



# SUVREMENA ŽENA

ONLINE MAGAZIN ZA ZDRAVIJI, SRETNJI I USPJEŠNIJI ŽIVOT



OSOBNI RAST I RAZVOJ

## Kako s proljećem probuditi i novu sebe

DOBAR ŽIVOT

## Žena 21. stoljeća

LJUBAVNI ODNOSSI

## Žene i duhoviti muškarci



PUTITE MORU DA VAS  
OSLOBODI ALERGIJA  
SNAGOM **MORSKIH ALGI**

**ALGOMER  
COMPLEX**  
+ DEKSPANTENOL  
+ HIPERTONIČNA  
OTOPINA MORSKE VODE



**100% PRIRODAN**

 Gerolymatos International  
Serving health care since 1933

 OKTAL PHARMA  
Vid najbolji izbor



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Umiruje  
kožu  
**30s\***

-92% osjećaja\*  
nelagode na koži

24h hidracija\*\*

0% konzervansa



\*Ljestvica osjetljivosti, 25 ispitanika.

Rezultati odmah nakon primjene Tolérance Control krema.

\*\*HI kinetika, 26 ispitanika.

Eau Thermale Avène,  
the confidence of healthy skin.



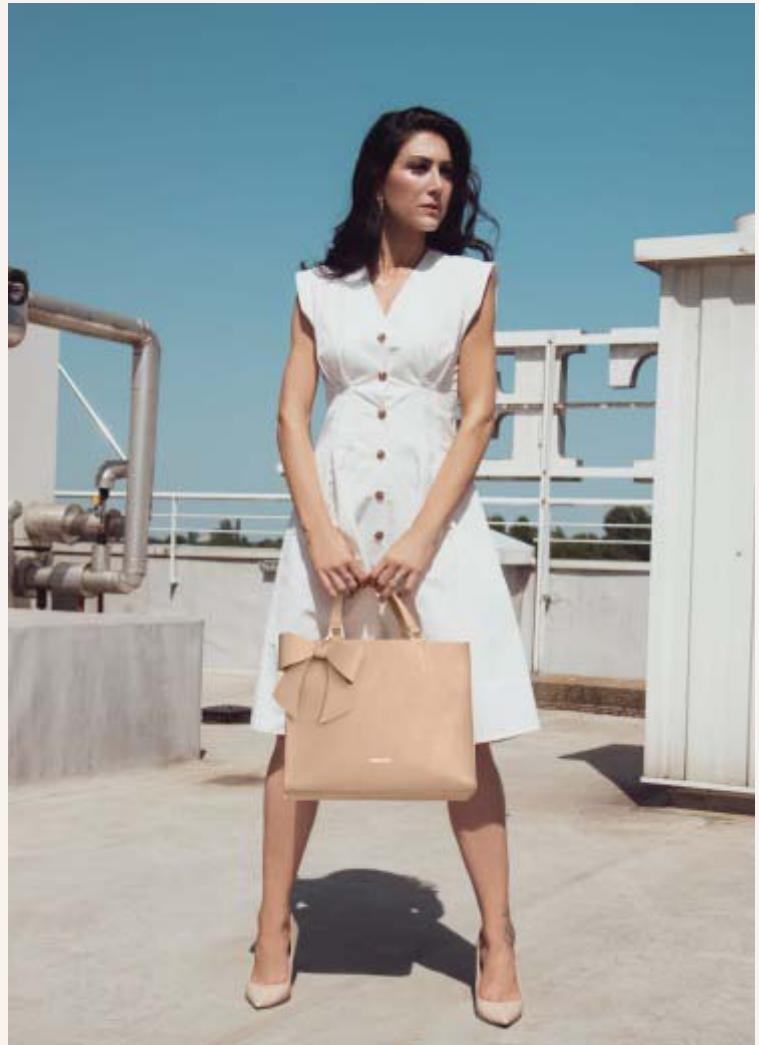
OKTAL PHARMA  
Vaš najbolji izbor



- HRVATSKI BREND
- SVAKI KOMAD JE RUČNI RAD
- IZRADA PO VAŠOJ MJERI
- VELIČINE OD 34 DO 56



29 godina  
tradicije



# NOVA *Kolekcija*

PROLJEĆE/LJETO 2022

VODEĆI HRVATSKI PROIZVOĐAČ KOŽNIH TORBI  
I KOŽNE GALANTERIJE  
[www.galko.com](http://www.galko.com)

# Uvodnik



Drage čitateljice,

teškim okolnostima kao da se ne nazire kraj, kada pomislimo da smo se riješili jednog problema, pojavi se novi. Strahovi i nesigurnost postali su naši suputnici, ponekad nas preplavljuju, oduzimaju nam dah. Željni smo mira u duši i disanja punim plućima.

Bez obzira na sve oko nas, ne smijemo zaboraviti da smo jače nego što mislimo. Često ni same nismo svjesne svoje unutarnje snage. Ono na čemu nam je fokus, to će rasti. Ako je fokus na strahu, strah će se pojačavati. Ako je fokus na pozitivnim mislima, one će rasti. Mislite vesele misli, probudite u sebi proljeće. Neka proljeće bude u vama i oko vas.

Nakon zimskog mirovanja, proljeće je pravo vrijeme za nove planove i rad na sebi. Kako bismo vas inspirirali na rast i promjene, za vas smo pripremili zanimljive teme koje će vam u tome pomoći.

Saznajte što čini jednu suvremenu ženu, odnosno tko je žena 21. stoljeća. Ovo je tema koja bi vas mogla podsjetiti na to tko smo, što je naša misija i kako putem ne izgubiti sebe. Donosimo i odgovor kako s proljećem probuditi novu sebe te kako postati zadovoljnija i izgraditi samopoštovanje.

Očekuje vas još puno odličnih tema, vjerujem da će svaka od vas pronaći nešto za sebe. Uživajte u istraživanju novog broja.

Neka vam proljeće donese puno ljubavi i oboji vaše dane najveselijim bojama.

Marijana Glavaš  
urednica

SUVREMENA  
žena

KLIKNITE ZA PRIJAVU NA NEWSLETTER

# Sadržaj

- 8 Kako s proljećem probuditi i novu sebe
- 12 Žena 21. stoljeća
- 16 Jesu li žene sklonije duhovitim muškarcima
- 22 Zašto uspješna poslovna žena često nije uspješna u ljubavi
- 26 Iskustvo menopauze
- 30 Putokaz za dobar plan
- 34 10 najvažnijih savjeta koje ćete čuti za uspjeh na društvenim mrežama
- 40 Kako probuditi vježbačicu u sebi nakon zime
- 45 Proljetni izlog Suvremene žene

## STRUČNI SURADNICI

**Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović,**  
psihoterapeut

**Daria Antonović,** savjetnica i mentorica za odgoj i osobni razvoj, edukator za roditelje

**Goranka Rakić,** kolumnistica

**Danijela Slavica,** stručnjakinja za digitalni marketing i PR

**Barbara Grgurić,** love coach

**Aleksandra Ivanac,** stručnjakinja u komunikacijskim edukacijama, Life coach/NLP master

**Valentina Sumpor,** fitness trenerica



## IMPRESSUM

ISSN 2757-4261

GLAVNA UREDNICA  
Marijana Glavaš

UREDNIŠTVO  
Vatrogasna 8, Sesvetski Kraljevec  
urednica@suvremenazena.hr  
091 1770 825

IZDAVAČ I GRAFIČKA PRIPREMA  
Moja Asistenca, obrt za usluge  
Vatrogasna 8, Sesvetski Kraljevec

Naslovna fotografija:  
Depositphotos

PERIODIKA  
Četiri izdanja godišnje

[www.facebook.com/suvremenazenaportal](http://www.facebook.com/suvremenazenaportal)

[www.instagram.com/suvremenazena](http://www.instagram.com/suvremenazena)

[www.linkedin.com/company/suvremenazena](http://www.linkedin.com/company/suvremenazena)

# Kako s proljećem probuditi i novu sebe

**Poduzmite korake i probudite energiju koju imate u sebi, prepustite se čarima života**



Piše: **Daria Antonović**

Savjetnica i mentorica za odgoj i osobni razvoj,  
ekspertica za roditelje



Foto: Pexels, Alesia Kozik

**P**riroda je veličanstvena i svoja. Određuje tijek života i šalje nam poruke koje bismo trebali slijediti. Izmjenom godišnjih doba i nas poziva u određena stanja. Što im se jače opiremo, snažnije bivamo uneseni u njih. Bez obzira na subjektivan doživljaj i percepciju godišnjih doba, ona postoje s razlogom i pozivaju nas na određeni stil života.

Zima je divna, puna prirodnih ljepota. Nudi razne mogućnosti i aktivnosti. Ipak, zima donosi manje svjetlosti, duljina dana je u

odnosu na duljinu noći i značajno kraća. Zima je i hladna. Poziva nas na smiraj, na unutarnja promišljanja, na opuštanje, odmaranje i skupljanje energije svih segmenata naših bića.

Zima nas potiče da učimo, da istražujemo, da stvaramo, da radimo na sebi.

Ako smo se prepustili zimi i odmoru na koji nas poziva, u proljeće ulazimo puni energije. Unutarnje energije koja čeka da zabljesne u punom sjaju. Skloni smo odgađati prepuštanje proljetnoj energiji. Osim toga, žene često žive s raznim bojaznima i kočnicama. Sklone su si uzimati previše



“ Ako smo se prepustili zimi i odmoru na koji nas poziva, u proljeće ulazimo puni energije. Unutarnje energije koja čeka da zablijesne u punom sjaju.

obaveza kako bi dokazale da mogu i da su sposobne i uspješne. K tome su kod žena izraženje uloge spasiteljica sviju oko njih kao i uloga žrtve (jer moraju sve i moraju sve to same).

Pogledajmo sad taj uspjeh s druge strane. Zašto ne bismo bile uspješne u svom punom ostvaraju i uživanju u radostima života? „Mi biramo svoje misli i stanja“ se može činiti kao misaona forma, istovremeno je istinita i realna. Postoje obaveze koje se

ispunjavaju i za koje svatko od nas ima odgovornost – kako prema sebi, tako i prema članovima naših zajednica. Isto tako postoji vrijeme u danu/tjednu koje možemo posvetiti sebi. Stvar je odabira i prepuštanja onim lijepim čarima života. Uspjeh je zapravo dobar balans između obaveza i uživanja u životu.

Kad sagledamo uspjeh s te strane, bilo bi dobro da se krenemo isticati i na taj način.

## KAKO S PROLJEĆEM PROBUDITI I NOVU SEBE

**Kako bismo bile uspješne i probudile (otpustile) energiju koju imamo, potrebno je poduzeti određene korake:**

- **Bilježenjem tjednog rasporeda retrogradno za svaki dan,** lako je pronaći određeno vrijeme koje možemo bolje isplanirati u vidu odmora ili neke posebne aktivnosti. Kroz tjedan dana potrebno je bilježiti što smo radili svaki sat u danu i na kraju tjedna lako steknemo uvid u razdoblja koja možemo bolje i učinkovitije iskoristiti. Cilj nije dodatno opteretiti dnevni raspored, već kvalitetnije strukturirati vrijeme i pronaći vrijeme za sebe. One vještije lako će to postići gotovo svakodnevno, a one suzdržanje barem jednom tjedno.
- Nakon što pronađemo vrijeme u svojim pretrpanim rasporedima, možemo krenuti **planirati zabavne aktivnosti.** Upišimo ih u svoje planere drugačijom bojom – onom koja budi našu posebnu energiju koja poziva na djelovanje i ostvarenje plana. Koja bi to boja bila za vas? Poigrajte se, već time utječete na bolje raspoloženje i buđenje energije!
- **Pronađimo vrijeme za kavu/čaj sa samima sobom.** To je jedan veličanstven uvid u nas same, prepun „aha!“ – momenata. Ujedno dodatno budi energiju koju smo dotad vješto skrivale u sebi. To može biti na nekom novom mjestu (vani u prirodi, u nekom lijepom unutarnjem ambijentu). Sugestija je da

koliko je god moguće to ne bude u našem domu upravo zbog energije kojom nas obuzimaju nova mjesta i zbog energije koja se u nama stvara.

- **Pronađimo vrijeme za druženje s prijateljima** (ako ne uživo – barem virtualno). Ima neka iscjeliteljska moć u tim našim ženskim razgovorima. Jako smo dobre u potpori jedna drugoj, u nasmijavanju, razumijevanju i nakon takvih druženja danima se osjećamo ispunjeno i posebno. Dajemo jedna drugoj poruku kako nismo same, kako se svaka od nas suočava s nekim sličnim izazovima i kako je to u redu. Tako lakše prihvaćamo manje ugodne situacije i učimo se veseliti i opuštati.
- **Prisjetimo se aktivnosti u kojima uživamo** i uvrstimo ih u svoj raspored (čitanje knjiga, gledanje serija, boravak vani, bicikliranje, trčanje, uljepšavanje...). Nakon svake takve aktivnosti osjećamo se posebno i zadovoljno, ispunjeno i obogaćeno. Energija koju dobijemo u takvim aktivnostima može ostati cijeli dan s nama ako mi tako odaberemo. Mi sami biramo energije u kojima ostajemo. Suočavamo se s različitim situacijama tijekom dana i biramo u kojem stanju ostajemo. Svjesni te činjenice, sada znamo da možemo ostati i u stanju ispunjenosti i energičnosti bez obzira na neke neugodnije situacije.
- Okušajmo se u nečem novom i zabavnom. Otiđimo na neko novo mjesto, probajmo



“Proljeće poziva na radost, na buđenje. Priroda pred nas podastire razne boje i već time utječe na naš način razmišljanja.

Foto: Pexels, Diana Jefimova

- okuse koje dosad nismo, isprobajmo nove recepte, uvedimo novu aktivnost u svakodnevnicu. Ovakve aktivnosti unose male promjene u naše svakodnevne rutine i pozivaju nas na iščekivanje, uzbudjenje i daju nam razlog zbog kojeg se zadržavamo u stanju veselja.

Ovi primjeri služe kako bi vas potaknuli na djelovanje i raspirili vašu neograničenu maštu. Život je puno više od obaveza. Život je i tuga i radost i nezadovoljstvo i ljutnja i uživanje. Sve je što si dopustimo da bude. Ove aktivnosti koje su predložene zaista utječu (pod)svjesno na funkcioniranje mozga, a potom i na fizionomiju tijela. Stvaraju se nove navike, obrasci ponašanja. Ujedno učimo biti svjesni i svoju novu i pozitivnu energiju poslati u svijet. Pozitivna energija nije stanje u kojem možemo i

moramo biti tijekom cijelog dana ili tjedna. Pozitivna energija je energija kojom sami upravljamo i u koju se možemo asocirati kad nam je potrebno i kad to želimo. Postoje realne životne situacije s kojima kad se suočimo gubimo tu pozitivnu energiju i to je u redu. Dobra je vijest da ju možemo vratiti i da postoje tehnike i aktivnosti kojima ćemo se lakše dovesti u to stanje i biti još snažnija podrška jedna drugoj.

Proljeće poziva na radost, na buđenje. Priroda pred nas podastire razne boje i već time utječe na naš način razmišljanja. Kao što si dan uljepšamo novom frizurom, noktima, proljetnim haljinama, tako svoju svakodnevnicu možemo uljepšati prepustivši se energiji proljeća, energiji koja nas poziva na oslobađanje, radost, zahvalnost i ushićenje!

# Žena 21. stoljeća

**„Ljepša polovica“ ili pak čitav svemir samosvijesti, jedinstvenosti i cjelovitosti**



Piše: **Goranka Rakić**  
Kolumnistica



**U** 21. stoljeću uz ženu se, uglavnom, vežu pojmovi poput emancipiranosti, neovisnosti i poslovne ostvarenosti. Koliko se prije sugeriralo da se žena ostvaruje kroz majčinstvo i obitelj, danas se sugerira da je to kroz posao. Mnogo je vanjskih epiteta i preuvjeta koje se lijepe na ženu.

Što čini jednu suvremenu ženu odnosno tko je žena 21. stoljeća? Maniri, šminka, ženstvena odjeća, obrazovanje, djeca? Trendovi dolaze i prolaze, ali prave stvari su vječne iako je ponekad potrebno podsjetiti se na njih jer smo ih zaboravili. Lako je poraditi na onim vanjskim stvarima.

Opremiti hladnjak zdravom hranom, ormar odjećom po mjeri a toaletni ormarić šminkom. No tu stvari ne staju, ipak treba malo više zagrebatи по površini.

Danas, više nego ikad, možemo inzistirati na kvaliteti krojenoj po mjeri.

Žena 21. stoljeća živi na tri postulata: poznaje se, poštaje i njeguje. A ako ne živi prema njima, glavna prepreka je najčešće žena sama sebi. Žena 21. stoljeća osjeća samu sebe, diše punim plućima i osjeća puninu sadašnjeg trenutka zato što je postavila granice zbog kojih je u miru sama sa sobom. Humana je jer je spoznala da su greške putokazi, a emocije inspiracija. Dinamično hoda svojim putem koji je pun uspona i padova jer zna koji joj je cilj. Njena



“ Žena 21. stoljeća osjeća samu sebe, diše punim plućima i osjeća puninu sadašnjeg trenutka zato što je postavila granice zbog kojih je u miru sama sa sobom.

snaga dolazi iz prihvaćanja ranjivosti, a to je vrlo moćno. I zato se suvremenu ženu prepoznaće po njezinoj energiji, žaru kada govori, po promišljenosti njene tištine, samouvjerenosti kada djeluje te svjesnom postavljanju namjera zbog kojih uživa u iskorištavanju beskonačnih mogućnosti svoga svijeta.

Ona bira svoje uloge, posvećuje im se i obogaćuje ih svojom osobnošću te stvara iskustvo. Zbog nepokolebljive vjere u sebe i

život, autentično je zavodljiva. Takva žena živi po svojim pravilima, poštije druge, prepoznaće i prihvaci svoje osjećaje i potrebe pa, bez cenzure, daje i prihvaci ljubav.

Njezina vanjska ljepota refleksija je unutarnje jer je investirala u sebe i sada živi u obilju dobrih knjiga, kvalitetnih razgovora i inspirativnih ljudi. Njezinu vrijednost ne potvrđuju komplimenti na dobru frizuru i lajkovi na slikama, već integritet na svim

## ŽENA 21. STOLJEĆA

životnim poljima. Ne prati trendove jer je njen stil, uvijek u modi. Njega izražava krilatica „djela umjesto riječi“ i „radost umjesto perfekcionizma“.

Biti suvremena dama stvar je izbora, a izbori podrazumijevaju odgovornost koja podržava ustrajnost u svakodnevnim odlukama. Iz tog razloga nema prenatrpan raspored, već se posvećuje odabranim aktivnostima pošto tako upravlja svojom energijom i ostvaruje ono najvažnije u životu - vidjeti ljepotu u svakodnevним malim stvarima. Takav način života hrani i daje elan da bi se nastavilo dostojanstveno i graciozno koračati i svakog na tom putu pogledati direktno u oči, jer te oči pričaju priču duše.

Nije „ljepša polovica“ već čitav svemir samosvijesti, jedinstvenosti i cjelovitosti.

Iako papir može sve podnijeti, ono što ne može stati na njega je definicija žene, jer mogu se napisati članci pa i čitave knjige, ali

suština ne može biti prenijeta već se samo da naslutiti. Uzimanjem prava da živi život u svoj svojoj punini, žena stvara vlastitu priču, odbacujući potrebu da se drugima svidi, da bude savršena i poslušna jer je to previsoka cijena ostvarivanja tuđih iluzija.

Konstruktivno življenje počiva na vlastitoj istini u harmoničnoj okolini. A ona nema okove, već izazovne prilike na kojima se uči, potvrđuje vlastita sposobnost i raste.

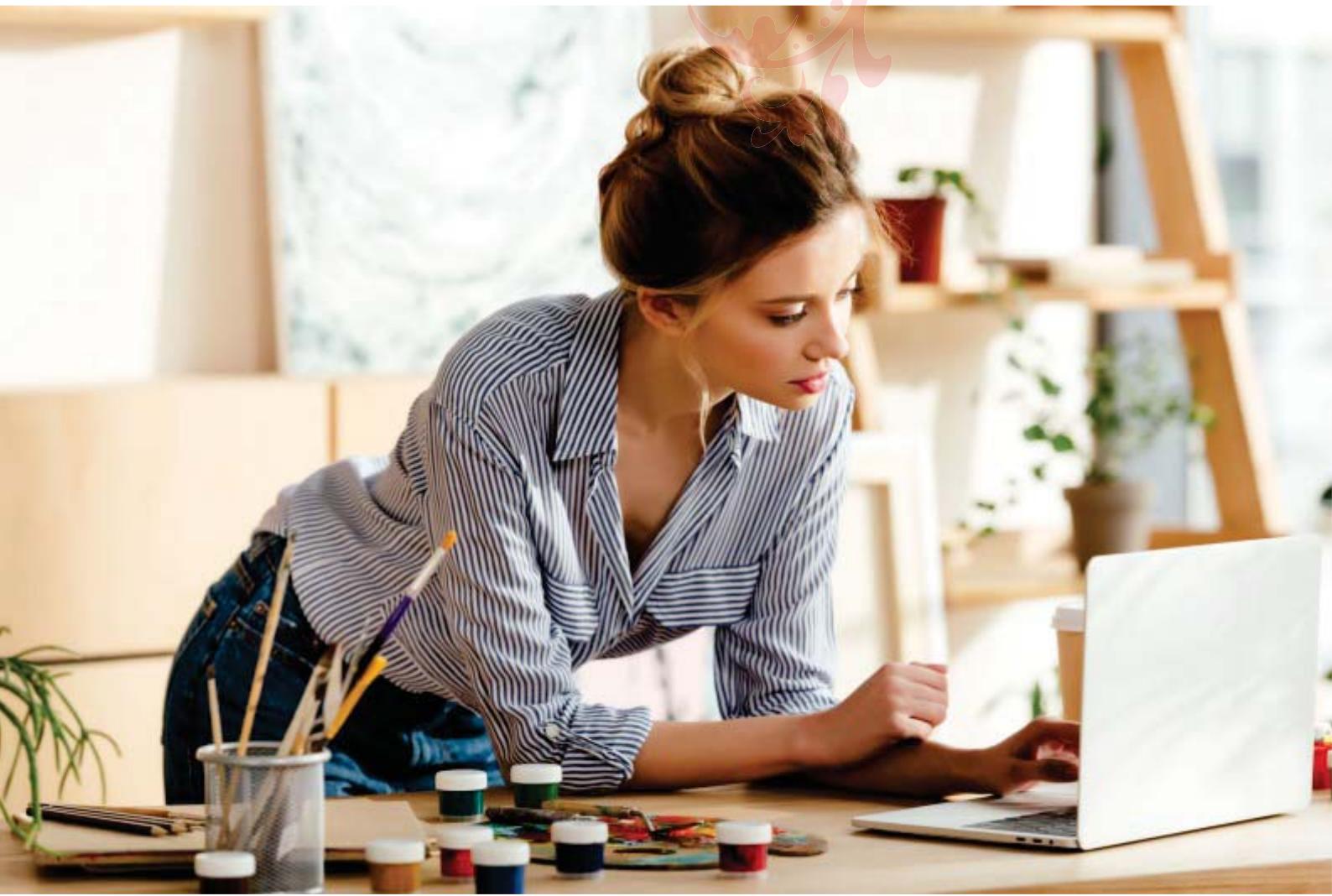
“ Njezinu vrijednost ne potvrđuju komplimenti na dobru frizuru i lajkovi na slikama, već integritet na svim životnim poljima.

“ Uzimanjem prava da živi život u svoj svojoj punini, žena stvara vlastitu priču, odbacujući potrebu da se drugima svidi, da bude savršena i poslušna jer je to previsoka cijena ostvarivanja tuđih iluzija.

Goranka Rakić

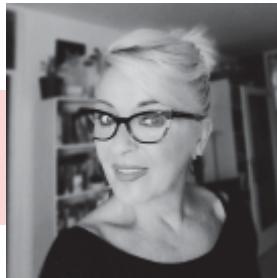
“Kada sam naučila voljeti sebe više nego što su me voljeli drugi, nisam se morala brinuti hoću li biti najsmješnija, najpopularnija ili najljepša. Bila sam najbolja ja i samo to sam uvijek i pokušavala biti.”

Issa Rae



# Jesu li žene sklonije duhovitim muškarcima

**Povjesni album duhovitosti muškaraca i fenomenologija odnosa žena prema muškoj duhovitosti**



Piše: Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović  
Psihoterapeut



straživanja diljem svijeta pokazuju da su žene daleko više sklone duhovitim muškarcima nego onima čije namrgođeno i ozbiljno lice često prikriva razigranost duha.

Moja poznanica uz kavu često izjavljuje: "Obožavam muškarce koji su zabavni, kojima se možemo nasmijati, našaliti se na njihov račun."

Na njezine izjave često znam prokomentirati, što zbog vlastite prorade, a

ponekad zbog iskustva drugih, da je više onih koji pripadaju „teškim slučajevima“. Dosadni, neugodni, naporni, opterećuju sebe i druge. Za razliku od njezinih komentara, mišljenja sam da je sve manje duhovitih muškaraca.

Sve je više onih koji nemaju nikakav smisao za humor i šalu. Očito, zbog toga i jesu današnji muškarci takvi kakvi jesu.

## **Povjesni album duhovitosti muškaraca**

Prisjetite se prvog izlaska s muškarcem vaših snova. On se, naravno, trudio šarmirati vas; trudio se da bude duhovit i da vas nasmije.



“ Ako se smijete, cijeli svijet će se smijati s vama. Pokušajte zadržati smisao za humor u životu i onda kad vam se doista čini da su stvari krenule nizbrdo. Čak i u trenucima koje nazivamo teškim i neizdrživim.

Vama njegove šale i nisu baš bile pretjerano smiješne, ali učitivosti radi, glasno ste se smijali na svaku njegovu izjavu ili dosjetku kojom vas je obilato darivao. Onako, za sebe, smatrali ste da on nije loš čovjek i jasno vam je da se trudio da vas zabavi i da vam bude ugodno u njegovom društvu. Smijanjem na njegove šale pokušavali ste mu dati do znanja da vam je ugodno s njim. Bio je sladak, iako možda lišen svakog smisla za humor. Niste željeli da izgubi sigurnost, jer ne uspijeva u duhovitosti.

Drage suvremene žene, to je pogrešan pristup. Muškarci nisu glupi, što god neke zlobnice mislile o tome. Jasno je i njima da nije svaka njihova šala smiješna, a jasno im je i da trebaju uložiti trud da budu šarmantni i duhoviti. Kad ste se glasno nasmijale na njihovu ne baš duhovitu šalu, ostavljali ste poruku da je, ili vaš smisao za humor prilično čudan, ili da se smijete iz učitivosti - u prijevodu, iz sažaljenja; a to je ponizavajuće. Osim toga, nije bilo niti malo privlačno. Koji muškarac bi želio biti sa

## JESU LI ŽENE SKLONIJE DUHOVITIM MUŠKARCIMA

ženom koja ga sažalijeva. A ako i ima muškaraca koji bi to prihvatili, želite li vi biti s takvim?

U principu, muškarci vole kad se žena glasno nasmije na njegove neduhovite šale otprilike isto koliko vole i kad njihova partnerica odglumi orgazam. Drugim riječima: to ne vole. Radje bi da im date do znanja (ne grubo, naravno) da su neefikasni, nego da ih lažete.

### Kad muške šale nisu smiješne

Što učiniti kad vam partnerove šale nisu smiješne? Naravno, nećete se mrštiti, recite da to baš i nije smiješno. Ma koliko neduhovit bio, on se ipak trudio da vam bude lijepo s njim. Tako ćete mu pokazati da svakako cijenite njegov trud. Nije to tako teško. Zapravo - nasmiješite se. Vaš osmjeh na njegovu slabašnu šalu jasno će mu staviti do znanja da to što je rekao nije bilo smiješno, ali i to da cijenite što se trudi oko vas. Vjerujte, neće se uvrijediti, cijenit će vašu iskrenost i vaše poštovanje.

### Fenomenologija odnosa žena prema muškoj duhovitosti

Kako sam spomenula na početku, istraživanja diljem svijeta pokazuju da su žene daleko više sklone duhovitim muškarcima nego onima čije namrgođeno i

ozbiljno lice često prikriva razigranost duha. Provodeći istraživanje sa studentima psihologije istraživači na kanadskom sveučilištu Bressler i Balshinea došli su do zaključka da studenti brže percipiraju fotografije s duhovitim izrazima. Ujedno, istraživanje je ukazalo da pripadnice ljepšeg spola pokazuju sklonost duhovitim frazama suprotnog spola, dok muške ispitanike ženski oblik humora ne zabavlja osobito. Sigurno ste se upitale zašto je to tako. Naime, istraživanje je pokazalo, i ujedno potvrdilo, da je stari kliše u kojem uloge igraju odlučujuću ulogu odavno zamro iako ankete koje su provedene potvrđuju tradicionalno viđenje odnosa među parovima u kojem žene na nesvjesnoj razini potiču muški narcizam.

Anna Oliverio Ferraris, psihologinja i psihoterapeutkinja, u svojim istraživanjima došla je do zaključka da muškarci u većini situacija vole biti u središtu pozornosti. Naime, istraživanja koje je provela potvrdila su da muškarci nerado potiču ženski humor. U većini, oni se radje opredjeljuju za žene koje se ističu ljupkošću, nego potrebom da provode smiješne i duhovite situacije. Humor je prema navodima psihologice Ferraris znak inteligencije i muškarci koji nisu emocionalno zreli ne žele pokraj sebe ženu koja je duhovita. To ih vrlo često uvodi u stanje frustracije. Psiholog Miller, sa sveučilišta u New Mexicu zaključio je da žene u većini slučajeva privlači muški humor jer on ukazuje

da se susrela s muškarcem kojeg resi inteligencija što je jedan od ključnih elemenata za potencijalnu vezu i zajednički

život. Sva istraživanja iziskuju dodatne analize. Nedvojbeno je da kulturno nasljeđe uvjetuje mušku intelektualnu dominaciju.

# Može li te muškarac nasmijati?

## TEST

**1. Tvoj idealni muškarac trebao bi imati smisao za humor kakav ima:**

- a) Željko Pervan
- b) Tarik Filipović
- c) Brad Pitt

**2. Čijem „smislu za humor“ se osjećaš najbližom? (pazi, pitanje nije tko te najviše može nasmijati)**

- a) Arijana Čulina
- b) Sharon Stone
- c) Oprah

**3. On na večeri s prijateljima priča malo oštriji vic, ali ga ti ne razumiješ.**

- a) Smiješ se, ali ćeš mu odmah reći da ga nisi shvatila.
- b) Ipak se smiješ.
- c) Ne smiješ se, prevulgarni vicevi nikad ti se nisu sviđali.



**4. Na večeri ste i on je nepresušan izvor duhovnosti, viceva i ne zaustavlja se.**

- a) Primjećeš da pretjeruje u samodopadanju, ali izbjegavaš podržavati njegovu maniju da bude glavna zvijezda.
- b) Smiješ se, ali ako pretjeruju počinješ ga zafrkavati.
- c) Provodiš najzabavniju večer koju možeš zamisliti.

**5. Kod njega ti se najviše sviđa**

- a) dvosmislenost i veselje
- b) autoironija
- c) sarkazam

**IZRAČUNAJ SVOJE BODOVE**

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
1.	1	3	2
2.	1	2	3
3.	2	1	3
4.	3	2	1
5.	1	2	3

**5-8 bodova PROFIL 1**

**9-12 bodova PROFIL 2**

**13-15 bodova PROFIL 3**

## **OD 5 DO 8 BODOVA**

### **Smijeh pod svaku cijenu**

Ti se uglavnom svemu grohotom smiješ, posebice ako šale zbijas muškarac. U pogledu smijeha vrlo si prilagodljiva; kamo god ideš, smiješ se. Nije li tvoj smijeh uvjetovan zadovoljstvom jer si mu udovoljila? Pokušaj razmisliti i stavi filter koji će ti omogućiti da se smiješ samo onome što stvarno smatraš duhovitim. Na taj će način odnos između tebe i tvog partnera dobiti na autentičnosti.

## **OD 9 DO 12 BODOVA**

### **Pravi smijeh**

Duhovitost je jedna od prvih stvari koje primjećuješ kod muškaraca i znaš to cijeniti. Ali ne smiješ se ni bilo kojoj šali. Primjerice, ako se ne radi o tvojoj vrsti duhovitosti, nipošto ne bi pričinila zadovoljstvo drugome. Ipak, radije se nasmiješ šali koja nije jako komična, nego da se duriš. Ako se smiješ, činiš to radi svog zadovoljstva, a ne njegovog.

## **OD 13 DO 15 BODOVA**

### **Teško te nasmijati**

Nasmijati tebe nije nimalo lak pothvat. Imaš fini osjećaj za humor i ironiju i za tebe je duhovitost nespojiva s vulgarnošću. Muškarac koji te pokušava nasmijati samo kako bi zadobio tvoju naklonost, već je na početku s tobom na gubitku. Ne samo da to primjećuješ, već izbjegavaš udovoljiti njegovom narcizmu. Mogla bi pokušati biti prilagodljiva i potruditi se, barem ponekad, nasmijati se nekoj njegovoj šali koja možda i nije uspjela.

## **Ne pretjerujte s humorom**

Smijeh je blagotvorno sredstvo za umanjivanje svakodnevne napetosti izazvane dnevnom rutinom. Nema ničeg što je tako ljekovito kao smijeh poslije kojeg osjetite da vas bole trbušni mišići. U partnerskom odnosu malo humora popraćenog kreativnošću i veseljem može pomoći u situacijama koje se na trenutak čine nesavladivim. Duhovita opaska u kojoj nema ni truna sarkazma može pokrenuti situaciju te vratiti dobro raspoloženje. Smijeh je kažu ljekovit. Potiče respiraciju, ubrzava krvotok,

djeluje rasteretno na veliki broj psihofičkih funkcija u tijelu. Pripazite da vam šale i pošalice ne posluže poput ubojith strelica u trenucima kad želite postići neki oblik psihološke obrane. Umjesto da uz humor potaknete komunikaciju, ponekad kroz neumjesnu šalu možete podići zid i stvoriti barjere u trenutku kad vam to doista nije trebalo.

### **Za kraj**

Zapamtite, ako se smijete, cijeli svijet će se smijati s vama. Pokušajte zadržati smisao za



“ Humor je jedan od najprirodnijih načina preoblikovanja. On prisiljava um da opusti stisak i otvori se novom razumijevanju onog što zovemo svakodnevni život.

humor u životu i onda kad vam se doista čini da su stvari krenule nizbrdo. Čak i u trenucima koje nazivamo teškim i neizdrživim. I ne zaboravite, nitko još na samrtnoj postelji nije rekao „da se barem nisam toliko smijao“.

Pogledajte se u zrcalo i nasmiješite se svome odrazu, prvoj borii, neurednoj kosi, šminki koja je izgubila kolorit. Podarite osmijeh ljudima koje sretnete, nasmiješite se osobama koje su vas izbezumile, neka to bude osmijeh od srca – topao, ljudski. Lijepo je da imamo nešto što možemo darivati u

neograničenim količinama i primati u bezbroj varijanti. Važno je da kroz njega iskazujemo svoje duboke i iskrene namjere koje možemo svesti u jednu rečenicu „Želim da si sretan/sretna da se osjećaš ugodno, da zaboraviš na trenutak na sve probleme i da ti trenutak učinim nezaboravnim.“

Humor je jedan od najprirodnijih načina preoblikovanja. On prisiljava um da opusti stisak i otvori se novom razumijevanju onog što zovemo svakodnevni život.

# Zašto uspješna poslovna žena često nije uspješna u ljubavi

## Ženska energija i ljubavni život poslovne žene



Piše: **Barbara Grgurić**  
Love coach



Foto: Depositphotos, Andrew Lozovyi

**K**ao love coachu često mi se javljaju uspješne poslovne žene radi spašavanja svoje ljubavne veze. Najčešće su to pravnice, odvjetnice, poduzetnice, liječnice, menadžerice... Zašto puno prekrasnih, inteligentnih, neovisnih, vrijednih i educiranih poslovnih žena ima veliki izazov kada je u pitanju sretna i dugotrajna ljubavna veza?

Zašto često nisu uspješne u ljubavnom životu, kao što su u biznisu? Zašto im se

veza koja je započela lijepo raspadne nakon par mjeseci jer je muškarac samo nestao? Zašto u dugotrajnoj vezi muškarac izgubi interes za uspješnu biznis ženu, povlači se, distanciran je, ne doživljava je i nije mu više privlačna?

**Prema mom iskustvu u radu s biznis ženama već više od 10 godina četiri su česta razloga zbog kojih njihov ljubavni život nije onakav kakav bi one željele:**

### 1. Žena želi fascinirati muškarca

Poslovna žena je naučena raditi i truditi se kao bi postigla uspjeh na poslu. I kao bivša



“ U vezi je potreban polaritet muške i ženske energije. Ako je žena pored svog muškarca u muškoj energiji, to su dvije muške energije koje se odbijaju.

menadžerica koja je vodila 40+ ljudi, i kao poduzetnica već dugi niz godina, itekako razumijem taj modus operandi. Ali, kada se žena trudi i želi fascinirati muškarca, onda ne može biti svoja. Fokusirana je na dojam koji ostavlja. I sama sam to nekad radila; hvalila se svojim poslovnim uspjesima, magisterijem, održanim predavanjima...

Tako se muškarac ne može zainteresirati za ženu niti se povezati s njom dugoročno. I veseli me uvijek kada ženama otkrijem kako

se mogu opet zbližiti sa svojim dragim iako im je to jako kontraintuitivno u početku.

## 2. Žena je u muškoj energiji pored muškarca

Muška energija (planiranje, analiziranje, kontroliranje, iniciranje...) je prekrasna i potrebna je na poslu i ostalim segmentima života kako bi žena napredovala, stvarala... No to se nikako ne odnosi na ljubavni život. U vezi, kako bi bila funkcionalna i kvalitetna, potreban je polaritet muške i ženske energije.

## ZAŠTO USPJEŠNA POSLOVNA ŽENA ČESTO NIJE USPJEŠNA U LJUBAVI

I ako je žena pored svog muškarca u muškoj energiji (vodi neprestano glavnu riječ, odlučuje sama o bitnim odlukama, vodi financije, organizira putovanja, kupuje poklone muškarцу, obavlja sve kućanske poslova...), to su dvije muške energije koje se odbijaju pa ili dolazi do velikih svađa i borbi tko je u pravu ili se muškarac povuče i nesvesno prijeđe u žensku energiju kako bi izbjegao napetosti i konflikte.

A onda je žena jako nezadovoljna, a da ni sama ne zna zašto. Nešto joj fali kod partnera i strahovito je iritira jer je pasivan. I zato mi je genijalno uvijek gledati iznenađena lica mojih klijentica kada ih upoznam sa ženskom energijom i kako da se prebace u nju kada dođu doma s posla.

### **3. Žena želi prikazati da se uvijek osjeća top**

Na poslu žena uglavnom mora biti čelična *lady*. Ne smije pokazati osjećaje da ne bi ispala slaba. Bitno je samo postići cilj; naplatiti, prodati više... I nema pokazivanja straha kako realizirati plan. U toj sam vibri živjela godinama i sama dok sam bila menadžerica u velikoj nacionalnoj tvrtki.

I žena podigne takav štit oko sebe s vremenom, a da toga nije ni svjesna. I što se onda desi? Žene mi često govore da se muškarci boje jakih, neovisnih, uspješnih žena. Ali to je tako daleko od istine. Ono gdje zapinje je da muškarcu fali da osjeti

osjećaje žene i da se tako poveže s njom. A to se ne događa jer je žena podigla bedeme oko sebe.

Ovaj segment rada s mojim klijenticama je definitivno najzahtjevniji zbog otpora kada dio po dio hladnog bedema oko srca rušimo. Kako bi žena pokazala sav sjaj svog prekrasnog srca i ženske energije. A na to je muškarac jednostavno bespomoćan pred njom.

### **4. Žena osjeća da i dalje nije dovoljno dobra, bez obzira na sve što je postigla**

Posebno kod žena na najvišim menadžerskim pozicijama, ali i kod drugih žena, vidim imidž da im je sve posloženo u ljubavnom životu i da imaju konce u svojim rukama. Ali kada mi klijentica počne otvarati svoje prekrasno srce, na površinu izađe snaga njenog unutarnjeg saboterskog glasića koji joj neprestano govori da nije dovoljno dobra i da ne zaslužuje biti sretna u ljubavi. I da vrijedi onoliko koliko postigne na poslu i koliko zaradi.

Ono što je opako u ovoj varijanti je da kada je žena ovisna o priznanjima i pohvalama izvana često završi u izrazito toksičnim vezama, gdje daje i daje partneru, ne bi li dobila priznanje i konačno se osjećala dobro iznutra. Vjerljivo već znaš da tako žena nikada ne privuče muškarca koji je cijeni. I nikada ne dobije tu pohvalu i priznanje kojeg je gladna. I zato je jedna od prvih tema na



“ Ženska energija je vraćanje sebi kao ženi, važna je i za ljubavni život. I kada budeš češće u ženskoj energiji osjetit ćeš da ti to jako paše. Ta promjena u tvojoj energiji će itekako pasati tvom muškarcu. Tako ćete se lakše opet povezati i zbližiti.

Foto: Depositphotos, Alla Serebrina

kojima radim s mojim klijenticama – osvještavanje da su ltekako vrijedne ljubavi, bez obzira na sve svoje nesavršenosti. I bez obzira na poslovna postignuća i iznos novaca na računu.

Kvalitetan muškarac se ionako ne zaljubljuje u novac žene ili broj njenih pratitelja na društvenim mrežama.

I za kraj, želim ti reći draga moja da, ako si se prepoznala u ovom članku i obuzeo te nemir, da apsolutno nema mjesta nelagodi. Jer svaka snažna i uspješna poslovna žena, bez obzira na svoju trenutnu ljubavnu situaciju, može s pravim ljubavnim znanjem biti sretna u vezi punoj bliskosti, strasti, topline i povezanost s partnerom.

# Iskustvo menopauze

## Pozitivna ili negativna prekretnica u životu žene, o vama ovisi!

**A**ko se približavate periodu menopauze, možda niste sigurni što možete očekivati. Uz sve što ste čuli, a priče o menopauzi su većinom negativne, možda ste čak i uplašeni. Stav s kojim idete prema ovoj životnoj promjeni može imati ogroman utjecaj na vaše iskustvo menopauze.

Nije tajna da menopauza može donijeti neke neugodne simptome. Međutim, menopauza je prekretnica u životu žene koja donosi i brojne pozitivne promjene. Iskustvo menopauze uvelike ovisi o vama. Ako ste zadovoljni sobom, svojim životom, ako vodite računa o svome zdravlju i imate zdrave životne navike, ako na menopazu gledate kao na normalan, prirodan i neizbjegjan proces, što i jeste, onda je vrlo vjerojatno da će menopauza ući u vaš život neprimjetno i postati dio vašeg života bez nekih posebnih problema. Ova prirodna biološka promjena i nije tako loša.



### Život bez menstruacije može biti oslobođajući

Menopauza znači i kraj menstrualnog ciklusa što za mnoge žene može predstavljati značajno olakšanje. Možda i niste toliko toga svjesne, ali i mjesечni menstrualni ciklus je emocionalno i fizički naporan. Ako ste među onima koje su imale izražajnije probleme prije i za vrijeme mjesecnice, vjerujemo da vam se život bez menstrualnim bolova, neugodnih krvarenja, bez menstrualnog sindroma uopće ne čini tako

lošim. Život bez menstruacije mnogim ženama je oslobođajući. Ne treba zaboraviti da žene u menopauzi mogu uživati u seksu bez razmišljanja o mogućoj trudnoći.



“Menopauza je prekretnica u životu žene koja donosi i brojne pozitivne promjene. Iskustvo menopauze uvelike ovisi o vama. Mnoge žene u tom periodu dobiju novu životnu snagu.

## Novi pogled na život

Prijelaz u menopazu može biti vrijeme promišljanja i inspiracije. Mnoge žene u tom periodu dobiju novu životnu snagu za nove planove. S već odrasлом djecom, žene u menopauzi imaju više vremena posvetiti se sebi i osobnoj njezi, vježbanju, pravilnoj prehrani, tehnikama opuštanja za smanjenje stresa... Kada žena stavi sebe na prvo mjesto događaju se nevjerojatne promjene.

## S osmijehom u svaki novi dan

Sigurno ste puno puta čitali i slušali o pozitivnim učincima smijeha na organizam. Smijeh nas zbližava s ljudima i pokreće nas na pozitivniji način razmišljanja. S obzirom da doprinosi smanjenju stresa u našim životima, smijeh je velika pomoć i u menopauzi. Dostupan je u neograničenim količinama pa ga nemojte zaboraviti uključiti u svoju svakodnevnicu.

## ISKUSTVO MENOPAUZE

### Promjene

U menopauzi dolazi do hormonalnih promjena, promjena raspoloženja, možda će se javljati osjećaji tjeskobe, frustracije, ljutnje. Emocije se mogu mijenjati od radosti u jednom trenutku, do ljutnje i razdražljivosti u sljedećem. Ali, niste li sve to već doživjeli u različitim životnim situacijama?

Ono što je važno napomenuti je da vaš stav s kojim idete prema ovoj životnoj promjeni može imati ogroman utjecaj na vaše iskustvo menopauze. Kao i sa svime u životu, pozitivan ili negativan stav imaju značajnu ulogu na kvalitetu života.

### Odgovor na tegobe uzrokovane menopauzom

Možda će vas mučiti neugodna vrućina, pojačano znojenje, promjene raspoloženja ili neka od ostalih mogućih tegoba menopauze, ali na to možete utjecati na različite načine. Ove tegobe nisu razlog da na taj period života gledate negativno. Ako se pojave, ublažite ih uzimanjem biljnog lijeka **Femiplant**. Uz Femiplant i menopauzu možete pamtitи по добромe što nose srednje godine.

Jedna od najistraživanijih i najviše tradicionalno korištenih biljki za ublažavanje

simptoma menopauze je Cimicifuga racemosa. Biljka koja potječe iz Sjeverne Amerike i tamošnje ju je stanovništvo koristilo kao lijek kod niza različitih bolesti, a moderna medicina je prepoznaje kao odličan odgovor na tegobe uzrokovane menopauzom.

### Femiplant je:

- biljni lijek za ublažavanje simptoma menopauze kao što su naleti vrućine i pojačano znojenje
- sadrži suhi ekstrakt cimicifuginog podanka
- za primjenu kroz usta
- prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili

ljekarnika.

Za razliku od sličnih proizvoda, **Femiplant** ne sadrži estrogene niti ispoljava učinak sličan estrogenima. Upravo se cimicifuga u Femiplantu primjenjuje za ublažavanje tegoba menopauze kao alternativa hormonskoj nadomjesnoj terapiji. Budući da ima centralno djelovanje slično neurotransmitorima i ne sadrži fitoestrogene, mogu ga koristiti i bolesnice koje su liječene ili su u procesu liječenja raka dojke ili drugih tumora ovisnih o hormonima, ali uz prethodni liječnički savjet.

# Femiplant

tablete

Biljni lijek za ublažavanje simptoma menopauze kao što su naleti vrućine i pojačano znojenje.

Pronašla sam nešto novo!  
Zove se Femiplant.

Rekli su mi da će mi smanjiti  
tegobe kao što su naleti vrućine  
i pojačano znojenje.

Femiplant pijem ujutro i  
navečer po jednu tabletu.

Već nakon dva tjedna primjene  
vidim prvi terapijski učinak.



Sadrži  
suhi ekstrakt  
cimicifuginog  
podanka

Za primjenu kroz usta

# Putokaz za dobar plan

**Postanite zadovoljnije i izgradite samopoštovanje**



Piše: **Aleksandra Ivanac**

Stručnjakinja u komunikacijskim edukacijama,  
Life coach/NLP master



Depositphotos, Andrew Lozovyi

**T**eško je pokrenuti bilo što ako nemamo plan. Kuda idem, s kim idem, kada idem, za koliko dana idem, zašto idem i kamo će me to odvesti, kako će se poslije osjećati, što ću od toga imati? Ovo su samo neka pitanja na koja mogu odgovoriti ako imam plan ili ga slažem u želji da ga ostvarim.

## Plan za dobar dan

Da bih se stvarno mogla pokrenuti potreban mi je plan. Ne samo ponekad, već konstantno. Probajte živjeti dva dana bez ikakvog plana. Naravno da ne možete. Osim

ako niste upali u duboku depresiju iz koje se ne možete izvući jer nemate volje. No, možda bih mogla kontrirati samoj sebi i reći, ma i tu ima lijeka.

## Plan za loš dan

Podsjetimo se koliko puta u životu nam se nešto nije dalo, pa smo to ipak napravili, stisнуvši zube. Možda smo to napravili jer više nije bilo vremena za odugovlačenje. Vjerojatno jer je netko bio ugrožen, pa smo morali reagirati na vrijeme ili zbog djece, supruga, prijatelja i sl. No, došao je dan kada nešto trebamo stisнуvši zube napraviti radi sebe i nemamo nikakve volje. Dapače, i



“ Ako svaki dan ne napraviš nešto  
što je drugačije, ne naučiš nešto novo, ne  
upoznaš nekog novog, ne izdvojiš nešto kao  
posebno, tvoj dan je jednak kao i jučerašnji.  
Želiš li tako živjeti? ”

ono malo volje koje se pojавilo kroz ušicu igle ugasili smo raznoraznim izgovorima. Danas mi je loš dan, budem sutra, pričekat će četvrtak, briga me, pa od nečega se mora umrijeti, tako mi je grah pao i tu se nema što učiniti. Takve i mnoge druge izlike nas ugrožavaju samo zato što smo sebični i mislimo samo na sebe i na svoju brigu, problem u koji smo zaglibili i kako smo jadni.

### **Plan koji se ne isplati**

Ono prvo što su nas trebali naučiti, a to je pobrini se za sebe i to neka ti bude na

prvom mjestu, nisu. Naučili su nas kako moramo pozdraviti, ne zbog sebe, već zbog drugih. Što će drugi reći? Naučili su nas da budemo uljudni. Ne zbog sebe, koga briga za tebe, zbog drugih, da oni mogu pričati kako ste pristojna curica i pohvaliti vas vašoj majci. I još mnogo drugih ponašanja koja nisu nama išla u prilog, već drugima.

Jednostavno smo bili izmanipulirani do te mjere da se ne znamo ponašati kad ostanemo sami jer smo othranili svoju djecu pa ne moramo više raditi zbog njih, to njima nije više važno, imaju svoje živote. Ili

## PUTOKAZ ZA DOBAR PLAN

ostanemo sami jer više nemamo partnera pored sebe. Tko je na kraju ostao? Mi sami sebi!

### **Plan koji se isplati**

Kako se pobrinuti za sebe ako nas to nije nitko podučio? Ako nam nitko nikada nije rekao – čuj ako si ti dobro, ali fakat dobro, sve ostalo i svi ostali će biti dobro, ma ne dobro, super.

Vrijeme je, ako imalo imamo volje, naučiti ovo novo ponašanje jer ćemo u protivnom pokopati sami sebe. Upravo ta osoba koja je svima ugađala, pomagala, poklonila svoje vrijeme ste VI. Pa dajte pokažite poštovanje i dignite dostojanstvo toj osobi koja je sada malo uplašena, no nimalo manje vrijedna nego prije.

Najgora stvar koju bi mogli raditi, a to ljudi uobičajeno rade, traže od drugih da oni to prepoznaju u njima i da im se dive, poklone im vrijeme, ljubav i vrate im ono što su uložili. Ta najgora stvar ne funkcioniра i ugasit će se brzo kao šibica.

Dok tako bespovratno gubite vrijeme orijentirani na ono što bi drugi trebali za vas učiniti, okrenite ploču i zapitajte se, a što biste vi trebali učiniti za sebe.

### **Planovi koji funkcioniraju**

Volim navoditi žive primjere kojima sam okružena, pa ako ih netko čuje, dobro za

njih. Želim da ih bude mnogo. Svi ostali koji to još ne mogu, želim im da me kasnije dožive. Bolje ikad, nego nikad.

Mirta je rastavljena već dugo vremena, puno radi, voli putovanja koja je hrane. Kako kaže, pružaju joj energiju i volju za životom. Putuje jednom mjesecu.

Dinka ima dečka. Preko cijelog tjedna radi u salonu uz još dvoje djece, a mir je pronašla na gospodarstvu svog dečka van Zagreba. To je postao njen subotnji izlazak.

Maja je rastavljena nekih par godina. Voli druženja uz kavicu i kratke izlete u prirodu. Organizira ih svaki tjedan.

Nina je oduvijek sama i voli životinje. Njena strast je crtanje grafike životinja na tjednoj bazi. Voli brbljati na kratkim rutama kroz šumu.

Ja, rastavljena. Volim puno raditi i imati gust raspored koji zbog toga mogu tjedno razmaknuti i unijeti ono što me baca u neki drugi svijet kao na primjer, ples, pjevanje, hiking.

### **Putokaz za dobar plan**

- „Ne mogu stići, ako nisam krenula“
- „Ne mogu nešto očekivati, ako prije toga nisam bar nešto isplanirala, ništa se ne događa samo po sebi“
- „Ljudi oko mene neće postati sretniji, ako



“ Iznenadi sebe planom koji funkcionira. Iznenadi sebe svaki dan s jednom novom aktivnosti koju ti se nije dalo napraviti i odlagala si je.

Foto: Depositphotos, Viktorija Sapata

- ne vide sreću na mom licu”
- „Ne mogu očekivati da će me netko saslušati, ako ja njega ne slušam” – *glagole možeš mijenjati, stavi koji god hoćeš i napravi svoj slogan*
- „Ne mogu raditi ništa i očekivati kako će se dogoditi nešto”
- „Bilo kakav plan je bolji od nikakvog plana”
- „Ako ne valja plan A, postoji plan B, a i cijela abeceda”
- „TO DO lista je ništa drugo nego plan za jedan dan, tjedan, mjesec”
- „Ako je nešto danas s TO DO liste ostalo neobavljen, onda to očito ne bi trebalo biti na TO DO listi jer je nebitno” – *razmisli o ovome opasno*
- „Ako svaki dan ne napraviš nešto što je drugačije, ne naučiš nešto novo, ne

upoznaš nekog novog, ne izdvojiš nešto kao posebno, tvoj dan je jednak kao i jučerašnji” – želiš li tako živjeti?

### **Planiraj izgraditi svoje samopoštovanje**

Uzmi dvije staklenke, posude ili kutije. Dva tjedna u njih ubacuj na svakodnevnoj bazi papiriće s ispisanim, po tvom mišljenju, dobrom i lošim potezima ili aktivnostima. Nakon dva tjedna pogledaj u jednu i drugu staklenku i izbroji u kojoj ima više papirića. Što si shvatila, molim te mi dojavи!

### **Iznenadi sebe planom koji funkcionira**

Iznenadi sebe svaki dan s jednom novom aktivnosti koju ti se nije dalo napraviti i odlagala si je. Upotrijebi foru koju koristi Mel Robbins kad imaš potrebu odugovlačiti, reci: „5-4-3-2-1 kreniiiiiiiiiiii.”

# 10 najvažnijih savjeta koje ćete čuti za uspjeh na društvenim mrežama

## Savjeti na osnovu godina iskustva i rada na društvenim mrežama



Pozornost potrošača te većina marketinških aktivnosti preselile su na internet, posebno na društvene mreže.

**Prisustvo na društvenim mrežama pomoći će vam da privučete i povežete se s potencijalnim kupcima te stvorite svijest o proizvodima ili uslugama.**

Bilo da se radi o maloj lokalnoj suvenirnici ili velikom trgovачkom lancu, svaka bi tvrtka trebala uložiti u stvaranje svoje prisutnosti na društvenim mrežama i to iz dva osnovna

Piše: **Danijela Slavica**  
Stručnjakinja za digitalni marketing i PR



razloga:

- 4,95 milijardi ljudi je na internetu
- 4,64 milijarde ljudi aktivno koristi društvene medije

Izvor: [statista.com](http://statista.com)

Bez obzira u kojoj se industriji nalazite, koji proizvod prodajete ili koju uslugu nudite, društvene mreže vam mogu pomoći u razvoju vašeg poslovanja.

Međutim, na društvenim mrežama nije dovoljno samo otvoriti stranicu i povremeno se pojaviti s nekom objavom te biti u uvjerenju da će to izgraditi brand kojeg će kupci pratiti, voljeti i od njega kupovati.



“ Bilo da se radi o maloj lokalnoj suvenirnici ili velikom trgovačkom lancu, svaka bi tvrtka trebala uložiti u stvaranje svoje prisutnosti na društvenim mrežama.

Zapamtite, niste slučajno na Facebooku naišli na oglas neke stranice skrolajući svojim *feedom*, niti ste slučajno na Instagramu vidjeli post s nekoliko tisuća lajkova. Oglasi se ne postavljaju slučajno, niti se stranice prate slučajnim klikom.

Za procijeniti što funkcionira kada je u pitanju poboljšanje poslovanja i rast vašeg brenda na društvenim mrežama, potrebno je znanje i iskustvo. Baš kao što ja nisam idealna kandidatkinja za rad u kemijskom

laboratoriju, tako nije realno očekivati da svaki vlasnik tvrtke, poduzetnik i brend iz rukava izvuče plan za uspjeh na društvenim mrežama.

Nakon jako mnogo testiranja i stalnog praćenja trendova, te godina iskustva i rada na društvenim mrežama (za svoj, te brendove mojih klijenata), u ovom tekstu donosim listu od deset savjeta za uspjeh na društvenim mrežama. No prije nego što nastavite s čitanjem budite svjesni da

# SAVJETI ZA USPJEH NA DRUŠTVENIM MREŽAMA

premda svaki vlasnik poduzetnik može na društvenim mrežama razviti svoj brend i doći do kupaca, taj uspjeh ne dolazi preko noći.

## Savjeti za uspjeh na društvenim mrežama

### 1. Identificirajte svoju publiku

"Svi na Facebooku" nisu vaša publika. Nisu ni „svi na Instagramu“ niti „svi na LinkedInu“. Mnogi brendovi ne vide uspjeh na društvenim mrežama upravo zato što ne objavljuju sadržaj koji se obraća njihovoj definiranoj publici. Identificirati tko je vaša ciljana publika tj. tko su vaši potencijalni kupci ili klijenti, jedan je od najvažnijih zadataka kada krećete u predstavljanje i promociju preko društvenih mreža.

Kad znate svoju publiku lakše ćete shvatiti:

- Na kojim društvenim mrežama trebate biti aktivni
- Kako će izgledati vaš raspored objavljivanja
- Koju vrstu sadržaja ćete objavljivati
- Kakav će biti glas vašeg brenda itd.

Pratite ponašanje vaših *buyer persona* i shvatit ćete koji su njihovi izazovi, problemi, potrebe i koje brendove već prate putem društvenih mreža.

Ova vrsta analize pomoći će vam da shvatite kako ćete se lakše izdvojiti od konkurencije.

### 2. Objavljujte sadržaj koji ima svrhu

Da biste uspjeli na društvenim mrežama, ne možete objavljivati sadržaj samo radi objavljivanja. Provjerite ima li sadržaj kojeg kreirate i objavljujete svrhu i daje li vašoj publici vrijednost. A svrha može biti:

- Davanje vrijednosti kroz edukaciju ljudi, nuđenje savjeta, „how to“ tutorijala, videa, pisanje o iskustvima.
- Stvaranje svijesti o brendu dijeleći s pratiteljima vašu priču o tome zašto ste pokrenuli svoj posao, koja je vaša vizija i misija, po kojim principima radite, zašto ste drugačiji od konkurenčije.
- Traženje od publike povratnih informacija o uslugama ili proizvodima koje nudite.
- Dijeljenje referenci i ugc sadržaja.

### 3. Kreirajte originalan sadržaj

Temelj svakog brenda na društvenim mrežama je sadržaj. On treba biti uvijek nov, kvalitetan i brendiran, te pružiti vašoj publici uvid u vašu tvrtku, vaše poslovanje, vašu priču, vas same i vaš tim.

Ako ne želite biti kao svi ostali, onda vaš sadržaj na društvenim mrežama ne bi trebao biti kao sadržaj kojega dijele svi ostali. On bi trebao biti originalan.

Sadržaj je postao toliko ključan za uspjeh na društvenim mrežama i ako ne shvaćate to ozbiljno, ne očekujte uspjeh. Sadržajni marketing, uključujući onaj na društvenim mrežama, pomaže tvrtkama da dođu do



“ Temelj svakog brenda na društvenim mrežama je sadržaj koji treba biti kvalitetan i brendiran te pružiti uvid u vašu tvrtku, poslovanje, vašu priču, vas same i vaš tim.

ciljane publike na prirodan (organski) način kako bi povećali konverzije, poboljšali svijest o brendu, povećali prihod i etabrirati se kao lider u industriji. Takav sadržaj je autentičniji, zanimljiviji i prilagođeniji vašoj publici od sadržaja kojega *copy-pastate* od drugih.

#### **4. Usredotočite se na pružanje pomoći, a ne na prodaju**

Iako je prodaja na društvenim mrežama porasla, osobito od pojave pandemije, rijetko kada biste trebali forsirati isključivo

prodaju. Ovdje se držimo Paretovog pravila prema kojemu je 20 % vašeg sadržaja prodajno, a 80 % sadržaja je educiranje i savjetovanje publike.

Uz odgovaranje na pitanja pratitelja, trebali biste objavljivati sadržaj koji govori izravno o dilemama i pitanjima koje muče vašu publiku a vaši proizvodi ili usluge im u tome pomažu. Nudeći rješenja za probleme umjesto da samo stalno predstavljate svoje proizvode, dokazujete da je vaša tvrtka autoritet u niši.

# SAVJETI ZA USPJEH NA DRUŠTVENIM MREŽAMA

## 5. Koliko se angažirate, toliko ćete angažmana dobiti natrag

Većina tvrtki, brendova i poduzetnika želi više angažmana na društvenim mrežama. Naravno da želite što više komentara, dijeljenja i lajkova na vašem sadržaju. Međutim, to se neće dogoditi samo od sebe.

Veći angažman na društvenim mrežama dobit ćete ako se sami više angažirate oko tuđih objava. Platforme društvenih mreža nagrađuju aktivnost, pa što ste vi sami aktivniji u lajkanju, komentiranju i slanju poruka ljudima, vjerojatno ćete više toga dobiti natrag.

## 6. Pokažite osobnost

Uz informacije o vašim proizvodima ili uslugama, važno je dodati osobnost onome što objavljujete na društvenim mrežama. Ljudi kupuju od ljudi i tvrtki koje im se sviđaju, ali ako vas ljudi ne poznaju, neće znati sviđate li im se. Neka ljudi saznaju stvari o vama i vašem poslovanju, kao što su zašto ste se započeli baviti poslom kojega radite, koji su vam ciljevi, kakva je misija vaše tvrtke, vaši stavovi o nekim važnim društvenim ili ekološkim temama i sl.

## 7. Izradite kalendar sadržaja

Ako postoji nešto što je zajedničko svim uspješnim brendovima na društvenim mrežama, to je da objavljaju postove po dosljednom rasporedu. Zamislite da ne

trebate svakodnevno mozgati koju fotografiju ili vizual objaviti na Instagramu, je li danas pravo vrijeme za *Reels*, kakav post objaviti na Facebooku a kakav na LinkedInu, koju temu odabratи za novi blog ili kakav video snimiti itd.

Ne zamišljajte dalje! Ako ga već nemate, vrijeme je da izradite kalendar sadržaja za društvene mreže *content* kalendar.

## 8. Budite dosljedni

Uzalud vam *content* kalendar i svi prethodni savjeti ako niste dosljedni. Dosljednost na društvenim mrežama je ono što će izgraditi vaš brend. Vaša je procjena hoćete li objavljivati tri ili više puta tjedno, prijepodne ili predvečer, no kada odaberete dane i sate kada ćete dijeliti sadržaj na društvenim mrežama, držite se tog rasporeda.

Te dane će vaši pratitelji očekivati vaš sadržaj a time ćete im pokazati koliko ste predani poslu te da se na vas može računati.

## 9. Oglasne kampanje su „must-have“

Društvene mreže su odavno prestale biti potpuno besplatni kanali za promociju na internetu. Algoritmi su podešeni na način da vaše organske objave vidi sve manje pratitelja što vas tjera na oglašavanje. Nemojte mu se opirati.

Ne morate trošiti goleme svote novca na kampanje, niti one moraju biti stalne. Jako dobri rezultati se postižu oglasima koji se



Foto: Depositphotos, Alla Serebrina

postavljaju planski te imaju detaljno ciljanje koje vam nude platforme kao što je npr. Facebook.

Osim oglasa, na društvenim mrežama, osobito na Instagramu, popularan je i influencer marketing. Ovakva plaćena strategija mnogim brendovima donosi značajne rezultate pa je nikako nemojte zanemariti ako se poklapa s ciljevima vašeg poslovanja.

#### **10. Pratite i analizirajte svoje aktivnosti**

Većina ljudi koji se žale na nedostatak ROI-a na društvenim mrežama, glavninom su oni koji rad na društvenim platformama ne shvaćaju ozbiljno.

“ Uz informacije o vašim proizvodima ili uslugama, važno je dodati osobnost onome što objavljujete na društvenim mrežama. Ljudi kupuju od ljudi i tvrtki koje im se sviđaju.

Ako ste se već odlučili na promociju putem društvenih mreža onda ih morate tretirati s istom vrstom kontrole i analize baš kao što pratite podatke u, primjerice, Google Analyticsu. Niz je analitičkih alata (besplatnih i onih koji se moraju platiti) koji će vam pomoći da provjerite koji sadržaj ima najbolju izvedbu, kako vaši pratitelji reagiraju na vaš sadržaj i sl. Ti podaci će vam pomoći da društvene mreže tretirate manje kao igru pogađanja, a više kao znanost.

**Zaključno, poslovni lideri koji gledaju u budućnost shvatili su činjenicu da će njihovo poslovanje prestati postojati ako se ne razvijaju te ne idu u korak s vremenom i prilagođavaju se trendovima. A digitalni marketing u dijelu koji se odnosi na mudar odabir društvenih mreža preko kojih ćete se promovirati iz godine u godinu postaje sve važniji.**

# Kako probuditi vježbačicu u sebi nakon zime

**Ako se još niste upoznali s vježbačicom u sebi, vrijeme je za ovo korisno poznanstvo**



Piše: **Valentina Sumpor**  
Fitness trenerica



**V**oljela bih da je vježbačica u svakoj od nas većinu vremena budna, aktivna i da ne padne u zimski san preko zime, praznika ili godišnjeg odmora. Ne mislim tu da svaki dan mora biti održen trening, mislim na male odluke tijekom dana - da umjesto lifta odete pješice, umjesto tiskanja u tramvaju prošećete par stanica... sitnice koje mnogo znače. Ako se još niste upoznali s vježbačicom u sebi, vrijeme je da steknete to korisno poznanstvo i razvijate ga svaki dan malo pomalo.

## **Kako? Probudite se - ustanite rano!**

Nema sumnje da je jutro najvažnije doba dana. Ako dan započnete zdravo i uravnoteženo, vjerojatnije je da će tako i ostati do njegovog kraja.

Rani početak dana ima mnogo prednosti. Možete imati vremena samo za sebe, nikada niste u žurbi, možete obaviti stvari prije nego što vaš dan službeno počne. Jedna od divnih stvari kod ranog ustajanja je ono mirno, tiho vrijeme u kojem možete uživati u introspekciji, planiranju dana i naravno, treningu. Trening ujutro zvuči kao jedno



“ Ne mislim svaki dan morate odraditi trening, mislim na male odluke tijekom dana - da umjesto lifta odete pješice, umjesto tiskanja u tramvaju prošećete par stanica... sitnice koje mnogo znače.

jako neugodno iskustvo nakon toplog kreveta, osobito za zimskih mjeseci kad se daniti tek poče oko 7 sati, a stan je hladan. No tu je samo pitanje vaše volje i želje za promjenom. Koliko jako želite ubrati benefite treninga (osobito jutarnjeg)? Svaka promjena je teška jer izaziva nelagodu, posebno ako je uvođenje sasvim nove navike u dnevnu rutinu. Ovdje se radi o prvi par minuta dok se ne odjenete, umijete i razbudite malo prije nego počnete s vježbama koje ste si odredili. Sve je lakše

nakon prvi par koraka, na koje ćete se morati natjerati u početku.

#### Preznojite se

Ne morate raditi ništa ludo ili prezahtjevno rano ujutro. Samo se pobrinite da se kroz svoju rutinu vježbanja preznojite kako biste dan počeli puni energije. Ako ste početnica, preporučujem različite varijacije izdržaja (planka) koje ćete si štopati, probajte izdržati 30 sekundi pa uzmite pauzu od

## KAKO PROBUDITI VJEŽBAČICU U SEBI

10-20 sekundi, pa opet držite 30 sekundi i tako 3-4 puta; ako je 30 sekundi previše – držite 10 sekundi pa odmorite 5 i tako u 5-6 navrata. Varijacije izdržaja možete naći na internetu od početničke faze do napredne. Čučnjevi su super vježba ako se izvode pravilno.

YouTube ima širok spektar videa koji vam mogu poslužiti; jumping jacks, marinci, sklekovci, varijacije vježbi za čvrsti core (trup) su izvrsni za preznojavanje na početku dana. Isto tako, Tabata je odličan tip treninga koji se brzo odradi i daje dobre rezultate.

### Nježno istezanje

Ako imate dovoljno volje da se ustanete ranije i odvježbate prije nego što ujutro izđete iz kuće – odlično! Vi ste tvorac svog dana. Ako se ne ustanete na vrijeme jer je odbojnost nelagode dizanja iz toplog kreveta prevagnula, pobrinite se da se barem malo lagano istegnete kako biste razbudili tijelo i pripremili se za dan.

Pozdravite sunce (yoga poza), nekoliko puta duboko udahnite - to će smanjiti stres i pripremiti vaš um i tijelo za taj dan. Da biste probudili vježbačicu u sebi tj. da biste postali jedna, morate raditi na tome svaki dan stvarajući nove navike kroz nove odluke. Neće biti lako, ali je izvedivo. Sve što si naumite je izvedivo, samo budite ustrajni – možete sve što poželite!

### Doručak - energija za početak dana

Svi trebamo energiju za početak dana, posebno vježbači čiji mišići rade i troše na drugačiji način od mišića ljudi koji ne vježbaju. Unos proteina je imperativ za zdrave i izdržljive mišice koji doprinose funkcionalnosti i zdravlju vašeg tijela. Doručak treba biti sastavljen od masti, proteina i složenih ugljikohidrata. Jaja, topli sendvič od integralnog kruha, šunke i sira, zobene s voćem i raznolikim sjemenkama, jogurtom i kikiriki maslacem, smoothie za ponijeti u ured... Opcije su beskrajne, na vama je da isprobate koja varijacija je idealna za vas i bacite se na isprobavanje različitih kombinacija, okusa i ideja.

### Isprobajte nove aktivnosti

Najveći izazov u životu ste si vi sami. Prihvatite to i počnite upravljati svojim vremenom i donositi odluke u svrhu ciljeva koje želite postići.

Oduvijek vam je yoga izgledala cool ili neki grupni program u fitness centru? Htjeli ste probati sprave u teretani ili ići na planinarenje, squash ili badminton, a nikad nije bio „pravi trenutak“, nije vam se dalo, niste mogli... Smislili ste gomilu izlika, a ni jedan razlog zašto biste trebali otići; izaći iz zone komfora, pretrpjeti malo nelagode u nepoznatom da bi stekli novo iskustvo i možda se počeli baviti istim ako vam se svidi.



“ Najveći izazov u životu ste si vi sami. Prihvatile to i počnite upravljati svojim vremenom i donositi odluke u svrhu ciljeva koje želite postići.

### Dan po dan

Fokusirajte se na dan pred vama. Ne tjedan, ne mjesec, ne godinu. Živite današnji dan danas, a sutrašnji kad dođe.

Potrudite se svaki dan obaviti 5 stvari koje su vam najbitnije (uz ono što se mora: posao, zbrinuti djecu, skuhati, staviti veš sušiti...). 5 stvari koje su najbitnije vama i tiču se isključivo vaše dobrobiti. Npr. Trening. Doručak. Njega tijela. Čitanje. Šetnja psa.

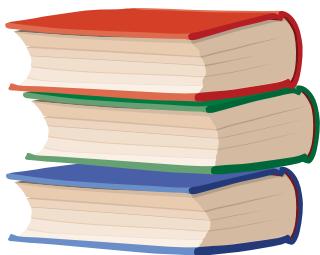
“ Jednom kada počnete vježbati redovito, najteže će biti to zaustaviti.

Erin Grey

# Proljetni BUCKET LIST



Foto: Paige Cody, Unsplash



1. Pročitati najmanje 3 nove knjige



2. Pogledati omiljeni film iz djetinjstva



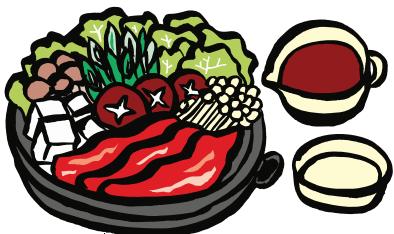
3. Napraviti vikend izlet u novo mjesto u Hrvatskoj



4. Prodati ili pokloniti garderobu koju ne nosite



5. Kupiti statement odjevni komad koji će obilježiti proljeće



6. Isprobati novi recept sa sezonskim namirnicama



7. Otići na female speed friending



8. Kupiti svježe cvijeće na tržnici i staviti ga u najljepšu vazu



10. Kupiti novine koje nikada ne biste i u cijelosti ih pročitati

9. Voziti bicikl 2 puta tjedno ili svakodnevno na posao





# ČIŠĆENJE I DEZINFEKCIJA BEZ IZBJELJIVAČA



SUVREMENA žena

# PROLJETNI IZLOG

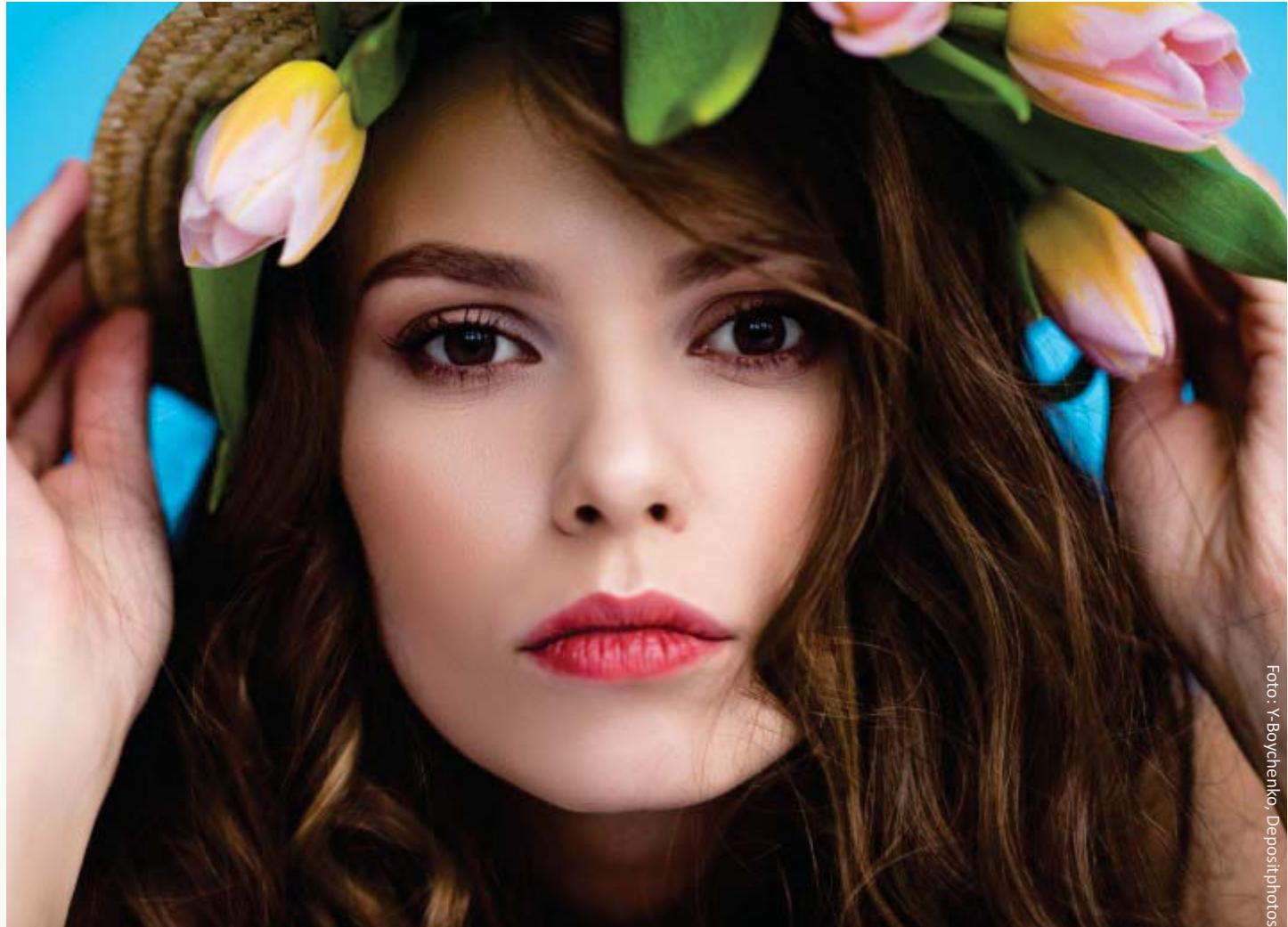
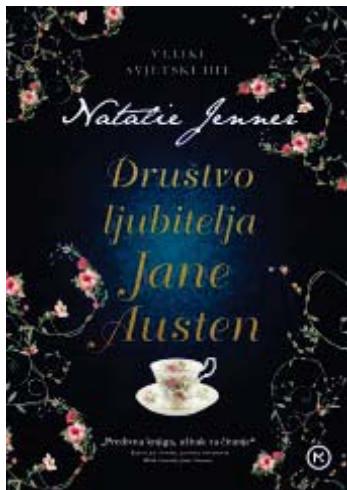


Foto: Y.Boychenko, Depositphotos

# D-Knjiga

KNJIŽEVNI KUTAK SUVREMENE ŽENE





**Mozaik knjiga**

Cijena: 119,90 kn



**Mozaik knjiga**

Cijena: 149,90 kn



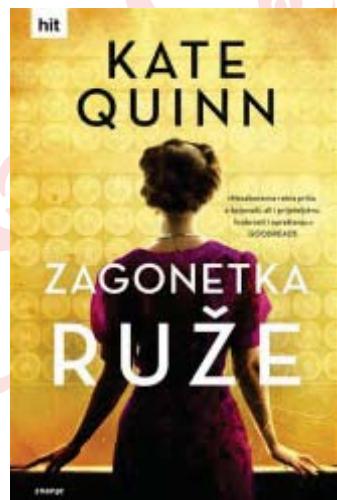
**Mozaik knjiga**

Cijena: 149,90 kn



**Znanje**

Cijena: 129,00 kn



**Znanje**

Cijena: 169,00 kn



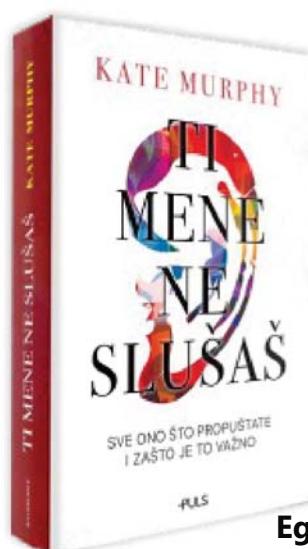
**Znanje**

Cijena: 189,00 kn



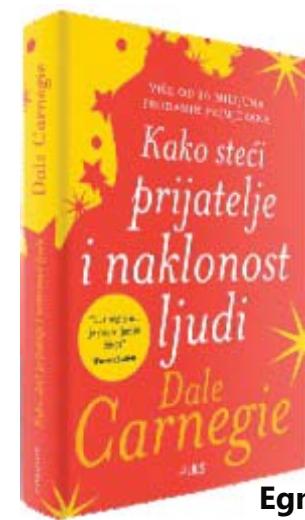
**Egmont**

Cijena: 99,00 kn



**Egmont**

Cijena: 129,00 kn



**Egmont**

Cijena: 129,00 kn

# MIRISNA ČAROLIJA...



**Poklon paket Magnolia**  
sadrži maslac i piling za tijelo,  
parfemsko ulje, blazam za usne i  
šumeću kuglice za kupanje.

Cijena na sniženju: 139,93 kn



**Poklon paket Rose**  
šarmantni šareni poklon  
paket sadrži piling,  
parfemsko ulje i kremu  
za ruke!

Cijena na sniženju: 98,00 kn



**True Colour Beauty**  
ruž za usne u stiku,  
dostupan u 18 nijansi.  
Satenska tekstura i boja  
traje satima bez  
isušivanja.



**Avon True**  
podloga za lice,  
umirujuća, za blistav ten,  
s ekstraktima kamilice  
i aloe vere.



**Avon True**  
perle za lice, pružaju blagi  
svjetlucavi izgled i ističu  
konture lica.

## ISTAKNITE SVOJU PRIRODNU LJEPOTU...

**Puževa sluz serum za lice 30 ml**

ujedinjuje sekret puža Helix Aspersa  
Muller s mješavinom PROTEOLEA® [A]  
i patentiranom mješavinom bioaktivnih,  
prirodnih i organskih sastojaka.

Cijena: 238,90 kn

**Pafremska vodica „Mare“**

Esencia Adria 100 ml  
senzualnih mirisnih nota  
inspiriranih čarolijom  
sunčanih dana i mirisnih  
noći Jadran.

Cijena: 119,90 kn

**Nuggela & Sulé Duplo Pack – N°1**

premium šampon 2 x 250ml  
Paket sadrži dva N°1 PREMIUM šampona.  
Tretman za kosu koji stimulira rast kose.

Cijena na popustu: 223,50 kn

**Mirisna svijeća Dream life**

"Say Si to your dream life"

Gornje note: ribizl  
Srednje note: ruža, frezija  
Bazne note: pačuli, vanilija, amber

Cijena: 60,00 kn

**Complete color creme**

N78 svjetli duhan  
Sadrži BIO Arganovo ulje i  
keratin. Bogata, dugotrajna,  
intenzivna i njegujuća boja.  
100% pokrivanje sijede kose

Cijena: 23,90 kn





**Eau Thermale Avène  
XeraCalm A.D  
Umirujući koncentrat**  
za suha područja kože sklopa intenzivnom svrbežu i atopijskom dermatitisu.  
Trenutno umirenje svrbeža. 50 ml

Cijena: 122,09 kn

**Eau Thermale Avène  
Cold Cream krema**  
njeguje, štiti i hrani vrlo suhu osjetljivu kožu lica i tijela. 100 ml

Cijena: 78,06 kn



**Eau Thermale Avène  
Hranjiva revitalizirajuća krema**  
za umornu (iscrpljenu i bezivotnu), nadraženu i suhu osjetljivu kožu kojoj nedostaje hranjivosti.

Cijena: 248,83 kn

# NJEGA KOŽE



**C10 Vitamin Super Shot  
Afrodita Professional**  
pigmentacijski korektor s 10 % vitamina C uklanja pigmentne mrlje i sprječava njihov nastanak.

Cijena: 451,32 kn



**Hyaluron & B5 Boost Shot  
Afrodita Professional**  
luksuzan hidratantni koncentrat s prirodnom hijaluronskom kiselinom i provitaminom B5.

Cijena: 267,47 kn



**Instant Oxygen Power Shot  
Afrodita Professional**  
anti-age koncentrat s čistim kisikom za mladenački preporođenu kožu punu života.

Cijena: 267,47 kn



**Galko kožna torba**  
izrađena od kvalitetne goveđe kože.  
Šifra proizvoda: 10-1639-0893-2095

Cijena: 879,00 kn



**Galko kožna torba**  
izrađena od kvalitetne goveđe kože.

Šifra proizvoda: 10-1640-2036

Cijena: 1.249,00 kn

## HRVATSKI MODNI BRENDLOVI



**Haljina Klara**  
A.R.M. dizajn,  
krojena da pristaje  
svakoj figuri.  
Veličine 34 do 56  
Cijena: 380,00 - 430,00 kn



**Haljina Ena**  
Sportska haljina  
A.R.M. dizajn  
Veličine 34 do 56  
Cijena: 440,00 - 490,00 kn



# SUVREMENA žena

PORTAL I ONLINE MAGAZIN ZA  
ZDRAVIJI, SRETNIJI I USPJEŠNIJI ŽIVOT

[www.suvremenazena.hr](http://www.suvremenazena.hr)

