

Checklista

**80 DOCHODOWYCH
NISZ W INTERNECIE
I NIE TYLKO**

Checklist



ZDROWIE I WELLNESS

- Zdrowe odżywianie
- Odchudzanie
- Zdrowie kobiet po 40. i 50. roku życia
- Naturalne terapie i medycyna holistyczna
- Zdrowie psychiczne i redukcja stresu
- Mikroskładniki i suplementy
- Dieta roślinna / wegetariańska / keto
- Fit catering i plany żywieniowe
- Terapie alternatywne (np. biorezonans, akupunktura)
- Coaching zdrowotny



FINANSE I PIENIĄDZE

- Oszczędzanie i budżetowanie domowe
- Tworzenie firmy od podstaw
- Inwestowanie (np. giełda, nieruchomości)
- Zarabianie online (freelancing, e-commerce)
- Kryptowaluty
- Tworzenie i sprzedaż kursów
- Biznes dla kobiet 40+
- Afiliacja / programy partnerskie
- Biznesy lokalne i ich rozwój
- Monetyzacja bloga lub kanału YT
- Praca zdalna i organizacja czasu



ROZWÓJ OSOBISTY I DUCHOWY

- Mindfulness i medytacja
- Rozwój kobiecej energii
- Duchowość i praca z intencją
- Journaling i afirmacje
- Coaching życiowy
- Kursy online o samoświadomości
- Uwalnianie ograniczających przekonań
- Praca z energią (np. Reiki)
- Warsztaty rozwoju osobistego
- Minimalizm i prostota życia



RELACJE I ZWIĄZKI

- Komunikacja w związkach
- Randkowanie po 40.
- Wychowanie dzieci i nastolatków
- Uzdrawianie relacji rodzinnych
- Samoakceptacja i budowanie poczucia własnej wartości
- Terapie par
- Coaching rodzicielski
- Rozwody i nowy start
- Samotność i jak ją oswoić
- Asertywność i stawianie granic



UMIEJĘTNOŚCI I KREATYWNOŚĆ

- Pisanie e-booków
- Projektowanie graficzne
- Obsługa social mediów
- Tworzenie stron internetowych
- Nauka języków obcych
- Copywriting i storytelling
- Fotografia i obróbka zdjęć
- Montaż filmów i reelsów
- Ilustracje cyfrowe
- Kursy techniczne: Canva, Notion, ChatGPT



ZAINTERESOWANIA I STYL ŻYCIA

- Rękodzieło (szycie, makrama, ceramika)
- Tworzenie świec, mydeł, kosmetyków naturalnych
- Dom i dekoracje wnętrz
- Ogród, zioła, warzywniki
- Gotowanie i przepisy (np. bezglutenowe, tradycyjne)
- Moda dla kobiet 40+
- Second hand – stylizacje i moda slow
- Zero waste i eko lifestyle
- Planowanie i organizacja życia
- Bullet journaling i scrapbooking



SPORT I RUCH

- Joga i pilates
- Taniec dla kobiet 40+
- Treningi w domu
- Nordic walking
- Stretching i mobility
- Rehabilitacja ruchowa
- Fitness mentalny (ciało + umysł)
- Zumba, taniec brzucha, salsa solo
- Zdrowy kręgosłup
- Spacertery terapeutyczne



NIETUZINKOWE I NISZOWE POMYSŁY

- Prowadzenie warsztatów lokalnych
- Wyjazdy rozwojowe i kobiece retreaty
- Projektowanie nadruków na koszulki
- Prowadzenie newslettera tematycznego
- Prowadzenie kanału YouTube / podcastu
- Wirtualna asystentka dla coachów
- Tłumaczenia i korekty tekstów
- Organizacja wydarzeń online
- Produkty cyfrowe dla edukacji
- Konsultacje z astrologii / numerologii



10 POMYSŁÓW NA BIZNES STACJONARNY

- Sklep z odzieżą Vintage

Sklep oferujący starannie wyselekcjonowane ubrania z minionych dekad, które cieszą się popularnością wśród miłośników unikalnego stylu i zrównoważonej mody.

- Kawiarnia z kawą specjalistyczną

Miejsce, które serwuje wysokiej jakości kawy z różnych regionów świata, z możliwością degustacji i zakupu ziaren do domu.

- Studio florystyczne

Pracownia, która oferuje nie tylko sprzedaż kwiatów, ale także warsztaty z tworzenia bukietów i dekoracji ślubnych.

10 POMYSŁÓW NA BIZNES STACJONARNY

- Butik z rękodziełem

Sklep sprzedający unikalne, ręcznie robione produkty lokalnych artystów i rzemieślników, od biżuterii po dekoracje do domu.

- Studio jogi i medytacji

Przestrzeń do praktyki jogi i medytacji, oferująca różnorodne zajęcia dla początkujących i zaawansowanych.

- Salon kosmetyczny z naturalnymi produktami

Miejsce, które oferuje zabiegi kosmetyczne z wykorzystaniem naturalnych i ekologicznych produktów.



10 POMYSŁÓW NA BIZNES STACJONARNY

- Księgarnia z kawiarnią

Miejsce, gdzie można nie tylko kupić książki, ale także spędzić czas z filiżanką kawy, organizując przy tym spotkania literackie czy kluby książki.

- Pracownia ceramiki

Studio oferujące warsztaty z tworzenia ceramiki, a także sprzedaż ręcznie robionych wyrobów.

- Szkoła gotowania

Miejsce, które oferuje kursy kulinarne dla amatorów i profesjonalistów, ucząc różnych kuchni świata.

- Studio fotograficzne

Przestrzeń, która może być wynajmowana na sesje zdjęciowe, a także oferująca usługi profesjonalnej fotografii, w tym portrety, zdjęcia rodzinne i produktowe.

Dziękuję

Dziękuję za pobranie tej inspirującej Checklisty, która i mnie pomogła w nakreśleniu mej Drogi biznesowej.

Najważniejsze , abyś robiła to co kochasz lub przekuła w biznes wiedzę, którą masz w Sobie!

Jak pozbyć się obaw i ograniczeń?
Każda z nas ma w sobie głos, który czasem szepcze: „Nie dam rady”, „Za późno”, „Nie umiem”...
Ale wiesz co? To tylko głos lęku — nie rzeczywistość.

Zacznij od nazwania swoich obaw – wypowiedz je na głos lub zapisz.
Świadomość to pierwszy krok do zmiany.

Zadaj sobie pytanie:
„Czy to prawda? A jeśli nie – co
jest możliwe?”
Poszukaj historii kobiet takich jak
Ty, które mimo obaw zrobiły
pierwszy krok – one są najlepszym
dowodem, że warto!
Otocz się wspierającym
środowiskiem–społeczności,
mentorzy, grupy, które będą
dopingować, nie oceniać.
I pamiętaj – każda wielka zmiana
zaczyna się od małej decyzji.
 Nie musisz być gotowa.
Musisz być gotowa spróbować.
Chcesz, by Twój głos wybrzmiał
w sieci?
Napisz do mnie – pomogę Ci
zacząć!



admin@malgorzathamrozek.eu

www.malgorzathamrozek.eu