, nieodłączny towarzysz życia współczesnego człowieka.

Efektom działania toksyn są kłopoty ze skórą. Jak powinna wyglądać piękna skóra? Bez plamek, przebarwień, zmarszczek. A to wszystko się pojawia (plus matowa cera, wypryski, alergie skórne), kiedy organizm zaatakują toksyny. Pozbyć się ich możemy, stosując m.in. kuracje oczyszczające, zmieniając dietę na owocowo-warzywną, regularnie zażywając suplementy diety, dzięki którym nasz organizm codziennie dostaje niezbędną porcję witamin i minerałów. A właśnie one w połączeniu z kosmetykami mogą działać z naszą skórą prawdziwe cuda! To prawda, że współczesna kosmetologia jest naszym sojusznikiem, jeśli o to chodzi.

Sklepowe półki uginają się od preparatów, które mają zapewnić atrakcyjny wygląd. Wiele z nich zawiera wyciągi z cennych roślin i ziół, dodatki z naturalnych źródeł piękna. Jednak nie będą skuteczne, jeśli zdamy się wyłącznie na nie. Dlaczego? Prosty przykład. Skóra na twarzy nadal będzie się wysuszać mimo stosowania właściwie dobranego kremu, jeśli w naszym organizmie brakuje witamin z grupy B. To właśnie one odbudowują kolagen i włókna elastynowe, dzięki którym twarz staje się promienista.

Ogromne znaczenie dla ukrwienia skóry ma witamina B<sub>3</sub> (niacynamid). Wzmacnia warstwę lipidową skóry, zapobiega utracie wody

© Robert Kneschke - Fotolia.com

Nawet najdroższe kremy nie pomogą na to, co dzieje się z nami od wewnątrz. Tu mamy innych sojuszników: witaminy i minerały.



## Woda – źródło wiecznej młodości

Jest najtańszym kosmetykiem, który świetnie nawilża skórę od wewnątrz, a tym samym zapewnia jej piękno na zewnątrz. Niedobór wody prowadzi do tego, że organizm nie jest w stanie skutecznie pozbywać się ubocznych skutków przemiany materii, co szybko odbija się na naszym wyglądzie: cera zaczyna robić się szara, twarz wygląda na zmęczoną.

w naskórku, a tym samym jest bardzo skutecznym „ochroniarzem” skóry przed smogiem, zanieczyszczonym powietrzem, zmianami pogody. Uwaga! Witamina B<sub>3</sub> dodatkowo poprawia koloryt skóry i ją wygładza. Zanim więc pomyślimy o operacji plastycznej, aby pozbyć się zmarszczek, warto wcześniej zadbać o niezbędne, codzienne dawki witaminy B<sub>3</sub> w pożywieniu lub suplementacji.

## Selen i cynk zamiast operacji plastycznych

Wypryski, trądzik, twarz obsypana krostkami – nie tylko kobiety załamują ręce i wydają coraz większe pieniądze na zabiegi oczyszczające cerę w salonach kosmetycznych. Efekty tych wizyt zdecydowanie byłyby jeszcze bardziej widoczne,



Aby nasza cera była zawsze rozświetlona, trzeba dobrze się wysypiać. Sen jest jednym z naturalnych leków, pomaga nabrać sił i energii na cały dzień.

gdyby na naszych stołach gościły produkty bogate w cynk. Ten minerał reguluje produkcję sebum, czyli toju skóronego (zapewniającego miękkość skóry i tworzącego na niej warstwę ochronną antybakteryjną i antygrzybiczą) i pomaga walczyć z wypryskami. Skutecznie przeciwdziała chorobom skóry, np. trądzikowi. Utratę wody z komórek skóry znacznie ograniczają kwasy tłuszczowe, a elastyczność zapewnia jej witamina A (udrażnia ujścia gruczołów łojowych), która w naturalny sposób odmładza skórę! Niedobór witaminy A sprawia, że skóra traci swoją wilgotność oraz jędrność. Im bliżej lata i słońca, tym częściej zaczynamy rozglądać się za kremami, które mają chronić naszą skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. I słusznie – słońce bowiem jest nie tylko źródłem witaminy D. Zbyt duże dawki promieniowania UV mają zgubny wpływ na nasz wygląd. Jednak same tylko

kremy, olejki nie są skuteczną ochroną. Naszymi sojusznikami są przede wszystkim: witamina C, A oraz E. Ta ostatnia jest silnym antyoksydantem, chroni ściany komórek oraz „naprawia” to wszystko, co złego wyrządziło nam słońce.

Każdy z nas narażony jest na zgubne działanie nikotyny; sami jesteśmy palaczami bądź stanowimy łatwy cel dla dymu tytoniowego. Eliminację toksyn, których źródłem są papierosy i dym, wspomaga selen.

Co ważne – zapobiega on także starzeniu się komórek i powstawaniu zmarszczek. Warto więc pilnować, aby dostarczać go w naszej diecie.

Tym, co martwi nie tylko kobiety, są właśnie zmarszczki. Niestety, starzenie się skóry jest procesem nieuniknionym, ale można go jak najdłużej opóźnić! Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że skóra zaczyna się starzeć, już gdy ukończymy 20 rok życia. Co jest jednym z pierwszych niepokojących objawów? Wbrew pozorom nie zmarszczki (one pojawiają się później), tylko sucha skóra, która z czasem

zaczyna się robić coraz cieńsza. Świetnym „reduktorem” zmarszczek jest witamina E. Wpływa na metabolizm tkanki łącznej, z której budowana jest skóra.

## Stres niszczy efekt naszych zabiegów kosmetycznych!

Stres jest jednym z głównych powodów zaburzenia równowagi w organizmie. Według niemieckich naukowców stres nie tylko

sprawia, że stajemy się mniej odporni na choroby, ponieważ nasz układ immunologiczny zaczyna pracować na zwolnionych obrotach. Życie w ciągłym stresie niekorzystnie odbija się na naszym wyglądzie zewnętrznym – przede wszystkim na skórze, która jako pierwsza reaguje

Stres jest największym wrogiem naszej urody. Aby go pokonać, musimy nauczyć się odnajdywać właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem.

© gilles lougassi - Fotolia.com



na jego działanie. Stres zaburza równowagę skóry, ponieważ wprowadza jej komórki w stan aktywności i gotowości, paradoksalnie mając ją chronić przed infekcjami. Jednak jeśli ten stan trwa permanentnie – może prowadzić do poważnych schorzeń skórnych.

Pieczenie skóry, nadmierne wydzielanie sebum lub przesuszenie się, suchość, ziarnistość, wypryski – w ten sposób organizm alarmuje, że stres zaczyna nas niszczyć. Często zamiast rozpocząć z nim walkę, próbujemy zważyć objawy, sięgając np. po kosmetyki, mające poprawić wygląd skóry. Niestety, w efekcie możemy zacząć tkwić w błędnym kole: nawet jeśli objawy zlikwidujemy, przyczyna wciąż pozostanie, kolejny raz atakując znacznie silniej. Długotrwały stres zaburza funkcjonowanie przysadki mózgowej, co powoduje zaburzenia w pracy hormonów, a to jest jedna z przyczyn powstawania trądziku (coraz częściej skarżą się na niego kobiety i mężczyźni po 30 roku życia!). Uwaga! W wyniku działania szkodliwego stresu nasz organizm potrzebuje znacznie zwiększonych dawek witamin. Warto więc je uzupełniać (np. sięgając po suplementy diety), aby nie tylko żyć spokojnie, ale i wyglądać pięknie.

■ Beata Rayzacher

## Czy wiesz, że...

- niedobór witaminy B prowadzi do stanów zapalnych skóry, swędzenia i zaczerwienienia
- witamina C pomaga chronić skórę przed rakiem
- witamina K pomaga usuwać bruzdy i cienie wokół oczu
- brak kwasów omega-3 w codziennym pożywieniu powoduje wysuszenie naskórka oraz podrażnienia skóry
- palenie przynosi takie skutki dla wyglądu skóry, jak promieniowanie UV
- przy znacznym braku witaminy A może dojść do tzw. hiperkeratozy, inaczej zwanej „skórą ropuchy”
- witamina C pozytywnie wpływa na syntezę kolagenu – białka, z którego w dość znacznym stopniu zbudowana jest skóra.



# Tak miało być

Magdalena Niewiadomska ze Świętochłowic jest emerytką. Jednak nie narzeka na brak zajęć ani znajomych. Kilka razy w tygodniu spotyka się z paniami w podobnym wieku, żeby porozmawiać o zdrowiu, prawidłowym odżywianiu i naturalnej suplementacji. Każda z pań dba nie tylko o zdrowie, ale też o wygląd zewnętrzny i sferę duchową. Czytają, wymieniają się książkami i czasopismami. Alveo to dla nich element zdrowego trybu życia, który pomaga zachować harmonię w organizmie, ale też łączy ludzi i nadaje im cel w życiu.

Praca pochłonięła większość jej życia. Nie była chorowitą osobą, w dzieciństwie przeszła jednak żółtaczkę zakaźną. Właściwie całe życie powinna stosować dietę, ale jakoś nigdy o tym nie myślała. Kiedy coś ją bolało, łykała tabletkę i tyle. Nie miała czasu na regularne badania ani jakąś przesadną dbałość o zdrowie. Trzy lata temu Magdalena nagle zaczęła skarżyć się na złe samopoczucie. Tak naprawdę nie umiała skonkretyzować swoich dolegliwości. Ogólnie czuła się rozbita, ospała i nie miała ochoty do życia. Skarżyła się też na promieniujące bóle w okolicach wątroby. Wykonywała różne badania, m.in. rezonans magnetyczny i gastroskopię, które jednak niczego poważniejszego nie wykazały. Jedyne, co mogło zaniepokoić,

to kilkakrotnie podwyższony poziom enzymów wątrobowych. Lekarze jednak zbagatelizowali sprawę, kładąc to na karb przebytej żółtaczki. Wszystkie inne wyniki były w normie. Mimo to Magdalena z dnia na dzień czuła się coraz gorzej. Nie wiedziała, co ma robić. Stosowała wszystkie znane jej metody, jakie mogłyby jej pomóc. Jeździła nawet na akupunkturę do mongolskich lekarzy. W 2006 roku trafiła do szpitala, gdzie zaaplikowano jej serię antybiotyków. To też nie poskutkowało.

– Nic mi nie pomagało, więc zaczęłam się modlić – opowiada. – Bałam się, że umrę. Ze strony mojej mamy wszyscy umierali tuż po 60. roku życia. Ja akurat skończyłam 60 lat. Myślałam, że mnie też to czeka.

## Wymiar metafizyczny

To trwało prawie dwa lata. Potem wydarzyła się pewna rzecz, która zmieniła jej życie. W październiku 2007 roku mieszkająca w Niemczech córka Magdaleny przyjechała służbowo do Polski. Tu spotkała znajomą, która pokazała jej Alveo.

– To spotkanie z Alveo miało wymiar metafizyczny – twierdzi z przekonaniem Magdalena. – Tak po prostu miało być.

Opowiada, że córka wzięła butelkę i przyniosła ją do domu z myślą o niej.

– Ja już wcześniej słyszałam o tym preparacie, jednak wówczas informacja o nim nie wywołała u mnie żadnych emocji, gdyż osoba, która mi o tym wcześniej mówiła, nie dysponowała zbyt dużą wiedzą na ten temat – tłumaczy.

Tym razem postanowiła spróbować. Zwłaszcza że zaproszono ją na prezentację, którą prowadził Marek Wawrzeńczyk.

– Ta prezentacja wywarła na mnie niesamowite wrażenie – opowiada. – Dowiedziałam się wielu ciekawych rzeczy. Postanowiłam wtedy, że zacznę się zdrowo odżywiać i pić Alveo.

## Prawdziwy sukces

Co się zaczęło dziać potem?

– Zaczął się proces detoksykacji, nieprzebiegający dla mnie zbyt komfortowo – opowiada. – Bolało mnie w okolicach wątroby, mój mocz był zabarwiony na ciemny brąz. Jednak byłam spokojna, gdyż pan Marek uprzedził mnie, że taki dyskomfort może mieć miejsce i w razie potrzeby powinnam zmniejszyć ilość spożywanego produktu. Przez tydzień rzeczywiście zmniejszyłam ilość, potem wróciłam do pierwotnej.

Po około czterech miesiącach objawy detoksykacji ustąpiły. Ale miały się jeszcze odezwać w przyszłości.

– W pierwszej kolejności przestało mnie boleć i poczułam zdecydowaną ulgę – mówi Magdalena. – A poza tym z radością zauważyłam, że niektóre produkty, które do tej pory zdecydowanie mi szkodziły, jak np. cebula i czosnek, przestają mieć negatywne oddziały-



wanie na mój organizm. Mogłam w zasadzie jeść wszystko. To był prawdziwy sukces. Jednak oczyszczanie organizmu nie zakończyło się jeszcze. Po roku picia ziół i spożywania zdrowej żywności wysypało ją na całym ciele. To trwało jakieś cztery tygodnie. Po tym czasie krostki zaczęły samoistnie ginać. W ubiegłym roku w listopadzie zbadała ponownie poziom enzymów wątrobowych. – Wyniki były idealne – mówi z dumą. – I tak jest nadal.

### Dobre towarzystwo

Dzięki zdrowej diecie i Alveo Magdalena nie tylko ma lepsze samopoczucie, ale także zyskała wielu znajomych.

– Spotykamy się w gronie emerytek, jest nas w tej chwili około dwadzieścia. I nasze grono wciąż się powiększa, bo oczywiście należą do niego też osoby czynne zawodowo. Niektóre

Jesteśmy żywą reklamą tego, co robić, żeby być zdrowszym i szczęśliwszym

z pań tak jak ja pracowały w przeszłości w banku, inne po prostu piją zioła i chętnie udzielają się towarzysko, choćby po to, żeby o nich porozmawiać – tłumaczy. – Zmieniła się cała filozofia naszego życia. Dzięki niej każda z nas pięknieje z dnia na dzień.

### Co to znaczy?

Wielu paniom bardzo poprawiła się cera. Przybyło energii życiowej, radości życia.

– Dużo czytamy. Kupujemy czasopisma Akuny, wymieniamy się poszczególnymi numerami i doświadczeniami. Dzięki temu wiele się zmieniło w naszym życiu. To zasługa tego, że zmieniła się nasza świadomość, wiemy, czego potrzeba naszemu organizmowi, a co mu szkodzi. Wiemy, co kupować, co jeść i jak przygotowywać potrawy, żeby nie traciły cennych właściwości. Nikt z naszej grupy „Akunowiczów” nie kupuje niczego w sklepie, zanim dokładnie nie przestuduje składu danego produktu. Nadmiar „E” w danym produkcie sprawia, że odkładamy go na półkę. To samo dotyczy np. glutamianu sodu.

### Zmieniło się całe nasze życie

– Dzięki wiedzy, jaką posiadam, udało mi się zrzucić 10 kg – chwali się Magdalena. – Inne osoby są zadowolone z faktu, że obniżyło im się ciśnienie, a są też takie, które cieszą się, że przestały być nerwowe i wreszcie poczuły wewnętrzny spokój.

Ale są i inne zalety „koła miłośników Alveo”.

– Jako że, jak już wspominałam, większość z nas osiągnęła wiek emerytalny, to ta otwartość

i wyjście do ludzi jest rzeczą szalenie ważną. Zwłaszcza że dzięki naszym spotkaniom wiele osób zmieniło swój „osiadły” tryb życia i zaczęło nie tylko wychodzić z domu, ale także więcej się ruszać, chociażby spacerując czy wykonując jakieś ćwiczenia fizyczne. Ba, niektóre osoby porzuciły środki komunikacji miejskiej na rzecz spacerów. To i taniej, i zdrowiej. I tym samym czują się młodsze i szczęśliwsze.

Magdalena podkreśla, że ich „klub” rozszerza swoją działalność na pozostałych członków rodziny klubowiczów.

– Tę wiedzę zdobytą na naszych spotkaniach czy wyczytaną w czasopiśmie przenosimy do naszych domów – mówi Magdalena. – Dzięki temu zwiększa się świadomość zdrowotna całych rodzin, które nie tylko piją Alveo, ale także zdrowo się odżywiają, prowadzą zdrowy tryb życia i wiedzą, jak ważne jest wczesne zapobieganie potencjalnym schorzeniom, po to, by jak najdłużej żyć w zdrowiu i dobrej kondycji. Magdalena śmieje się, że ta filozofia jest „jak zaraza”.

– Kto widzi, jak funkcjonujemy, jak wyglądamy, od razu zaraza się naszą filozofią. Jesteśmy żywą reklamą tego, co robić, żeby być zdrowszym i szczęśliwszym i to w każdym wieku.

### Współpraca z Akuną

Magdalena nie skupia się na ilości polecanych butelek, jednak przy okazji osiągnęła pozycję Lidera. Jej córka w Niemczech także zajmuje się dystrybucją Alveo i osiągnęła już pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej.

## Magdalena Niewiadomska

ma 63 lata i mieszka w Świętochłowicach (województwo śląskie). Z zawodu jest bankowcem. Przez 35 lat pracowała w ekspozyturze PKO BP w Świętochłowicach, ostatnio piastując stanowisko kierownika ekspozytury. Jest mężatką, ma dorosłą córkę, która mieszka w Niemczech. Uwielbia czytać, zwłaszcza książki popularnonaukowe. W domu ma ogromny zbiór – niemal 500 tytułów. Interesują ją religie świata, parapsychologia, fizyka teoretyczna. Lubi też podróże. W Akunie zajmuje pozycję Lidera.

– Na współpracę z Akuną zdecydowałam się pół roku po tym, jak zaczęłam pić Alveo – mówi Magdalena. – Przekonałam się do tego produktu i polubiłam go. Poza tym chciałam kupować go jak najtaniej.

Co Akuna wniosła w jej życie?

– Sprawiała, że obudziłam się z letargu, w jaki zapadłam, zwłaszcza po przejściu na emeryturę – mówi. – Zyskałam duże grono znajomych. Poza tym znalazłam sens w życiu.

Wielką satysfakcją dla niej jest to, że swoją filozofią życiową i entuzjazmem umiała zarazić innych.

■ Iwona Ciesielska

Fot. Marcin Samborski / Fpress



# Zmiany, zmiany, zmiany...



Każdy człowiek, który musi coś zmienić w swoim życiu, obawia się, czy da sobie z tym radę, czy podda nowym obowiązkom, czy to, co go czeka, nie będzie gorsze od wcześniejszych przyzwyczajeń. Czasami zmiany są jednak konieczne i nie da się ich nie wprowadzić. Dotyczy to także zmian zwyczajów żywieniowych, zmian stylu życia. Pamiętajmy, że zmiana często niesie za sobą dobre rezultaty, więc nie ma co jej się tak bardzo obawiać. Warto jednak dobrze się do niej przygotować i małymi krokami wprowadzić w życie – radzi Ewa Ceborska, dietetyczka.

Dobry czas to przede wszystkim wtedy, kiedy sami dojrzejemy do tego, że chcemy zmodyfikować swój jadłospis, kiedy chcemy urozmaicić nasze menu czy w inny sposób spędzać czas wolny (niekoniecznie przed telewizorem czy z gazetą). Dopiero kiedy podejmiemy świadomą decyzję, że chcemy zmian, to mamy szansę je wdrożyć w swoje życie na dłuższy czas.

Pamiętajmy o tym, że poniedziałki, nowy rok czy inne okrągłe daty wcale nie gwarantują nam sukcesu we wprowadzaniu zmian. Jeśli jesteśmy do nich dojrzały – wprowadzajmy je od razu, nie czekajmy na „okrągłą datę”.

**Co nas powinno skłonić do zatrzymania się i zastanowienia – czy przyszedł dla nas czas zmian?**

## Masa ciała

Jeśli przybywa nam co roku kilka kilogramów, jeśli obwody brzucha czy bioder nieznacznie, ale sukcesywnie się powiększają, to żółte światło powinno się nam zapalić. Trzeba się przyjrzeć codziennej diecie, aktywności fizycznej.

Pamiętajmy o tym, że łatwiej jest nie przytyć niż schudnąć. Warto więc na jakiś czas wprowadzić ograniczenia energetyczne w swojej diecie, poruszać się troszkę więcej niż dotychczas, a waga wróci do dawnych wartości. Aby uzyskać trwałość wyników, zadbajmy także o to, aby złe nawyki nie wkrađały nam się w codzienność. Wyeliminujmy na stałe takie rzeczy jak: podjadanie pomiędzy posiłkami, jedzenie przed telewizją czy komputerem, pojadanie słodczy czy słonych przekąsek – szczególnie wieczorem, nieregularne jedzenie, wypadki na lunch do pobliskiego baru czy niedzielne wypadki na pizzę z rodziną. Wyznaczmy sobie, nad czym pracujemy w danym tygodniu czy miesiącu i postarajmy się do tego powoli dążyć.

Jeśli masa ciała jest znacznie podwyższona, to czekają nas długotrwałe zmiany, które jednak są absolutnie niezbędne. Zacznijmy od tego, aby

rozplanować sobie „z głową” odchudzanie. Nie patrzmy tylko na to, aby było szybko. Zdrowe odchudzanie powinno odbywać się stosunkowo wolno – do kilograma na tydzień. W przeciwnym wypadku po zakończeniu diety możemy się spodziewać efektu jo-jo.

## Bolący brzuch

Jeśli przez jakiś czas masz kłopoty z trawieniem, a twoja wątroba czy żołądek przypomina o swojej obecności, to niekoniecznie oznacza to, że czymś się strułeś. Być może twoja dieta jest zbyt ciężka i obciąża zbyt mocno układ trawienny. Długotrwałe nadwężanie przewodu pokarmowego może prowadzić do powszechnego w naszych czasach refluksu żołądkowo-przelykowego, nadkwaśności lub niedokwaśności, wrzodów żołądka, kłopotów ze stłuszczeniem wątroby czy nawet do powstania ognisk nowotworowych w obrębie jelit czy innych organów. Jak można sobie pomóc, jeśli



Aby schudnąć, należy skończyć z pojadaniem między posiłkami i wprowadzić do menu więcej warzyw i owoców



towarzyszy nam ból brzucha? Przynajmniej jeść regularnie co 3–4 godziny, jedzmy w spokoju, lekkie dania, pijmy dużo ilości wody (najlepiej mineralnej i niegazowanej). Pamiętajmy o sporej ilości warzyw, umiarkowanej ilości owoców. Zastosujmy taką dietę przez kilka dni, a pocujemy się lżej i zdrowiej. Wówczas będziemy chcieli wprowadzić taką zmianę na stałe.

### Złe samopoczucie

Zawsze powinno skłaniać do zatrzymania się i zastanowienia – dlaczego właściwie źle się czujemy oraz co mogą zrobić, aby poczuć się lepiej, młodziej? Złe samopoczucie to oczywiście możliwość szeregu różnych przyczyn, często nawet nakładających się na siebie. Bardzo istotnym elementem jest oczywiście zła dieta. Jeśli za mało pijemy płynów nawadniających (np. czystej wody mineralnej bądź źródlanej, herbaty zielonej czy czerwonej, herbat owocowych), wówczas odwodnieniu ulega mózg. Skutkuje to gorszą koncentracją oraz gorszą wydolnością fizyczną.



Przemysłane zmiany zawsze prowadzą do dobrego, nie bójmy się zmodyfikować swojego jadłospisu

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Jeśli jemy zbyt duże posiłki (szczególnie lunch lub obiad), może doskwierać nam uczucie senności w godzinach wczesno popołudniowych. Dbajmy także o wybór posiłków o niskim indeksie glikemicznym. Po takim lunchu nie będziemy marzyć o poduszce i łóżku, ale z nową energią zabierzemy się za nasze obowiązki. Jeśli pijemy zbyt dużo kawy – ciśnienie się podnosi, a przez to możemy czuć się podenerwowani, łatwiej wpadamy w gniew i szybciej odczuwamy skutki stresu. Pamiętajmy o tym, że kawa wypłukuje m.in. magnez – minerał niezbędny do prawidłowej pracy układu nerwowego.

Jeśli włosy, paznokcie się łamią i są osłabione – to brakuje nam minerałów w codziennym jadłospisie. Warzywa, pełnoziarniste produkty

zbożowe na co dzień powinny rozwiązać ten problem.

### Złe wyniki badań

To kolejny czynnik, który powinien skłonić nas do zmian stylu życia i jedzenia.

Wysoki cholesterol – wyeliminujmy cholesterol z diety. Dodajmy więcej morskich ryb. Pijmy więcej zielonej herbaty, która będzie nas w pewnym stopniu chronić przed uszkodzeniami naczyń krwionośnych.

Wysoki cukier – postarajmy się wykluczyć cukier, słodycze, bardzo popularne słodzone płatki śniadaniowe (szczególnie wśród dzieci) i wszystkie inne łakocie (również słodkie jogurty, serki homogenizowane słodzone, budynie czy inne desery mleczne, gotowe do spożycia, kupione w sklepie). Wybierajmy produkty o niskim indeksie glikemicznym (np. razowe pieczywo, surowe warzywa, ciasta na bazie mąki razowej, owoców, desery na bazie świeżych owoców i jogurtu naturalnego). Pamiętajmy o tym, że z cukrzycą nie ma żartów i zdecydowanie lepiej jej unikać. Należy dbać o to już



© Elenathewise - Fotolia.com

Jabłko to wspaniałe źródło błonnika i wielu witamin

gryczanej, kiełków z produktami bogatymi w witaminę C, np. z czerwoną papryką, cytrusami, kiwi. Tym samym organizm lepiej wchłonie żelazo z roślinnych źródeł.

### Kłopoty z zajściem w ciążę

To także znak ostrzegawczy, któremu trzeba się porządnie przyjrzeć. Przede wszystkim weźmy pod lupę codzienny jadłospis obojga partnerów. Czy nie ma tam za dużo śmieciowego jedzenia (junk food, fast food), czy nie jemy wyłącznie produktów mocno przetworzonych. Sprawdźmy też, ile filiżanek kawy, czarnej, mocnej herbaty, słodkich napojów wypijamy dziennie. Wszystko to może prowadzić do obniżonej płodności. Postawmy na większe spożycie ryb (najlepiej morskich), świeżych sałatek z sosem na bazie oliwy extra virgin czy oleju z pestek dyni. Można też spróbować starej metody i zjadać większą ilość owoców morza. Do tego świeże owoce i pestki np. dyni czy słonecznika. Wszystkie te zmiany będą sprzyjać poczęciu nowego życia. Życia, które już na starcie będzie miało wszystko to, co potrzeba do prawidłowego wzrostu i rozwoju.

Zmiany, jeśli są dobrze przemyślane i wynikają z naszych potrzeb i obserwacji ciała, prowadzą zawsze do dobrego. Nie bójmy się więc zmodyfikować swojego jadłospisu, sposobu spędzania wolnego czasu, a z pewnością już po kilku dniach pocujemy przyrost pozytywnej energii. Postarajmy się zarazić naszą rodzinę, przyjaciół dobrymi nawykami i zwyczajami. Być może wspólny wypad do lasu okaże się przyjemniejszą formą spędzania wolnego czasu niż siedzenie w zatłoczonym i zadymionym pubie. Pamiętajmy, że ruch to potężna dawka endorfin.

■ Ewa Ceborska

# Zdrowie = uroda

Już rozpoczynając pisanie poprzedniego tekstu, wiedziałam, że nie uda mi się zamknąć tematu w jednym artykule. Otrzymałam od Państwa wiele telefonów z pytaniami, dlaczego efekty działania kosmetyków często nie spełniają oczekiwań. Mam więc okazję odpowiedzieć na to pytanie wszystkim rozczarowanym. Proszę pamiętać, że działanie kosmetyków jest uwarunkowane stanem naszego zdrowia. Organizm obciążony toksynami, resztkami leków, szkodliwymi produktami przemiany materii ma problemy z przyswojeniem składników zawartych w kremach i w maseczkach – mówi Grażyna Utratna, zielarka.

Zanieczyszczona skóra nie ma szansy ich wchłonąć, więc naszą kurację odmładzającą zaczniemy od oczyszczenia organizmu. Jeżeli przez okres jesienno-zimowy udało się Państwu uniknąć przeziębień, grypy i zażywania antybiotyków – wystarczy tylko uzupełnienie makro- i mikroelementów, których niedobory wynikają z diety uboższej w świeże, pełnowartościowe warzywa i owoce. W tym celu należy zażywać 2 razy dziennie przez 2 tygodnie po 3 łyżeczki octu jabłkowego z dwoma łyżeczkami miodu, rozpuszczone w 1/2 szklanki lekko ciepłej, przegotowanej wody.

W wypadku, gdy nie udało się uniknąć „przechorowanej” zimy, trzeba przeprowadzić gruntowne, wiosenne porządki. W tym celu proszę zmieszać po:

- 75 g ziela rdestu ptasiego
- 75 g kłącza perzu
- 75 g owoców bzu czarnego
- 50 g korzenia łopianu
- 50 g ziela nawłoci
- 50 g ziela fiołki
- 50 g liści brzozy
- 50 g kory wierzby

Dwie łyżki dokładnie wymieszanych ziół zalać w termosie dwoma szklankami wrzącej wody



foto. Katarzyna Piotrowska

i odstawić na 1 godzinę. Następnie przecedzić, dokładnie odciskając zioła i wlać ponownie do termosu. Pić ciepłe, w kilku porcjach, w ciągu dnia. Po przeprowadzeniu takiej kuracji kosmetyki będą miały szansę działać tak, jak tego oczekujemy.

Po takim wstępie mogę ze spokojnym sumieniem powrócić do tematu urody. Relaksującą lub leczniczą kąpiel ziołową możemy przygotować, dodając do wody wywar lub napar z wybranych pojedynczych ziół lub ich kompozycji. Jeżeli natomiast zdecydujemy się na wykorzystanie w tym celu olejków eterycznych, pamiętajmy, że olejek (10–15 kropli) należy dodać do napełnionej już wanny i delikatnie wymieszać. Jeżeli zrobimy to w trakcie nalewania wody, olejek po prostu wyparuje.

Dobór olejków jest uzależniony od efektów, jakie chcemy uzyskać.

Te o działaniu:

**pobudzającym** to bazylia, cynamon, czarny pieprz, kamfora, eukaliptus, goździk, kadzidła, tymianek;

**uspokajającym** – cyprys (doskonały w okresie menopauzy), drzewo cedrowe (UWAGA! Nie



W oczyszczaniu pomoże nam herbata ziołowa

© Anyka - Fotolia.com



stosować w czasie ciąży!), róża, jaśmin, lawenda, majeranek (wskazany przy bezsenności i nadciśnieniu);

**przeciwdepresyjnym** – bazylija, melisa, patchoula, róża, ylang-ylang (tylko 5–6 kropli, zbyt duża dawka powoduje ból głowy, nie stosować u osób cierpiących na migreny);

**bakteriobójczym** – eukaliptus, goździk, mirra;

**przeciwzapalnym** – drzewo herbaciane, imbir;

**przeciwbólowym i przeciwzapalnym**

– sosna, tymianek, szalwia (podnosi ciśnienie krwi, nie stosować w czasie karmienia piersią);

**łagodzącym bóle menstruacyjne** – rumianek, szalwia muszkatołowa;

**łagodzącym objawy choroby lokomocyjnej**

– mięta pieprzowa;

**odmładzającym** – patchoula, nerola, kadzidla, palczatka;

**zapobiegającym pękaniu naczynek**

– cytryna;

natomiast **do kąpeli dla dzieci** polecam olejek różany i rumiankowy.

## Zmiękczająca i odmładzająca kąpiel mleczna

3 czubate łyżki pełnego mleka w proszku

50 g kwiatów bzu czarnego

5 kropli olejku z kadzidli

5 kropli olejku z palczatki

Zioła zalać 1 litrem wrzącej wody i odstawić, pod przykryciem na 15 minut. Woreczek wypełniony mlekiem umieścić pod kranem, zioła odcedzić, odcisnąć, napar wlać do wanny. Po napełnieniu wanny wodą do pożądanej wysokości wkropić olejki i delikatnie wymieszać. Kąpiel powinna trwać minimum 15 minut.

Bardzo skuteczną, a jednocześnie łatwą do zastosowania formą pielęgnacji skóry twarzy i szyi są **parówki**. Częstotliwość ich stosowania jest uzależniona od rodzaju cery. I tak przy cerze suchej stosujemy parówkę raz na dwa tygodnie, przy normalnej – jeden raz w tygodniu, natomiast przy tłustej można stosować dwie parówki tygodniowo. Ograniczeniem dla stosowania parówek są rozszerzone naczynka, astma oraz choroby serca. Przy poważnych problemach skórnych przed zastosowaniem parówki należy skorzystać z porady dermatologa. Do parówek można używać pojedynczych ziół lub ich mieszanek. Zazwyczaj używamy liści lub ziela. Dobór odpowiednich zależy od rodzaju cery i efektów, jakie chcemy osiągnąć.

**Dla ziemistej, starzejącej się skóry** wskazane są: lipa, mniszek lekarski, koniczyna łąkowa (liście i kwiaty), czarny bez (kwiaty), wrotycz (liście i kwiaty).

**Dla cery normalnej oraz suchej i wrażliwej:** pietruszka, rojnik, fiołek trójbarwny (kwiaty i liście), chaber, ogórecznik, przywrotnik, szczaw.

**Zioła łagodnie oczyszczające i uśmierzające to:** rumianek, tymianek, melisa, lawenda,

róża (płatki); gojące i łagodzące podrażnienia: fenkuł i żywokost (liście i korzeń); natomiast głęboko oczyszczające – pokrzywa, kwiat lipy i rozmaryn. Warto pamiętać, że pokrzywa i rozmaryn to zioła pobudzające krążenie.

Przygotowanie parówki jest bardzo proste.

Wystarczy trzy łyżki wybranych ziół zalać w misce 1½ litra wrzącej wody i pochylić się nad nią, okrywając głowę i miskę ręcznikiem. Oczywiście twarz i szyja muszą być dokładnie oczyszczone z makijażu. Parówka powinna trwać około 10–15 minut. Następnie proszę splukać twarz wodą o temp. około 37 stopni, przemyć twarz lekkim, zimnym naparem z oczaru wirginijskiego. Wklepany na zakończenie 2-procentowy ocet ziołowy lub napar z czarnego bzu skutecznie pozamyka pory. Pamiętajmy, aby jeszcze przez godzinę unikać gwałtownych zmian temperatury, najlepiej więc pozostać w domu i wykorzystać ten czas na relaks.

## Zadbajmy o dłonie i stopy

Pielęgnując ciało, nie możemy zapomnieć o naszych dłoniach, bo to one są najbardziej narażone na działanie agresywnej chemii, zawartej w środkach czystości stosowanych w gospodarstwach domowych. Do pielęgnacji skóry dłoni możemy zastosować odżywcze kąpiele w naparach z rumianku, nagietka, prawoślazu, lipy lub skrzypu polnego, który dodatkowo wzmocni paznokcie. Aby ochronić dłonie, możemy przygotować krem ochronny z wazeliny i kwiatów nagietka lub czarnego bzu. Możemy również połączyć oba zioła i przygotować specjalny krem.

## Krem ochronno-regenerujący

Do roztopionych 5 łyżek wazeliny dodać 3 łyżki wymieszanych w równych proporcjach ziół i ogrzewać w kąpeli wodnej przez 45 minut. Następnie odcedzić, odciskając zioła i poczekać, aż ostygnie, od czasu do czasu mieszając. Schłodzony krem przełożyć do sterylnej, szczelnie zakręcanego słoiczka. Krem odżywi zniszczone i ochroni narażone na kontakt z chemią dłonie.

Właściwie wszystkich sposobów pielęgnacji rąk można użyć do pielęgnacji stóp. Jednak w praktyce najczęściej stosowanym zabiegiem są **kąpiele ziołowe**. Jediną różnicą w ich przygotowaniu jest dodatek 1 łyżeczki soli. Jeżeli chcemy zlikwidować **potliwość stóp**, należy użyć wywaru z kory dębu lub naparu z szalwi albo lubczyku.

Aby uzyskać **kąpiel rozgrzewającą**, użyjmy imbiru i tłuczonych ziaren gorczycy czarnej.

**Uporczywe swędzenie stóp** zlikwiduje moczenie ich w naparze z rumianku i żywokostu z dodatkiem 5 łyżek octu winnego.



Jeżeli natomiast naszym utrapieniem są **zimne stopy**, wcierajmy w nie talk zmieszany z mielonym pieprzem tureckim.

## Pielęgnacja włosów

O pielęgnacji włosów i skóry głowy napisano już tak wiele, że ja ograniczę się jedynie do podania podziału ziół stosowanych w płukankach w różnych dolegliwościach skóry głowy.

**Włosy przetuszczające się** – sok z cytryny, lawenda, melisa, skrzyp, rozmaryn, bylica, krwawnik, oczar, nagietek.

**Włosy suche, łamliwe** – prawoślaz, szalwia, pokrzywa, kwiat czarnego bzu, żywokost, korzeń łopianu, pietruszka.

**Przeciw łupieżowi** – rozmaryn, bylica, pokrzywa, macierzanka, rumianek, łopian, przytulia, kora dębu (do ciemnych włosów).

**Ułatwiający układanie, przywracający połysk** – skrzyp, przytulia, kwiat lipy, nasturcja, pietruszka, bylica, szalwia, pokrzywa, nagietek.

Napar sporządzić, zalewając jedną łyżkę ziół litrem wrzącej wody. Następnie dodać jedną łyżeczkę soli i po schłodzeniu do temp. 40 stopni jedną łyżkę octu winnego lub (zalecane do jasnych włosów) dwie łyżki soku z cytryny.

■ Grażyna Utratna

Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam pod nr. tel. 0 506 855 175; na stronie [www.aptekanatury.com.pl](http://www.aptekanatury.com.pl) i pod adresem [grazyna\\_utratna@o2.pl](mailto:grazyna_utratna@o2.pl)

# Rytm życia młodej sportswomenki

Rozmowa z Grażyną Pietroniec ze Świętochłowic, mamą czternastoletniej Kasi – pływaczki



## ***Proszę pochwalić się sportowymi osiągnięciami córki.***

Kasia pływa już szósty rok. Można powiedzieć o niej: amator-zawodowiec. Sport ten uprawia od drugiej klasy szkoły podstawowej. Ma na swoim koncie mnóstwo sukcesów. Jest brązową, srebrną i złotą medalistką Polski, ostatnie osiągnięcie to wicemistrzostwo Polski, które zdobyła w Zamościu. A jeszcze z każdego regionalnych zawodów przywozi kilka medali i kilka dyplomów. Niedawno została najlepszą zawodniczką Świętochłowic. Jest w kadrze narodowej. Otrzymała certyfikat Polskiego Związku Pływackiego. Wszystko to ma, tylko wolnego czasu nie ma...

## ***Pływa, uczy się, wciąż na pełnych obrotach. Organizm Kasi pracuje inaczej niż organizmy jej rówieśników. Musi Pani zwracać szczególną uwagę na to, jak ten rozwój córki przebiega, czy prawidłowo.***

Kasia może liczyć nie tylko na naszą, rodziców pomoc, ale też na stałą opiekę lekarską w ramach medycyny sportowej. Co jakiś czas przechodzi kompleksowe badania. W minionym roku lekarz Kasi łąpał się za głowę, bo w ciągu jednego miesiąca urosła dwa centymetry. Taki gwałtowny wzrost kości rodzi problemy z sercem, które musi tłoczyć krew w szybko zwiększającą się powierzchnię ciała. Na szczęście żadne problemy z sercem u niej nie wystąpiły, rosła jak na drożdżach bez uszczerbku na zdrowiu, trzeba było tylko kupować, co rusz, nowe spodnie. Jednak musimy jej stan zdrowia kontrolować na bieżąco.

## ***A skąd ten szybki wzrost? U młodych sportowców inaczej pracują hormony?***

Organizm młodego sportowca przyzwyczajony do większego wysiłku potrzebuje większej ilości

## **Kasia Pietroniec**

jest w pierwszej klasie gimnazjum, pływa od 6 lat czyli od drugiej klasy szkoły podstawowej. Jest brązową, srebrną i złotą medalistką Polski.



tlenu. Mięsień sercowy pracuje szybciej, szybciej zwiększa się objętość płuc, dlatego ważne jest odżywianie. Powinno się jeść produkty bogate w węglowodany i białko. Nawet owoce i warzywa nie są tak niezbędne, choć oczywiście konieczne, jak białko. To podstawa.

### **Pani jako mama ustala w domu dietę Kasi. Czy córka ma świadomość tego, jak ważne dla jej rozwoju jest to, co je i że to ma wpływ na wyniki sportowe?**

Kasia wie, że musi się prawidłowo odżywiać, a nie opychać, czym popadnie. Wie, że musi mieć czas na zjedzenie śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji. Do tego suplementy, bo organizm młodego sportowca bardzo szybko podczas wysiłku wyplukuje mikroelementy. I druga sprawa; woda, w której Kasia spędza tyle czasu, nie jest naturalnym środowiskiem człowieka. Dlatego potrzeby żywieniowe pływaka różnią się od potrzeb sportowców uprawiających inne dyscypliny. Chcemy niebawem wybrać się do dietetyka, by skonsultować, czy dieta, którą Kasia stosuje, jest prawidłowa.

### **Słodzycze są wskazane?**

Po ostrym treningu Kasia musi zjeść coś słodkiego, na przykład jakiś pełen zdrowych ziaren batonik. Podają jej też banany, które mają dużo cukru, a są lekkostrawne i łatwo przyswajalne. Myślę, że wyznacznikiem tego, czy córka dobrze się odżywia, są jej wyniki sportowe. Gdyby czegoś miała w organizmie za mało, to pewnie o sukcesy byłoby trudniej.

### **A jak wygląda ten domowy jadłospis Kasi? Ma Pani świadomość, że posiłki nie mogą być przypadkowe?**

Przed wszystkim zawsze kupuję świeży towar, na bieżąco. Kasia nie pije żadnych napojów gazowanych, nie jada chipsów, nie stołuje się w barach typu „fast food”. Jeśli ma ochotę na frytki, robię je sama, w domu. Poza tym ziemniaki są rewelacyjnym, zdrowym produktem, o czym często się zapominam. Jednak podstawą diety Kasi jest mięso. Ale chude. Kasia nie lubi tłustych rzeczy, zawsze staram się więc, żeby było świeże, z wyższej półki. W jej jadłospisie, prócz mięsa, są jaja, żółty ser, białe sery. Oczywiście owoce. Kasia lubi jabłka, więc bierze je, wraz z bananami, na deser do szkoły. Latem zjada dużo owoców sezonowych. Niektóre staram się zamrozić.

### **A ta świadomość zdrowego odżywiania w Państwa domu wzięła się stąd, że córka zaczęła uprawiać sport, czy tak zawsze było?**

Zwykle działałam intuicyjnie. Moja troska o zdrowe odżywianie w domu wynikała też stąd, że zawsze wydawało mi się, iż moje dzieci są za szczupłe i muszę podwójnie dbać, by były dobrze odżywione i nie zemdlały gdzieś po drodze do szkoły. Zapisalam Kasię na pływanie też z tego powodu, że gdy syn zaczął

uprawiać sport, od razu miał większy apetyt. I z Kasią stało się tak samo. Przed wszystkim zaczęła jeść mięso, bo wcześniej nie miała na nie ochoty. Zawsze starałam się, by jedzenie, które podaję w domu, było ekologiczne i zdrowe. Dziś także starszy syn doradza siostrze, co powinna zjeść przed zawodami. Ostatnio namawiał ją na ryż z jabłkiem.



### **Kasia pije Alveo?**

Alveo znamy od sierpnia minionego roku. Kasia piła je przez pewien czas, potem zrobiła przerwę. Ale od wiosny znowu zaczęła jeść owoce sezonowe, więc uzupełniła dietę. Syn i mąż piją Alveo regularnie. Preparat Mastervit podawałam Kasi zimą, zamiast wszystkich witaminowych preparatów z apteki. Teraz czekamy na lato, na naturalne soki z witaminą B<sub>3</sub>.

### **Suplementacja plus odpowiednia dieta dla młodego sportowca to chyba podstawa; ma cięższe życie niż jego rówieśnicy, którzy sportu nie uprawiają.**

Suplementacja musi łączyć się z właściwym odżywianiem. Witamina A nie zastąpi odpowiedniej porcji tłuszczu, który dostarczymy

### **Kasia Pietroniec – lat 14**

Sport to moja pasja, coś co kocham. A jeśli coś się kocha, nie czuje się zmęczenia ani wysiłku. Ani wyrzeczeń, które czasem trzeba ponieść. Moje życie to pływanie i cieszą mnie treningi i zawody, w których uczestniczę. Poza tym rytm, jaki narzuciło mi uprawianie sportu, sprawia, że czuję się lekko i zdrowo. Nie mam problemów z nadwagą, ciągły ruch i dyscyplina, którą sport w jakimś sensie narzuca, daje mi siłę, sprawność, ale też radość i satysfakcję. Ta satysfakcja to moje wyniki, medale, wyróżnienia i świadomość, że z dnia na dzień moja kondycja jest coraz lepsza. Moim marzeniem, jak chyba każdego sportowca, jest udział w olimpiadzie.

## **Grażyna Pietroniec**

mieszka w Świętochłowicach. Prowadzi działalność gospodarczą. W Akunie od sierpnia 2009 roku.

do organizmu w postaci mięsa. Zresztą te zwyczaje żywieniowe z wiekiem u Kasi zmieniają się. Rok temu na przykład nie miała ochoty na jajka i ja nie zmuszałam jej, by je jadła. Wiedziałam, że białko uzupełni, jedząc ser czy drób. W tym roku inaczej; ma częściej ochotę na jajko na miękko, a na twaróg niekoniecznie. Organizm podpowiada, czego potrzebuje. I warto wstuchać się w te jego życzenia.

### **Gdyby Pani miała dać radę młodym mamom, których dzieci zaczynają uprawiać sport?**

Na pewno te dzieci powinny wystrzegać się wszelkich fast foodów, chipsów, napojów gazowanych. Są w tych produktach polepszacze smakowe, które wciągają, działają jak narkotyki. Podstawą powinno być białko i węglowodany, czyli mięso, ziemniaczki, surówki, makarony. Jedzenie musi być urozmaicone. Bez nadmiaru słodczy. Im mniej cukru, tym więcej miejsca na inne wartościowe rzeczy. Ale odrobina słodczy jest wskazana.

### **Taka dieta to zdrowie?**

Kasia nigdy nie chorowała, jest szczupła i silna. Dieta ma ogromny wpływ na formę fizyczną. W ciągu ostatnich trzydniowych zawodów córka schudła 3 kg! Gdyby nie odpowiednie odżywianie, to byłoby z nią marnie. Tyle wysiłku musi włożyć w ten sport. Tyle spala energii! To przecież trzeba odbudować.

### **A odpoczynek? Przypomina jej Pani o tym?**

Odpoczynek jest ważny. Sen to podstawa. Kasia chodzi wcześniej spać. Wstaje o 5.15 i wraca do domu o siedemnastej, więc musi o dwudziestej pierwszej iść do łóżka.

### **Nie buntuje się?**

Wie, że taki jest jej rytm i zakłócenie go niesie za sobą przykre konsekwencje. Kasia to rozumie, choć gdy w sobotę może dłużej pospać, a budzi się najpóźniej o siódmej, denerwuje się, że już nie może zasnąć. Ale postawiła na sport i jest szczęśliwa. Co ważne, młody sportowiec, prowadząc taki tryb życia, musi mieć ogromne wsparcie rodziców, wsparcie fizyczne, psychiczne, intelektualne, każde. Bez tego ani rusz. Cieszę się, że Kasia uprawia sport, że to jest jej pasja, żal mi tych młodych ludzi, którzy siedzą przed komputerem i ćwiczą co najwyżej kciuk.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz

Fot. Marcin Samborski / Fpress

# Do czego prowadzi kiepski nastrój?



© Friday - Fotolia.com

Lęk, poczucie bezradności, smutek, przygnębienie, aż wreszcie depresja – to wcale nie są stany, które obojętnie wpływają na nasze zdrowie. Przeciwnie. Nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasza odporność, serce, wątroba oraz układy, z nerwowym na czele, ściśle powiązane są z tym, jak czujemy się psychicznie. I chorują, jeśli zapominamy o radości życia.

„Z czego mam się cieszyć, skoro co miesiąc do pierwszego brakuje pieniędzy, żyję w strachu przed utratą pracy i drzę o zdrowie najbliższych?” – powie niejedna osoba, zapytana, dlaczego ciągle jest przygnębiona, smutna. To prawda. Jeśli raz na jakiś czas „łapiemy psychicznego doła” – nic złego się nie dzieje. Paradoksalnie taki stan motywuje do działania. Problem zaczyna się wtedy, gdy trwa on długo, w przypadku niektórych z nas miesiąc, dwa, rok... Z czasem zaczynają mu towarzyszyć typowo fizyczne i zdrowotne dolegliwości – kołatanie i ból serca, nudności, migreny, podatność na infekcje, bezsenność. Zwykle nie łączymy ich z naszym stanem psychicznym. Przeciwnie. „Jak mój kiepski nastrój może wpływać na pracę wątroby?” – ktoś zapyta. Błędne myślenie! Wpływa i to w dużym stopniu. I odwrotnie – niewłaściwa praca organów i zaburzenia układów są siłą niszczącą naszą psychikę. Złe nawyki w odżywianiu, brak witamin i minerałów, nadużywanie nikotyny i alkoholu – to wszystko ma nierozzerwalny związek z tym, czy mamy „apetyt na życie” czy też zaczynamy je widzieć wyłącznie w czarnych barwach.

## Ruszaj się na zdrowie

Codzienny pośpiech wpływa na obniżenie naszego nastroju. Powodem nie jest to, że żyjemy w ciągłym pędzie, wszystko robimy na czas i z zegarkiem w ręku. Winą jest nasz styl życia – zła dieta, a przede wszystkim niezamierzone głodzenie się. Wychodzimy z domu bez śniadania, w ciągu całego dnia naszym jedynym posiłkiem jest kawa i fast foody. Tymczasem mózg, aby prawidłowo funkcjonować, potrzebuje paliwa energetycznego, którym jest dla niego glukoza (podob-

nie, jak i dla komórek nerwowych). Jej niedobór daje znać o sobie obniżeniem nastroju, lękami, poczuciem przygnębienia. Jeśli nasza dieta jest uboga w węglowodany, negatywnie wpływa to także na zachowanie równowagi aminokwasów niezbędnych do wytwarzania serotoniny w mózgu. Serotonina jest zaś jednym z najważniejszych neuroprzekazników, wpływających na nasz nastrój. Uwaga! Jej stężenie bardzo spada także wtedy, gdy żyjemy w długotrwałym stresie.

Jesteśmy częścią natury. Więc siłą rzeczy wpływ pogody, zmiana pór roku i temperatur, spadki ciśnienia nie są obojętne dla naszego zdrowia psychicznego. Każdy z nas zauważył, że kiedy pogoda pogarsza się, spada także



© drubig-photo - Fotolia.com

Każdy z nas może być szczęśliwy i uśmiechnięty. To, czy będziemy, w ogromnej mierze zależy od profilaktyki i właściwego dbania o swoje zdrowie.



nasza aktywność, czasem dopada nas smutek i przygnębienie, nie chce się nam podnieść z fózka. Jednak zamiast siedzieć w domu przed telewizorem, warto wyjść na spacer! Nawet, gdy za oknem mżawka! Dlaczego ruch jest naszym sprzymierzeńcem w walce z pogodowym przygnębieniem? Otóż jest jednym z bodźców idealnie wpływającym na pracę układu nerwowego oraz dodatkowo wpływa na poprawę odporności organizmu.

## Witaminowa walka ze smutkiem

Niezastąpione w walce ze smutkiem i przygnębieniem są witaminy i minerały. Przed rozwojem depresji chronią nas także kwasy omega-3. Nie tylko regulują nastrój, ale także zmniejszają agresję, gdy jesteśmy zdenerwowani.

Wręcz magiczną moc w likwidowaniu smutku mają wapń i magnez. Co ciekawe, z drugiej strony właśnie niedobór magnezu może być przyczyną kiepskiego nastroju (obniża go np. picie kawy). Magnez jest podstawą w pracy wszystkich naszych układów. Najmocniej jego niedobór odczuwa układ nerwowy. Tym większe są kłopoty, im bardziej jesteśmy przemęczeni pracą (stres) i gorzej się odżywiamy (z powodu pośpiechu sięgamy po żywność przetworzoną). Oprócz uwzględniania w naszej diecie żywności zawierającej magnez (np. pełnoziarniste pieczywo, kasza gryczana, orzechy) oraz suplementów diety bogatych w ten pierwiastek, warto sięgnąć po coś, co nie tylko ma zero kalorii, ale przede wszystkim zawiera tego pierwiastka wyjątkowo dużo – to woda mineralna. Wypijając jej około litra dziennie pokrywamy prawie 20% dziennego zapotrzebowania na magnez! Od najlepszego „przyjaciela” magnezu, czyli wapnia zależą natomiast nie tylko nasze zdrowe kości, praca mięśni czy piękne zęby. To także „wspomagacz” dobrego humoru!

Wielkim dobrodziejstwem dla zachowania pogody ducha są witaminy z grupy B. Ich niedobór znacznie obniża nastrój. A w szczególności źle na nas wpływa:

- niedobór witaminy B<sub>6</sub> (pirydoksyna), która przemienia tryptofan (jeden z aminokwasów) w serotoninę; nasz organizm nie potrafi sam go wyprodukować, dlatego musi być dostarczany z pożywieniem (zawierają go np. ryby, jaja, żółty ser, czyli produkty bogate w białko); witamina B<sub>6</sub> dodatkowo ułatwia przyswajanie magnezu
- niedobór witaminy B<sub>1</sub>.

Uwaga! Witaminy z grupy B wzajemnie się uzupełniają (szczególnie współpracują ze sobą B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> i B<sub>6</sub>), warto więc przyjmować je kompleksowo, np. w postaci właściwie dobranych suplementów diety.

W przekształcaniu tryptofanu w serotoninę pomaga także witamina C, której codzienne zapotrzebowanie wynosi 60 mg.

## Dobry nastrój – lekarstwem na choroby

Z badań TNS OBOP wynika, że dla aż 85% Polaków dbanie o własny, dobry nastrój jest niezwykle ważną kwestią. Większość z nas widzi ścisły związek między dobrym nastrojem a udanym życiem zawodowym (90% badanych), dobrymi kontaktami z ludźmi (95%), udanym życiem uczuciowym (96%) oraz dobrą sytuacją finansową (86%).

Wpływ zdrowia na nastrój (i odwrotnie) jest traktowany po macoszemu, a to właśnie błąd! Gdy jesteśmy chorzy (przeziębieni, mamy kłopoty z sercem, żołądkiem itd.), nasz nastrój zawsze się obniża! Im bardziej, tym częściej zwykle pojawiają się kłopoty z powrotem do zdrowia. Długotrwały obniżony nastrój może wręcz być efektem rozwijającej się poważnej choroby! U kobiet, które żyją w ciągłej depresji, naukowcy amerykańscy zauważyli niepokojącą prawidłowość – nie tylko mają zaburzenia miesiączkowania oraz osłabiony popęd płciowy, ale zwiększa się u nich także prawdopodobieństwo rozwoju raka sutka!

Uwaga!

Obniżenie nastroju może świadczyć m.in. o:

- nadciśnieniu tętniczym
- nadczynności lub niedoczynności tarczycy
- anemii
- nowotworach.

Zanim zaczniemy szukać pomocy w aptece na poprawę nastroju, warto pamiętać, że cztery neuroprzekazniki, które są naszymi sprzymierzeńcami w zachowaniu optymizmu, pochodzą ze składników dostarczanych z pożywieniem. Są to: serotonina, dopamina, noradrenalina i acetylocholina. Gdzie ich szukać? W owocach, warzywach, produktach mlecznych, chudym mięsie, pełnoziarnistym pieczywie i olejach roślinnych.

## Śmiech to zdrowie!

Powiedzenie to jest szczerą prawdą. Już zaledwie 1 minuta śmiechu przedłuża życie o 5 minut i daje tyle dobrego, co prawie godzina relaksu i intensywnego uprawiania sportu! Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ śmiech rozładuje złość, napięcie, jest skutecznym sposobem na pokonanie stresu. I co najważniejsze – pobudza pracę mózgu! Naukowo zostało udowodnione, że ludzie, którzy częściej się śmieją, a tym samym mają optymistyczne podejście do życia, rzadziej chorują, sporadycznie cierpią na migreny, nie skarżą się na ból kręgosłupa i nadciśnienie.

Powinniśmy jak najszybciej świadomie zadbać o swój dobry nastrój i pokonać przygnębienie, smutki, depresję. Amerykanie uważają, że starsi ludzie częściej zachowują pogodę ducha, ponieważ nie muszą już nikomu nic udowadniać. Weźmy więc przykład z naszych dziadków! Spójrzmy na życie ich oczami – nastawmy się bardziej na przeżywanie życia niż zdobywanie coraz większych zaszczytów, pieniędzy, wspinanie się po szczeblach kariery. Sukces zawodowy jest niezwykle ważny, ale nie za wszelką cenę. W dodatku im pogodniej i z bardziej pozytywnym nastawieniem będziemy podchodzić do rozwiązywania codziennych problemów, tym okażą się prostsze, a my szczęśliwsi!

■ Beata Rayzacher

Jesień życia jest jednym z najpiękniejszych jego etapów. Warto do niego przygotowywać się jak najwcześniej, dbając o właściwą dietę, ruch i oczyszczanie organizmu.



© Gina Sanders - Fotolia.com

# Tworzenie swojej

Wszystko, co się dzieje i wszystko, co żyje, jest poruszane duchem. Duchowa strona bezustannie dąży do zrozumienia, świadomej ewolucji i oświecenia. Na tym polega piękno życia – nieustanny rozwój. Niekiedy nawet drobna zmiana może poskutkować wielkim zwycięstwem. W tej części rozważań Petera Lorenza, brytyjskiego terapeuty, konsultanta i trenera rozwoju osobistego, poznamy kolejne „małe kroki wiodące do wielkiej zmiany”. Tym razem skupimy się na tworzeniu naszej przyszłości.



foto. Katarzyna Piotrowska

Przeznaczenie nie jest szansą, jest wyborem. Nie powinno się na nie czekać, powinno się je osiągnąć.

William Jennings Bryan

## Spisz 100 swoich celów

Weź kawałek papieru i ponumeruj go od 1 do 100. A potem pozwól swojej wyobraźni zaszaleć. Wypisz wszystkie cele, jakie chciałbyś osiągnąć, zanim umrzesz i napisz: dlaczego. Absolutnym nakazem w tym ćwiczeniu jest to, żeby każda rzecz, którą wymieniasz, napawała cię dużą radością i zadowoleniem! Kolejność twoich życzeń jest nieistotna, nieważna jest również wiedza, jak je zrealizujesz. Bądź odważny i pisz, co ci serce podpowiada. Baw się tym. Napisz każdy cel z krótkim uzasadnieniem, co jego spełnienie ci da. To bardzo ważne. Twoje marzenia są bardzo ważne. Ty jesteś bardzo ważny!

## Spisz pierwsze kroki dla twoich celów

A teraz spójrz na tę niesamowitą pracę, jaką wykonałeś, aby twoje życie wyglądało idealnie. Rozkoszuj się tym wspaniałym uczuciem i jego potencjałem. Weź długopis i obok każdego celu napisz pierwszy krok, jaki jest potrzebny, aby go osiągnąć, niezależnie od tego, jaki mały czy duży ten krok może być. Kiedy już je spiszesz,

zdecyduj się na minimum trzy, które możesz osiągnąć od razu!

## Przeczytaj inspirującą historię

Znajdź jakąś historię pełną tryumfu serca, wyzwań i wskrzeszeń. Czymkolwiek chcesz w życiu być, cokolwiek robić lub cokolwiek osiągnąć, jest szansa, że ktoś już to zrobił przed tobą – lub przynajmniej coś podobnego do tego. I jest to bardzo prawdopodobne, że nie było mu łatwo po drodze. Przeczytanie historii o opanowaniu strachu, o odniesieniu sukcesu mimo wszystko, o parciu naprzód mimo przeszkód sprawi, że poczujesz to doświadczenie, prawie jakbyś przeżył je sam.

## Twórz nawyki

Istoty ludzkie to ludzie nawyków. Jest to właśnie takie proste. Wszyscy ich potrzebujemy, wszyscy je mamy! Dostarczają nam one pewności na wielu poziomach. Mogą one pracować dla nas lub przeciw nam. Zależy to od tego, którymi z dwóch rodzajów są: negatywne czy pozytywne. Oczywiście konkluzja tkwi w budowaniu i umacnianiu tych pozytywnych nawyków. Jak silne je zbudujesz, tak mocno będą cię wspierały. Weź kawałek papieru i przeanalizuj wszystkie swoje nawyki – te, których się pozbędziesz poprzez przerwanie wzorca, te, które wzmocnisz i te nowe, które stworzysz. Nawyki łatwo jest tworzyć i odtwarzać, a opiera się to na dwóch czynnikach: intensywności przekonania i powtarzalności. Zauważ, że niektóre nawyki nie są negatywne czy pozytywne z definicji, ale w zależności od ich użycia! Tak jak sudoku czy TV. A to oznacza, że czynnikiem decydującym jest, ile czasu na nie poświęcasz. Niełatwe zadanie? Spróbuj stworzyć nowy system zarządzania czasem swoich nawyków, aby to sobie ułatwić.

## Odpowiedz na pytanie!

Poświęć chwilę i szczerze odpowiedz na następujące pytanie: „Jeśli pieniądze i czas nie byłyby problemem, co bym teraz robił?”



# przyszłości

Widzisz, nieważne, kim jesteś i co robisz w swoim życiu, te czynniki – czas lub pieniądze albo oba naraz w pewien sposób stają się wymówką, aby iść na kompromis z własnymi marzeniami. Zaakceptuj to i pracuj nad swoimi marzeniami tak czy siak! Odkryjesz, że prawie wszystko to, co zrobiłbyś w idealnej sytuacji, możesz w takiej czy innej formie zrobić teraz, choćby zaraz. Powiedzmy, że odpowiedziałeś

Zobaczysz to, kiedy w to Uwierzysz!

Wayne Dyer

sobie, że będziesz dużo podróżował, żeby nauczyć się dużo o innych kulturach i dobrze się bawił. Wciąż możesz zrobić dużo, aby nauczyć się o innych kulturach tu i teraz poprzez różne źródła i podróżować w miarę swoich możliwości, nawet gdyby to oznaczało odwiedzenie sąsiedniego województwa i zanocowanie w jakimś skromnym miejscu. Oczywiście, że jest różnica pomiędzy 5-gwiazdkowym hotelem a chatką w górach. Aczkolwiek Magię można stworzyć w obu tych miejscach! W szczególności, kiedy podążasz za swoimi marzeniami – w tym przypadku poznajesz nowe miejsca, podróżujesz.

## Znajdź mentora/coach'a

Cokolwiek planujesz osiągnąć w przyszłości, ktoś już przebył tę drogę przed tobą. Oszczędzaj cenną energię i czas, a często też i pieniądze poprzez świadome inwestowanie w siebie, aby dotrzeć do maksimum wyniku w minimalnym możliwym czasie. Zrobisz to, znajdując mentora i/lub coach'a, który będzie z tobą pracował nad osiągnięciem twoich wyników. Jest wielu niezwykłych, pomysłowych ludzi wokół, czy to w dziedzinie life coachingu, sportu, sztuki, pracy, marketingu internetowego, jogi, głosu, medytacji i duchowości, utraty wagi czy czegośkolwiek innego, o czym pomyślisz. Dobry mentor poprowadzi cię tak, byś stał twardo na ziemi i czuł się pewnie w wybranym przez siebie polu działania.

Naucz się wizualizować: to jest moje życie. Prawdziwą magią tej rzeczywistości jest to, że Wszechświat zawsze daje nam więcej niż to, co już w sobie mamy. Dlatego tak ważne jest, na czym się skupiamy. To jest prawdziwy powód,

dla którego bogaci stają się bogatsi, biedni biedniejsi, szczęśliwi szczęśliwsi, smutni stają się smutniejsi, a zdrowi zdrowsi. Ponieważ oni wierzą, że są bogaci, szczęśliwi, zdrowi, że mają szczęście i że są atrakcyjni. Jakikolwiek wibracje wysyłasz, takie do ciebie wracają. Prawo Przyciągania jest fascynujące i ostateczne. To naprawdę twój wybór, czy będzie to stacja obfitości i wdzięczności, czy ta pełna niedostatku i narzekań. A oto dobre ćwiczenie dla ciebie, które możesz zrobić sam. Nazywa się „To moje życie”. Stwórz wizję twojego idealnego życia, idealnego partnera, pracy, domu, w którym mieszkasz, sposobu, w jaki spędzasz czas, uczucia, jakie nosisz w sobie, szczęścia, które czujesz. Im więcej szczegółów stworzysz, tym



Stwórz wizję idealnego życia, ona może stać się twoją rzeczywistością

większą intensywność będziesz czuł, tym silniej stworzysz tę rzeczywistość. Stanie się to twoją drugą naturą.

## Bądź pozytywny i skoncentrowany

Ze wszystkich zasad ta jedna jest najważniejsza dla twoich marzeń, aby się spełniły. Myśl pozytywnie o swoim przeznaczeniu, marzeniach i celach we wszystkich warunkach. Uczyn z tego swoiste zadanie, aby znaleźć sposób na przemienianie wszelkich przeszkód, pojawiających się między tobą o twoimi marzeniami na swoją korzyść. A kiedy już ci się to uda, będziesz daleko z przodu na ścieżce do osiągnięcia rozmaitych celów, które sobie wyznaczyłeś w jakiegokolwiek sferze życia. Bliźniaczka



Jest wielu niezwykłych, pomysłowych ludzi, czasem warto skorzystać z ich wskazówek

umiejętnością do pozostawania pozytywnym jest ta, aby pozostawać skoncentrowanym. Łatwo jest się rozproszyć. Najlepszy sposób, aby pozostać skoncentrowanym, to twardo określić swoje priorytety życiowe i trzymać się ich. Weź kartkę papieru i zapisz swoje cele w priorytetowej kolejności. To jest czas na rozważanie, przewartościowanie, poczucie tego, co naprawdę jest priorytetem w twoim życiu.

## Podziel się swoim marzeniem

Jedno z najbardziej popularnych nieporozumień, jakie się ludziom przytrafiają, to żeby ukrywać w sobie swoje marzenia i nigdy ich publicznie nikomu nie zdradzać. Wierzą, że w ten sposób znajdą drogę do ich spełnienia. Nie mogliby być dalej od prawdy. Kiedy masz marzenie, podziel się nim ze światem, wówczas świat może ci na nie odpowiedzieć i pomóc w jego spełnieniu. Ludzie cię docenią i będą przyciągani do ciebie, kiedy będziesz miał jakąś pasję, a oferty pomocy przyjdą z najmniej oczekiwanych zakątków świata w najmniej oczekiwanym przez ciebie czasie. Jest to naprawdę twoim zadaniem, podzielić się swoim marzeniem ze światem, jeśli traktujesz je serio. A mówiąc to, mam na myśli, aby znaleźć przyjaciół, bliskich i rodzinę, którzy będą wspierali twoje marzenia. Jeśli odkryjesz, że wokół siebie masz tylko niewielu ludzi, którzy cię wspierają, to sugeruję, żebyś znalazł nowe grono przyjaciół. Jeśli nie masz w zwyczaju dzielenia się z innymi tym, co zamierzasz i dokąd zmierzasz, zacznij robić to teraz. Znajdź kogoś, komu ufasz i podziel się z nim swoimi celami. A nawet poproś, żeby sprawdził, jak ci idzie. Zaoferuj zrobienie tego samego dla niego.

## Codziennie rób kroki

Czy to małe, czy duże, odważne czy ostrożne, uczyn z tego swój codzienny nawyk, by wykonywać jeden krok dalej na swojej ścieżce do osiągnięcia twoich celów. Czytaj, konsultuj, wizualizuj, ale rób coś. Działaj. I żeby się upewnić, że to jest jasne dla ciebie, co chcesz tu powiedzieć: DZIAŁAJ! Codziennie.

■ Przetłumaczyła Agnieszka Kubińska  
Zredagowała Anna Szulc

# Szukaj nowego sera, czyli otwórz się na zmianę!



Jeśli się dobrze przyjrzymy, to sami dostrzeżemy, że filozof z Efezu miał rację – zmiana jest nieodłączną składową życia każdego z nas. Co więcej, zmiana jest też podstawą i napędem rozwoju.

## Dlaczego więc boimy się zmian?

Po pierwsze nasz umysł jest oszczędny w gospodarowaniu dostępną sobie energią i dąży do tego, by pracować w sposób ekonomiczny. Oznacza to, że funkcjonujemy w ramach określonych, sprawdzonych w uprzednim doświadczeniu schematów, tzn. powielamy w naszym zachowaniu, sposobie myślenia to, co okazało się skuteczne w poprzednich sytuacjach. Ten mechanizm to po prostu przyzwyczajenie. Po drugie nie lubimy nawet drobnych zmian, a więc zajmujemy to samo miejsce w kościele, jeździmy na wczasy w to samo miejsce od dwudziestu lat etc. Wolimy to, co sprawdzone i znane, choćbyśmy nawet narzekali, że nie do końca nam to pasuje.

Po trzecie zmiany w naszym życiu zazwyczaj przychodzą nam z trudnością, ponieważ konsekwentna ich realizacja wymaga od nas wysiłku, który nie zawsze jesteśmy gotowi podjąć, nawet gdy wiemy, że to leży w naszym interesie. Dlaczego? Boimy się utracić poczucie bezpieczeństwa, szacunek. Boimy się porażki, tego, że ucierpi nasz wizerunek, stracimy miłość czy przyjaźń najbliższych.

## Nic bardziej stałego niż zmiany!

Spencer Johnson w swojej książce „Kto zabrał mój ser?” przedstawił metaforę serową, która w fantastyczny sposób prezentuje typowe postawy wobec zmiany. Wykorzystując cztery zabawne postacie, autor pokazuje, jak reagujemy, gdy stajemy w obliczu zmiany. Możemy przejawiać bunt, lęk, ostrożność, ciekawość, rozwagę wobec zmiany bądź gotowość na nią. A ser to metafora tego, co najważniejsze dla nas na co dzień – może to być dom, praca, kariera, szczęście rodzinne, macierzyństwo, miłość, majątek, pasja sportowa etc. Książka mówi o tym, że nasze indywidualne

dobro (czyli „ser”) może ulec zmianie i jak wówczas reagować. Możemy analizować sytuację przed kryzysem, czyli „wąchać ser”. Możemy tkwić w poczuciu krzywdy, że „ktoś ukradł nam ser” i beczynnie czekać, wierząc, że „ktoś odda nam nasz ukochany ser”. Prawda jest taka, że nie odda, bo trwała jest tylko zmiana, a to, jak do niej podejdziemy, czyli uznamy ją za szansę lub za katastrofę – zależy wyłącznie od nas! Cóż zatem warto zrobić? Nie bójmy się poszukać innego sera i odkryć nowy smak.

## Ćwiczenie 1

Zanim zaangażujesz się w proces zmiany w swoim życiu, przyjrzyj się, czy możesz napotkać trudności we wprowadzaniu zmian. Poniżej podano 15 możliwych przyczyn oporu przed zmianami. Jeśli któryś z punktów dotyczy Ciebie, zastanów się, co możesz zrobić, aby wprowadzenie zmiany było łatwiejsze.

1. Lęk przed nieznanym.
2. Niechęć do eksperymentowania.
3. Niepewność, jakie nieoczekiwane skutki pociągnie za sobą zmienianie czegoś.

„*Panta rei*” („Wszystko płynie”) – słowa Heraklita, sławnego greckiego filozofa znane są niemal każdemu. Heraklit twierdził, iż jedynie zmiana sama w sobie jest tym, co jest rzeczywiste i stałe – ponieważ wszystko, co istnieje, podlega ciągłemu procesowi przemian – mówi psycholog Izabella Piekarska-Zawalska.



Wiosna to wspaniały okres, by wprowadzać zmiany





4. Brak oparcia w autorytetach czy najbliższych.
5. Brak zaufania do osób proponujących zmiany.
6. Przykre doświadczenia z przeszłości.
7. Obawa przed utratą czegoś, do czego przywykło się i polubiło.
8. Brak natychmiastowych, widocznych korzyści.
9. Zrozumiały lęk przed popełnieniem błędu i np. ośmieszeniem się.
10. Lęk przed obniżeniem własnej wysokiej pozycji w grupie.
11. Lęk przed obniżeniem poczucia własnej wartości.
12. Bierność, niechęć do aktywnego działania.
13. Utrwalone nawyki.
14. Złe samopoczucie – przepracowanie, przemęczenie, apatia, depresja.
15. Mało twórczy klimat dla pomysłów wprowadzania jakichkolwiek zmian.

## Jaki wpływ mają zmiany psychiczne na kondycję naszego organizmu?

Czas na przyjrzenie się kondycji naszego organizmu. Czy dostrzegamy sygnały, że potrzebujemy zmiany? Takim sygnałem może być ból fizyczny. Odczuwamy go, ponieważ w ten sposób nasze ciało chce zwrócić naszą uwagę na siebie. Choroba mówi nam, że powinniśmy coś zmienić w naszym życiu.

Np. żołądek odpowiada za trawienie i zdolność przyswajania pokarmu. Jeżeli mamy problem z żołądkiem, może oznaczać to, że boimy się zmian w naszym życiu np. w sferze materialnej.

Jeżeli mamy problem z otyłością, zastanówmy się, czy czujemy się bezpiecznie. Przyjrzyjmy się, czy np. wieczorami nie podjadamy wtedy, gdy czujemy się samotnie?

A może mamy pomysł na zmianę nawyków żywieniowych, na zmianę w spędzaniu czasu? Wiosna to wspaniały okres, by wprowadzać zmiany.

## Jak skutecznie wprowadzić zmiany w naszym życiu?

### Po pierwsze: poznaj zmianę

Skoro zmiana stanowi nieodzowną część naszej codzienności, warto poznać zmianę, która przekazuje nam komunikat, że coś zaczyna działać się inaczej niż dotychczas. Burzy dotychczasowy porządek, a tym samym napawa nas lękiem.

### Po drugie: reaguj na zmiany

To, w jaki sposób zareagujesz na zmianę, zależy zarówno od tego, czego zmiana dotyczy, od twoich wcześniejszych doświadczeń ze zmianami danego rodzaju, jak i od twoich cech osobowościowych.

Możemy zareagować:

- obojętnością, czyli neutralnym, bezemocjonalnym stosunkiem do zmian (najczęściej kiedy zmiana nie dotyczy kwestii istotnych dla nas);
- biernym oporem, przeżywając frustrację i złość oraz czując zniechęcenie do podejmowania działań, a także obwiniając innych bądź siebie za powstałą zmianę (czasem długotrwały bierny opór może przemienić się w depresję);
- czynnym oporem, czyli aktywnym przeciwstawianiem się zaistniałej zmianie (jego formą jest agresja, wszczynanie konfliktów, pomniejszanie ważności zmiany bądź chęć ucieczki z trudnej sytuacji);
- akceptacją zmiany, a więc aktywnym zaangażowaniem się w proces zmiany (jest to kolejny etap po przezwyciężeniu oporów wobec zmiany, zaczynamy się oswajać się z nową sytuacją i dostrzegać korzyści z jej zaistnienia).

### Łagodnym krokiem do celu

Kiedy sami motywujemy się do zmiany tzw. „kontrolowanej”, czyli np. podejmujemy postanowienie zrzucenia kilku kilogramów, wówczas zazwyczaj mniej się jej obawiamy. Akceptujemy towarzyszące niedogodności, ale też procesowi zmiany nawyków żywieniowych częściej towarzyszą pozytywne emocje,

przynoszące poczucie sukcesu i satysfakcji w drodze do wyznaczonego celu. Co jednak w sytuacji, gdy zmiana zastaje nas niespodziewanie? Jak dostrzec w pojawiającym się kryzysie szansę na odniesienie korzyści?

### Krok 1 – zbieranie informacji

Mniej lub bardziej boimy się tego, czego nie znamy. Dlatego też ważne jest, by zebrać jak najwięcej informacji na temat nowej sytuacji. Dzięki temu zmniejszymy poczucie niepewności, a zwiększy się nasze poczucie kontroli i pewności wobec zmiany. Należy starać się pozyskać informacje obiektywne, a nie opierać się wyłącznie na opinii znajomych.

### Krok 2 – nadanie sensu

W naturze ludzkiej leży zakorzeniona potrzeba nadawania sensu wszystkiemu, co nas spotyka. Tak więc w obliczu zmiany powinniśmy świadomie dostrzegać różne korzyści, szansę samorozwoju, które może przynieść nam zmiana. Ba! Jasno określić, co może być naszym aktywnym udziałem, gdy zaangażujemy się w proces zmiany. Warto poświęcić chwilę, by wziąć kartkę papieru i zastanowić się, co dobre może nam przynieść dana zmiana. Kiedy zobaczymy pomysły, nie odrzucajmy ich, jeśli nawet wydadzą się na początku mało realne. Skoncentrujmy się na jak największej ilości pomysłów, jak wykorzystać sytuację kryzysową – zdobycie nowych umiejętności, doświadczenia, rozwijanie zainteresowań, znajomości etc.

### Krok 3 – budowanie zaufania do własnych możliwości

Sami się często ograniczamy w wykorzystaniu zmiany dla własnego rozwoju, tkwiąc w długo-trwałym przeżywaniu żalu, poczucia krzywdy i bezradności. Wmawiając sobie: „mam pecha”, „wszystko sprzysięgło się przeciwko mnie” itp., osłabiamy własny potencjał w adaptacji do nowej sytuacji. Zamiast tego proponuję, ażeby jak tylko zauważymy w swoim monologu wewnętrznym podobne „dotujące” myśli, szybkoć je uciąć i skupić swoją uwagę na faktach. Najlepiej wziąć kartkę papieru, podzielić ją na trzy kolumny. W pierwszej kolumnie zapiszmy osłabiającą nas myśl, w środkowej – wszystkie argumenty, które zaprzeczają prawdziwości naszej osłabiającej myśli, a w ostatniej kolumnie zapiszmy nową myśl, która jest konkluzją tego, co zapisaliśmy w środkowej kolumnie. Pracując nad zmianą, wzmacniamy się, czytając często to, co zapisaliśmy w trzeciej kolumnie. Pamiętajmy też, by w trudnych sytuacjach przypomnieć sobie, że skoro daliśmy radę kiedyś, damy radę i teraz, czego i Państwu, i sobie życzę przy konsekwentnym wprowadzaniu zmian tej wiosny.

■ Izabella Piekarska-Zawalska

# Wrzucamy siódmy bieg



Podczas Gali Grzegorz Rutkowski został kolejnym członkiem „Klubu Milionera” w Akunie. Na zdjęciu: odbiera czek z rąk Marcina Maciąga, Country Managera Akuna Polska.

Akuna wkracza w nowy wymiar rzeczywistości. Firma ma ambicję stać się najpotężniejszą w tej branży w Polsce i znaleźć się w czołówce firm MLM na świecie. Najbliższym celem jest uzyskanie 120 milionów punktów w ciągu trzech lat. O tych celach oraz o narzędziach, które mają pomóc w realizacji tegorocznego Your Akuna Day.

Your Akuna Day to coroczne święto Akuny. Organizowane jest głównie po to, aby podsumować dokonania ostatnich 12 miesięcy oraz wręczyć nominacje osobom, które najlepiej pracowały w tym okresie i zasłużyły na nagrodę. Poza tym to okazja do integracji wszystkich związanych z firmą. W tym roku YAD obchodzony był już po raz czwarty. Przesłaniem tegorocznej imprezy było hasło: „Determinacja i działanie w zespole to sposób na osiągnięcie sukcesu”. Gala była też inauguracją Roku Jubileuszowego z okazji 10 urodzin Akuny.

## Oklaski dla gości

Na uroczystość przyjechało ponad 2000 osób, wśród nich wielu zagranicznych gości. W imieniu firmy powitał ich Prezes Akuna Polska – Tomasz Kwolek. Wśród gości byli współtwórcy i założyciele firmy Akuna – Zdenka i Michael Forst, Ivo Stoklasa z Kanady oraz Rene Lelek z Czech, przedstawiciele Rady Naukowej Akuny – doktorzy Sohrab Khoshbin, Jaromir Bertlik i Oto Kosta, Dyrektor Zarządzający Akuna International – Jos Pluijmakers, przedstawiciel Akuna Stany Zjednoczone Północ – Larry Wilkens, nowa Dyrektor ds. marketingu Akuna International – Marketa Chorvat, Country Manager Akuna Niemcy – Anna Dreimann. Najważniejsze święto Akuny poprowadzili Krzysztof Ibisz i Piotr Baltroczyk.

## Mamy cel

– Ten rok był naprawdę pełen emocji, dla wielu pełen nadziei, spełnionych marzeń. Był też rokiem pracy i nagród. Dużo się wydarzyło. Zaczął funkcjonować Program Benefit i Akademia Przywództwa Akuny. Było dużo zmian, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie – tak podsumował rok 2010 Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska.

Mówił także o planach firmy na 2010 rok, ale nie tylko.

– Przez cały rok tworzyliśmy stabilny fundament pod nasz cel. Ten fundament to m.in. ponad 300 godzin firmowych spotkań, ponad trzy miliony złotych przeznaczonych na promocję i systemy motywacyjne – wyliczał. – Jesteśmy przygotowani do wyzwań. Przez dziesięć lat tworzyliśmy Akunę w Polsce. Była ona focussem. Dzisiaj, po dziesięciu latach istnienia Akuny, jest ona limuzyną najwyższej klasy. Wrzucamy więc siódmy, najwyższy bieg, a naszym celem jest rok 2012 i 120 milionów punktów.

## Dla siebie i dla innych

„Determinacja i działanie w zespole to sposób na osiągnięcie sukcesu” – przesłaniem Gali były słowa Marka Kamińskiego, znakomitego polskiego polarnika. On sam był jej honorowym gościem. Opowiadał o swoich dokonaniach, celach podróży na bieguny, ogromnej roli zespołu oraz o budowaniu relacji między jego członkami. Wszystkie te elementy można było zaobserwować na slajdach z wypraw, które zostały zaprezentowane uczestnikom Your Akuna Day. Był to naprawdę wzruszający moment, zwłaszcza kiedy Marek Kamiński mówił o uczestnictwie w wyprawach Jaśka Meli oraz o pieniądzach, które zdobyli dzięki tym podróżom, a które zostały przeznaczone na zakup protez dla niepełnosprawnych. Los niepełnosprawnych osób jest też bliski Akunie. Podczas Gali Bogusław Dudzik, Wiceprezes Akuna Polska wręczył czek na 20 tys. złotych (suma ta została zebrana ze sprzedaży czasopism Akuny) Beacie Tyszkiewicz dla jej podopiecznych, czyli niepełnosprawnych dzieci z fundacji „Zdążyć z pomocą”.

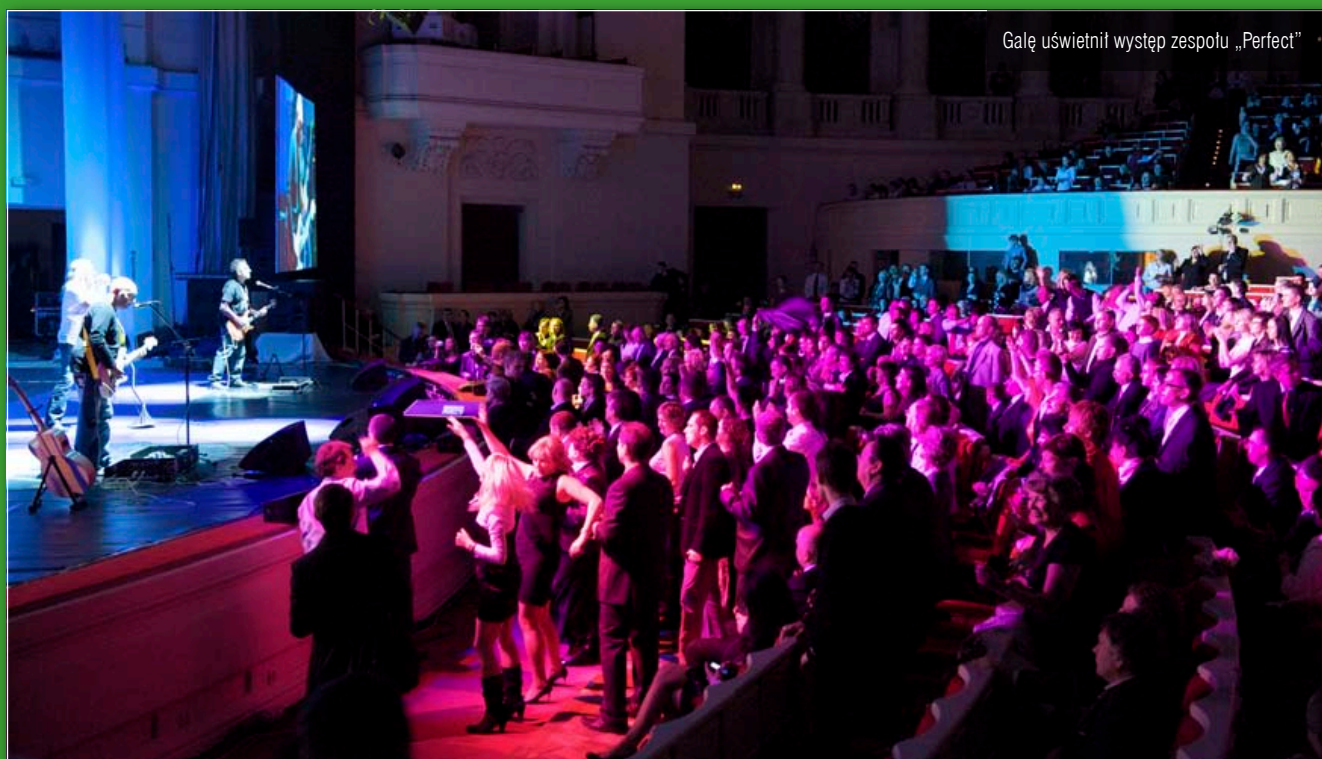




Jeden z przedszkolaków biorących udział w akcji „Pinky w przedszkolu” pokazuje pracę wykonaną na konkurs plastyczny



Podczas Gali Bogusław Dudziak, Wiceprezes Akuna Polska wręczył czek na ponad 20 tys. zł Beacie Tyszkiewicz dla jej podopiecznych z fundacji „Zdążyć z pomocą”



Galę uświetnił występ zespołu „Perfect”

## Nagrody dla najlepszych

Co roku najbardziej oczekiwanym momentem Gali są nominacje dla najlepszych. Tym razem nominowano ponad trzysta osób, a to dlatego, że po raz pierwszy ten zaszczyt spotkał także tych, którzy zdobyli określone pozycje w Programie Benefit. Były też inne atrakcje. Najlepsi menedżerowie firmy podzielili się swoimi wrażeniami z podróży do Dubaju i na Teneryfę.

Prezes Polish National Sales Awards, Elżbieta Pełka opowiedziała, czym jest projekt PNSA i co go łączy z Akuną.

Na koniec imprezy wystąpił świetny, legendarny już zespół „Perfect”.

Your Akuna Day był jak zwykle świętem rodzinnym, spotkaniem, na którym każdy mógł miło spędzić swój wyjątkowy dzień wspólnie z ludźmi, którzy tworzą jedną, wielką „akunową” społeczność. To święto nie tylko łączy, ale także motywuje do dalszej pracy, zwłaszcza że cele są mocno nakreślone, lokomotywa rozpędzona i nie można już jej zatrzymać. Można tylko do niej wsiąść i wsiąść dopiero na przystanku „2012 – 120 mln punktów”. To teraz najważniejsze.

Za rok będziemy obchodzili wielkie święto Akuny, Gala będzie jeszcze bardziej uroczysta.

A więc do zobaczenia za rok!

■ Spisała Iwona Ciesielska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Pełną listę nominowanych na Gali za 2009 r. podamy w „Zdrowym Biznesie” nr 4

# Nowa wirtualna Akuna

Mamy nową stronę internetową i na tej stronie będą dostępne specjalne narzędzia, dzięki którym będziecie mogli komunikować się z nami. Przygotujemy dla was również kolejne narzędzia, służące sprzedaży, po to, abyście mogli działać jeszcze lepiej, w sposób bardziej profesjonalny. Wprowadzimy także nowe, lepsze programy motywacyjne. Na pewno znajdziecie tu Program Benefit, ale pojawią się też nowe możliwości, aby współpraca z Akuną była jeszcze bardziej owocna. Chciałbym, aby nasza obecność w Internecie była mocniejsza – mówił Jos Pluijmakers, Dyrektor Zarządzający Akuna International, człowiek, którego zadaniem jest wyznaczać drogę i przecierać szlaki Akuny na całym świecie.

Trafiłem do Akuny w listopadzie 2009 roku. Zatrudniono mnie na stanowisku Zastępcy Prezesa odpowiedzialnego za sprzedaż i marketing. Bardzo długa nazwa stanowiska, ale wyznaczono mi pewną misję – moim zadaniem było sprawić, aby Akuna była firmą, której przychody stanowią wartość 100 milionów dolarów. Właściwie zapomniano wtedy powiedzieć, czy to przychodu, czy może zysku, bo te dwie pozycje trochę się różnią. Moze najpierw rzut oka na przychody, a potem porozmawiamy o zyskach. Jak można osiągnąć ten cel? Te 100 milionów dolarów to naprawdę ambitna kwota. Musimy sprzedawać więcej produktów, lepszych produktów, nawet lepszych od Alveo – jeśli oczywiście to jeszcze możliwe. Jeżeli będziemy mieć nowe produkty, to czemu nie sprzedawać ich także na nowych rynkach? Chcemy wam pomóc, chcemy wam dać więcej narzędzi marketingowych i to jest koniec zadania, jakie widzę dla Prezesa odpowiedzialnego za sprzedaż i marketing.

## Chcę się uczyć

Staram się przygotować skoordynowane działania na całym świecie tak, żeby wykorzystać efekt symetrii w poszczególnych krajach, w których działa Akuna. Musimy więc wzmocnić naszą działalność na obcych rynkach. Jeżeli Akuna działa będzie lepiej na tych rynkach, na których jest już obecna, to będziemy skuteczniejsi, będziemy rosnąć. Ten rok jest wyjątkowy. Dlaczego? Bo jest to dziesiąta rocznica Akuny. Zastanówmy się nad tym, ile firm tego typu pojawia się, a potem znika? A Akuna działa już od dziesięciu lat i to w czasach bardzo trudnych, czasach pełnych



Jos Pluijmakers

wyzwań, a to oznacza, że Akuna jest silną firmą. Musimy jednak rozwijać się dalej. Chcemy rozwijać się we wszystkich kierunkach geograficznych: na wschodzie i na zachodzie, na północy i na południu. Jeżeli otworzą się przed nami nowe rynki, to będzie to dla was okazją, by zwiększać i rozszerzać swoją działalność, bo jeżeli Akuna ma rosnąć, to tylko dzięki wam. Chciałbym więc nawiązać z wami ścisłą współpracę, chcę się od was uczyć, chciałbym usłyszeć, co macie do powiedzenia i myślę, że razem uda się nam odnieść sukces, bo przecież chodzi tutaj o działanie partnerskie, a więc chciałbym się od was czegoś dowiedzieć.

## Pierwsze zadanie

Kiedy pojawiłem się w Akunie w listopadzie zeszłego roku, to dostałem pierwsze zadanie. Tym zadaniem było stworzenie nowej strony internetowej. Zaproszono mnie do naszej europejskiej centrali. Na spotkaniu byli przedstawiciele wszystkich krajów i w tym gronie menedżerskim omawialiśmy kilka różnych propozycji. Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska, miał najlepsze propozycje. Szkoda, że Marcinów nie jest piętnastu, po jednym na każdy kraj, wtedy byłoby mi dużo łatwiej. Marcin postąpił niezwykle inteligentnie, a mianowicie zwrócił się do was z pytaniem o to, czego wam trzeba i jak możemy wam pomóc. Jest to podejście, na którym mi najbardziej zależy. Dzięki temu zaoszczędził mi miesięcy pracy i to wystarczyło, że zdecydowałem się na współpracę właśnie z nim, żeby stworzyć międzynarodową stronę internetową. Mamy nową stronę internetową i na tej stronie będą dostępne specjalne narzędzia, dzięki

# http://www



którym będziecie mogli komunikować się z nami. Przygotujemy dla was również kolejne narzędzia, służące sprzedaży, po to, abyście mogli działać jeszcze lepiej, w sposób bardziej profesjonalny. Wprowadzimy także nowe, lepsze programy motywacyjne. Na pewno znajdziecie tu Program Benefit, ale pojawiają się też nowe możliwości, by współpraca z Akuną była jeszcze bardziej owocna. Chciałbym, aby nasza obecność w Internecie była jeszcze mocniejsza.

### Nowa strona

Nasze narzędzia internetowe dają możliwość pracy w kilku modułach. To moduły dotyczące produktów, biznesu, stron internetowych, komunikacji oraz szkoleń. Państwo, jako nasi dystrybutorzy, mają teraz własną podstronę. Macie możliwość przedstawienia własnych stron internetowych i skorzystania ze sklepów internetowych. Powiem teraz o angielskojęzycznej wersji naszej strony głównej. Na stronie lewej jest menu. Mamy tu informację o firmie, o produktach, mamy także bazę podstawowych informacji oraz dostęp do zakupu produktów dla konsumentów. Chcielibyśmy, abyście wy i nasi konsumenci mogli kupować produkty przez Internet. Mamy również szczegółowe informacje

od naszych dystrybutorów. Jest też więcej informacji o wartościach odżywczych naszych produktów i informacji związanych ze stylem życia. Jest wreszcie część poświęcona biznesowi, a więc coś, co was interesuje. Można tutaj wyliczyć sobie przychody, zyski, można postawić sobie pewne cele i obliczyć, ile da się zarobić na współpracy z Akuną, można skorzystać z cudzych doświadczeń. Mamy tutaj informacje o Programach Benefit, o programach motywacyjnych, o nagrodach, o wycieczkach i o samochodach. Tu również dystrybutorzy będą mogli zarejestrować się przez Internet. Uprościliśmy obsługę naszego sklepu internetowego tak, by to było łatwiejsze dla użytkowników. Mamy też stronę naszych dystrybutorów, klient może zamówić i kupić produkty, zapłacić kartą kredytową, a więc naprawdę wiele zmian. Wszystkie te funkcje są wprowadzane stopniowo.

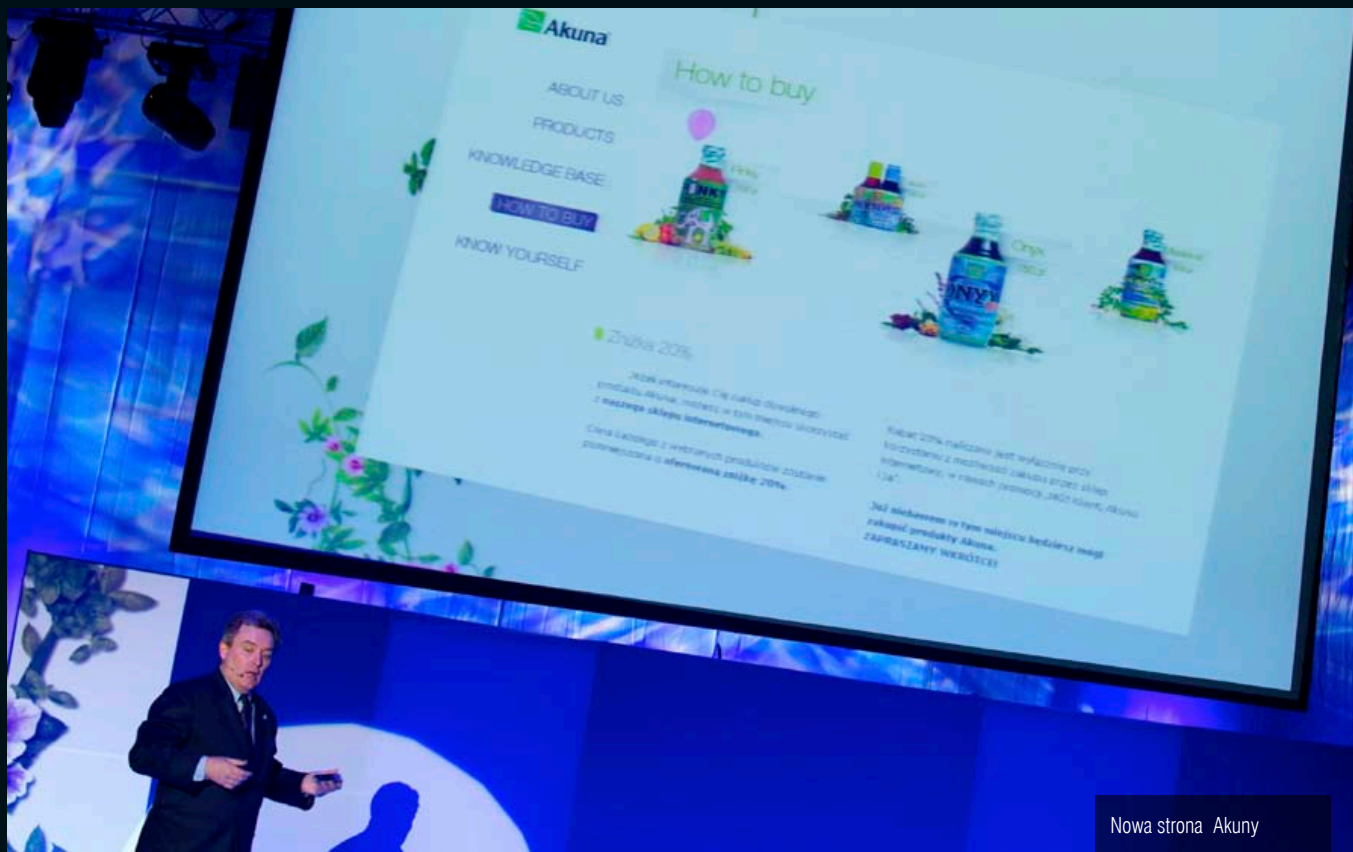
### Lepsza komunikacja

Na stronie jest miejsce, gdzie wasi dystrybutorzy mogą z kolei zaplanować swoje działania. Możecie umówić się na spotkanie, możecie również komunikować się ze swoimi współpracownikami. Tak więc cała strona internetowa jest narzędziem wspierającym was w waszej działalności. Na tych

stronach będziemy również zapowiadać działania zarówno Akuny na całym świecie, jak i Akuny w Polsce. To tu będzie można skontaktować się błyskawicznie ze swoimi współpracownikami za pomocą e-maila. Można też wysłać e-maile do całych grup z Akuny. Mamy także skrzynkę pocztową, do której możecie przysyłać swoje świetne pomysły, bo chcemy uczyć się od was i dowiadywać się, jak jeszcze możemy współpracować z wami lepiej. Tutaj możecie obliczyć dane statystyczne i zaplanować działania na przyszłość. Będziemy także tworzyć stopniowo całą bazę wiedzy w oparciu o najczęściej zadawane pytania i dbać o to, żeby można było łatwo wyszukać dostępne informacje. Będzie tutaj także Akuna VIP Club, mam nadzieję, że wszyscy do niego dołączycie. Będzie również informacja o dziesięcioleciu Akuny. Podsumowując: będzie tu naprawdę wiele ciekawych informacji. Mam nadzieję, że zobaczymy się wszyscy na wielkim, galowym, międzynarodowym wydarzeniu, które czeka nas wkrótce. Życzę samych sukcesów i do zobaczenia.

■ Spisała Iwona Ciesielska

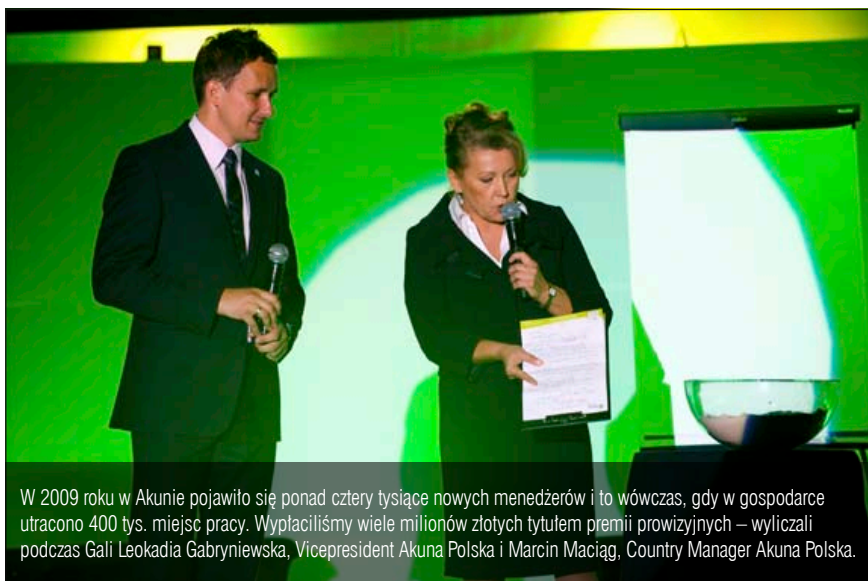
fol. Marcin Samborski / Fpress



Nowa strona Akuny

# v.akuna.pl/index.

# Los jest w waszych rękach



W 2009 roku w Akunie pojawiło się ponad cztery tysiące nowych menedżerów i to wówczas, gdy w gospodarce utracono 400 tys. miejsc pracy. Wypłaciliśmy wiele milionów złotych tytułem premii prowizyjnych – wyliczali podczas Gali Leokadia Gabryniowska, Vicepresident Akuna Polska i Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska.

Rok 2009 jest za nami. Był to rok pełen emocji, pełen różnych wrażeń, różnych wydarzeń. Korea przeprowadziła po raz pierwszy próbę zbrojeń jądrowych, Jerzy Buzek został przewodniczącym Parlamentu Europejskiego, a Japonia, do niedawna tygrys gospodarczy Azji, zanotowała najwyższy od 35 lat spadek produktu krajowego brutto. Ta ostatnia wiadomość pokazuje, w jakiej atmosferze mogliśmy śledzić wydarzenia roku 2009, bo wszyscy zastanawiali się, jakie konsekwencje będzie miało załamanie na rynku

To był rok pełen zmian i planów na przyszłość. To, co zostało osiągnięte w firmie, jest wynikiem pracy nas wszystkich. W związku z tym życzę Akunie Międzynarodowej, żeby w każdym kraju miała takich menedżerów, jakich ma Akuna Polska – powiedział podczas uroczystości Your Akuna Day, Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska. Razem z Leokadią Gabryniowską, zajmującą w Akunie pozycję Vicepresidenta, opowiedzieli też o wrażeniach z podróży do Dubaju i na Teneryfę, w których uczestniczyli najlepsi menedżerowie firmy.

nieruchomości (które miało miejsce w 2008 roku) na gospodarkę światową, gospodarkę amerykańską, europejską i gospodarkę polską. Jak wyglądała gospodarka Polski w roku 2009? O 50% wzrosła liczba firm, które ogłosiły bankructwo i upadłość, a było ich ponad 600. O 30% wzrosła liczba firm z branży produkcyjnej i usługowej, które w swoich sprawozdaniach finansowych wykazały na koniec 2009 roku stratę, a tych firm było ponad dwa i pół tysiąca. W roku 2009 utracone zostało ponad 400

## Marzenia też są ważne

Wrażeniami z pobytu na Teneryfie dzieli się Leokadia Gabryniowska, współpracująca z Akuną na pozycji Vicepresidenta

Wyjazd na Teneryfę – to było połączenie przyjemnego z pożytecznym. A więc piękny hotel, plaża, wspaniałe krajobrazy, a z drugiej strony – warsztaty szkoleniowe. Te warsztaty odbywały się przez cztery dni od godziny 9.30 do południa. Żeby łatwiej nam było się komunikować, zostaliśmy podzieleni na cztery kilkunastoosobowe grupy. Temat warsztatów brzmiał: „Wzrost – chcę go mieć”. Chodziło o to, co zrobić, żeby ten wzrost osiągnąć. Co więc trzeba zrobić? Okazuje się, że trzeba mieć cel. Bo tylko ten, kto go ma, może go osiągnąć. Żeby mieć wzrost, trzeba też wykonać

pewną pracę nad osobowością własną oraz innych ludzi. Trzeba też mieć marzenia, bo one są niezwykle ważne. Bardzo ważne jest też planowanie. Możemy mieć cel, ale jeśli nie zaplanujemy, jak go osiągnąć, może się okazać, że się nam to nie uda. Mówiono też o Programie Benefit i Benefit Extra, a to również nic innego, jak planowanie. Oprócz tego na Teneryfie spędzaliśmy czas na plaży, na zwiedzaniu. Było więc intensywnie i efektywnie. Wróciliśmy pełni energii i zapału do pracy. A o to przecież chodziło.



# Pracowitość to podstawa

O swoich doświadczeniach z tańcem opowiada Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

Teneryfa to były nie tylko: bardzo ważna praca menedżerska, zabawa i odpoczynek, ale także warsztaty taneczne. Zaczęły się drugiego dnia od wyjazdu z Polski. O godzinie 17 spotkaliśmy się w 30-osobowej grupie przy hotelowej estradzie. Po kilku minutach dołączyła do nas grupa tancerzy z programu „Taniec z Gwiazdami” i zaczęliśmy 30-minutowy trening, po którym wszyscy mieliśmy dość. Po tej rozgrzewce przeszliśmy do 1,5-godzinnych ćwiczeń, polegających na układaniu choreografii. I tak było przez kolejne trzy dni, a wszystko po to, żeby w ostatnim dniu wykonać 1,5-minutowy taniec. Trenowaliśmy w sumie osiem godzin. Ja schudłem pięć kilogramów! Po tych warsztatach tanecznych nabrałem ogromnej pokory do tego, co robią tancerze, bo wiem już, ile pracy muszą włożyć,

żeby efekt był taki, jaki widzimy w telewizji. Dużo ćwiczeń, aby zrealizować jedną, pozornie małą rzecz – ta reguła odnosi się do wielu osiągnięć w życiu. Są jednak ludzie, którzy się z tym nie zgadzają. Kilka miesięcy temu odbyłem rozmowę z jednym z naszych menedżerów, Dyrektorem Sieci Regionalnej, który powiedział mi, że rezygnuje z pracy w Akunie, bo chce nawiązać współpracę z inną firmą, gdyż zamierza być tam pierwszym, „takim Gabryńewskim”. Zyczyłem mu powodzenia. Miesiąc temu ten pan wrócił do naszej firmy i jest, zdaje się, na pozycji Lidera. Jaki z tego wniosek? Tak naprawdę nie ma znaczenia, czy ktoś jest pierwszy, piąty, setny czy tysięczny. Najistotniejsze jest to, jak bardzo angażuje się w to, co wykonuje, w swoją pracę.

Gala tradycyjnie już odbywała się w Sali Kongresowej Pałacu Kultury



śmy za rok 2009 wiele milionów złotych tytułem premii prowizyjnych, a to jest wasza praca i wasze wynagrodzenie. Gratuluję. Dzisiaj dużo było mowy o rzeczach niemożliwych i o tym, że tak naprawdę rzeczy niemożliwych nie ma. Wszystko, co chcemy osiągnąć, jest w zasięgu ręki. To tylko i wyłącznie od nas zależy, czy tak się stanie. Chciałbym, żebyśmy na tym najważniejszym w roku spotkaniu naszej firmy nie zapomnieli rzeczy, która spowodowała to właśnie spotkanie, czyli to, że razem jesteśmy w Akunie, że razem pracujemy i że realizujemy nasze indywidualne, a także nasze wspólne, ogólne cele. Jednym z nich jest podróż z Akuną. A w tym roku byliśmy już na takiej wyprawie dwa razy.

■ Wystąpiła Anna Lewandowska

foto. Marcin Samborski / Fpress

tysięcy miejsc pracy. Jest to ogromna liczba i te dane pokazują, że z gospodarką polską w roku 2009 nie było najlepiej. Zastanawiacie się w związku z tym na pewno, jak było z finansami

firmy Akuna Polska. W roku 2009 w Akunie pojawiło się ponad cztery tysiące nowych menedżerów i to wówczas, gdy w gospodarce utracono 400 tysięcy miejsc pracy. Wypłacili-

Wszyscy „Akunowicze” tego dnia poddali się tej szczególnej, rodzinnej atmosferze

# Wystarczy tylko chcieć

Nie wiecie, czym jest Benefit Extra? Dość obrazowo przedstawił go współpracujący z Akuną na pozycji Vicepresidenta – Paweł Borecki. Potem wraz z Markiem Wawrzeńczykiem, również zajmującym w Akunie pozycję Vicepresidenta, przeprowadzili w Sali Kameralnej Pałacu Kultury w Warszawie pierwszą, historyczną videokonferencję w firmie Akuna. Dzięki temu rozwiązaniu można zaoszczędzić mnóstwo czasu i pieniędzy. Teraz, zamiast poświęcać wiele godzin na dojechanie do klienta – wystarczy włączyć Internet.

## Paweł Borecki:

Chciałbym, żebyśmy porozmawiali o Beneficie Extra. To jest nowość w skali międzynarodowej. Ja sam, kiedy mówię o Akunie, to najczęściej się rozpędzam i używam zbyt wielu słów. Dzisiaj chciałbym o Akunie powiedzieć jedno zdanie: Akuna to szansa na lepsze życie.

otrzymalibyście bony. I te bony o wartości cztery i pół tysiąca złotych służyłyby wam właśnie do tego, żeby płacić za benzynę. Nieźle, prawda? Kolejny poziom Programu Benefit to Senior Builder. Dla Senior Buildera firma Akuna przygotowała coś znacznie lepszego. Pomyślcie: gdyby firma Akuna na rok wydzierżawiła wam



Wystąpienie Pawła Boreckiego, Vicepresidenta Akuna Polska, jak zwykle było bardzo dynamiczne

Dlaczego? Między innymi dlatego, że firma na ten Rok Jubileuszowy przygotowała dla nas wszystkich absolutnie imponujące benefity. Czy chcielibyście, żeby to były jakieś wyróżnienia, gadżet, czy może wolelibyście, żeby to było coś, co przedstawia konkretną wartość? A może wszystko razem? Tak? Wszystko razem to jest właśnie Program Benefit Extra. Pierwszy poziom Benefitu Extra – jest to Junior Builder. Czy jeździcie samochodem? Tankujecie czasami? Gdy tak stoicie przy dystrybutorze i tankujecie paliwo, to o czym myślicie? Może o tym, że jest to przelew pieniędzy do samochodu. Bo tak jest rzeczywiście. Zastanówcie się, co byście powiedzieli, gdyby to Akuna przelewała wam pieniądze do samochodu? Byłaby to niezła niespodzianka, prawda? Junior Builder to jest właśnie „ten przelew”. Bo gdybyście osiągnęli pozycję Junior Buildera,

samochód, np. forda focusa – czy mogłaby to być fajna niespodzianka? A teraz pomyślcie: czy jeżeli mielibyście forda focusa do użytkowania przez rok i wszystkie koszty byłyby po stronie Akuny, to czy warto jeszcze w coś się angażować? Pewnie tak. Bo benefity, jakie Akuna przygotowała na ten rok, to jest coś absolutnie unikalnego. Chodzi o trzeci poziom Programu Benefit Extra. Ten trzeci poziom nazywa się Power Builder. Czy wiesz, ile czasu potrzeba, aby uzyskać poziom Power Builder? To jest do osiągnięcia w dziewięć miesięcy, a zamiast forda focusa dostaniemy w użytkowanie luksusową limuzynę. Tym samochodem może każdy Power Builder jeździć i mieć go w użytkowaniu cały rok, a wszelkie koszty będzie pokrywała Akuna. Czy to nie jest SUPER SPRAWA?



## Marek Wawrzczyk:

Mam zaszczyt po raz pierwszy w historii naszej firmy przeprowadzić videokonferencję. Witam wszystkich „Akunowiczów”, którzy w tej chwili mnie oglądają. Jest to naprawdę historyczny moment, ponieważ mamy nowe, niesamowite narzędzie, które pozwoli nam jeszcze bardziej efektywnie pracować. Możemy rozmawiać i widzieć się nie tylko z jedną, ale z kilkoma tysiącami osób jednocześnie, możemy ze sobą czatować, jak również możemy sobie demonstrować slajdy, materiały promocyjne itd. Powiem teraz o kilku nowych możliwościach, jakie daje to właśnie narzędzie, czyli przeprowadzenie takiej konferencji. Slajdy, które widzicie obok, dotyczą sklepu dla naszych klientów. Nasi klienci mogą wejść na stronę [www.akunapolska.pl](http://www.akunapolska.pl) i tu zarejestrować się, dokonać zakupów. Po rejestracji, gdy klient poda osobę polecającą produkty firmy Akuna, można otrzymać 20% zniżkę na zakupy. Kolejna sprawa to subdomeny (subdomeny to adres internetowy, który należy do domeny głównej lub domeny wyższego poziomu). Do tej pory nie mieliście żadnej gwarancji, że klient, który odwiedzi te strony, będzie wam przyporządkowany. Teraz to się zmienia. Każdy z was będzie mieć taką subdomenę, czyli taka subdomena będzie mogła być umieszczona na waszej wizytówce. Korzyścią będzie możliwość bezpośredniego zarejestrowania osoby, która jest zainteresowana zakupem naszych preparatów czy współpracą z firmą. Jednocześnie klient czy współpracownik będzie mógł bezpośrednio zarejestrować się i będzie wam przyporządkowany.

Miałem przyjemność testowania subdomeny i w krótkim czasie pozyskałem czterech klientów. Są to dwie osoby z Lublina i po jednej z Rzeszowa i Poznania. Inna ważna sprawa to rejestracja on-line, która wcześniej zajmowała bardzo dużo czasu. Najpierw trzeba było zarejestrować się, potem przychodziły stosowne dokumenty i dopiero wówczas klient mógł korzystać z naszej bazy danych. W tej chwili jest zupełnie inaczej. Rejestracja jest bardzo prosta; można zrobić taką rejestrację bezpośrednio, bo wasz numer identyfikacyjny (czyli PESEL) wpisywany jest z urzędu, właśnie dzięki tej domenie. W momencie, kiedy klient czy współpracownik zostanie zarejestrowany, to natychmiast może dokonywać zakupów. To właśnie jest szalenie istotne. Kolejna sprawa dotyczy sklepu, który jest przeznaczony dla naszych menedżerów. Na stronie jest kilka zakładek, a między innymi zakładka, która pozwoli nam mieć wgląd w to, kto z naszych klientów korzysta z zakupów, jak również będziecie mogli wpisać tutaj swoją zniżkę, bo może zdarzyć się taka sytuacja, że wasz klient bezpośrednio od was nabędzie część produktu, a pozostałą część chciałby zakupić poprzez Internet. Wtedy można wejść w tę zakładkę i zaznaczyć tę zniżkę, jaką klient będzie mógł pobierać, czy kupować towar i to jest właśnie ta subdomena. Na tej zakładce będziecie Państwo mogli zakładać swoje subdomeny. Jeszcze jedna rzecz. Od tej pory nasz klient czy współpracownik będzie mógł płacić kartą, jak również dokonywać przelewów. Firma nie będzie musiała czekać, aż pieniądze znajdą się fizycznie na koncie. Jeżeli transakcja zostanie

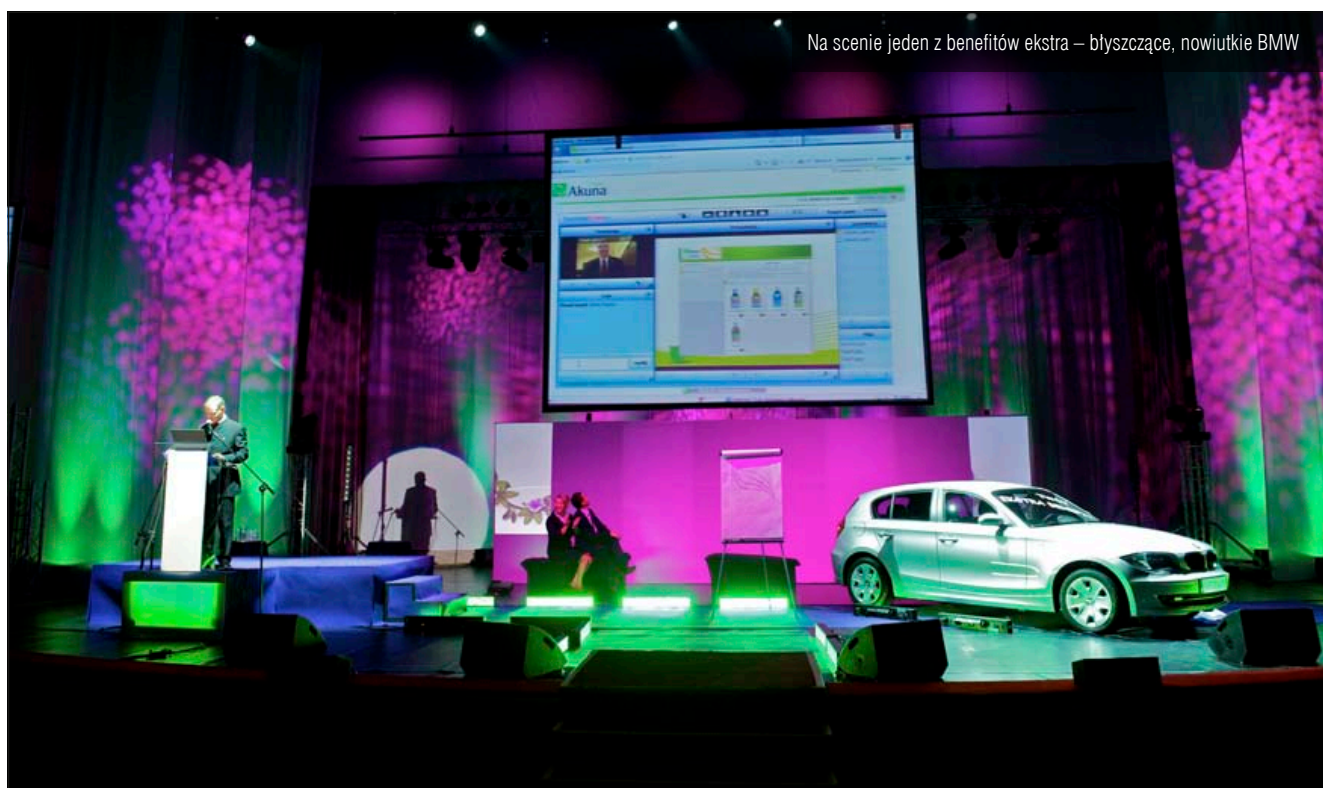
## Krok do przodu

Paweł Borecki: Jest to naprawdę historyczny moment. Do tej pory, aby móc pracować z naszymi partnerami biznesowymi, czy spotkać się z naszymi klientami, trzeba było wielokrotnie przeznaczyć wiele godzin, przejechać bardzo często kilkadziesiąt lub nawet kilkaset kilometrów. W tej chwili możemy zaoszczędzić mnóstwo czasu, a jak wiadomo – czas to pieniądź. Tak się składa, że za kilka dni będę obchodził okrągłą rocznicę urodzin. Żyję już pół wieku i tak naprawdę to miałem wielkie opory, jeśli chodzi o korzystanie z Internetu. Kosztowało mnie to wiele wysiłku, aby zmienić pewne przyzwyczajenia, aby zrobić ten krok do przodu. Jestem absolutnie pewien, że żyjemy w czasach, kiedy Internet staje się podstawowym narzędziem. Ten Internet i możliwości, które on daje, zniwelują różnice w kilometrach, różnice w czasie i nie będzie bariery międzynarodowej. A więc korzystajmy z tego narzędzia, bo jesteśmy jedną z nielicznych firm, która takie narzędzia oferuje.

dokonana poprzez kartę czy poprzez dokonanie przelewu, towar następnego dnia będzie dostarczony pod wskazany adres.

■ Wysłuchata Ewa Bukowska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Na scenie jeden z benefitów ekstra – błyszczące, nowiutkie BMW

# Pokonał bieguny i ludzkie słabości



Marek Kamiński



Przygotowania do wyprawy. Te opony będą potem zastąpione saniami z ciężkim ekwipunkiem.

Spróbuję opowiedzieć o mojej drodze przez życie i o tym, jak niemożliwe stało się możliwe. Dla mnie w życiu były różne rzeczy ważne. W 1990 roku wybrałem się na Spitsbergen. Podczas tej wyprawy poznałem mojego późniejszego towarzysza podróży, Wojciecha Moskala. Tam właśnie, w małej, drewnianej chatce, powstał plan przejścia Grenlandii i dojścia na Biegun Północny i Południowy w ciągu jednego roku. Myślałem, że to będzie trwało całe życie, ale było znacznie szybciej.

## Biegun Północny zdobyty!

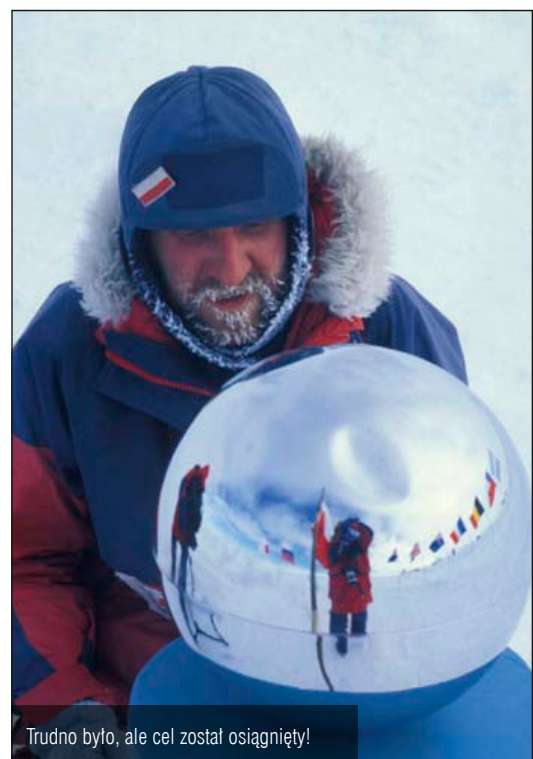
W 1995 roku postanowiliśmy zaatakować Biegun Północny. Podchodząc do realizacji tej wyprawy,

musieliśmy przygotować kręgosłup i układ mięśni do tego, żeby ciągnąć sanki, które ważyły 130 kilogramów i na których umieściliśmy 636 przedmiotów, czyli nasz cały bagaż. Wśród tych przedmiotów były również wielofunkcyjne kombinerki. Ostatniego dnia przed wyprawą zastanawialiśmy się, do czego one tak naprawdę nam się przydadzą. Potem okazało się, że były bardzo pomocne przy usuwaniu korzenia zęba! Operacja została wykonana na tyle dobrze, że po powrocie do Polski nie była potrzebna żadna interwencja stomatologiczna. Przez całą drogę (777 km) od Kanady aż na biegun byliśmy zdani tylko na siebie, musieliśmy być przygotowani na wszystko, np. na atak niedźwiedzi,

które mają zwyczaj atakowania bez ostrzeżenia. Spotkanie takiego niedźwiedzia mogłoby się źle skończyć, mimo że mieliśmy ze sobą sztucer. Na szczęście nie musieliśmy go nigdy użyć, żeby zabić jakiegokolwiek stworzenie. Niebezpieczne były także torosy, to znaczy formy spiętrzonego lodu, które mają do 15 metrów wysokości, a także otwarta woda, czyli szczeliny, które powstają w lodzie pokrywającym Ocean Arktyczny. Taka szczelina może mieć nawet 50 kilometrów szerokości, a ponieważ ludzie, z małymi wyjątkami, nie potrafią chodzić po wodzie, więc mogliśmy na ten biegun nie dojść. Ale Opatrzność chciała inaczej i jako pierwsi Polacy, i jako jedni z pierwszych na świecie, bez pomocy z zewnątrz, dotarliśmy na północny biegun Ziemi.

## Harmonia z wiatrem i lodem

Postanowiłem w tym samym roku zdobyć drugi biegun, czyli Biegun Południowy. Tym razem była to samotna wyprawa i wydawało mi się, że warto iść tą drogą, że najważniejsza jest właśnie droga, a nie cel, ale życie jest za krótkie, żeby uczyć się na błędach. Zdecydowałem się na prawie 1400 kilometrów marszu po najzimniejszym i najwyższym kontynencie, jakim jest Antarktyda, gdzie temperatury sięgają do minus 80 stopni Celsjusza, a wiatry wieją z prędkością do 300 kilometrów na godzinę. Wydawałoby się, że podczas takiej samotnej wyprawy brak ludzi oraz to, że nie ma się do kogo zwrócić z czymkolwiek, jest największym problemem. Teraz myślę, że samotność to tak naprawdę bardziej stan wewnętrzny niż zewnętrzny. W wielkich miastach, takich jak na przykład Warszawa czy Nowy Jork, ludzie są często bardziej samotni, niż ja samotnie



Trudno było, ale cel został osiągnięty!

Determinacja, działanie w grupie to sposób na osiągnięcie sukcesu – mówi Marek Kamiński, człowiek, który jako pierwszy i jedyny na świecie zdobył oba bieguny Ziemi w ciągu jednego roku i to bez pomocy z zewnątrz, który w skrajnych warunkach potrafi zmotywować ludzi, aby osiągnąć cel. Nasz wielki podróżnik dzięki swoim wyprawom pomagał także innym.



przemierzając na nartach biały kontynent. Idąc przez Antarktydę, czułem harmonię ze światem, z lodem, z wiatrem.

26 grudnia 1995 dostałem niezwyklej prezent od Świętego Mikołaja! Właśnie tego dnia zdobyłem drugi biegun w swoim życiu – Biegun Południowy. Ten plan, który powstał w małej, drewnianej chatce na Spitsbergenie, stał się rzeczywistością.

## Umieć zarządzać strachem

W takich skrajnych warunkach człowiek może poznać swoje granice, przy plus czy minus 50 stopniach, na biegunie czy na pustyni, wśród węży, wielbłądów, skorpionów czy innych niebezpieczeństw. Na pewno jednym z uczuć, z którym często mamy w takich sytuacjach do czynienia, jest strach. To dobrze, że ten strach się pojawia, bo on nas przestrzega przed niebezpieczeństwem, powoduje, że jesteśmy bardziej odpowiedzialni i uważni przy podejmowaniu decyzji. Ważne jest to, żebyśmy to my potrafili zarządzać strachem, a nie żeby strach zarządzał nami. Dzięki temu, że potrafiliśmy zarządzać strachem, przez 46 dni przeszliśmy 80 kilometrów i doszliśmy na drugą stronę australijskiej pustyni Gibsona jako pierwsi ludzie na świecie. W tamtych warunkach wydawałoby się, że ważną rzeczą była siła fizyczna, ale tak naprawdę najważniejsza była głowa, bo to głowa, a nie nogi dochodzą.

Można by sądzić, że wyprawa to typowo męskie wyzwanie, ale muszę przyznać, że zarówno w świecie wypraw, jak i w świecie biznesu kobiety radzą sobie równie dobrze, jak mężczyźni, a zdarza się, że kobiety radzą sobie nawet lepiej, ponieważ potrafią być elastyczne, przystosować się do nowej sytuacji, przetrwać sytuacje kryzysowe, aby potem iść dalej, zdążać do celu. W warunkach ekstremalnych nie działają pod wpływem emocji, ale podejmują często bardziej racjonalne decyzje niż mężczyźni.

## Przełamywanie barier

W życiu ważne jest przełamywanie różnych barier. Niektórym wydaje się, że tą barierą jest dziecko, uważają, że dziecko jest obciążeniem, że mając je, nie można prowadzić aktywnego trybu życia.

Kiedy w życiu moim i mojej żony pojawiło się dziecko, córka Pola, postanowiliśmy wybrać się przez Polskę – od źródeł Wisły na Baraniej Górze,



Trzeba było bardzo uważać, bo na każdym kroku czaiło się mnóstwo niebezpieczeństw

poprzez Warszawę, aż do Gdańska. Ta wyprawa była dla całej naszej trójki czymś niezwykłym, a Pola, która miała wówczas półtora roku, wtedy właśnie zaczęła mówić pełnymi zdaniami i pamięta do dzisiaj wiele sytuacji. Ta wyprawa stała się jej kapitałem na całe życie. Wiem, że z dziećmi warto podróżować w każdym wieku.

## Szczęście na końcu świata

W końcu chciałbym też opowiedzieć o najtrudniejszej wyprawie, wyprawie z Jaśkiem Melą. Jasiek w wieku 13 lat uległ wypadkowi, został porażony prądem o napięciu 15000 V i w wyniku tego stracił rękę i nogę.

Wówczas wydawało się, że Jasiek stracił też swoją szansę na normalne życie. Postanowiliśmy mu pomóc, dzieląc się swoim doświadczeniem i organizując wyprawę na biegun. I dzięki temu, że udało nam się tego dokonać, Jasiek jest teraz całkiem innym człowiekiem. Wówczas najważniejszym przestaniem było nie tyle, żeby dojść na biegun, ale żeby Jasiek stał się człowiekiem, który może realizować swoje marzenia. Wszystkie trudne i ciężkie sytuacje, które mogły się zdarzyć, staraliśmy się wcześniej przewidzieć i przetrenować w miarę zbliżonych warunkach.

Kiedy ruszyliśmy na stację Borneo na Oceanie Arktycznym, byliśmy dobrze przygotowani. W końcu mieliśmy do przejścia wiele kilometrów. Na początku drogi warunki były całkiem znośne: temperatura do minus 30 stopni Celsjusza i dosyć równy teren. Potem pogoda gwałtownie się pogorszyła. Zaczął wiać wiatr, który odpychał nas od bieguna. Mimo że codziennie przebywaliśmy około 20–30 kilometrów, wydawało się, że stoimy w miejscu,

że nie mamy szans, aby na ten biegun dojść.

Do tego jeszcze drogę przegradzały nam szczeliny z otwartą wodą, a dno było 4000 metrów niżej. W końcu, dzięki naszej wierze i modlitwie, niemożliwe stało się możliwe i te szczeliny, które przegradzały nam drogę, zamknęły się, teren się wyrównał, dryf ustał i 24 kwietnia 2004 roku Jasiek został najmłodszym zdobywcą Bieguna Południowego.

Pamiętam, że jeden z dziennikarzy pytał matkę Jaśka, jak to jest, że nie boi się wystać swego syna z obcym człowiekiem na koniec świata, gdzie może spotkać go nawet śmierć. Ale ona odpowiedziała, że największe nieszczęście spotkało go 150 metrów od domu, więc może gdzieś na końcu świata spotka go szczęście. Dzięki wyprawie zebraliśmy około 733 tysiące złotych i kupiliśmy protezy dla 65 osób. Czasem ludzie pytają mnie, czy warto iść na biegun. Myślę, że jeżeli można pomóc chociaż jednemu człowiekowi, to warto się zastanowić, czy nie pójść na biegun, ale jeżeli można pomóc 65 osobom, to nie warto się zastanawiać, tylko trzeba iść. Po to, żeby „postawić kropkę nad i”, udowodnić, że to nie był przypadek, w tym samym roku ruszyliśmy na Biegun Południowy. W trakcie tej wyprawy nie było wcale łatwiej, ale wszystko szczęśliwie się skończyło i 31 grudnia, w ostatnim dniu 2004 roku, Jasiek został najmłodszym zdobywcą obu biegunów Ziemi. Pokonał nie tylko własne ograniczenia, ciała i umysłu, ale myślę, że też dał nadzieję ludziom na całym świecie. Cieszę się, że mogłem w tym pomóc. To wiele dla mnie znaczyło.

■ Zanotowała Ewa Bukowska

fot. arch. prywatne Marka Kamińskiego

W takich skrajnych warunkach człowiek poznaje siebie, swoje granice i lęki

# Powalcz o „Oskara” sprzedaży



Elżbieta Pełka

Projekt PNSA koncentruje się głównie na sprzedaży, a to dlatego, że jest to sedno, jeżeli chodzi o kwestię zatrudnienia w każdym kraju, (oczywiście również w Polsce), bo osoby, które pracują w sprzedaży, napędzają gospodarkę. Mielismy tego naoczny dowód w roku 2009, kiedy Polska, jak również większość krajów na świecie, była dotknięta kryzysem i okazywało się, że to właśnie umiejętne zarządzanie sprzedażą powodowało, że firmy nie upadały. Tam, gdzie nie było takiego nacisku na sprzedaż – rzeczywiście te problemy były.

## W Polsce dopiero początek

Możemy powiedzieć, że nagrody są kluczem do sukcesu. Cały dzisiejszy dzień, wszystko to, o czym mówimy na dzisiejszej Gali, pokazuje i udowadnia, jak ważne jest nagradzanie i jak ważne są nagrody dla osób zajmujących się sprzedażą. W ubiegłym roku odbyła się kolejna edycja konkursu nagradzającego osiągnięcia najwybitniejszych przedstawicieli społeczności sprzedawców w Wielkiej Brytanii. Naszym marzeniem jest, aby również w Polsce ta nagroda była traktowana jak „Oskary” sprzedaży. Myślę, że po pierwszej edycji udało nam się w dużej mierze ten cel osiągnąć. Pamiętam, kiedy byłam pierwszy raz na gali w Londynie, trzy lata temu – a było tam 1500 osób z całej Wielkiej Brytanii, które partycypowały w tym przedsięwzięciu – wtedy naocznie mogłam się przekonać jak wielką estymą i jak wielkim szacunkiem wszyscy ich

obdarzali. Myślę, że był to jeden z powodów, dla którego zdecydowaliśmy się przenieść projekt na rynek polski. Sprzedawcy w Polsce są traktowani nie tak, jak na to zasługują. Sprzedaż polega na zrozumieniu i spełnieniu potrzeb konsumenta. W Polsce ciągle jeszcze sprzedawca kojarzy się ze sklepikarzem, ale to nieprawda, to skomplikowany i ważny zawód. Dobry sprzedawca to nie jest osoba, która stawia sobie za cel tylko sprzedaż. Zadaniem dobrego sprzedawcy, przed którym stoi klient, jest doprowadzenie do tego, żeby ten klient wrócił. Myślę, że i Państwo reprezentując tak ważny sektor dla gospodarki jakim jest MLM, zasługują na to, żeby móc konkurować i wygrywać z przedstawicielami innych branż. Dlatego kolejną edycję PNSA rozszerzyliśmy o kategorię skierowaną do sektora MLM.

## Konkurs dla każdego

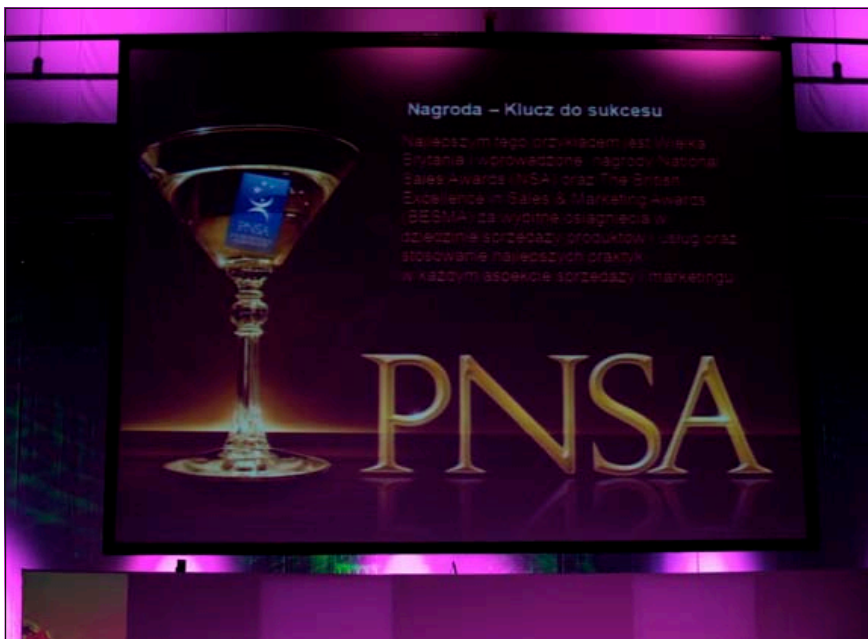
Najważniejsze jest motywowanie do osiągania jak najlepszych wyników sprzedażowych w sposób prosty i celowy. Przedsięwzięcie nasze odnosi się do wszystkich sektorów gospodarki,

Polish National Sales Awards jest jedynym w Polsce przedsięwzięciem, które promuje i wdraża nowoczesne standardy sprzedaży w oparciu o najlepsze praktyki zawodowe. Rolą PNSA jest integracja społeczności sprzedawców w Polsce oraz nagradzanie i wyróżnianie wybitnych przedstawicieli tej ogromnej społeczności.

więc właściwie każdy sprzedawca może wziąć w nim udział. Równie istotna jest integracja środowiska sprzedażowego w Polsce oraz nagradzanie i wyróżnianie najlepszych przedstawicieli podczas corocznej gali. PNSA to działanie na rzecz rozwoju przedsiębiorstw poprzez wspieranie działań sprzedaży przy jednoczesnym stworzeniu etosu idealnego sprzedawcy. Myślę, że wielu z nas znajdujących się na tej wielkiej Gali to sprzedawcy i bardzo ważne jest, żeby każdy z nas czuł, że to zawód, który jest szanowany, który ma etos, który jest traktowany

**Chcesz zostać doceniony jako sprzedawca? Zgłoś swój udział w konkursie Polish National Sales Awards. To pierwszy konkurs dla profesjonalnych sprzedawców, a także jedyny na polskim rynku projekt, budujący standardy sprzedaży. Został przygotowany w oparciu o doświadczenia brytyjskich organizacji branżowych. Przenosi najlepsze wzorce na polski rynek oraz podnosi prestiż zawodu sprzedawcy. O projekcie oraz o tym, co łączy go z Akuną, opowiedziała Elżbieta Pełka, Prezes PNSA.**





jak inne zawody typu prawnicy, naukowcy itp. Myślę, że sprzedawcy z uwagi na to, że mają tak duży wpływ na gospodarkę, zasłużyli sobie na to.

## To ważny konkurs

Kto wspiera projekt PNSA? Wiele organizacji i mediów, np. Polska Konfederacja Pracodawców Prywatnych Lewiatan, zagraniczne Izby Handlowe (np. brytyjska, niemiecka, skandynawska, belgijska). Nie bez powodu projekt jest wspierany od początku przez firmę Akuna Polska. Jesteśmy po pierwszej edycji, która zakończyła się w listopadzie ubiegłego roku i zaczynamy od stycznia już drugą edycję PNSA. Za chwilę powiem, jakie zmiany zostały wprowadzone w aktualnej edycji i jaki to może mieć wpływ na kategorie, metodykę konkursu, a tym samym jak bardzo pozytywnie wpływa to na postrzeganie samej marki AKUNA.

Bardzo chcieliśmy, aby gala w Polsce miała taki sam wymiar, jak w Wielkiej Brytanii. Myślę, że w dużej mierze nam się to udało. Jest jeszcze wiele rzeczy do poprawienia, ale rzeczywiście bardzo dobrze nasze działania zostały ocenione przez 20 finalistów pierwszej edycji. Były wśród nich między innymi takie firmy, jak: Telekomunikacja Polska, Discovery Polska, UPC Polska, ale również polskie firmy szkoleniowe.

## Nowa edycja

Co się zmieniło od pierwszej edycji konkursu do chwili obecnej? Zostały wypracowane nowe kategorie (było

to również efektem wartościowej współpracy z panem Marcinem Maciągiem z firmy Akuna Polska). W konkursie mamy dwie kategorie, które zostały przez nas wypracowane; to jest menedżer MLM i menedżer do spraw obsługi klienta. Bardzo istotne jest pokazanie społeczeństwu, osobom w mediach, jak ważne jest zbudowanie właściwej opinii na temat sektora MLM. Jeżeli chodzi o obsługę klienta, to również było zapotrzebowanie na tego rodzaju kategorię.

## Jakie kryteria?

Kto może się zgłaszać do kategorii: menedżer sektora MLM? Właściwie każdy menedżer, reprezentujący firmę MLM, mogący pochwalić się osiągniętymi wynikami sprzedaży w ostatnim roku działania, mogący wykazać się umiejętnością

Wiele osób zadaje mi pytanie, jaki jest najciekawszy przykład sprzedaży na świecie. Jest ich wiele. Myślę, że dobrym przykładem było kupno Alaski przez USA od Rosji za sumę 7 milionów dolarów, czyli za mniej niż 2 centy za akr. Transakcję oceniano jako ogromne szaleństwo. Wtedy opinia publiczna była zbulwersowana faktem wydania tak dużej sumy na „skład lodu i ogród niedźwiedzi polarnych”. Później okazało się, że USA zrobiły świetny interes na tej transakcji.

tworzenia nie tylko zespołów sprzedażowych, ale również umiejętnością pracy zespołowej i realizowania postawionych celów. Konkurs PNSA to również narzędzie, które będzie Państwu ułatwiało pracę i będzie cywilizowało wyobrażenia na temat sektora MLM. Marcin Maciąg powiedział, że firmę Akuna charakteryzuje i łączy innowacyjność rozwiązań sprzedażowych, a to jest bardzo bliskie PNSA. Powinni być Państwo dumni z tego, jak duży sektor pracy Państwo reprezentują. Przy ocenie kandydatów brane są pod uwagę takie kryteria, jak realizacja celów i wyniki sprzedażowe. Ważna jest etyka sprzedażowa, kreatywne rozwiązania, innowacyjność, praca zespołowa i zaangażowanie partnerów biznesowych. Kończąc chciałabym zacytować Briana Tracy, który powiedział, że jak już człowiek znajdzie się w tej kolejce do sukcesu, to trzeba robić wszystko, żeby nie dać się z niej wypchnąć. Jest chyba o co walczyć.

■ Spisała Anna Lewandowska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Jak co roku było elegancko i uroczysto, a uczestnicy Gali mieli doskonałą nastrój

# Podejmujemy to wyzwanie



– Wierciecie mi – to dopiero początek. Cel długoterminowy to pierwsza dziesiątka firm MLM na świecie – mówił podczas Gali Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska

Dziesięć lat temu Akunę tworzyło trzech menedżerów, dzisiaj – 150 tysięcy. To zespół, który może osiągnąć wszystko, o czym zamarzy – mówił Tomasz Kwolek, Prezes Akuna Polska, przemawiając podczas uroczystej Gali w Sali Kongresowej w Warszawie. A marzy mu się wielki sukces i to marzenie wkrótce się ziści! Prezes podsumował też dziesięć lat działalności firmy i podziękował wszystkim, którzy tę firmę razem z nim tworzyli.

Ten rok był naprawdę pełen emocji, dla wielu pełen nadziei, spełnionych marzeń. To był rok nagród. Był to rok Programu Benefit i Akademii Przywództwa Akuny. W ciągu ostatnich dwunastu miesięcy mieliśmy dużo zmian, nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Otworzono jeden z największych rynków świata, jakim jest Rosja. To dla nas olbrzymie wyzwanie.

Jako że jest to także Rok Jubileuszowy, związany z urodzinami Akuny – pojawia się pytanie: jakie było te pierwsze dziesięć lat firmy? Bo tyle już z nami. Na pewno za nimi stoi olbrzymi ogrom pracy. Dziesięć lat to tyle wspomnień, emocji, przeżyć. To bardzo dużo doświadczeń i wielu, naprawdę wielu wspaniałych przyjaciół. Dziesięć lat to dla wielu sukces, o jakim tylko można marzyć, realizacja marzeń, ale przede wszystkim tysiące wspaniałych ludzi o ogromnych sercach. To dziesięć lat budowania firmy na zasadach uczciwości, etyki i przyjaźni, gdzie zawsze na pierwszym miejscu był człowiek.

**Było tak:**

Dziesięć lat temu było nas w Polsce trzech: Boguś, jego brat Marek i ja. Dzisiaj jest nas ponad 150 tysięcy. To siła, zespół, który jest w stanie osiągnąć naprawdę wszystko, o czym

## Zacęło się od ziół

**O początkach współpracy z firmą Akuna – mówi twórca Alveo dr Sohrab Khoshbin**

Alveo powstało 25 lat temu, na początku było to tylko cztery zioła. Ja w swojej klinice zacząłem pracować z tym preparatem, lecząc nim swoich pacjentów. Alveo powstawało przez co najmniej 15 lat, czasami dodawałem składniki, a czasami odejmowałem niektóre z nich z receptury. Dopiero po 15 latach Alveo stało się preparatem zawierającym 26 ziół. Dziesięć lat temu zwrócili się do mnie Prezesi firmy Akuna z propozycją wprowadzenia tego właśnie produktu na rynek. Było to dla mnie przełomowe wydarzenie, ponieważ dzięki temu udało się rozpocząć sprzedaż produktu na całym świecie. Wybór tych właśnie składników, ziół, wynika z zasad medycyny chińskiej i starożytnej medycyny perskiej. Z tych 26 ziół każde ma swoje działanie. Ale jeśli je zmieszać, pojawia się nowe.

Alveo sprzedawane jest od ponad dziesięć lat i w ciągu tego czasu udało się uzyskać tyle wyników świadczących o pozytywnym działaniu tego produktu.

tylko zamarzy. Dzisiaj to jednak nie wczoraj, gdyż to już dzisiaj ważne jest, co będzie jutro – to jutro, które chcemy razem budować. W zeszłym roku Akuna VIP Club rzucił mi wyzwanie, a właściwie zadanie, polegające na określeniu wysokości sprzedaży w najbliższej przyszłości. Dzisiaj wszyscy znacie tę wartość, słyszeliście ją dzisiaj kilkakrotnie – 120 milionów punktów w ciągu trzech lat! Chcemy w ciągu tych najbliższych trzech lat stać się najpotężniejszą firmą w Polsce. Wierciecie mi – to dopiero początek. Cel długoterminowy to pierwsza dziesiątka firm MLM na świecie. Marcin Maciąg mówił dziś o szalonych pomysłach. To jest naprawdę szalony pomysł. I powiem wam jedno: to bardzo dobrze, bo to jest naprawdę szalone, ale tylko szalone pomysły warto realizować, a wiem, że z wami uda się to na pewno.



## Najlepsza limuzyna

Bardzo ważną sprawą jest fakt, że przez cały ten rok tworzyliśmy stabilny fundament pod ten nasz cel. Ten fundament to ponad 300 godzin wspólnych spotkań firmowych, ponad trzy miliony złotych przeznaczonych na promocję i systemy motywacyjne. Jesteśmy więc przygotowani.

W zeszłym roku pytano mnie też o misję i ideę w naszej firmie. Dzisiaj wspólnie pytamy, czy podejmujecie rzuconą przed laty rękawicę? Czy wsiadacie razem z nami do nowej Akuny? Pozwólcie kochani, że w swoim własnym i również w waszym imieniu podejmę to wyzwanie. To, co się tutaj dzieje, świadczy o tym, że damy radę. Pracowaliśmy nad tym cały rok, mamy wszystkie potrzebne narzędzia. Osiągniemy szczyty w MLM razem, kochani udziałowcy



Jednym z najważniejszych punktów Gali są nominacje



Dr Jaromir Bertlik i dr Sohrab Khoshbin są honorowymi gośćmi każdej Gali Akuny

Akuny. Podejmujemy wyzwanie. Rok 2012 jest rokiem dystrybucji Akuny. Przez dziesięć lat tworzyliśmy Akunę w Polsce. Była ona fordem focusem. Dzisiaj, po dziesięciu latach istnienia Akuny jest ona limuzyną najwyższej klasy. Wrzucamy siódmy, najwyższy bieg, a naszym celem jest rok 2012 i 120 milionów punktów!

■ Spisała Anna Lewandowska

foto. Marcin Samborski / Fpress

### Trzy istotne funkcje

**Czemu służy Alveo – mówi dr Jaromir Bertlik, ekspert w dziedzinie medycyny biologicznej, homotoksykologii i tradycyjnej medycyny chińskiej, przewodniczący Rady Naukowej Akuny**

Alveo przede wszystkim służy poprawie funkcjonowania systemu trawiennego. Jeżeli uda się oczyścić układ trawienny, to wtedy nasz organizm może przyjmować wszystkie składniki odżywcze z pożywienia. Wówczas w każdej komórce naszego ciała mogą zachodzić prawidłowe reakcje chemiczne, prowadzące do powstania energii, a to oznacza odpowiedni jej przyływ do organizmu. Mamy więc już dwie istotne funkcje działania produktu Alveo: pierwsza to oczyszczenie układu trawiennego, druga to funkcja energetyzująca. Powiem teraz o trzeciej – to bardzo ważne wzmocnienie systemu odpornościowego. W naszych jelitach znajduje się specjalna tkanka, która je wysięciela i wiąże się to z działaniem systemu odpornościowego. Jeżeli te komórki, te tkanki funkcjonują odpowiednio, mogą wówczas wytwarzać immunoglobulinę, białko tak istotne do prawidłowego funkcjonowania naszego systemu odpornościowego.

I na tym właśnie polega działanie produktu Alveo.



Na scenie współzałożyciele i szefostwo firmy Akuna



# I czadowo i nostalgicznie

W tym roku zespół „Perfect” obchodzi swoje huczne 30-lecie. Mimo tego nie stracił na jakości i popularności. Niemal jak dobre wino z upływem lat smakuje coraz lepiej! Grupa z powodzeniem i nieprzerwanie koncertuje, udziela się także charytatywnie i jest wszędzie tam, gdzie wyraziście przekonania i idee są jeszcze ważne! Tego właśnie było trzeba podczas takiej imprezy, jak Your Akuna Day! Kultowego zespołu, który poruszył wszystkie serca! „Perfect” na pewno spełnił te oczekiwania. Było nie tylko dynamicznie, ale też i nostalgicznie. Wiele osób przypomniało sobie czasy, które kojarzą się właśnie z piosenkami „Perfectu”. Z dyskotekami, prywatkami, na których królowała „Autobiografia” czy „Nie płacz Ewka”. Ech, to były czasy!

Potwierza to Małgorzata Krzysztofik z Warszawy, współpracująca z Akuną na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej.

– Siedziałam w pierwszym rzędzie, byłam więc w kręgu fanów tego zespołu, osób, które chciały być jak najbliżej sceny. „Perfect” to był świetny wybór. Ludzie zazwyczaj oczekują występu wykonawców, z którymi ich coś łączy, chociażby wspomnienia. Wówczas bardzo mocno przeżywają taki występ. Tak było i tym razem. Ludzie tańczyli, śpiewali, trzymali się za ręce. To było coś niesamowitego. Zwłaszcza, że był też element zaskoczenia; wykonawcy zaprezen-

wali jeden ze swoich nowych utworów. Koncert był po prostu świetny.

Podobnie koncert ocenia Teodor Mątek z Cieszyna, współpracujący z Akuną na pozycji Vicepresidenta.

– Co roku podczas Your Akuna Day można posłuchać dobrej muzyki. W tym roku był rewelacyjny koncert zespołu „Perfect”. Ta muzyka trafia do wszystkich, niezależnie od wieku. Ja sam świetnie się bawiłem. Widziałem, że inni – również. To był bardzo udany wieczór.

■ Ewa Bukowska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Ale się działo! Przeboje: „Nie płacz Ewka”, „Chciałbym być sobą”, „Ale wkoło jest wesoło”, „Niewiele ci mogę dać” czy „Autobiografia” grupy „Perfect” wywołały prawdziwe szaleństwo w Sali Kongresowej. Niejednemu poleciała łezka ze wzruszenia. Zespół „dał czadu”, a ludzie po prostu oszaleli. Tańczyli, śpiewali i robili sobie pamiątkowe zdjęcia na scenie.

Zespół porwał wszystkich do tańca



W tym roku „Perfect” obchodzi 30-lecie istnienia. I gra równie świetnie, jak na początku kariery!



Grzegorz Markowski, lider zespołu „Perfect”





Bankiet był okazją do zaprezentowania eleganckich kreacji

W tym roku to uroczyste spotkanie odbyło się w warszawskim Hotelu InterContinental. W imprezie uczestniczyli członkowie Akuna VIP Club, Akuna Power Team oraz goście z całej Polski i zza granicy. Wśród nich m.in. Prezesi Akuna Polska Tomasz Kwolek i Bogusław Dudzik, którzy ciepło podziękowali wszystkim za



...odpoczynku od pracy i relaksu na parkiecie



...a także pozowania do wspólnych fotografii

# Najlepsza impreza w Warszawie

Elegancki wystrój, wyśmienite jedzenie, doborowe towarzystwo oraz dobra muzyka – to elementy, które co roku składają się na bankiet podsumowujący Your Akuna Day. Panowie w eleganckich garniturach, panie w wieczorowych sukniach spotykają się po to, by porozmawiać o minionym dniu, biznesie, a także oderwać się od problemów dnia codziennego i potańczyć.

przybycie, współtwórcy i założyciele firmy Akuna – Zdenka i Michael Forst oraz Ivo Stoklasa z Kanady, Rene Lelek z Czech, przedstawiciele Rady Naukowej Akuny – doktorzy Sohrab Khoshbin, Jaromir Bertlik i Oto Kosta, Dyrektor Zarządzający Akuna International – Jos Pluijmakers, przedstawiciel Akuna Stany Zjednoczone Północ – Larry Wilkens, nowa Dyrektor ds. marketingu Akuna International – Marketa Chorvat, Country Manager Akuna Niemcy – Anna Dreimann. Była to okazja nie tylko do wspólnego świętowania, ale także do wymiany poglądów i bliższego poznania się. Jak podkreśla Małgorzata Charaszkiwicz z Tarnowa, współpracująca z Akuną na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej, był to także pretekst, by spotkać się w bardziej odświętnej scenarii.



... spotkania z najważniejszymi osobami w firmie

– Z większością osób spotykamy się czasami roboczo, ale takie odświętne spotkanie jest bardzo ważne, chociażby po to, żeby na chwilę zapomnieć o problemach dnia codziennego. Jak co roku urzekła mnie wspaniała oprawa całego wydarzenia – piękna sala i pyszne jedzenie. Rozmawiałam z członkiniami zespołu muzycznego, którego występ uświetniał ten bankiet i usłyszałam, że tego dnia w całej Warszawie na pewno nie było równie wspaniałej imprezy – relacjonuje. Mirosław Horodecki, współpracujący z Akuną na pozycji Vicepresidenta, bardzo miło wspomina ten wieczór. – Taki bankiet zbliża i integruje ludzi. To bardzo ważne, bo nie zawsze mamy czas i okazję, aby spotkać się i porozmawiać w takim gronie. Wszystko było bardzo profesjonalnie przygotowane. Można było porozmawiać i potańczyć. Widziałem, że ludzie dobrze się bawili. Impreza była więc ze wszech miar udana.

■ Anna Lewandowska

fot. Marcin Samborski / Fpress



# Tanecznym krokiem do raju



Niezwykłe plaże, słońce, palmy i urwiste góry, przeplatające się z ogrodami kwiatowymi. Taka właśnie jest Teneryfa. Pojechali na nią najlepsi menedżerowie firmy, żeby odpocząć, ale nie tylko. Wyjazd był połączeniem wypoczynku z rozwojem osobistym, a także nauką tańca!

Dzięki Akunie można nie tylko zapewnić sobie zdrowie i sukces zawodowy, ale również zwiedzić świat. Menedżerowie firmy byli już na Kubie i w Brazylii. Razem z Akuną podróżowali też po Morzu Karaibskim. Tym razem odwiedzili Teneryfę.

Teneryfa to największa i najpiękniejsza wyspa ze wszystkich siedmiu zamieszkałych Wysp Kanaryjskich, gdzie urwiste góry przeplatają się z niezwykłymi ogrodami kwiatowymi i niesłychanie pięknymi parkami. Wyspa wyróżnia się łagodnym klimatem przez cały rok. Panuje tu wieczna wiosna, gdyż średnia temperatura utrzymuje się powyżej 20 st. C. Teneryfa to perła Wysp Kanaryjskich i prawdziwy raj na Ziemi. Nasi menedżerowie spali w przepięknie położonym hotelu „Barceló Santiago”, usytuowanym w południowo-zachodniej części wyspy, w turystycznej miejscowości Puerto Santiago.

## Cztery po cztery

Akuna jest teraz bardzo spójna. Ma zwarty program edukacji, a ten wyjazd był połączeniem wypoczynku z rozwojem osobistym. Przed

południem odbywały się warsztaty, które były specjalną edycją Sesji Zielonej w ramach Akuna Leadership Academy. Wszyscy członkowie wyprawy zostali podzieleni na cztery grupy, a każda z grup kolejno uczestniczyła w czterech różnych zajęciach warsztatowych, prowadzonych przez najlepszych menedżerów Akuny: Marka Wawrzeńczyka (ustalenie celów życiowych), Pawła Boreckiego (relacje międzyludzkie i typy osobowości), Janusza i Leokadię Gabryńskich (planowanie oraz Program Benefit i Benefit Extra) oraz Annę i Grzegorza Rutkowskich (narzędzia w Akunie oraz aktywne czytanie, czyli tzw. „złota godzina”).

Wykłady przygotowane były w oparciu o książkę Briana Tracy „Osobowość lidera” i odbywały się pod hasłem „Wzrost – chcę go mieć”.

Jak się to podobało uczestnikom? Wrócili zachwyceni. Słońcem, atrakcjami, winem, a także tematyką wykładów, o czym świadczą chociażby ich relacje, które zamieszczamy obok.

## Integracja, tańce i śpiew

Oczywiście organizatorzy zadbali również o atrakcje. A więc przede wszystkim zwiedzanie Teneryfy. Uczestnicy wycieczki mieli okazję przejechać przez Villaflor, miejscowość najwyżej położoną w całej Hiszpanii (1466 m n.p.m.), podróżowali po krainie „Księżycowego Krajobrazu”, czyli Teide. Podróż rozpoczęła się od wjazdu do Parku Narodowego Cañadas del Teide. Na terenie parku można było podziwiać m.in. zachwycający szczyt wciąż aktywnego wulkanu Teide, uznawanego za najwyższy szczyt Hiszpanii (3718 m n.p.m.). Kolejnym egzotycznym punktem wycieczki było Icod de los Vinos, gdzie można było podziwiać wieczne drzewo Drago i degustować sławne kanaryjskie likiery i wina. Następnie w pięknym mieście La Orotava można było zachwycać się starą kanaryjską architekturą.

Co było po południu i wieczorem? Tańce i śpiew. I to w pełnym tego słowa znaczeniu. Akuna zafundowała wszystkim uczestnikom prawdziwą frajdę, czyli wyjątkowe warsztaty taneczne oraz



Jak widać – humory wszystkim dopisywały





Podczas wyprawy na Teneryfę można było wiele zobaczyć

turniej tańca. Warsztaty prowadzili członkowie grupy „Showdance”: Stefano Terrazzino, Robert Kochanek, Paulina Biernat oraz Agnieszka Malczyk. Tańczono m.in. salsa, cha cha, jive, mambo. Układy taneczne przygotowywano w dwóch grupach. Na koniec odbył się turniej tańca.

### Po co to wszystko?

Akuna to firma partnerska. Stawia nie tylko na profilaktykę zdrowotną, ale także rozwój osobisty. Każdy menedżer ciągle się rozwija i jest to pasjonujące, że ludzie mogą nieustannie podnosić swoje kwalifikacje zawodowe. Ale nie tylko; podczas wyprawy na Teneryfę menedżerowie mogli także przełamać wiele swoich barier, chociażby uczestnicząc w zawodach tanecznych, ale także nauczyć się, jak zbudować wspólny zespół, w którym wszyscy świetnie się rozumieją i każdy jest ważny.

Uczestnicy wycieczki wrócili zmotywowani do działania, opaleni, pełni energii. Już w drodze powrotnej układano plany i analizowano swoją przyszłość zawodową. To chyba najlepszy komplement dla organizatorów całego przedsięwzięcia. Bo udało się!

■ Iwona Ciesielska

fol. Katarzyna Piotrowska



...nauczyć się tańczyć

...a także zintegrować się z grupą





# Zorganizowane podejście do biznesu

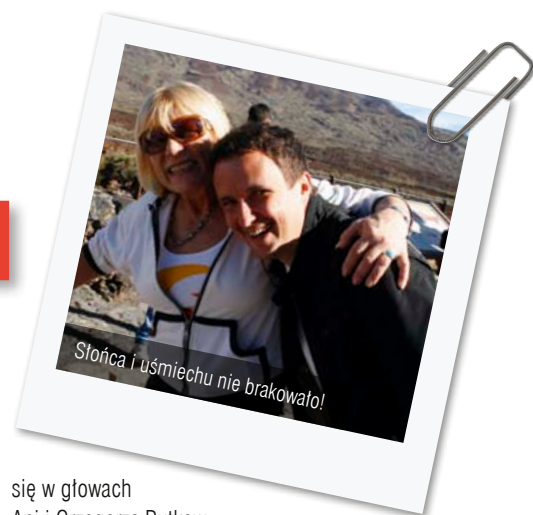
O tym, jaki był cel wyjazdu na Teneryfę, kto mógł wziąć w nim udział, czemu miały służyć warsztaty i czy połączenie wypoczynku ze szkoleniem było dobrym pomysłem – mówi Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

## Wyprawa na Teneryfę była częścią Akademii Przywództwa Akuny. Jakie to miało znaczenie w kontekście całej ALeA?

Ten wyjazd miał początkowo być taki, jak wiele innych poprzednio, czyli typowo rekreacyjny. Jednak po kilku rozmowach w Radzie VIP doszliśmy do wniosku, że skoro podczas tego rodzaju wyjazdów i tak wielu menedżerów garnie się do konsultacji na określone tematy, więc warto wzbogacić ten wyjazd o elementy warsztatowe ALeA. Przy czym ta ALeA, która miała miejsce podczas pobytu na Teneryfie, nie opierała się na wykładach, ale na rozmowie i wymianie doświadczeń pomiędzy wszystkimi menedżerami, którzy wzięli udział w wyprawie i dlatego wniosła taką „wartość dodaną” właśnie dla każdego z nich.

## Kiedy i gdzie zrodziła się koncepcja takich warsztatów?

Koncepcja przesłania, które niosła ze sobą ta ALeA, a więc „Wzrost – chcę go mieć”, zrodziła



się w głowach Ani i Grzegorza Rutkowskich, którzy taki temat podjęli już w ramach swoich struktur. Podczas rozmów w Radzie VIP doszliśmy do wniosku, że dobrze byłoby przenieść taką formułę na cały Power Team, a więc ludzi biorących udział w wyprawie na Teneryfę, po to, aby czerpać z tych najlepszych doświadczeń, które mają nasi menedżerowie. Potem w ramach jednego ze spotkań Rady VIP pracowaliśmy nad tematyką i konstrukcją tych warsztatów. Wtedy też powstał pomysł, aby odbyło się to w 10–12-osobowych grupach roboczych, żeby ta rozmowa podczas warsztatów miała sens i była konstruktywna, i to, że moderatorami tych grup będą właśnie Eksperti Rady VIP. Gówną ideę każdego z warsztatów opracowaliśmy wspólnie, natomiast szczegóły dopracowywał już prowadzący dany warsztat.

## Warsztaty oparliście na „Osobowości lidera” Briana Tracy? Dlaczego właśnie Tracy?

Chcieliśmy, aby to była jakaś kultowa postać i taką osobą jest właśnie Brian Tracy. Każdy z tych warsztatów odnosi się do tej pozycji książkowej, bo wspólnie uznaliśmy, że jest to książka, która ma i charakter ponadczasowy, i może wnieść dużo wartościowych przemyśleń w życie każdego człowieka, niekoniecznie menedżera. Chodzi o to, żeby wspólnie zainspirować się przemyśleniami na temat tej książki, bo to, co pisze w „Osobowości lidera” Brian Tracy, ma charakter uniwersalny i przez każdego z nas może być inaczej interpretowane. Dlatego im więcej osób w danej kwestii się wypowie, tym więcej punktów widzenia na daną sprawę poznamy, a to z kolei powoduje, że o wiele skuteczniej możemy działać jako menedżerowie w Akunie.



Wyprawa była wzbogacona o elementy warsztatów ALeA



## **Każda z czterech grup brała udział w każdym z czterech warsztatów. Jakie są reakcje ludzi?**

Warsztaty nie były obowiązkowe. Można było w zasadzie leżeć sobie na leżaku przy basenie, popijać drinki i wcale w tych warsztatach nie uczestniczyć. Natomiast już po pierwszym dniu spotkałem się z bardzo przyjaznymi opiniami uczestników tych warsztatów. Jak się często okazuje, rzeczy niby oczywiste wcale takie oczywiste nie są i np. menedżer na wysokiej pozycji, który w pewnym momencie odpuścił sobie taką bieżącą aktywność menedżerską, po drugim dniu tych warsztatów doszedł do wniosku, że znowu „zachciało mu się chcieć”. Poza tym to były warsztaty, na których omawialiśmy dużo takich „zarządczych” rzeczy. Chcieliśmy pokazać, że do MLM można podejść w sposób bardziej zorganizowany, taki bardziej „zarządczy” – poprzez określanie celów, planowanie zadań. Z rozmów z uczestnikami warsztatów wiem, że to przesłanie zostało bardzo pozytywnie odebrane, spotkało się z dużym zrozumieniem i chęcią wdrożenia tego w pracy własnej.



Jeden z warsztatów specjalnej edycji Sesji Zielonej. Na zdjęciu: Leokadia i Janusz Gabryniewscy.

## **Czyli chodzi o to, że MLM jest drogą do tego, żeby stać się wolnym, a nie źródłem tego, aby nic nie robić?**

Dokładnie tak. Aczkolwiek, nie wiem z jakiego powodu, zostało to trochę wynaturzone w takim właśnie sloganowym podejściu, że jest to biznes ludzi wolnych, w związku z tym nic ci nikt nie każe. Jak to zdaje się powiedział w jednym ze swoich wykładów Jan Brykczyński: „Ta wolność w MLM rozumiana źle jest wolnością od pieniędzy i od czegokolwiek”.

## **A rozumiana właściwie?**

Staje się drogą do wolności, tej prawdziwej, czyli niezależności zarówno mentalnej, jak i materialnej.

## **A czym dla Pana jest wolność?**

To możliwość i umiejętność dokonywania świadomych wyborów.

## **Sądzi Pan, że ludzie w Akunie mają potencjał do takiego właśnie rozumienia wolności?**

Tak. I właśnie rozmowy, które odbywałem na Teneryfie z menedżerami na różnych

szczeblach i różnych poziomach rozwoju menedżerskiego, świadczą o tym, że rzeczywiście dokonuje się pewien przełom zarówno w podejściu do pracy menedżerskiej, do pracy w Akunie, jak również w sposobie podejścia do własnego życia, w tym, jak tym życiem należy pokierować. Ludzie zaczynają to rozumieć i myślę, że to jest dobra przesłanka do wzrostów, które w Akunie nadchodzą.

## **Czy na takich wyjazdach ludzie lepiej się ze sobą integrują, tworzy się zespół oparty na takim wzajemnym zrozumieniu?**

Dla mnie ten wyjazd jest jednym z pierwszych w Akunie, bo nie miałem przyjemności uczestniczyć w tych wcześniejszych – na Kubę i do Brazylii i jestem pod wielkim wrażeniem tego, jak ludzie potrafią się ze sobą zintegrować, zespolić, rozmawiać na takie luźne i błahe z pozoru tematy, które w konsekwencji powodują bardzo miłe zbliżenie, a tym samym wypracowanie takiej wspólnej ścieżki dochodzenia do celu, jaki przyświeca nam w Akunie. Świetnym sposobem integracji okazały się warsztaty taneczne. Dla mnie są inspiracją i sprawiają, że inaczej patrzę na pewne sprawy, które do tej pory wydawały mi się oczywiste. Nawet w relacjach z moją żoną, która jest tu obecna. Ten taniec sprawia, że niektóre rzeczy można widzieć inaczej.

## **Na początku pomysł z tańcem nie bardzo się wszystkim podobał. Pojawiały się nawet głosy, że to jakiś przymus, coś się ludziom narzuca. A potem to się zmieniło. Dlaczego?**

Zostaliśmy podzieleni na dwie grupy i pojawił się nawet element rywalizacji. Ten kurs taneczny sprawił, że wszyscy chcieli wykonywać jakieś elementy choreograficzne lepiej niż ta druga grupa, były pytania do osób postronnych, jak oceniają naszą choreografię w odniesieniu do choreografii tej drugiej grupy. Dzięki temu nastąpiła taka wewnętrzna, zespołowa integracja i to było bardzo dobre.

## **Czy trzeba było w sobie przełamać jakiś wewnętrzny opór, wstyd, żeby się zmierzyć z tańcem?**

Myślę, że dochodzi tu do takiej konfrontacji, próby własnej wytrzymałości. Te ćwiczenia są dosyć męczące, wymagają dużego wkładu wysił-

Ten taniec sprawia, że niektóre rzeczy można widzieć inaczej

ku i energii i sądzę, że gdyby człowiekowi przyszło samemu się z tym zmierzyć, bez grupy, to szybciej by się zniechęcił. Natomiast to, że działa się w grupie, powoduje taką mobiliza-



Kroki były trudne, ale w grupie łatwiej było pokonać słabości. Jak widać – udało się to znakomicie.

cję, że nie jestem sam, ale są też inni ludzie, za których jestem współodpowiedzialny. I dzięki temu, że jesteśmy w grupie, łatwiej przełamać wewnętrzne słabości, które przy takich warsztatach tanecznych się spotyka.

## **I to przełamanie na płaszczyźnie ciała może pomóc ludziom w biznesie?**

Mieliśmy taką sytuację drugiego dnia, kiedy niektórzy stwierdzili, że ćwiczenia są za ciężkie, choreografia za trudna i wtedy rzuciłem hasło: „No, kochani, zbudowaliście takie imponujące struktury i co – nie poradzicie sobie z taką cza czą?” I natychmiast obudził się duch walki, ludzie się sprzyli, spięli i ruszyli do przodu. Myślę więc, że jeżeli ktoś mądrze, z pozycji obserwatora podejdzie do tego, co się tutaj na tych tanecznych warsztatach robi, to na pewno dużo skorzysta w odniesieniu do swojej normalnej, codziennej pracy i życia w ogóle.

## **Do tej pory podróże z Akuną odbywały się raz na dwa lata. Czy to się jakoś zmieni? Jakie są plany firmy w tym właśnie zakresie?**

Takie wyjazdy są wpisane w Program Benefit, w związku z tym będą się one odbywały co roku. Nie tylko będzie to Teneryfa – myślimy też o innych miejscach. Na pewno będziemy zabierać menedżerów w różne miejsca po to, żeby mogli doświadczać nowych rzeczy. Podróże kształcą, a te z Akuną – kształcą na pewno. Mam nadzieję, że dzięki wyprawom uda nam się nie tylko wykształcić w ludziach zapał do podróży, ale także pracy zawodowej i tej poświęconej kształtowaniu własnej osobowości. Na kolejną wyprawę zapraszam więc za rok i przyrzekam, że będzie nie mniej ekscytująca od tej na Teneryfie.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

foto. Katarzyna Piotrowska

# Akademia p

## Marek Wawrzeńczyk, Viceprezydent w firmie Akuna

Tematem mojego warsztatu były „Cele”. Chciałem, aby ludzie, z którymi pracowałem, mieli świadomość tego, że powinni mieć cele, powinni je umieć skonstruować i powinni je sobie zapisać. Jest to bardzo ważne, bo jak wynika z badań przeprowadzonych przez różne renomowane uniwersytety w USA, a co przytacza w swojej książce Brian Tracy, tylko niewielka garstka osób (ok. 3%) potrafi swoje cele sprecyzować i zapisuje je sobie. I właśnie ci ludzie osiągają sukces! Chciałem, aby menedżerowie Akuny mieli tego świadomość. Ja sam zacząłem wiele lat temu używać tego mechanizmu, wtedy, kiedy rozpocząłem pracę w MLM i to, co się wówczas wydarzyło, przerosło moje oczekiwania. W każdym razie 15 lat temu, kiedy to sobie spisywałem, nawet nie marzyłem o sytuacji, w jakiej się teraz znalazłem. A więc to działa i ja jestem tego żywym dowodem.



Warsztaty na świeżym powietrzu, to jest to!

Przyjemnie było z wielu powodów. Po pierwsze – warsztaty odbywały się w przepięknej scenerii. Po drugie – było kameralnie, bo w kilkunasto-osobowych grupach. Każdy więc miał okazję zabrać głos i zapytać o nurtujące go kwestie. Po trzecie – tematy poruszane na zajęciach okazały się na tyle ciekawe, że trudno było się zmieścić w wyznaczonym czasie. Poza tym każdy miał możliwość indywidualnych konsultacji. Wiedza pochodziła z wiarygodnego źródła, gdyż warsztaty prowadzili najlepsi menedżerowie firmy: Marek Wawrzeńczyk, Paweł Borecki, Leokadia i Janusz Gabryńewscy oraz Anna i Grzegorz Rutkowscy. Tematykę wszystkich czterech warsztatów oparto na książce Briana Tracy „Osobowość lidera”. Motto szkolenia brzmiało: „Wzrost – chcę go mieć”.

### Inne spojrzenie

– Po tych warsztatach inaczej spojrzałem na branżę MLM – stwierdził **Stanisław Musielak** z Rybnika, w Akunie od 5 lat, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. – W swojej strukturze chciałbym wdrożyć ten temat, o którym mówili państwo Rutkowscy, czyli położyć nacisk na kontrolę realizacji planów i ich weryfikację. Myślę, że tej kontroli nigdy u mnie nie było. Generalnie nie lubię być

kontrolowany i dlatego sam również tego nie wprowadzałem, a Grzegorz Rutkowski przekonał mnie, że warto to robić. Chciałbym potraktować programy Benefit i Benefit Extra jako narzędzia w mojej pracy. Do tej pory nie miałem problemu ze zrozumieniem Programu Benefit, natomiast traktowanie Programu Benefit jako narzędzia jest dla mnie trochę nowym spojrzeniem. Nie dla wszystkich jednak Program Benefit był jasny. Wiele osób przyznało, że zrozumiało jego zasady dopiero na Teneryfie.

– Pomimo iż dość wnikliwie studiowałem Program Benefit, to de facto go nie rozumiałem. Dopiero Leokadia i Janusz Gabryńewscy uświadomili mi, jakie to jest wspaniałe narzędzie – zdradził nam **Andrzej Konopczyński** z Warszawy, działający w Akunie od maja 2004 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. – Potem mieliśmy spotkanie z Markiem Wawrzeńczykiem i na jego zajęciach doszedłem do wniosku, że dotąd nie umiałem tak naprawdę wyznaczyć sobie głównego celu biznesowego. I tutaj, na Teneryfie to zrobiłem. To trochę śmiesznie brzmi, bo do tej pory robiłem to dziesiątki razy. Pewno z różnych przyczyn. Doszedłem do wniosku, że cel główny do tej pory nie był moim głównym celem. I muszę przewartościować teraz to, co dotych-



# od palmami

Te szkolenia były dobrym pomysłem. Niektóre ugruntowały nas w tym, co już wiedzieliśmy, ale dowiedzieliśmy się też sporo nowych rzeczy, nakreśliliśmy sobie nowe cele, udało nam się zrozumieć Program Benefit i Benefit Extra i nie mogliśmy się doczekać, kiedy zaczniemy tę wiedzę wykorzystywać – tak mówili uczestnicy warsztatów, które odbyły się podczas wyprawy na Teneryfę. Wzięli w niej udział najlepsi menedżerowie firmy. Początkowo projekt zakładający odpoczynek połączony z warsztatami wzbudzał wątpliwości. Po tygodniu wszyscy przyznali, że pomysł był świetny, bo było zarówno przyjemnie, jak i pożytecznie. A wrażeń na pewno nie brakowało.

czas robiłem. Przypieczętowały to jeszcze dwa kolejne warsztaty. Wyjeżdżam stąd z postanowieniem zmiany podejścia biznesowego i stylu pracy. To szkolenie było naprawdę świetnym pomysłem.

Podobnego zdania jest też **Mariusz Biskupski** i jego żona **Wioletta**. Oboje ze Stalowej Woli, w Akunie od 6,5 roku, obecnie na pozycjach Dyrektorów Sieci Międzynarodowej.

– Te szkolenia były naprawdę dobrym pomysłem. Niektóre ugruntowały nas w tym, co już wiedzieliśmy, ale dowiedzieliśmy się też sporo nowych rzeczy, nakreśliliśmy sobie nowe cele, udało nam się zrozumieć dogłębnie Program Benefit i Benefit Extra i nie mogliśmy się

doczekać, kiedy zaczniemy z tą wiedzą pracować – powiedział nam pan **Mariusz**.

Jego żona, **Wioletta**, dodała:

– To, co mi najbardziej utkwiło w pamięci, to planowanie; żeby sobie zaplanować dojście do określonego celu np. benefitów ekstra czy też innych benefitów, ponieważ to planowanie pozwala osiągnąć te cele, zamiast działania po omacku.

Wagę planowania podkreślała też **Małgorzata Charaszkiwicz** z Tarnowa, w Akunie od 2004 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej:

– Jeżeli chodzi o warsztaty, to było tam dużo wiedzy, którą już posiadałam, ale skorzystałam

z doświadczeń i praktycznych rozwiązań. Wiele z nich będę chciała wdrożyć w swojej strukturze, zwłaszcza sposób planowania. Ja też układałam sobie rzeczy po kolei, tylko że miałam odwrotną kolejność. Bo ja sobie planuję najbliższy dzień, tydzień, miesiąc i ewentualnie kwartał. Czyli nie mam ukierunkowania na cel, bo realizuję zadania, tylko nie wiem, dokąd zmierzam i to się gdzieś po drodze rozmywa.

Z nadzieją na uporządkowanie swoich działań w Akunie przyjechała **Ewa Foeller-Makohin** z Warszawy. W Akunie od listopada 2003 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. I jak przyznała w rozmowie z nami – udało jej się to!

## Paweł Borecki, Vicepresident w firmie Akuna

Temat mojego warsztatu dotyczył rozwoju osobistego. Celem było zrozumienie słów: skuteczność i świadomość. Chodziło o to, aby uczestnicy tego szkolenia stali się bardziej świadomi siebie i swoich partnerów biznesowych czy życiowych i żeby wiedzieli, jakie cechy muszą jeszcze wzmocnić, żeby mieć lepsze rezultaty. Bo każdy z nas jest jakimś swoim wydaniem – raz lepszym, raz gorszym. I chodzi o to, żebyśmy poprzez rozpoznanie siebie mogli być w życiu tym najlepszym swoim wydaniem. I żeby w sobie nie rozwijać rzeczy, w których jesteśmy słabi, czego nie czujemy, tylko skupić się na tym, w czym jesteśmy dobrzy. Ważna jest też umiejętność rozpoznania drugiego człowieka, umiejętność znalezienia i wykorzystania jego mocnych stron, aby właśnie w oparciu o nie pracować w zespole.



Przy tablicy kolejny wykładowca, Paweł Borecki, Vicepresident Akuna Polska



Chwila relaksu przy basenie. Na to także był czas podczas wyprawy na Teneryfę.

– Z natury jestem mało uporządkowaną osobą, a tu mam wszystko wyłożone od A do Z. Teraz najważniejsze, żeby to wprowadzić w życie. Mam nadzieję, że tak będzie. Zyskałam po prostu niesamowitą motywację i energię do działania – stwierdziła pani Ewa. – Mam nadzieję, że to mi nie minie. Ja w Akunie na początku szłam bardzo mocno, a potem wpadłam w strefę komfortu i chyba zrobiło mi się za dobrze, i... przestałam działać. Na Teneryfie z pełnym zaangażowaniem „weszłam” w te warsztaty, wyciągnęłam z nich maksymalnie to, co było istotne i mam zamiar się zmienić.

### Warsztaty nie przeszkadzały

Pomysł ze zorganizowaniem warsztatów podczas wyjazdu integracyjnego nie wszystkim się początkowo podobał. Po paru dniach jednak opinie się zmieniły.

– Przyjechałam tu wypocząć i się pobawić. Na początku myślałam, że te warsztaty będą temu przeszkadzały, ale potem okazało się, że to wszystko bardzo dobrze się poukładało, bo w godzinach, gdy słońce było jeszcze leniwe,

możliśmy popracować, a warsztaty bardzo dużo mi dały – opowiada **Hanna Pietroniec** z Kołobrzegu, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej, w Akunie od czerwca 2002 roku. – Dla mnie najbardziej wartościowe były zajęcia z rozwoju osobistego, poznanie typów osobowości pod kątem pracy z ludźmi w strukturach, czyli pokazanie, jak można z daną osobą nawiązać kontakt, czy poprawić swoją komunikację – czyli rzeczywiście rewelacyjne warsztaty i późniejsze konsultacje z Januszem i Lilą Gabryńskimi, którzy konkretnie, uwzględniając osobiste plany i cele, pomogli mi stworzyć plan. Wystarczy go teraz tylko realizować.

Zdanie na temat połączenia wypoczynku z pracą zmienił również podczas pobytu na Teneryfie **Radosław Jakubczak** z Mogielnicy koło Warszawy, działający w Akunie od sierpnia 2004 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Między-narodowej.

– Jadąc tutaj, nie do końca byłem przekonany, czy to jest najlepszy czas i miejsce na takie warsztaty. Wydawało mi się, że skoro w kraju przez tyle miesięcy pracujemy, to taki wyjazd powinien być odpoczynkiem. Teraz jestem zadowolony, że te warsztaty się odbyły, że był czas na wymianę doświadczeń. Wiele się tu nauczyłem. Doszedłem do wniosku, że wspólnie z moją żoną musimy bardziej dbać o naszych partnerów biznesowych, żeby oni też ustalali swoje cele, żeby je zapisywali. Poza tym jesteśmy opaleni i wypoczęci. Był czas na pracę, wypoczynek, a nawet naukę tańca. Wszystko w przepięknej scenerii, oko w oko z zachwycającą przyrodą.

Przyroda zachwyciła też **Marię Grabowską-Cholewę** z Kołobrzegu, Lidera Dywizji, współpracującą z Akuną od 2006 roku.

– Dla mnie było to fantastyczne przeżycie. Zachwycam się miejscem, roślinnością. Dużo czerpałam również z kontaktu z ludźmi. Ważne były nie tylko rozmowy w trakcie warsztatów, ale i po.

## Anna i Grzegorz Rutkowsy, Eksperti Rady VIP

Przede wszystkim chcieliśmy z ludźmi warsztatowo porozmawiać na temat narzędzi w biznesie. Tych narzędzi jest sporo, ale najważniejsze jest to, że ich wachlarz to nie jest menu, czyli my nie możemy sobie tych narzędzi wybrać. Żeby osiągnąć duże wzrosty, sukces, należy stosować je wszystkie. W przeciwnym wypadku nie osiągniemy tego, o co nam chodzi. Na naszych warsztatach bardzo mocno skupiliśmy się na rozwoju osobistym, na tzw. „złotej godzinie”, czyli na aktywnym czytaniu. To jest bardzo ważne. Takie czytanie to permanentne dostarczanie witamin do naszego mózgu. To takie Alveo dla niego. Czytanie aktywne jest jedną z lepszych metod rozwoju osobistego, znalezienia problemu, który w nas tkwi, bo rozwiązanie potem przychodzi już samo. Aktywne czytanie powoduje, że wzbudzamy swoją kreatywność i aktywność w ogóle.

Anna i Grzegorz Rutkowsy podczas swojego warsztatu mówili m.in. o „złotej godzinie”





Jeżeli chodzi o wykłady, to największe wrażenie zrobiły na pani Marii liczby.

– Pokazano mi liczby, a u nas tymi sprawami głównie zajmuje się mój mąż, więc nie są mi one aż tak bliskie, ale na Teneryfie wiele rzeczy mi się „rozjaśniło”. Jestem pod wrażeniem wykładu Pawła Boreckiego o typach osobowości. Podczas wykładu państwa Rutkowskich zrozumiałam konieczność weryfikacji tego, co robimy, a to nie zawsze do nas docierało. Poza tym wiem, jak ważne jest planowanie i że te nasze plany też musimy na nowo zweryfikować, dopracować i doszlifować. Praca nad tym rozpoczęła się zaraz po powrocie.

**Bogdan Cholewa**, mąż pani Marii, dodał, że poprzez zajęcia z Pawłem Boreckim zdał sobie sprawę, iż ludzie mają prawo do pewnych reakcji i trzeba umieć ich odpowiednio odbierać, nie zawsze dopasowywać do własnych wyobrażeń.

– Jestem samotnikiem i nie docierały do mnie różne rzeczy związane z grupą, zespołem. Uświadomiłem sobie, że zespół to nie tylko wierzchołek. Bardzo ważną rolę pełnią też pozostali ludzie w zespole i mam zamiar teraz postępować inaczej, dzieląc zadania wśród ludzi. Do tej pory uważałem, że sam wszystko najlepiej zrobię i w związku z tym doba była dla mnie zbyt krótka!

### Ważne czytanie

Ale nie tylko planowanie, komunikacja z ludźmi i wyznaczanie celu były ważne. Dla **Heleny Czerniakowskiej**, działającej w Akunie od 2005 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej najważniejsza okazała się nauka aktywnego czytania.

– Podczas warsztatów uświadomiłam sobie, jak jest to istotne i przydatne. Wyjechałam z Teneryfy z umiejętnością aktywnego czytania i mam zamiar przekazać to swojej strukturze. Planuję odtąd codziennie po godzinie czytać różnego rodzaju materiały związane z biznesem. Wiem teraz, ile daje takie codzienne dokształcanie – podsumowała warsztaty Helena Czerniakowska. Podkreśliła też, że na wyjeździe bardzo zżyła się z ludźmi. Ją i Reginę Markiewicz, z którą przyjechała z Litwy, połączyły warsztaty i tańce.

– Uważam, że warto dobrze pracować, choćby po to, aby móc uczestniczyć w tego rodzaju wyjeździe – potwierdza **Regina Markiewicz**, współpracująca z Akuną od 2006 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Czego dowiedziała się na warsztatach?

– Warsztaty wiele mnie nauczyły. Przede wszystkim na temat relacji z ludźmi. Dowiedziałam się, jak zaradzić pewnym problemom we wzajemnych kontaktach. Chcę ludziom na Litwie powiedzieć o tym, jak ważne jest rozwiązywanie problemów komunikacyjnych z innymi.

Wagę integracji z ludźmi podkreśla też inna uczestniczka wyprawy – **Dorota Stalińska**,



Janusz Gabryniwski, Viceprezydent Akuna Polska wyjaśniał wszystkim zasady Programu Benefit i Benefit Extra

## Leokadia i Janusz Gabryniwski, Viceprezidenti w firmie Akuna

Nasz warsztat poświęcony był planowaniu i był jednym z czterech warsztatów, których suma miała jeden wspólny cel: „Wzrost – choć go mieć”. Bardzo istotnym elementem wzrostu jest właściwe zaplanowanie tego, co chcemy osiągnąć i w jakim czasie. W biznesie minuta poświęcona na planowanie zwraca się dziesięciokrotnie. Wiemy, co robić, kiedy i w jaki sposób.

To planowanie oparliśmy na benefitach ekstra, które z góry narzucają maksymalnie dziewięćmiesięczny okres ich osiągnięcia. Staraliśmy się też wyjaśnić ludziom, na czym polega Program Benefit i Benefit Extra. Dużo dały też indywidualne konsultacje, podczas których można było jeszcze bardziej szczegółowo omówić niezrozumiałe dla danej osoby zagadnienie. Ludzie byli najbardziej zainteresowani ułożeniem indywidualnego planu, a to, że zostanie to przekazane w głąb grupy, da prawdziwą korzyść w postaci właściwej pracy menedżerskiej. Podczas konsultacji osiągnęliśmy właśnie ten etap zainteresowania i analizy. Widzieliśmy nawet, że w drodze powrotnej, w samolocie, ludzie analizowali, przeliczali, a więc osiągnęliśmy chyba to, o co nam tak naprawdę chodziło.

w Akunie od 2004 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej.

– Myślę, że te warsztaty przyniosą bardzo dużo efektów. Mnie najbardziej się podobał ten rodzaj integracji z ludźmi. Uważam, że jest to szalenie ważne. To był pierwszy wyjazd Power Teamu na taki rodzaj szkolenia połączonego z urlopem, czyli taką fajną integracją. Wykłady nie były stricte wykładami, tylko tematami uruchamiającymi w sensie ludzi uczestniczących w tym wydarzeniu do dyskusji, wymiany myśli. Sądzę, że to bardzo wielu osobom bardzo dużo dało. Ja najwięcej zyskałam w zakresie rozpoznawania osobowości partnerów biznesowych. Poza tym lepiej rozumiałam Program Benefit.

### Czyli przyjemne z pożytecznym?

– Tak, przyjemne – to leżakowanie w słońcu, nad oceanem, wycieczki. Pozyteczne – to szkolenie. ALeA bardzo dużo mi dała wiedzy praktycznej, po raz pierwszy miałam też możliwość konsultacji z państwem Gabryniwskimi, którzy są na najwyższych pozycjach i mają ogromne doświadczenie – relacjonuje **Joanna Mizerska-Fiedosiejew**, współpracująca

z Akuną od 1,5 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. – Wypracowałam sobie ten wyjazd, korzystając z Programu Benefit Extra. Pojechałam tam z mężem.

Co jest dla niej najważniejsze?

– Dla mnie ważne jest osiągnięcie celów. Coraz bardziej ambitnych. Poza tym rozwój osobisty, co realizuję w Akunie, podejmując szereg wyzwań, które warto podejmować. Szczególnie istotną umiejętnością jest dla mnie planowanie i uświadamianie ludziom, jak bardzo jest to ważne, bo to klucz do sukcesu. Jak podkreśla, przyjechała do domu opalona i bogatsza o doświadczenia. Ma zapał i motywację do działania. Wie, co robić. Czego chce więcej?

– Zabieram się do pracy – mówi z uśmiechem. – Mam tyle energii, że mogę przestawiać góry. Czego szczerze zazdrościmy. I życzymy powodzenia!

■ Wystąpiła Ewa Bukowska

foto. Katarzyna Piotrowska



# Bo do tanga trzeba dwojga

Dla tych wspaniałych tancerzy taniec to fascynacja, miłość, styl życia, całe życie. Dla tych, którzy pod ich okiem uczyli się tańczyć, to przyjemność, relaks, dobra zabawa, ale nie tylko. Mówią, że prowadzony przez mistrzów kurs tańca na Teneryfie, w którym mieli zaszczyt wziąć udział, uświadomił im, jak kochają taniec, ale też jak wiele taniec ma wspólnego z biznesem.

W takiej firmie, jak Akuna relacje między ludźmi to przecież podstawa funkcjonowania, mówią. Tak jak kroków w tańcu wciąż przecież uczymy się dobrych kontaktów z naszymi partnerami w biznesie. A te relacje zależą od człowieka, od tego, czego chce, jaki ma charakter, czy czuje ten rytm, wreszcie od zaangażowania. Od pasji. Bez pasji w ogóle trudno rozpocząć jakiegokolwiek działanie.

Jeśli masz pasję w sobie, ludzie to czują i idą za tobą. Jak w tańcu.

## Mistrzowie tańca prowadzący kurs tańca na Teneryfie

**ROBERT KOCHANEK** – tancerz, choreograf, wielokrotny uczestnik programu „Taniec z Gwiazdami”, „Tylko nas dwoje”

Czym jest dla mnie taniec? Nietatwo odpowiedzieć na to pytanie, jeśli najpierw tańczy się dla przyjemności, a potem z fascynacji. A teraz z przyjemności i fascynacji. Ale wciąż na pewno jest pasją. Czymś, co rozwija głowę, ciało, zacieśnia relacje międzyludzkie. W tańcu najważniejsze jest otworzenie się na swoje pozytywne i negatywne cechy. Wychodząc na parkiet, musimy tańczyć całym sobą, a jeśli jeszcze mamy to zrobić w parze, gdzie trzeba poprowadzić partnerkę, to jest dopiero sztuka. Taniec to nie jest prosta sprawa. Żeby dobrze tańczyć we dwoje, trzeba najpierw poznać samego siebie, potem partnerkę. To jest też kwestia komunikacji, tego, jak wyrażamy emocje, jak sobie z nimi radzimy. Taniec może być terapią, rehabilitacją, może też być

Taniec to przede wszystkim radość!



lekarstwem dla duszy. Jest tym atrakcyjniejszy, im bardziej zbliżamy się do perfekcji w przekazywaniu własnej historii, wyrażaniu swoich emocji. Taniec, podobnie jak sport, kształtuje charakter. Jest jak sztuka walki. Nie możesz nauczyć się walczyć, póki nie nauczysz się padać. Nie nauczysz się tańczyć, póki nie poznasz kroków. Uczestnictwo w programie telewizyjnym „Taniec z Gwiazdami” było dla mnie ogromną przygodą i niesamowitym doświadczeniem. Trzeba pamiętać, że głowa uczy się szybko, ciało wolno. Trzeba setek powtórek, by osiągnąć najmniejszy efekt. Teraz próbuję swoich sił w programie „Tylko nas dwoje”, uczę się śpiewu pod okiem wspaniałej wokalistki – pani Haliny Frąckowiak. Chcę popularyzować taniec, dawać przez to ludziom szczęście, zabawę, uśmiech. Uczestnicy warsztatów Akuny przełamali swoją barierę wstydu, tak zwanej nietykalości, w relacjach damsko-męskich, bo przecież w tańcu trzeba kobietę przytulić, objąć. Zrobiliśmy show na bazie nietatnych kroków i ludzie świetnie sobie z tym poradzili. To też dla nas – tancerzy jest mobilizujące, że w tak krótkim czasie widzimy naprawdę dobre efekty. Taniec, co ważne, uczy kultury zachowania, stylu, elegancji, dostojności. Uczy bycia w grupie. Składa się na to wiara we wspólny sukces i pozytywne nastawienie do innych. Ten warsztat pokazał wszystkim, jak wiele mogą zrobić razem. Dla innych i dla siebie. A jak potrafią zrobić coś dla siebie, to z radością będą też wspierać innych. Taniec pokazuje, co to znaczy iść na ustępstwa, uczy mówić „tak” i „nie”. Może sprawić, że staniemy się lepszą wersją samego siebie.

**STEFANO TERRAZZINO** – aktor, tancerz, gwiazda muzyki pop

Moja przygoda z tańcem zaczęła się, gdy miałem 16 lat. Ta, na początku, zabawa tak



Taniec to także dobra zabawa i uśmiech!



mnie wciągnęła, że postanowiłem intensywnie trenować. Aktualnie taniec jest nie tylko moją pasją, ale i zawodem. Zrobiłem maturę w Niemczech, potem pracowałem w teatrze i tam nauczyłem się projektować kostiumy. Dziś projektuję stroje taneczne. Choć ucę tańca innych, sam wciąż biorę udział w turniejach tanecznych. Moją pasją jest również śpiewanie i gra aktorska. Jednak to właśnie taniec jest dla mnie najlepszą formą wyrażania siebie. Jest jak ucieczka od rzeczywistości. To coś niezwykle zmysłowego i duchowego. Może gdybym był poetą, łatwiej byłoby mi wytłumaczyć sens tańca.

Potrzeba wiele wysiłku, by ludzie stworzyli zgrany duet w tańcu. Powinno pojawić się między nimi zrozumienie, jakaś chemia. To nie musi być miłość. Ale konieczna jest miłość ich obojga do tańca. Muszą się rozumieć bez słów. Taniec może bardzo pomóc w życiu. Mnie pomógł szalenie! Z natury jestem bardzo nieśmiały. Taniec wzmocnił mnie duchowo, psychicznie, dał mi pewność siebie. Wielu moich kolegów tancerzy osiągnęło wysokie pozycje zawodowe w innych dziedzinach, bo taniec uczy też, jak się promować. Sprawia, że dążenie do perfekcji wchodzi w krew, a to otwiera nas na sukces na wielu płaszczyznach.



W tańcu przyda się nie tylko poczucie rytmu, ale i dobra kondycja. Na zdjęciu Paulina Biernat i Stefano Terrazzino.

do turnieju, taki jest nasz styl, wyznacza nam go taniec, mocna koncentracja, dieta, długie przygotowania. Miesiąc przed zawodami nie myśli się już o niczym innym. Gdy zdarzyło mi się w tym czasie mieć chwilę melancholii, uznałam, że żyję jakby w innym świecie, że my tancerze tworzymy bardzo specyficzną, hermetyczną grupę ludzi. Cieszę się, że mam taką pasję. Taniec jest sposobem na wyrażenie siebie. Jestem bardzo emocjonalna, może mam nawet artystyczną duszę? Na pewno mam coś do powiedzenia. I za pomocą tańca jestem

w stanie to wyrazić. Bo drzemie we mnie coś, co mam ochotę pokazać światu. W ten sposób sama siebie spełniam. To jest wyrażanie emocji. Każdego dnia mam inny nastrój, każdego dnia inaczej patrzę na mojego partnera, każdego dnia inaczej go dotykam, każdego dnia inaczej wyrażam tańcem świat. Moja wiedza psychologiczna pomaga mi w relacjach, które temu towarzyszą, w emocjach, w czasie przed występami. Jedno i drugie kreuje mnie jako osobę.

Taniec to dla nas taka niewdzięczna kochanka. Kochasz ją, poświęcasz

się, a ona i tak cię czasem zdradzi. Zawsze powtarzam, że jeśli budujemy jakiś związek, to mamy wrażenie, że to jest coś na całe życie. Wtedy dajemy cały siebie, mimo to jednak mamy świadomość, że to się kiedyś skończy. Ale dlatego to jest piękne! Sztuką jest odnaleźć się w tej nowej sytuacji. Dorośli ludzie tak szybko zakochują się w tańcu. Taniec ich otwiera, sprawia, że są szczęśliwi. Kobiety odnajdują w nim swoją kobiecość. Chciałabym, by każdy mógł tego doświadczyć.

### AGNIESZKA MALCZYK – tancerka, choreograf, instruktor tańca, stylistka

Tańcem zajmuję się już od 16 lat. Jest całym moim życiem. Od 7 lat jestem instruktorem tańca. Moim zdaniem, aby taniec stał się dla dwojga ludzi pasją i radością, czymś niesamowitym, musi między partnerami zaistnieć

przynajmniej przyjaźń oraz wzajemny szacunek. Taniec można porównać do aktorstwa. W ruchu i w ciele jest prawda o nas samych. Po tylu latach wiem, jak mój taniec dojrzał, jestem też przekonana, że taniec może być sposobem na zrozumienie świata. Daje spełnienie, uczy dyscypliny, zorganizowania i efektywnego gospodarowania czasem.

Dzięki temu potrafię w ciągu dnia zrobić o wiele więcej niż moi znajomi.

Kryzys? Jak w życiu, tak i na parkiecie sprawia, że człowiek staje się silniejszy. Uważam, że nie ma mowy o autentycznej wygranej, jeśli nie doznało się prawdziwej porażki. Tego uczy sport i taniec. A kobiety nabywają dzięki niemu gracji i elegancji. Świetnie mi się pracowało z ludźmi z Akuny. Są bardzo otwarci i weseli. Cieszę się, że bardzo poważnie podeszli do tych zajęć i dawali podczas nich z siebie wszystko. Każdy instruktor lubi szybko widzieć efekty swojej pracy.

## Uczestnicy kursu tańca na Teneryfie

### Katarzyna i Marek Dżura z Krakowa, członkowie Akuna Power Team

**Katarzyna:** Kurs tańca na Teneryfie pod okiem tak znakomych instruktorów to było naprawdę przeżycie. Kiedy mieliśmy z mężem po 18 lat, uczylimy się tańczyć, zdobyliśmy nawet klasę D



W tańcu dajemy z siebie wszystko!

Pracując z ludźmi z Akuny, zauważyłem, że są niezwykle otwarci i ambitni. Ale mają też dystans do siebie i jakąś niesamowitą lekkość. Cieszę się, że mogłem z nimi pracować, gdyż każdy nowo poznany człowiek wnosi w nasze życie, w nasz taniec coś nowego i unikalnego.

### PAULINA BIERNAT – tancerka, uczestniczka 11. edycji „Tańca z Gwiazdami”

Tańczę od dzieciństwa. To moja pasja, ale nie tylko, to jest mój styl życia. Studiuję też psychologię i ona mnie fascynuje. Ale moją główną drogą jest taniec. To jest mój wybór, temu chcę poświęcać czas i to daje mi szczęście. Przede wszystkim tańczę turniejowo. Wraz z Stefanem występuję w turniejach tańca towarzyskiego w tańcu latynoamerykańskim w klasie zawodowców. Żyjemy od turnieju



Chodzi przede wszystkim o to, by się w tańcu zgrać...





Paulina Biernat i Stefano Terrazzino

u prof. Wieczystego w Pałacu pod Baranami w Krakowie. Dlatego pierwszą rzeczą, jaką zrobiłam, przygotowując się do tego wyjazdu, to (jak za starych dobrych czasów) kupiłam sobie buty do tańca. Miałam nadzieję, że wykorzystamy swoje umiejętności, że po tylu latach powrót na parkiet to jest prosta sprawa. I nagle okazało się, że to wcale nie jest łatwe. Że jeśli się konsekwentnie nie trenuje, to wypada się z wprawy. Ale nie przeszkodziło nam to w dobrej zabawie z prawdziwymi mistrzami. Tak bardzo mi się spodobało, że podjęłam decyzję – od wiosny wracamy do tańca. Idziemy na kurs. Taniec to jest chyba najlepsza forma aktywnego odpoczynku. Dla mnie jest idealna; w tańcu się bawię, w tańcu odreagowuję, w tańcu pracuję całe moje ciało. Dzięki temu, czego tu doświadczyłam, na nowo, w inny sposób uświadomiłam sobie, co znaczy współpraca. Wydawało się, że układ, który przyszło nam razem zatańczyć, jest trudny, ale każdy tyle z siebie dał i był tak skoncentrowany, że udało się!

Takie wspólne działanie artystyczne uczy nas budowania relacji i wzajemnego szacunku.

**Marek:** Bo w tańcu jak w życiu. Nagle okazuje się, że to nie taka prosta sprawa, by dwoje ludzi idealnie porozumiało się w tańcu. Jako mężczyzna na parkiecie powinienem prowadzić, ale czasem to Kasia przejmowała inicjatywę. Ale jak i w życiu, tak w tańcu wszystko można skorygować, trzeba tylko słuchać partnera i instruktora. Trzeba też zwracać uwagę na rzeczy ważne i te mniej ważne. I żeby mieć do tego dystans.

**K.:** Kiedy oddałam prowadzenie Markowi, kiedy poddałam mu się, wtedy dopiero staliśmy się jednością, wtedy dopiero zaczęło nam wszystko wychodzić. Taniec uświadamia nam też, jak bardzo liczą się detale. Taki „detal”, jak sposób ułożenia ręki... Od tego przecież wiele zależy. Detale są też ważne w naszym biznesie: kwestia ubioru choćby, kwestia uśmiechu, sposób przywitania się. To szczegóły składają się na obraz tego, co robimy, także na efekt końcowy naszego działania.

**M.:** Praca z trenerami tańca pokazała nam, co to znaczy być prawdziwym trenerem. Że jeśli chce się kogoś umiejętnie prowadzić, kierować nim, trzeba zachować umiar i rozwagę, wiedzieć, kiedy skończyć trening, kiedy przerwać, gdy ten, kogo uczymy, ma jeszcze w sobie entuzjazm.

Kiedy jeszcze nie jest bezgranicznie zmęczony, kiedy po odpoczynku chętnie wróci do nauki.

**K.:** We wzajemnych relacjach chodzi też o to, by się zgrać. Wtedy można mówić o prawdziwym porozumieniu w duecie. Podobnie jest w biznesie. Myślę, że po powrocie wprowadzę wiele korekt do naszego działania. Na pewno wzmocnię pracę nad sobą. I to, co najważniejsze – konsekwentna, systematyczna nauka, planowanie z ludźmi. To jest niezbędne. Bez tego nie ma sukcesu.

### Ewa i Zbigniew Kellerowie – z Brzezina k. Łodzi

**Ewa:** Razem z mężem, Zbyskiem prowadzimy od wielu lat biznes tradycyjny, a oprócz tego zajmujemy się Akuną. Jestem na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej od 2009, Zbyszek z Akuną związany jest od jesieni 2004 roku. Ponieważ ruch, a taniec szczególnie jest moją pasją, ten kurs poprowadzony przez mistrzów, gwiazdy tańca był dla mnie niesamowitym przeżyciem. Ale też uświadomił, że relacje w tańcu są bliskie relacjom w biznesie. Całym sercem jestem z Akuną i Zbyszka mocno mobilizuję do działania. W firmie, w jakiej pracujemy, relacje między ludźmi to podstawa funkcjonowania. Tak jak kroków w tańcu wciąż uczymy się dobrych kontaktów z naszymi partnerami w biznesie. One oczywiście zależą od człowieka, od tego, czego chce, jaki ma charakter. Od zaangażowania. Razem ze Zbyskiem jesteśmy ludźmi prostolinijnymi. To bardzo ułatwia kontakt z innymi, pomaga. Podczas tego wyjazdu poznałam nowych wspaniałych ludzi, bo w Akunie sprawdzają się tylko osoby o pozytywnej energii. Dzięki takiemu podejściu do życia łatwiej było nam porozumieć się na parkiecie, łatwiej było nam stworzyć zgrany zespół w tańcu.

**Zbyszek:** Widziałem żonę na scenie, byłem z niej dumny. Obie grupy były świetnie przygotowane i wszyscy dobrze się bawili. Na pewno bardzo się starali. Myślę, że ta wspólna walka o efekt, by wypaść jak najlepiej, ich zbliżyła. Stworzyli zespół, który potrafił się wspierać.

### Ewa Juszczyk z Będzina, w Akunie od 2005 roku, Dyktor Sieci Krajowej

Pierwszy raz uczestniczyłam w tak niesamowitym kursie. Jestem pod wrażeniem! Nauka tańca z takimi gwiazdami to jest naprawdę coś! Tańczyli i uczyli nas z taką pasją! Uczestniczyłam we wszystkich próbach, obserwowałam

zmagania nas wszystkich od początku i myślę, że wyszło nam zupełnie niezłe. Głównie dlatego, że tancerze przekazali nam swoją pasję, zarzili nas swoim entuzjazmem i miłością do tańca. Kiedy obserwowałam ich na parkiecie, pomyślałam sobie, że z taką pasją chciałabym działać w Akunie. Pod ich okiem pracowaliśmy nie tylko nad zgraniem się w zespole, ale też nad sobą. Bo też od pracy nad własnym charakterem i kondycją powinno się naukę tańca zaczynać. Zresztą takie podejście sprawdza się nie tylko na parkiecie, także w biznesie, w każdej dziedzinie życia. Praca w zespole wymaga innego podejścia, tolerancji, zaufania. Żeby zrobić coś sensownego razem, trzeba iść jednym krokiem, nie można wychodzić przed szereg ani zostawać w tyle. To widać na przykładzie Akuny, działanie solo nic nie daje, sukces to wynik umiejętności współpracy z innymi.

### Małgorzata Charaszkiwicz z Tarnowa, w Akunie od 2004 roku, Dyktor Sieci Międzynarodowej

Ten kurs uświadomił mi, jak bardzo istotna jest praca w zespole. Zdałam sobie sprawę, że jeśli ja sama nie nauczę się tych kroków, to działanie w grupie nie będzie możliwe. Dlatego uważam, że każda współpraca musi być poprzedzona pracą na sobie.

Dołączyć do grupy można na szczęście w każdym momencie, zawsze można złapać rytm, nauczyć się kroków, obserwując innych. Jak w układzie choreograficznym, tak i w Akunie ludzie, którzy tworzą zespół, musi łączyć jakaś wspólna sprawa. Wspólny cel. No i pasja. Bez pasji w ogóle trudno rozpoczynać jakiegokolwiek działanie. Jeśli masz pasję w sobie, ludzie to czują i idą za tobą. Tak tworzy się dobry zespół. A wracając do tańca, to jest jedna z najpiękniejszych rzeczy na świecie. Jeden



Taniec to także eksplozja emocji...





Taniec to żywioł!

z choreografów mówi kiedyś: „Gdyby młodzi ludzie umieli tańczyć, nie mieliby poczucia za długich rąk i za długich nóg”. Taniec pozwala na pełną harmonię ciała i umysłu, daje zupełnie nowe możliwości. Ja taniec mam w sobie. Żyję w rytmie rumbly!

### Iwona Jakubczak z Mogielnicy, w Akunie od 2004 roku, Dyrektor Sieci Regionalnej

Taniec, śpiew, wszystko, co związane z muzyką, to jest mój żywioł. Mając sześć lat, zaczęłam grać na skrzypcach, a gdy nabrałam większych umiejętności, mogłam przyłączyć się do zespołu instrumentalnego. Równocześnie rozpoczęła się moja przygoda z tańcem. W szkolnym zespole ludowym tańczyłam w jednej parze razem z moim przyszłym mężem. Śpiewałam również w szkolnym chórze.

Tu, na Teneryfie mieliśmy niesamowitą okazję uczyć się tańca pod okiem fantastycznych trenerów. Dla mnie było to wspaniałe przeżycie! Dzięki temu bardziej się otworzyłam, poczułam w sobie energię i pasję. Dalo mi to większą pewność siebie. Myślę, że relacje w tańcu są bardzo podobne do tych w życiu. Jeśli potrafimy zbliżyć się do siebie w tańcu, okazać sobie emocje, to podobnie odnosimy się do siebie w życiu codziennym. Podczas tego kursu mogliśmy razem z mężem wiele się o sobie dowiedzieć, jeszcze raz siebie się nauczyć. Zauważyliśmy, że drzemią w nas ogromne możliwości, że naprawdę wiele możemy jeszcze z siebie dać. Radek jest wulkanem energii. Wciąż mnie zaskakuje, odkrywam go na nowo i na nowo się w nim zakochuję.

Tę współpracę w tańcu można świetnie porównać do tworzenia biznesu. Początek był trudny. Tworzyliśmy zespół składający się z pięciu par. Każdy z nas prezentował inny temperament, inne umiejętności. Musieliśmy zgrać się w parze,

a potem w zespole. Początkowo każdy skupiał uwagę na sobie, ale wkrótce zrozumieliśmy, że liczą się przede wszystkim inni. To była doskonała nauka o sobie samym i o pozostałych członkach zespołu. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy się do intensywnego treningu. Mimo ogromnego zmęczenia ćwiczyliśmy bez narzekania. Mieliśmy przecież cel i nie mogliśmy zawiść swojej drużyny. Ale przede wszystkim sprawiło nam to ogromną przyjemność. To można przekładać na budowę zespołu w Akunie, czyli najpierw trzeba poznać siebie, poznać innych i zbudować relacje, wtedy pracuje się łatwiej. Trzeba wiedzieć, po co chcę być w zespole, a przede wszystkim, dlaczego chcę „robić Akunę”. Wiem, że budowanie relacji z naszymi partnerami, tworzenie zespołu opiera się nie tylko na wspólności celów, ale też empatii, uczciwości, szacunku, odpowiedzialności za siebie i innych.

### Joanna Mizerska-Fiedosiejew, w Akunie od 1,5 roku, Dyrektor Sieci Regionalnej i Maciej Fiedosiejew, w Akunie od roku – z Warszawy

**Maciej:** Ten kurs dla nas przede wszystkim świetna zabawa! To także dobry przykład na to, jakie efekty może dać solidna, pełna pasji praca w grupie. Oczywiście, żeby ta współpraca dała efekty, musi również istnieć wzajemne porozumienie i wspólny cel.

**Joanna:** Taniec to dla mnie duża przyjemność. Ruch i sport w jednym. Naszym założeniem było, by wytrwać do końca. A przecież nie wszyscy wytrwali. Mnie w pewnym momencie dopadł wirus, ale przetrwałam. Może dlatego, że bardzo chciałam. Nasze wspólne bycie na parkiecie potwierdziło nasze relacje w życiu, że bardzo siebie doceniamy

i że „do tanga trzeba dwojga”. Nasze wspólne zaangażowanie i zgranie widać również w tańcu.

### Ewa Foeller-Makohin w Akunie od listopada 2003 roku, kiedyś Warszawa, od czterech lat Piaseczno

Uczestniczyłam tylko w pierwszej części kursu, bo odnowiła mi się narciarska kontuzja kolana. Żałowałam strasznie, bo bardzo chciałam tańczyć. Ale tempo niestety było dla mnie za ostre. Od dawna marzyłam o tym, by tańczyć, by zaliczyć taki profesjonalny kurs tańca. I nawet te kilka godzin, które tu przeszłam, to było już coś. Zdałam sobie sprawę, jak bardzo niesforne jest ciało, jak wiele trzeba, by nam się poddało, byśmy mogli je okiełznać. Kiedy obserwowałam wszystkich na scenie, widziałam, że porozumienie w zespole to podstawa. Jak bardzo pomaga nam świadomość, że w razie czego możemy na kogoś liczyć. W pojedynkę jest znacznie trudniej. Tak jak w Akunie. W zespole praca jest o wiele bardziej atrakcyjna, emocjonująca i efektywna.

■ Zebrała Zofia Rymaszewicz

foto. Katarzyna Piotrowska



W tańcu czujemy się wyjątkowi... Na zdjęciu Agnieszka Małczyk i Robert Kochanek.



# Pomocna wirtualna dłoń

Akuna ma nową stronę wizerunkową. O tym, jak wygląda ta strona i co oferuje, a także o statystykach obrazujących liczbę wejść i o zakładkach cieszących się największą popularnością wśród menedżerów mówi Joanna Słodkowska, koordynator do spraw marketingu w firmie Akuna Polska.

## Akuna ma nową stronę internetową. Na czym polegają zmiany?

Tak, mamy nową stronę. Nawet na ostatniej Gali Your Akuna Day byliśmy otoczeni motywami zaczerpniętymi właśnie z naszej nowej strony wizerunkowej [www.akunapolska.pl](http://www.akunapolska.pl). Strona różni się przede wszystkim wyglądem – z nawiązującą do natury grafiką, której delikatność podkreśla charakter firmy Akuna. Już samo intro może wywołać dużo pozytywnych odczuć. Motywy roślinne i przyjemna, wpadająca w ucho muzyka wprowadzą odbiorcę w świat Akuny. Świat, którego jednym z ważniejszych elementów jest styl wellness i dążenie do utrzymania dobrej kondycji organizmu. Na stronie można poruszać się w obrębie następujących zakładek: O firmie, Produkty, Baza wiedzy, Jak kupić? i Poznaj siebie oraz Kariera. Każda zawiera liczne artykuły w obrębie określonej tematyki. **O firmie** to zakładka zawierająca informacje o działalności, historii i aktualnych akcjach firmy Akuna. Zakładka **Produkty** to szczegółowy opis oferowanych produktów Akuny wraz z opiniami na ich temat. Dalej **Baza wiedzy** – termin znany już z Akuna Inside, jednak w tym przypadku jest to wiedza skierowana do konsumenta, czyli opinie ekspertów, certyfikaty produktów czy słowniczek z najważniejszymi pojęciami, użytymi na stronie. Na pytanie: **Jak kupić?** odpowie kolejna zakładka, natomiast **Poznaj siebie** to miniporadnik, w którym znajdują się cenne uwagi, dotyczące codziennego stylu życia. Część biznesowa, związana ze współpracą z firmą zawarta jest w zakładce **Kariera**. Strona wizerunkowa to przede wszystkim większa liczba informacji o firmie, jej działalności i możliwościach

współpracy, ujętych w ciekawej i przystępnej formie.

## Wiem, że każdy menedżer może mieć odtąd swoją subdomenę. Co to oznacza i jakie korzyści się z tym wiąże?

Subdomenę korporacyjną może założyć każdy, kto podpisał deklarację członkowską i zarejestrował się na [www.partnerakuna.pl](http://www.partnerakuna.pl). Tam w zakładce



e-shop znajduje się opcja Subdomena, w której można np. założyć subdomenę, modyfikować wyświetlane dane kontaktowe, sprawdzić statystyki wejść na subdomenę, przedłużyć okres promocyjny zgodnie z Regulaminem promocji „Testuj subdomeny za darmo”, czy opłacić abonament za użytkowanie subdomeny.

## A czym jest subdomena korporacyjna?

To wirtualna wizytówka, która pozwala klientom na zakup produktów (ze stałą zniżką 20% w ramach promocji „MÓJ KLIENT, Akuna i Ja”) oraz rejestrację on-line w przypadku, kiedy byliby zainteresowani systemem zniżek lub współpracą z firmą Akuna. Korzystanie z subdomeny pozwala na utrzymanie wysokiej jakości relacji między menedżerami firmy Akuna a ich klientami.

## Dlaczego każdy menedżer powinien mieć adres swojej subdomeny na wizytówce?

Jak już wspomniałam, subdomena jest swego rodzaju wirtualną wizytówką, natomiast każda wizytówka jest właśnie tym, co pozwala na utrzymanie kontaktu ze swoim dystrybuto-





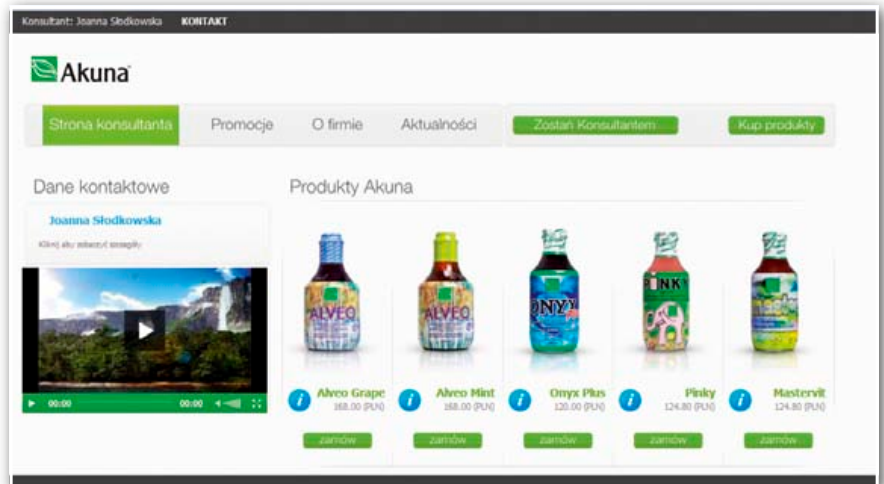
rem. Umieszczając adres subdomeny na tradycyjnej wizytówce, dajesz swojemu klientowi lub potencjalnemu współpracownikowi możliwość szybkiego zajęcia się formalnościami w przypadku chęci zakupu produktów lub podjęcia decyzji o współpracy. Na stronie internetowej pojawiły się też specjalne narzędzia, służące efektywnej sprzedaży.

### **Czy łatwiejsza jest teraz rejestracja? Na czym polega? Co to oznacza w praktyce dla każdego menedżera?**

To właśnie część zakładki biznesowej – **Kariera** na [www.akunapolska.pl](http://www.akunapolska.pl), na której umieściliśmy formularz do rejestracji on-line. Aby dokonać takiej rejestracji, należy znać numer umowy lub adres e-mail swojego dystrybutora, wypełnić formularz ze swoimi danymi oraz zaakceptować warunki współpracy. W przypadku braku danych zapraszającego, odwiedzającemu stronę sugerujemy kontakt z biurem Akuna Polska. Jak można za pośrednictwem tego narzędzia zarejestrować nowego współpracownika? Np. podając mu adres swojej subdomeny. W efekcie klient po kliknięciu pola **Zostań konsultantem** jest przeniesiony do strony z rejestracją on-line, a tutaj... niespodzianka. Poza wypełnieniem swoich danych nie wymaga się od niego żadnych dodatkowych informacji – pola dotyczące zapraszającego są już wypełnione!

### **Jakie możliwości daje rejestracja on-line?**

Przede wszystkim jest to udogodnienie polegające na tym, że wszelkich formalności dokonać można bez wychodzenia z domu. Po poprawnym wypełnieniu formularza oraz przesłaniu go do biura należy uiścić stosowną opłatę. Rejestracja w systemie ma miejsce po zaksięgowaniu środków na koncie firmy Akuna. Wtedy też do rejestrującej się osoby trafia wiadomość e-mail, informująca, że właśnie została niezależnym dystrybutorem firmy Akuna Polska Sp. z o.o. Końcowym etapem jest



otrzymanie tradycyjną przesyłką pocztową przewodnika oraz jednej kopii deklaracji członkowskiej.

### **Ostatnio dużo mówi się także o przełomie w zakresie kontaktu z klientami i współpracownikami Akuny za pomocą videokonferencji. Jakie możliwości daje to narzędzie i co trzeba zrobić, żeby taką videokonferencję przeprowadzić?**

Założeniem jest, aby nasi menedżerowie kontaktowali się ze sobą w sposób szybki, bezproblemowy i efektywny. Chcemy dać im jak najwięcej narzędzi i możliwości, aby nasza współpraca utrzymywała swoją wysoką jakość w dobie wysokiego rozwoju technologicznego. Narzędzie to umożliwia prowadzenie wykładów wraz z np. prezentacjami dla wielu uczestników, rozrzuconych po różnych miejscach w kraju i na świecie. Z konferencji będą mogli korzystać wszyscy menedżerowie. Do tej pory z telekonferencji korzystali menedżerowie na najwyższych pozycjach. Wielu z nich nie raz już na żywo swoją wiedzę prezentowało i szkoliło kolejnych menedżerów.

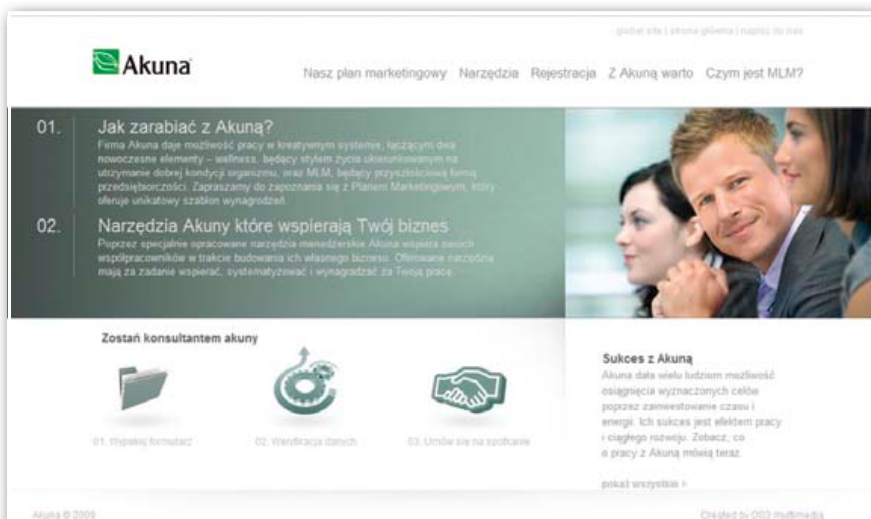
Natomiast udział w telekonferencji mogą wziąć wszyscy posiadający informację, że taka konferencja będzie miała miejsce. Jak wiemy, organizacje naszych menedżerów swoim zasięgiem ogarniają przeróżne miejsca, tak w Polsce, jak i poza jej granicami. Telekonferencja pozwala na przeprowadzenie w tym samym czasie szkolenia dla wielu osób, bez względu na miejsce ich pobytu. To oszczędza koszty oraz czas, który jest w dzisiejszych czasach tak cenny.



### **Czy macie już Państwo jakieś statystyki, pokazujące, jakim zainteresowaniem cieszy się strona internetowa Akuny? Czy można powiedzieć, z czego najchętniej korzystają menedżerowie?**

Poniżej krótka analiza danych na dzień 31 marca 2010 roku. Największą popularnością cieszy się zakładka **Kariera** wraz z podstronami zawierającymi plan marketingowy i opis narzędzi. Po względem odwiedzin tuż za tymi stronami jest zakładka **Z Akuną warto** oraz **Rejestracja on-line**. Niemal 50% wejść na stronę to wejścia bezpośrednie, ok. 42% pochodzi z witryn odsyłających, a ok. 8% to wyniki z wyszukiwarek internetowych. Na stronie było do tej pory ok. 9000 odwiedzin, które wykonało ok. 5000 osób. W ostatnich miesiącach średnia ilość dziennych odwiedzin utrzymywała się na poziomie ok. 300. Jak widać, strona cieszy się sporym zainteresowaniem, co bardzo nas cieszy.

■ Rozmawiała Anna Lewandowska



W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

**Biuro – centrala:**

0 602 126 326  
0 602 126 726  
032 608 55 32  
0 602 126 526  
0 694 475 677

**Dział Finansowy:**

0 694 475 678  
0 602 129 629

**Numer centrali telefonicznej:** 032 608 55 32

**Aby wysłać fax należy wybrać tonowo „6”**

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura

**Dział Marketingu:**

0 694 475 676  
0 664 452 557  
0 602 129 529

**Dział Administracji:**

0 664 135 302

**Kierownik biura**

– **Aneta Gawrońska:**

0 694 475 675

**Akuna „Zdrowie i Sukces”, Wydawca:** Akuna Polska Sp. z o.o.;

**Adres:** ul. 11 Listopada 11, 40-387 Katowice

**Redaktor naczelny:** Katarzyna Piotrowska;

**Zastępca redaktora naczelnego:** Marek Dudzik;

**Sekretarz redakcji:** Anna Szulc;

**Asystentka red. naczelnego:** Anna Waloszewska;

**Opracowanie graficzne:** Marcin Rokosz;

**Okladka:** Marcin Samborski / Fpress, archiwum prywatne

Marka Kamińskiego, Katarzyna Piotrowska;

**Zespół redakcyjny:** Anna Glinka, Iwona Ciesielska, Ewa Bukowska,

Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj;

**Współpracownicy:** Beata Rayzacher, Hanna Żurawska,

Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybysławska, Barbara Matoga,

Anna Lewandowska;

**Tłumaczenie z języka angielskiego:** Agnieszka Kubińska,

Hanna Żurawska;

**Korekta:** Nina Nowakowska;

**Korekta z ramienia firmy Akuna:** Paweł Kalinowski;

**Korekta medyczna:** lek. med. Wojciech Urbaczka;

**Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress,

Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Adam Słowikowski, Michał Głuszak,

Anna Kaczmarz;

**Nakład 15 tys. egzemplarzy**

Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma. Kontakt do redakcji: mailowy [redakcja@akuna.pl](mailto:redakcja@akuna.pl) lub telefoniczny – 0 660 737 893, 058 623 02 57, w godz. 9–15

# infolinia

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebie informacji, uruchomiliśmy infolinię „Akuna dowiedz się więcej”. Dzięki niej nasi Partnerzy będą mogli uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania w zakresie praktycznego zastosowania produktów Akuny.

**Kontakt:**

lek. med. Iwona Jakubczak  
telefon (ERA): 606 476 076

**Infolinia jest czynna:**

poniedziałek, godz. 10.00–12.00  
wtorek, godz. 12.30–14.00  
czwartek, godz. 10.00–12.30



Cena za połączenie uzależniona jest od posiadanych przez Państwa taryf w wybranej sieci (numer infolinii jest numerem korporacyjnym sieci Era).

**UWAGA:** Infolinia służy pomocą wyłącznie w zakresie praktycznego zastosowania naszych produktów. Czas trwania rozmowy nie może przekroczyć 10 minut.





# Wydanie Specjalne „Zdrowie i Sukces” nr 7



To czasopismo zawierające wywiady z lekarzami, rehabilitantami, specjalistami z zakresu zdrowia i urody. Ten numer poświęcony jest pracy zawodowej i skutkom, jakie może wywołać przepracowanie oraz sposobom zapobiegania im. W numerze znajdziemy reportaże o ludziach, którzy osiągnęli sukces zawodowy i są szczęśliwi, bo wiedzą, że praca to nie wszystko. Najważniejsze jest zdrowie. Właśnie dlatego w tematycznym dodatku „Jak pracować, żeby nie zachorować?” znajdziemy fachowe wskazówki, jak poradzić sobie ze stresem w pracy, wypaleniem zawodowym, jak zachować proporcje pomiędzy życiem rodzinnym i zawodowym oraz jak zadbać o swoje zdrowie, gdy dużo pracujemy.

