

Co u nas?

Witam.

Kto mi powie, że ma czas?

Czas na pracę, czas na ugotowanie obiadu, posprzątanie kuchni, łażenki, zrobienie zakupów, załatwienie tych setek spraw, które są potrzebne w życiu, a także czas na porozmawianie z rodziną, spotkanie z koleżanką, spacer, wyjście do kina czy poczytanie książki lub choćby gazety?

Kto mi powie, że ma czas?

Wszyscy w koło, dosłownie wszyscy mówią: „Nie mam czasu”. Dlaczego? Przecież robimy te wszystkie rzeczy, oczywiście nie naraz tylko jedno po drugim i w końcu odrabiamy wszystko co trzeba, czyli znajdujemy czas.



„Nie mam czasu” – to negatywne stwierdzenie, które niesie negatywną emocję, ta zaś przekształca się w stres, który zabiera nam dobrą energię. Nasza podświadomość w tym czasie bardzo konsekwentnie zapisuje w swojej bazie te komunikaty, jako wyrzut. Nie zdajemy sobie z tego sprawy, bo się nad tym nie zastanawiamy. Im częściej mówimy sobie lub innym „nie mam czasu” tym ładunek tej negatywnej emocji jest większy i stres większy.

Pod presją „nie mam czasu” stres bierze górę i ma wielką satysfakcję, bo udało mu się wyprowadzić nas z równowagi, opanował nasze myśli przestajemy racjonalnie myśleć, przestajemy w ogóle myśleć, żadne pomysły nie przychodzą do głowy, czujemy się bardzo zmęczeni, opadamy z sił. Sprawy, które mamy załatwić, czasem drobne i błahe, urastają do ogromnych i przerażających rozmiarów. Mozolimy się nad jedną rzeczą godzinę i nic, stoimy w miejscu albo kręcimy się w kółko i nie idziemy ani kroku do przodu. W końcu pojawia się panika. Włącza się alarm. Coś z tym trzeba zrobić.

Najczęściej czekamy na urlop, a przynajmniej na weekend. Myślimy, trzeba wypocząć, ta gonitwa nas wykończyła. To prawda. Trzeba wypocząć.

Myślę jednak, że głównym winowajcą nie jest tu gonitwa tylko emocje i stres powstały pod presją „nie mam czasu”.

Piszę o tym, bo ostatnio sama dałam się wkręcić i zostałam przygnieciona ciężarem „nie mam czasu”. Z jednej strony robię mnóstwo rzeczy i spotykam się z pytaniem „Kiedy Ty to wszystko robisz?” a z drugiej nie mam czasu na wiele takich, które bardzo chciałabym zrobić? Jak to jest z tym czasem?

Pomyślałam więc, że zmienię moje nastawienie do czasu. Zamiast myśleć i powtarzać negatywne „nie mam czasu” zacznę karmić moją podświadomość pozytywnym:

MAM CZAS! MAM CZAS!



**Mam czas na wszystko
co chcę i potrzebuję zrobić.
MAM CZAS!**

„MAM CZAS” brzmi dużo lepiej Jest dobrze, bo mam czas. Mam czas więc jest OK!

Moja podświadomość zapisze to na swoim dysku i skrupulatnie będzie zapisywać ilekroć ja będę powtarzać „MAM CZAS”. Będzie zadowolona, że mamy czas i liczę, że zorganizuje mi to tak, że naprawdę poczuję, że „MAM CZAS”! Podświadomość jest mistrzynią w wynajdywaniu dobrych rozwiązań – o tym wiem już od dawna, gdyż współpracowałam z nią ściśle w paru sprawach. Nie zawiodła mnie.

Na początku, jak to z każdym nawykiem, trzeba będzie się pilnować. Za każdym razem, gdy wymknie się „nie mam czasu” natychmiast zamienić je na „MAM CZAS”! To wcale nie będzie trudne. Trzeba tylko o tym pamiętać.

Może w ramach noworocznych postanowień dołączycie do mnie. Wyrzucimy ze swojego słownika to „nie mam czasu” i konsekwentnie będziemy mówić „MAM CZAS”!



Tego CZASU z całego serca życzę WAM już teraz, by spokojnie przygotować święta, a potem z radością w gronie bliskich zasiąść do wigilijnego stołu i cieszyć się świątecznym wypoczynkiem.

**Radosnych i Pogodnych Świąt
i zawsze dużo czasu – na wszystko!**

Ania Kropka

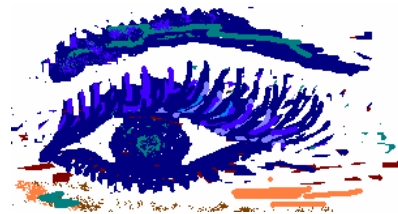
Co było? Relacje z ostatniego okresu.

29.11.2010

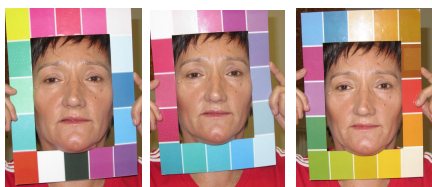
• AKADEMIA URODY cz. I. To 5-godzinne wykłady i warsztaty makijażu podstawowego. Świetnie poprowadziła je w Katowicach Magda DYRDA – kosmetolog Oriflame. Przygotowanie twarzy do makijażu, to w miarę prosta sprawa. Schody zaczynają się, gdy trzeba zdecydować, jaki makijaż zrobić klientce. Każda twarz jest inna. I co teraz?

Są do tego pomoce naukowe. Palety barw pomogą ustalić, jakim typem kolorystycznym jest modelka. W zasadzie każdej osobie pasuje każdy kolor. Diabeł tkwi w odcieniach.

Np. kolor czerwony ma około 150 odcieni. Bądź mądry i dobrać właściwy odcień czerwieni danej osobie. To sprawa doświadczenia. Nie uwierzysz, jakie wrażenie może zrobić właściwie dobrany odcień koloru.



Skompletowałam sobie wcześniej taki zestaw: spodnie czerwono-malinowe, beżowa bluzka w delikatne brązowe kropeczki, malinowe dzianinowe bolerko z rękawem ¾ i do tego malinowa biżuteria: korale, kolczyki i bransoletka. Ten zestaw komplementowano mi wielokrotnie.



Palety barw dla pani „ZIMY” „LATO” „JESIENI”

Brakuje tu palety dla pani „WIOSNY”, więc na podstawie tych zdjęć nie można określić jakim typem kolorystycznym jest Danusia. Widać natomiast, że kolory pani „ZIMY” i pani „LATO” nie są korzystne.

Dobieranie odcieni to chyba najtrudniejszy moment w makijażu. Wydaje mi się, że łatwiej opanować dobieranie podkładów, pudrów i nakładanie różu, choć każda twarz wymaga innej korekty.



Ćwiczyłyśmy to na własnych twarzach w gronie koleżanek klubowych: Ani W., Ani Z., Beni Z., Danusi W., Kariny K., Magdy M., Sylwii K., Wiesi B. Wszystkie zapisujemy się na II stopień Akademii Urody, by trenować makijaże specjalne na innych twarzach. Możesz dołączyć do nas. Patrz obok w „Co będzie”?

30.11.2010

• Nowości katalogu 17 i katalogu 1' 2011 przedstawiła nam Magda DYRDA – kosmolog Oriflame. Pokazała nam też, jak maluje się na ruchomej powiece oka kreskę Eye Linerem – modnym w tym sezonie karnawałowym.

Myślę, że taka kreska może przetrwać karnawał.

Każda pani, która umie ładną kreskę namalować, czuje się z nią dobrze i nic jej nie ogranicza może mieć ją na co dzień, bo oko z kreską, nie da się ukryć, wygląda świetnie.

Oczywiście są pewne ograniczenia i nie każda pani może sobie pozwolić na kreskę.

Madzia mówi, że Eye Liner lubi oko do 35 minus, po 35 roku życia nie jest już przyjacielem kobiety. To prawda. Jednak, jak w każdej regule, tu też można znaleźć wyjątki.

Opadająca mocno powieka górna, zakrywająca ruchomą część powieki dolnej, wyklucza kreskę bez względu na wiek. Bardzo cienka, delikatna, sucha i pomarszczona powieka, spotykana nie tylko w wieku słuźnym, oczywiście też nie. Natomiast, gdy powieka, bez względu na wiek, jest w dobrej kondycji i jak wcześniej napisałam, nie ma ograniczeń, to dlaczego nie?



Madzia, dla porównania, namalowała kreski na powiekach dwóch dziewczyn: jednej 35- i drugiej 35+. Tak się złożyło, że 35+ miała dobrą powiekę, więc obie wyglądały bardzo dobrze. Szkoda, że ja kreski nie mogę. Nie tylko kreski nie mogę. Z powodu uczulenia nic nie mogę, choć marzę o pięknie wymalowanym i wytuszowanym oku. ale... to nie koniec.

Zachwyciłyśmy się sztucznymi rzęsami, gdy Madzia pokazała nam jak je zakładać. To dość proste. Rzęsy są 5- 6-krotnego użytku. Efekt jest niezwykły. I co najważniejsze, moje małe, głęboko osadzone oczka z mocno wypukłą, opadającą powieką w wieku słuźnym, z powodu uczulenia na wszystko pozbawione możliwości upiększenia, tolerują sztuczne rzęsy. Hurra! Na ekstra wyjścia mam rozwiązanie. Szkoda, że sztuczne rzęsy nie są trwałe, no choćby na pół roku, bo warte są noszenia na co dzień.



Awanse - Rekordy - Nagrody

OOK 15 KLASA BIZNES

Bożena Bednarek - 283 PP,
Anna Kropka - 580 PP.

OOK 16

Awanse

3% - Halina SITKO

3% - Klaudia SZYMAŃSKA

3% - Agata TOPÓR-KAMIŃSKA

KLASA BIZNES

Karina Kupka	- 337 PP	Małgorzata Miła	- 236 PP,
Danuta Wojtasik	- 323 PP,	Ewa Maciocja	- 210 PP,
Karina Kupka	- 240 PP,	Halina Sitko	- 204 PP,
Klaudia Szymańska	- 299 PP,	Anna Daniec	- 203 PP,
Magdalena Mikszan	- 285 PP,	Danuta Szejka	- 200 PP,
Emilia Jeglorz	- 271 PP,	Bożena Bednarek	- 316 PP,
Agata Topór-Kamińska	- 264 PP,	Anna Kropka	- 967 PP.

Osiągnięcia

Najlepszy sprzedawca OOK 16
Karina KUPKA

Gratuluje!

Co będzie?

Spotkania kosmetyczne

Hotelu Royal w Gliwicach przy ul. Matejki 10

18 stycznia w godz. 17.00-19.00

23 stycznia w godz. 13.00-18.00

AKADEMIA URODY cz.I w Gliwicach.

Szkolenie płatne 50 zł.

Pytaj mnie o szczegóły.