

PODSUMOWANIE ROKU 2020

sila kobiecości

MARKA JEST KOBIETĄ®

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”. Słowa Wisławy Szymborskiej jako motto do rozważań o kondycji współczesnego człowieka w Polsce anno domini 2020 stały się osią przewodnią tegorocznej edycji raportu podsumowania roku Marka jest kobietą, do którego Państwa zaprosiliśmy. Poniżej prezentujemy nasz wspólny, wspaniały efekt tej pracy zbiorowej, pod znakiem „Marka jest kobietą”.

Prawdziwe, najgłębsze właściwości naszej natury są zazwyczaj głęboko ukryte, często uśpione. Ujawniają dopiero w obliczu nagłych, ekstremalnych, zaskakujących sytuacji. Rok 2020 z pewnością do takich należy, przynosząc nam wszystkim lekcję, na którą nie byliśmy gotowi. Ogólnopolski, globalny lockdown to nasz współczesny egzamin z dojrzałości, odpowiedzialności, świadectwo nas samych.

Czy zaczęliśmy lepiej rozumieć siebie oraz innych? Docenić dawno zapomniane, najprostsze wartości, umieć i chcieć zatrzymać się i dostrzec sens w tym, co dostajemy od życia? Przypatrzeć się duchowi uwięzionemu (bo ciało zamknięte), a jednak komunikującemu, jak się tylko da, wrywającemu się do kontaktu, do poczucia wspólnoty?

Czy staliśmy się bardziej empatyczni, odpowiedzialni i solidarni? Czy pandemia, która sprawiła, że „zostaliśmy w domu”, rzeczywiście odseparowała nas od siebie nawzajem, od drugiego człowieka? Czy zamykając kraj, zamknęliśmy też nasze serca na twarz drugiego, czy wręcz przeciwnie?

W myśl zasady, że z kryzysu nie wychodzi się takim samym, ale jest się gorszym lub lepszym, my chcemy wyjść lepsi, bo jesteśmy żywą historią. Żywą, a więc owocującą, dlatego pełni ufności i nadziei dzielimy się z innymi tym, co najważniejsze. Bo łączy nas coraz więcej, od 15 lat po stronie kobiet, w markowej rodzinie oraz klubie „Marka jest kobietą”.

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie, zawodowo? Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu? Zrewidować, myślenie, instrukcję obsługi życia? Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć? Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadejście jutra? Bez zuchwałości ale i bez lęku, co chciałabym powiedzieć sobie, kobietom, światu?

Podsumowanie roku 2020 Marka jest kobietą.
Od 15 lat po stronie kobiet. Bo najlepszą marką jesteś Ty!



Inny niż zwykle, doroczny raport podsumowania roku Marka jest kobietą do którego zapraszamy kobiety z całej Polski, pozostaje od lat niezmienny w swojej istocie, bo poruszający to, co dla nas i w nas najważniejsze, prywatnie, zawodowo.

Dlatego cokolwiek mówić i robić będziemy – jesteśmy dziś miarą. Żywą, owocującą, więc zajmujemy się owocowaniem, wzrastaniem. Bo łączy nas coraz więcej. Oto owoc naszego podsumowania roku 2020.

Serdecznie zapraszam do pięknej, mądrej, inspirującej nadzieją lektury, w którym głos zabrały kobiety z różnych stron Polski, branż i środowisk.

Z życzeniami spokoju, ufności i wzajemnej życzliwości na cały rok 2021 i kolejne przed nami.

Jarosław Waśkiewicz
prezes klubu Marka jest kobietą
przewodniczący Rady Ekspertów, redaktor naczelny Biznesu na fali



Żaneta Berus

CEM, MBA In2Win Żaneta Berus Business Consulting
www.in2win.pl

2020 nie zapisze się złotymi zgłoskami w mojej głowie i w sercu. To bardzo trudny rok prywatnie z uwagi na chorobę obojga rodziców, których dopadł COVID-19. Niemniej jednak wyszli z walki zwycięsko i teraz przechodzą rekonwalescencję pod moim nadzorem;)

Moja rodzina jest wspaniała i wraz z mężem cieszymy się zdrowiem, a latem mogliśmy w krótkim „odmrożonym” weselnym okienku radować się wraz z naszym synem na jego ślubie i weselu. Przybyła mi więc druga córeczka. Moja pierwsza córka Ewa ustabilizowała już swoje życie w Londynie, ale 2020 też przyniósł jej zmiany na lepsze bo zmianę pracy na ciekawszą oraz wymarzone wraz z partnerem mieszkanie.

U mnie zawodowo też sporo zmian – od roku bowiem współpracuję ściśle z jedną z dużych agencji, która wygrała przetarg na obsługę sporego projektu promocyjnego dla polskich firm w wybranych sektorach gospodarki min kosmetycznym, biotechnologicznym, żeglarskim i meblarskim.

Zostałam poproszona jako wieloletni ekspert branżowy do tego projektu, aby tworzyć content, zapewnić rzeczywiste ciekawe spotkania dla polskich firm na targach zagranicznych oraz dbać o rozwój ich biznesu. Ponieważ pandemia pokrzyżowała nieco szyki targowe, toteż wymusiła na nas niejako stworzenie specjalnej platformy do spotkań hybrydowych i wirtualnych.

Platforma posłużyła już z powodzeniem polskim firmom na targach w Bolonii, w Hong Kongu i w Monachium, a obecnie wdrażamy ją na rynku polskim – mam już na tym polu pierwsze sukcesy. To wynik zespolenia mojej wiedzy branżowej z wiedzą technologiczną agencji, z którą współpracuję – efekt synergii murowany;)

Patrzę z ufnością i nadzieją na 2021 rok, kiedy promocja jeszcze bardziej nabierze barw i będę mogła realizować wszystkie swoje pomysły, do czego moja firma In2Win przywykła od lat.

Życzę wszystkim wiary w siebie oraz kreatywności, aby nie kurzyć umysłu tylko go wykorzystywać zgodnie z tym, co przynosi nam los.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Beata Biernat

Rudniccy-Magetra sp. z o.o.
www.rudniccy-magetra.pl

Rok 2020 był dla mnie zarówno trudny jak i niezmiernie łaskawy. Pandemia wirusa SARS-CoV-2 zmieniła nasze postrzeganie na wszystko co było wcześniej na wyciągnięcie ręki; spotkania ze znajomymi, możliwość uściskania się, przytulenia. Sprawiała, że zaczęliśmy się bać o życie i zdrowie bliskich, zachowanie pracy i płynność finansową.

Patrzemy na siebie z dystansem, nieufnością, jesteśmy w stosunku do siebie agresywni. Zmiany te napawają mnie lękiem o przyszłość ludzkości i całego świata. Wciąż jednak wierzę w Boga, dobro i jego zwycięstwo nad złem. Wierzę w ludzi, wzajemne przebaczenie i wdzięczność za każdy przeżyty dzień.

Mogę powiedzieć z całą stanowczością, że pandemia była i jest dla mnie błogosławieństwem.

Spowolniła moje pędzące życie i sprawiała, że zrozumiałam, że zbyt często czułam się superbohaterką ratującą świat. A tym samym zbyt długo zapominałam o swoim własnym życiu, zdrowiu i szczęściu. Byłam na tyle zajęta zadawaniem innym, że zaniedbywałam siebie samą, powodując tym samym wyczerpanie i własne wypalenie.

Zgadzałam się na zbyt wiele zamiast skupić się na tym co jest najważniejsze czyli miłości, rodzinie i zawodowej pracy z ludźmi, którzy myślą podobnie.

Tego nauczyła mnie pandemia, otworzyła oczy na istotniejsze sprawy, pokazała co w życiu liczy się najbardziej i dlaczego nie można tego zaniedbywać.

Bez peleryny na ramionach szybuję teraz w górę, lekka jak piórko z wiarą i nadzieją na lepsze jutro.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosc/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Agnieszka Bomba

Wiceprezes Zarządu/Dyrektor Zarządzający Trojmiasto.pl
www.trojmiasto.pl

Ten rok był na tyle nietypowy, że długo by pisać o tym, co zmienił, jak przekreślił na opak nasze codzienne troski, marzenia, pragnienia. Staliśmy się minimalistami. W pewnym momencie cieszyło samo wyjście z psem, czy możliwość udania się do lasu. Brakowało spotkań z ludźmi, na które wcześniej nie znajdowaliśmy czasu.

Mając okazję chciałabym jednak podkreślić, że w tym roku największe wrażenie zrobił na mnie Człowiek. Zaangażowany mieszkaniec Trójmiasta, który w tym trudnym czasie potrafi znaleźć i docenić wartościowe teksty nie tylko na naszym portalu.

W minionych 12 miesiącach sytuacja w Trójmieście, ale też całej Polsce i na świecie, zmieniała się tak dynamicznie, że można było zagubić się w otaczającym nas chaosie przeróżnych zdarzeń. Dlatego nie sposób docenić, osoby która w natłoku informacji potrafiła odszukać i docenić artykuły pisane z rozwagą, traktujące temat analitycznie, bez krzykliwych tytułów.

Każdemu, który włączył się w akcje pomocy najbardziej dotkniętym obostrzeniami branżom, szpitalom i innym miejscom, w których taka pomoc była potrzebna i niosła nadzieję, że jakoś ten trudny czas przetrwają chciałabym w tym miejscu złożyć gorące podziękowania.

Miejmy też nadzieję, że ten trudny czas właśnie mija i z nadejściem wiosny będziemy już mogli radośniej patrzeć w przyszłość. Będziemy mądrzejsi o to ważne doświadczenie.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Regina Bukowska

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie i zawodowo?

Przed wszystkim chciałam podziękować za te postawione przede mną pytania, gdyż one zmusiły mnie poniekąd do głębokiej refleksji i uświadomiły jak wiele rzeczy się w moim życiu zmieniło... i prywatnie i zawodowo. I chociaż mam na swoim koncie wiele już osiągnięć zawodowych to wciąż mam wyzwanie z ich docenieniem. I właśnie dlatego te pytania, na które teraz Państwu odpowiadam są dla mnie szczególnie ważne. Uświadomiłam sobie, że wszystko, co osiągnęłam do tej pory, to niesamowity „bagaż” doświadczeń, który sprawia że jestem coraz silniejsza i pewna siebie we wszystkim co robię. Idealnie wpasowują się tutaj słowa Richarda Bransona:

„Jeśli ktoś oferuje Ci niesamowitą możliwość, a ty nie jesteś pewien, czy dasz radę, powiedz „TAK!” i naucz się jak to zrobić”

Myślę, że w tym tkwi moja największa siła. Nigdy się nie poddaję, mam w sobie dużo pokory i chęci do nauki i przede wszystkim zawsze daję z siebie 100% zaangażowania we wszystko, co robię. To, co „buduję” w swoim życiu zawodowym i prywatnym – buduję sumiennie, cierpliwie i z dobrą intencją. Olbrzymią rolę odgrywają w moim życiu relacje. Otoczenie ma znaczenie, a ludzie z którymi współpracuję (a zawsze staram się współpracować z ludźmi lepszymi od siebie) – są moją siłą napędową.

Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu? Zrewidować myślenie, instrukcję obsługi życia?

Odrzuciłam wszystko to, co jest dla mnie szkodliwe i toksyczne. Moje motto to: „Z rzeczywistością się nie walczy – rzeczywistość się akceptuje”. I dokładnie pogodzenie się i akceptacja tego, że wszystko, co mi się w życiu zdarza, ma jakiś głębszy cel i czemuś służy, spowodowało, że w moim sercu zamieszkał w końcu spokój i wdzięczność za każdy dzień. Doceniam to, co dostaję i co dzieje się w moim życiu. Odważnie przyjmuję i otwieram się na nowe rozwiązanie, sytuacje czy relacje, które los stawia na mojej drodze – zarówno prywatnie jak i zawodowo. W pełnym zaufaniu do wszechświata wciąż się uczę i doświadczam miłości do samej siebie, która mnie mocno rozwija i dzięki której weszłam na wyższy poziom kompetencji życia. Zamieniłam wszystkie emocje wynikające z lęku na wszystkie te, które wychodzą z miłości. Otworzyłam się na miłość. To spowodowało, że moje życie zmieniło się i wciąż zmienia na lepsze bo wszystko zaczęło mi sprzyjać. Wszystkie moje stare przekonania staram się zamieniać na nowe, lepsze. Zawsze negatywy zamieniam na pozytywy. Dzięki temu każdemu dnia wzrasta poczucie mojej własnej wartości. Moje wartości to mój KORAN. To mój fundament, który sprawia, że to, co na tych wartościach buduję, jest silne i trwałe. Wręcz niezniszczalne. A to daje mi równowagę i stabilność w moim życiu.

Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć?

Uświadomiłam sobie, że miałam bardzo dużo niewłaściwych przekonań, które stały na przeszkodzie mojego rozwoju. Dzisiaj wiem, że wszystko co w życiu mi się przydarza w dużej mierze zależy ode mnie. Wszechświat mi daje dokładnie to, czego potrzebuje, a ja nauczyłam się z tego korzystać. Jestem świadoma swoich następnych kroków, które robię z innym przekonaniem, z dobrą intencją i głęboką wiarą we wszystko co robię. Dowiedziałam się o sobie bardzo wiele. Nie o wszystkim chciałabym mówić ale pragnę podkreślić, że cała moja zawodowa i prywatna droga, która nie była „usłana” różami, uświadomiła mi, że jestem silniejsza niż myślałam.

Życie zmusza nas do różnych wyborów i decyzji, które podejmujemy. Dzięki zmianie przekonań i zmianie myślenia moje decyzje były trafne i celne. To powodowało, że wzrastałam w życiu i biznesie.

Teraz wiem, że jeśli mam silne „CHCĘ”, to wiem, że mogę wszystko, jeśli tylko mocno w to wierzę. Dzisiaj nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Jeśli pragnę coś osiągnąć, po prostu to osiągam. Nie pytam jak. Po prostu podejmuję się wszystkich działań, które przybliżają mnie do określonego celu. Dowiedziałam się, że wszystko jest w zasięgu mojej ręki, jeśli odważnie stawiam czoła temu, co do mnie przychodzi, co wszechświat mi daje w każdym obszarze życia.

Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadejście jutra?

Powiedziałabym, że dzisiaj świat widzę przez „różowe okulary”, a życie bez miłości nie ma sensu, smaku ani wyrazu. Dzisiaj na wszystko czego doświadczam, co mi się przydarza, na ludzi z którymi współpracuję, na projekty, które realizuję – patrzę z ogromną MIŁOŚCIĄ i WDZIĘCZNOŚCIĄ.

Każdy dzień jest dla mnie świętem i powodem do celebrowania życia. Każdy dzień to dla mnie nowa szansa, nadzieja, nauka, lekcja.

Nawet jeśli przydarzy mi się coś złego, wiem że to była zaległa „praca domowa” do odrobienia i że tuż za rogiem czeka na mnie coś znacznie lepszego. Jestem podekscytowana światem i wszystkim co mnie otacza. Jestem obserwatorem życia. Pozbyłam się lęku przed przyszłością. Całkowicie zaufałam życiu, bo głęboko wierzę, że życie ma dla mnie lepszy plan niż ja sama mam dla siebie. Wiem, że mam wszystkie potrzebne zasoby, które potrzebne mi są do szczęśliwego życia. Jedyne czego musiałam się nauczyć, to z nich korzystać i wykorzystywać możliwości, jakie są mi dane. Wierzę, że jest jakaś niewidzialna wielka siła, która się o mnie troszczy... siła która mnie chroni. Dzisiaj cieszę się życiem i tym, co mam.

“Ten moment jest Twoim dniem! To jedyna chwila jaka jest!”

Regina Bukowska dziś może powiedzieć o sobie, że jest niepoprawną optymistką, która kocha swoje życie. Niektórzy nazywają ją „bohaterką”, ale ona sama sprzeciwia się temu... Jest zwykłym człowiekiem, który kocha wolność i miłość do drugiego człowieka i do wszystkiego co nas otacza. Wyróżniona jako jedna z 10 najbardziej medialnych osób przez Ranking MLM, autorka wielu artykułów, m. in. dla „Ranking MLM”, „ Time for Health”, gazety „Kapitał Polski”, współautorka książki „ Poradnik Zdrowia”, gość specjalny wielu eventów, na których występuje w charakterze prelegentki. I choć na koncie ma wiele osiągnięć biznesowych, to główną jej specjalizacją jest wzmacnianie marek osobistych w sektorze biznesowym.

Łamiąc wszelkie schematy wizerunku, uczy jak pokazać prawdziwego człowieka, kierując się jego indywidualnymi wartościami, stylem życia. Lubi obdarowywać ludzi uśmiechem, ponieważ uważa, że nikt wobec uśmiechu nie przechodzi obojętnie. Została zaproszona przez Mariusza Budrowskiego do współtworzenia projektu „Odmładzanie na surowo”, w którym propaguje zdrowy styl życia. Dzieli się w nim swoimi praktykami kolorowego detoxu, budowania właściwych i trwałych relacji, ale przede wszystkim motywuje innych do wejścia na ścieżkę lepszego i zdrowego trybu życia. Projekt Odmładzanie na Surowo obserwowany jest przez ponad 272 tys. osób na Facebooku, ma 413 tys. subskrypcji na YT oraz 39 tys. na Instagramie.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Anna Chagowska

Owner and Founder w: El sol salsa Festival, Warsaw zouk Festival, salsa spring Break, Salsamania Warsaw, Warsaw Salsa Marathon, 2003-2015 salsa libre
<https://www.facebook.com/ania.chagowska>

Mój lockdown był wyjątkowy. Czas ograniczeń nadszedł akurat po okresie, kiedy opiekowałam się synem już od 1,5 roku, prowadziłam jedną ręką firmę, drugą dom z dwójką dzieci. To akurat był czas, kiedy potrzebowałam ruszyć do ludzi, do świata po prawie 2,5 roku wyciszenia. Dla mnie nie była to okazja do zatrzymania, zadumy i bliskości, tego miałam już w nadmiarze. Wręcz przeciwnie, wyszłam z domu i ruszyłam naprzód. Znalazłam miejsce, gdzie mogłam trenować mimo zakazów, schudłam 13 kilo po ciąży, wróciłam do mojej pasji do tańca.

Przez ostatnie 5 lat byłam niezwykle skupiona na moim eventowym biznesie, który jest pochodną mojej pasji i kariery tancerki, zajmowałam się kreacją w innej sferze, dbałam o pracowników, o zespół, o piękne marki moich produktów oraz o rekordową sprzedaż. Jednocześnie cały czas zastanawiałam się, czy brakuje mi tańca, czy jest w moim życiu miejsce na aktywne tańczenie, występowanie, trenowanie, uczenie. Odebrałam sobie energię i endorfiny zamieniając się z tancerki w businesswoman.

Ponieważ pandemiczne ograniczenia zakazują organizacji eventów, moja firma stanęła w miejscu marcu i właściwie nadal stoi. Zajęłam się ponownie prowadzeniem zajęć i ćwiczeniem samego tańca, nic innego nie wolno mi robić. Odkryłam nowe style taneczne, mój mózg i ciało dostały nowe impulsy, świeże inspiracje, formy i doznania.

Nie dałam się zamknąć w domu, właśnie zbliżyłam się do ludzi i zrobiłam się bardziej aktywna na przekór okolicznościom.

W moim doświadczeniu pandemia podzieliła społeczeństwo na osobne obozy podobnie jak sympatie polityczne. Są grupy ludzi o skrajnie innych doświadczeniach z wirusem posiadający tak odmienne podglądy i różny poziom lęku, że nie ma między nimi dialogu. W moim środowisku wkradł się strach, nie wiadomo było komu zaufać i z kim jak rozmawiać. Strach i zawiść w przestrzeni publicznej zaczęły zagrażać pasji. Tancerze w małych grupach zbliżyli się do siebie, stali się bardziej twórczy, skończyły się podróże, inspiracje ze świata. Teraz lokalnie inspirują siebie nawzajem, można poczuć ducha wspólnoty w wąskim gronie bardziej niż przed pandemią.

Nauczyłam się żyć z tygodnia na tydzień bez dalekosieżnych planów, które kochałam i które dawały mi poczucie sensu. Poczucia sensu szukam tu i teraz. Na nowo nauczyłam się bawić, naprawdę bawić tańcem, spotkaniem z ludźmi. Okazuje się, że nie potrzeba mi dużo, by czuć się szczęśliwą.

Co dawało mi siłę? Musiałam wstać do dzieci. Najgorsze w moim doświadczeniu są pandemiczne ograniczenia mnie jako rodzica małego dziecka. Ze sobą mogę sobie w każdych okolicznościach poradzić, z dziećmi, szczególnie małymi, lockdown był potworny.

Usiłowałam wszędzie szukać furtek, które da się uchylić i poczułam, że życie społeczne jest dla mnie najważniejsze.

Obudził się we mnie duch walki, nie zgadzam się na samotność, smutek i zamknięcie. Ja się nie zamknęłam w domu. Nauczyłam się nie złościć na sprawy, na które nie mam wpływu, szukać strategii na radzenie sobie z lękiem, szybko zmieniać decyzje, reagować na sytuacje na bieżąco.

Z kryzysu wyjdę bardziej elastyczna, mniej skupiona na sprawach materialnych, bliżej mojej pasji i samej sztuki tanecznej, wróciłam do siebie samej. Okazuje się, że wcale nie jest potrzebny mi nowy samochód, mimo, że umowy leasingowe wymuszają częste zmiany, a wakacje mogą być tanie albo spędzone w domu.

Wirus nauczył mnie pokory i to dało mi też ulgę. Przez ostatnie lata, jako właścicielka tak prężnie rozwijającej się firmy, czułam, że dużo spraw mam pod kontrolą, chciałam świadomie zarządzać biznesem. To była duża odpowiedzialność, byłam myślami zawsze w przyszłości, odpowiedzialność i kontrola się trochę mieszały i przygniatały mnie. Teraz czuję, że na mniej spraw mam wpływ, i dzięki temu czuję się lżejsza i młodsza. Skoro nic nie można robić i organizować, to też nic nie trzeba, jest luz i wolność.

Chyba największym zyskiem mimo strat i mimo tego, że nie mogę nadal oferować mojej usługi, jest ta lekkość. Wirus mnie odchudził z nadmiernej odpowiedzialności i kontroli, to mnie przygniatało i zabierało radość z życia. Teraz to odzyskałam.

To uczucie chcę zabrać ze sobą na później, kiedy już firma wróci do pracy i znów będę za wiele spraw odpowiedzialna, wtedy będę szukała strategii na zachowanie tego lekkiego stanu ducha.

Chciałabym zakończyć wypowiedź jakimś uniwersalnym stwierdzeniem, ale nie mam go pod ręką.

Ten kryzys jest doświadczeniem tak indywidualnym w zależności od branży w jakiej jesteśmy, od ról jakie pełniemy w życiu czy od tego, czy w naszym otoczeniu ktoś ciężko chorował, że nie śmiałabym namawiać nikogo na moją ścieżkę. Myślę, że wszyscy potrzebujemy przede wszystkim empatii, bycia zauważonym w naszym osobistym dramacie w naszych unikalnych okolicznościach.

Jola Christol

Prezes Fundacji Entraide

Rok 2020 rozpoczęłam podróżami po ciepłych zakątkach Europy i Afryki, by odpocząć i naładować akumulatory na następne miesiące, które okazały się być pełne nowych i zaskakujących sytuacji łącznie z zamknięciem w domach i pracą online.

Okazało się, że można i trzeba inaczej prowadzić biznes, że można pracować zdalnie, że konsultacje online są jak najbardziej możliwe i równie skuteczne jak te "face to face". Że wirtualne kawy ze znajomymi mogą być substytutem tych prawdziwych i istnieje wiele aplikacji, które takie spotkania umożliwiają. Że czas zamknięcia w domach można wykorzystać do optymalizacji procesów firmowych, zmiany strategii działania, rozwoju osobistego (pojawiło się mnóstwo nowych kursów online i webinarów). Można było również zaobserwować wzrost świadomości ludzi i potrzebę pracy z podświadomością, wsłuchiwanie się w swoje potrzeby.

Tak, to był czas zastanowienia, przemyśleń, odkrywania swoich potrzeb i pasji. Sesje theta healingu świetnie wpisywały się w te potrzeby i okazały się być idealnym uzupełnieniem dotychczasowych usług.

Okazało się też, że w ciągu roku kilkakrotnie zmieniały się zasady podróżowania w kraju jak i za granicą. Że trzeba było kilkakrotnie zmieniać rezerwacje lotów i plany podróży...

Natomiast nie zmieniła się chęć i potrzeba spotykania się z rodziną i znajomymi, chęć pomagania innym, będącym w potrzebie ludziom. Fundacja Entraide, której jestem prezeską kontynuowała swoją misję pomocy dzieciom z domów dziecka, z ubogich rodzin czy niepełnosprawnym. Wspieraliśmy finansowo i rzeczowo domy opieki społecznej, hospicja i ośrodki dla bezdomnych. Jak co roku podarowaliśmy setki prezentów świątecznych dzieciom oraz dorosłym ubogim i bezdomnym ludziom.

Rok 2020 był niewątpliwie rokiem bardzo specyficznym, w którym często trzeba było zmieniać plany i dopasowywać się do zmieniających w błyskawicznym tempie sytuacji i wyzwań. Rokiem pełnym przemyśleń, zmian, przewartościowań, ale też optymizmu i wiary w przyszłość.

Niezmienną pozostała moja siła, którą czerpię z regularnych spotkań z ludźmi. A potrzeba spotkań jest o wiele silniejsza od lęku...

Wspaniałego 2021 roku życzę.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Małgorzata Cieślak-Belgy

Investment Director CEE w MNK Partners

<https://www.mnk-partners.com/>

Rok 2020 zaczął się dla mnie...

koniecznością przeorganizowania życia i pogodzenia obowiązków zawodowych z obowiązkami mamy w sytuacji zdalnej szkoły i lockdownu.

Myszę, że 2020 był sporym wyzwaniem nie tylko dla mnie, lecz dla tysięcy pracujących matek.

Nauka zdalna, szczególnie podczas pierwszego lockdownu, spadła w dużej mierze na barki kobiet – pani prezes, dyrektorka, sprzedawczyni czy sprzątaczką – wszystkie dodatkowo stały się nauczycielkami, a pamiętajmy, że w wielu przypadkach wciąż wykonywały swoje obowiązki zawodowe.

A kończy się...

nowymi wyzwaniami zawodowymi. Rozpoczęłam współpracę z MNK Partners, międzynarodową platformą zarządzającą inwestycjami w nieruchomości. Kieruję biurem w Polsce i jestem odpowiedzialna za rynki Europy Wschodniej i Środkowej, w tym Polski, krajów bałtyckich i krajów nordyckich. Na koniec roku 2020 MNK Partners zarządza aktywami o wartości EUR 200m, zlokalizowanymi we Francji, Irlandii i Polsce, a kolejne inwestycje są w toku.

To, z czego jestem dumna to fakt, iż zawodowo...

mogę się spełniać i przyczyniać się do sukcesu mojej firmy. Jestem dumna z tego, że potrafię pogodzić intensywną, pełną wyjazdów pracę zawodową z, pełnym wyzwaniem w dobie Covid, życiem rodzinnym.

A prywatnie...

jestem bardzo dumna z mojej rodziny. Ponadto, mam to szczęście, że otaczają mnie życzliwi ludzie, a wielu z nich mogę nazwać swoimi przyjaciółmi.

To, w czym utwierdziłam się, przekonałam to fakt, iż niezależnie od wszystkiego....

w życiu najważniejsi są ludzie, którymi się otaczamy, oraz zdrowie. Ostatni czas spowodował zrewidowanie mojej hierarchii wartości. Zdrowie stanęło na jej szczycie. Gdy jesteśmy zdrowi możemy więcej. Możemy prawie wszystko! Nie ma rzeczy niemożliwych, czasem tylko nie od razu widzimy rozwiązania. Ważne jest, by otaczać się ludźmi, z którymi osiągnięcie celów, nawet tych z pozoru nieosiągalnych, jest możliwe. Ja mam to szczęście, że w MNK znalazłam współpracowników, z którymi dzielimy wartości i podejście do biznesu. To bardzo ważny warunek osiągnięcia sukcesu, i jestem pewna, że taki będzie dla nas 2021 rok – pełen sukcesów.

Mam nadzieje, że 2021 rok...

przyniesie rozwiązania w postaci skutecznej szczepionki na COVID19, a życie społeczne i gospodarka wrócą do normy.

Moje życzenie dla innych kobiet (i nie tylko kobiet) na cały Nowy Rok...

Zdrowia, sił i zapału do realizacji swoich planów, tych zawodowych i prywatnych.

Izabela Globke

Prezes Zarządu Fundacja "Pomimo wszystko"
<https://pomimowszystko.org/>

Nie bój się cieni, one świadczą o tym, że gdzieś znajduje się światło.

Oscar Wilde

To był niesamowity rok, który jak żaden inny zaciągnął nam „hamulec ręczny” na życie. Trudny, a zarazem cudowny. Wszystko się zatrzymało, bez uprzedzenia, stanęliśmy w bezruchu. Dla mnie to czas świadomej przemiany i zwrócenia się ku sobie. Przejścia z pozycji obserwatora do osoby doświadczającą życia. Chcącej decydować o sobie w każdym jego wymiarze. Dziś mogę powiedzieć, że życie to paleta barw. To one pozwalają mi malować swój obraz na płótnie życia. Każdy kolor jest niezwykle ważny. Tak jak emocje, których doświadczam. Lęk, strach, obawa to emocje, których w takich momentach nie da się pominąć. Dziś wiem, że wszystko co czuję jest ważne. One nie są przypadkowe, są posłańcami. Niosą informację o mnie. Wiem, że jeśli chcę coś osiągnąć, muszę być w stanie pozwolić im na rozmowę ze mną, by mogły powiedzieć czego naprawdę potrzebuję. Szacunek do tych uczuć wyjawia wewnętrzny spokój, a za nim radość, która staje się jego tłem.

Rozwijamy się w swoim życiu poprzez wyzwania, czyli wtedy, gdy mierzymy się z trudnymi sytuacjami. W tych momentach podejmujemy jedną z dwóch decyzji: albo przyglądamy się sobie, swoim oczekiwaniom, swoim przekonaniom jak postrzegamy szczęście, dobrostan, poczucie bezpieczeństwa i własnej godności i weryfikujemy swoje przekonania. Albo skupiamy się na naprawianiu tego co dookoła nas, naprawiamy innych, domagamy się sprawiedliwości i zadośćuczynienia. Jesteśmy w pozycji ofiary i nie zmieni to naszej sytuacji.

Ważne jest wzięcie odpowiedzialności za siebie w dążeniu do zmiany, byśmy nasze życie przeżywali pełniej i świadomiej bez względu na okoliczności. Ta wiedza nie ma żadnego znaczenia. Znaczenie ma jak tą wiedzę interpretuję. Pomaga mi w tym pokora i cierpliwość w przyjmowaniu tego co życie przynosi. Bez stawiania oporu. Bez moich wyobrażeń jak powinno być. Dla mnie istota życia nie jest umiejscowiona w celu a drodze. Bo droga to tu i teraz. Dziś wiem, że jeśli chcę, aby w moim życiu zagościła miłość, radość i szacunek to nie dążę do tego. Bo tu nie ma do czego dążyć, trzeba po prostu tym BYĆ.

JuŹ dawno przestałam czekać na jutro. Bo po co czekać? Skoro życie zawsze dzieje się tu i teraz. Skąd pewność, Źe jutro będzie jutro?

Dokładnie sześć lat temu, moje życie wywróciło się do góry nogami, gdy u mojego ośmioletniego syna postawiono diagnozę złośliwego guza mózgu. To była pierwsza lekcja, która przygotowała mnie na dzisiejszy egzamin. Wtedy ją zaliczyłam i Adam jest z nami. Dziś wiem, Źe najważniejsza w moim życiu jest moja rodzina i jestem ogromnie wdzięczna za ich obecność. Aktualna sytuacja daje nam w bonusie wspólny czas. Mnóstwo wspólnego czasu. I to jest piękne.

To co chciałabym przekazać Tobie, osobie, która to czyta, to moje motto, które towarzyszy mi niezmiennie każdego dnia od ponad szczęściu lat: „w życiu wszystko dzieje się po COŚ i zawsze z jakiegoś DOBREGO powodu”. Pamiętaj tylko o najważniejszym, Źe to od Ciebie zależy czy ten dobry powód odnajdziesz.

Izabela Globke – kobieta, która zuchwale wybiera sobie cele, a potem odważnie je realizuje. Szczęśliwa żona Filipa i mama Julii i Adama, którzy od ponad 6 lat szczęśliwie żyje z guzem mózgu. Propagatorka świadomego i zdrowego stylu życia. Od września 2016 r. prowadzi Fundację „Pomimo Wszystko”, którą założyła, by wspierać, inspirować i pomagać rodzicom dziecka z chorobą bądź niepełnosprawnością. Prezes Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Grudziądzki Spichlerz”. Mając swoje własne doświadczenia, pomaga innym zmierzyć się z trudnościami i odrobić lekcję zwaną „życiem”, bo myśli i słowa mają ogromną moc. W listopadzie 2016 r. z rąk Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego otrzymała tytuł „Stalowego Anioła”, statuetkę dla osób wyróżniających się działalnością w obszarze pomocy społecznej. W marcu 2017 r. przyznano jej tytuł „Osobowości Roku 2016”. W czerwcu 2019 r. otrzymała tytuł Gwiazdy Szeryfa Praw Dziecka przyznaną przez dzieci szkół podstawowych w ramach realizowanego projektu UNICEF o prawach dziecka. Wspiera, inspirowuje i motywuje prowadząc szkolenia, warsztaty i różnego rodzaju wydarzenia. Efektem warsztatów są dwa Stowarzyszenia „Skrzydła Motyla” i „Kobiety Horyzont”. Wierzy, Źe wszystko w życiu jest po COŚ i zawsze z DOBREGO powodu.

Kasia Grabowska

www.familytime.pl
www.facebook.com/familytimepolska
www.instagram.com/familytimepl

To rok pełen skrajności. Z jednej strony pełen niepokoju, niepewności i nowych wyzwań, a z drugiej strony dał dużo więcej rodzinnych radości niż zakładałam.

Zarówno prywatnie i zawodowo siłę dawali mi najbliżsi i nasze wspólne pasje – rodzinne odkrywanie świata. I chociaż z planowanych 12 krajów odwiedziliśmy trzy, to nadrobiliśmy te wojaże przemierzając Polskę od Helu po Bieszczady.

W tym roku jeszcze bardziej zrozumiałam, jak ważna jest zwykła rozmowa z drugim człowiekiem, choćby telefoniczna.

Wysłuchanie i zrozumienie jak radzą sobie inni i co mogą dla nich zrobić. Takie podejście wielokrotnie pokazało mi, że jeżeli otaczasz się życzliwymi ludźmi, dobro wraca.

Uświadomiłam sobie również, że jestem bardziej wielozadaniowa, niż myślałam. Praca, dziecko na zdalnym nauczaniu, zajęcia dodatkowe, rodzina i chwile dla siebie – na wszystko znalazłam czas.

Wchodziłam w 2020 rok wierząc, że przede mną świetny czas. I z takim samym nastawieniem rozpocznę rok 2021, wierząc, że nadchodzą lepsze czasy dla nas wszystkich.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Krystyna Hartenberger – Pater

Dyrektor marketingu Hossa.biz Sp. z o.o.
<https://www.hossabiz.pl/>

Cóż to był za rok. Takiej apokalipsy nie byłiby w stanie przewidzieć nawet najwięksi fataliści.

Wybuchowa mieszanka niedowierzania, rozczarowań i frustracji, która wcale nie zostanie za drzwiami mijającego 2020. Nie obudzimy się w nowej rzeczywistości, zmienimy jedynie kartkę w kalendarzu. Może zatem warto jakoś się w tym bałaganie zadomowić? Zebrać myśli, poszukać jakiejś jaśniejszej strony i cieszyć się tym, co do tej pory nazywaliśmy prozą życia.

Zawodowe zakręty i tak będziemy prostować latami więc może łatwiej nam to przyjdzie jeśli nasza głowa przestawi się w tryb „będzie dobrze”.

Ładujmy akumulatory, czerpmy wszystko to, co najlepsze z zimowego spaceru po plaży, grzańca wypitego na balkonie, rodzinnego kina domowego. *Simply pleasures* i świat staje się lepszy.

Życzę optymizmu, uśmiechu i realizacji tych wszystkich planów oraz marzeń, które musieliśmy przełożyć.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Dorota Janczukowicz

Sales, Marketing & Revenue Director
Hotel Grand Lubicz – „Uzdrowisko Ustka” Sp. z o.o.
www.grandlubicz.pl

Nikt nie ma wątpliwości, że obecnie żyjemy w niespotykanym dotąd czasie pełnym niepokoju i niepewności. Moje pokolenie nie przeżyło do tej pory tak wielkiego kryzysu, który związany jest z zagrożeniem życia i wpływa niemal na każdy jego aspekt a Turystyka, jest jedną z branż najbardziej dotkniętą skutkami pandemii. Obecnie cały rynek hotelowy stoi przed ogromnym wyzwaniem.

To również ogromny sprawdzian dla Pracodawców jak i Pracowników... Mam to szczęście, że pracuję w miejscu w którym Właściciel zapewnia nam bezpieczeństwo oraz stabilność biznesową. W tym szczególnym okresie mocno dba o morale w firmie, pamięta o zwykłej ludzkiej empatii, wzajemnym zaufaniu oraz wyrozumiałości.

Takie podejście zbudowało w nas wartość, która zwrotnie daje nam siły do przetrwania i wspierania naszej firmy w tym niezwykle trudnym dla nas wszystkich czasie.

Z powodu pandemii nasz świat się zatrzymał. Zaczęliśmy dostrzegać to, co do tej pory było dla nas mniej istotne, mniej ważne, na co nigdy nie mieliśmy czasu... Poznaliśmy siebie i zachowania innych. Doceniamy kontakt z naturą i zmieniamy swój model życia na bardziej zrównoważony a każda aktywność sportowa poprawia humor dzięki czemu zapominasz o problemach, które Cię trapią.

Moje serce jest absolutnie niezmiennie i całkowicie oddane mojej rodzinie. Obecna sytuacja spowodowała jeszcze większą troskę o przyszłość naszych dzieci o ich dalsze funkcjonowanie, wykształcenie, wartości którymi będą się kiedyś kierowały oraz ich wpływ na relacje międzyludzkie. Staram się mądrze dbać o ich emocje, wartości i dalszy rozwój. To dziś dla mnie bardzo ważne.

W mojej własnej głębi dowiedziałam się o sobie, że... to nie są czasy dla wrażliwców.

Wiedza o zarządzaniu i przywództwie nie jest dziś wiedzą tajemną. Wszyscy mamy dostęp do profesjonalnych szkoleń, wydawnictw, ciekawych artykułów. Gdy funkcjonujemy na wysokich obrotach, nie mamy czasu na analizowanie sytuacji, które nie mają dla nas większego znaczenia. Wszystko działa jak trzeba i jest bardziej oczywiste. W momencie lęku jesteśmy słabsi emocjonalnie. Zaczynamy analizować . Analizować za dużo...

Niestety niewiele z tym możemy zrobić i to jest bardzo trudne, bo pogłębia nasze poczucie słabości i bezsilności. Cała sytuacja wywołuje w nas ogromny stres i niepokój. Wiem, że ten czas wiele mnie nauczył i wyciągnęłam z tego znaczącą w moim życiu lekcję.

Pomimo całej niestabilności naszego czasu, patrzę w przyszłość z optymizmem z silnym poczuciem własnej wartości. Jestem pewna, że pomoże mi to w osiągnięciu wyznaczonych celów.

Chciałbym zaznaczyć, że aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w naszym życiu. Sport ma niebagatelny wpływ na nasz układ nerwowy, zdrowie psychiczne oraz ogólne samopoczucie. Ma to ogromne znaczenie dla zwiększenia własnej samooceny. Budowaniu swojej siły, która przydaje się nie tylko podczas ćwiczeń, ale i w codziennym życiu. To mnóstwo korzyści nie tylko dla Twojego ciała, ale i dla umysłu.

Dodatkowo wierzę, że nasze myśli są falą energii i jak każda energia może zarówno niszczyć jak i budować. Tą energią przyciągamy do siebie nasze emocje, różne wydarzenia i ludzi.

Więc... niech będą tylko dobre i przyciągajmy do siebie to czego pragniemy.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Anna Jastrzębska

właścicielka marki HAWKY Stylowa Odzież Rowerowa
www.hawky.pl

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono” słowa Wisławy Szymborskiej nadal tak aktualne... tyle o sobie wiemy ile nas sprawdzono i cały czas nas sprawdzają, testują w jakimś wielkim, jeszcze niepojętym dla nas mechanizmie zmian i przeobrażeń życia społecznego, które na naszych oczach ma miejsce.

Gdy patrzę wstecz, to aż trudno mi uwierzyć, jak zmieniło się nasze funkcjonowanie na przełomie ostatnich dziesięciu miesięcy. Gdyby rok temu ktoś mi powiedział, jak będzie wyglądać nasze życie u schyłku 2020 roku, jak rzeczy „niemożliwe” staną się naszą codziennością, trudno byłoby mi to pojąć. Zdalne nauczanie, powszechny homeoffice, spotkania zawodowe i towarzyskie zastąpione spotkaniami on-line... to nasza codzienność w obecnym czasie.

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”, gdyby nas nie sprawdzono skąd byśmy mieli się dowiedzieć, że to możliwe, że technologia może tak zdominować nasz świat, zastąpić spotkania face to face w realnym świecie?

I okazało się, że tak można, ku zaskoczeniu własnemu zobaczyłam, że świat nadal się kręci, ale czy bez konsekwencji na ludzkie życie, relacje i bycie z drugim człowiekiem?

Jak to się mówi *czas pokaże*. To co przyniósł rok 2020 jest dla mnie preludium do kolejnych zmian i wydarzeń, które przyjdą w nadchodzącym roku. Przeobrażenia, których obecnie doświadczamy, już nie da się tak po prostu cofnąć i wrócić do miejsca w którym byliśmy przed rokiem.

Czas testu społecznego nadal trwa, aby sprawdzić nas i przyzwyczaić do tego co jeszcze przed nami. Jak zareagujemy na te zmiany jako pojedyncza jednostka, społeczeństwo, Europa oraz cały świat, pokaże zapewne kolejny rok.

Moim zdaniem, znajdujemy się na przełomie, w procesie zmian, które całkowicie przeorganizują życie społeczno-gospodarcze oraz technologiczne w ciągu najbliższych lat.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Beata Jurasz

www.todobryplan.pl

Moja wolność i szczęście mieszka we mnie. Moje wartości, moja wewnętrzna wolność są moim kompasem w codzienności. Żadne warunki zewnętrzne ani ludzie nie mogą nam ich odebrać. Bez względu na to w jakiej sytuacji się znajdujemy one określają sens naszego życia. Od wielu lat towarzyszę ludziom w ważnych dla nich zmianach w życiu prywatnym i zawodowym. To ich radość, obfitość, miłość, lekkość w codzienności, spełnione marzenia i zrealizowane cele są dla mnie dowodem ich zmian. Kończący się rok 2020 na pewno był rokiem wymagającym wielu zmian. Takich zmian których nikt nie mógł przewidzieć i których wielu nie chciało. Tych zmian w życiu prywatnym jak i tych w życiu zawodowym.

Zmian w życiu społecznym, gospodarczym i politycznym, zmian planów, zmian perspektywy, zmian w codziennym życiu. Był i nadal jest to czas izolacji od wielu wokół nas z brakiem dostępu do realizacji naszych potrzeb związanych z życiem społecznym. W kontaktach z moimi klientami, innymi osobami pojawiało się wiele niepewności i strachu. Ludzie szukali rzetelnych informacji w poszukiwaniu pewności i wiedzy, a byli karmieni sprzecznymi informacjami. Wiele osób w obliczu niepewności znalazło proste rozwiązania, inni myśleli w czarno – białych kolorach, inni panikowali, jeszcze inni zaprzeczali, a jeszcze inni tworzyli swój świat w oderwaniu od rzeczywistości.

W tych nowych warunkach przyszło nam żyć, tworzyć, zmieniać. Najważniejsza w tym była i jest nasza postawa jaką przyjmujemy wobec tego, czego doświadczamy. To prawda nie zrealizowałam wielu pięknych projektów i planów. Nie odbyłam kilku zaplanowanych wyjątkowych podróży, na które czekałam. Nie przeprowadziłam kilku szkoleń na sali szkoleniowej, bo z powodu obostrzeń zostały odwołane. Nie spędziłam także wielu godzin na rozmowach z bliskimi podczas spotkań na żywo. Nie doświadczyłam wielu rzeczy, o których nawet nie wiem, że mogły być moim udziałem. Nie poznałam nowych ludzi. Nie doświadczyłam nowych kultur, nowych smaków, nowych krajobrazów. Można wymieniać tak jeszcze bardzo długo.

Ten rok pokazał mi jeszcze bardziej jednak jak wieloletni, piękny rozwój siebie wniósł w moje dni spokój, zaufanie, gotowość do pomagania jeszcze bardziej, bo ten czas tych obszarów do pomagania przyniósł znacznie więcej. Tym bardziej moje serce wypełniło się wdzięcznością i miłością.

Wybrałam postawę pełną optymizmu połączoną z realnym działaniem tu i teraz. Wielokrotnie spotykałam się z krytyką lub zdziwieniem jak mogę być tak spokojna i akceptująca stan rzeczy. Wybrałam spokój bo, on dawał mi energię do działania w tych obszarach, w których mogłam działać i na które miałam wpływ.

Dostosowałam lub zmieniłam plany w oparciu o okoliczności i ten proces wzbogacił mnie o jeszcze większą elastyczność i cierpliwość. W związku z tym w sferze zawodowej kontynuowałam moje sesje online, które i tak od lat prowadzę w taki sposób, pisanie artykułów, nowej książki pt. „Od snu do celu. Osiągniesz wszystko, czego pragniesz”, wydanie planera *ToDobryPlan90* będący wsparciem w drodze do realizacji celów. Podczas moich działań zawodowych wspierałam moich klientów, którzy doskonale poradzili sobie w tych trudnych miesiącach i z sukcesami prowadzili swoje działania w życiu prywatnym i zawodowym. W okresach zmniejszonych obostrzeń cieszyłam się spotkaniami z ludźmi na sali szkoleniowej i na spotkaniach prywatnych. Nauczyłam się także nowych rzeczy, nowego języka obcego. Nauczyłam się spokoju.

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono” – słowa Wisławy Szymborskiej będące mottem tegorocznego raportu kobiecych marek wydobywają sedno analizy tego roku. Przecież to właśnie najtrudniejsze momenty i kryzysy pokazują nasze prawdziwe „ja” – naszą siłę i słabości. Dzięki nim poznajemy także nasze możliwości i granice. To, co na co dzień w standardowych warunkach ukrywane, ujawnia światło dzienne. To tu nasza siła do wybierania i pielęgnowania tego, co dla nas najważniejsze. Nasza natura, wspiera nasza energię życiową, kiedy patrzymy w przyszłość. I pomimo, że niektóre skutki pandemii, zwłaszcza osobiste i ekonomiczne, ujawnią swoją prawdziwą skalę dopiero w przyszłości, to lepsza przyszłość już nadchodzi. Już jest, a my jesteśmy w drodze.

Mówiąc o tych trudnych skutkach pandemii ujawnianych w różny sposób, to należy zauważać ich znaczący i masowy wpływ na życie codzienne, czy to choroby psychiczne, które mogą się pojawić, problemy ze snem i koncentracją, nałogi, bezradność, wyczerpanie, rozpacz, złość, lęk, samotność czy egzystencjalne zagrożenia w kategoriach zawodowych to wierzę, że razem z naszą wrażliwością i przebudzoną siłą będziemy dla siebie.

Ponieważ nadal trwa nasza izolacja i nasze kontakty z innymi są ograniczone a co z kolei jest naszym źródłem siły w życiu codziennym, bardzo ważne jest, aby dbać o te obszary i szukać nowych możliwości. Warto spróbować znaleźć nowe źródła siły w sobie, odkrywając, co jest dla Ciebie dobre i co sprawia Ci radość.

Tak jak powiedziałam na początku – wolność jest w nas i teraz zarówno jak jej, potrzebujemy także zdrowia, które ma się dobrze, kiedy towarzyszy mu pozytywne nastawienie, spokój i zaufanie.

Dzisiaj chciałabym powiedzieć kobietom, żeby były dla innych kobiet dobre. Pamiętajmy także, że w drugiej kobiecie możemy zobaczyć siebie jak w lustrze. To co mamy, i czego nam brak i to o jakiej wersji siebie marzymy.

Dla świata mam życzenia otwartości na dobre zmiany w życiu, których katalizatorem może być ten trudny czas – mijający rok i ten, który nas za chwilę zaprosi.

Życzę Tobie wypełnienia czasu rzeczami, które są dla Ciebie dobre, które wnoszą w Twoje dni piękne emocje. Życzę Ci zdrowia, spokoju, optymizmu i odporności na stres. Ten rok przyniósł wiele szans na jej wzmocnienie i możemy ją nadal wzmacniać poprzez pozytywne kontakty społeczne, wyznaczanie sobie pozytywnych celów, realizację marzeń i dobrą rutynę dbania o siebie.

Dbaj o siebie.
Z miłością <3

Beata Jurasz

Przedsiębiorca, ambasadorka dobrego i mądrego biznesu, Life & Business Coach, psychopedagog kreatywności, wykładowca, autorka artykułów, autorka książki pt. „Uwolnij ptaka” wyróżnionej w plebiscycie książka roku, autorka książki pt. „Od snu do celu” oraz intuicyjnego planera ToDobryPlan90, współautorka wielu książek, szczęśliwa żona, pasjonatka życia, miłośniczka podróży i potraw z dodatkiem chili. Uhonorowana Lwica Biznesu.

Wspiera kobiety i mężczyzn w uzyskiwaniu najlepszych rezultatów osobistych i biznesowych. Dzieli z wieloma firmami wspólnie osiągnięte sukcesy, które są rezultatem indywidualnych coachingów, mentoringu oraz szkoleń dla całych zespołów. Jej doświadczenie jest doceniane i jest inspiracją na wielu konferencjach branżowych i tematycznych w całej Europie. Uczy, inspiruje, napędza do działania.

www.todobryplan.pl

Małgorzata Krzyżowska

Adwokat, Partner / Head of Central Europe Practice Aliant® Krzyżowska
www.aliantlaw.pl
www.aliantlaw.com

Mijający rok jednym przyniósł wiele szans i możliwości, a innym trudne do pokonania wyzwania. Odmienność tego roku, i to pod każdym względem, pozwoliła na przyjrzenie się relacjom z najbliższymi, przyjaciółmi i współpracownikami. Zmuszeni okolicznościami odkryliśmy nowe możliwości i zmieniliśmy tryb pracy, adaptując się do nowej rzeczywistości. Zdrowie znów bardziej zyskało na znaczeniu i poświęciliśmy mu więcej uwagi. Bardziej dbamy o najbliższych. Czy lepiej przez to rozumiemy siebie i innych? Na pewno istotna była możliwość spojrzenia w głąb siebie, jednakże do uzyskania pełnego obrazu „mnie w obecnej rzeczywistości” brakuje tego dystansu, pewnego oddalenia, które pozwala na obiektywną ocenę sytuacji i nakreślenie rzetelnego obrazu sytuacji.

Najtrudniej mi było zatrzymać się, nie potrafiłam tego zrobić, wykorzystując wiosenne spowolnienie na napisanie książki, która ma służyć młodym adwokatom i radcom prawnym w ich decyzjach i wizjach własnej kancelarii.

W 2020 roku człowiek, który potrzebuje ciszy i spokoju, nie zaznał go, jeśli nie mógł pozwolić sobie na znalezienie swojej samotni. Z kolei ten, który czerpie energię z obecności innych osób, pozbawiony jej został jak powietrza.

Ten rok jest czasem wyjątkowych wyzwań, wymuszających podjęcie stanowczych decyzji zarówno w życiu zawodowym, jak i często w prywatnym. Trudno mówić tu o większej solidarności, odpowiedzialności, czy empatii. Ci, którzy tacy są, mogli zrealizować własną potrzebę dawania, wsparcia, pomocy, służenia innym. Polacy, znani ze swej solidarności i waleczności, mają je po prostu we krwi i w trudnych czasach, potrafią się zjednoczyć, nawet jeśli społeczeństwo jest podzielone.

Dobrze byłoby, gdybyśmy mogli dzisiaj powiedzieć, że z kryzysu wychodzimy. Tymczasem jesteśmy w jego ogniu, z którego wyjdą cało ci, którzy byli w stanie szybko adaptować się do nowych warunków, niejednokrotnie podejmując heroiczne decyzje, mające znaczący wpływ na rodzinę, pracowników, najbliższych.

Moją siłą są ludzie, którzy mnie otaczają. Wierzę, że współpracując, godząc się na przyjęcie na siebie przynajmniej części odpowiedzialności za innych i za wspólny sukces, przetrwamy najtrudniejsze chwile. Paradoksalnie też, aktualna sytuacja doprowadziła do rozwoju na arenie prawnej, bowiem każda ważna zmiana w biznesie wymaga wsparcia prawnego. Ufam zatem, że jesteśmy w stanie być stabilnym wsparciem i że koncentrując się na możliwościach, łatwiej przejdziemy ten wyjątkowy czas.

Życzę Państwu, aby podjęte w 2020 roku decyzje, także te najtrudniejsze, dały piękne, bogate owoce w kolejnych latach.

*Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>*

Anna Lac

właścicielka AL TRAVEL Biuro Podróży
<http://altravel.pl/>

2019 rok kończył się dla mnie wyjątkowo dobrze, sukcesy, wyjątkowe wyjazdy w wyjątkowe miejsca i przedsprzedaż Lata 2020 była również wyjątkowa. Można powiedzieć za dużo tych wyjątków... W turystyce pracuję od dwudziestu lat, swoje biuro prowadzę od jedenastu i mogę śmiało powiedzieć, że przeżyłam naprawdę wiele kryzysów gospodarczych. Przeżyłam zamach na World Trade Center, zamachy terrorystyczne które miały wpływ na turystykę, wybuchy wulkanów które zatrzymały nam ruch pasażerski, emigrantów i odwoływanie wakacji w najpopularniejszych miejscach wakacyjnych.

Kiedy w lutym 2020 r. ogłoszono lockdown i pandemię nie przypuszczałam, że tak wpłynie to na zmianę planów i wprowadzenie nowych zasad w moim życiu. Pierwsze dwa miesiące to była walka o każdego klienta, przekładanie rezerwacji, zmiana na inne terminy, wszystko odbywało się w chaosie, braku procedur, przy ciągłych zmianach informacji. W wakacje kiedy pojawiła się szansa na realizację chociaż kilku zleceń i zarobieniu na podstawowe opłaty zmieniająca się dynamicznie sytuacja i dezinformacja zniechęcała klientów do wyjazdów gdziekolwiek. Pozostaliśmy sami sobie i tak naprawdę od czerwca 2020 roku rozpoczęła się moja walka o przetrwanie. Nie tylko moja ale całej branży turystycznej i większości przedsiębiorców.

Mimo tego złego czasu, spotkałam wiele niesamowitych osób, pojawiły się nowe pomysły i kreatywne myślenie. Zaangażowałam się w walkę o Pomorską Turystykę, razem z kilkoma osobami stworzyliśmy Stowarzyszenie pod nazwą Pomorska Turystyczna Organizacja Otwarta, której obecnie jest zadaniem wyegzekwowanie pomocy od władz państwowych. W województwie pomorskim niestety mimo wielu istniejących organizacji turystycznych, żadna nie dba o interesy przedsiębiorców. Postanowiliśmy to zmienić i walczyć o swoje prawa.

Mimo wszystko muszę przyznać, że los jest wyjątkowo łaskawy, zabiera jedno daje nowe, stawia na drodze wspaniałych ludzi dzięki którym i z którymi mogę dalej się rozwijać.

W ten właśnie sposób powstała druga marka naszej firmy, którą nazwaliśmy AL-TRAVEL MADE IN ITALY. Przez ostatnie dwa miesiące spotykałam się z wieloma włoskimi kontrahentami budując niepowtarzalny produkt. Do tego mam wspaniałą team z którym pracuje się wyjątkowo. Moja współpracownica i zafiksowana na punkcie Italii Kasia wprowadziła w moje życie nowe spojrzenie na świat i biznes.

AL-TRAVEL Made in Italy to nasze dziecko, można powiedzieć coś co zmieniło moje spojrzenia na turystykę. Efektem naszej pracy jest nowa koncepcja obejmująca jeden z najpopularniejszych kierunków na świecie Słoneczną Italię, ale z innej strony na podstawie własnych doświadczeń i obserwacji. Miejsca we Włoszech, których nie znajdziecie w czołówce atrakcji turystycznych tego kraju, włoski klimat, gościnność i przepyszna kuchnia bez tłumu turystów w grupach znajomych to jest nasze AL-TRAVEL Made in Italy.

Mimo bardzo ciężkiej rzeczywistości w jakiej znalazłam się w roku 2020 stwierdzam, że nawet sytuację kryzysową można wykorzystać do rozwoju biznesu, chwilowe zawieszenie w działalności potraktować jako okazję do reorganizacji, planowania czy edukacji.

Kolejny raz widzę, że nie warto się poddawać i biernie oczekiwać na zmianę warunków. Cieszę się i dziękuję losowi, że do tej pory udało mi się uniknąć choroby i nikt z moich najbliższych nie przechodził ciężko wirusa. Dziękuję losowi, że w tym ciężkim czasie miałam obok siebie tyle wspaniałych osób, dzięki nim łatwiej było mi się nie poddawać i dalej działać.

Życzę wszystkim aby w tym nowym, lepszym 2021 roku udało się wrócić do innej rzeczywistości w zdrowiu i z nowymi nadziejami.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Joanna Łuczyńska

Adiunkt, Dyrektor Zarządzająca

„Biegłam przez życie (...). Ja już nawet nie wiedziałam dokąd biegnę. Byle przed siebie, byle szybciej, byle nie dogoniły mnie moje własne myśli. Próbowałam od siebie uciec. Bezskutecznie.”

Anna H. Niemczynow.

Tak wyglądało moje życie (odkąd pamiętam), aż tu nagle... pojawił się znak STOP...Yyyyyy, jak to? Mam już nie biec? Mam się zatrzymać? Jakieś szaleństwo. OK, hmm, początkowo szok i złość, później? Wyczekiwana ulga. Może to zabrzmiało egoistycznie, ale poczułam ulgę.

Poczułam, że nie muszę już biec, gonić za światem, bo przecież świat też się zatrzymał. Tak, mogę odpocząć, mogę zwolnić, mogę choć przez chwilę.

Wraz z odpoczynkiem pojawiły się refleksje nad tym co ważne, a co nieważne. Niezwykle cenne doświadczenie. Czas samoobserwacji, przemyśleń oraz trudnych decyzji, które, w rezultacie, przyniosły częściowe wyzwolenie. Był to również czas skupienia się na sobie, eksplorowania własnego Ja, poznania swoich rzeczywistych potrzeb i oczekiwań.

Ubolewam, że przez lata żyliśmy w przeświadczeniu, że wszystko jest możliwe i możemy zdobyć absolutnie każdą rzecz, której pragniemy – musimy tylko chcieć. Byliśmy zarozumiali i nie docenialiśmy tego, co mamy.

Chcieliśmy więcej i więcej. Nowy samochód, wycieczki, nowy garnitur, kosmetyczka...to było najważniejsze. Aż tu nagle wszystko runęło jak domek z kart. Nie tylko nasze prywatne plany, ale także świat, jaki znamy.

Dopiero pandemia zmusiła nas do przewartościowania potrzeb i zmieniła nasze podejście do gospodarowania pieniędzmi. Pytanie, na jak długo? Jeśli chodzi o mnie, dziś, uczę się doceniać życie w całej rozciągłości, wyrażać wdzięczność za to co mam oraz kontemplować cuda codzienności. Dziś chcę doświadczać bardziej, krzyczeć głośniej i kochać mocniej.

Olga Malinowska-Jaźwicka

Właścicielka BE MORE agencja kreatywna
<http://www.bemore.com.pl/>

Rok 2020, szczęśliwie dobiegający już końca, był dla mnie (i chyba nie jestem odosobniona w swoich odczuciach) zaskakujący. Wszak zaskakujący nie zawsze musi nieść za sobą tylko pozytywne wibracje.

Jako entuzjastka rozwoju osobistego utwierdziłam się w przekonaniu jak ważne jest nieustanne poznawanie siebie i swoich możliwości. Uczenie się siebie i swoich emocji. Poznawanie swoich granic i granic innych. Pomaganie, ale i przyzwolenie na pomoc sobie samej.

Ten rok był przymusowym wrzuceniem niższego biegu. I dobrze, bowiem warto było na nowo przyjrzeć się sobie, swoim planom i marzeniom; dokonać weryfikacji, wybrać to, co naprawdę ważne; dostosować się do nowej rzeczywistości; nauczyć się funkcjonować wirtualnie.

Wszyscy wkroczyliśmy w Nowy Rok lżejsi o minionych 365 dni, z nadzieją oraz większą uważnością, którą zatraciliśmy w dzikim pędzie ostatnich lat. Samych pomyślności Nam życzę!

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Emilia Maraszek

Kierownik ds. Komunikacji i PR, Orbis
www.orbis.pl

Pandemia COVID-19 i jej skutki zrewolucjonizowały codzienne życie ludzi na całym świecie. Od codziennych zmian higienicznych po poważne zmiany gospodarcze, obserwujemy teraz inny styl życia. Sposób w jaki pracujemy, spędzamy czas wolny, robimy zakupy, współdziałamy czy przemieszczamy się – nasze zwyczaje zmieniły się z dnia na dzień.

Pandemia zdecydowanie wpłynęła na nasze życie zawodowe. Pojawiła się nowa norma biznesowa, jaką jest praca z domu. Poszukujemy niekonwencjonalnych rozwiązań do pracy, sposobów łączenia się ze współpracownikami, a pracodawcy są bardziej elastyczni w reagowaniu na potrzeby pracowników dzięki dynamicznie rozwijającej się technologii. W tej chwili wirus wydaje się być akceleratorem cyfrowej zmiany, która już się rozpoczęła.

Dotychczasowa niechęć wobec tej zmiany nagle zniknęła. To, czemu niektóre organizacje stawiały do tej pory opór, teraz są podstawą przetrwania i innowacji.

Zmieniły się również nasze osobiste relacje. Oddaliliśmy się w pewien sposób od przyjaciół, znajomych i szerszych społeczności, niezależnie od tego, czy byliśmy do tej pory samotni, w związku, otoczeni gronem przyjaciół czy członkami rodziny. Musieliśmy dokonać zmian w naszym życiu prywatnym, zarówno tych dużych, jak i małych. Ale pomimo fizycznego dystansu, Internet, telefony czy media społecznościowe pozwoliły nam do siebie dotrzeć – zmienił się po prostu sposób w jaki się kontaktujemy.

Czy moje życie również się zmieniło? Bardziej niż kiedykolwiek cenię sobie zdrowie, dobre samopoczucie i minimalizm.

Przestałam kupować niepotrzebne rzeczy. Czasowe zamknięcie w domu pozwoliło mi na uporządkowanie nie tylko mieszkania, skrzynki odbiorczej i całej masy plików oraz dokumentów, ale i życia prywatnego. Jestem również bardziej świadoma tego, jak spędzam czas i skupiam się na priorytetach. Skutki pandemii na pewno zweryfikowały wiele rzeczy, które wcześniej traktowałam jako „pewniki” w życiu.

Myślę, że teraz nadszedł czas na solidarność, współodpowiedzialność i wsparcie, zwłaszcza w stosunku do najsłabszych, a także myślenie o przyszłości naszego środowiska. Działając mądrze, wspólnie możemy przewyciężyć przeplatające się zdrowotne, społeczne i gospodarcze skutki pandemii oraz zapobiec jej eskalacji. Nasza „nowa normalność” może być jeszcze lepsza!

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Klara Marciniak

Wydawnictwo Studio EMKA

www.studioemka.com.pl

<https://www.facebook.com/StudioEMKA>

Rok 2020 był dla mnie szczególnie trudnym i smutnym doświadczeniem. Podczas gdy wszyscy łapaliśmy pierwszy oddech pomiędzy jedną falą pandemii a drugą, straciłam ukochanego Ojca, z którym łączyły mnie nie tylko bliskie relacje, ale od jakiegoś czasu również praca.

Obecnie mieszkam w Budapeszcie i na co dzień zajmuję się przekładem literackim. Jednocześnie od trzech lat pracuję zdalnie w firmie rodzinnej – w założonym prawie trzydzieści lat temu przez moich rodziców wydawnictwie Studio Emka, którego ambicją jest tworzenie i publikowanie książek stojących blisko życia i ludzi.

„Wartości są tym, za czym opowiada się rodzina i jej firma; wizja to wspólne poczucie tego, dokąd zmierzają krewni i ich przedsiębiorstwo” – pisze Peter Leach w swojej książce pt. „Firmy rodzinne”.

Wizja i wartości, które reprezentują moi rodzice, stanowią źródło siły i prężności naszego rodzinnego biznesu i w zasadniczy sposób przyczyniają się do jego długotrwałych sukcesów. Właściwie od pierwszego momentu istnienia Studio Emka utrzymuje stabilną pozycję na rynku, ale co ważniejsze, książki wydawane pod jego szyldem trafiają do ludzi i są im potrzebne. Dla wielu osób są lekturami „na miarę czasu”. Bo uczą, jak żyć i być – w rodzinie, w gronie przyjaciół i w biznesie.

Tata od samego początku starał mi się przekazać jak najwięcej swojego bogactwa intelektualnego, wiedzy, doświadczenia na temat wydawania wartościowych książek, ale nigdy tyle, ile w ostatnich miesiącach życia; jakby w przeczuciu, że nie zostało mu już wiele czasu. Zaś z mojej perspektywy nasza wspólna droga dobiegła końca w momencie, kiedy najmniej się tego spodziewałam, pochłonięta własnymi sprawami.

To nagłe, drastyczne zerwanie więzi i kontaktu fizycznego zawodowo zmusiło mnie do zadania sobie następujących pytań: Co dalej? Czy potrafię kontynuować dzieło Taty, które kochał niczym swoje dziecko? Jak sobie bez niego poradzę? Po okresie szoku i totalnego marazmu, dzięki rodzinie i przyjaciołom, udało mi się podnieść, by wraz z wiernymi pracownikami wydawnictwa nieść dalej przesłanie jego redaktora naczelnego, a mojego Taty: Trzeba wierzyć, że kiedy ktoś robi coś prawdziwie, uczciwie i do głębi, całym sercem – ludzie to wyczują i docenią.

To bardzo dobre uczucie, że choć daleko mi do typu idącej twardo przez życie siłaczki, odnalazłam się w tej niezwykle trudnej dla mnie sytuacji i na nowo narodziłam się jako dorosły człowiek.

Dużo nauczyłam się o sobie i jednocześnie odkryłam, że wydawnictwo jest nie tylko nośnikiem wartości, które wyniosłam z domu, ale stanowi w pewnym sensie kontynuację dialogu między nami. W tym sensie, że stwarza okazję ku temu, aby zastanowić się, co w danej sytuacji, na temat tej czy innej książki powiedziałyby Tata.

Zbliża się koniec roku, który jest trudny nie tylko dla mnie. Sytuacja jest niepewna, nie wiemy, co przyniesie jutro, nie potrafimy określić, kiedy minie zagrożenie chorobą. Myślę, że teraz mało kto jest w świątecznym nastroju. Większość z nas koncentruje się raczej na tym, jak pogodzić się z obecnym stanem, kiedy dookoła nas ludzie tracą pracę, życie swoje i swoich bliskich, kobiety zaś wychodzą na ulicę. W oczekiwaniu na koniec pandemii, który prędzej czy później na pewno nastąpi, musimy nauczyć się funkcjonować w dzisiejszej rzeczywistości jak najlepiej potrafimy. To jest prawdziwy egzamin z dojrzałości, z którym przyszło nam się zmierzyć.

Z nadzieją na lepszy rok wszystkim kobietom życzę tego, aby świadomie kierowały swoim życiem, nie godziły się na przeciętność, były zdolne do ryzyka, dalej dzielnie walczyły o swoje prawa i wspierały się nawzajem! I żeby miały odwagę wybierać, jak chcą żyć i pracować. A także możliwości, by rozkwitać na nowo.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Kamilla Motacki

<https://wellbeing.com.pl/>

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie, zawodowo?

Odpowiedz szczerą, nie zawsze jest odpowiedzią oczekiwaną przez zadającego pytania – to na początek. Co dodawało mi sił? Odpowiedz z głębi jest taka, że to w jakim miejscu JA jestem, co mieszka we mnie, co się tam rozsiało wygodnie i zaowocowało, zakorzeniło się.

To co zrobiłam do tej pory i to jakie mam plany, które przede mną. Nie, nie chodzi o wielkość tych planów, chodzi o to, że Są i , że powoli lub szybciej, w swoim tempie, z akceptacją, realizuję, krok po kroku to, co chcę wprowadzić w ruch.

Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu?

„A w sercu ciągle maj” – tworzenie czegoś nowego, rozwój, nowe pomysły na dawanie i dzielenie się, wybory jak najlepszej skuteczności tych działań – to się nie zmieniło. Jest i było.

Zmiana nastąpiła na poziomie elastyczności i dostosowania się do zaistniałych warunków i realizacji w innej rzeczywistości. Po prostu zmiana, nie „o matko” zmiana. Zmiana jest stałą, to wiadomo, więc to tylko kolejna zmiana. A za moment, momencik, znowu przyjdzie zmiana.

Uff, znowu nowe, trochę stare, trochę nowe, a My znowu trochę starzy i trochę Nowi w zmianie.

Zrewidować myślenie, instrukcję obsługi życia?

To, że kryzysy i duże wydarzenia na nas wpływają, to w książkach opisane

Mnie interesuje zmiana, rewidowanie swojego myślenia, zmiana instrukcji obsługi życia na co dzień, bez wydarzeń. Poprawianie jakości swojego życia emocjonalnego, psychicznego w zwyczajnej codzienności. Bez konieczności wydarzeń, szoków, traum, śmierci i choroby.

Zadawanie sobie pytań o sens w codzienności, przy rosoli, kanapce i brokułach.

Poszukiwanie odpowiedzi i znajdowanie sensu w szlafroku i piżamie z przymrużonymi jeszcze oczami, gdy świadomość jeszcze nie do końca obudzona i też wtedy, gdy jest działanie i pełna mobilizacja, gdy prowadzę trening, sesje lub warsztaty, a ludzie zmieniają się z minuty na minutę, lub z dnia na dzień, lub gdy mówią po roku „O! nie wiedziałam, jak mnie to zmieni”

Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć?

Zmuszona?

Czego się dowiedziałam? Elastyczność i natychmiastowa zmiana, dostosowanie i nie czekanie jak przejdzie. To, to co się zadziało.

Zaskoczyło mnie, że słyszałam, niektórzy chcą przeczekać.

Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadejście jutra?

Zastanawiam się, jak najskuteczniej przekazać emocję w zakrytej twarzy, głos nie oddaje zawsze emocji i stanu, a oczy okazało się, że to za mało. Z jednej strony maseczka, pozwala nie udawać, można się za nią skryć i pozostać obojętnym.

CO wtedy, gdy zależy nam na pokazaniu emocji?

Bez zuchwałości ale i bez lęku, co chciałabym powiedzieć sobie, kobietom, światu?

Dołączam do głosu miłości do siebie i drugiego człowieka. Życzę otwartości na nowe z uszanowaniem starego.

Wzięcie spraw w swoje ręce i wykorzystanie życia, czyli codzienności dla tworzenia rzeczywistości, w której chcecie żyć.

Zbliżanie się ludzi, którzy mają wpływ i pozwolenie na odejście ludziom, którzy potrzebują jeszcze czasu, czasu na zmianę.

Pozostać wśród dobrych ludzi i siać dobro. Reszta jest nie istotna.

Kinga Nowak

Pracownia LOTOS
www.pracownialotos.pl

Słowa Wisławy Szymborskiej, które stały się osią przewodnią tegorocznej edycji Marka jest Kobieta, jako motto do rozważań o kondycji współczesnego człowieka na tle wydarzeń anno domini 2020, mocno nawiązują do wydarzeń XX wieku i postawy człowieka wobec zła. W tym roku z okazji 75. rocznicy wyzwolenia obozu Auschwitz-Birkenau, utkwiły mi bardzo w głowie, słowa polskiego historyka i dziennikarza Mariana Turskiego, który skierował słowa do Młodych. "Nie bądźcie obojętni".

Mocne przesłanie.

Globalny lockdown jest życiową lekcją, na którą większość ludzi nie była gotowa. Patrząc przez pryzmat ostatnich lat, obserwowałam ludzi jak pochłania ich nakręcająca się spirala posiadania coraz to większej ilości rzeczy, pęd, obojętność, łamanie praw człowieka i zwierząt, życie rodzinne obok siebie, degradacja Matki Ziemi.

Dla mnie osobiście i moich dzieci ten czas zatrzymania przyniósł niesamowitą ulgę, czas oddechu i spokoju bycia ze sobą i cieszenia się wspólnymi chwilami. Czułam mocno, że nadchodzi czas zmian, zapadania się starych, ciemniejszych systemów.

Moje holistyczne podejście do życia, praca od wielu lat nad sobą i rozwój duchowy, pozwolił mi przyjąć te wydarzenia w spokoju.

Na nowo utwierdziłam się w wartościach rodzinnych, które szły ze mną w parze mocno od wielu lat. Życiowe doświadczenia pozwoliły mi umiejętnie dokonywać wyborów i stawiać na piedestale takie wartości jak zdrowie, rodzina, człowiek i natura.

Mocno odczuwam duchowe zmiany jakie zachodzą na Ziemi i obserwuję, jak My ludzie wracamy do Korzeni. Jestem pełna ufności i nadziei, że dzielenie się miłością i światłem to największa wartość jaką możemy sobie przekazać i dzielimy się nią. Kobiety dbajmy o siebie i dzielimy się uśmiechem, radością, mądrością życiową i tą lekkością bycia w sobie. Nadchodzi CUDowne Nowe Życie.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Agnieszka Oczkowska

www.trojdzieci.org

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie, zawodowo?

Od wielu lat i tak samo w 2020 roku siłę daje mi moja rodzina. Dzieci i mąż. Zwyczajni, niezwyčajni, mówmy jak chcemy. Szczerze muszę jednak przyznać, że w 2020 r. największą siłę zyskałam od Franka i Ewy – moich najstarszych dzieci. Franek w tym roku bardzo wydorósł a Ewa znalazła pracę. Od lat nikt poza mną i garstką moich przyjaciół w nią nie wierzył. Zewsząd doradzano mi: *daj spokój, wystaraj się dla niej o rentę*. Ale ja się uparłam. Wiedziałam, że ona może i chce pracować, że ma do tego prawo.

Nie było łatwo. Ewa ma już 27 lat. Dotąd zaczepiała się od projektu do projektu, wszyscy byli chętni na jej zatrudnienie, dopóki koszty pokrywał PFRON. Teraz jednak udało jej się naprawdę znaleźć coś stałego. Normalna praca, normalne wymagania, normalna pensja! Nie przeszkadza, że najniższa krajowa. My czujemy się przeszczęśliwi – cała, wspierająca Ewę rodzina. Ciągłe w domu o tym gadamy, już chyba nawet Ewa ma tego dosyć (śmiech).

Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu? Zrewidować, myślenie, instrukcję obsługi życia?

Pomyślałam, że skoro Franek już taki duży i mądry, Ewa ma pracę, a pandemia pokazała, że można pracować zdalnie, to może i ja bym znowu mogła podjąć pracę?

Z zawodu wycofałam się w 2016 r. dla naszego najmłodszego syna Jasia. Niczego nie żałuję. Wyprowadziłam go z posocznicowej zapaści i mimo tego, że nadal jest bardzo ciężko chory, jestem pewna, że bez tamtej decyzji nie byłby w takiej formie jak teraz albo, co jest jeszcze bardziej prawdopodobne, już by nie żył. Udowodniłam (sobie), że mogę bez poczucia krzywdy zostać w domu. Nawet przez myśl mi wtedy nie przyszło, że kiedyś pomyślę o powrocie do pracy. Mam już przecież 52 lata. A jednak teraz, w grudniu 2020 r pomyślałam.

Ale tu pojawia się problem nieszczęsnego zakazu wykonywania pracy dla osób pobierających świadczenie pielęgnacyjne z tytułu opieki nad osobą o znacznym stopniu niepełnosprawności (Jasiem).

Z zawodu jestem prawnikiem, już na pierwszym roku studiów byłam rozliczana na egzaminach ze znajomości i wagi paremii łacińskich. Dura lex sed lex, dura lex sed lex, myślę. A może wcale tak nie trzeba? Przecież jeśli w całej swojej wiedzy i doświadczeniu wiem, że prawo jest złe, to może trzeba je zmienić. Dlatego postanowiłam zawalczyć o zmianę ustawy o świadczeniach rodzinnych i pozwolić rodzicom chorych dzieci pracować, bez pozbawiania ich prawa do świadczenia.

Inspirację stanowią dla mnie również protesty uliczne, które trwają w ostatnich miesiącach w naszym kraju.

Dlaczego uważam, że nie można zabierać świadczenia? Bo przez podjęcie przez rodzica pracy, dziecko niepełnosprawne nie zniknie ani się nie uzdrowi. Nie każdy rodzic zresztą będzie chciał, czy mógł z tego prawa do pracy skorzystać.

Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć?

Z mojej głębi dowiedziałam się zatem, że jestem normalną wartościową kobietą i mogę wszystko. Mogę być w domu, mogę pracować, mogę robić to co chcę, jeśli tylko o to zawalczę.

Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadejście jutra?

W tej chwili na rzeczywistość patrzę trochę oczami moich dorosłych/dorastających dzieci i przez pryzmat swojego 52-letniego doświadczenia. I choć jeszcze niedawno myślałam, że najlepsze chwile w życiu mam już za sobą, dzisiaj chętnie śpiewam z Grechutą, że ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy...

Agnieszka Oczkowska jest mamą trójki niepełnosprawnych dzieci – Ewy, chorej na galaktozemię; – Franka, który urodził się bez prawego przedramienia, a także cierpi na cukrzycę typu 1 i guza podwzgórza mózgu oraz – Jasia, zmagającego się podobnie jak siostra z galaktozemią, dziecka leżącego i od kilku lat funkcjonującego dzięki respiratorowi podtrzymującemu oddech.

Agnieszka z wykształcenia jest prawniczką, a z powołania Superbohaterką. Od kilku lat, w związku z chorobami dzieci nie może pracować zawodowo, ale działa prężnie na rzecz Rodziny, prowadząc stronę www.trojdzieci.org oraz profile w mediach społecznościowych, dzień po dniu starając się wpłynąć na poprawę losu rodzin, w której występuje problem niepełnosprawności.

Joanna Olszewska

prezes BPO Network

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie, zawodowo?

Od ponad 30 lat pracuję w środowisku osób z niepełnosprawnościami – wcześniej jako fizjoterapeutka przy łózkach pacjentów, teraz jako HR Business Partner i właścicielka biura pośrednictwa pracy między pracownikami z niepełnosprawnością a pracodawcami. Siły dodaje mi widok ludzi, którzy dzięki pracy mojej i mojego zespołu – spełniają swoje marzenia i zaczynają znowu aktywnie żyć mimo swoich chorób i niepełnosprawności. Gdy dostaję wiadomości od kandydatów na pracowników, którzy odnaleźli wymarzony etat – to dodaje mi sił. Podobnie, gdy widzę uśmiech podczas spotkań przez Skype, słyszę słowo dziękuję i widzę przywrócony blask w oczach i energię w ludziach, którzy jeszcze niedawno siedzieli w czterech ścianach w przerażającym poczuciu bezsilności. Dzięki temu czuję, że moja praca ma sens, że przyczyniam się do tego, by nasz świat był odrobinę lepszy. To mnie wzmacnia, daje energię i siłę do rozwoju projektów, które tworzę.

Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu? Zrewidować, myślenie, instrukcję obsługi życia?

W tym roku miałam kłopoty z kręgosłupem i trzy miesiące spędziłam w łóżku. To doświadczenie mnie zmieniło. Zrewidowało moje myślenie o osobach z niepełnosprawnością – poczułam jeszcze większy podziw dla wszystkich, którzy podejmują wyzwanie, by walczyć o siebie, swoje zdrowie i na nowo zacząć aktywnie żyć w społeczeństwie – pomimo wszystko.

Uświadomiłam sobie jak bardzo trzeba doceniać to, co się ma, zdrowie, możliwość normalnego życia, sprawność.

Gdy tego zabraknie, bardzo łatwo się poddać, stracić chęć do życia, pogrążyć się w depresji. Dlatego osoby z niepełnosprawnością zasługują na jeszcze większe nasze uznanie, na wsparcie i pomoc okazywaną im codziennie i bezinteresownie.

Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć?

Utwierdziłam się w przekonaniu, że to, co robię, jest potrzebne ogromnej liczbie ludzi. Że nie mogę przestać działać, że muszę rozwijać moją misję. Pandemia spowodowała boom na pracę zdalną, co potraktowałam jako szansę dla osób z niepełnosprawnością. Zrodził się pomysł uruchomienia kampanii społecznej „Pracodawca z Sercem”, której celem jest zachęcenie jak największej liczby pracodawców do zatrudnienia pracowników z niepełnosprawnością, a także docenienie tych, którzy już to robią. Chcemy, by dowiedział się o naszej akcji cały kraj, każdy przedsiębiorca,

chcemy zmieniać rzeczywistość czynem, krok po kroku, dzień po dniu. I to się dzieje, co bardzo mnie cieszy.

Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadejście jutra?

Jest we mnie dużo nadziei na przyszłość. Patrę przez różowe okulary na to, co będzie jutro – myślę, że pandemia spowoduje większe zrozumienie dla ludzi z niepełnosprawnością, uwrażliwi na ich problemy, a akceptacja formuły pracy zdalnej rozszerzy możliwości ich zatrudnienia. Dzięki temu wspaniali pracownicy z wykształceniem i kompetencjami będą mogli realizować się zawodowo i spełniać marzenia pomimo wszelkich barier – zarówno tych architektonicznych, jak i mentalnych.

Joanna Olszewska jest prezesem BPO Network – firmy z misją.

Przez lata doświadczeń wypracowała procedury i standardy w rekrutacji, zatrudnieniu i pełnej obsłudze Pracodawcy, kandydatów do pracy i Pracowników z niepełnosprawnością. Poprzez swoje działania pomaga osobom z niepełnosprawnością odnaleźć się na otwartym rynku pracy. Pracodawcy mogą liczyć na wsparcie w znalezieniu odpowiedniego pracownika oraz w obsłudze kadrowej i przy realizacji pracy.

Joanna Olszewska prowadzi spokojne życie jako żona z trzydziestoletnim stażem, szczęśliwa mama dwóch dorosłych już córek, które również realizują się zawodowo i spełniają swoje marzenia.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Karolina Pilarczyk

<https://www.facebook.com/KarolinaPilarczykProfessionalDriftDriver>

Dla mnie rok 2020 nie był złym rokiem – określiłabym go jako „ciekawy”. Na początku sinusoida emocji, pełno wyzwań, niepewność czego się spodziewać, ale ja akurat jestem osobą, która potrafi się szybko dostosować.

Na początku roku mieliśmy zupełnie inne plany. Te plany były przedstawione naszym Sponsorom i Partnerom. Byliśmy w ferworze przygotowań do sezonu, budowaliśmy nowe projekty, ścigaliśmy się z czasem. I nagle wszystko wyhamowało. Sponsorzy zastanawiali się co będziemy w stanie zrobić w tym roku. Jak on będzie wyglądał... Na szczęście ja jestem silną optymistką. Powiedziałam, że nie pozostawimy naszych fanów i ludzi z tymi samymi smutnymi wiadomościami. Pokażemy im uśmiech i siłę, bo myśle, że wszyscy tego potrzebowaliśmy.

Kompletnie zmieniliśmy plany na ten rok wierząc, że jednak sezon driftingowy ruszy. Większość Sponsorów nam zaufała i podjęli współpracę dzięki czemu mogliśmy zająć ludzi fajnymi projektami i przenieść ich w świat cudownych emocji, radości i adrenaliny!

Wykorzystaliśmy też ten czas by edukować ludzi z zakresu motoryzacji, diety, ćwiczeń – pokazując nasze doświadczenie i praktyki, oraz zapraszając do rozmów i wypowiedzi ekspertów z danego zakresu. Inspirowaliśmy do różnych aktywności i samorozwoju.

Nie mogliśmy wystartować w Stanach Zjednoczonych i w Europie, ale sezon driftingowy w Polsce rozegrał się w całości. I był to bardzo dobry dla mnie sezon. Z dużymi sukcesami, wieloma wygranymi walkami i podiumami w najwyższych klasach w grupach mieszanych (mężczyźni i kobiety).

Bardzo mnie cieszyła każda informacja od ludzi, że nasz „kolorowy świat” pozwala się oderwać od tej czarnej rzeczywistości. Zapomnieć o tym całym smutku. Uciec od depresyjnych nastrojów.

To jest dla nas najważniejsze. Cel został osiągnięty.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Aleksandra Porębska – Nowak

Członek Zarządu, Dyrektor IT w FORDATA Virtual Data Room
<https://fordata.pl/>

Dziś nie lęk, że mnie gdzieś zabrakło,
a wręcz radość z tego, co mnie mija,
w czym nie muszę uczestniczyć.

Ciepła kawa, spokój, ufność,
oto sedno tajemnicy.
Odpuszczanie – trudna sztuka,
minimalizm w formie, treści.

Trzeba cele zrewidować,
aby móc się delektować.
Dostrzec szczegół, błysk, ideę,
zwiększać zasięg świadomości.

Patrzeć by zobaczyć,
słuchać by zrozumieć,
wracać do normalności?

Wdzięczność,
uśmiech,
satysfakcja.
Ot! Cała elaboracja!

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu
Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Lea M. Pyć – Leszczuk

autorka książki „Świadoma Bogini. Jak zdobyć wszystko i być szczęśliwą”
<https://leampycleszczuk.pl/>

Moje wartości wyniesione z domu rodzinnego sprawiły, że nie odczułam negatywnie tego, co działo się w ostatnim roku. Co więcej, pozwoliło mi to wycisnąć z tego okresu jak najwięcej. Pozostanie w domu nie oznaczało dla mnie zamknięcia na świat ani na drugiego człowieka. W moim przypadku kluczem do sukcesu okazała się świadomość, ale nie pojawiła się ona znikąd.

Od 3 lat intensywnie pracowałam nad rozwojem osobistym i gdy pojawiła się pandemia, okazało się, że więcej mi dała niż odebrała. To wtedy zdecydowałam o opisanju mojej drogi w książce pt. „Świadoma Bogini. Jak zdobyć wszystko i być szczęśliwą”.

Ten czas dla mnie i osób z mojego otoczenia, które weszły na ścieżkę rozwoju, był wyjątkową okazją do głębszego spojrzenia w siebie. Często uciekamy do kontaktu z drugim człowiekiem, aby nie mieć okazji i czasu, aby przyjrzeć się sobie samemu. Czasami nawet nie chcemy widzieć tego, co nas przerasta, mimo że podświadomie wiemy, że powinniśmy nad tym popracować. Proces rozwoju sprawia, że weryfikujemy nasze relacje, naturalnie odłączamy się od osób, które nam „nie służą”.

Trzeba umieć się zatrzymać w świecie, który pędzi i dostrzec w tym wartość. Ciężko w dzisiejszych czasach wcisnąć hamulec, boimy się, że wypadniemy z gry. Czasem los decyduje za nas, tak było w tym przypadku, zmusił nas do odpoczynku i refleksji.

Równie ważny w takich sytuacjach jest optymizm, wówczas trudne chwile zostają przekute w czyste dobro, tak było w moim przypadku, gdy podjęłam decyzję o napisaniu książki. Dzieląc się swoimi doświadczeniami i zdobytą wiedzą, dałam coś innym od siebie.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Beata Radomska

Prezes Zarządu Executive Club
<https://executiveclub.pl/>

Rok 2020 to czas zmian i wyzwań. Tylko zmiana była punktem stałym. Nauczyliśmy się, jako firma, działać bardzo szybko, przystosowywać do coraz trudniejszej rzeczywistości i walczyć o niemalże przetrwanie.

W tych nadzwyczajnych miesiącach motywacji i siły do prowadzenia biznesu dostarczały mi osoby, które pokazały ogromną solidarność i wsparcie, nasi stali partnerzy, którzy nie opuścili nas w trudnych czasach – współpracowali z nami, mimo istniejących ograniczeń. Jesteśmy im za to ogromnie wdzięczni, tylko dzięki temu udało nam się utrzymać miejsca pracy i kontynuować działalność.

Chciałabym, abyśmy potraktowali mijający rok jako nowe, ważne doświadczenie.

To była lekcja, która jeszcze bardziej uodporniła nas i nauczyła, że nic nie jest dane raz na zawsze i nie można się za bardzo przyzwyczajać do dobrego...

Czekam na rok 2021, mając nadzieję na to, że epidemia wkrótce minie i powróci możliwość spotkań z ludźmi na żywo – to jest to, czego większości z nas chyba najbardziej brakuje.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Katarzyna Richter

DEAL WITH CULTURE, międzynarodowy specjalista w zakresie HR i psychologii międzykulturowej www.dealwithculture.com

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie, zawodowo?

To, co dodawało mi sił to mój dobrostan psychiczny (wellbeing). Na wellbeing składa się kilka elementów i to, co najwyraźniej sprawdziło się u mnie to wykształcona przez lata i różnorodne doświadczenia odporność psychiczna, silne relacje międzyludzkie, znajomość technik relaksacyjnych oraz otwartość umysłu i chęć nauki i rozwoju.

W praktyce wyglądało to tak, że gdy musiałam przełożyć organizowany wyjazd z cyfrowym detoksem, z jednej strony było mi przykro, gdyż cieszyłam się na nowy projekt i możliwość wsparcia osób, które potrzebują nie tylko relaksu, ale również edukacji i wsparcia, aby nie popaść w uzależnienie od internetu, czy wypalenie zawodowe. Z drugiej strony skupiałam się na tym, co w danej sytuacji jest możliwe i na co mam realny wpływ. 90% pasażerów przestała latać samolotami, Portugalia, w której miałam zaplanowany mój wyjazd rozwojowy miała restrykcyjne ograniczenia, które nie pozwalały nawet na wyjście na plażę czy jazdę rowerem.

Skupiłam się na tworzeniu infoproduktów i prowadzeniu szkoleń online. Rozwijałam swoje umiejętności, które potrzebne mi były do pracy, głównie z zakresu online marketing i zarządzania mediami społecznościowymi. Jeszcze bardziej zaangażowałam się w społeczność międzynarodowych przedsiębiorczych kobiet online, do której należałam w celu zgłębiania wiedzy i umiejętności z zakresu marketingu i promocji online.

Oprócz tego dołączyłam do dwóch klubów książki, ponieważ wiem z doświadczenia, że takie miejsca dają wiele korzyści, w tym budowanie siatki kontaktów oraz innej perspektywy. W trakcie najcięższych miesięcy tego roku, gdy wiele osób była przygnębiona, załamana i niepewna otaczającej sytuacji, niektórzy nawet w strachu przed niepewną przyszłością popełniali samobójstwa, zauważyłam, że moja odporność psychiczna jest dość silna. Gdy doświadczamy różnych ciężkich, niewygodnych, problemowych sytuacji i przechodzimy przez nie, wzmacniamy mięsień odporności psychicznej, dzięki czemu, gdy przychodzi np. Pandemia i ogólna panika, w naszym środku panuje spokój, i tak było w moim przypadku.

Słyszałam wiele komentarzy od otaczających osób, że jestem wyjątkowo spokojna i zawsze optymistyczna. Pozytywne myślenie jest częścią składową odporności psychicznej i dziś wygląda u mnie tak ponieważ kilka lat temu bardzo mocno i aktywnie nad nim pracowałam, dzięki czemu wykształciłam nie tylko umiejętność raczenia sobie z negatywnymi myślami, czy trudnymi sytuacjami, ale takie myślenie stało się u mnie automatyczne. Jedną z technik, które stosuję, jest zadanie sobie pytania: *“Co jest w tym dobrego?”* w obliczu sytuacji w jakiej się znajdujemy, zarówno pozytywnej jak i negatywnej. Wykształcenie takiego nawyku pozwala przejąć kontrolę nad naszym

umysłem, który naturalnie ma tendencje do zamartwiania się i tworzenia czarnych scenariuszy i przekierowania uwagi na to co pozytywne.

Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu?

Myślę, że ważne jest zamknięcie pewnych rozdziałów, współprac, kontaktów, które nam nie sprzyjają, a wręcz nas ograniczają. Godząc się na rozstanie, na uporządkowanie pewnych spraw nie tylko robimy miejsce na nowe, ale też przywracamy ład i równowagę naszym zmysłom. W tym roku udało mi się uporządkować pewne sprawy zawodowe, które nie dawały spokoju mojej głowie.

Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć?

Dowiedziałam się, że jestem silniejsza niż myślałam, głównie psychicznie. Gdy obserwowałam osoby wykształcone, będące na szczycie swojej kariery zawodowej, lub takie z ogromnym życiowym i biznesowym doświadczeniem, które żyły w strachu spowodowanym pandemiczną sytuacją na świecie, bojące się niemalże wyjść z domu, zauważyłam jak inaczej myślę i funkcjonuję.

Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadejście jutra?

Patrzę przede wszystkim oczami możliwości i zaufania. Trudne sytuacje testują nas, nasze związki osobiste i zawodowe. Gdy w spokoju czekamy na ustanie burzy, to dzieje się tak dlatego, bo ufamy, że ta burza przeminie i nadejdzie pogoda sprzyjająca naszym działaniom.

Ten rok był kolejną lekcją nie tylko cierpliwości, ale i pokory. Wyszły nasze ułomności i braki. Ci, którzy je zauważą i będą pracować nad ich uzupełnieniem, wzmocnieniem siebie, wyjdą z tej sytuacji jako wygrani. Stałam się bardziej wybiórcza i kategoryczna. Odcinam się od osób narzekających i negatywnych. Otaczam się o ile mogę osobami, które myślą podobnie, są dla mnie wsparciem i źródłem inspiracji.

Bez zuchwałości ale i bez lęku, co chciałabym powiedzieć sobie, kobietom, światu?

Moim życzeniem na nowy rok byłoby aby więcej osób funkcjonowało z poziomu rozumienia potrzeb człowieka, szczególnie na poziomie zawodowym. Jak np. rozumienie i wspieranie odporności psychicznej i zdrowia psychicznego pracowników. W czasach gdy rośnie świadomość, że PKB nie uwzględnia poziomu dobrostanu obywateli i powstają alternatywy mierzenia zamożności państw, jak np. Gross Domestic Wellbeing (GDWe) opracowany przez Carnegie UK Trust, nie ma zbyt wiele miejsca na wymówki i myślenie kategoriami, które należą do poprzedniej epoki.

dr hab. Anna Siewierska – Chmaj, prof. WSE

Rektor Wyższa Szkoła Europejska im. ks. Józefa Tischnera

<https://wse.krakow.pl/>

Dziwny rok. Obnażył nasze słabości, bezlitośnie pokazał, że jesteśmy tylko gwiezdny pyłem w wielkim chaosie kosmosu. Ale czy to źle? Może rzeczywiście przyszedł czas na wielkie przewartościowanie, przemyślenie dotychczasowych paradygmatów, na zmianę priorytetów zarówno indywidualnych, jak i zbiorowych. Może to także czas na nowe wielkie projekty. Globalne problemy wymagają globalnych rozwiązań!

Pandemia zmusiła nas do współpracy, do odpowiedzialności za siebie nawzajem, do myślenia w kategoriach wspólnoty. W pojedynkę niczego nie osiągniemy, nie pokonamy piętujących się trudności. Razem jest łatwiej – nie tylko pokonać wirus, ale przede wszystkim zmienić świat w lepsze, bardziej bezpieczne miejsce. Póki jeszcze jest czas!

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Anna Styrna

<http://www.annastyrna.pl/>

Rok 2020 był dla mnie trudnym rokiem, pełnym zmian, nieoczekiwanych i nieplanowanych zwrotów akcji. Jak mówił ksiądz Tischner „Pewność niepewna”. Z niecierpliwością, niepokojem obserwujemy to, co się dzieje na świecie i mamy jedną odpowiedź na wszystkie postawione pytania – COVID/PANDEMIA.

Patrząc na swoje życie i to, co udało mi się osiągnąć jestem wdzięczna losowi, że potrafię docenić siebie i osoby, które są wokół. Mam przestrzeń dla życia, dla innych, spokój. Ten rok dla mnie był rokiem zadawania pytań i poszukiwania na nie odpowiedzi. Zrozumiałam, że ważna jest samoświadomość, intencja, którą w sobie noszę, wartości, które wyznaję, relacje, które pielęgnuję. Odpuszczam wszystko, co toksyczne, by już więcej nie zatruwało powietrza, którym oddycham.

Uczę się asertywności i dbania o własne potrzeby tak, by być spełnioną kobietą i obdarzać ludzi wokół tym, co mam najlepszego. Udało mi się rozwinąć kilka osób, wesprzeć je i dodać im skrzydeł. Pasja i praca coachingowa oraz jej rezultaty są dla mnie energią, którą niosę w świat.

Co chciałabym powiedzieć kobietom? Że każda z nas jest ok. Że nasze potrzeby są ważne. Że warto zadawać sobie pytanie co mi służy?

Co chce się wydarzyć w moim życiu? Czego pragnę dla siebie? Co dana sytuacja chce mi powiedzieć? Kiedy milczę, co we mnie krzyczy?

Dziękuję za możliwość wypowiedzi. Dziękuję, że mogłam się podzielić swoimi przemyśleniami. Dziękuję każdej kobiecie za to, że jest ok.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Beata Szałwińska

Pianistka, założycielka ACONCAGUA PROJECT

Co dodawało Pani sił w tym nadzwyczajnym roku 2020, prywatnie, zawodowo?

Odpowiedź brzmi – miłość. To miłość dodawała i dodaje mi sił we wszystkim, co robię – zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Miłość do życia, do siebie, do innych, do tego, co robię. Jest to podstawowa emocja, która towarzyszy mi we wszystkim, czego się podejmuję. Stanowi motor do działania.

Co zmieniło się w sercu, aby dać miejsce zakwitnąć czemuś nowemu? Zrewidować, myślenie, instrukcję obsługi życia?

W moim sercu od lat nic się nie zmienia, a pandemia potwierdza tylko moje spojrzenie na świat. Oczywiście kryzys, który przeżywamy to pewien rodzaju szok, ale ta trudna sytuacja daje mi też jakieś nowe siły, pokazuje, że nie wolno pozwolić się wtłoczyć w jakiegokolwiek schematy – jeśli to robimy, takie sytuacje jak pandemia – momentalnie sięją destrukcję w naszym życiu. Ale jeżeli jesteśmy wolni, działamy poza schematami, zgodnie ze swoją intuicją – wtedy nic nam nie grozi. Nieważna jest skala problemów, które na nas spadają – jeśli jesteśmy uzależnieni od innych, nie wierzymy w siebie – wtedy nawet mała rzecz potrafi nas pokonać. Ale jeśli jesteśmy silni, prawdziwi i niezależni – damy radę nawet z największym tsunami.

Czego dowiedziałam się o sobie w mojej własnej głębi, na którą zostałam zmuszona wypłynąć?

Utwierdziłam się w przekonaniu, że wolność i prawda to luksus, o który trzeba zawalczyć. Oczywiście nie chodzi mi o chaos, lecz o wolność, która wymaga od nas pewnej dyscypliny. Uważam, że prawdziwie wolną może być tylko silna osobowość, ktoś, kto potrafi iść pod prąd, poza wytyczonym szlakiem, czasem na przekór temu, co wydaje się najlepsze. Trzeba ufać przede wszystkim sobie, robić to, co się kocha i być w tym autentycznym – wtedy wszystko jest możliwe i wtedy spełniają się marzenia. Wierzę, że pandemia umocni to podejście i ludzie zrozumieją, że tylko prawda i miłość są w życiu ważne.

Poza tym w tym roku mam takie przemyślenia, że warto doceniać tu i teraz. Cieszyć się z tego, co mamy, z drobnych gestów, z obecności bliskich i życzliwych nam ludzi.

Chwytać chwile takie jak uścisk dłoni, czyjś uśmiech, dobre słowo. Pandemia uświadomiła to, o czym powinniśmy już wcześniej dobrze wiedzieć – że jesteśmy na tym świecie tylko na chwilę i trzeba zrobić wszystko, by ta chwila była najpiękniejsza.

Jakie pokłady nowego myślenia zostały uwolnione, jakimi oczami patrzę na dzisiejszą rzeczywistość i nadzieje jutra?

Ja od zawsze była wolna. Od zawsze szłam przez życie zgodnie z tym, co czuję i w co wierzę. Tak samo gram, wykonuję moją muzykę. Wybieram tylko to, co kocham. Nie akceptuję fałszu w sztuce, nie szukam taniego poklasku. Mam alergię na tych, którzy rozpychają się łokciami w pogoni za sławą i rozgłosem – według mnie żadni z nich artyści, nie wchodzą w tę kategorię. Sporo o tym myślałam w tegorocznej izolacji – byłam kilka miesięcy „zamknięta” w Warszawie, gdzie miałam grać koncert, który w ostatniej chwili został odwołany, a potem w Luksemburgu – po powrocie z Polski.

To zamknięcie wywołało różnego rodzaju przemyślenia o tym, co jest naprawdę w życiu cenne. I teraz chcę skoncentrować się na pokazywaniu tylko tego, co jest dla mnie ważne i piękne, realizować swoje największe marzenia artystyczne. Uważam, że wielka sztuka zostanie z nami na zawsze i da też nadzieję całemu światu. I tego życzę nam wszystkim w nowym 2021 roku... Oby żyło nam się wszystkim lepiej – w miłości, wolności i prawdzie!

Beata Szałwińska to wszechstronna polska pianistka, na co dzień mieszkająca w Luksemburgu. Jej twórczość charakteryzuje się mieszaniem różnych stylów i gatunków muzycznych, co sprawia, że fascynują się nią nie tylko miłośnicy klasycznych brzmień, ale też pasjonaci jazzu i muzyki rozrywkowej, co idealnie wpisuje się w jej głębokie przekonanie, że każdy prawdziwy artysta bezustannie poszukuje swojej indywidualnej drogi i wypowiedzi.

Pianistka jest też założycielką ACONCAGUA PROJECT – projektu muzycznego, którego celem jest interpretacja i rozpowszechnianie repertuaru Astora Piazzolli, jednego z twórców argentyńskiego tanga, łączącego muzykę klasyczną z innymi gatunkami i stylami muzycznymi. W ubiegłym roku Beatę Szałwińską uhonorowano prestiżową statuetką Charyzmatyczna Osobowość Muzyczna Promująca Polskę na Rynkach Międzynarodowych za jej dotychczasowe dokonania w dziedzinie kultury.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Katarzyna Warelis

Prezes MY4D Sp. z o.o.
<https://www.my4d.pl/>

Rok 2020 przyniósł nam wszystkim prawdziwy egzamin życia. Kiedy w zasadzie nie masz wpływu na to, co się dzieje na zewnątrz, jesteś przytłaczany każdego dnia negatywnymi informacjami na wielu poziomach i ogólnie panującym strachem, jedyną wartością, którą masz, jesteś ty sam.

Możesz wpływać lepiej lub gorzej na to, jakie myśli pielęgnujesz w swojej głowie, jakie nawyki i postawę rozwijasz oraz jak współpracujesz ze swoim ciałem, aby obiektywnie trudny czas przetrwać w jak najlepszej kondycji. Poziom naszej energii życiowej warunkuje jakość nie tylko naszego życia, ale pośrednio wpływa też na życie naszych najbliższych i całe nasze otoczenie.

Niestety pozostajemy w stanie zagrożenia i „walki” zbyt długo. Za nasze odczucia odpowiada biochemia naszych ciał, więc obecnie zrobiliśmy sobie niezły bałagan w „molekułach emocji”. Zaczynamy płacić za to rachunek.

Moje obserwacje siebie samej i innych ludzi są takie, że stajemy się coraz bardziej niestabilni. Tracimy poczucie sensu i codzienną radość. Nie byłabym sobą, gdybym nie interpretowała faktów językiem biologii i praw natury. 2020 rok przyniósł nam wyobcowanie i separację od rzeczy, które są podstawą naszego istnienia w równowadze i dobrostanie. Oto przykłady:

- Niszcząc środowisko, pozostając w domach w okresie pandemii, oddzieliliśmy się od natury. Zaczęliśmy żyć „nad ziemią”, a nie na niej, a przecież jej pole biomagnetyczne, łąka, las, woda, słońce koją nas i otulają swoim spokojem.
- Odseparowaliśmy się od ludzi, stada, które przecież gwarantuje przetrwanie, mamy mniej kontaktu, intymności, mniejsze poczucie więzi i relacji. Tracimy najważniejszy neuroprzekaźnik naczelnych, oksytocynę, czyli aktywatora zaufania, bliskości i miłości.

Bez tego hormonu spełnione życie nie jest możliwe. Trzymanie dystansu ma niestety swoje wady, bo oksytocyna wytwarza się tylko przy bezpośrednim, fizycznym kontakcie z drugim człowiekiem, podaniem ręki, uściskiem, przytuleniem, intymności.

- Odcinamy się od samych siebie, od naszego prawdziwego ja i od sygnałów, które wysyłają nam nasze ciała. Ignorujemy nasze emocje, intuicję, kierując się tym, co słyszymy od innych. A przecież nasze odczucia są zawsze prawdziwe, są posłańcem, którego należy wysłuchać.

Dobłą informacją jest to, że w dowolnej chwili możemy odzyskać kontakt ze sobą i z innymi, bo taka jest nasza pierwotna natura.

Środowisko to nasz dom, stado to nasza rodzina, relacja z naszymi odczuciami umożliwia nam przetrwanie. W kolejnym kroku możemy pójść jeszcze dalej, optymalnie wykorzystując swój cały potencjał, umysłu, ciała i emocji, aby znaleźć swój wymiar harmonii (ja nazywam go „czwartym”) i przebywać w tym stanie jak najdłużej.

Ja nieustannie poszukuję „Mojego 4-tego Wymiaru” na każdej płaszczyźnie, zawodowej i prywatnej, do czego Was też serdecznie zachęcam. Na to na pewno macie wpływ.

Z ciepłymi pozdrowieniami dla Wszystkich!

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Barbara Magdalena Ważna

„Ludzka twarz zmiany”

Rok 2020 był dla mnie wyjątkowym prezentem od Wszechświata! Prezentem, po rozpakowaniu którego zobaczyłam wiele przyjemnych i mniej przyjemnych rzeczy.

Ten czas to dla mnie przede wszystkim ogromna lekcja pokory, cierpliwości i odpuszczania. Wciąż się tego uczę i jest mi z tym dużo lepiej.

Znalazłam w sobie wewnętrzną moc, którą przez lata skutecznie zagłuszałam. Przyznaję, że ten rok był również pełen trudnych emocji, głębokich wewnętrznych procesów i zmian.

Nigdy dotąd nie poświęcałam tyle czasu na zadawanie sobie trudnych pytań, poszukiwanie odpowiedzi, kwestionowanie przekonań i poznawanie siebie.

Niestety ten rok przyniósł również obawę o zdrowie i życie najbliższych. Obawę, która z czasem zamieniła się w nadzieję i zaufanie. Następnie ukazał niektóre bliskie mi osoby

w zupełnie innym świetle, obnażając tym samym moją naiwność. To była najbardziej bolesna lekcja, która uwolniła mnie od toksycznych relacji.

Kończę rok 2020 z ogromną wdzięcznością w sercu, przepełniona nadzieją i zaufaniem.

Życzę wszystkim w nadchodzącym Nowym Roku budujących, osobistych refleksji, wewnętrznego spokoju, wiary we własną moc i poczucia spełnienia.

Wszystkiego najlepszego!

Sylwia Winnik

<http://www.sylwiawinnik.pl/>

Długo zastanawiałam się nad tym, którą z ważnych dla mnie postaci, autorytetów literackich zacytować w tej wypowiedzi. Nie brakuje przecież wokół nas literatury znakomitych reportażyistów, pisarzy i poetów, których bardzo cenię i od których się uczę rzemiosła pisania.

Jednak w kontekście mojej ostatniej książki "Moc truchleje", na myśl nieustannie wracają słowa, nie tych znanych osób, jakże ważnych, a zupełnie nieznanego światu postaci, ale istotnej dla mnie. Osoby, która w dużej części ukształtowała mnie jako człowieka. Dzięki której moje podejście do świata jest transcendentne. Świadomie wybieram zatem moją babcię, kobietę zdolną, pracowitą, empatyczną, pokorną i pełną miłości, zdolną do wybaczenia. Te wszystkie cechy, które posiadała, a o których wspominam, wyjątkowo, w XXI wieku są nam bardzo potrzebne.

Czasami sama zastanawiam się nad tym, czy pisanie o historii w emocjonalny sposób nie jest zbyt infantylne. Piszę często o oczywistościach, bo zaobserwowałam, że zapominamy o naszych pierwotnych emocjach, zasadach.

I tu pojawia się zasadnicze pytanie, czy czasem nie jest tak, że te oczywistości czynią nas bardziej ludzkimi? Jeśli nie, to historia może się powtórzyć.

Jeśli tak, przypominanie w reportażach wspomnień wojennych, wypełnionych ludzkimi doświadczeniami i mądrością, naprawdę ma głęboki sens. I ja, osobiście, mocno w to wierzę.

Wybór ten jest dla mnie również konsekwencją. W końcu do swoich książek wybieram ludzi, którzy opowiadają mi osobiste, piękne, choć traumatyczne historie, a nieznanymi nam do tej pory, mogą utrwalić dla pokoleń, to, co jest bardzo cenne, swoje wojenne doświadczenia, a wraz z nimi płynące roztropność i sens. Ich nazwiska nie są wywoływane w chwale w każdą rocznicę wybuchu wojny czy jej zakończenia, co nie znaczy, że ich rola w zachowaniu człowieczeństwa społeczności, powinna być umniejszona. Wręcz przeciwnie.

Bardzo często, jednostki ratujące jednostki, przyczyniały się do ocalenia całych rodzin, grup. A przecież jedna nawet uratowana dusza, to bardzo dużo. Wspominam o tym nie bez powodu.

Rok 2020, był dosłownie sprawdzianem dla ludzkości. Na rzeczonym egzaminie należało zdać test z wrażliwości na drugiego człowieka, zrozumienia jego położenia w sytuacji życiowej, wyzbycia się niezdrowego egoizmu. Pewnie nie każdy z nas go zdał w 100%. Dlatego, pomimo rozwoju cywilizacji, którą się szczycimy i pewnie w dużej części mamy czym, ale w której bardzo często myśli za nas komputer, sądzę, że warto mówić i pisać o wspomnianych oczywistościach.

W książce „Domy bezdomne” Doroty Brauntsch, przeczytamy: „Jeśli przestajemy używać pewnych pojęć, to przestajemy też coś rozumieć, albo przesuwamy na dalszy plan istotę słowa, pewne dobro”. Dokładnie te same słowa można wypowiedzieć w rozumieniu działania, a dalej emocji. Jeśli przestajemy je pielęgnować, jeśli zaprzestajemy działać dla dobra ogółu, a nie tylko siebie, jako jednostki, to znaczy, że przestajemy coś rozumieć. Z brakiem zrozumienia, wiąże się niestety ogromny problem. Ryzyko wyzbycia się człowieczeństwa.

Bohaterowie moich książek nauczyli mnie, że pochylenie się nad potrzebującym powinno być intuicyjne. Jeśli nie jest, należałoby zweryfikować swoje działania. Odruchowo człowiek powinien być skłonny do czynienia dobra. Czy tak jest?

Więźniowie Auschwitz-Birkenau, o czym pisałam w książce „Dziewczęta z Auschwitz”, dostawali w codziennej porcji jedzenia pajdę czarnego chleba, kubek „herbaty obozowej”, a na obiad lurę obozową, czyli zupę, na którą składały się np. zgnite warzywa, choć najczęściej składnikami takiej zupy była woda i brukiew lub pokrzywy. Nie mając wystarczająco jedzenia, by samemu przetrwać, potrafili dzielić się głodową porcją jedzenia, na pół z konającym współwięźniem z koi.

Z podobnym poświęceniem spotkałam się pisząc książkę „Tylko przeżyć. Prawdziwe historie rodzin polskich żołnierzy”. Moi rozmówcy niejednokrotnie ryzykowali życiem dla drugiego człowieka. Zdecydowanie, widoczne przejawy troski o innych zauważyć można w reportażu „Dzieci z Pawiaka”. Tymczasem, rok 2020 był dla mnie czasem obserwacji. Widziałam wiele dobra, ale i wiele zła.

Wierzę jednak w człowieka. Wierzę, że dziś również jesteśmy zdolni do wzajemnej pomocy. Dostrzegam to w przechodniu, który pochyła się nad bezdomnym i daje mu gorącą herbatę czy coś do jedzenia, lub więcej, pomaga mu wyjść z trudnej sytuacji życiowej. Widzę to we wzajemnym wspieraniu lokalnej gastronomii, w pomocy osobom starszym. Problemem więc nie jest sama pandemia, która nas spotkała, choć ta jest warunkiem ekstremalnym do życia i obnaża pewne zachowania, a zmiana kultury życia społecznego – jeszcze sprzed pandemii. Nasze relacje, w porównaniu z latami choćby mojego dzieciństwa, są mniej zażyłe, wiemy o sobie niewiele, bo – świat pędzi, a my razem z nim. Niestety, często gubiąc to co najważniejsze.

Nie wykorzystując zatem potencjału człowieczeństwa powodujemy, że zanika w nas coś ważnego i dobrego. Ewolujemy, lecz czy w dobrym kierunku?

Całe szczęście są ludzie przepełnieni dobrem, i co więcej, dobro to przekazują innym. Uważam, że dzielone dobro mnoży się bez granic. I to właśnie jest główna myśl, wpływająca z moich książek. Myśl, która powinna towarzyszyć nam każdego dnia, bez wyjątku. Myśl, którą babcia, powtarzała mi przez całe życie – „Pamiętaj, zawsze zło zwyciężaj dobrem.”

Obserwacja, skłoniła mnie także do przemyśleń, których efektem stała się moja najnowsza książka „Moc truchleje. Opowieści wigilijne 1939-1945”. Jest to krótkka, ale treściwa opowieść o Bożym Narodzeniu i przemijaniu. Tym co materialne, i ulotne. Tym,

co pozostaje zawsze ponad przeszłością, teraźniejszością i będzie w przyszłości – tradycją i pamięcią o tych, którzy odeszli.

Kiedy byłam dzieckiem, ale także już jako dorosła kobieta, siadałam przy babci, blisko pieca, w którym przez cały rok trzaskał ogień, i słuchałam anegdot z jej życia, również o Wigilii. Utożsamiałam się z nimi, bo wiedziałam, że to część mojej rodzinnej historii. Dopiero kiedy babcia zmarła, poczułam, jak wielkim obowiązkiem jest niesienie ich dalej.

Przez moją mamę, mnie i moje dzieci. Rodzinnie. Pokoleniowo. I wtedy powstał pomysł, aby stworzyć zbiór, mocnych, jednak niedługich opowieści, które przypomną każdemu z nas o obowiązku podtrzymywania “spadku tradycji”. Pisałam ją zatem w 2020 roku, przepełniona natłokiem wielu myśli i obserwacji. To wpłynęło na ostateczny jej kształt, ale i na mnie.

Sądzę, że w głębi stałam się bardziej wrażliwa, a to zaś pomogło mi w rozmowach z bohaterami moich książek. Kocham pisanie, i nigdy nie traktuję go jak pracy. Każde słowo w swoich reportażach piszę wypełniona miłością do słowa. Nauczyła mnie tego moja mama, która zaszczepiła we mnie miłość do książek. Ten drogocenny dar jaki od niej otrzymałam to słowo, bo dobre słowa pomagają nam uwierzyć w siebie i zmieniać życie innych na nieco lepsze.

Książka ta pełna jest symboliki. Można znaleźć ją, ukrytą, w każdym z rozdziałów. Dlaczego? Bo Wigilia pełna jest symbolicznych zwyczajów, które niczym rytuał, powielane są każdego roku. I taka również miała być moja opowieść wigilijna. Sens mają dla mnie nawet jej krótkie rozdziały.

Symbolizują brak czasu na “zasiedzenie się” i pęd świata naszego pokolenia. Ale, co ważniejsze, są metaforą, ognia w kominku, babci, przy której siadamy na chwilę, by przysłuchać się snutym przez nią, półgłosem, fragmentom historii. Rozdziały te jednak nadal stanowią najpełniejsze wspomnienia, jakie zachowali moi rozmówcy. Jak zawsze dołożyłam wszelkich starań, pochyliłam się nad każdym słowem, by oddać prawdziwe emocje i napisać nieco o oczywistościach.

Poznanie zwyczajów naszych dziadków, pradiadków, ale też trudów z jakimi zmagali się w czasie wojny, również w czasie Bożego Narodzenia, daje wiele do myślenia. Okazuje się, że choć Auschwitz odbierało tożsamość, wolność, podobnie jak Syberia i inne miejsca odosobnienia, ludzie w głębi siebie zachowywali nieskalane poczucie polskości, która przejawiała się choćby w Wigilię, poprzez ciche śpiewanie kolęd na koi baraku. Poprzez dzielenie się chlebem jak opłatkiem i składane sobie życzenia – abyśmy byli wolni, aby wojna się skończyła, abyśmy kolejne Boże Narodzenie spędzili z bliskimi.

Bez zuchwałości, ale i bez lęku, pragnęłabym symbolicznie przekazać wszystkim nam, do rozważenia na kolejne dni, tygodnie, miesiące, postać mojej babci, zdolnej do czynienia dobra i do empatii. Dawała innym szczerą i wyciągała pomocną dłoń, ucząc nas tego samego. Świat, który kreowała wokół siebie i wokół nas, był dobry, bo starała się być lepszym człowiekiem, każdego dnia na nowo. I my, dzisiaj, bez podjętych

starań, niczego w świecie nie zmienimy. Słowa mają moc, więc można mówić i pisać, ale to działania są siłą. Działajmy zatem dobrem.

Pozostając jeszcze w temacie tradycji, muszę nadmienić, że najważniejszym zwyczajem zawsze był w mojej rodzinie opłatek. Dzielenie się nim symbolizuje przerwanie wszystkich sporów. Pamiętam, jak babcia z namaszczeniem układała go na najładniejszym talerzyku zdobionym prawdziwą świerkową gałązką. Każdy z nas brał jego część, a ona z powagą przytakiwała głową.

Chciałabym, aby każdy z nas w tym trudnym roku wziął z tego talerzyka kawałek dla siebie. By opłatek w 2020 roku, stał się nadzwyczajnie, momentem złagodzenia wszystkich napięć między ludźmi. „Dom jest dobrem” – przeczytałam we wspomnianej książce „Domy bezdomne”. Jednak dom, to nie kamienica przy znanej nam ulicy, to nie cztery ściany mieszkania, a miejsce, które dzieląc z bliskimi, pozwala czuć bezpieczeństwo i przynależność.

Musimy być razem, bo razem jesteśmy silne – my kobiety, my rodziny. Rozdzieleni, stajemy się nieco jak te „Domy bezdomne”. Murowane, na solidnych fundamentach, ale puste.

Zatem chciałabym także, aby każdy z opłatka, który ma nieść szczęście wybrał dla siebie to, co jest mu najbardziej potrzebne. Zrozumienie ze strony bliskich, wybaczenie, miłość, zdrowie, czas dla siebie i rodziny – i z całego serca pragnę, by to się w życiu każdego z nas spełniło.

Sylwia Winnik <http://www.sylwiawinnik.pl/>

Sylwia Winnik, zadebiutowała reportażem „**Dziewczęta z Auschwitz. Głosy ocalonych kobiet**” w 2018 roku, który już przed oficjalną premierą stał się **bestsellerem**.

Jej druga książka „**Tylko przeżyć. Prawdziwe historie rodzin polskich żołnierzy**” swoją premierę miała w 2019 roku i **w kategorii non fiction także znalazła się wśród najlepiej sprzedających się książek**.

W 2020 roku premierę miały dwie książki: „**Dzieci z Pawiaka**” oraz świąteczna książka „**Moc truchleje. Opowieści wigilijne 1939-1945**”. Ta ostatnia jest bardzo osobistą refleksją autorki o przemijaniu i Bożym Narodzeniu.

Pisze nocami. Czyta w dzień. I uważa, że świat jest pełen historii do opowiedzenia. Dla dziennikarki historia to człowiek i jego doświadczenia, dlatego pisze ona nie tylko o faktach, ale i o emocjach. Podejmuje próbę przeniesienia do literatury non fiction, logiki podejmowanych decyzji przez swoich rozmówców.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Beata Wolfigiel

właścicielka firmy „Entuzja” Szkolenia i Doradztwo
www.entuzja.pl

Wiele osób marzy o tym, by ten szalony 2020 r. wreszcie się skończył. Ja również z nadzieją wyczekuję 2021 r., jednocześnie jestem wdzięczna za te wszystkie okazje do rozwoju, którą zgotował mi kończący się rok.

Współczuję wielu osobom, które doświadczyły ogromu tragedii w wyniku pandemii. Jak pewnie większości z nas, wielokrotnie towarzyszył mi niepokój, złość, smutek, lęk i inne przykre emocje.

Z obawą obserwowałam coraz bardziej dzielące się społeczeństwo i ostre wyrazy braku tolerancji wobec odmiennych poglądów i wartości. Z drugiej strony radość i wzruszenie przynosiły mi wszelkie inicjatywy nastawione na wspieranie się w tych trudnych czasach.

Nie jest łatwo zaakceptować tę przykrą część rzeczywistości, ale przyjęcie jej jako czegoś naturalnego w biegu życia pozwoliło mi odzyskać siły.

Świadomość, że nie jestem sama i (Ty też nie jesteś!) w doświadczaniu trudnych chwil dodawała mi nadziei. Przypominałam sobie, że prośenie o wsparcie nie jest oznaką słabości, lecz odwagi. Gdy skupiałam się na ograniczeniach, na które nie mam wpływu, rosła we mnie bezsilność. Dlatego uczyłam się przenosić moją uwagę na to, co w zasięgu moich możliwości. Rozwijałam umiejętność doceniania drobnych chwil, które mogą dawać prawdziwą radość. Musiałam odłożyć na bok marzenia o dalekich podróżach, które zawsze tak bardzo mnie uszczęśliwiały. Dzięki temu z moją rodziną na nowo odkryliśmy uroki znanych miejsc i przypomnieliśmy sobie, że Polska też jest piękna. Ukojenie przynosiły mi kontakt z naturą, góry, ruch i cisza. Wsłuchanie się w potrzeby ciała, otoczenie je uwagą i troską. Zauważyłam, jaką moc ma każda rozmowa z drugim człowiekiem.

To co niemożliwe w moim umyśle musiało stać się możliwym. Po kilku kryzysach i przy wsparciu wielu osób z pomyslnością przeniosłam swoją działalność szkoleniową do świata wirtualnego. A wcześniej nie wierzyłam, że w formie online można efektywnie nauczyć kogoś coachingu, przeprowadzić trening interpersonalny zbliżający ludzi czy prowadzić zajęcia z psychologii emocji.

Jestem wdzięczna za zaufanie i wiele zaproszeń do nowych ciekawych projektów, które pomimo niesprzyjających warunków mogły zaistnieć. Siłą napełnia mnie możliwość realizowania swoich pasji w życiu zawodowym. Ostatnio duży zastrzyk energii otrzymałam po zajęciach z “Motywacji wewnętrznej i flow w zadaniach zawodowych”, które prowadziłam z fantastyczną grupą na studiach podyplomowych “Pozytywna organizacja – well-being (dobrostan) i zdrowie w miejscu pracy” w Akademii Leona Koźmińskiego.

Wzmocniła mnie również szansa na przeprowadzenie wykładu "Sposób na flow – jak odnaleźć równowagę w zaangażowaniu?" w ramach kursu online „Być szczęśliwym i nie dać się zwariować” organizowanego przez Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego. Z ekscytacją przyjąłem zaproszenie do napisania artykułu "Odkryj swoje supermoce" w ujęciu metody FRIS® w jubileuszowym wydaniu Magazynu Coaching (na 10 urodziny). Wiele pozytywnych emocji dostarczyła mi również realizacja 41 odcinka podcastu Lepsza Wersja Siebie. Do rozmowy na temat „O tym, co wpływa na poczucie szczęścia i jak nie dać się przykuć do hedonistycznej bieżni” zaprosiła mnie Ola Suchowiejko.

Pomimo wielu przeciwności udało nam się kontynuować IV edycję Legal MBA – prestiżowego wydarzenia dla prawników organizowanego przez Rzeczpospolitą Konferencje – podczas której prowadziłam warsztat z motywowania z użyciem metod coachingowych i psychologii pozytywnej.

Te wszystkie wydarzenia dają mi wiarę w to, że trudne chwile i przykre emocje są potrzebne, że można znaleźć w nich wartość, a energię do działania uzyskamy, gdy skoncentrujemy się na tym, na co mamy wpływ, wychodząc nieraz poza ograniczenia naszego umysłu.

I tego wszystkim nam życzę ;)

Beata Wolfigiel

Od 2004 r. właścicielka firmy „Entuzja” Szkolenia i Doradztwo, psycholog pozytywny, trener, coach, wykładowca akademicki, członek Zarządu Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej, certyfikowany trener [FRIS® Style Myślenia i Działania](#), współautorka książki „Automotywacja. Odkryj w sobie siłę do działania!”. Więcej: www.entuzja.pl.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Sandra Wróblewska

Senior Business Development Manager Kajima Poland
<https://www.kajima.pl/>

Rok 2020 to okres wielu prób.

Pandemia oddzieliła nas od siebie, zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym. Jesteśmy wyczerpani miesiącami niepewności, a także ciężącą na nas presją. Tymczasem świat biznesu nie ustaje, testując naszą zdolność przystosowywania się do tych dziwnych okoliczności społeczno-epidemicznych.

Branża budowlana przechodzi kryzys związany z pandemią relatywnie dobrze w porównaniu z innymi sektorami. Jako generalny wykonawca, działający aktywnie w budownictwie kubaturowym, nadal, mimo pewnych ograniczeń wynikających w regulacji antypandemicznych, z sukcesem realizujemy nasze projekty.

Rok 2020 zweryfikował siłę naszych więzi w biznesie oraz w życiu prywatnym. Był również okazją do autorefleksji oraz uważnego przyjrzenia się samym sobie, swoim potrzebom, celom i swojej naturze. Cały okres pandemii jest odpowiednim czasem na pomyślenie o tym, co jest naprawdę ważne, a także czym powinniśmy się kierować w naszym życiu.

Pod względem zawodowym był to dla mnie rok sukcesów, których podsumowaniem były dwie wspaniałe nagrody otrzymane w konkursie *Top Woman in Real Estate*. Ogromną satysfakcję sprawiło mi to, że moja praca została w ten sposób doceniona.

Moje przesłanie: doceniajmy dobre rzeczy, które nam się przydarzają. Na nich skupiajmy naszą uwagę, a nie na tym, czego nam brakuje. Jeśli nauczymy się żyć w zgodzie ze sobą, jeżeli zaakceptujemy samych siebie, świat na pewno stanie się lepszy.

Galeria zdjęć autorek podsumowujących rok 2020 znajdą Państwo na profilu Facebook „Marka jest kobietą” oraz na markowej stronie [www](http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/)
<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=markajestkobieta&set=a.3712149878904930>
<http://www.markajestkobieta.pl/aktualnosci/podsumowanie-roku-2020-marka-jest-kobieta/>

Podsumowanie roku 2020 Marka jest kobietą.
Od 15 lat po stronie kobiet. Bo najlepszą marką jesteś Ty!



Od 15 lat po stronie kobiet, w markowej rodzinie mamy jeszcze więcej powodów do tego aby być razem, na kolejne 15 lat i dłużej. W klubie „Marka jest kobietą” jesteś u siebie, wracasz do siebie, bo najlepszą marką jesteś Ty. W naszej markowej rodzinie odkryjesz ten klucz. Klucz do siebie.

Z wyrazami szacunku, ufności i nadziei na cały rok 2021 i kolejne przed nami.

Jarosław Waśkiewicz
Prezes klubu Marka jest kobietą
Przewodniczący Rady Ekspertów, redaktor naczelny Biznesnafali.pl

redakcja@markajestkobieta.pl
www.markajestkobieta.pl
www.biznesnafali.pl

Podsumowanie roku 2020 Marka jest kobietą.
Od 15 lat po stronie kobiet. Bo najlepszą marką jesteś Ty!





Podsumowanie roku 2020 Marka jest kobietą.
Od 15 lat po stronie kobiet. Bo najlepszą marką jesteś Ty!



Podsumowanie roku 2020 Marka jest kobietą.
Od 15 lat po stronie kobiet. Bo najlepszą marką jesteś Ty!

