

Nr. 10/2024

BUSINESS

news



Interviu su CRD
Pelagija ir Marianu
Pietkiewicz!

Interviu su Lyderiais-
Vadovais

**Bilietus į „Žiemos
konferenciją“ jau galima
įsigyti!**

**„Power Meal Tour“
tęsiasi!**



**NATURES
SUNSHINE**



Nature's Sunshine Products Poland
ma zaszczyt zaprosić
Pelagię i Mariana Pietkiewicz
na
Top Achiever's Club 2024



Nuoširdžiai sveikiname Pelagiją ir Marianą Pietkiewicz pasiekus aukščiausią „Nature's Sunshine“ struktūros lyg – CRDj! Šis nuostabus pasiekimas – tai jūsų sunkaus darbo, ryžto ir išskirtinio atsidavimo rezultatas. Linkime toliau augti, sėkmingai kurti tvirtą struktūrą ir daug įkvepiančių akimirkų kelyje į dar didesnius pasiekimus! Tegul kiekvienas žingsnis į priekį suteikia pasitenkinimo ir džiaugsmo įgyvendinant savo svajones. Dėkojame už jūsų indėlį į „Nature's Sunshine“ bendruomenę ir linkime jums begalinės motyvacijos siekti savo svajonių! Džiaugiamės galėdami išgirsti jūsų istoriją, sužinoti apie jūsų patirtį ir įkvėpimą, kuris jus atvedė į tokią sėkmę!

PRIEŠ PATEKDAMI Į NATURE'S SUNSHINE



Pelagija:

Prieš patekdami į NSP mūsų gyvenimas buvo kupinas įsipareigojimų. Dirbau 2 etatais akušere, ir ši profesija man labai patiko. Iš dalies tai buvo mano aistra, o ne darbas. Vis dėlto mes visada kažkur kartu dirbome ir kituose versluose. Visada buvau šalia Mariano ir visur, kur tik galėjau, jį palaikiau. MLM mums nebuvo naujiena, bet šis verslas manęs nedomino. Turėjome pakankamai darbo ir mums reikėjo laisvo laiko pabūti kartu. Mano požiūris į NSP pasikeitė, kai pas vyrą ir draugus pamačiau gaminių poveikį, tačiau tikrai pajutau, kad čia mano vieta, kai nuvykau į savo pirmąjį lyderių susitikimą, kurį organizavo mūsų rėmėjai Olegas ir Ola Nižegorodcev bei Basia ir Marekas Wierbiłowicz. Mačiau, kad dirbdami MLM galėsime kartu su vyru leisti laiką tiek darbe, tiek laisvalaikio, nes tai yra neatsiejamas tokio verslo kūrimo elementas. Mane taip pat sužavėjo tai, kad tokiu būdu, t. y. per poilsį ir malonumą kartu su nuostabiais žmonėmis, buvo galima plėtoti jų ir mūsų „Nature's Sunshine“ verslą.

Marianas:

Kiek atsimenu, visada jaučiau, kad gimiau ne toje planetoje ir ne tais laikais. Tarsi įlipau ne į tą traukinį. Kiek save prisimenu, visada norėjau gyventi geriau, turėti daugiau, gyventi laimingiau, o mano aplinka – nebūtinai.

Net mano tėvai, kai paprašiau, kad galėčiau mokėti kokią nors užsienio kalbą, pavyzdžiui, anglų ar vokiečių, pasakė, kad man užtenka, kad gerai kalbėčiau lenkiškai, bet tai nebuvo mano lygis.

Nuo tada, kai sukūriau šeimą, daug kas pasikeitė. Vedžiau žmoną iš turtingų namų, ji buvo pripratusi prie aukšto gyvenimo lygio, todėl taip pat norėjo daugiau. Ji mane palaikė. Tikėjau, kad sulaukęs 40-ies būsiu laimingas, turėsiu daug laiko ir pinigų, nes būdamas darbštus ir mokantis sukursiu verslą. Man atrodė, kad sulaukęs 40-50 metų, galėsiu pakloti pasaulį sau ir žmonai po kojomis. Pasirodė, kad pasaulis mane paklojo po kojomis.

NSP užtiko mane kaip pensininką, nedarbingą ir su labai prasta savijauta. Gydytojai nusprendė, kad niekada nebegalėsiu grįžti į darbą ir kad sirgsiu visą likusį gyvenimą. Nenorėjau su tuo sutikti. Tai buvo ne mano sprendimas. Kai pradėjau naudoti NSP, išgirdau: „Tu tai visada turi viską, kas nauja, suvalgyti, viską išgerti, išsitepti, įkvėpti.“ Taip, nuolat ieškojau sprendimo, kaip užtikrinti gerą sveikatą ir laimingą gyvenimą.

Įdomu tai, kad NSP gaminiai taip veiksmingai pagerino mano sveikatą, kad išnyko visos mano ilgalaikės ligos ir sveikatos problemos. Pagerėjus sveikatai, grįžo ir mano energija bei noras dirbti. Priėmiau sprendimą pradėti kurti NSP vartojimo struktūras.





Pelagija:

Į šį verslą patekau dėl Szaflary mieste vykusio lyderių susitikimo. Ten nuvykau su draugais ir pamačiau, kad tai ne tik darbas, bet ir poilsis. Leisdama laiką terminėse pirtyse pamačiau kitokį MLM vaizdą. Tokio pobūdžio verslas man nebuvo naujiena. Žinojau, kad norėdami ko nors pasiekti, turime pasiryžti ir imtis darbo. Be darbo ir atsidavimo nėra nieko. Tada buvome pačioje pradžioje, bet ten sutikau žmonių, kurie jau turėjo daugiau pasiekimų.

Marianas:

Kartą man paskambino Darekas Krysiuk ir pasiūlė susitikti, teigdamas, kad turi man pasiūlymą. Nežiūrėjau į tai pernelyg rimtai. Mano sveikata nebeleido dirbti papildomo darbo. Verslui pasakiau – NE, o sveikatai ir sveikatos produktams – TAIP. Po kelių mėnesių, kai mano sveikata pagerėjo, jis atvedė pas mane Mareką Wierbiłowicz ir tai pakeitė mano istorijos NSP eigą. Nuo tos akimirkos jau žinojau, kad nors tik iš dėkingumo Darekui Krysiuk už tokį veiksmingą mano sveikatos gerinimą sukursiu bent vartotojų struktūrą.

PIRMAS ĮSPŪDIS



Pelagija:

Pirmas dalykas, kuris mane sužavėjo šiame versle, buvo gaminy, kuris tikrai pakeitė žmonių gyvenimą į gerąją pusę ir sukėlė didelį susidomėjimą žmonėms, su kuriais apie tai kalbėjau. Šiuos gaminius naudojė žmonės jautėsi vis geriau ir geriau. Jie ėmė dėkoti mums už tai, kad parodėme jiems veiksmingus būdus, kaip pagerinti savo sveikatą, ir liudijo apie savo sveikatos pokyčius. Tuomet prasidėjo verslo sėkmė. Labai greitai, lyginant MLM. Prasidėjo įmonės organizuojamos kelionės. Būtent tai mane įtikino išbandyti „Nature's Sunshine“, čia sutikau nuostabių žmonių, su kuriais turime daug bendrų temų, einame ta pačia kryptimi ir palaikome vieni kitus. Kartu keliaujame, kartu dirbame. Tai buvo gražiausia. Čia užsimezgė puikios draugystės.

Marianas:

Mano pirmieji įspūdžiai apie NSP yra tokie, kad čia yra labai veiksmingų sveikatą gerinančių vaistažolių produktų, su kuriais nesu susidūręs niekur kitur. Po kelių mėnesių vartojimo pasijutau daug geriau nei per pastaruosius 40 savo gyvenimo metų. Įžengus į NSP mano pirmas įspūdis buvo toks, kad pirmajame Lyderių susitikime sutikau fantastiškus, ambicingus, malonius ir darbščius žmones. Buvau sužavėtas jais ir tuo, kad jie veržiasi į priekį. Jie nori iš gyvenimo gauti daugiau, nori gyventi geriau. Tikriausiai pirmą kartą gyvenime pajutau, kad atsidūriau tinkamu laiku, tinkamoje vietoje ir su tinkamais žmonėmis.





PIRMIEJI PASIEKIMAI

Pelagija:

Manau, kad pirmasis mūsų pasiekimas yra tai, kad mūsų artimiausi draugai taip pat susidomėjo šiuo verslu dėl sveikatingumo ir pelno. Antra, mes su vyru visuomet veikėme kartu. Palaikėme vienas kitą ir planavome savo gyvenimą kartu. Žaidėme į vienus vartus. Kiekvienas kelias buvo mūsų bendras. Jei kuo nors susidomėdavau, Marianas iš karto tuo susidomėdavo. Jei Marianas pradėdavo naują veiklą, aš jį palaikydavau. Antrasis mūsų pasiekimas – atidarėme „7 metų verslo ir sėkmės universitetą“. Mokome sutuoktinius žaisti į vienus vartus. Jei turite partnerį, parodykite, kuo užsiimate, kuo gyvenate, ištieskite ranką ir leiskite jam jus palaikyti.

Marianas:

Mano pirmasis pasiekimas yra tai, kad, būdamas Lyderiu-Vadovu, išleidau pirmąjį NSP Direktorių. Neplanavau tapti NSP Direktoriumi. Mano planas buvo – įgyvendinti Lyderio-Vadovo statusą ir sukurti 5 direktorių struktūras savo struktūrose.

Per savo verslo istoriją MLM atidaviau 20 savo gyvenimo metų, dirbdamas 12–14 valandų per dieną, dažnai 6–7 dienas per savaitę. Ir kas? Po 20 metų tokio darbo turėjome 4 veikiančias struktūras. Kaip galėjau patikėti, kad sukursiu 7 dirbančias struktūras, kai man liko gal 10, gal 15 metų darbo, bet tikrai ne 20. Maniau, kad neturiu jokių šansų. Viskas pasikeitė, kai Teodoras Małek pasiekė Direktorius-Vadovo lygį – jei galėjo jis, galėjau ir aš. Supratau, kad tai įmanoma.

PASMERKTI SĖKMEI?



Pelagija:

Kai susipažinome su šiuo verslu, pamačiau, kad mums lemta sėkmė. Visada daug dirbome, todėl žinojome, kad jei šį laiką ir žinias, kurias įgijome per visą gyvenimą, perorientuosime į šį verslą, daug pasieksime. Šie pasiekimai yra atlygis už tai, kad buvome arti ne tik savęs, bet ir kitų.

Visada stengiausi būti naudingas kitiems savo laiku ir žiniomis, kurias įgijau įvairiose vietose. Visą gyvenimą stengiausi būti geresnė nei buvau vakar. Naudojauosi įvairių saviugdų ir verslo trenerių paslaugomis. Asmeninis tobulėjimas man labai artimas ir svarbus.

Marianas:

Maniau, kad ne. Maniau, kad šiek tiek padarysiu, bet nemaniau, kad galiu padaryti tiek daug. Paaškęjo, kad jei įsipareigoji 100 proc., jei turi aiškias svajones, tikslus ir ateities viziją – galima pasakyti, kad esi tikrai pasmerktas sėkmei.

Čia galima pridurti, kad pradedantiems MLM asmenims sunku susitaikyti su tuo, kad reikės palaukti apdovanojimo, tačiau gyvenimas mus išmokė nuolankumo, kantrybės, atlaidumo ir tvirtai dirbti nežiūrint į laikinus rezultatus, bet gyventi būsimą nuostabaus gyvenimo viziją.





SVARBIAUSIOS ASMENYBĖS MŪSŲ ISTORIJOJE

1. Dariusz Krysiuk, kuris pakvietė mus prisijungti prie NSP ir padėjo, kiek galėjo ir kaip galėjo, pirmaisiais mūsų veiklos laikotarpiais.
2. Basia ir Marek Wierbiłowicz – pastaraisiais metais buvo mūsų mokytojai ir mentorai.
3. Ola ir Oleg Nižegorodcew – jie išmokė mus reklamuotis ir būti dosniais.
4. Direktorius Grzegorz Małachowski – mėnesio 15 d. mes patvirtinome 1-ąjį CRD statusą, o jau kitą dieną jis paskambino ir pasveikino mus pakviesdamas į TAC. – Tinkamas asmuo tinkamoje vietoje. Jis atlieka gerą darbą NSP labui.
5. Paulina Kowalska su visais NSP biuro darbuotojais – turiu tokį posakį:
„Jei yra problema – Paulina Kowalska“ – taip tikrai. Nėra problemos, kurios ji nemokėtų išspręsti. Padeda ne tik darbo valandomis.
6. Dir. Vadovas: Beata ir Wojciech Ewertowscy – Beata yra darbšti ir greitai besimokanti. Ji tapo pirmąją mūsų struktūros direktore.
7. Dir. Vadovas Aneta ir Andrzej Salwin. Aneta – žmogus dinamitas, darbo titanas. Andrzej – stabilumas ir nuoseklumas.
8. Dir. Konsultantas Urszula ir Dariusz Samsel. Ula – asmuo, turintis MLM patirties ir ramiai vykstanti profesinę veiklą.

9. Dir. Konsultantas Elżbieta ir Dariusz Milkiewicz. Ela – šilta MLM širdis. Darek – nuoširdumas ir nuolankumas viename. Abu labai vertingi žmonės.
10. Dir. Asistentas Marta ir Artur Sakowscy – ramūs, stabilūs, profesionalūs, atviri žinioms ir savo partnerių mokymui. MLM pasididžiavimas.
11. Dir. – Konsultantas Svajonė Karalukienė ir Justina Karalukaitė – stiprybė ir ramybė viename. Svajonių ir vizijų galia. Būsime CRD.
12. Dir. Asistentas Krzysztof Pietkiewicz – intelektas, ramybė, šiluma, parama, asmeninis partnerių tobulėjimas, draugystė ir grupės integracija.
13. Direktorius – Asistentas Patrycja Sułyk ir Krzysztof Kaliszewski – sveikatos ir verslo profesionalumas. Aukšta asmeninė kultūra. Didelis indėlis į struktūrų kūrimą.
14. Dorota ir Janusz Polak – dabar jau draugai – Janusz paprašė manęs tapti verslo partneriu, kai tik pradėjau rimtai plėtoti NSP verslą.
15. Visi vadovai, draugai, partneriai, kurie siekia savo sėkmės ir mus palaiko.
16. Visi mūsų darbuotojai, kurie mumis pasitiki.

AČIŲ VISIEMS KARTU IR KIEKVIENAM ATSKIRAI, KURIUOS SUTIKOME SAVO GYVENIMO KELIJE NUO TADA, KAI ATSIDURĖME NATURE'S SUNSHINE.





RAKTAS Į SĖKMĘ



Pelagija:

Raktas į sėkmę yra saviugda. Galime parodyti produktą, verslą, bet jei neparodysime ateities vizijos, neparodysime, kaip svajoti platesniu mastu ir kaip svajoti kartu, pasiekimų nebus. Kiekvienas, kuris domisi sveikata ar verslu, turi rasti savo „Kodėl“. Jei kas nors sako, kad aš netikiu, aš atsakau, kad tai ne tikėjimo, o žinojimo klausimas. Taip pat turime jus kvieisti į mokymus, lyderių susitikimus, kuriuos organizuojame, į bendrovės rengiamas konferencijas. Vedame jus, kad pavyktų išvažiuoti į „Direktorių akademiją“ ir vykstame ten kartu su jais. Atidarėme „7 metų verslo ir sėkmės universitetą“ – ir nėra nė vieno žmogaus, kuriam nepavyktų pasiekti sėkmės, jei jis yra darbštus ir mokus.

Marianas:

- be abejo mūsų „7 metų verslo ir sėkmės universitetas“
- aiški mūsų verslo vizija ir misija
- tikslas naujokams: mano žinios + jūsų darbas = bendra sėkmė
- mentorystė svarbiausiems asmenims
- lyderystė pradedantiems
- tikėjimas žmonėmis ir jų nuostabiais gebėjimais
- komandinis darbas, kaip sako Marek Wierbiłowicz: „Vienybėje yra jėga. Kartu mes pasieksime neįmanomų dalykų.“
- tinkamas mūsų ir mūsų partnerių charakteris.

Atsiminkite:

Žmogaus charakterį galima pažinti iš to, kiek ilgai jis gali atkakliai laikytis priimto sprendimo, kai emocijos, lydėjusios sprendimo priėmimą, atslūgsta.





Pelagija:

Labai gerai prisimenu pirmąjį lyderių susitikimą, į kurį nuvykau su draugais. Atmosfera ten mane tikrai sujaudino, „taip galėčiau praleisti kiekvieną savaitgalį“, – pagalvojau, kai suvažiavimas ėjo į pabaigą. Nesu keliautoja, bet su „Nature's Sunshine“ žmonėmis galėčiau nuvykti į pasaulio kraštą. Kiekviena kelionė yra unikali. Kiekvieną kartą sakau: „Tai buvo mano gyvenimo kelionė“. Ir tai yra tiesa. Kai skridome į safarį Tanzanijoje, norėjau iš ten pabėgti, bet manimi taip rūpinosi, kad prisimenu tai labai šiltai. Vėliau Zanzibaras buvo šios kelionės geriausias patyrimas. Kai stovėjau ant scenos kai kartu su vyru pasiekiau aukščiausią CRD lygį, tai pranoko visą mano supratimą apie tai, koks jausmas apima, kai išsipildo tai, ko siekėme dešimtmečius. Atlygis už tai buvo dar gražesnis, nei kada nors galvojau, kad bus. Tai buvo atlygis už visus tuos atsidavimo metus.



Marianas:

– pirmasis lyderių susitikimas, kuriame sutikau nuostabių vertingų žmonių, su kuriais noriu praleisti visą likusį savo vertingą gyvenimą

- žmonos pirmasis lyderių susitikimas, kai ji parėmė mane į NSP, ir nuo to laiko mes kartu judame pirmyn su NSP.

- Teodoro Małek paaugštinimas į Direktoriaus–Vadovo lygį – pirmasis direktorius–vadovas Lenkijoje. Marekas Wierbiłowicz buvo mano stabas NSP. Nemokėjau lenktyniauti su stabu, bet jei kas nors kitas tai padarys, vadinasi, galima. Nenorėjau su juo varžytis. Kam to reikia? Turiu savo gyvenimą, bet kasdien sau kartoju: „Tu gali, vadinasi, ir aš galiu“.

- pandemijos protrūkis. Marek Wierbiłowicz uždarė lyderių susitikimus. Mums reikėjo atidaryti savo ir nustatyti naujas taisykles bei atidaryti savo Verslo ir sėkmės mokyklą. Prasidėjus pandemijai, žmonės nustojo susitikinėti, nebekvietė žmonių į namus. Jaučiausi taip, tarsi šiek tiek daužyčiau galvą į sieną. Pradėjau mokytis, kaip būti veiksmingu naujoje aplinkoje. Vėl pradėjau kurti naujas komandas, nors beveik niekas nenorėjo susitikti. Žmonės buvo išsigandę ir nežinojo, kuo tikėti. Tada pajutau, kad pasipriešinimas sukuria manyje energijos rezervą ir kad aš to nepaleisiu. Per pirmąjį mėnesį paskatinau 12 naujų žmonių. Vėl pajutau, kad, nepaisant pasaulio pasipriešinimo, galiu tai padaryti dar kartą. Tai nebuvo lengva. Daug skambučių ir raginimų susitarti dėl naujo pirmojo susitikimo, tačiau nuosekliai dirbant rezultatas buvo teigiamas. Kiekvieną savaitę jaučiausi laimintis.

- pirmojo direktoriaus išlaisvinimas po savo lygiu.

Trejus metus mokiausi šio verslo. Po trejų metų, kai išleidau pirmąjį direktorių, jau turėjau schemą, kas veikia, o kas ne. Esu atmetęs daugybę neveiksmingų NSP verslo kūrimo būdų. Man reikėjo laiko, kad sukurčiau savo veiksmų planą ir atidaryčiau savo Verslo ir sėkmės mokyklą.





Pelagija:

Dabar, po 8 metų „Nature's Sunshine“ ir beveik metų buvimo CRD, galiu pasakyti: „Nedvejokite, tiesiog prisijunkite prie šios MLM“. „Jei atsiduosite, jums taip pat bus lemta sėkmė.“ „Jei žinotumėte tai, ką žinome mes, tada net negalvotumėte – „ar verta“ – tiesiog sakytumėte: „pradedu veikti.“ Rekomenduoju sekti sėkmės lydimų žmonių pėdomis. Neišgalvokite savo kelio ir jūsų tikslai bus paprasti ir pasiekiami, ir būsite ten, kur norite būti, greičiau, nei manote, kad įmanoma.



Marianas:

“ IŠMINTINGIEJI VISADA
TIKRINA.
KVAILAS APSIMETA, KAD
ŽINO ”

“ SĖKMĖS ŽMONĖS, KAD IR KIEK
KARTŲ NUKRISTŲ, TIEK KARTŲ
KELIASI IR NIEKADA NEPASIDUODA. ”

“ PLANAVIMO APLEIDIMAS
PRILYGSTA APLAUDIMO
PLANAVIMUI ”

“ ATSIMINKITE: NUGALĖTOJAI
NESITRAUKIA,
PASITRAUKUSIEJI NENUGALI ”

“ DUOKITE SAU 2 METUS NAUJAI
PROFESIJAI IR TIK PO TO
PATIKRINKITE EFEKTUS IR
PRIIMKITE TEISINGUS
SPRENDIMUS ”

“ DŽIAUKITĖS TUO, KĄ DAROTE IR KURIATE.
PASITIKĖKITE SAVIMI. PASIRUOŠKITE PATIRTI
SKAUSMĄ IR BAIMĘ. BŪKITE SAVIMI. BŪKITE
DRĄSŪS. ”

MYLĖKITE SAVE IR ŽMONES



Agnieszka Cieślak – Lyderė – Vadovė

Mano darbo su NSP pradžia – tai netikėtų posūkių kupina istorija, kuri gali įkvėpti daugelį žmonių. Mano nuomone, buvau žmogus iš vadinamosios „neįveikiamos kategorijos“, daugiausia dėl neigiamos patirties, dėl kitų rinkodaros veiksmų. Kai mano sponsorė Patrycja Sułyk pakvietė mane į susitikimą ir pasiūlė galimybę dirbti kartu, pasakiau „NE“. Taip nutiko ne dėl to, kad nesidomėjau šiais produktais, nes prevencinės sveikatos tema jau daugelį metų man labai artima. Tiesiog tinklo rinkodaros modelis, kurį žinojau, man nepatinka. Pagrindinis asmuo, turėjęs įtakos mano sprendimui, buvo mūsų nuostabus CRD Marianas Pietkiewicz, mano mokytojas ir mentorius, kuris pradžioje man uždavė klausimą: „Kaip galiu padėti?“ Tai mane nustebino ir aš pagalvojau: „Ką turite omenyje? Kaip galite man padėti? Juk jūs manęs nepažįstate.“ Buvau labai nelengvas asmuo, uždavinėjau daugybę klausimų, bet kai išgirdau frazę: „Protingas tikrina, o kvailas apsimeta, kad žino“, – supratau, kad noriu patikrinti temą. Tai buvo šachas ir matas! Ačiū už šį sakinį. Nuo tos akimirkos pradėjau suprasti, kad tai, ką dariau anksčiau, nebuvo tinkama tinklinė rinkodara, o tik pardavimai, kurie mane vargino ir neatnešė laukiamos sėkmės. Šis supratimas man atvėrė naujas galimybes.

Mano kelias į Lyderio – Vadovo poziciją buvo jaudinanti mokymosi ir atradimų kelionė. Pirmąjį mėnesį, 2023 m. rugsėjį, dirbau savo būdu, tačiau tai buvo didžiulis iššūkis ir išbandymas. Būtent tada priėmiau sprendimą ištiesti verslo ranką direktoriui Marianui ir įsilieti į jo darbo sistemą, kuri, kaip paaiškėjo, buvo tikra sėkmės žmonių „gamybos“ linija – kuri man puikiai tiko.

Jau tų pačių metų gruodį dalyvavau pirmajame Lyderių susitikime ir galėjau ten vykti kaip Lyderis. Man tai buvo didžiulis pasiekimas! Ten susipažinau su nuostabia CRD Pelagia Pietkiewicz, kuri išsiskiria savo santykių ir bendravimo įgūdžiais. Man labai reikėjo tokių patarimų ir paramos. Jų išmintis ir patirtis padėjo man augti viduje.

Kitus rinkodaros plano punktus laikiau stotelėmis pakeliui į didesnę tikslą. Panašiai, BIZNES BONUS premija buvo pakeliui aukštyn, siekiant paaukštinojimo į Lyderio–Vadovo poziciją. Išėjo savaime.

Mano tolesnis tikslas – toliau tobulinti vadovavimo įgūdžius ir padėti savo komandai tobulėti. Niekas taip nedžiugina, kaip mano mokinių sėkmė, todėl nusprendžiau sutelkti dėmesį į tai, kad padėčiau jiems siekti savo svajonių. Šioje vietoje norėčiau padėkoti savo nuostabiai komandai – neįmanoma paminėti visų pavardėmis, tačiau džiaugiuosi, kad prisijungėte prie manęs poromis. Tai labai svarbu mūsų bendram vystymuisi. Ačiū Patricijai, kad apie mane pagalvojo. Dėkoju Pelagijai ir Marianui už tai, kad esate. Ir visų pirma ačiū savo vyrui Zbyszkui už didžiulę pagalbą ir palaikymą, taip pat visiems crossline.

Su tokiais žmonėmis noriu praleisti savo gyvenimą!

Ateityje taip pat noriu plėsti savo žinias apie tinklinę rinkodarą, kad tapčiau dar geresniu mentoriumi ir įkvėpimu tiems, kurie dar tik pradeda dirbti NSP. Tikiu jumis ir žinau, kad kartu galime daug pasiekti!



NATURES SUNSHINE



Anna Boroń – Lyderė – Vadovė

Prisijungti prie NSP mane pakvietė Agnieszka Cieślak, mes buvome pažįstamos iš ankstesnės įmonės. Prieš kelerius metus svajoju, kad jei turėčiau tokį rėmėją, daug pasiekčiau. Dabar žinau, kad čia išsipildė mano svajonė. Prie NSP prisijungiau 2023 m. spalio mėnesį. Prisimenu – tai buvo susitikimas zoom platformoje, kuriame dalyvavo Agnieszka Cieślak, Patrycja Sułyk ir CRD Marian Pietkiewicz. Jie pasiūlė man bendradarbiauti. Pasakiau, kad jei čia uždirbsiu 2500, liksiu. Buvau žmogus, kuris nemokėjo svajoti, bet kažkas mane traukė į šią įmonę. Nusprendžiau tai patikrinti – nuvažiavau į lyderystės renginį, kad išmokčiau naujos profesijos, nusprendžiau, kad noriu pasiekti Lyderio statusą, ir taip gruodžio pabaigoje per 2 mėnesius po 1500 taškų, pasiekiau paaukštinimą ir, kaip paaiškėjo, 2024 m. sausį jau turėjau tokią sumą pinigų, o ši pirmoji sėkmė mane patikino, kad esu tinkamoje vietoje ir kad čia galiu įgyvendinti savo svajones. Prisijungiau prie sistemos, kuri veikia ir kurią galima dubliuoti.

Sistemiškai ir nuosekliai siekiu savo tikslų. Negaliu paaiškinti, kaip tai vyksta, bet tą akimirką, kai priėmiau sprendimą, kad noriu tai daryti, prie manęs prisijungė trys fantastiškos verslo partnerės Aneta, Ewa ir Diana, kurios visos pradėjo savo lyderystės kelionę, todėl kovo mėnesį man buvo suteiktas Lyderės – Konsultantės statusas, praleidžiant Lyderės – Asistentės, tuo metu treniravau dvi kandidates į lyderes – Barbarą ir Patriciją. Birželio mėn. įgijau Lyderio – Vadovo statusą ir įvykdžiau „Biznes Bonus“ premijos skyrimo sąlygas. Norėčiau padėkoti visai savo komandai ir klientams, kurie prisidėjo prie mano sėkmės. Liepą atšvenčiau 50-ąjį gimtadienį ir užsimaniau būtent tokios dovanos. Kokie ateities planai? Tai labai paprasta: pakartoti tą patį su savo verslo partneriais. Kartu mes pasieksime neįmanomų dalykų!





Vilma Navickienė – Lyderė – Vadovė

Su „Nature's Sunshine“ susipažinau prieš 2 metus ir 9 mėnesius. Turėjau daug sveikatos problemų. Tuo metu ieškojau pagalbos interneto svetainėse ir naudoju natūralius vitaminus iš kitų įmonių. Vieną dieną nuėjau pas vyro mamą, kuri paprašė nupirkti jai chlorofilo. Ji užsirašė šio produkto pavadinimą. Per televizijos reklamą ji buvo girdėjusi, kad tai labai geras produktas, kuris valo kraują. Aš pati apie tai nieko negirdėjau. Kai pradėjau nagrinėti šį produktą, sužinojau, kad jis pagamintas Amerikoje. Dabartinė mano rėmėja Ilma pakvietė mane į pristatymą, kad išgirsčiau apie šiuos produktus. Išgirdusi apie juos, nė akimirkos nedvejojau ir užsiregistravau, kad gaučiau 30 % nuolaidą ir pagerinčiau savo sveikatą. Chlorofilas supažindino mane su šia įmone ir iš dėkingumo savo vyro mamai, kuriai yra 83 metai, pažadėjau jai, kad iki jos mirties nemokamai vežiosiu jai šiuos nuostabius produktus. Jos dėka šiandien esu sveika, nevartoju jokių cheminių tablečių. Tikrai negalvoju apie darbą šioje įmonėje, tai įvyko spontaniškai ir net nepastebėjau, kaip pasiekiau Lyderio poziciją. Kai pajutau, kad įmonė man siūlo daug galimybių ne tik pagerinti sveikatą, bet ir finansinę padėtį, kad galėčiau važinėti nauju įmonės apmokamu automobiliu, kad mūsų šeima galėtų nemokamai vartoti produktus, pradėjau galvoti apie darbą šioje nuostabioje „Nature's Sunshine“ įmonėje.

Kai mano sveikata pagerėjo, negalėjau tylėti, norėjau, kad ir kiti žmonės pagerintų savo sveikatą. Pradėjau skleisti žinią apie „Nature's Sunshine“ sveikus produktus. Žmonės matė, kad mano sveikata gerėja, todėl tikrai nebuvo sunku paskatinti žmones registruotis parduotuvėje. Lyderių skaičius vis didėjo, komanda augo, žmonės skleidė žinią ir gerino savo sveikatą. Rašau svajones, kurias paverčiu tikslais ir kuriu planą su tarpiniais tikslais. Mano užrašytos svajonės iš pradžių atrodė neįmanomos, paskui tapo neįtikėtinomis, bet kai susitelkiame kaip komanda, jos tampa pasiekiamos ir net neišvengiamos. Geri tikslai turėtų atspindėti būsimus rezultatus. Nustatau kiekvieno etapo užbaigimo datą, kad visada galėčiau patikrinti, ar nenutolau nuo savo tikslo. Įsitikinu, kad tikslo rodikliuose turiu konkrečius skaičius (datą, trukmę, pajamas). Laikausi 7 dalykų, kurių nedaro sėkmės žmonės:

- Skundimasis – sėkmės žmonės niekada nesiskundžia.
- Kaltinimas – sėkmės žmonės niekada nekaltina kitų žmonių ar aplinkybių. Jie prisiima atsakomybę už savo nesėkmes.
- Ginčijimasis – sėkmės žmonės niekada nesistengia ko nors įrodyti.
- Gyrimasis – sėkmės žmonės niekada nesigiria savo rezultatais. Jų rezultatai kalba patys už save.
- Nekalbėjimas per daug – sėkmės žmonės mažiau kalba ir daugiau klausosi, nes kalbėdami kartojate tai, ką žinote, o klausydamiesi galite sužinoti ką nors naujo.
- Vertinimas – sėkmės žmonės niekada nesmerkia kitų žmonių, nes žino, kad visi turime tam tikrą istoriją.
- Melavimas – sėkmės žmonės niekada nemeluoja.

Viso to mokau ir toliau mokysiu savo komandų lyderius. Lankau Pelagijos ir Mariano Pietkiewicz CRD mokymus, lankau jų universitetą, važinėju į konferencijas. Iš ten semiuosi daug žinių ir motyvacijos. Mano svajonėse parašyta, kad aplankysiu Ameriką. Ir tikslai pildosi...



Rita Piežienė & Romualdas Pieža – Lyderis – Vadovas

Mūsų kelionė su NSP prasidėjo prieš dvejus metus. Jau seniai domėjomės tinkline rinkodara. Žinojome, kad čia galima gauti pasyvių pajamų (pensiją). Todėl ir prisijungėme prie šios bendrovės. Mums reikėjo sveikatos ir pensijos. Ponas Marianas, mūsų nuostabi Direktorė–Konsultantė Svajonė ir tiesioginis mūsų rėmėjas, į mūsų gyvenimą atėjo pačiu laiku. Yra daug tinklinės rinkodaros specialistų, tačiau nesame tikri, ar yra kitų vietų, kuriose palaikomos tokios svarbios vertybės kaip santykiai ir visokeriopa pagalba tiems, kurie nori kurti nepriklausomą verslą, kad pagerintų savo sveikatą. Visa tai pajutome prisijungę prie Pelagijos ir Mariano Pietkiewicz CRD struktūros. Bendrovės produktai yra išskirtiniai, o rinkodaros planas visiškai atitiko mūsų lūkesčius.

Pradžią buvo puiki, per du mėnesius, spalio mėnesį, pasiekėme Lyderio statusą, gruodžio mėnesį – Lyderio – Asistento statusą, 2023 m. sausį – Lyderio – Konsultanto, o 2023 m. birželio mėn. Lyderio – Vadovo statusą. Mokymų sistema, entuziazmas ir visokeriopa pagalba lydėjo mus kiekviename žingsnyje. Mes judame į priekį, mokomės, kuriame, galbūt ne tokiais dideliais žingsniais, bet nuosekliai ir užtikrintai. Vis dar yra daug žingsnių, todėl viskam turi būti savas laikas, tačiau mes judame link mūsų tiesioginio tikslo – Direktoriaus – Asistento pareigų.





Izolda Gulbinienė – Lyderė – Vadovė

Pasirinkau šią įmonę, nes ji pasirinko mane. Nieko neieškojau. Tiesiog laukiau, ką Dievas man pasiūlys kaip papildomas pajamas išėjus į pensiją. Kai pirmą kartą sutikau Marianą, jis pasakė, kad panašiai kaip ir aš, pirmenybę teikia Dievui, o tik paskui verslui. Šis teiginys davė man sparnų ir tikėjimo. Taip yra ir dabar.

Koks buvo mano kelias į Lyderio – Vadovo statusą? Visą laiką jaučiau Mariano ir savo mentorės pagalbą: Svajonė Karalukienė. Mano motyvacija ypač padidėjo, kai pamačiau, kaip Svajonė akimirksniu sureagavo į mano pastabą, kad paskutinę prezentaciją vedžiau su tuščiomis „Super Start“ sveikatos paketo pakuotėmis, nes neturėjau pinigų nusipirkti naujo. Jau kitą dieną Svajonė atvažiavo pas mane, 400 kilometrų, ir atvežė 5 rinkinius. Tai man įrodė, kad mentoriai vertina mano darbą, gerbia ir myli mane. Tai buvo svarbiausia paskata dirbti NSP. Meilė ir tikra pagalba, taktas ir pagarba mano laisvai valiai.

Planuoju toliau plėtoti „Nature's Sunshine“ struktūrą, nes darbas yra labai įdomus. Ir šiandien būtent ryšys tarp žmonių, jų darnūs santykiai yra tai, ko man reikia, tai sritis, kurioje galiu kūrybiškai save išreikšti ir būti laiminga.





Aneta ir Robert Piekarski – Lyderis – Vadovas

Kaip keliais sakiniais apibūdinti tai, kas prasidėjo prieš dvejus metus...? Dievas turi savo planą, o mes turime savų.

Ilgai ieškojome savo kelio, jis atsidūrė atsitiktinai. Mano sveikata ėmė „šlubuoti“, skaudėjo sąnarius ir taip atsidūriau tyrime „Metathron“. Man reikėjo gero kolageno. Gegužės 31 d. 2022 m. su vyru susikūrėme paskyrą ir nuo tada įsimylėjome produktus nuo pirmojo „panaudojimo“. Greitai pajutome, kad nutraceutikų vartojimas davė rezultatų. Pradėjome dalytis šiuo gėriu su kitais. Susipažinau su mūsų CRD Marianu Pietkiewicz, kuris pasiūlė 7 metų universitetą. Peržiūrėję sveikatos ir finansų projektą, pasakėme „taip“. Ir pradėjo vykti stebuklai.

Pradėjau svajoti apie nuostabią, stiprią komandą. „Dievo“ ranka, tai yra Katarzyna Chalecka, toliau Ewelina Sczech ir Paweł ir dar daugiau nuostabių žmonių... Po 9 mėnesių jau buvo Lyderis–Konsultantas, o 2024 m. rugpjūtį buvome paaugštinti į Lyderius–Vadovus. Dėl paaugštinimų matau, kad mūsų svajonė išeiti į pensiją, kuri pereina į kitas kartas, artėja prie įgyvendinimo, be to, 2 kelionės į užsienį, automobilis iš įmonės.

Mums patinka padėti kitiems žmonėms, o svarbiausia – tikime savo ir visos komandos saviugda. Norėtume padėkoti mūsų mentoriui Krzysztofui Pietkiewicz už kantrybę ir vertingus patarimus, o Martai Rozmysłowska – už palaikymą ir kiekvieną gerą patarimą.





Ilma Krišninienė – Lyderė – Vadovė

Ieškodama pagalbos, radau įmonę, kurios pavadinimas „Nature's Sunshine“. Čia radau daug gerų produktų, kuriuos norėjau išbandyti. Įsitikinusi produktų veiksmingumu, norėjau apie tai papasakoti kitiems, pasidalyti informacija apie produktų kokybę. Klientų ratas išsiplėtė ir staiga pradėjau dirbti šiai įmonei.

Registravau žmones, kurie sekė savo sveikatą ir pirko produktus. Taip pat buvo žmonių, kurie norėjo pasidalyti gerais dalykais, kurie jiems nutiko sužinojus apie NSP ir jos produktus, todėl pradėjau kurti struktūrą.

Visada turiu 24 patenkintus klientus. Siekdama lyderio statuso, visada organizuodavau produktų pristatymus namuose. Laikui bėgant pradėjau rengti susitikimus Lyderio namuose.

Ateityje planuoju ir toliau skleisti šią žinią, kad kuo daugiau žmonių sužinotų, jog pasitelkus NSP galima būti sveikiems, laimingiems ir turtingiems. Norėčiau dalyvauti Lyderių akademijoje, Direktorių akademijoje ir, žinoma, svajoju apie Ameriką.





Winter
Conference
2025

Bilietai į 2025 m. „Žiemos konferenciją“ jau parduodami! 2025 m. švęsime įmonės 15-ąsias metines Vidurio Europoje! Tai bus ypatinga konferencija – negalite jos praleisti!

KADA? 2025 m. vasario 1–2 d.

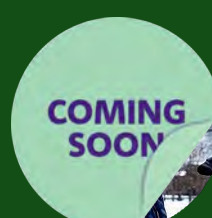
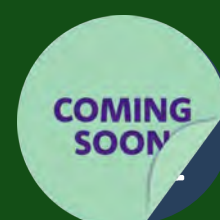
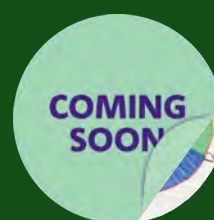
KUR? Viešbutis „Double Tree by Hilton“, Varšuva Skalnica 21

UŽ KIEK? Bilietų kaina – 349 PLN/vnt.

Jau dabar norėtume jus nuoširdžiai pakviesti į šį ypatingą renginį! Tai bus laikas, kupinas įkvepiančių susitikimų, naujų žinių ir unikalių staigmenų. Kol kas neatskleidžiame visų įdomybių – jas skelbsime palaipsniui! Kas dvi savaites savo svetainėje ir socialinėje žiniasklaidoje atskleisime po vieną programos punktą, kuris laukia konferencijos dalyvių.

Sekite naujienas, emocijos tik augs!

Prisijunkite prie mūsų ir patirkite nepamirštamų įspūdžių!



LYDERIŲ SUSITIKIMAS – Ruciane Nida

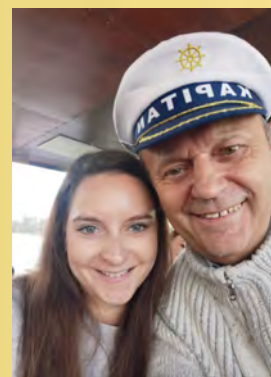
2024 m. rugsėjo 27–29 d. „Nidzki“ viešbutyje Ruciane–Nida mieste vyko mūsų CRD Mariano ir Pelagijos Pietkiewicz lyderių susitikimas „KUŹNIA MARZEŃ“. Dalyvių skaičius buvo įspūdingas – daugiau nei 160 žmonių nusprendė išmokti kaip Turėti savo gyvenimą sau.

Lyderių susitikimas – tai neeilinis renginys, kurio dalyviams siūlomi įvairūs vertingi mokymai. Pirmąją dieną, kuriai vadovavo Lyderė – Konsultantė Marta Rozmysłowska ir Lyderė – Vadovė Aneta Piekarska, buvo surengta paaukštinių šventė ir puiki proga susipažinti su dalyvių sveikatos istorijomis, kurios paskatino keistis patirtimi ir konkrečiais patarimais. Tai padeda sužinoti apie „Nature's Sunshine“ produktus, jų poveikį sveikatai ir skirtingus naudojimo būdus. Savo žiniomis apie sveikatą dalijosi kinų medicinos specialistė, Direktorė – Asistentė Patrycja Sułyk. Be to, buvo surengta sveikatos paskaita apie vaikų sugrįžimą į mokyklą.

Antroji diena, kuriai vadovavo Direktorė – Asistentė Brigida Dębowska, buvo tikra intelektualinė šventė – paskaitas skaitė patyrę sveikatos, verslo ir vystymosi specialistai.

Dalyviai galėjo pasisemti žinių iš sveikatos specialistės Annos Marijos Zielińska, taip pat verslo ir plėtros specialistų – Lyderės – Konsultantės Joannos Kosek, Lyderės – Vadovės Agnieszkos Cieślak, Direktorių – Asistentų Patricijos Sułyk ir Krzysztofo Kaliszewski, Direktorių – Asistentų Martos ir Artūro Sakowski, Direktoriaus – Asistento Krzysztofo Pietkiewicz ir CRD Mariano ir Pelagijos Pietkiewicz. Diena baigėsi šventine vakariene, per kurią buvo sukurta nuostabi atmosfera švęsti kartu, o vakarą dar labiau pajavairino šokių linksmybės, kurios padėjo užmegzti naujas pažintis.

Renginio pabaigoje trečiąją dieną buvo galima atsipalaiduoti vaizdingose Mozūrijos apylinkėse. Kruizas ežerais ir laisvas laikas žavingame Mikołajki miestelyje buvo puikus atlygis už įdėtą triūsą, leidęs dalyviams atsipalaiduoti ir pasisemti naujų jėgų. Lyderių susitikimas – tai puiki galimybė tiems, kurie nori tobulinti savo įgūdžius, užmegzti naujų ryšių ir paimti likimą į savo rankas. Nekantriai skaičiuojame dienas iki kito susitikimo gruodžio mėnesį – šį kartą Serwy mieste, viešbutyje „Albatros“.



TIESIOGINĖS PREKYBOS DIENA: SPALIO 17 D.



Spalio 17 d. minėjome Tiesioginės prekybos dieną. Šia proga norėtume nuoširdžiai padėkoti už jūsų sunkų darbą ir atsidavimą! Jūsų dėka mes kartu kuriame mūsų įmonės sėkmę, dalijamės puikiais produktais ir aistra sveikatai bei tobulėjimui. Tiesioginė prekyba – tai kur kas daugiau nei tik sandoriai, tai santykių užmezgimas, dalijimasis žiniomis ir unikalios bendruomenės kūrimas. Dėkojame, kad dalyvaujate šioje kelionėje, įkvepiate kitus ir padedate jiems siekti geresnių rezultatų. Kartu galime pasiekti dar daugiau!



SOCIALINĖ ŽINIASKLAIDA BE PASLAPČIŲ

Šiandien aptarsime privatumo ir saugumo socialinėje žiniasklaidoje temą.

Šiuolaikinė socialinė žiniasklaida tapo neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi.

Naudojamės ja bendraudami su šeima, draugais, dalydamiesi kasdienio gyvenimo įvykiais ir užmegzdami profesinius santykius. Tačiau, vis labiau populiarėjant socialinei žiniasklaidai, didėja privatumo pažeidimų ir grėsmių mūsų duomenų saugumui rizika. Šiame straipsnyje apžvelgiame, kaip apsaugoti savo privatumą socialinėje žiniasklaidoje, kaip išvengti kibernetinių patyčių ir kokių veiksmų imtis, kad apsaugotumėte savo paskyrą nuo atakų.

Duomenų apsauga socialinėje žiniasklaidoje

Socialinėje žiniasklaidoje renkami didžiuliai asmeninių duomenų kiekiai – nuo pagrindinės informacijos, pavyzdžiui, vardo ir pavardės iki jautresnių duomenų, pavyzdžiui, buvimo vietos, pomėgių ar apsipirkimo nuostatų. Kiekviena mūsų sąveika internete sukuria duomenų pėdsaką, kuriuo gali pasinaudoti tiek reklamos bendrovės, tiek potencialūs kibernetiniai nusikaltėliai.

Privatumo nustatymų valdymas

Kiekvienoje socialinės žiniasklaidos platformoje galima keisti privatumo nustatymus. Naudotojai turėtų reguliariai tikrinti, kas turi prieigą prie jų įrašų, nuotraukų ar asmeninės informacijos. Patartina apriboti prieigą prie šio turinio tik artimiems draugams arba sudaryti sąrašą asmenų, kurie gali tai matyti. Taip pat svarbu išjungti buvimo vietos rodymą – taip sumažinsite riziką atskleisti, kur šiuo metu esate.

Pateikiamos informacijos apribojimai

Kuo mažiau asmeninių duomenų rodome socialinėje žiniasklaidoje, tuo sunkiau juos panaudoti prieš mus. Venkite dalytis išsamia informacija, pavyzdžiui, gyvenamosios vietos adresu, telefono numeriu ar darbo vieta. Net nuotraukos gali atskleisti daugiau, nei norėtume, pavyzdžiui, matomus dokumentus ar vietos ženklus fone.

Platformų privatumo politika

Prieš registruojantis naujoje platformoje verta peržiūrėti jos privatumo politiką. Sužinokite, kokie duomenys renkami, kaip jie naudojami ir su kuo jais gali būti dalijamasi. Vis daugiau įmonių parduoda savo naudotojų duomenis reklamuotojams, o tai gali lemti vadinamąjį profiliavimą – tikslų naudotojų profilių kūrimą rinkodaros tikslais.

Išorinių programėlių pavojus

Vartotojai dažnai prisijungia prie įvairių paslaugų ar programėlių naudodamiesi savo socialinės žiniasklaidos paskyra, o tai gali kelti pavojų privatumui. Šios programėlės gali turėti prieigą prie asmeninių duomenų, pavyzdžiui, draugų sąrašo, el. pašto adreso ar nuotraukų. Kad to išvengtumėte, verta reguliariai tikrinti, kurios programėlės turi prieigą prie jūsų paskyros, ir atšaukti prieigą toms, kurios nebenaudojamos.

Kibernetinės patyčios – auganti grėsmė

Kibernetinės patyčios, arba agresyvus elgesys internete, yra vis didesnė problema socialinėje žiniasklaidoje.

Kibernetinių patyčių aukos gali patirti persekiojimą, priekabiavimą, tyčiojimąsi ar grasinimus. Virtualios atakos gali turėti labai rimtų pasekmių, paveikti aukų psichinę sveikatą, sukelti depresiją, nerimą, o kraštutiniais atvejais – net savižudybę.

Kibernetinių patyčių formos

- Neapykanta – neigiami komentarai ir įžeidžiančios pastabos, skirtos kitiems naudotojams.
- Trolinimas – sąmoningas ginčų ir konfliktų provokavimas internete provokuojančiais komentarais.
- Priekabiavimas – nuolatinis priekabių ar bauginančio pobūdžio žinučių ar komentarų siuntimas.
- Privачios informacijos paviešinimas – dalijimasis slapta asmenine informacija arba kompromituojančiomis nuotraukomis be aukos sutikimo.

Kaip apsisaugoti nuo kibernetinių patyčių?

Visų pirma verta atsargiai reaguoti į kibernetines patyčias. Reaguodami į neapykantą, turėtumėte ne eskaluoti konfliktą, o pranešti apie tokį elgesį socialinės žiniasklaidos platformai. Daugumoje platformų siūlomos yra priemonės, kuriomis galima blokuoti priekabiavimą ar nusikaltimą vykdančius naudotojus ir apie juos pranešti. Taip pat galite įjungti komentarų filtrus, kurie automatiškai pašalina įžeidžiantį turinį.

Pagalba kibernetinių patyčių aukoms

Žmonės, patiriantys kibernetines patyčias, neturėtų likti vieni su šia problema. Patartina kreiptis pagalbos į šeimos narius, draugus arba specialistus – psichologus ir organizacijas, padedančias priekabiavimo internete atvejais. Taip pat svarbu pranešti policijai apie kibernetines patyčias, jei toks elgesys kelia grėsmę arba yra rimtas įstatymo pažeidimas.

Kaip apsaugoti savo paskyrą ir duomenis?

Socialinės žiniasklaidos paskyros apsauga yra pagrindinė apsaugos nuo tapatybės vagystės, įsilaužimo atakų ir kitų grėsmių dalis. Platformos siūlo daugybę priemonių, kurios gali padėti apsaugoti mūsų duomenis, tačiau jų veiksmingumas priklauso nuo to, kaip jomis naudojames.

- Stiprūs slaptažodžiai

Saugumui užtikrinti būtina naudoti stiprius ir unikalius slaptažodžius. Slaptažodį turėtų sudaryti raidžių (didžiųjų ir mažųjų), skaičių ir specialiųjų ženklų derinys. Svarbu nenaudoti to paties slaptažodžio skirtingose platformose. Slaptažodžių tvarkyklė gali būti geras sprendimas, padedantis valdyti slaptažodžius.

- Dviejų etapų patikra (2FA)

Daugumoje socialinės žiniasklaidos platformų siūloma galimybė įjungti dviejų žingsnių patikrą, kuri gerokai padidina paskyros saugumą. Įvedęs slaptažodį, naudotojas turi įvesti papildomą kodą, kuris atsiunčiamas į jo telefoną arba sugeneruojamas specialia programa. Taip užtikrinama, kad net jei kas nors perimtų mūsų slaptažodį, jis negalės prisijungti prie paskyros be antrojo tikrinimo etapo.

- Saugokitės duomenų vagystės (angl. phishing)

Duomenų vagystė (angl. phishing) – tai sukčiavimo būdas, kai kibernetiniai nusikaltėliai apsimeta gerai žinomomis įmonėmis ar asmenimis, kad išgautų prisijungimo duomenis. Duomenų vagystės (angl. phishing) pranešimai dažnai siunčiami el. laiškais, socialinės žiniasklaidos žinutėmis arba SMS žinutėmis, kuriose pateikiamos nuorodos į suklastotas prisijungimo svetaines. Niekada nespauskite įtartinų nuorodų ir prieš pateikdami savo duomenis visada patikrinkite URL adresą.

- Paskyros veiklos stebėjimas

Reguliariai tikrindami prisijungimo istoriją galite aptikti įtartiną veiklą savo paskyroje. Daugumoje platformų galite matyti, iš kokių įrenginių ir vietų paskutinį kartą prisijungėte. Pastebėjus įtartiną veiklą, patartina nedelsiant pakeisti slaptažodį ir atsijungti nuo visų įrenginių.

Privatumas ir saugumas socialinėje žiniasklaidoje – tai klausimai, dėl kurių turime elgtis sąmoningai ir atsakingai naudotis platformomis. Asmeninės informacijos apsauga, kibernetinių patyčių vengimas ir paskyrų apsauga – tai pagrindiniai žingsniai, kurių turėtų imtis kiekvienas naudotojas, norėdamas saugiai naudotis socialine žiniasklaida. Didėjant tokioms grėsmėms kaip kibernetinės patyčios ir duomenų vagystės, verta skirti laiko suprasti, kaip geriausiai apsaugoti savo informaciją ir užtikrinti skaitmeninio gyvenimo saugumą.



POWER MEAL TOUR

Dėl didžiulio susidomėjimo „Power Meal Tour“ turu nusprendėme **pratęsti** iki **lapkričio pabaigos!** Jei norite, kad aplankytume ir jūsų miestą, kuris dar nėra įtrauktas į mūsų maršrutą, kuo skubiau atsiųskite mums savo sustojimo pasiūlymus (tikslią vietą, datą, laiką). Planuojame aplankyti miestus, kuriuose susitikime dalyvaus ne mažiau kaip 30 žmonių. Laukiame Jūsų paraiškų!

Iki šiol vykusiuose susitikimuose tvyrojo nuostabi atmosfera, o dalyvių atsidavimas ir noras plėsti žinias sveikatos tema buvo įspūdingas. Dėkojame visiems, su kuriais jau turėjome galimybę susitikti, ir tikimės, kad vėl susitiksim!



PASKATINIMAI

2024 RUGSĖJIS:

Lyderiai – vadovai

Jolanta i Dariusz Kaczmarek, Ulyana Bakhtina

Lyderiai – konsultantai

Barbara Kozłowska, Małgorzata Juskowiak i Andrzej Manka, Natalia Winnik, Łukasz Nawrot, Klara Sakowska i Agnieszka Staskiewicz, Marzena i Natan Strzelecki, Katarzyna Bebej, Ewa Mazan

Vadovai – asistentai

Maria Filipczyńska, Ewa i Grzegorz Twardowscy, Bogumiła Lubera, Kamil Sęk, Ewelina Kuca, Yurii Hazdyk, Kamila Czaplicka, Magdalena Wróbel, Mirosław Zieliński, Wioleta Lutrzykowska, Bartosz Głab, Klaudia Nagórska, Ilma Sodonienė, Bogdan Skuza, Agata Mątowska, Maja Ferenc, Marzena i Tomasz Tołpa, Małgorzata Gal, Sylwia Bogatek, Bogumiła Załęska, Katarzyna i Antoni Łuczkiwicz, Ilona Kanak, Agnieszka Czebiera, Aleksandra Michalska, Natalia i Filip Frąckowiak, Leszek Frąckowiak

Lyderiai

Władysława i Grzegorz Motyl, Barbara Kaba, Irina Elli, Bożena Małota, Teresa Szymula, Regina Legotaite, Karol Wcjdyla, Beata Karwowska, Krystyna Sęk, Ewa Mizerek, Wacjciech Krzyszcak, Angelika Dragan, Tatsiana Kaleshka, Angela Nicolaeva, Marytė Šlepikienė, Joanna Junger, Jolanta Rygiel, Mira Machnicki, Beata Mikulska, Magdalena Dolczak, Ewelina Madejak, Stanisława Samek, Anna Lewandowska, Anna Smuczyńska, Ewelina Radzewicz, Natalia Plugina, Mariola Gawrońska, Dorota Król, Angelika Wróblewska, Anna Kętrzyńska, Janina Mroziak, Aldona Ochał, Daiva Stankienė, Marzena Pajewska, Justyna Sroczyk, Justyna Wolińska, Aneta i Łukasz Krawczyk, Beata Biernacka, Dorota Wiśniewska, Paulina Skrzypczak, Virginija Salkauskienė, Adam Gozdek, Anna Korajczyk, Anna Pawlicka, Włodzimierz Marczak, Tamara Hazdyk, Mariola Belka, Edyta Wysokińska

Vadovai

Elżbieta Rzeplińska, Aldona Serksniene, Magda Przywara, Władysław Jastrzębski, Daniel Stańdo, Volha i Zuzanna Gąsiorowskie, Beata Stępień, Beata i Jarosław Barańscy, Karina Springiša Skuke, Monika Krzyszcak, Urszula Suszkiewicz, Larysa Kompaniiets, Ingūna Rozenberga, Edyta Lutrzykowska, Olga Jelenskyte, Dorota Grądział, Iwona Sucharzewska, Izabela Baron-Zalewska, Anna Kaczmarek, Agnieszka Piechota, Marta Maciejak, Victor Gulin, Agnieszka Słowakiewicz, Dominika Kopacz, Sandra Trofimova, Edyta Radzevičienė, Anna Ilwicka-Waraksa, Bogdan Wichliński, Stanisław Mroziak, Piotr Drożdż, Waldemar Piotrowski, Bogusława Przewoźnik, Marta Cieślak, Rafał Seremet, Michał Dolczak, Renata Sukiennik, Agata Prusaczyk, Катерина Сорна, Nina Krupa, Monika Cyckowska, Barbara Dawcewicz, Jūratė Laukineitienė

Konsultantai

Magdalena Nowicka, Irena Naumiuk, Jolanta Jarosik, Grażyna Pawłowska, Magdalena Kita, Natalja Bistrova, Natalia Nowak, Svetlana Kuznecova, Kristine Buša, Zarina Peshchuk, Barbara Bonisławska, Angelina Eriomina, Monika Słomka, Bogusław Habel, Żanna Tarvide, Izabela Osowska, Edyta Kaitinaitė, Ivanna Sveripa, Joanina Skoda, Agnieszka Maziarz, Mikołaj Mądrzyk, Denis Mitiajev, Anna Mitrofanova, Kamila Trzeciak, Aneta Osowiecka, Olga Rutkowska, Bożena Mazur i Aleksandra Dudek, Krystyna Kolasińska, Joanna Gwiazda, Irina Maslova, Elena Moseychukene, Wioleta Jasotienė, Larisa Fuchs, Austėja Lukaitė, Irmina Olszak, Daryna Bazelińska, Monika Sejdak-Cich i Rafał Cich, Olga Strjukova, Modesta Makaveckienė, Diana Mazureca, Jadwiga Jagiełło-Stanowska, Agnieszka Błaś, Dmytro Shykhaliev, Jekaterina Sokolova, Jurgita Mikalauskaite, Snizhana Choma, Mantas Marmakas, Tatiana Zhuk i Alexander Zhuk, Анна Дмитриева, Agnieszka Mokosz, Agnieszka Niemczyk, Anna Gąjek Jarmoszewicz, Natalja Bagrova, Alma Remeikienė, Katarzyna Lasota, Anżelika Bogdanova, Inga Zdzinska, Piotr Pietrzak, Maria Kobus, Iryna Zeleny, Viktoriia Fomenko, Kinga Mej Ratej, Danuta Laskowska, Leszek i Danuta Porada, Yuliya Neufeld, Lourdes Huanco Avellaneda, Galina Kabicheva, Skaidrite Saknīte, Agnieszka Widelka, Jolanta Ulpe, Emilia Markowska, Oksana Jakuska, Olga Lubnevskaya, Emanuel Orzeł, Dorota Kubala, Konrad Cecot, Jadwiga Smaga, Małgorzata Kowalczyk, Anastasiia Fuchs, Danuta Owsianowska, Viktoriia Semykras, Ilona Leščinska, Małgorzata Dąbkowska, Krzysztof Romanowski, Halina Strępek, Viktoriia Babenko, Agnieszka Górka, Elżbieta Panaś, Ina Fedziukovich, Barbara socha, Alius Kamarauskas, Oksandra Tsvihun, Katarzyna Dziewa, Irina Gal, Leon Gaško, Irina Hergert, Lucia Casado, Grzegorz Krupa, Gertruda Głowińska, Andrzej Mielewski, Anna Kleczyńska, Maria Mejkowska, Jūlia Sarajeva, Светлана Кабакчеева, Solja kovaluka, Patrycja Lewandowska, Małgorzata Gazda, Agnieszka Aksamit-Szułakiewicz, Krystian Kowgier, Agata Rekowski, Beata Karczewska Karczewska, Elżbieta Maciejkowicz, Urszula Guściora, Barbara Kabala, Małgorzata Głuchowska, Małgorzata Krejpowicz, Tadeusz Wasilewski, Anna Koźlarek, Agata Kapela, Paweł Ożóg, Natalia Dąbkowska, Konrad Tadla, Birute-Julja Gedvilienė, Łukasz Dubas, Bożena Chmura, Sigita Mikutienė, Agnieszka Cyran, Ludmiła Jasiulewicz, Tatiana Zadoiana, Małgorzata Długosz, Małgorzata Jutrzenka Trzebiatowska, Danuta Burzyńska, Vaida Jociute-Rance, Irena Cyran, Piotr Nowak, Agnieszka Kłoskowska, Karolina i Przemysław Budziński, Sviatlana Tchibissova, Maryte Karciauskaite, Elżbieta Skorupka, Małgorzata Kupisz, Marta Wiśniewska, Svitlana Tretiakova, Nina Kaulia, Marzena Cybulska, Władysław Durak, Nicol Sarah Kutser, Dorota Madej, Diana Zakon, Tetiana Sushchenko, Victoria T, Marta Zukowska, Zdzisława Kopera, Aleksandra Moska, Karolina Salkauskaitė, Anna Brzozowska, Jolanta Gołąb, Agnieszka Rodzik, Elżbieta Kowalska, Birutė Šidlauskaitė, Lucyna Chudy, Matvej Kurilionok, Anna Uzun, Dawid Wiśniewski, Beata Nowak, Bożena Struniawska, Urszula Książek, Joanna Dąbrowska, Liudmyla Shcherba, Zdzisław Górski, Adam Góra, Tetiana Litviakova, Monika Wierzok, Teresa Moskal, Marek Drożdż, Izabela Wykowska, Renata Matejek, Grażyna Tamašauskienė, Bogusia Bunikowska, Martyna Bator, Beata Szumowicz, Agnieszka Bcjanowska-Dziubek, Piotr Hajduk, Viktoriia Sokur, Anna Salawa, Wioletta Bubiak Szafarczyk, Barbara Prewendowska, Justyna Matejek, Miłosz Manikowski, Justyna Walmsley, Krystyna Broncel, Karina Kapała, Urszula Rawa, Wioletta Kurek, Adam Figiel, Aleksandra Parzuchowska, Lucyna Maniewska, Ewa Szpernalowska, Sandra Barańska, Gabriela Lamber-Mleko, Paulina Kowalczyk, Бранимир Костов, Taisja Orlovska, Jan Froński, Izabela Górna, Gabriela Rzepa, Kinga Sułkowska, Zofia Mierzejewska, Katarzyna Zalewska, Maria Kress, Alma Gricienė, Rima Augustinavičienė, Tetiana Bodenchuk, Anna Belaya, Lucyna Wodzis, Anna Gałuszka, Beata Zielińska, Justyna Atkielska, Marta Sadowska, Renata Tkaczyk, Marcin Łuczak, Natalja Mezenceva, Alona Shyshka, Anna Surzhok, Krisztina Lestak, Dorota Kwiecińska, Agnieszka Małyk, Elżbieta Dybińska, Aneta Atkielska, Antoni Marek, Jolanta Kot, Olha Sarabun, Marta Watts, Joanna Perska-Jasinska, Zaneta Szczygieł, Bogdan Siwarski, Ewa Gołąb, Laima Verbickaite, Jan Mański, Anna Dębska, Bronisława Ochał, Marek Bartosz, Irena Paulavičienė, Justyna Cabak, Dorota Szyndlar, Kleopa Straukienė, Leokadia Chodór, Janina Tuszyńska, Izida Dolotina, Marta Scibor, Justyna Kowalczyk, Irina Jakovleva, Katarzyna Kreft-Skiberowski, Svetlana Jarmuševiča, Andrzej Werynski, Urszula Rydel, Monika Szkulska, Marta Krzywacka, Sławomir Figiel, Anna Alicja Rykowska, Irina Schmidt, Jadvyga Pašinskaitė, Emilia Radońska, Zygmunt Kaliszewski, Stanisław Falarz, Agnieszka Ciereszko, Klaudia Krzykalak, Mirosław Szeraszewicz, Dorota Franczak, Beata Styś, Rafał Marcinkiewicz

**DIREKTORIŲ
VALDYBOS NARYS**

[illegible]

* Akcija NSP Lenkija moka 11 proc. premiją, jei padidėja procentinė dalis.