



✓ suvremena žena

ONLINE MAGAZIN ZA ZDRAVIJI, SRETNJI I USPJEŠNIJI ŽIVOT



DOBAR ŽIVOT

Velike promjene uz
osjećaj nevjerojatne
lakoće

OSOBNI RAST I RAZVOJ

Vrijeme je da se
posvetite sebi

MODA

Osnovni odjevni
komadi za ženu sa
stilom

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

UČINAK VIDLJIV
NAKON
15 dana*
PRIMJENE.

Čvršća koža

Ublažene bore

6% Niacinamid



*Test primjene - samoprocjena nakon 15 dana primjene,
65 ispitanika u dobi od 35 do 55 godina

Eau Thermale Avène,
the confidence of healthy skin.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**DUBINSKI
HIDRIRA
KOŽU**

**HYDRANCE
BOOST**

Zaglađuje,
osvježava i
popunjava
kožu kod

98%
žena*



*Test korištenja kod potrošača. Anketirano je 100 ljudi. Primjena dva puta dnevno tijekom 10 dana.

A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Prirodno jedinstvena, baš kao *tvoja fragilna koža*

NOVO

BIOLOGY

Dermatološka.

Organska.

Jedinstvena.



*Rhealba®
zob*

**PRVA* DERMATOLOŠKA
I CERTIFICIRANA ORGANSKA
LINIJA ZA NJEGU LICA**

- ✓ hidrira i uravnotežuje
- ✓ 99 % prirodnog podrijetla
- ✓ certificirana ORGANSKA kozmetika

99%
**SASTOJAKA
PRIRODNOG
PODRIJETLA**



**COSMOS
ORGANIC**

*brenda A-Derma


Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



OKTAL PHARMA
Vaš najbolji izbor



Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique



OKTAL PHARMA

Vaš najbolji izbor

DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



NEOPTIDE EXPERT

Rješenje za kronični gubitak kose

SMANJUJE ISPADANJE KOSE & POTIČE RAST

Inovativan serum, za rezultate nakon samo 2 mjeseca*!

*NEOPTIDE EXPERT kontrolirana usporedna klinička studija u odnosu na neutralni šampon. Rezultati mjereni na 61 osobi s kroničnim gubitkom kose koja je primjenjivala proizvod jednom dnevno tijekom 2 mjeseca

Uvodnik

Tema novog broja magazina je „Vrijeme da se malo više posvetimo sebi i svojim odnosima“. Kroz ovu temu podsjetit ćemo se na mnoge važne stvari, a sve kako bismo se bolje osjećale, bile zdravije, nasmijanije, ispunjenije, mentalno opuštenije.

Na društvenim mrežama često vidimo osobe koje se hvale svojim tempom; jure na sve strane, stignu svugdje, savjetuju da se treba brže, više, bolje, naprijed, ne čekaj, kreni, trči, dodaj gas! NE, to nije i ne mora biti vaš tempo! Ne lovite se u te mreže nezdravog načina života. Živite i radite tempom koji vama odgovara, tempom kojim vas vodi vaša intuicija i vaše tijelo.

Smijete biti sretni ako se osjećate sretno, dozvolite si biti i tužni kada se tako osjećate. Sve će to dobro utjecati na naš život. Kada smo mi zadovoljne, to će se prenositi i na nama drage osobe. Osim toga, bit ćemo i uspješnije jer će nam stvari ići od ruke.

Odlična ekipa autora pobrinula se osigurati nam brojne korisne savjete. Poruke su da je važno prihvatiti uspone i padove kao sastavni dio života. Da su naši izbori odraz kvalitete života koji živimo, a sve počinje od misli pretočenih u riječi.

„Radom na sebi i svjesnim življenjem, upознаvajući sebe i svoje emocije, način na koji razmišljate, rezultira time kako se osjećate i ponašate, tj. kakve rezultate postižete u životu.“ „U bilo kojoj situaciji u kojoj osjećamo pritisak da nešto moramo, možemo zastati tek toliko da sebi postavimo pitanje ŠTO JA ŽELIM. U ovom malom i jednostavnom pitanju krije se ogromna mudrost...“ „I dalje su mnoge od nas u potrazi za ispunjenošću i tražimo je na nekim dalekim, nedostupnim mjestima uz izgovore kako nemamo vremena, a zapravo se radi o našem izboru.“

„Ako stavite obaveze ispred vaših partnerskih potreba, svakodnevica može biti izvor opasnosti za prekid partnerskog odnosa.“ „Roditelji su prvi pozitivni modeli kojima se dijete divi i koje imitira. Isto tako, roditelji mogu biti i prvi negativni primjeri koji izuzetno nepovoljno utječu na rast i razvoj samog djeteta.“

Podsjetit ćemo vas i na osnovne odjevne komade za svaku ženu sa stilom koji će vam pomoći da uvijek lijepo izgledate i istaknete svoju ženstvenost.

Uživajte u čitanju!

Marijana Glavaš
urednica

KLIKNITE ZA PRIJAVU NA NEWSLETTER

Sadržaj

- 8 Velike promjene uz osjećaj nevjerojatne lakoće - moguće je!
- 14 Vrijeme je da se posvetite sebi i da očistite um, tijelo i psihi
- 20 Osnovni odjevni komadi za svaku ženu sa stilom
- 32 6 moćnih riječi koje koriste sretni i samouvjereni ljudi
- 36 Vapaj nevinog djeteta dok roditelji gledaju svoje sebične interese
- 41 Izlog
- 48 Partnerski odnosi u raljama svakodnevice
- 52 Usponi i padovi, dobro ste došli u mome životu!
- 56 Što za svaku od nas znači biti ispunjena i potpuna
- 60 Kako se pojaviti na Instagram Explore stranici

STRUČNI SURADNICI

Mr. sc. Mirella Rasic Paolini, holistički terapeut i psihoterapeut

Tina Primorac, dipl. novinarka, književnica, pripovjedačica

Matej Čuljak, mag. psych., psiholog, psihoterapeut

Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović, psihoterapeut

Maja Prović, Certificirani mind & mindfulness trener

Daria Antonović, savjetnica i mentorica

Aleksandra Ivanac, life coach/NLP master

Danijela Slavica, stručnjakinja za digitalni marketing i PR

Vivian Verena, copywriter



IMPRESSUM

ISSN 2757-4261

GLAVNA UREDNICA
Marijana Glavaš

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

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

Naslovna fotografija:
Depositphotos

Ostale fotografije: Depositphotos i Pexels

PERIODIKA
Četiri izdanja godišnje



www.facebook.com/svremenazenaportal



www.instagram.com/svremenazena

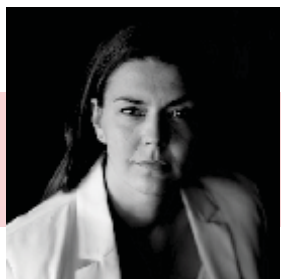


www.linkedin.com/company/svremena-%C5%B8ena

DOBAR ŽIVOT

Velike promjene uz osjećaj nevjerojatne lakoće - moguće je!

Kad gori pod nogama, kad nas preplavljaju zahtjevi okoline, prvo što se pitam je - ŠTO JA ŽELIM!



Piše: **Tina Primorac**

Dipl. novinarka, književnica, pripovjedačica i voditeljica projekta Paresia

Kad u životu zapnemo, ne razmišljamo da je izlaz iz krizne situacije jednostavan. Kad nas povrijede, ne mislimo da se srce liječi preko noći. Kad se pogubimo, ne vjerujemo da je put tu negdje iza ugla. Velike životne zagonetke zahtijevaju velika razmišljanja, veliku domišljatost, velike odgovore, ali je li tome uvijek tako? Je li život uistinu tako kompliciran i postoji li ikada lak izlaz iz teške situacije?

Ono što sam otkrila na svom putu, pokušavajući odgonetnuti vlastite zagonetke, poprilično me iznenadilo.

Postoje jednostavne i praktične stvari koje problem, težak dan ili naoko bezizlaznu situaciju zaista mogu dešifrirati, rastaviti na proste faktore i riješiti.

Naoko malen korak koji uistinu djeluje

Ono što već godinama prakticiram jedan je naoko maleni korak koji uistinu djeluje, koji nas osnažuje, daje nam bolji pogled na situacije i naš položaj u njima.

Kad gori pod nogama prvo što se pitam je - ŠTO JA ŽELIM!

“ U bilo kojoj situaciji u kojoj osjećamo pritisak da nešto moramo, možemo zastati tek toliko da sebi postavimo pitanje ŠTO JA ŽELIM. U ovom malom i jednostavnom pitanju krije se ogromna mudrost...

Kad nas preplavljaju zahtjevi okoline, kad smo u presingu, kad posao stišće, kad želimo organizirati obiteljsko okupljanje, godišnji odmor, putovanje, kad nas zovu na sve strane... u bilo kojoj situaciji u kojoj osjećamo pritisak da nešto moramo, možemo zastati tek toliko da sebi postavimo pitanje ŠTO JA ŽELIM.

U ovom malom i jednostavnom pitanju krije se ogromna mudrost: osluškivanje vlastitih potreba i osjećaja, raskrinkavanje nezdravih

odnosa, uočavanje potrebe za postavljanjem zdravih granica i potpisivanje novih i kvalitetnih psiholoških ugovora.

Evo primjera:

Osoba kojoj uvijek rješavaš životne tegobe ponovno te zove na kavu. Osjećaš da te to guši, ali tvoj prvi instinkt je da joj ponovno obećaš kako ćeš naći vremena za nju. A tog vremena realno nemaš i odmah se u tebi stvara nervoza, osjećaš se robom te bezizlazne situacije i kruga u kojem se

VELIKE PROMJENE UZ OSJEĆAJ NEVJEROJATNE LAKOĆE

godinama vrtiš. Toj osobi ne možeš reći što misliš jer ćeš je povrijediti, ali se zato iskališ na nekom drugom pa se ispričavaš i uočavaš da je tvoj dan otišao u krivom smjeru, u smjeru koji te sada opterećuje. Zastaješ na tren i sebi postavljaš pitanje ŠTO JA ŽELIM i posve iskreno odgovaraš da toj osobi ne želiš dati svoje vrijeme.

Sada možeš početi pratiti svoje potrebe i osjećaje. Zašto joj nećeš pokloniti vrijeme? Jer se nakon tih razgovora osjećaš ispijeno, jer imaš dojam da mlatite praznu slamu i da nitko od tih razgovora nema koristi, a ti imaš tako malo vremena i imaš ga potrebu pokloniti svojoj obitelji, nekoj drugoj osobi ili razvoju ideje koja te čeka zapisana u nekoj bilježnici.

Osjećaš da ti je odmah lakše, taj balon moranja najednom se ispuhao, ali ideš dalje. Promišljaš da ni u buduću toj osobi ne želiš poklanjati svoje vrijeme na način na koji si to do sada činila. Draga ti je i voliš je vidjeti, ali više ne želiš biti njezin vodič kroz život. Osjećaš da to ne koristi ni tebi ni njoj i imaš potrebu biti slobodna od takve vrste odnosa. Sada si zagazila u sferu postavljanja zdravih granica i ispisivanja novog psihološkog ugovora.

Odlučuješ o vrsti granice koju ćeš postaviti i donosiš odluku kako ćeš se s tom osobom jedno vrijeme nalaziti samo u većem društvu i kako se nećeš puno upuštati u razgovore o

problemima. Razmišljaš kako su stvari među vama do sada funkcionirale i shvaćaš da si s tom osobom potpisala nepovoljan psihološki ugovor.

Psihološki ugovor

Što to znači?

Kad god te ta osoba trebala, ti si odgovarala na poruke, dizala slušalicu na pozive i trčala na kave slušati o njezinom problemu. Budući da si se tako postavljala, ta je osoba zaključila da je to odnos koji odgovara i tebi i njoj – to je bio vaš psihološki ugovor.

Sada trebaš razmisliti o novom ugovoru. Što će on sadržavati, što sada želiš u njemu. Želiš da ta osoba više ne misli kako si za nju uvijek dostupna, taj dio ugovora ćeš postići tako da se više ne javljaš na svaku poruku u svako vrijeme. Više ne želiš rješavati njezine probleme. Jednostavno ćeš prestati pridavati pažnju sadržaju u kojem ta osoba objašnjava svoje probleme dok ćeš se javljati za neke druge stvari. Ako želiš da ta osoba napokon čuje tebe i da i ti postaneš predmetom vaših razgovora, početi ćeš pričati o sebi, o svom danu, o svojim izazovima, o stvarima koje tebe vesele.

Jasnoća i nov pogled na stare probleme

Ono što će proizaći iz ovakvog pristupa situaciji je jasnoća i nov pogled na stare



Foto: Depositphotos

probleme, osjećaj da kormilo svog života držiš u svojim rukama i da sama krojiš svoj život, da nisi rob situacija, da imaš izbor i mogućnost odluke. Imat ćeš bolji uvid u sebe, počet ćeš se više cijeliti, voljeti, držati do sebe, a to će ti donijeti mir i stabilnost u nemirnim situacijama.

Ovakav pristup životu od nas zahtjeva malo hrabrosti, malo smionosti, malo samopouzdanja i možda nam neće biti ugodno krenuti, zaviriti u svoju nutrinu i početi iskreno čistiti situacije i odnose koji nas okružuju, ali će nas dovesti do lakoće, jednostavnosti življenja i iskrenog osmjeha. Naučit ćemo toliko toga o sebi, dobiti snagu

“Ono što će proizaći iz ovakvog pristupa situaciji je jasnoća i nov pogled na stare probleme, osjećaj da kormilo svog života držiš u svojim rukama i da sama krojiš svoj život, da nisi rob situacija, da imaš izbor i mogućnost odluke.

određivati vlastite prioritete, živjeti prema svojim vrijednostima i graditi život na zdravim temeljima, a od toga će koristiti imati svi koji nas okružuju jer nema ništa ljepše nego živjeti uz zadovoljnu i ispunjenu osobu.

PRIRODNA VERZIJA KOLAGENA NAJBOLJA JE VERZIJA KOLAGENA.

Pripremam kožu za sve ljetne izazove!



Doprinosi stvaranju kolagena.
Zaštita stanica od oksidativnog stresa.

Posjetite naš webshop www.bioandina.hr



bioandinahr



bioandina_hr

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.*

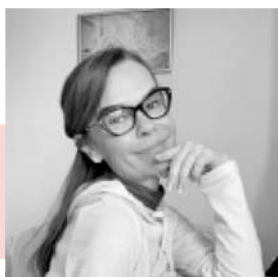
Sadrži
suhi ekstrakt
cimicifuginog
podanka

Za primjenu kroz usta



Vrijeme je da se posvetite sebi i da očistite um, tijelo i psihu

Eliminirajte iz svog života stvari koje vas kontaminiraju 24 h dnevno!



Piše: **Mirella Rasic Paolini**
Holistički psihoterapeut

Šteta što mnogim ljudima i dalje nije jasno da su sami odgovorni za sebe i za svoj život. Znam da je puno lakše prebacivati krivnju i optuživati druge ljude i okolnosti. Budite sigurni da s takvom filozofijom nećete daleko dogurati i da ćete se stalno vrtjeti u krugu.

Prvo upoznaj sebe

Svatko od nas je u isto vrijeme i svoj scenarist i režiser, barem za sve one stvari na koje možemo svjesno utjecati, a to možemo kad je u pitanju naš osobni rast, ali i otkrivanje i razvijanje svih svojih

nedovoljno iskorištenih potencijala. Tu mislim prije svega na naš emocionalni i psihološki rast s ciljem postizanja s jedne strane naše unutarnje ravnoteže i ispunjenog života sa svrhom, a s druge da naučimo biti učinkoviti koristeći sve svoje raspoložive unutarnje resurse.

Jeste li se ikada zapitali tko sam to ja i kako mogu razumjeti život u svojoj kompleksnosti ako ne razumijem sebe?

Kako da ispravno komuniciram s drugim ljudima ako ne znam dobro komunicirati sa sobom, ne brinem se dobro o sebi, itd. To je kao da stalno hodate po rubu žice jer ste



Foto: Depositphotos

stalno kao na automatskom upravljanju, što znači da živite prema ustaljenim navikama (uglavnom onim lošim). Reagirate također prema ustaljenim obrascima razmišljanja; dakle nesvjesno. Konformirate se i bez kritičkog promišljanja dopuštate da vam drugi govore što je dobro za vas i što trebate raditi.

Kako razmišljate, tako se i osjećate, ponašate i (ne)postićete rezultate u životu

Kako izaći iz te tzv. matrice? Radom na sebi i svjesnim življenjem, upoznavajući sebe i svoje emocije, način na koji razmišljate, a

“ Radom na sebi i svjesnim življenjem, upoznavajući sebe i svoje emocije, način na koji razmišljate, rezultira time kako se osjećate i ponašate, tj. kakve rezultate postićete u životu.

koji rezultira time kako se osjećate i ponašate, tj. kakve rezultate postićete u životu.

Inače, većina ljudi osobni razvoj smatra radom na sebi kako bi postali bolji

VRIJEME JE DA SE POSVETITE SEBI

pojedinci. To je točno, i postiže se jedino radeći paralelno na sva tri aspekta osobnog razvoja: tjelesnom, mentalnom i prije svega emocionalnom. Dakle, jednaku pozornost treba raspodijeliti na sva tri aspekta, jer ako zakažete na jednom, na uštrb drugog, ispadate iz balansa i vaši se problemi počinju manifestirati ili na razini tjelesnog zdravlja, ili mentalnog zdravlja, psihosomatike, lošim odnosim s drugim ljudima, osjećajem frustriranosti i općenito nezadovoljstvom životom.

Vrijeme da se posvetite sebi

Ovo je pravo vrijeme da se dublje posvetite sebi, svom unutarnjem stanju, emocijama, mislima, odnosno da konačno kažete "da" sebi te započnete željeni put promjena koji nije nimalo lak. Bitno je ustrajati i malim koracima ići naprijed.

Mnogi će reći da im nedostaje vrijeme

Iako će mnogi reći da im nedostaje vrijeme, ne bih se složila s tim jer svatko može pronaći barem pola sata dnevno za sebe. Vikendom i više. Prema tome, to je samo opravdanje za neizlazak iz tzv. zone ugone.

Svi znamo da su promjene teške.

Iako stalno slušamo da ako ne mislimo i ne brinemo o sebi, nitko drugi to ne može

učiniti za nas. I to je točno. Briga o sebi je važna i ovisi isključivo o vama.

Kako se možete više posvetiti sebi?

Svaki dan treba izdvojiti najmanje pola sata za sebe i posvetiti se unutarnjem čišćenju ili čišćenju naših energetskih kanala. Kako to možete učiniti?

Za početak, kod svakog od nas postoji lista stvari koje bi trebalo eliminirati iz života jer nas 24/7 kontaminiraju – i naš um i tijelo i psihi. Stoga:

- **Prestanite kopati po prošlosti i vraćati se na ono što je bilo i što ste mogli napraviti, a niste.** To vas svakako neće dovesti u bolje raspoloženje. Što je, tu je. Učite iz grešaka i idite dalje tako da ste fokusirani na danas i sad – što ja sada i ovdje mogu učiniti za sebe?
- **Odbacite sve suvišne razgovore i ne sudjelujte u slušanju negativnih priča.** To znači da trebate eliminirati i konzumaciju toksičnog sadržaja na portalima, mrežama, vijestima, itd.
- **Ne radite nešto za drugu osobu jer mislite da morate.** Učinite to i budite od pomoći samo ako stvarno želite i da ne zapostavljate sebe i svoju obitelj zbog drugog.
- **Pospremite nered i u svojoj glavi i u srcu** tako da prestanete razmišljati o



“Kod svakog od nas postoji lista stvari koje bi trebalo eliminirati iz života jer nas 24/7 kontaminiraju – i naš um i tijelo i psihu. Svaki dan treba izdvojiti najmanje pola sata za sebe i posvetiti se čišćenju svojih energetskih kanala.

- budućnosti i strahovima koji još ne postoje, a najvjerojatnije se nikada i neće dogoditi.
- **Prestanite pokušavati mijenjati druge uvjeravajući ih da su u krivu.** Nema šanse da mijenjate druge. To možete činiti samo sa sobom. Kad se promijenite vi i vaš doživljaj percipiranja stvarnosti i svega onoga što vam se dešava, budete sigurni da će i drugi promijeniti svoj odnos prema vama.
- **Ne sudjelujte u sukobima i beskrajinim raspravama** jer vam donose samo negativnost, kako u vašem stvarnom životu, tako još više u virtualnom svijetu i na društvenim mrežama.

Zamijenite "Ja to moram" u "Ja to želim"!

Sve u svemu, prvi korak je rad na sebi. Naravno da se ništa neće preokrenuti preko noći, međutim, svaki vaš trud i korak čini vas

VRIJEME JE DA SE POSVETITE SEBI

bližim vašem cilju (ako uopće znate što su vaši ciljevi). Umjesto da se dovodite u situaciju da budete preplavljeni valovima stresa, gužve, neuroze, nervoze i negativnosti, okružite se i komunicirajte s pozitivnim i optimističnim osobama.

Radite ono u čemu uživate i što vas veseli. Više se krećite i priuštite si da odspavate koji sat više prema potrebi.

“Učinite nešto dobro za sebe. Nešto što vas veseli i raduje i čini vas ispunjenim, jer kada prestanete govoriti sebi "ja to moram" i zamijenite s "ja to želim", vidjet ćete da će vaš život zaista svakim danom dobivati svjetlije nijanse.

Učinite nešto dobro za sebe. Nešto što vas veseli i raduje i čini vas ispunjenim, jer kada prestanete govoriti sebi "ja to moram" i zamijenite s "ja to želim", vidjet ćete da će vaš život zaista svakim danom dobivati svjetlije nijanse.

Ako ne znate i ne možete sami i treba vam pomoć, ne oklijevajte to učiniti. Investirajte više i finansijski ulažite u sebe i svoj rast i razvoj, u svoje mentalno zdravlje, a manje u kupovinu stvari koje vam ionako ne trebaju i bez kojih možete živjeti.

Sretno na tom putu!



Br.	Aspekti osobnog rasta i razvoja	Što znači	Primjer
1.	FIZIČKI – Samosvijest		
2.	MENTALNI – Otkrivanje, rast i razvoj osobnih potencijala	Rad na povećanju vlastite sposobnosti, znanja i stručnosti za unaprjeđenje osobnog i profesionalnog učinka kroz učenje novih vještina. Rad na postavljanju jasnih, ostvarivih i smislenih ciljeva, kako za osobni, tako i za profesionalni rast i razvoj.	Edukacija, treninzi, radionice, psihoterapija ili coaching
3.	EMOCIONALNI – Emocionalna pismenost EQ (kompetencije) i rad na sebi Unaprijedite sebe i odnose s drugima!	Emocionalne kompetencije omogućavaju nam da upoznavajući i prihvaćajući sebe, budemo zadovoljniji sobom i svojim životom. Rad na postavljanju jasnih, ostvarivih i smislenih ciljeva, kako za osobni, tako i za profesionalni rast i razvoj. Što dobivate? • Mogućnost motivacije • Viši prag tolerancije na frustracije • Regulacija raspoloženja • Regulacija emocionalnih reakcija koje će koristiti i vama i vašim odnosima s drugim ljudima • Obuzdavanje/samokontrola impulzivnog ponašanja • Odgađanje trenutnog zadovoljstva zbog dugoročne koristi • Obuzdavanje bijesa i oslobađanje od zabrinutosti koja dovodi do blokade u razmišljanju	SMART ciljevi, mapa želja Psihoterapija

Osnovni odjevni komadi za svaku ženu sa stilom

14 klasika u koje se isplati uložiti

Piše: Vivian Verena

Postoje žene koje su uvijek lijepo odjevene. Tajna njihovog dobrog izgleda leži u ulaganju u kvalitetne osnovne odjevne komade. Pametan ormar ne mora biti pretrpan, važno što sadrži. Jeste li spremne vratiti se modnim osnovama i izgledati dobro u svakoj prilici?

Modni trendovi dolaze i prolaze, ali klasika uvijek ostaje u modi. Upravo iz tog razloga, postoje neki komadi koje bi svaka žena trebala imati u svome ormaru. To su osnovni odjevni komadi koji nas nikad ne iznevjere, lako se kombiniraju i uvijek im se iznova vraćamo.

Preporučuje se uložiti u nekoliko skupljih odjevnih komada dobrog kroja. Iako je kupnja kvalitetnih klasika skuplja, ipak je

riječ o komadima koji nikada neće izaći iz mode, pa ovi svestrani komadi dugoročno štede vrijeme i novac. Zato ih nemojte kupovati u žurbi, odvojite vrijeme za njihovu nabavku - istražite i pronađite najbolju ponudu! Dobro odabrani osnovni odjevni komadi pružaju maksimalan stil uz minimalan napor - samo razmislite na koliko načina možete nositi kvalitetnu bijelu majicu, bilo da je jednostavno kombinirate s klasičnim trapericama ili na krojene hlače.

Mnoge žene svakodnevno gube dosta vremena tražeći odjevne kombinacije u kojima će se osjećati dobro. Pored punih ormara, uvijek imaju dojam da nemaju što obući. Najčešći razlog za takvu situaciju su krivi odjevni komadi u njihovim ormarima. Jeftine krpice koje vas privlače na sniženjima često završavaju nenošene na dnu ormara i



Foto: Depositphotos

“ Modni trendovi dolaze i prolaze, ali klasika uvijek ostaje u modi. Upravo iz tog razloga, postoje neki odjevni komadi koje bi svaka žena trebala imati u svome ormaru.

samo vam smetaju i otežavaju odabir. Zato svoju garderobu prvenstveno puniti kvalitetnim osnovnim komadima za koje je važno da vam dobro pristaju i da vam se sviđaju. Naravno, vodite računa da vam odjeća uvijek bude čista i uredno ispeglana, bez mrlja i nabora koji kvare dojam i na najskupljem odjevnom komadu.

Što se točno ubraja u osnovne odjevne komade

Kada kažemo osnovni odjevni komadi mislimo prvenstveno na vječne klasike poput nezamjenjive bijele majice, bijele oversized košulje, klasičnih traperica, blejzera, pencil suknje i male crne haljine.

Ti komadi bi trebali biti u neutralnim bojama koje se mogu kombinirati na mnogo različitih načina, ali uvijek daju odličan izgled. Kako bi ih zaista mogli koristiti univerzalno, oslonite se na jednostavne

OSNOVNI ODJEVNI KOMADI ZA SVAKU ŽENU

nijanse poput bijele, crne, smeđe, bež, sive ili tamnoplave. Te modne osnove trebale bi činiti i više od dvije trećine vaše garderobe. Dakle, za stvarno dobar outfit nije potrebno puno, samo treba znati odabrati!

Imajte na umu i da su odjevni komadi izrađeni od prirodnih vlakana poput pamuka, lana ili vune izdržljivi i ugodniji za nošenje. Kemijski proizvedena tekstilna vlakna poput poliestera i akrila bolje je izbjegavati.

Ovo su osnove u koje se isplati ulagati jer ćete ih nositi uvijek iznova, iz sezone u sezonu, i više se nećete mučiti i osjećati kao da nemate što obući.

BIJELA KOŠULJA

Svaka bi žena u svom ormaru trebala imati barem jednu bijelu košulju. To to je klasična garderoba koja se može nositi danju i noću, u toplim i hladnim godišnjim dobima. Idealna je za kombiniranje s ostalim osnovnim odjevnim komadima, ali i odličan dodatak ključnim komadima. Primjerice,

savršena klasična košulja od pamuka u svijetloj nijansi poput bijele, bež ili svijetloplave odlično će nadopuniti suknju s uzorkom. Jednako tako, daje odličan izgled ako je kombinirate s omiljenim trapericama.

Nije ni čudo što je kombiniraju brojne

modne ikone kada žele izgledati nešto ležernije. Ili što kažete na svoju omiljenu košulju sa seksi pencil suknjom i visokim potpeticama za večernji izlazak?

KLASIČNE TRAPERICE

Kvalitetne klasične traperice koje vam savršeno pristaju važan su dio osnovne odjeće. Ni jedan

ormar nije potpun bez dobrih traperica ravnih nogavica. Skinny traperice mogu imati mjesto u vašem ormaru, ali dobre ravne traperice nose se na sasvim drugačiji način.

BLEJZER

Blejzeri su vrlo popularni odjevni komadi koji ne izlaze iz mode jer su elegantni i ležerni u isto vrijeme, a mogu se nositi s posla na zabavu i uvijek su chic bez napora. Kada ga





“Svaka bi žena u svom ormaru trebala imati barem jednu bijelu košulju. Nose je i brojne modne ikone uz traperice kada žele ležerniji izgled.

OSNOVNI ODJEVNI KOMADI ZA SVAKU ŽENU

birate, vodite računa da ne bude ni prevelik, ni preuzak, treba savršeno pristajati na ramenima i uz vašu figuru. Kada govorimo o osnovnim modnim komadima, odaberite onaj u crnoj, bež ili tamnoplavoj boji.

PENCIL SUKNJA

Christian Dior napravio je revoluciju u ženskoj modi kreiranjem prve pencil suknje.

Ako tražite atraktivnu suknju prikladnu za različite prigode, za posao ili za večernji izlazak, zaista ne možete pogriješiti s pencil suknjom. Neizostavan je odjevni komad u ormarima mnogih žena.

Ova klasična suknja odgovara svim oblicima i veličinama, laska tijelu svake žene, a u kombinaciji s pravom bluzom i dodacima uvijek će izgledati moderno.

BIJELA MAJICA

Kvalitetna bijela majica jedan je od najsvestranijih odjevnih komada. Ovo je

klasični komad koji nikada neće izaći iz mode. Uvijek odlično pristaje i izgleda chic – bilo uz krojene hlače i minimalističke štikle, bilo uz nježnu suknju od tila, pleteni kardigan ili poslovni blejzer. Ako bijelu majicu kombinirate uz traperice, kožnu jaknu i štikle, dobit ćete sjajnu kombinaciju za večernji izlazak.

Kod odabira bijelih majica važno je voditi računa o kvaliteti kako već nakon prvog pranja ne bi djelovala iznošeno.

KOŽNA JAKNA

Kada je biramo kao dio osnovne garderobe, prihvatljiva je ona u crnoj, bež, tamno plavoj ili smeđoj boji.

Zaista je svestrana, nosi se uz sve. To je komad koji se lako kombinira uz jednostavnu majicu ili pulover za savršen izgled za izlazak, a možete je kombinirati i uz večernju haljinu.

Ako uložite u kvalitetnu kožnu jaknu koja vam se uistinu sviđa, možete je nositi godinama. Koža je materijal čija kvaliteta s vremenom ne blijedi, obično postaje još bolji.





“ Kožna jakna je zaista je svestrana. Ako uložite u kvalitetnu kožnu jaknu koja vam se uistinu sviđa, možete je nositi godinama.

OSNOVNI ODJEVNI KOMADI ZA SVAKU ŽENU

ELEGANTNE HLAČE

Krojene hlače ravnog ili širokog kroja izgledat će dobro i trajat će vam godinama. Ove hlače su povišenije od traperica, pa uvijek možete dodati zanimljiv remen koji će zaokružiti odjevnu kombinaciju.

TRENČ MANTIL

Ovo je vrlo praktičan i svestran komad koji je neizostavan u prijelaznoj garderobi, odaje dojam sofisticiranosti bez napora bez obzira na vaš osobni stil.

Kada kupujete osnovne odjevne komade, svakako uključite i trenč mantil koji je izdržao test vremena i pojavljuje se svake godine u modnim kolekcijama dizajnera. Jednako dobro pristaje uz haljine, široke hlače ili traperice.

UGODAN PULOVER

Neutralan klasični pulover još je jedan neizostavan osnovni komad. Jednobojno

pletivo može se stilizirati na mnogo načina. Odlično se nosi s različitim donjim dijelovima - od traperica do kožne suknje ili tajica.

Kao i kod većine drugih klasika, isto vrijedi i za kupnju ovog osnovnog komada - potražite dobru kvalitetu. Odaberite pulover od kašmira i bit će vaš omiljeni pratilac godinama. Potrošiti na dobar pulover koji će vam trajati sezonama jeftinija je opcija od brojnih nabavki onih lošije kvalitete.



MALA CRNA HALJINA

Mala crna haljina je jedan od najvažnijih klasika u svijetu mode. Možete je nositi na formalnim događanjima,

sastancima, koktel zabavama, pandan je crnom muškom odijelu i prikladna je za gotovo sve prilike. Odlično se kombinira s uskim remenom oko struka i elegantnim salonkama i kvalitetnom kožnom torbom. Za poslovne prilike birajte model s manje otvorenim dekolteom i prikladne dužine.



“Trenč mantil je praktičan i svestran modni komad koji je neizostavan u prijelaznoj garderobi, odaje dojam sofisticiranosti.

OSNOVNI ODJEVNI KOMADI ZA SVAKU ŽENU



“Mala crna haljina jedan je od najvažnijih klasika u svijetu mode. Pandan je crnom muškom odijelu i prikladna je za gotovo sve prilike.

KOŽNI REMEN

Remen je dodatak o kojem se često ne razmišlja puno, ali to je mali detalj koji čini razliku. Za besprijekoran izgleda nabavite

nekoliko kvalitetnih kožnih komada koje ćete usklađivati s cipelama i torbama.

MODNE TENISICE

Udobne, svestrane, praktične i moderne – upravo su takve modne tenisice. Ova obuća je izuzetno udobna i nezaobilazna je u garderobi suvremene žene.

Htjeli mi to ili ne, uvijek se iznova vraćaju. Uz njih možete kombinirati bilo koji od svojih uobičajenih outfita. Dizajn je toliko svestran



da ove ravne cipele možete nositi uz osnovnu odjeću na radno mjesto, a možete ih nositi i na večernja druženja. Cool su alternativa visokim petama, posebno u danima kada ste raspoloženiji za ležerniji stil.

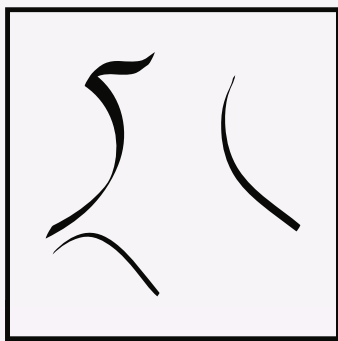
SALONKE

Ove cipele s tankom petom i trokutastim vrhom su klasične i sofisticirane. Osim što se dobro kombiniraju i mogu se nositi uz gotovo svaki stajling, one su vječne.

Značajna im je prednost da osim što dobro izgledaju, u njima se dobro osjećate gdje god da krenete.

KOŽNA TORBA

Ulaganje u prekrasnu, visokokvalitetnu kožnu torbu se isplati. Odaberite torbu koja će pristajati uz većinu vaših odjevnih kombinacija. Dobra kožna torba jedna je od rijetkih stvari koja izgleda još bolje što se duže nosi jer koža je materijal koji ne gubi na kvaliteti.



GALKO

30 *godina*
tradicije

KOŽNE TORBE I KOŽNA
GALANTERIJA



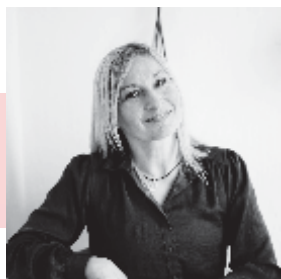
BEZVREMENSKI
MODELI,
BEZVREMENSKA
KVALITETA



DOBAR ŽIVOT

6 moćnih riječi koje koriste sretni i samouvjereni ljudi

Riječi imaju moć uništiti ili izgraditi naš život, što sebi trebamo izgovoriti



Piše: **Maja Prović**

Certificirani mind & mindfulness trener, osnivač
mind & mindfulness Academy Hrvatska

Rečenica da su riječi koje izgovaramo odraz života koji živimo, ako ju malo analiziramo, ima smisla u svojoj suštini. Riječi koje neprestano koristimo kako bi izrazili svoje misli o sebi, okruženju ili bilo čemu, daju impuls našem tijelu da se u skladu s njima i ponaša.

Ako primjerice sebi često ponavljamo ili često slušamo „kako sam glup/a“ ili „ništa mi ne ide...“ nesvjesno se stavljamo u reaktivno stanje, počinjemo se ponašati u skladu s riječima koje si izgovaramo ili pasivno slušamo i brže odustajemo od sebe,

svog potencijala i života koji nam pripada. U tom trenutku, nesvjesno dopuštamo da naše vlastite riječi, rade protiv nas.

Govoriti sebi da smo jadni, bezvrijedni ili glupi može nas ograničiti da napravimo prvi korak i da pronađemo pozitivno rješenje u bilo kojoj situaciji. Štoviše, kada sebi po navici ponavljamo obeshrabrujuće riječi, one će ići u prilog istog takvog iskustva.

Primjerice, ako si ponavljate „ja sam nesigurna, nikada neću dobiti dobar posao“ vaše će iskustvo najvjerojatnije biti upravo takvo. Da radite poslove u kojima ste



Foto: Depositphotos

“Ako želimo više kontrole nad kvalitetom svog života, jedna od stvari na koju treba obratiti pažnju su riječi koje izgovaramo. Bilo sebi, bilo drugima. Riječi će potaknuti emociju.

nezadovoljni i koji su odraz vaše nesigurnosti. Problem je u tome što većina nas ne preuzima dovoljno aktivnu ulogu u odabiru riječi koje koristimo u komunikaciji sa samim sobom i okruženjem.

Govorimo ne razmišljajući o pokretačkoj energiji koja izvire iz našeg govora. Dopuštamo da nas tuđe riječi povrjeđuju i nekako tu energiju preuzimamo kao činjenicu. Često nas to uspori i ograniči u

našem stvaralačkom trenutku. Ako želimo više kontrole nad kvalitetom svog života, jedna od stvari na koju treba obratiti pažnju su riječi koje izgovaramo. Bilo sebi, bilo drugima. Riječi će potaknuti emociju. Ovisno o svojoj emociji (raspoloženju) donijet ćemo određeni izbor, odluku ili odgovor. Upravo ti izbori koje donosimo, odraz su kvalitete života koji živimo. A sve je jednostavno počelo, od misli pretočenih u riječi.

6 MOĆNIH RIJEČI

Kojih to onda 6 riječi koriste uspješni i zadovoljni ljudi?

DOPUŠTAM

Obratite pažnju koliko puta u danu koristite ovu riječ? Obično ljudi govore što ne dopuštaju. No, riječ dopuštam, ima određenu moć oslobađanja i protoka energije. Možete je malo više uključiti u svoj rječnik u danu, a ovdje su neki od primjera:

Dopuštam sebi lijepo i ohrabrujuće misli.

Dopuštam znati da misli nisu činjenice.

Dopuštam ljudima da budu tko jesu.

Dopuštam prepoznati svoje uspjehe....

PRIHVAĆAM

Prihvaćanje svega što se događa put je energetske slobode pojedinca. Prihvatiti ono što se događa, ne znači da neke riječi i postupke odobravate. To samo znači da prihvaćate život bez potrebe da vam se on uvijek prilagođava. Ovdje su neke rečenice koje vam mogu koristiti u danu:

Prihvaćam sve svoje misli i emocije.

Prihvaćam različita ponašanja ljudi.

Prihvaćam lijepo i teške informacije.

Prihvaćam poteškoće baš kao i rješenja.

Prihvaćam svako svoje raspoloženje.

BIRAM

Pogledajte kako se osjećate kada sebi vratite moć koristeći riječ „biram“. Rečenice u danu,

možete započeti na ove načine:

Ja **biram** kako se osjećam.

Ja **biram** što sebi izgovaram.

Ja **biram** koje misli ću misliti.

Ja **biram** svoj životni put.

Ja **biram** za koga radim.

Ja **biram** s kim provodim vrijeme.

Ja **biram** kako ću na nešto gledati...

ODLUČUJEM

Još jedna vrlo moćna riječ, posebice u poslovnom svijetu je riječ „odlučujem“. Nju možete koristiti u odnosu sa sobom i svim onim na što imate utjecaj. Evo nekoliko primjera:

Odlučujem prepoznati ljubav.

Odlučujem voljeti sebe jer tada mogu voljeti druge.

Odlučujem biti magnet za sjajne ideje.

Odlučujem biti u miru sa sobom.

VJERUJEM

„Vjerujem“ je također jedna od riječi koja vam brzo može dati olakšanje. Ljudi koji se kreću kroz život u povjerenju, što god bio njihov odabir kome vjeruju, zaista postižu ljepše i kvalitetnije živote. Vjera je širok pojam, no ovdje govorimo u povjerenju ili vjeri u sebe.

Vjerujem svojoj intuiciji.

Vjerujem da uvijek postoji rješenje.

Vjerujem da iza teškog dolazi lako.

Vjerujem da misli kreiraju moju stvarnost.



Foto: Depositphotos

Vjerujem da vjera u sebe otvara svaki put.
Vjerujem da mogu ostvariti svoje snove.

ZNAM

I za kraj, riječ „znam“. Kada je koristite, neka to bude u sadašnjem trenutku i s fokusom na sebe. Nekoliko primjera je ovdje:

Znam da svatko ima svoju istinu.

Znam da nitko nije mjerilo vrijednosti.

Znam da imam ozbor u svakoj situaciji.

Znam što me raduje, smiruje i ohrabruje.

Znam da mogu i ne moram preuzimati tuđe riječi na sebe.

Znam da uvijek mogu ohrabriti sebe.

“Ovisno o raspoloženju donijet ćemo određeni izbor, odluku ili odgovor. Upravo su ti izbori odraz kvalitete života koji živimo. A sve je jednostavno počelo, od misli pretočenih u riječi.

Kada bi ovih 6 riječi bilo prisutno u samo 50% dnevne komunikacije sa sobom i okruženjem, nevjerovatno kakva bi iskustva ljudi kreirali i koliko bi dobili lakoće i radosti u svakodnevnim životima koji su ljepši kada su svjesni umjesto stresni po navici.

Vapaj nevinog djeteta dok roditelji gledaju svoje sebične interese

Razvod roditelja drugi je najpotresniji događaj u djetetovom životu



Piše: **Matej Čuljak**, mag. psych.
Psiholog, psihoterapeut

Predškolsko razdoblje razvoja djeteta je razdoblje u kojem dijete nevjerojatnom brzinom postiže i usvaja nova znanja, vještine, sposobnosti. Uči o svijetu oko sebe, o sebi, svojim emocijama, uspostavlja odnose s drugim bitnim osobama u svom životu, povezuje se i stvara veze koje mogu trajati čitav život. Ako ih dobro promotrite i uđete s njima u interakciju, sve će vam reći. Roditelji su prvi pozitivni modeli kojima se dijete divi i koje imitira. Isto tako, roditelji mogu biti i prvi negativni primjeri koji izuzetno nepovoljno utječu na rast i razvoj samog djeteta.

Mala djeca ne skrivaju svoje emocije i raspoloženja. Razvod je jedna od najintenzivnijih stresnih situacija za dijete. Istraživanja pokazuju da je razvod drugi najpotresniji događaj u djetetovom životu, odmah nakon smrti roditelja. Činjenica je da se svijet danas nalazi u razdoblju krize moralnih autoriteta, prvenstveno unutar obitelji, a posljedično i u društvu.

Sebični interesi

Posebno boli činjenica da danas rastavljeni roditelji sve manje imaju u primarnom interesu vlastito dijete, a sve više imaju svoje



Foto: Depositphotos

“ Roditelji su prvi pozitivni modeli kojima se dijete divi i koje imitira. Isto tako, roditelji mogu biti i prvi negativni primjeri koji izuzetno nepovoljno utječu na rast i razvoj samog djeteta.

sebične potrebe. U primarnom interesu rastavljenih roditelja često je ostvarivanje njihovih vlastitih potreba i ispunjavanje želja, dok se negdje putem izgubio najbolji interes vlastitog djeteta. Radi se o tome da u procesu rastave često nitko ne bira biti korektan prema onom drugom zbog djeteta, rijetki biraju ostati u nekim zdravoljudskim odnosima zbog djeteta.

Danas svi gledaju sebe i svoje sebične interese, te kako i na koji način uspjeti napakostiti onom drugom, da mu se po mogućnosti osveti za neke stvari koje su učinjene prije u braku, a najbolji način

osvete najčešće je, nažalost, preko vlastitog djeteta.

Kada nema zajedničkog jezika

Često dođe do toga da se roditelji prepucavaju preko djeteta, da međusobno

VAPAJ NEVINOG DJETETA

kažnjavaju jedno drugo preko djeteta i onda na kraju dođemo do toga da dijete nijednom od njih nije u primarnom fokusu. Kada roditelji nemaju zajednički jezik, kada se ne mogu dogovoriti kao dvije odrasle osobe, nego preko djeteta rješavaju svoje stvari koje uopće nisu dio dječjeg svijeta, na površinu izađu njihove niske strasti, koje su najgori oblik ljudske manipulacije.

Podijeljeno skrbništvo

Roditeljsku skrb čine odgovornosti, dužnosti i prava roditelja. Oni bez obzira na zajednički suživot ili ne, ravnopravno, zajednički i sporazumno skrbe o djetetu osim u slučajevima propisanim zakonom. Samim tim se kao najbolje rješenje čini podijeljeno skrbništvo.

Kroz njega dijete lakše ostvaruje kontakt s oba roditelja, roditelji su međusobno prijateljski raspoloženi što stvara pozitivno ozračje za odrastanje, te se dijete uči ravnopravnosti uloga kod oba spola (Jusufović, 2016).

Pokazalo se također kako se sukobi među roditeljima smanjuju u slučaju podijeljene roditeljske skrbi, jer niti jednome roditelju ne prijeti gubitak važnog odnosa s djetetom.

Djeca u ovakvom načinu skrbi pokazuju bolje rezultate, negoli u slučajevima

samostalnog skrbništva, te pokazuju manje emocionalnih teškoća i poremećaja u ponašanju. Cilj ovakvog modela je odvratiti roditelje od iscrpljujuće sudske bitke oko skrbništva nad djecom, te ih motivirati na razvoj zajedničkih i suradničkih planova u odgoju djece. No svega se 2-3 % roditelja odlučuje na ovakav model, prema podacima Državnog zavoda za statistiku.

Zašto se premalo roditelja odlučuje za ovaj model?

Jedan od mogućih razloga je da kod manjeg broja bračnih partnera u isto vrijeme sazrije ideja o razvodu kao jedinoj mogućoj opciji.

Najčešće jedan od supružnika donese odluku, a nakon toga onaj drugi tek počinje imati emocionalnu oluju u kojoj su isprepleteni razni osjećaji, te se počinje hvatati u koštac s problemom ostavljenosti. I upravo tu se događa da onaj „ostavljeni“ bračni drug, što iz povrijeđenosti, što iz osjećaja napuštenosti, počinje na najrazličitije načine usporavati ili otežavati razvod, što je pokazatelj da osoba tada ne razlikuje partnersku od roditeljske uloge.

Sindrom zlonamjernog roditelja

Ono što se u idućim danima, mjesecima, ponekad godinama događa je sindrom zlonamjernog roditelja. Tu se zapravo radi o tome da roditelji svoj razvod pretvore u



“Istraživanja govore o tome da djeci ponekad razvod sam po sebi nije toliko štetan, koliko su svađe i prepucavanje roditelja preko njihovih leđa, te uskraćivanje prava djetetu na ljubav drugog roditelja.

dugotrajni „rat“, u kojem se ne biraju sredstva, pa djeca često služe kao sredstvo obračuna i ucjene. Otežavaju komunikaciju djeteta s drugim roditeljem, iznose mnogobrojne netočne informacije, optužuju drugog roditelja i ruše pozitivnu sliku koju dijete ima o tom roditelju.

To su roditelji koji više nisu vođeni najboljim interesom svoga djeteta već osobnom boli i nemogućnošću nošenja sa završetkom partnerskog odnosa.

Tijekom razdvajanja i neposredno nakon njega roditelji su skloni vlastite osjećaje

prenositi na djecu čega su često nesvjesni. Neminovno, ovakva situacija dodatno zbunjuje dijete jer promatra mijenjanje odnosa dvaju osoba koje voli i koji njega vole. Emocionalna napetost koja je sadržana u postupku razvoda u znatnoj je mjeri

VAPAJ NEVINOG DJETETA

povezana s neosjetljivošću na potrebe djece. Istraživanja govore o tome da djeci ponekad razvod sam po sebi nije toliko štetan, koliko su svađe i prepucavanje roditelja preko njihovih leđa, te uskraćivanje prava djetetu na ljubav drugog roditelja (Jakić, 2016).

Roditeljska manipulacija

Roditeljska manipulacija može ići u takve krajnosti da dijete razvije brojne psihosomatske reakcije kad je u blizini drugog roditelja, a kada dijete dođe u središte roditeljskog konflikta najčešće razvija karakter nesigurne privrženosti.

Bitno je imati na umu da razvodom braka onaj drugi roditelj ne postaje djetetov neprijatelj.

Aktivan angažman oba roditelja

Što je odnos oba roditelja nakon razvoda kvalitetniji, to će djeca imati više uspjeha u svladavanju negativnih posljedica razvoda.

Da bi se krenulo u tom smjeru, to zahtjeva aktivan angažman oba roditelja prvenstveno oko djeteta.

Poseban naglasak stavljam na očeve koji znaju biti pasivni oko svojih prava na viđanje djeteta, usmjereni na svoje potrebe poput ostvarivanja nove veze ili smanjivanja

usamljenosti kroz izlaske s prijateljima, sportske ili zabavne aktivnosti i sl.

Odgovornost i obveze roditeljske uloge nisu niti malo jednostavne, one ponekad od svakog roditelja zahtijevaju odricanje od nekih vlastitih povlastica, kako bi u konačnici zajedno odabrali što je za dijete najbolje.

Važno je ne zaboraviti da čak i u slučaju razvoda, supružnici ne prestaju biti roditelji djeci, to je nešto od čega se nitko ne bi trebao htjeti razvesti.

“Svi imamo dva života. Drugi započinje kad shvatimo da imamo samo jedan...”

Tom Hiddleston

SUVREMENA žena

IZLOG



Foto: Pexels

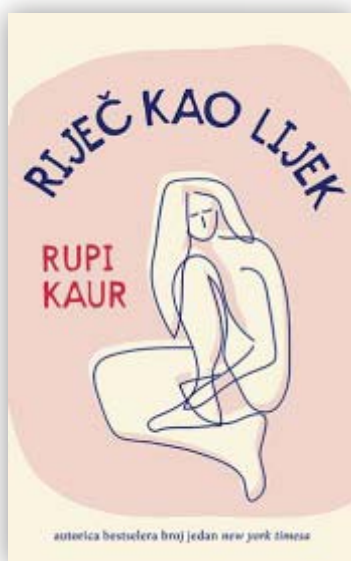


KNJIŽEVNI KUTAK

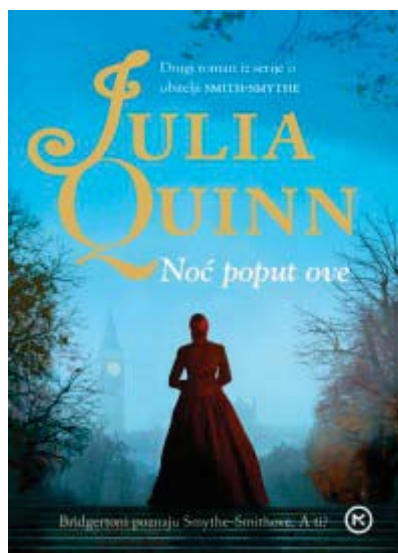
SUVREMENE ŽENE



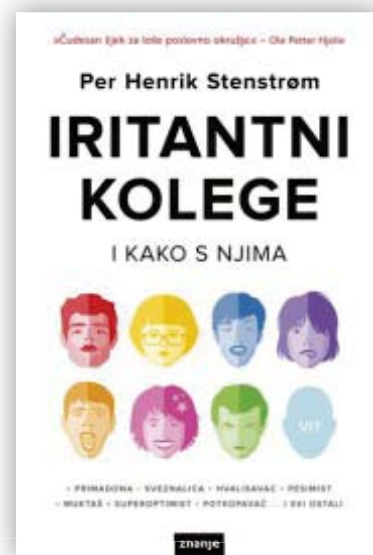
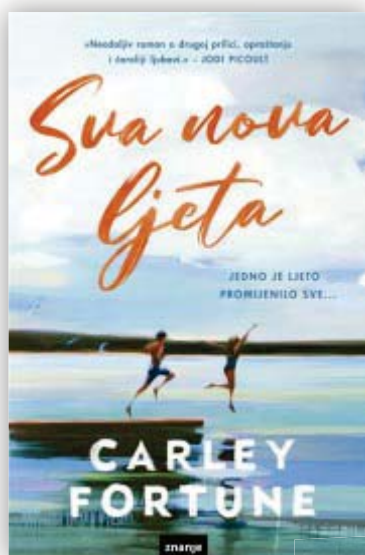
Foto: Pexels



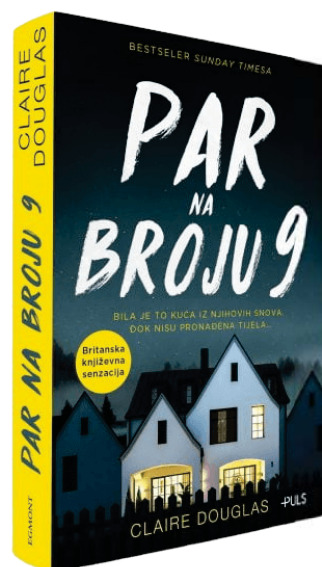
STILUS



MOZAIK KNJIGA



ZNAJJE, VORTO PALABRA



BIBLIOTEKA PULS



Eau Thermale Avène HYALURON ACTIV B3

Krema za obnovu stanica

Koncentrirana s 0,2% čiste hijaluronske kiseline i 6% niacinamida za djelovanje na uzrok starenja i produljenje života stanica.



Eau Thermale Avène Hydrance BOOST

Koncentrirani hidrirajući serum

Obogaćen hijaluronskom kiselinom i vitaminom B3 koji pojačavaju hidraciju i vraćaju koži ravnotežu, te Avène Termalnom izvorskom vodom koja prirodno umiruje i obnavlja.

PROIZVODI
ZA NJEGU...

Ducray NEOPTIDE EXPERT serum

To je serum dvostrukog djelovanja – smanjuje ispadanje i potiče rast kose. Daje sjajne rezultate i doprinosi boljoj kvaliteti života.





COSMOS
ORGANIC



A-Derma Biology AR
Dermokozmetički proizvod s
certifikatom organske kozmetike,
za kožu sklonu kuperozi, smanjuje
crvenilo kože.



Bioandina proizvodi
Bogate nutritivne vrijednosti
najkvalitetnijih autohtonih
peruanskih biljaka.

... I PROIZVODI ZA ZDRAVLJE



FEMIPLANT tablete

Femiplant je biljni lijek koji se koristi
za ublažavanje simptoma menopauze
kao što su naleti vrućine i pojačano znojenje.
Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku,
a o rizicima i nuspojavama upitajte svog
liječnika ili ljekarnika.



Modne i sportske tenisice Answear.hr

Posljednjih su se godina od uobičajene casual obuće za slobodno vrijeme tenisice nametnule kao neizostavan modni komad koji se odlično slaže čak i s elegantnim odjevnim kombinacijama. Zauzele su svoje zasluženno mjesto među najvažnijim modelima cipela.



Avon Wonder iz Today, Tomorrow, Always kolekcije

Miris ručno branih pupoljaka cvjeta naranče, pomiješan s bergamotom, kao i toplom, dugotrajnom cedrovinom – pretvara se u luksuznu priču na koži koja sto jezika govori!

NEODOLJIVE
MIRISNE NOTE

Perlet ukrasi za mladenke

Izrađeni od materijala vrhunske kvalitete, najzastupljeniji su pozlata, Swarovski kristali, riječni biseri i staklo.



Yalea, sunčane naočale

Ženski brend koji neguje elegantan i ženstven stil koji predstavlja unutarnju i vanjsku ljepotu svake žene.



ATRAKTIVNI MODNI KOMADI

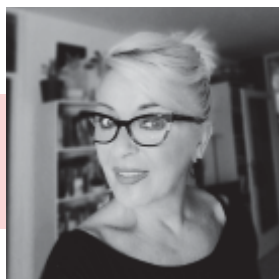


Galko kožne torbe i ostali modni dodaci

Bezvremenski Galko proizvodi izrađeni su od najkvalitetnije goveđe kože.

Partnerski odnosi u raljama svakodnevice

**Održavanje skladnih odnosa može
biti izazovno, ali je ključno za
zajedničku sreću**



Piše: **Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović**
Psihoterapeut

Svakodnevica iz dana u dan poprima neke nove sadržaje. Dojučerašnja rutina u nekom trenutku traži nove navike i nove rutine. U privatnom i poslovnom životu gotovo da ne vrijede ona stara pravila u kojima su se parovi zaklinjali na vječnu ljubav i odanost u dobru i zlu.

U svakodnevnim razgovorima najčešće čujemo kako nam manjka vrijeme, kako moramo obaviti različite poslove, kako kasnimo s obavezama. Lako je upasti u komunikacijsku kolotečinu u rutini svakodnevnog života. Teško je naći vremena i energije za sebe, a kamoli za partnera. I tako, iz dana u dan, obaveze se povećavaju,

a partneri jednog dana zaključe da su postali potpuni stranci jedno drugome. Život se sveo na rutine. Rutinski obavljamo jutarnju toaletu, nanosimo šminku ne razmišljajući o aktivnostima, rutinski komuniciramo i ne živimo - doslovno preživljavamo!

Rutina se uvlači u naše međuljudske odnose i sve se manje emocionalno angažiramo. Rokovnici su nam prepuni obaveza, a podsjetnici na mobilnim aparatima redovito obavještavaju o obavezama koje su neodgodive. Rutinski se javljamo jedni drugima samo da bi zadovoljili socijalne norme koje su zadane u našem okružju. Sve obaveze koje izvršavamo imaju za krajnji cilj



“ I tako, iz dana u dan, obaveze se povećavaju, a partneri jednog dana zaključe da su postali potpuni stranci jedno drugome. Vi i vaš partner svaki dan odlučujete ispočetka i možete bezuvjetno održavati i uvoditi neke nove aktivnosti koje će ojačati vaš odnos.

hrabro nastaviti s novim zadacima i obavezama.

A što se dešava s partnerskim odnosima?

Istraživanja govore da se broj razvoda rapidno povećao zadnjih godina. Neki to

povezuju s krizom u koju je cijeli svijet duboko zakoračio.

Na partnerskoj terapiji to redovito vidim kroz dijaloge koje vode partneri. Prozivanje na red i ljutnja jednog od partnera često je paravan iza kojeg se krije potreba za pripadnošću. S pravom se postavlja pitanje

PARTNERSKI ODNOSI U RALJAMA SVAKODNEVICE

zašto se dešava da nakon zaljubljenosti nestaje ljubav ili je li uopće, osim zaljubljenosti, ljubav ikada došla na red.

Često znam svojim klijentima reći da ako žele spasiti svoj odnos od ralja svakodnevice, moraju biti obostrano spremni na promjene i uvođenje novih ljubavnih navika. Ponekad me čudno gledaju, gotovo u nevjerici, čudeći se što od njih očekujem da nakon toliko godina zajedničkog suživota i borbe za očuvanjem egzistencije smišljaju nove strategije kojima će se usprotiviti životnim raljama.

Kada na partnerskoj terapiji upitam kada su jedan za drugoga pokazali ozbiljnu znatiželju, da čuju kako je druga strana, da vide i poslušaju, u većini slučajeva odgovori su prilično slični - odgovornost se prebacuje na drugoga.

Želja nije isto što i potreba

Mali zajednički rituali povezanosti i bliskosti mogu donijeti osvježanje u odnos koji je zaglavio u raljama svakodnevice. Redoviti zajednički objedi, šetnja, kava, vrijeme provedeno uz seriju neki su od načina da se obnovi narušena povezanost. Uz malo truda može se pokrenuti smislen razgovor sa svojom dragom osobom.

U situacijama kad vam se čini da jedna od strana nije u mogućnosti provesti promijene

ili to ne želi, neizbježan je otvoren razgovor u kojem je važno doznati što nedostaje i jednoj i drugoj strani.

Ono što može biti najgore i najmanje uputno je svakodnevno potiskivanje nezadovoljstva i prešutno zadovoljavanje rutine. Zbog navedenog, većina partnera iz dana u dan ulaze u ozbiljne partnerske probleme. Ne morate dopustiti da užurbani rasporedi i iscrpljenost pobijede.

Rijetki su oni koji svjesno donose odluku o odlasku na partnersku terapiju. Nažalost, veliki broj partnera vidi problem u drugoj osobi. Partnerima kao da nedostaje motivacije učiniti sve što bi moglo doprinijeti poboljšanju suživota. Pokušajte zamisliti da je odnos poput vrlo osjetljive biljke koju treba obostrano zalijevati.

Moderan način života na pijedestal stavlja vrijeme i novac kao dvije odlučujuće vrijednosti kojom se mjeri kvaliteta svakodnevice. Ne zaboravite da ralje svakodnevice dopuštaju slobodu izbora. Vi i vaš partner, usprkos rutini dana, svaki dan odlučujete ispočetka i možete bezuvjetno održavati i uvoditi neke nove aktivnosti koje će ojačati vaš odnos.

Zdravi odnosi mogu učiniti vaš život ne samo sretnijim, već i zdravijim. Oba partnera u vezi bi trebala biti voljna raditi na svim neravnotežama koje se pojave i pronaći



vrijeme jedno za drugo. Održavanje skladnih odnosa može biti izazovno, ali je ključno za zajedničku sreću.

Partneri su kreatori svoje privatnosti. Ako stavite obaveze ispred vaših partnerskih potreba, svakodnevica može biti izvor opasnosti u čijoj se pozadini krije nešto vrlo važno i prijeteeće za prekid partnerskog odnosa.

Mnogo je svakodnevnih ponašanja i stavova koji malo po malo, a da toga niste ni svjesni, ubijaju ljubav. Ne dopustite da mali kamen spoticanja, jedan po jedan, postane planina.

“ Ako stavite obaveze ispred vaših partnerskih potreba, svakodnevica može biti izvor opasnosti u čijoj se pozadini krije nešto vrlo važno i prijeteeće za prekid partnerskog odnosa.

Na vama je hoćete li se potruditi shvatiti i početi voditi računa o onome što negativno utječe na vaš odnos ili ćete pustiti da se veza završi.

DOBAR ŽIVOT

Usponi i padovi, dobro ste došli u moje životu!

**Imam pravo biti sve ono što osjećam
u ovom trenutku**



Piše: **Aleksandra Ivanac**

Stručnjakinja u komunikacijskim edukacijama,
Life coach/NLP master

Moram li svaki dan biti dobro,
pozitivno razmišljati,
uvjeravati sebe da je ono što
radim najbolji izbor za mene, stopirati se
kad sam ljuta ili tužna? Ma ne. Imam
pravo biti sve ono što osjećam u ovom
trenutku.

Pa, što ako se porežem? Hoću li tražiti
Svemir da vrati vrijeme u nazad jer ja ne
smijem krvariti? Ma, dajte molim vas. Sve
što nam se događa, događa se s određenim
razlogom za koje mi nemamo odgovor i ne
trebamo se time opterećivati. Odgovori tako
i tako dođu malo kasnije. Na nama je da
prihvatimo ono što je oko nas.

Prihvatanje

Ovu riječ ne razumiju mnogi u pravom
njezinom smislu, a u tome je ključ. Još uvijek
pohađam jednu edukaciju koja me naučila
baš tome. Cilj je da sve što dolazi izvana na
što ja ne mogu utjecati, jer nije pod mojom
ingerencijom, dozvolim da prođe kroz mene
bez zadržavanja. Ovo, prođe bez
zadržavanja je najbitnije.

Drugim riječima poslušam, poštujem,
prihvaćam i vraćam izvoru odakle je došlo.

To je još i Buda davno govorio u onoj priči
kad ga narod pljuje, gađa koječime i vrijeđa.



“ Riječ prihvatanje mnogi ne razumiju u pravom njezinom smislu, a u tome je ključ. Cilj je da sve što dolazi izvana, na što ne mogu utjecati, dozvolim da prođe kroz mene bez zadržavanja. Poslušam, poštujem, prihvaćam i vraćam izvoru odakle je došlo.

Kad su ga monasi pitali zašto ne uzvрати, on im je odgovorio da sam odlučuje koje će poklone primiti.

Znam ja to odavno, no nisam znala kako se to radi i primjenjuje. Samo sam akumulirala svoja loša stanja koja su bila odgovor na situacije u koje sam upadala.

Sada je to lako i odlično funkcionira. Radi se o jednoj praznini koju stvaram u svom umu. Meni sličí na sigurnu kuću kroz čije bedeme nitko ne može proći koliko god se trudio osim onih koje vi puštate. Zaključak je da ne puštate više ništa i nikoga.

E, tko ne bi poželio da može razgovarati o svim temama i biti u svim situacijama potpuno miran.

Mi živimo u dualnom svijetu

Znam da nas bombardiraju sa svih strana kako treba biti u miru, smireno i lijepo

USPONI I PADOVI - DOBRO STE DOŠLI

komunicirati, biti uspješna, poduzetna i otvorenog uma... i još mnogo toga.

Potrebno je podsjetiti se da mi živimo u dualnom svijetu. Gore-dolje, lijevo-desno, noć-dan, crno-bijelo, ying-yang, muško-žensko... a to su naši ispiti, oluje, životne situacije.

Težnja miru i balansu je živjeti između, a život u sadašnjem trenutku ili prisutnost nije ništa drugo već osluškivanje krajnjih vrijednosti plusa i minusa koje nam pomažu kormilariti među njima.

Životni val koji ide prema naprijed

Kad smo u lošijoj životnoj fazi to je samo informacija iz koje doznajemo što nam ne odgovara kako bi se o nju odbili u drugu fazu koja nam odgovara.

Ako ona traje jednu minutu, jedan sat, pa i jedan dan to je odlično, no nije dobro kad traje duže od toga. Tada je to znak da smo je preuzeli u sebi, a mi trebamo biti protočni. Protok je vezan za životni val koji ide prema naprijed, ne staje niti se okreće unazad.

Vidjeli ste hiljadu puta malen neugledan cvijet kako odolijeva ružnom vremenu, hladnom, kišovitom i vjetrovitom. Možda ste

ga i žalili gledajući ga takvog. No, već sutra dan ste ugledali prekrasan cvijet koji je otvorio svoju tada zatvorenu glavicu obasjanu podnevnim suncem. Sreća vam je tada izmamila osmijeh na lice. Pitamo li se je li taj cvijet trebao to proživjeti? Ili kako to da nije uginuo tijekom oluje? Ne, ne postavljamo takva pitanja.

Pronađeni mir - praznina

Mir i u najtežim trenucima, pa i onim samo s laganom nervozom ili nemirom prebrodit ćemo s lakoćom ako se posvetimo svom tijelu.

Disanjem iz Hare ili donjeg Tan Tiena koji se nalazi u centru našeg tijela, barem 10 minuta dnevno, pripremit će naše tijelo na ovakve i slične situacije. Dok to radite napravite oko sebe potpunu tišinu kako bi se apsolutno posvetili svom tijelu i bili u sebi.

Ovako pripremljeni vaše sve životne situacije nećete zaobići, no propustit ćete ih bez da se poljulja vaš izgrađeni mir.

“Ako očekujete da će vam život biti pun uspona i padova, tada će vaš um biti mnogo mirniji.

Thubten Yeshe

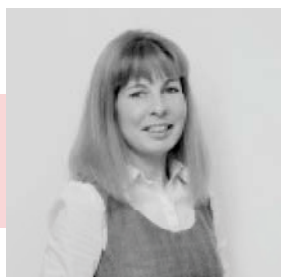


“Potrebno je podsjetiti se da mi živimo u dualnom svijetu. Gore-dolje, lijevo-desno, noć-dan, crno-bijelo, ying-yang, muško-žensko... a to su naši ispiti, oluje, životne situacije. Težnja miru i balansu je živjeti između.

Foto: Pexels

Što za svaku od nas znači biti ispunjena i potpuna

**Dajte si mogućnost da svjesno živite život,
da usporite i da se osjećate dobro**



Piše: **Daria Antonović**

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

Ispunjenost je osjećaj koji nam treba što češće i koji je različit za svaku od nas. Cilj nam je pronaći što nas čini ispunjenima i uvrstiti to u svoj raspored. Sama riječ nam sugerira kako se radi o osjećaju koji nam daje energiju, koji nam omogućuje da se osjećamo potpunima, samopouzdanima, a i uz takav osjećaj luči se dopamin koji je odgovoran i za osjećaj sreće.

Ispunjenost često povezujemo s vremenom koje odvajamo za sebe, a ujedno često smatramo da nemamo vremena i da je u moru obaveza izazov pronaći vrijeme za

sebe. Ako još k tome imamo i obitelj, izazov je tim veći. Svakodnevne aktivnosti postaju dijelom užurbane rutine te zaboravljamo koliko u nekim aktivnostima možemo zaista uživati i biti im posvećene te nas upravo te aktivnosti mogu učiniti ispunjenima.

Bivanje u trenutku

Ključ je u sposobnosti bivanja u trenutku. Biti u trenutku i osvijestiti ga, zastati i usporiti od većeg je značaja nego rutinsko obavljanje više aktivnosti istovremeno. Istovremeno obavljanje aktivnosti, takozvani multitasking, smatra se vrlinom i

“ Ispunjenost često povezujemo s vremenom koje odvajamo za sebe. U nekim aktivnostima možemo zaista uživati i biti im posvećene te nas upravo te aktivnosti mogu učiniti ispunjenima.



Foto: Depositphotos

sposobnošću onih brzih, uspješnih i spretnih, a zapravo nam ne čini dobro. Više i kvalitetnije ćemo postići ako se određenim aktivnostima zaista posvetimo.

Aktivnosti koje nas čine ispunjenima ne moraju trajati dugo, i do 30 minuta je dovoljno da bismo postigli željeni cilj. Prvi

korak je pronaći aktivnost koja nas čini ispunjenima, počevši od aktivnosti u svakodnevnom životu.

Aktivnosti koje nas mogu ispunjavati

Neke od aktivnosti koje nas mogu ispunjavati su: briga o biljkama, pripremanje obroka, igra s djecom, šetnja, boravak u prirodi, sportska aktivnost, slušanje glazbe, pisanje, čitanje, molitva, meditiranje, posao.... Kad pronađemo onu koja baš nas čini ispunjenima, probajmo se uključiti u nju

ŠTO ZA SVAKU OD NAS ZNAČI BITI ISPUNJENA

s više posvećenosti, zanimanja, prisutnosti i svjesnosti. Tako obogaćujemo svoju svakodnevicu. Dajemo si mogućnost da svjesno živimo život, da usporimo i osjećamo se dobro.

Sami biramo između opcija koje su nam ponuđene

Čini se jednostavno, no ipak su i dalje mnoge od nas u potrazi za ispunjenošću i tražimo je na nekim dalekim, nedostupnim mjestima uz izgovore kako nemamo vremena. Razlog tome je posve jednostavan, zapravo se radi o našem izboru.

Ono što ne volimo čuti je da sami biramo između opcija koje su nam ponuđene. Naime, lakše nam je odgovornost prebaciti na neku višu silu nad kojom nemamo kontrolu i dati joj moć da upravlja našim životom. Na taj način teret odgovornosti skidamo sa sebe i dajemo si ulogu figurice u vlastitom životu, figurice kojom netko drugi upravlja.

Osim toga, ponekad osoba voli preuzeti ulogu žrtve i ostati u toj ulozi jer joj je poznata i jer se tako osjeća dobro. Ujedno, postoje i osobe koje kad osjete sreću i zadovoljstvo, kad se osjećaju dobro – vjeruju kako će uslijediti nešto loše. Automatski se zbog toga ne vole prepustiti osjećaju koji im omogućuje da se osjećaju dobro.

Dopustite sebi da budete dobro

Znati da imamo izbor može biti oslobađajuće, ali i zastrašujuće, ovisno o našem načinu funkcioniranja i ulogama koje preuzimamo u svakodnevnom životu.

Toliko je savjeta za postizanje ispunjenosti, za postizanje osjećaja sreće i osjećaja da smo dobro. Biti dobro, biti sretna, biti zadovoljna, biti ispunjena luksuz su života suvremene žene. Zašto si onda svaka od nas ne bi barem povremeno priuštila taj luksuz krenuvši od svakodnevnih aktivnosti?

Nakon što osvijestimo što je to što nam omogućuje osjećaj ispunjenosti i posvetimo se tome, sljedeća razina je osmisliti i aktivnost koja nije dio naše svakodnevice te ju uključiti u svoju tjednu rutinu.

Luksuz ispunjenosti luksuz je koji si svaka žena treba dopustiti, prije svega! Dopustiti sebi da bude dobro, da bude sretna, da bude ispunjena! Luksuz ispunjenosti nalazi se u nama, ispred nas, u našoj svakodnevici i ne treba ga tražiti na skrivenim mjestima, na nedostupnim mjestima, daleko ili čak bježati od njega.

Kuhaj, šetaj, trči, čitaj, meditiraj, plivaj, igray se... radi ono što voliš i radi to svjesno, prisutno, budi tu, uspori, zastani, osvijesti i dopusti si biti dobro, dopusti si biti ispunjena - jednostavno je i jako potrebno! A vjerujem



Foto: Depositphotos

kako je i potrebno pročitati i promisliti o ovim riječima koje su nam svima tako poznate, a ujedno se i zapitati koliko ih zaista primjenjujemo i živimo!

Dakle, što je to što ti daje osjećaj ispunjenosti i jesi li već krenula s tom aktivnosti?

“Čini se jednostavno, no ipak su i dalje mnoge od nas u potrazi za ispunjenošću i tražimo je na nekim dalekim, nedostupnim mjestima uz izgovore kako nemamo vremena, a zapravo se radi o našem izboru.

“Istinski uspjeh, istinska sreća leži u slobodi i ispunjenju.

Dada Vaswani

USPJEH

Kako se pojaviti na Instagram Explore stranici

Instagram Explore stranica opcija je za organski doseg kako bi vas potencijalni kupci ili klijenti zapazili na društvenim mrežama



Piše: **Danijela Slavica**

Stručnjakinja za digitalni marketing i PR
Vlasnica brenda d.KABINET

Ako vaš budžet nije dovoljno izdašan da u svoju strategiju promocije na društvenim mrežama uključite učestalo i plansko plaćeno oglašavanje, Instagram Explore stranica ostaje vam jedna opcija za organski doseg kako bi vas potencijalni kupci ili klijenti zapazili na društvenim mrežama.

Ako imate tvrtku ili se kao *freelancer* borite na tržištu društvenih mreža, pojavljivanje na Explore stranici omogućit će vam da podignete doseg svojih objava, pojavljivanje, a time i prodaju. To je i prilika

da povećate broj pratitelja i izgradite zajednicu oko svoga brenda. Što trebate učiniti da biste došli na Explore stranicu na Instagramu pročitajte u nastavku teksta.

Što je Instagram Explore stranica?

Instagram Explore ili stranica Istraži na Instagramu je zbirka javnog sadržaja koja uključuje fotografije, videozapise, Reelse i priče prilagođene svakom pojedinom korisniku Instagrama.

Na Instagramu svi imaju potpuno drugačiju stranicu za istraživanje. Algoritam ih stvara



“Ako se borite na tržištu društvenih mreža, pojavljivanje na Explore stranici omogućit će vam da podignete doseg svojih objava, pojavljivanje, a time i prodaju.

za svakog korisnika posebno, vodeći računa o tome tko su ljudi ili brendovi koje pratite, fotografije i videozapisi koji vam se sviđaju, te s kim ste povezani na Instagramu.

Instagram Explore stranicu pronaći ćete tako da dodirnete ikonu povećala na dnu aplikacije. Na vrhu *feeda* Explore stranice možete pretraživati stranice i profile, ključne riječi, *hashtagove* i mjesta. Sama stranica Explore prikazuje različite kategorije, od Reels *feeda* do tema poput glazbe, sporta,

putovanja, ljepote, hrane itd. Kada tražite nešto, opcije kategorije prilagođavaju se vašim interesima.

Tako ako npr. kliknete na fotografiju u sažetku sadržaja Explore stranice koja prikazuje grad Pulu, otvorit ćete sadržaj koji se kontinuirano povezuje s tom fotografijom, mjesta u blizini, spomenici, atrakcije i sl. Dakle, stranica Istraži je poput kanala koji vas vodi do najrazličitijih *feedova* koji su sve uže i uže povezani s temom koja

KAKO SE POJAVITI NA INSTAGRAM EXPLORE STRANICI

vas zanima. A to je zato što algoritam koji stoji iza stranice Instagram Explore koristi strojno učenje za prilagodbu i poboljšanje preporuka sadržaja.

Kako funkcionira algoritam za Explore stranicu?

Za razliku od vašeg standardnog *feeda*, na kojem vidite objave profila i stranica koje pratite, Instagramovi inženjeri klasificiraju stranicu Istraži kao "nepovezani sustav". Zbog toga ćete ovdje vidjeti objave koje se sortiraju na temelju aktivnosti korisnika na Instagramu, a zatim se rangiraju na temelju sličnih faktora.

Drugim riječima, izbor sadržaja na stranici za istraživanje svakog Instagram korisnika temelji se na:

- stranicama/profilima koje već pratite
- sadržajima koji se sviđa ljudima koje pratite
- vrstama objava na koje često klikate
- postovima s visokim angažmanom.

Tri načina na koja ćete se brže pojaviti na Explore Instagram stranici

1. Dijelite privlačan sadržaj

Već duže vrijeme vidimo kako videozapisi imaju prednost u odnosu na statične fotografije i vizuale ako govorimo o angažmanu publike na Instagramu. Isto tako

videa (Reels) na Explore stranici automatski se reproduciraju i često im se daje više prostora u *feedu*.

No i dalje vizualni elementi s oznakama proizvoda, formatima vrtuljaka (*carousela*) ili samo zapanjujućim slikama mogu biti osobito privlačni publici. Nemojte zanemariti ni moć uvjerljivih opisa koje pišete ispod svojih objava.

Što god dijelili na Instagramu, neka to budu visokokvalitetni vizualni sadržaji. Također, pratiteljima ponudite nešto vrijedno i korisno - od zanimljivog sadržaja do nagrada za vjernost.

Zapamtite, angažman nadilazi lajkove i komentare na vašim postovima. Stoga nastojte stvoriti sadržaj koji će ljudi htjeti podijeliti sa svojim prijateljima i/ili spremiti ga!

2. Objavljujte kada su vaši pratitelji online

Instagramov algoritam daje prioritet friško objavljenim postovima. To znači da će, ako je vaša objava potpuno nova, biti prikazana većem broju vaših pratitelja.

Ostvarivanje visokog angažmana s vlastitim pratiteljima prvi je korak prema dobivanju mjesta na stranici Explore.

3. Koristite relevantne oznake

Geografske oznake, oznake drugih stranica ili



Foto: Depositphotos

profila i *hashtagovi* dodatni su načini za proširenje dosega vašeg sadržaja unutar stranice Explore.

Upamtite, ljudi također koriste stranicu Instagram Explore za pretraživanje po *hashtagu* i lokaciji.

Ako određeni *hashtag* potakne nečiji interes, oni ga također mogu pratiti. Stoga strateški odaberite *hashtagove* i *geotagove* kako bi se vaš sadržaj pojavio tamo gdje ga ljudi traže.

Ako u objavama označite druge stranice ili profile, i to je dodatni način prikazivanja vaših objava novoj publici. Zato obavezno

“Ostvarivanje visokog angažmana s vlastitim pratiteljima prvi je korak prema dobivanju mjesta na stranici Explore. Strateški odaberite *hashtagove* i *geotagove* kako bi se vaš sadržaj pojavio tamo gdje ga ljudi traže.

označite relevantne stranice ili profile u svojim objavama, bilo da se radi o profilu vlasnika tvrtke, vašim partnerima (uključujući influencere), fotografima ili dizajnerima s kojima surađujete.



▼ suvremena žena

PORTAL I ONLINE MAGAZIN
POSVEĆENI DOBROBITI I KVALITETNOM ŽIVOTU ŽENE

www.suvremenazena.hr