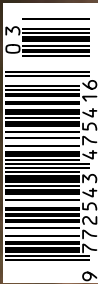


ISSN 2543 - 4756



cena: 8,00zł (w tym 8 proc. VAT)

INDEKS 47068

# Moja Harmonia Życia

(1/2) 2024

ZDROWIE NATURA EKOLOGIA

## Renata Rybacka:

Wykorzystuję  
każdy dzień,  
by realizować  
swoje mniejsze  
i większe cele

- Ograniczenia tkwią w nas samych
- Po co mieć książki, których się nie czyta?
- Pierwsze perfumy stworzyła kobieta
- O niuansach przemocy w związkach



EKSTRAKT  
Z TRAGANKA  
BŁONIASTEGO

EKSTRAKT  
Z GRZYBKA REISHI

NATURALNE  
SKŁADNIKI

WZBOGACONY  
MIODEM

SIŁKA ADAPTOGENÓW

ANTYOKSYDANTY



# TRAGANEK ASTRAGALUS EKSTRAKT

10 fiolek x 10 ml      suplement diety

- ✔ TRAGANEK ASTRAGALUS ekstrakty z:  
korzenia traganka błoniastego 1400 mg, grzybka reishi 120 mg
- ✔ Produkt wzbogacony miodem
- ✔ Naturalne składniki
- ✔ Postać płynna
- ✔ Produkt dla wegetarian
- ✔ Clean Label – bez zbędnych dodatków



## POLECAMY RÓWNIEŻ ADAPTOGENY:

**Ginseng 200:** żeń-szeń, mleczko pszczele, miód

**Ginseng 500:** żeń-szeń, miód

**Ginseng 500 plus:** żeń-szeń, cytryniec chiński, mleczko pszczele, miód, zielona herbata

**Kordyceps ekstrakt kompleks:** kordyceps, traganeek, cytryniec



Drodzy Czytelnicy,

doceniam mądrość starej zasady, że po to natura człowieka wyposażyta w oczy z przodu głowy, by nie oglądał się za siebie. Wyznaję tę zasadę, że co było, trzeba zamknąć, nie wracać do tego i iść do przodu, bo życie nie jest filmem, żeby je cofnąć jak kasetę i poprawić. Na to, co było nie mamy już wpływu. Jednak czasem te drzwi przeszłości się nie domykają, ciążą nam i rzutują na nasze życie, nierzadko negatywnie. Trzeba to więc przepracować i się od tego uwolnić. Jak to zrobić?

Najnowsze wydanie Mojej Harmonii Życia w dużej mierze jest poświęcone właśnie temu, jak pokierować własnym życiem, uwolnić się od obciążeń przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Korzystając z wiedzy ekspertów, pokazujemy Wam, jak pokoleniowe obciążenia determinują nasze życiowe decyzje, przekonania i zachowania oraz jak sobie pomóc, by się od nich uwolnić. Od początku istnienia naszego magazynu postawiliśmy na prezentowanie wielu punktów widzenia, a Czytelnikom zostawiamy decyzję co przyjmą jako swoje. Tak jest i tym razem.

Niezależnie od zastosowanej metody, kluczem do uzdrowienia relacji z innymi osobami – najbliższymi i dalszymi oraz ze sobą – jest samoakceptacja i zrozumienie siebie. Niby znamy siebie od urodzenia, a czasem to jedna z najtrudniejszych rzeczy w naszym życiu.

O tym, że warto wykonać ten wysiłek przekonują Renata Rybacka, Anna Erenc i Włodzimierz Osiński. Anna Ceranek-Dadas pisze o trudnych aspektach związku i przemocy, której czasem sobie nawet nie uświadamiamy, a Piotr Michoń, żebyście nie mieli poczucia winy, że nie nadążacie z czytaniem książek, których kupowaniu nie możecie się oprzeć, bo jak się okazuje, już samo ich posiadanie jest „źródłem intelektualnej pokory”. Ma ono nawet japońską nazwę „tsumodoku”.

Zapraszamy do lektury, przemyśleń i wniosków. Byle były z korzyścią dla Was.



Fot. Daria Olzacka

*Anna Dadas*

redaktor naczelna z zespołem

Zapraszamy na naszą stronę [mojaharmoniazycia.pl](http://mojaharmoniazycia.pl)

- 5** Wykorzystuję każdy dzień, by realizować swoje mniejsze i większe cele
- 13** Kobiety-Kobietom. Spotkanie Mojej Harmonii Życia
- 16** Kawa mocy przeciw przemocy
- 19** O niuansach przemocy w związkach
- 24** Ograniczenia tkwią w nas samych
- 32** Legenda Marii Walewskiej trwa w buteleczce perfum
- 37** Po co mieć książki, których się nie czyta?
- 41** Produkt Miesiąca
- 42** Mudry – Zimowy letarg
- 47** Autoterapia aktywnych punktów spustowych
- 50** Niechciany lokator w naszym łóżku
- 54** Dusza jest wieczną istotą
- 61** Kraina ognia i... zgniętego rekina
- 70** Portrety tożsamości
- 74** Z miłości do zwierząt
- 76** Przeczytane – Polecane
- 77** Wieczór autorski
- 78** Projekt „Goddesses” - electric cello & loop station

## Moja Harmonia Życia

### WYDAWCA:

CD Media sp. z o.o.  
ul. Wilczak 20F/U2, 61-623 Poznań

### REDAKCJA:

ul. Wilczak 20 F U2, 61-623 Poznań  
tel. +48 502 684 450, +48 513 078 964  
www.mojaharmoniazycia.pl  
e-mail: redakcja@mojaharmoniazycia.pl

### REDAKTOR NACZELNA:

Anna Dolska  
tel. +48 513 078 964  
e-mail: redakcja@mojaharmoniazycia.pl

### REDAKTOR WYDANIA:

Beata Wozniak  
tel. +48 600 545 772  
e-mail: beata.wozniak@vivaziola.pl

### REKLAMA I MARKETING

Robert Kujawa  
tel. +48 502 684 450  
e-mail: robert.kujawa@vivaziola.pl

### OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Studio StrefaDTP

### DRUK:

Top Druk Sp. z o.o., Sp. K.

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiuścacji tekstów, zmiany ich formy graficznej i tytułów.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.  
Zdjęcia: Pixabay, Shutterstock, AdobeStock  
Zdjęcie na okładce: Daria Olzacka

### DYSTRYBUCJA:

Empik, vivaziola.pl  
wersja elektroniczna: publiko.pl, e-kiosk.pl, vivaziola.pl, mojaharmoniazycia.pl





*Wykorzystuję każdy dzień,*  
by realizować swoje  
mniejsze i większe cele

Z Renatą Rybacką, mediatorem, akredytowanym coachem, mentorem, certyfikowanym trenerem NLP, pedagogiem rozmawia Anna Dolska.

## **Jak - jako ekspert od relacji międzyludzkich - oceniasz komunikację międzyludzką naszych czasów?**

Komunikacja jest czynnością, którą wykonujesz w każdej chwili swojego życia. W dzisiejszym świecie, w którym wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni, tzn. żyjemy online, wysyłasz i odbierasz informacje przez cały czas – zarówno wtedy, gdy głęboko śpisz, jak i wtedy, gdy prowadzisz gorącą dyskusję z przyjaciółką albo wymieniasz się SMS-ami ze znajomymi.

Niektórzy ludzie mają wysoką umiejętność komunikacji i w jasny sposób potrafią przekazywać swoje myśli, podczas gdy inni mają duże problemy z ubraniem myśli w słowa i porozumieniem się z drugą osobą. Na szczęście możesz nauczyć się tej umiejętności i z powodzeniem jej używać, np. na moich szkoleniach i warsztatach, pod warunkiem jednak, że wykazesz się zaangażowaniem i cierpliwością.

Komunikacja oczywiście przynosi korzyści, jednak tylko tym, którzy nad nią pracują. Nie można generalizować, jednak uważam, że z tą naszą dzisiejszą komunikacją nie jest tak bardzo źle. Wszystko zależy od naszego nastawienia. Coraz więcej ludzi jest świadomych swojego życia, a więc również swojej komunikacji, jeśli czegoś nie wiedzą, szukają specjalistów, kursów, książek. Dzisiaj literatury z tej dziedziny nie brakuje. Wybieramy również towarzystwo takich osób, z którymi „nadajemy na tych samych falach”, mamy podobne zainteresowania, z takimi właśnie lubimy przebywać. Dzisiaj czas jakby przyspieszył, szkoda każdego dnia, aby marnować go na ludzi, którzy nas ranią czy krytykują. Zawsze tacy będą, wszystkim nie dogodzimy i to należy przyjąć za fakt. Jednak są też takie osoby, które chętnie z nami rozmawiają i lubią nasze towarzystwo. Uważam, że każdy z nas ma prawo mieć gorszy dzień, jednak jeśli kogoś skrzywdziliśmy słowem, to zawsze jest w komunikacji takie słowo jak „przepraszam”. Na pewno działa.

**Jest taki żart, że Sokrates został skazany na wypicie cykuty, bo za dużo mówił. Prowadził dyskusje, ale też zadawał pytania, więc słuchał. Mam wrażenie, że teraz ludzie za dużo mówią, a za mało słuchają siebie wzajemnie. Czy to tylko moje odczucia?**

Sokrates przez całe życie jedynie rozmawiał, najwyżej bowiem cenił żywy dialog. Prowadząc rozmowę, miał zawsze jednego rozmówcę. Sądził, że w takiej rozmowie łatwiej jest ustalić prawdę, niż w takiej, w której uczestniczy jednocześnie wielu ludzi. Przedmiotem dyskusji było dobro, przyjaźń, piękno, męstwo, pobożność, wiedza i wiele innych.

Zgadzam się, że ludzie dzisiaj dużo mówią. Lubią wygłaszać monologi, to wiąże się z ich potrzebą bycia zauważonym bądź odczuciem niskiej samooceny.



Jednak takie osoby są w środku bardzo nieszczęśliwe, bo nie mają szacunku do siebie samego, nie potrafią zaakceptować swoich niedoskonałości i nie kochają siebie. Mówią głośno, ponieważ potrzebują zainteresowania własną osobą. Wtedy nie słuchają innych, nie mają empatii, elastyczności, myślą, że ich problemy są najważniejsze na świecie. Chcę tylko uzmysłowić, że wystuchanie naszego rozmówcy jest najważniejszą rzeczą jaką możemy dla niego zrobić. Każdy z nas potrzebuje kogoś, by go wysłuchał, a nie udzielał rad. Można powiedzieć, że każdy człowiek musi mieć kogoś, komu może powiedzieć wszystko i nie będzie oceniony. A co najważniejsze i najistotniejsze to jest to, że nikomu innemu tego, co usłyszał, nie powtórzy. Chodzi o słuchanie, a nie słyszenie. Chcę tylko dodać, iż *słuchanie* polega na słyszeniu, jak i rozumieniu. Jest aktywnością o charakterze partycypacyjnym, co oznacza, że trzeba się zaangażować, stać się jej uczestnikiem. Ponadto *słuchanie* wymaga koncentracji i świadomości, aby dać się odbierać to, co się słyszy i nadawać temu sens.

**Nie bez powodu nawiązałam do Sokratesa, bo jego metoda majeutyczna to współcześnie najważniejsze założenia coachingu. W podsumowaniu ubiegłego roku napisałaś, że przeprowadziłaś 100 godzin sesji coachingowych i przeszkoliłaś 1500 osób. Coaching w większości kojarzy się z biznesem, ale czy można go także stosować jako metodę psychoterapeutyczną poza biznesem?**

Metoda majeutyczna Sokratesa, której celem miało być wspólne dotarcie do prawdy polegała na wydobywaniu z dyskutanta nieuświadomionej przez niego wiedzy prawdziwej. Platon określał to jako nieodkryty potencjał, z którego rozmówca nie zdaje sobie sprawy.

*Każdy jest inny, inaczej przeżywa swoje emocje, ma inną rodzinę, środowisko, w którym się wychował i tylko on sam może sobie pomóc.*

Właśnie coaching polega na zadawaniu takich pytań, aby w istocie wydobyć tę *prawdę*, czyli rozwiązanie, jednak nie podpowiadane przez coacha. Tu ważne jest aktywne słuchanie, o czym była mowa wcześniej. Wcale nie udzielanie rad, bo nikt za nikogo życia nie przeżyje. Każdy jest inny, inaczej przeżywa swoje emocje, ma inną rodzinę, środowisko, w którym się wychował i jedynie on sam może sobie pomóc. Sesje coachingowe nie dotyczą tylko spraw biznesowych, ale również prywatnych.

Miałam tę przyjemność prowadzić sporo sesji coachingowych i również wiele mnie one nauczyły. Mogę stwierdzić, że wszyscy mają problemy, a życie nie jest idealne. Nie było idealne za czasów Sokratesa i z całą pewnością nie jest idealne dziś. Jednak ciągle mówię o nastawieniu do tych problemów, do umiejętności podejścia do nich i ich rozwiązywania, powiem więcej: spojrzenia na swoje problemy jako bardzo przydatne doświadczenia, które były potrzebne, by spojrzeć na nie w zupełnie innym świetle.

Chciałabym podsumować moje rozmowy coachingowe słowami Sokratesa: „Gdyby wszystkie nasze nieszczęścia trafiły na jeden wspólny stos i każdy musiał wziąć z niego jednakową część, ludzie z zadowoleniem wybrałyby własne i odeszli”. Każdy ma swoje problemy, na ile umie je unieść.

### **Jakie są główne założenia coachingu i co możemy dzięki niemu osiągnąć?**

Założeniem coachingu jest proces, w wyniku którego klient osiąga swój zamierzony cel. Klient przychodzi na sesję z pewnym swoim celem, jednak nie wie, jak go osiągnąć. To coach poprzez pytania uzmysławia klientowi jego umiejętności, naturalne zdolności, nowe strategie, kreatywność. Odblokowuje jego potencjał w celu maksymalizacji jego rozwoju osobistego i zawodowego. Istotę coachingu stanowi jednak własna praca klienta podczas sesji oraz między sesjami, ponieważ ma zadanie, by realizować swój cel i po prostu działać. Podczas spotkań coach buduje z klientem relację opartą na szacunku i zaufaniu, tworzy bezpieczne i wspierające środowisko oraz rozwija w sobie i kliencie otwartość, ciekawość i elastyczność.

### **W jaki sposób pracujesz w ramach Sztuki Komunikacji ze swoimi klientami? Jakie są ich oczekiwania?**

Teraz ludzie są bardziej świadomi swoich celów, a ja jestem ich wsparciem w rozwoju osobistym jak i porozumiewania się z innymi. Prowadzę szkolenia i warsztaty z efektywnej komunikacji opierając się na narzędziach coachingowych i mentoringowych. Na moich zajęciach zawsze wzbudzam zaciekawienie tematem i „chciejstwo” (tak to nazywam) dalszego odkrywania podróży z samoświadomością, rozwojem oraz funkcjonowaniem i komunikowaniem się w społeczeństwie. Klienci są bardzo wymagający, dlatego ciągle uczę się i obserwuję otoczenie, by odpowiednio selekcjonować wiedzę do wymagań uczestników. Najważniejszym moim sukcesem jest to, że klienci do mnie wracają, by uczyć się dalej i rozwiązywać nowe zadania w drodze do sukcesu.







**Jesteś też trenerem neurolingwistycznego programowania, które ma prowadzić do skutecznej komunikacji z odbiorcą. Słyszałam opinie, że to środek do manipulacji. Czy to prawda i na czym polega ta metoda?**

Neurolingwistyczne Programowanie jest modelem skutecznej komunikacji, wiedzą na temat subiektywnego doświadczenia, jak również narzędziem zmiany osobistej. Niewątpliwie jego zaletą jest niezwykła elastyczność, ponieważ nawet jeśli wybrana metoda nie przynosi natychmiastowych rezultatów, to dzięki NLP można zmienić sposób postępowania, ocenić sytuację, a w efekcie zrealizować wytyczone cele. Jest to więc podejście praktyczne, dające znakomite rezultaty we wszystkich dziedzinach życia.

NLP to język perswazji, nie manipulacji, jednak to, jak zostanie wykorzystany w życiu to sprawa indywidualna każdego człowieka, wszystko może być manipulacją. Tutaj liczą się tylko nasze intencje, a ja pokazuję, jak odróżnić język perswazji od manipulacji.

**Jakie błędy najczęściej popełniamy w komunikacji z innymi osobami zarówno w prywatnym życiu np. w związku, z dziećmi, ale też w pracy w relacjach między pracownikami, jako szefowie, jako podwładni?**

Błędy to właśnie manipulacja, stawianie siebie w roli ofiary, bezradności lub narzucanie swojego zdania, wymuszanie. Dlatego tak ważne jest mówienie o swoich uczuciach, emocjach z bliskimi osobami oraz umiejętność mediacji i negocjacji w pracy, której też uczę na zajęciach. Zawsze najważniejsze jest mówienie otwarcie o naszych problemach, jak i sukcesach. Docenienie drugiego człowieka, pochwała zarówno członka rodziny, jak i pracownika jest niewątpliwie najważniejszym elementem w naszym pozytywnym rozwoju. O błędach mówmy cicho i na osobności, natomiast komplementujemy głośno i w obecności innych. To zdecydowanie wpływa na efektywniejsze wyniki i chęci wykonywanej pracy i wspomaga dążenie do sukcesu.

**Jak najskuteczniej przekonać kogoś do swoich racji?**

Mówić przede wszystkim szczerze o swoich uczuciach, w atmosferze zaufania, spokoju, szacunku oraz cierpliwie wytłumaczyć korzyści swojego planu. Dajemy również czas na przemyślenie i na zadawanie pytań. To najważniejsze cechy.

**Jak mówić, by inni nas słuchali i byśmy byli zrozumiani?**

Przede wszystkim zaciekawić tematem, na bazie własnych doświadczeń i różnych przykładów, bo lubimy poruszać wyobraźnię. Musimy też pamiętać, że siła tego, co mówimy, może wywierać bardzo silny i konkretny wpływ na innych. Każdy z nas, zarówno nadawca, jak i odbiorca komunikatu, ma nieco inny zasób



słownictwa. Inne słowa wypowiadamy zwracając się do szefa czy prezesa, inne do pracownika będącego specjalistą w tej samej dziedzinie co my, a jeszcze inne w czasie prezentacji czy konferencji. Każdy chce być zauważony, dlatego ważne jest również, by zachować kontakt wzrokowy jak i odpowiedni ton głosu.

### **Czy osoba introwertyczna może nauczyć się skutecznego komunikowania z innymi osobami? Jak pokonać nieśmiałość i nabrać pewności siebie w relacji z innymi osobami?**

Można nauczyć się każdej umiejętności, jaka jest potrzebna w życiu, w tym także skutecznej komunikacji. Osoba introwertyczna również może zostać świetnym mówcą, wiem, co mówię, bo sama taką byłam. Nieśmiałość oznacza wielką wrażliwość, dlatego nie warto walczyć z nią i przekształcać na siłę w odwagę. Moją nieśmiałość pokonywałam małymi krokami i dlatego wiem, ile należy włożyć pracy i zaangażowania, by osiągnąć sukces. Wrażliwość została dalej i myślę, że to jest piękna wartość. Pewność siebie to nastawienie umysłu. *Nie jesteś tym, kim myślisz, że jesteś, ale jesteś tym, co myślisz* - tak pisze Brian Tracy. Jeśli więc jeśli pozwolisz sobie na systematyczność i świadomą zmianę swoich myśli o sobie, to twoja rzeczywistość zmieni się, aby się do tego dostosować. Należy pamiętać, że myśli kreują twoje życie, szczególnie myśli związane z poczuciem pewności siebie.

*Nieśmiałość oznacza wielką wrażliwość,  
dlatego nie warto walczyć z nią  
i przekształcać na siłę w odwagę.*

### **Szczególnie zainteresowały mnie bajki terapeutyczne twojego autorstwa. W jaki sposób działają?**

Piszę książki dla dzieci, bo właśnie tutaj eksponuję moją wrażliwość. Z zawodu jestem nauczycielem nauczania początkowego i pracowałam wcześniej w szkole podstawowej, ucząc klasy 1-3. Uwielbiam dzieci, rozumiem także ich potrzeby i wiem, jakie mają problemy z różnymi słabościami, wadami wymowy, dysfunkcjami. Poprzez bajki można wiele przekazać, bo dzieci utożsamiają się z bohaterami i dokładnie odnajdują w tych postaciach siebie. Pokazuję więc, jak radzić sobie w takich sytuacjach i przede wszystkim podkreślam zawsze ich wyjątkowość. Nie przedstawiam idealnego świata, ale ten zwyczajny, realny, po prostu prawdziwy, z wadami i zaletami. Daję jednak rozwiązania, sugeruję, że wszystko można osiągnąć i pokonać przeciw-

ności losu, jeśli tylko wykażą się zaangażowaniem i cierpliwością. Piszę tutaj także o rodzicach, którzy dają ogromne wsparcie i również wzmacniają pozytywny doping emocjonalny, wykonując pewne zadania wspólnie z dzieckiem. Cała akcja rozgrywa się w zaczarowanym lesie i to zwierzątka są głównymi bohaterami. Wszystko może się wydarzyć w zaczarowanym lesie, ale także wszystko może się wydarzyć w prawdziwym życiu. Pisząc bajki, łączę wyobraźnię z moimi doświadczeniami i rzetelnie przekazuję wiedzę.

**Czy posiadaną wiedzę z NLP i coachingu wykorzystujesz w swoim życiu? A może znajomość procesów, większa ich świadomość bywa przeszkodą, bo co innego być teoretykiem, a co innego praktykiem?**

To, co przekazuję na zajęciach to nie tylko wiedza teoretyczna, to również moje własne doświadczenia, przeżycia, emocje. Całą wiedzę, jaką przekazuję zastosowałam i wykorzystuję w moim życiu cały czas, dlatego szczerze opowiadam jak „być szczęśliwym” mimo wielu traum, jakie mnie spotkały. Cały czas nadal się uczę, pracuję nad rozwojem osobistym, biorę udział w kolejnych kursach, szkoleniach, ponieważ pragnę pomagać zarówno dzieciom, jak i dorosłym w osiągnięciu celów i spełnianiu ich marzeń. Myślę, że nigdy nie przestanę mi się chcieć wiedzieć więcej. Po prostu uwielbiam moją pracę i moje życie. Wykorzystuję każdy dzień, by realizować swoje mniejsze i większe cele. Zawsze wybieram sukces, a moim kluczem do niego jest przekraczanie rzeczy niemożliwych i wychodzenie ze strefy komfortu. Tego właśnie uczę na zajęciach, serdecznie zapraszam.

*Fot. Daria Olzacka*

**Renata Rybacka** – doktor nauk społecznych, wykładowca akademicki, członkini Rady Społeczno – Gospodarczej przy Uczelni Łukaszczyński, mediator, akredytowany coach, mentor, certyfikowany trener NLP, absolwentka studiów pedagogicznych, podyplomowych studiów mediator sądowy i pozasądowy, psychotraumatologii, przywództwa i coachingu oraz wielu kursów psychologicznych i filozoficznych. Uczestniczka Międzynarodowych Konferencji Naukowych w Polsce i za granicą, autorka kilkunastu artykułów naukowych, książek i bajek dla dzieci. Właścicielka firmy „Sztuka Komunikacji”, oferująca warsztaty i szkolenia z efektywnej komunikacji m.in. dla nauczycieli, psychologów i przedsiębiorców, rozwoju osobistego a także sesje coachingowe indywidualne oraz biznesowe dla firm  
Tel. 605424588, [biuro@rybackarenata.pl](mailto:biuro@rybackarenata.pl), [rybackarenata.pl](http://rybackarenata.pl)





# KOBIETY-KOBIETOM

## SPOTKANIE MOJEJ HARMONII ŻYCIA

Sobota, 3 lutego to był dzień z cyklu: to nasza redakcja lubi najbardziej. I to przy takiej frekwencji, że kilka dni przed wydarzeniem nie było już wolnych miejsc. Uczestniczki spotkania „Kobiety – kobietom” organizowanego przez redakcję Mojej Harmonii Życia miały okazję praktykować jogę hormonalną z niesamowitą Oleną Zbroszczyk, wystuchać prelekcji o tym, jak budować bliskość w związku przygotowanej przez psycholog Annę Ceranek-Dadas, dowiedzieć się, jak dzięki programowi Tremass.pl zadbać o kręgosłup, a także wystuchać ciekawego wykładu na temat słuchu przygotowanego przez specjalistów z gabinetów AMED Aparaty Słuchowe. Specjalista chirurgii plastycznej dr Joanna Kurmanow na przykładach ze swojej praktyki opowiedziała o swoim podejściu do operacji plastycznych, a prof. Przemysław Guzik w tak interesujący i zaskakujący sposób opowiadał o odżywianiu, że spotkanie przeciągnęło się o godzinę.





Tak jedna z uczestniczek podsumowała spotkanie: „Dziękuję za dobre przygotowanie, miłą atmosferę, pyszny poczęstunek, profesjonalne i ciekawe zajęcia, miłe towarzystwo i zdobytą wiedzę”.

Dla takich recenzji warto się starać!

Spotkanie miało też swój cel charytatywny – biletem wstępu był dowolny datek na Fundację Czas Kobiet. Zebraliśmy 620 zł!

Dbając o samopoczucie uczestniczek, redakcja przygotowała poczęstunek i pulę magazynów Moja Harmonia Życia do poczytania w zimowe wieczory.

Wydarzenie sponsorowali: AMED Aparaty Słuchowe oraz PyraBus – Sanatoria.

*Fot. Daria Olzacka*



# UROFORT®

ZDROWY UKŁAD MOCZOWY

Urofort to naturalny, **wieloskładnikowy lek**,  
który pozyskuje się ze **świeżych ziół**:

✦ liść mącznicy ✦ ziele nawłoci ✦ ziele pokrzywy

## WSKAZANIA DO STOSOWANIA:

Urofort jest stosowany tradycyjnie w leczeniu łagodnych i nawracających **zakażeń dolnych dróg moczowych**, objawiających się **pieczeniem podczas oddawania moczu lub częstym oddawaniem moczu u kobiet**, kiedy poważne schorzenia zostały wykluczone przez lekarza.

Lek zwiększający ilość moczu i poprawiający przepływ w drogach moczowych w łagodnych dolegliwościach układu moczowego.

Podmiot odpowiedzialny:

[www.lekinatury.pl](http://www.lekinatury.pl)

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury” Tadeusz Polański Sp. z o.o.,  
ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego lub rośliny z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae). Stany chorobowe, w których zalecane jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów. Obrzęki spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. **Produkt ziołowy.** Nr pozwolenia 15511



Płyn doustny

Tradycyjny produkt roślinny z określonymi  
wskazaniami wynikającymi wyłącznie  
z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



## *Kawa mocy* przeciw przemocy

W czasie od 25.11. do 10.12., razem z 15 poznańskimi kawiarniami przeprowadziliśmy niezwykłą akcję charytatywną na rzecz walki z przemocą wobec kobiet. Kawiarnie przykazały 2 zł od każdej sprzedanej „Kawy mocy” na konto Fundacji Czas Kobiet w czasie 16 dni trwania akcji.

Przede wszystkim chcemy podzielić się z Wami ogromnym uczuciem wdzięczności i radości! Ta akcja to był sukces pod wieloma względami:

- Zebraliśmy pokaźną sumę środków, która pozwoli sfinansować kilkadziesiąt porad prawnych i psychologicznych kobietom dotkniętym przemocą!
- Zdobyliśmy nowych ambasadorów i promotorów praw kobiet wśród lokalnej społeczności.
- Rozpropagowaliśmy wspólnie kilka tysięcy ulotek, naklejek i innych materiałów informujących kobiety, gdzie mogą otrzymać pomoc.





Dzięki wspianiatemu zaangażowaniu wybranych poznańskich kawiarni oraz poznańskich firm, który wsparły finansowo tę akcję, udało się zebrać wsparcie finansowe dla kobiet dotkniętych przemocą. Kawiarnie nie tylko aktywnie promowały działalność fundacji, ale również informowały o akcji i sprzedawały kawę mocy, przyczyniając się do sukcesu tej wspólnej inicjatywy.

Hojność i wsparcie sprawiły, że nasz głos był głośniejszy, a nasza akcja stała się manifestem regionalnej solidarności. Razem tworzymy społeczność, która aktywnie działa na rzecz pozytywnych zmian.

Dziękujemy Wszystkim za serca pełne dobroci, za to, że razem z nami wspieracie ważne sprawy społeczne. Jesteście niezastąpioną częścią tego sukcesu!

Jako koordynatorka tego projektu miałam okazję przekonać się na własne oczy z jakim przejęciem i charyzmą osoby pracujące w tych lokalach promowały temat przeciwdziałania przemocy. Poruszyła mnie również empatyczna postawa, jaką odczułam w trakcie rozmów i spotkań z wieloma promotorami naszej działalności. Ten wspólny cel potączył ludzi, którzy być może na co dzień widzą siebie bardziej jako konkurencję.

Zosia Kuklewska  
Zespół Fundacji Czas Kobiet

REKLAMA



The advertisement features two bottles of Dr Las products. The bottle on the left is labeled 'CEMMUNIX HERBAL' and '11 ZIOŁ' (11 herbs). The bottle on the right is labeled 'HARMONIX' and '10 ZIOŁ' (10 herbs). Both bottles have a dark liquid and a white cap. The background is dark with light-colored botanical and molecular motifs. In the top right corner, there is a logo for 'DR LAS' featuring a tree and the text '1918 DR LAS'. The text 'Moc natury. Siła i vitalność, której potrzebujesz.' is prominently displayed in the bottom right. The website 'www.DrLas.pl' is at the bottom.

**Moc natury. Siła i vitalność, której potrzebujesz.**

[www.DrLas.pl](http://www.DrLas.pl)

**Fundacja Czas Kobiet** to organizacja przeciwdziałająca przemocy wobec kobiet i dyskryminacji oraz działająca na rzecz równości i poszanowania praw kobiet. Nie zgadzamy się na żadną formę przemocy. Wspieramy kobiety w drodze do niezależności, sprawczości i decyzyjności.

### **POMAGAMY**

Nasz zespół prawników i prawniczek oraz psycholożek i psychoterapeutek udziela bezpłatnych porad prawnych i psychologicznych kobietom, które doświadczyły przemocy. Nasze specjalistki i specjaliści kierują się empatią i zaufaniem do wszystkich kobiet szukających pomocy.

### **AKTYWIZUJEMY**

Zależy nam na działalności społecznej i kulturalnej na rzecz praw kobiet. W naszej Galerii CK regularnie organizujemy wystawy, koncerty, happeningi oraz spotkania z pisarkami, polityczkami i artystkami.

### **WSPIERAMY**

Prowadzimy grupy wsparcia dla kobiet pokrzywdzonych przemocą. Realizujemy warsztaty rozwojowe dotyczące zdrowia psychicznego, seksualności, wyznaczania granic, asertywności oraz zajęcia arteterapii dla kobiet i dzieci.

Organizujemy również szkolenia prawne dla klientek z zakresu prawa pracy, alimentów, regulacji kontaktów rodziców z dzieckiem i inne.





Część I

# *O niuansach przemocy* w związkach

---

Tekst: Anna Ceranek-Dadas

---

Kiedy mówimy o przemocy w związku, stereotypowo jako pierwsze pojawia się skokarzenie agresora i ofiary dręczonej fizycznie. Być może czytelnicy pamiętają jeszcze kampanie społeczne sprzed lat, wielkie billboardy w centrach miast, a na nich twarz pobitej kobiety i wielki podpis: „Bo zupa była za słona”.

Od czasu ówczesnych kampanii przeprowadzone badania i obecny stan wiedzy wyraźnie wskazują na fakt, że kiedyś w debacie publicznej mniej akcentowane były inne od fizycznych formy przemocy, a więc na przykład jej emo-

cjonalne czy seksualne przejawy. Tymczasem od kilku lat są one coraz bardziej powszechne. Niemniej, przemoc może być ledwie zauważalna, czy wręcz nieuświadomiana przez ofiarę i jej otoczenie. Bywa, że sytuacja przemocowa z pozoru wygląda na akceptowalną społecznie, jednak przy głębszej analizie może okazać się nadużyciem. W artykule tym pragnę wskazać na coraz większy odsetek występowania przemocy w społeczeństwie w ogóle, w tym przemocy w związkach. Zadaję także pytanie, czy społeczeństwo polskie rzeczywiście podąża w kierunku zauważalnego już paradoksu równości w skandynawskich krajach, mimo którego niepokojąco rosną np. wskaźniki przemocy wobec kobiet?

W pracy terapeutycznej oraz prowadzonych mediacjach dla par coraz częściej spotykam się z problemem przemocowych związków. Jak wspomniałam jednak, ostatnimi czasy to nie przemoc fizyczna jest tu wiodąca. O ile bowiem fizyczny rodzaj przemocy w rodzinach statystycznie odnotowywany jest coraz rzadziej lub też rzadziej w ogóle jest zgłaszany odpowiednim organom, o tyle wydaje się, że zastępowany jest on bardziej wyrafinowanymi rodzajami przemocy psychicznej. W porównaniu z rokiem 2018 z 88133 zanotowanych przypadków przemocy, w 2022 liczba ta oficjalnie spadła do 61645.

Nadal najczęściej ofiarami przemocy bywają kobiety, choć to oczywiście nie reguła. Do powyższych danych statystycznych możemy dodać niewątpliwie ukrytą liczbę nadużyć, czyli te zatajane przed otoczeniem oraz niezgłaszane odpowiednim służbom, co wraz z brakiem reakcji i cichym przyzwoleniem otoczenia, może tworzyć całkiem spory obszar niezdiagnozowanych przypadków przemocy. Jakie formy przemocy sprawca może łatwiej ukryć przed otoczeniem, aby uniknąć ewentualnej odpowiedzialności karnej?

## Rodzaje przemocy

Odnosząc się do strony poświęconej wsparciu dla ofiar przemocy - Niebieska linia, wyróżniamy poniższe jej rodzaje:

Fizyczna - ma ona miejsce w sytuacji naruszenia nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko.

Psychiczna - polega na naruszeniu godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np. obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów,





wysmiewanie, lekceważenie, wymuszanie posłuszeństwa, podważanie rzeczywistości.

Seksualna - to naruszenie intymności i polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub na emocjonalnym szantażu, np. wymuszanie pożycia, niechciany dotyk, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu.

Ekonomiczna - ma miejsce w sytuacji naruszenia własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby np. niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąs własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów.

Zaniechanie - to również przemoc i polega na naruszeniu obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest m.in. formą przemocy ekonomicznej i oznacza np. niedawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, brak udzielenia pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, tożka.

Ze wszystkich powyższych to przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest również często bardzo trudna do udowodnienia.

## Przekazy rodowe czy system edukacji? Czyli o źródłach przemocy

A może jedno i drugie w sprzężeniu zwrotnym? Co jest bezpośrednią przyczyną zachowań przemocowych? Skąd się bierze przemoc?

Może być to sposób wychowania. System edukacji. Później instytucje i urzędy.

Podczas socjalizacji dzieci podlegają modelowaniu zachowań. **Modelowanie** z definicji, to nic innego, jak obserwacja cudzych działań i ich skutków.

Warunkiem nabywania nowego zachowania jest skupienie uwagi na zachowaniu modelu, zapamiętanie tego zachowania i wypróbowanie go we własnym działaniu. Realizowane są jedynie te zachowania, co do których człowiek oczekuje, że umożliwią osiągnięcie jakichś pożądanych stanów rzeczy.

Jeśli więc dziecko ma na celu uzyskanie akceptacji swoich rodziców, opiekunów, nauczycieli czy rówieśników, a jednocześnie dokonuje obserwacji ich zachowań, może zyskać obraz pełen sprzecznych wskazówek, budzących w późniejszym wieku szereg konfliktów wewnętrznych, a także nadmierowe posłuszeństwo, zależność czy uleganie przemocy. Bądź grzeczna, poslušna, siedź cicho, nie odzywaj się, odzywaj. Bądź odważna, ale nie w szkole. Szczególnie nie w szkole. Nie w urzędzie, nie wobec przełożonego. Nie zadawaj pytań. Dlaczego nie uważasz i jesteś niezainteresowany/a? Nie płacz, prawdziwi mężczyźni nie płaczą, nie ujawniaj emocji. Powiedz, co czujesz? Nie potrafisz nawet powiedzieć, o co ci chodzi? Wstań, usiądź. Bacność, spoczni.

Rodzi się pytanie, czy to tresura czy savoir vivre? Bardzo płynna granica oddziela użyteczne zasady współżycia w społeczeństwie od całej palety możliwych nadużyć.

Mówiąc o nadużyciach wobec dzieci, oprócz wymuszania posłuszeństwa, kar cielesnych, mam na myśli również te związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez ich opiekunów, czy z molestowaniem seksualnym.

Z drugiej strony, należy wskazać na skrajnie inny od opartego na bezkrytycznym posłuszeństwie, nurt wychowania, gdzie zachowania dzieci mode-



lowane są w kierunku chaosu, braku zasad, akceptacji wszelkich ich zachowań, nawet tych szkodliwych i bezgranicznej tolerancji, wynikające z zaniedbania, również oficjalnie uznanego, jako forma przemocy. W obu tych przypadkach może dojść do promowania zachowań przemocowych i ich eskalacji w przyszłości.

Przeżycie przemocy w dzieciństwie ma bezpośredni wpływ na obraz późniejszych relacji. Liczne wyniki badań potwierdzają, że doświadczanie przemocy w dzieciństwie jest istotnym czynnikiem ryzyka wchodzenia w życie dorosłym w przemocowe związki zarówno w roli ofiary, jak i agresora.

Wreszcie media i ich siła oddziaływania na jednostki. Od bardzo wczesnego dzieciństwa, to media, oprócz rodziców pełnią główną rolę wychowawczą, wywierając znaczący wpływ na zachowania dzieci i młodzieży i skutecznie modelując ich przyszłe postawy życiowe. Media na przykład bardzo sprawnie i konsekwentnie uczą całe społeczeństwa reakcji lękowych na podawane komunikaty. Rozmawiając z rodzicami, polecam im zawsze analizę bajek i wszelkich treści medialnych odbieranych przez ich dzieci. Media, oprócz jednoznacznych egzemplifikacji przemocy w filmach, bajkach, czy wiadomościach nawet podczas prezentowania prognoz pogody, straszą śniegiem jako nieprzewidywalną bestię czy nadchodzącymi potężnymi kataklizmami. Widzimy więc, że wszędzie tam, gdzie pojawia się lęk, jako reakcja na prowokowany lub nieświadomy przekaz, budowany jest fundament pod późniejszą przemoc.

Z tego względu priorytetem jest chronienie dzieci przed przemocą.

***Ciąg dalszy w kolejnym wydaniu *Moje Harmonii Życia*  
oraz na stronie *mojaharmoniazycia.pl****



**Anna Ceranek-Dadas** – psychoterapia osób dorosłych,  
psychoterapia par, mediacje, psychoterapia uzależnień.  
Kontakt: [a.ceranek-dadas@wsc.poznan.pl](mailto:a.ceranek-dadas@wsc.poznan.pl)  
ul. Mickiewicza 33/47, 60-837 Poznań  
tel. 508 833 186



## Ograniczenia tkwią w nas samych

Z Anną Erenc, life trenerem, psychologiem, terapeutą uzależnień oraz autorką książek i artykułów o rozwoju osobistym rozmawia Anna Dolska.

**Porządek rodowy, ustawienia rodowe, pole morficzne, sploty emocjonalne, to techniki, którymi zajmuje się pani w pracy z klientami. Jakie problemy możemy rozwiązać dzięki tej terapii?**

Pomagam w różnych sytuacjach życiowych. Pracuję z osobami dotkniętymi depresją, chorobą dwubiegunową, uzależnionymi, współuzależnionymi, w sta-





nie załamania psychicznego, z problemami odżywiania (anoreksja, bulimia). Wspieram osoby w przepracowywaniu trudnych emocji i uczuć oraz przeżyć traumatycznych. Idąc własną drogą, na bazie wielu technik stworzyłam własną, spójną metodę autorską: „ZAMYŚL ŻYCIA CZYLI REGUŁA SPEŁNIENIA”

Jako life trener prowadzę warsztaty rozwojowe oraz sesje indywidualne mające na celu wspieranie rozwoju osobistego na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i duchowej. Udzielam wsparcia i pomocy poszukującym sensu, pragnącym dokonać zmian. Pomagam również w rozeznaniu przed podjęciem ważnych decyzji życiowych w obszarze osobistym i zawodowym. Wspieram firmy w pozyskaniu i utrzymaniu klientów na towary i usługi, pomagam w pracach nad reklamą. Wspieram i motywuję do działania w realizacji swoich marzeń i obranych celów, jak również w ich określaniu, w docieraniu do prawdziwych potrzeb i pragnień, by wieść życie na miarę swoich oczekiwań.

**W porządku rodowym i ustawieniach rodowych sięga się dalej niż nasze osobiste przeżycia. Wiemy, że dzieciństwo kształtuje naszą osobowość i decyduje o tym, jakimi jesteśmy osobami. Jak relacje naszych przodków mogą wpływać na nasze życie? Brzmi to dość enigmatycznie.**

To jest dość proste do wytłumaczenia. Chodzi o to, że w nas jest niejako zakodowana pamięć doświadczeń poprzednich pokoleń. Pamięć ta dotyczy tak psychiki, jak i naszego ciała. Często nie zdajemy sobie sprawy, ile treści w naszym osobistym życiu powielamy w nawiązaniu do naszych przodków, dlatego na przykład mamy określony stosunek do danych spraw, dlatego czujemy się czasem obciążeni, zachowujemy w określony sposób – nie zawsze dla nas dobry. Przechowujemy tę pamięć i energię, nie zdając sobie często z tego sprawy. Nosimy w sobie wzorce, które „domagają” się dopełnienia w postaci konkretnych doświadczeń, określonych relacji w naszym życiu. Ujawnianiem i uwalnianiem tych determinantów naszych zachowań, ale również i przekonań, sposobów myślenia, postrzegania siebie i innych,, zajmuję się obecnie intensywnie na warsztatach, których treścią jest porządek rodowy. Dzięki ustawieniom rodowym można siebie głębiej zrozumieć, pojąć zależności i silne, nieuświadomione wcześniej uwarunkowania, a przede wszystkim się od nich uwolnić.

**Jest pani z wykształcenia psychologiem, ale stosowane przez panią techniki nie są klasyczne. Czy to oznacza, że konwencjonalne metody uważa pani za nieskuteczne?**

To jest kwestia podejścia. Po prostu poznając różne metody i techniki dobiegam takie, które są skuteczne bez podziału na konwencjonalne i niekonwen-

cjonalne. Wiedza, wciąż poszerzana i zgłębiana przeze mnie jest tylko podstawą merytoryczną w mojej pasjonującej pracy. Jednakże nie ograniczam się jedynie do wiedzy psychologicznej. Moje zainteresowania między innymi fizyką kwantową jak i mistycyzmem średniowiecza, buddyzmem, rozciągają mój horyzont i poszerzają moją świadomość, co przekłada się również na moją pracę, w której jestem szczerą, prawdziwą i otwartą na inną osobę. Najistotniejsza bowiem jest dla mnie skuteczność, która w moim przypadku zdecydowanie wiąże się z jak najbardziej otwartym słuchaniem drugiego człowieka, wręcz wsłuchiowaniem się w jego historię, w jego doświadczenie życia, by sprzyjając mu zgodnie z jego energią uzyskać oczekiwany efekt. Wyznacznikiem i osobistym celem w moich działaniach jest skuteczność, a nieocenionymi elementami towarzyszącymi mi nieustannie jest intuicja i szczerze pragnienie pomocy. Bliska jest mi hawajska filozofia Huny, której celem jest holistyczne utrzymanie harmonii między ciałem, umysłem i duchem. Jej siedem prawd w pewien sposób nadało kierunek przy tworzeniu podstaw mojej metody. Stanowi ona, że: świat jest tym, czym myślisz, że jest – twoje życie zależy od tego, jak postrzegasz świat; nie ma żadnych ograniczeń – wszystko jest falami energii, które się przenikają; energia podąża za uwagą – twoje myśli i przekonania wpływają na wydarzenia w twoim życiu; chwila mocy jest teraz; kochać to dzielić szczęście; wszelka moc pochodzi z wnętrza – cała moc, której potrzebujesz jest w tobie i wreszcie ostatnia, będąca absolutnym azymutem dla mnie – skuteczność jest miarą prawdy. W mojej pracy- pasji są mocno obecne różne treści, które dla mnie są niejako drogowskazami. Czasem są to metody, techniki, książki, filmy, wykłady, a niekiedy pojedyncze zdania, jak na przykład to amerykańskiej poetki Adrienne Cecile Rich: „Jedno dotknięcie wystarczy, byśmy wiedzieli, że nie jesteśmy samotni we wszechświecie”. Ja pragnę być takim dotknięciem, mówić o nim, towarzyszyć w nim i pomóc rozpoznawać jego działanie!

### **Wiem, że niekonwencjonalnie odnosi się pani do terapii par...**

Przyjęto się, że w terapii par prowadzący nie powinien spotykać się osobno z partnerami. Może mieć z nimi tylko wspólne sesje, a jeśli każdy chce być osobno, to powinien chodzić do innego terapeuty. Mój kierunek myślenia jest odwrotny. Czasem między partnerami są takie napięcia, że nie potrafią się otworzyć podczas wspólnej sesji, albo też szczerłość i otwartość w czasie wspólnej sesji może być wykorzystana w czasie konfliktów. A czasami właśnie na tym polega problem, że z powodu braku komunikacji partnerzy zamiast dialogu prowadzą walkę. Kiedy rozmawiam z nimi osobno mają poczucie bezpieczeństwa i bez zahamowania mogą mówić o trudnych rzeczach i swoich





oczekiwaniach. Dzięki tej wiedzy, potem podczas wspólnych sesji mogę wspierać ich w zdobywaniu umiejętności komunikowania się ze sobą w szczerości słów, ale również emocji i uczuć, co, jeśli jest w nich prawdziwe pragnienie bycia razem, skutecznie prowadzi do uzdrowienia relacji w związku.

**Oprócz kryzysów par, z jakimi problemami ma pani do czynienia najczęściej w prowadzonych terapiach?**

Spektrum jest bardzo szerokie. Oprócz wspomnianych problemów uczuciowych i konsekwencji rozpadów związków, zgłasza się do mnie wiele osób



w stanie depresyjnym, takich, które straciły sens życia, mają problem z komunikacją z najbliższymi, albo nie potrafią się rozejść, a w związku czują się bardzo źle. Przychodzą też rodzice, którzy mają problemy wychowawcze ze swoimi dziećmi. Przychodzą dorośli dzieci, toksycznie uzależnione od swoich rodziców. Dorosła kobieta, która drży przed swoją matką. Syn, który bardziej liczy się ze zdaniem matki lub ojca niż własnej żony czy partnerki, a przecież związek opiera się na lojalności.

**Oprócz terapii indywidualnej prowadzi pani także warsztaty. Czy biorą w nich udział osoby, które pani prowadzi, czy można przyjść „z ulicy”?**

Oczywiście w warsztatach udział może wziąć każdy. Jest tak, że

przychodzą na nie moi klienci, ale zdarza się tak, że ktoś zapisuje się na warsztaty i zostaje moim klientem. A są też tacy, którzy biorą udział tylko w warsztatach. Prowadzone przeze mnie w ostatnim czasie spotkania warsztatowe należą do cyklu: "W wolności staję się tym, kim jestem". Opierają się one głównie na ustawieniach systemowych, przekazie rodowym, dlatego że skupiamy się na wprowadzaniu porządku rodowego i technikach uwalniania. Odkrywamy to, co zakłóca nasze życie i nas obciąża. Co trzeba robić? Nic, jeśli nie chcemy. Wystarczy być. Jeśli nawet ktoś nie chce nic mówić o sobie, nie przeszkadza to w skuteczności ustawień. W ustawieniach systemowych nie jestem zwolenniczką tzw. obserwatorów, czyli osób towarzyszących, które są widzami, a nie biorą czynnego udziału w warsztatach. Uważam, że to zakłóca pracę, sprawia, że uczestnicy się kontrolują, zamiast skupić się na sobie.



### **Żeby dobrze funkcjonować, trzeba rozprawić się z własną przeszłością?**

David Hawkins przedstawia to w książce „Siła czy moc. Anatomia świadomości. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania”. Zwraca on uwagę na potężenie umysłu z ciałem, a także na to, że ciało – poza naszą świadomą kontrolą – potrafi odróżnić to, co wspiera życie, od tego, co jest mu przeciwne. Jego mapa świadomości pokazuje, w jaki sposób poziom świadomości człowieka wpływa na jego postrzeganie świata, zachowanie i życiowe wybory. Znajdując się w trudnych okolicznościach, możemy postrzegać świat jako nieprzyjazny, nieprzychylny, narzekać na nasz „pech”. Możemy jednak zrozumieć, że możliwość przekroczenia ograniczeń tkwi w nas samych. Te ograniczenia – jak wcześniej wspominałam – często wynikają z naszego obciążenia rodowego, kulturowego, religijnego, w sposobie i trybie edukacji. W uwalnianiu przekraczamy ograniczenia, by w każdej dziedzinie życia zacząć kierować się tkwiącą w nas mocą – jak pisze Hawkins - nie zrzucić winy za nasze niepowodzenia na okoliczności zewnętrzne i odnaleźć w sobie źródło szczęścia.

### **Czy ma pani jakieś nowe plany, nowe swoje projekty?**

Nieustająco pojawiają mi się nowe marzenia, nowe cele. Obecnie pracuję nad moim nowym projektem: „STO RÓŻ”, w którym chodzi o intensywne i skuteczne uwalnianie traumy. Byłyby to warsztaty w formie wyjazdowej-turnus 7-10 dniowy, na którym przy wsparciu innych dokonuje się nowe uporządkowanie życia.

### **Czyli kluczem do uzdrowienia jest poznanie i zrozumienie siebie?**

Myślę, a efekty mojej pracy zdają się to potwierdzać, że poznanie i zrozumienie siebie, a przy tym akceptacja siebie i całego swojego doświadczenia życia w duchu pełnego przyjęcia, jak to Jeff Foster określił: “Obejmij całe swoje życie takie, jakie jest”, powoduje szersze i głębsze spojrzenie na innych, poszerza naszą świadomość, prowadzi często do własnego przebudzenia, a przez to zdecydowanie podnosi jakość życia, czyli sprawia, że żyje nam się ze sobą coraz lepiej, spokojniej, szczęśliwiej.

Towarzyszy mi przy tym głęboka świadomość, że to właściwie nie ja komuś pomagam, ale znanymi mi ścieżkami, prowadzę kogoś do tego, by wszedł w szczerý, głęboki dialog z samym sobą, poznał, zrozumiał i zaakceptował siebie. Z sobą jesteśmy w każdym momencie swojego życia, więc każda, nawet najdrobniejsza praca wykonana w swoją stronę przynosi ze sobą wyjątkową wartość przekładającą się na lepsze samopoczucie i piękniejsze relacje z innymi.

**Anna Erenc - life trener, psycholog, terapeuta uzależnień, autorka książek z tekstami medytacyjnymi i artykułów o rozwoju osobistym, twórca holistycznej autorskiej metody „ZAMYŚL ŻYCIA CZYLI REGUŁA SPEŁNIENIA”**

**Moją specjalnością są warsztaty oraz sesje prowadzone indywidualnie, których treścią jest:**

- tworzenie trwałych podstaw poczucia własnej wartości
- odzyskiwanie radości życia i rozwijanie motywacji do działania
- przepracowywanie systemu rodzinnego
- tworzenie podstaw komunikacji w relacjach (rodzinnych i innych)
- docieranie do źródła wewnętrznej siły w realizacji swoich pragnień
- porzucanie starych nawyków (nawykowe zachowanie, myślenie, odczuwanie) i wchodzenie w rzeczywistość „świeżego”, satysfakcjonującego życia
- pozostawianie za sobą stanów depresyjnych, załamania, poczucia bezsensu ze zamianą tych stanów na potencjał służący rozwojowi zdrowej osobowości
- otwieranie się na korzystne zmiany w życiu i zarządzanie nimi.

**Dodatkowo zdobyte kwalifikacje poprzez kursy i warsztaty:**

- MODELE TERAPII KRÓTKOTERMINOWEJ
- COACHING- ZARZĄDZANIE ZMIANĄ JAKO PODSTAWOWE NARZĘDZIE PRACY
- SOCJOTERAPIA. DIAGNOZA
- ELEMENTY PROWADZENIA GRUPY
- PSYCHOLOGIA PRZEPEŁYWU
- JAK WZMACNIAĆ POTENCJAŁY I REALIZOWAĆ ŻYCIOWE CELE
- PRACA Z KLIENTEM
- KOMUNIKACJA
- PRACA NA WEWNĘTRZNYCH ZASOBACH I POTENCJAŁACH
- STRES I PRACA Z CIAŁEM
- ANALIZA TRANSAKCYJNA
- SYSTEMY I USTAWIENIA RODZINNE
- PSYCHORYSUNEK
- HIPNOTERAPIA
- LECZENIE TRAUMY PRZEZ T R E
- TECHNIKI KWANTOWE
- NLP: metaprogramy, submodalności, techniki time line, model Milтона.

**AUTORKA KSIĄŻEK:**

„12 Kroków. W czym jest ta siła, czyli czemu trzeba się poddać?”

„147 BRAM”

Wydanie w języku angielskim: „147 GATES”.

„NOWE DNI”.

**tel. 661 193 434, e-mail: 63mundi@gmail.com**



# Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

## Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla  
Kobiet



**Salus**

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](http://www.salus-haus.com)  
[www.naszazielamia.pl](http://www.naszazielamia.pl)  
[fb.com/floradixpolska](http://fb.com/floradixpolska)  
infolinia: 881 21 21 84



## *Legenda Marii Walewskiej* trwa w buteleczce perfum

---

**Tekst: Danuta Pawlicka**

---

Mistrzini polskiego perfumiarstwa, a jest nią Halina Sybilska, wacha kroplę perfum i już po chwili odtajnia wszystkie składniki ulotnej kompozycji powstałej z zapachów. Właśnie dzięki takiej umiejętności często perfumiarza porównuje się do muzyka, który po jednej nutce rozpoznaje utwór.

Nikt od Haliny Sybilskiej nie odpowie lepiej na pytanie, jak się zostaje perfumiarzem utytułowanym i nagradzanym. Według niej to jedyna w swoim rodzaju sztuka, więc nie wystarczy wiedza chemiczna zdobyta na uniwersy-





tecie, wsparta artystyczną predyspozycją. Tutaj początkujący uczeń nie ma czego szukać, jeżeli nie dysponuje ponadprzeciętnym zmysłem węchu i trudną do precyzyjnego określenia wrażliwością na piękno przyrody i świata. Ale i to jeszcze nie uczyni z niego mistrza, gdy zabraknie mu fantazji, aby na przykład do różanego aromatu dodać takie zapachy, które z tej mieszanki uczynią dzieło na miarę „Pani Walewskiej”, polskie perfumy autorstwa Haliny Sybilskiej, które porównano do światowego hitu „Chanel-5”. Nie dokona tego również osoba, tak myślę, pozbawiona odwagi eksperymentowania i wyprzedzania czasu, ani gdy praca z laboratoryjnymi menzurkami i buteleczkami nie stanie się jej nieustającą pasją.



## Doceniemy nos

Halina Sybilska opisuje cechy zawodowego perfumiarza w dwóch zdaniach: Nos powinien być tak wyszkolony, aby nigdy nie zawiodł. Ma być jak wykute na pamięć „Ojciec nasz”.

Najwyższe wtajemniczenie osiągają tylko najlepsi i najwytrwalsi. Oni wiedzą, że wszystkie zapachy potrzebne do stworzenia perfum znajdują w naturze – w lesie, gdzie rośnie dziki tymianek, w mięcie hodowanej na plantacji, czy w laurowych liściach i w ziarnkach pieprzu o mocnym zapachu drażniącym nos. I w pustynnym Omanie, gdzie jest oaza, w której nie ma ani jednej palmy i nie zobaczymy turystów na osiołkach, a na ostrych, skalistych zboczach góry Jabal Akhdar rosną krzewy róż. Wysoki, brodaty Arab w białej typowej galabii delikatnie zrywa ciemnoróżowy kwiat jeszcze nie muśnięty wschodzącym słońcem. Chwilę trzyma go między palcami, demonstrując jego urodę, a potem podnosi do twarzy, przyryka oczy i zaciąga się oddechem damasceńskiej róży. Usta mężczyzny rozciągają się w uśmiechu pełnym zachwytu. Ten kwiat wraz z tysiącami zerwanych tego ranka powędruje do pobliskiej destylarni, gdzie powstanie najdroższy olejek różany na świecie, marzenie każdego perfumiarza.

Kto powiedział, że mężczyźni są obojętni na aromaty? Zapach uwodzi także mężczyzn, bo nie rozróżnia płci, dociera do każdego nosa bez względu na rasę i wiek. Ludzki nos, jak ostatnio dowodzą naukowcy, jest w stanie roz-



poznać aż bilion zapachów. To, prawdopodobnie, winduje niedoceniany i lekceważony węch na najwyższe podium wśród wszystkich zmysłów. Powonienie jest jedynym zmysłem, który poprzez nozdrza bezpośrednio dociera do mózgu, czyli do naszego centrum zarządzania. Badacze przyznają, że jeszcze długo nie zdołają rozszyfrować wszystkich tajemników tej specyficznej „inwazji”. Dlaczego? Bo trudno jest badać ludzki mózg i emocje, aby wyjaśnić i zrozumieć rolę subtelnych zapachów wdychanych przez nas nieświadomie. Człowiek nieustannie jest bombardowany wonnościami damasceńskich róż z arabskiej pustyni, jaśminu w ogródku, ale i koszonej trawy, końskiego potu w stajni, czy śmiertelnego dla płuc smogu.

Zupełnie innym zagadnieniem jest nasza wrażliwość na zapachy. Nierówna u wszystkich, chociaż małe dziewczynki pierwsze niż chłopcy w ich wieku zwracają uwagę na kredki i sukienki lalek, które wydzielają ładny, słodki aromat. Ale już wśród dorosłych właścicieli nosów firmujących najpiękniejsze zapachy współczesnego świata dominują mężczyźni, chociaż autorką pierwszych znanych historykom perfum (z cedru, mirry, żywicy) zapisanych pismem klinowy, a odnalezionych w irackim mieście Assur, była właśnie niewiasta. Konkluzja: historyczną matką sztuki tworzenia pachnidła poruszających serca i zmysły, wznecających pożądanie i miłość, uzdrawiających i poprawiających nam samopoczucie jest kobieta.





## Mistrzynie i uczennica

Wróżka nie przepowiedziała Halinie Sybilskiej, kim będzie w dorosłym życiu. Wybrała chemię na UAM w Poznaniu, ale był to czysty przypadek, przyznaje. A może dobry duch jej w tym pomógł? Tego nie wie, ale, jak sama mówi, chemia była tutaj osnową, na której, zawsze w skupieniu i z włączoną wyobraźnią, snuje wątek, mieszając składniki. Prawdziwym guru, który skierował jej zainteresowania w stronę perfumiarstwa, był Mieczysław Jastrzębski. On zdecydował o jej przyszłości, mówiąc „Masz dobry nos”. Był chemikiem i mydlarzem, a zapachy traktował jak hobby, któremu poświęcał każdą wolną chwilę. Razem tworzyli najlepszy tandem w kraju i niejednokrotnie wygrywali konkursy. Ona, chemiczka, także jak on zaczynała naukę od mydlarstwa. Nigdy nie polegała tylko na swojej wiedzy i gustach. Gdy pracowała nad „Panią Walewską” mającą w koronie m. in. konwalię i różę, biegła po ulicy, zaczepiała ludzi i pytała ich o zdanie. Dzięki niej zapomniana dzisiaj Maria Walewska, kochanica Napoleona Bonaparte, zyskała legendę zamkniętą we flakoniku koloru indygo. Kto by dzisiaj pamiętał (gdyby nie perfumy) o namiętym romansie młodej, zamężnej Polki spod Łowicza z największym wodzem ówczesnych czasów?



Czym się powinniśmy kierować, o czym pamiętać, kupując flakonik perfum? Modą? Podpowiedzią sprzedawcy, jeżeli chcemy, by zapach pozostał z nami na dłużej?

Podpowiedź mistrzyni weź sobie do SERCA. To jest ważne, gdy stajesz przed półkami pełnymi kolorowych flakoników. Daj sobie trochę czasu, nie spiesz się, wtedy zapach, ten przeznaczony dla ciebie, przyjdzie sam. Kropelka roztrąta na przegubie ręki dopiero po pewnym czasie, niekiedy po kwadransie, ustąpi miejsca właściwej nucie zapachowej nazywanej przez specjalistów SERCEM. Skup się na niej. To, co na końcu poczujesz, jest tzw. podstawą (bazą) perfum i trwa najdłużej, czasami kilka godzin, a zdarza się, że i kilka dni.

Nasza ekspertka także od zapachów w kosmetyce, farmacji, chemii gospodarczej, gdy pytam o jej zapach, ten jedyny, wymienia Miss Dior. Ceni go za szyprowy akcent z domieszką mchu dębowego, paczuli w podstawie, bergamoty i... Wymienia wszystkie komponenty, a to nie umniejsza jej zachwytu nad kompozycją, która opiera się modom i kierunkom.

„Pani Walewska”, nasz rodowy perfumiarski klasyk, niezmiennie trzyma się w czołówce poszukiwanych polskich perfum. Data jego narodzin sięgająca ubiegłego wieku i oryginalny zapach kwiatowy działają jak Maybach, klasyk motoryzacyjnego luksusu dla kolekcjonerów.

Halina Sybilska, Wielkopolanka urodzona w Wągrowcu, jest dzisiaj prawdopodobnie jedyną nauczycielką w kraju, która indywidualnie szkoli uczennicę. Adeptka uznała, że nie wystarczą jej kursy on-line, więc zaczyna od podstaw, wskrzeszając wzorcowe rzemiosło oparte na mistrzu i uczniu. Temat pierwszej lekcji?

- Zaczynamy od kompozycji różanej, gdyż zapach róży jest podstawą do prawie wszystkich kompozycji. Ale już na następnej lekcji będzie zapach jaśminu, a potem konwalii i lilaku (czyli bzu). Te zapachy nie wymieniłam tutaj przypadkowo, lecz dlatego, że stanowią podstawowe akordy, które perfumiarz wykorzystuje w swojej pracy kompozycyjnej. Perfumiarz sięga do natury, ponieważ całą swoją twórczość opiera na naturze, która go nieustannie inspiruje, wyzwala fantazję i prowadzi do idealnej kompozycji zamkniętej w kryształowym flakoniku.





## Po co mieć książki, których się nie czyta?

---

Tekst: Piotr Michoń

---

Umberto Eco miał bibliotekę z 30 tysiącami książek. Większości nie przeczytał. A jednak, to miało sens. Badania sugerują, że półki z książkami, również tymi nieprzeczytanymi są ważne; zachęcają do poszukiwań, do nauki, do szukania odpowiedzi na ważne pytania. Są źródłem intelektualnej pokory.

Patrzę na mnie smutno i z wyrzutem. Kupiłeś. Masz. Nie przeczytałeś! Inni są bardziej praktyczni. Tak jak Elilaya, bibliotekarka z forum lubięczytać:

... kupuję to, co naprawdę mnie interesuje, i wiem, że przeczytam na pewno. Mam swoją listę i się jej trzymam. (...) Czytam na bieżąco, książki u mnie nie leżą nieczytane.

Z początkiem tej wypowiedzi utożsamiam się w pełni, też wybieram to co mnie naprawdę interesuje. Z tym jednak zastrzeżeniem, że interesuje mnie prawie wszystko. Od historii podbojów i opisu życia plemion pierwotnych po

rozważania filozofów na temat natury człowieka. Od podróży rowerem po biologiczne uwarunkowania decyzji zakupowych.

U mnie książki leżą nieprzeczytane. Leżą tak jakoś z wyrzutem. Spoglądają niecierpliwie, a jednocześnie prężą się, bym je zauważył i po nie sięgnął. Czytam, a nieprzeczytanych przybywa. Coraz więcej jest tych, które chcę, chciałbym, muszę, zdecydowanie muszę przeczytać.

## Też tak macie?

Kiedyś miałem w swoim pokoju specjalną półkę na to, co nieprzeczytane. Dzisiaj już się tam nie mieszczą. Do tego właśnie od kuriera odebrałem kolejny karton. Peten – no tak, pięknie pachnących woluminów. Kojarzy mi się to z wanilią? A Tobie czym pachną książki?

W którymś momencie, może z powodu nienawistnych spojrzeń tych nieprzeczytanych w miękkich i twardych okładkach, zacząłem mieć wyrzuty sumienia. Wtedy to trafiłem na opisujące moją przypadłość japońskie słowo „tsundoku”. Oznacza ono stos książek, które kupiliśmy, ale których nie przeczytaliśmy. Pochodzi od kombinacji słów tsumuna - gromadzić się i doku – tj. czytanie książek. W rozmowie z BBC Profesor Andrew Gerstle wskazał, że słowo to pojawiło się w druku pod koniec XIX wieku, w historii nauczyciela, który ma mnóstwo książek, ale ich nie czyta. Choć wyjaśnienie sugeruje, że jest to swego rodzaju obelga wobec kogoś, kto przez liczbę posiadanych książek, próbuje zrobić wrażenie odczytanego, to w Japonii tsundoku nie ma negatywnych konotacji.

Pewnie, są wśród nas tacy, którzy posiadają rozległe biblioteki, ale rzadko zdarza im się włożyć nos pomiędzy okładki. Pamiętam, jak kiedyś pożyczyłem od kogoś książkę i okazało się, że bardzo wiele kartek było ze sobą złączonych, co świadczyło o tym, że pożyczający nigdy nie zajrzał do środka. Może nie byłoby w tym nic zdroźnego, gdyby nie to, że kilka dni wcześniej opublikował w pewnym czasopiśmie recenzję właśnie tej pozycji. Tego nie polecam. Ale gromadzenie książek tak, jak najbardziej. Może nie przeczytasz wszystkiego, ale na pewno sięgniesz po nie częściej niż ktoś, kto nie ma ich pod ręką. Badania naukowe pokazują, że obecność drukowanych książek w domu sprzyja czytaniu.

## Efekt posiadania

No pewnie – powiecie - w końcu nawet jeżeli nie przeczytam wszystkich to przynajmniej część spośród tych, które kupiłem. Ci którzy nie mają, nie kupu-





ją, po prostu nie czytają. To bardzo zdroworozsądkowy i potwierdzony badaniami wniosek. Ale badania pokazują, że efekt posiadania może być większy niż się spodziewaliśmy. W roku 2010 badacze z University of Nevada udowodnili, że w 27 krajach liczba posiadanych książek, ma taki sam wpływ na osiągnięcia edukacyjne dzieci, jak poziom wykształcenia rodziców. Systematyczny przegląd 221 badań wskazuje, że im więcej słowa drukowanego w miejscu zamieszkania tym lepiej dzieci czytają. Z kolei duża metaanaliza, w której wykorzystano 108 badań, dostarczyła dowodów, że sam dostęp do książek w domu, sprawia, że dzieci chętniej i więcej czytają, a przy tym mają bardziej pozytywne nastawienie do uczenia się.

„Kochanie, kupuję głównie w trosce o nasze dzieci” – czyż to nie jest wzniosły argument, którym możemy się od dzisiaj posługiwać, wchodząc do księgarni.

Człowiekiem, który słynął z posiadania potężnej biblioteki był Umberto Eco. Podobno miał 30 tysięcy pozycji. Często zdarzyło mu się odpowiadać na pytanie zadawane przez ludzi go odwiedzających „Co za mnóstwo książek! Przeczytałeś je wszystkie? Nie, oczywiście, że nie. Miał ich za dużo by to się

udało, nawet komuś kto przeżył ponad 80 lat. Po co więc mieć książki, których nie czytamy?

## Antybiblioteka

Odpowiedzi na to pytanie może nam dostarczyć Nicholas Taleb. Autor bestsellerowego „Czarnego łabędzia” pisze o tym, że prywatna biblioteka nie jest po prostu dodatkiem podnoszącym ego, ale narzędziem badawczym. Prawda jest taka, że im więcej wiemy, tym dłuższe są rzędy tego, co nieprze czytane. Tę kolekcję Taleb nazywa antybiblioteką.

Antybilioteka działa jak przypominajka: zobacz ile rzeczy jeszcze nie wiesz, ile znasz, ale tylko pobieżnie. Zobacz ile różnych słów może ci wskazać, że się po prostu mylisz. Książki, które gromadzimy, służą karmieniu naszej pokory intelektualnej. Czegoś co jest niezbędne do poszukiwań, zadawania pytań, rozwoju nauki.

Wydawać by się mogło paradoksem to, że choć książka, nawet nieprze czytana, prowadzi nas do dobrego, to właśnie ci, którzy wiedzą mało, często nie czują potrzeby, by po nią sięgnąć. Dobrze rozpoznany jest psychologiczny efekt Dunninga-Krugera. Ludzie o najniższych kompetencjach często są najbardziej przekonani o swoich umiejętnościach i wiedzy. Z kolei ci najmądrzejsi i najinteligentniejsi nierzadko popadają w zwątpienie. Nieprzeczytane książki pchają nas w kierunku poszukiwań i poszerzania swojej wiedzy. A dodatkowo, to też wiemy z badań psychologów, im łatwiej przychodzi nam przyznać, że czegoś nie wiemy, tym szybciej się uczy my.

Na koniec powróć na forum internetowe. Czytelniczka Airain pisze:

„Opieram się. Walczę. Słychać zgrzyt moich paznokci na witrynie księgarni, żeby tylko nie wejść do środka...”.

Odnajdujesz w tym opisie siebie? W takim razie apeluję, przestań walczyć. Jeżeli tylko możesz sobie finansowo pozwolić na to, by kupić książkę, zrób to. Nawet, jeżeli nie od razu ją przeczytasz, będzie ona dla Ciebie znakiem twojej niewiedzy. Uświadomienie sobie tego, jest jak pierwszy krok, dzięki któremu wyprzedzisz większość ludzi, którzy go nigdy nie wykonali.

**Piotr Michoń** – (niepokorny) ekonomista, profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, autor bloga [www.ekonomiaszczescia.pl](http://www.ekonomiaszczescia.pl), badacz zagadnień związanych ze szczęściem, pracą i polityką społeczną. Autor licznych książek i artykułów naukowych, w tym między innymi: „Ekonomia Szczęścia” i „Praca, opieka, płęć. Nauka o (nie)szczęściu.” Członek zarządu International Society for Quality of Life Studies i Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej.





## Fatburner Forte 10 ml x 10 fiolek

Fatburner Forte skierowany jest do osób pragnących wspomóc organizm w budowaniu wymarzonej sylwetki, dla pobudzenia kondycji i aktywności. Dzięki idealnie dobranym składnikom Fatburner Forte:

- pobudza i motywuje do ćwiczeń fizycznych – kofeina,
  - pomaga m.in. w produkcji kolagenu, prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego, zmniejsza uczucie zmęczenia – witamina C
  - przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz białka i glikogenu – witamina B<sub>6</sub>
  - pomaga w przemieszaniu węglowodanów – witamina B<sub>1</sub>,
  - współdziała w rozkładzie węglowodanów, aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii – witamina B<sub>3</sub>
- Fatburner Forte wraz z aktywnością fizyczną i zbilansowaną dietą sprzyja uzyskaniu wymarzonej sylwetki i lepszej kondycji. Najlepiej stosować pół godziny przed każdą aktywnością.

[www.ginseng.com.pl](http://www.ginseng.com.pl)



## Floradix Spokój i Równowaga 250 ml

Floradix Spokój i Równowaga zawiera witaminy C i B<sub>12</sub>, wspomagające prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz Ashwagandhę o działaniu tonizująco-adaptogennym w stanach zmęczenia fizycznego i umysłowego. Dla kogo: dla osób zestresowanych, zmęczonych, powyżej 18 roku życia. Produkt bezglutenowy. Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów. Nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla vegetarian i wegan.

[www.naszazielnia.pl](http://www.naszazielnia.pl)  
[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)



# *Ajurweda, czyli wiedza o życiu – Mudry*

## Część XXI Zimowy letarg

---

Tekst: AMMA

---

Zima to dla człowieka, podobnie jak możemy to zaobserwować w naturze, czas wyciszenia, wycofania, spowolnienia. Z jednej strony wiemy o tym, że tak jest, bo przecież jesteśmy częścią tej natury i w związku z tym podlegamy tym samym prawom. Z drugiej strony życie jako takie (praca, obowiązki, codzienna rutyna) nie poddaje się tym regułom i zwykle nie zwalnia i tu może pojawiać się pewien konflikt. Życie nie zwalnia, ale nasz organizm, zwłaszcza kiedy nie jesteśmy już najmłodszy, popada zimą w stan letargu, niechęci do działań i aktywności.



Dzisiejsze mudry, które chcę wam przedstawić pomogą bardzo właśnie w takiej sytuacji, kiedy dopada nas zimowa niemoc. Nie chodzi tu o gwałcenie praw natury, ale o delikatne wsparcie dla funkcji organizmu i wszystkich jego systemów

## MUDRA WEWNĘTRZNEGO UŚMIECHU

Tę mudrę można wykonywać w każdej sytuacji, w każdym miejscu i zupełnie niepostrzeżenie, co jest jej ogromną zaletą.

### Wykonanie mudry

Połącz dłonie w uścisku. Kciuki powinny leżeć swobodnie na grzbiecie dłoni przeciwnej. Mudrę utrzymuj na wysokości pępka. Prawda, że to bardzo naturalny gest? Teraz do tego dorzuć jeszcze kilka specyficznych elementów. Porusz kilka razy żuchwą w tył i w przód. To rozluźni twój staw szczękowy, który zwykle gromadzi wiele napięcia. Teraz przywołaj na twarz lekki, tajemniczy uśmiech z zamkniętymi ustami. Wyślij ten uśmiech mentalnie do wnętrza Twojego ciała, do poszczególnych organów, stawów lub części, które według własnego odczucia potrzebują wsparcia. Utrzymaj uwagę na czas kilku głębokich i rytmicznych oddechów. Potem przejdź do następnego wybranego przez siebie miejsca. Wysyłaj tam po za wewnętrznym uśmiechem energię wdzięczności i pochwały za nieustanną pracę, jaką dla ciebie wykonuje.



Ta mudra w ten sposób wykonana przyniesie odprężenie, regenerację, uzdrowienie i energię wybranym przez siebie częściom ciała. Oczywiście możesz tak przeskanować cały organizm. Podążaj intuicyjnie, wczuj się wewnątrz w ten proces.

## MUDRA OGNISTEGO PIORUNA

Ta ognista mudra wprowadzi trochę energii w czasie zimowego przestoju. Możesz ją wykorzystać jako przystówiowy wyzwalacz w sytuacji, kiedy nie chce ci się ruszyć, a wiesz, że coś musi być zrobione.

### Wykonanie mudry

Połącz kciuk i palec środkowy, tak żeby jego opuszek dotykał boczną część palca środkowego przy paznokciu, a palec serdeczny stykał się z drugim bokiem palca środkowego też przy paznokciu. Mały palec styka się swobodnie z palcem serdecznym. Wskazujący palec pozostaje wyprostowany.

Zanim jednak zasiądziesz do tej mudry, wykonaj parę przygotowujących zabiegów. Stań wyprostowany i zacznij intensywnie i szybko oddychać, gdy nabierasz powietrze, energicznie wyrzucaj ramiona w górę. Zrób tak parę razy. Ważne, żeby twoje plecy były wyprostowane. Teraz trzymając rozpostarte ramiona, utwórz mudrę i utrzymaj ją około 10 sekund, nadal oddychając głęboko i intensywnie.

Teraz, już siedząc spokojnie z wyrównanym oddechem, utrzymaj dłonie w tym geście trzy, pięć minut, myśląc o czymś przyjemnym lub zabawnym. I już jesteś gotowy/ gotowa do działania.



### Działanie mudry

Ta mudra uaktywnia krążenie krwi w ciele i pobudzi wszystkie zmysły.

## MUDRA ORZEŻWIENIA- STYMULUJĄCA

Chroniczne zmęczenie wymaga wizyty u lekarza, ale jeżeli to zimowy letarg, możesz zastosować mudrę orzeźwienia.



## Wykonanie mudry

Przygotuj się. Weź kilka swobodnych oddechów, wypij szklankę dobrej wody, pogryź coś twardego. Teraz poddaj się swojemu uczuciu zmęczenia, wejdź w ten stan na kilka minut. Oddychaj głęboko długim oddechem i wizualizuj, jak ta zużyta energia zmęczenia jest przez Ciebie wydychana i opuszcza twoje ciało. Dopiero teraz rozmasuj obie dłonie, a szczególnie opuszki kciuków i palców środkowych i ułóż mudrę.

Kciuk lewej dłoni opuszkiem połącz z paznokciem palca środkowego. Wsuń między nie kciuk prawej dłoni. Pozostałe palce pozostają wyprostowane. Oddychaj miarowo, swobodnie. Ramiona ułożone poziomo, dłonie na wysokości klatki piersiowej. Po około 20 oddechach zmień układ, zaczynając od prawej dłoni.



## Działanie mudry

Ta mudra znosi blokady energetyczne i aktywuje nową świeżą energię w ciele. Szczególnie stymuluje meridian pęcherzyka żółciowego. Dlatego opisałam ją też w części, którą poświęciłam wspieraniu elementu drewna (wątroba, pęcherzyk żółciowy) W medycynie chińskiej mówi się, że pęcherzyk żółciowy energetycznie odpowiada za zdolność do podejmowania decyzji i wyborów, a to przecież niezbędny element, żeby ruszyć do przodu i działać.

## MUDRA PRZYPIŁYWU

Dla tej mudry polecam specjalny rytm oddechu. Pomaga on wprowadzić nasz mózg w częstotliwość fal alfa. Dzięki temu nastrój może się poprawić w połowę krótszym czasie, dlatego, że wprowadza nas to w stan lekkiej hipnozy.

- \* wykonaj głęboki wdech
- \* teraz opuść brodę, tak żeby dotknąć nią mostka
- \* wstrzymaj oddech na kilka sekund

- \* podnieś głowę
  - \* dopiero teraz wykonaj wydech
- Powtórz to 12 razy

### Wykonanie mudry

Lewą dłoń ułóż jak miseczkę, a prawą umieść we jej wnętrzu, tak żeby kciuki obu dłoni stykały się ze sobą. Dłonie ułóż swobodnie na kolanach. Oddychaj jak wyżej.

Poranne wykonanie takiego rytuału daje siłę na cały dzień. Wprowadzi cię w promieniujący światłem i szczęściem stan.

Wieczorem, kiedy użyjesz tej mudry w stanie medytacji, da ci to uczucie spokoju i dobry sen.



### Działanie mudry

Prawa dłoń jest związana z lewą półkulą mózgu. Działa na zewnątrz i jest aktywna. Lewa dłoń to odpoczynek, jest powiązana z prawą półkulą i wewnętrznymi siłami naszej świadomości. Daje to wspaniałe opanowanie i ufność, że wszystko ułoży się dla nas jak najlepiej. Trafiamy we właściwym momencie we właściwe miejsce, na właściwych ludzi i sytuacji. Łatwiej przychodzi nam pozytywne myślenie, cierpliwość i życzliwe nastawienie.

Uzbrojeni w takie narzędzia, jak cztery opisane powyżej mudry, zdecydowanie łatwiej i przyjemniej przejdziemy ten zimowy letarg. Wykorzystamy nasz potencjał i czas pozornego zwolnienia i przestoju. Tak przeżyty, da nam fundament pod nowe ważne zadania, kiedy na wiosnę, jak cała przyroda, zaczniemy się wybudzać do życia w sposób zgodny z naturą.





# Autoterapia

## aktywnych punktów spustowych

---

Tekst: Małgorzata Rakowska

---

Twoje ciało jest wspaniałe i zawsze ma najlepszą intencję. Układ nerwowy zbiera informacje z ciała i w drugą stronę wysyła sygnały co ono ma robić, mózg czerpie „decyzje” odruchowe z tego czego się nauczył do 7 roku życia, przetwarzając bodźce wzrokowe, słuchowe, węchowe, smakowe i dotykowe.

Każdego dnia warto dbać o taki sposób czynności, myśli, emocji, które w 90% uaktywnią układ przywspółczulny „odpoczywaj i traw” a w 10% układ współczulny „uciekaj albo walcz”.

Droga do przemęczenia narządu ruchu, który zbyt długo działa w rozkazie „uciekaj albo walcz” jest zazwyczaj taka: Twoje myśli, przekonania, wartości w monologu wewnętrznym przybierają postać „filmu”, który puszczaś w głowie. Na ten obraz mózg odpowiada emocją, wykonawcą emocji dzięki hormonom są mięśnie i one utrwalają Twoją postawę ciała. Postawa może przez powtarzanie się wzorca reakcji „zamrozić”, „zablokować”, usztywnić.

Ten mechanizm zmienia w długoletnim procesie strukturę, czyli chrząstkę stawową, powięzi, więzadła.

To proces, który medycyna nazywa zwyrodnieniem, zniekształcaniem.

Podam przykład pani Kasi :

Kasia pracuje w biurze, siedzi przy biurku 8 godzin, na krawędzi krzesła i z głową wysuniętą do przodu przed laptopem. Jej mięśnie są napięte statycznie, czyli utrzymują stałe napięcie bez możliwości ruchu „skurcz – rozkurcz”. Jej ramiona są ciągle uniesione lekko w górę, kumulują stres. Kolagen, z którego są zbudowane, dobudowują włókna, twardnieją i sztywnieją. Powstaje przykurcz, ogranicza się ruchomość w stawach (skręt szyi staje się mniejszy).

We włóknach mięśniowych powstają miejsca o wysoko podwyższonym napięciu tzw. PUNKTY SPUSTOWE, z których ból jest wypromieniowany dalej np. aktywne punkty spustowe mięśni grzbietu mogą wysyłać ból do głowy, z mięśni pochyłych (z przodu szyi) ból wędruje do rąk i klatki piersiowej.

Kasia reaguje ciałem na to co myśli i czuje pod wpływem emocji. Fizycznie odczuwa lęk, gniew, smutek, radość. Jej mięśnie „noszą” smutek podnosząc barki, gniew zaciska szczęki, lęk kuli ramiona do wewnątrz. Serce wali, skóra się poci, oddech staje się niemiarowy.

Jeśli mięśnie są poddane tak jak u Kasi przez postawę w pracy i emocje ciągłemu napięciu będą sygnalizować potrzebę zmiany napięcia bólem, cierpieniem, swędzeniem, niecierpliwością, pobudzeniem.

Co możesz zrobić żeby dbać o mięśnie i NIE hodować bolących napięć:

- bądź specjalistką od własnych emocji, naucz się nazywać co czujesz zamiast mówić „jestem nerwowa”,
- jeśli już wiesz co czujesz, oceń w skali od 0 do 10 nasilenie tej emocji. Następnie poczuj gdzie ciało wykonuje tę emocję i dalej rozciągnij techniką poizometrycznej relaksacji, stretchingu mięśnie tej okolicy, np. żwaczę, karku, piersiowe, grzbiet itd.
- stosuj mobilizacje uciskowe punktów spustowych, które najczęściej znajdują się na przyczepach mięśni i więzadeł. Topografii tych punktów uczymy podczas sesji terapeutycznej, tak aby dobrać odpowiednie miejsce do aktualnego bólu.

Każdy punkt uciskaj jednostajnie, ok. 20 sekund, aż ból wyraźnie się zmniejszy.

- otaczaj mięśnie ciepłem (np. termofor), ono pomaga w rozluźnieniu,
- podczas pracy siedzącej rób częste przerwy na chodzenie, rozciąganie, zmieniaj sposób siedzenia, „wierć się”.





# Napięcia izometryczne mięśni grzbietu



## Utrzymywanie pozycji siedzącej ze stałym zgarbieniem odcinka piersiowego.

W stawach kręgosłupa piersiowego utrzymujesz wówczas skłon w przód.

**NADMIERNA KIFOZA** czyli zasada trakcji tkanek.

**ZGARBIENIE** powstaje czynnościowa zmiana stanu tkanek (wg A. Rakowskiego).

**BÓL** wysyłany do klatki piersiowej, karku, barku, głowy.

Tym sposobem jesteś w stanie na bieżąco dbać o zdrowy poziom napięcia mięśni i być częściej po stronie „odpoczywam i trawię”, zamiast być na wiecznej wojnie i spać jak żołnierz na warcie na baczność.

Jeśli chcesz rozwinąć wiedzę i poczuć się bezpieczniej ze swoim ciałem, zapraszam na indywidualne sesje zabiegowe i medycznego treningu personalnego, podczas których nauczymy Cię specyficznym tych technik, które pomogą Ci ujarzmić stres i jego skutki.

Instytut na Polance dr Małgorzaty Rakowskiej  
Ul. Połanka 16, Poznań  
Tel. 603 054 670



## Niechciany lokator w naszym łóżku

Z dr n. med. Michałem Rogackim, alergologiem ze Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej Alergo-Med w Poznaniu rozmawia Danuta Pawlicka.

**Przywykliśmy do alergików cierpiących wiosną i latem, zapominając, że uczuleni na domowy kurz, w którym bytują roztocza, nie mają sezonu wolnego od alergenów.**

**Co trzeci Polak usłyszał, że jest alergikiem i wciąż przybywa nowych pacjentów z takim rozpoznaniem. Pan też zauważa narastający problem? Różnego rodzaju choroby alergiczne w Polsce mogą dotyczyć 1/4 populacji dzieci i młodych dorosłych. W swojej codziennej praktyce spotykam się jednak coraz częściej z seniorami, u których od kilku lat, dopiero na późniejszym**



etapie życia, pojawiły się objawy alergicznego nieżytu nosa, potwierdzone dodatnimi wynikami skórnych testów punktowych.

Na rozwój choroby alergicznej ma wpływ wiele czynników. Oprócz predyspozycji genetycznych kluczowe jest środowisko, w jakim funkcjonujemy. Coraz większe zanieczyszczenie powietrza, nikotynizm oraz sztuczne dodatki do żywności, barwniki, konserwanty powodują, że nasz układ odpornościowy ma kontakt z coraz większą ilością substancji i przestaje funkcjonować w sposób prawidłowy. Choroby te obejmują astmę, anafilaksję, alergię na leki lub żywność.



### **Polska nie jest wyjątkiem na alergicznej mapie świata? Są społeczeństwa mniej narażone na alergię?**

Częstość występowania chorób alergicznych na świecie dramatycznie rośnie, zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Według World Allergy Organization rozpowszechnienie w całej populacji w zależności od kraju waha się od 10 - 40%. Polska nie jest wyjątkiem. Od ponad 50 lat obserwuje się wzrost zachorowań na choroby alergiczne.

### **Co się nagle dzieje w organizmie, który reaguje tak gwałtownie na niewinny pyłek kwiatów i obecność roztocza w naszym łóżku?**

W zależności od miejsca reakcji może dojść do nasilenia objawów alergicznych nieżytu nosa: świądu nosa, wodnistej wydzieliny, blokady nosa. Pojawia się także łzawienie oczu, świąd, zaczerwienienie. Kiedy dochodzi do reakcji w oskrzelach, lekarz osłuchujący takiego pacjenta słyszy świsły oddechowe i nasilenie duszności. Nasz układ odpornościowy reaguje objawami niewspółmiernymi do zagrożenia, gdy rozpoznaje czynnik, który u innych osób nie wywołuje takiej reakcji.

### **Można policzyć świat alergenów?**

Alergenów jest bardzo dużo i niestety uczulenia na wszystkie nigdy nie będziemy w stanie sprawdzić za pomocą skórnych testów punktowych. Ale

z pomocą w ostatnich latach przychodzi nam diagnostyka komponentowa pozwalająca stwierdzić obecność oraz ocenić stężenie IgE swoistego dla białek czynnika znajdującego się w składzie źródłowego alergenu. Dzięki tym badaniom można wykazać obecność przeciwciał odpowiadających za uczulenie pierwotne, co pozwala określić, który alergen jest przyczyną objawów klinicznych. Na przykład w przypadku roztoczy kurzu domowego mamy do czynienia z Der p1, Der p2 oraz Der p 23.

**Pomyłką nazwano odradzanie kobietom w ciąży jedzenia jajek i truszkawk, które są częstym alergenem. Czy udaje się określić pewien typ osoby, która może być podatna na uczulenia?**

Alergie pojawiają się w każdym wieku. Nie jesteśmy w stanie określić typu osób podatnych na uczulenie. Na pewno u dziecka, którego oboje rodzice są alergikami, ryzyko oraz prawdopodobieństwo rozwoju alergii jest większe, ale nie jest to zawsze regułą i dzieci rodziców alergików mogą być całkowicie zdrowe.

**Jakie są objawy uczulenia na roztocza, dla których rozpoczyna się „czas żniw” ?**

Blokada nosa, wodnista wydzielina z nosa, świąd nosa. Pojawiają się również objawy oczne: łzawienie, świąd oczu, zaczerwienienie. Bardzo charakterystyczne dla astmy są tutaj nocne wybudzenia spowodowane dusznościami. Przy alergii na roztocza najczęściej występuje blokada nosa. Na skórze w zależności od wieku pacjenta mogą pojawiać się zmiany skórne o morfologii rumieni, grudek, pęcherzyków, a także świąd skóry.

**Okolo 3 000 tych niewielkich pajęczaków, których nie zobaczymy gołym okiem, potrzebuje 150 mg naszego złuszczonego naskórka, aby przeżyć do wiosny. Można im popsuć idealne warunki, jakie znajdują na prześcieradle pod kołdrą?**

Jest wiele metod profilaktyki. Najpopularniejsze i łatwe w domowych warunkach jest pranie pościeli, poduszek, koców, pluszowych zabawek w temperaturze 55 stopni. Zaleca się też poddawanie pościeli i zabawek pluszowych działaniu niskich temperatur (wymrażaniu). Należy stosować specjalną pościel barierową oraz akaracydy – środki zabijające roztocza. Oczyszczacz powietrza do sypialni to również dobry zakup. Zmniejsza się wtedy narażenie na alergeny roztoczy kurzu domowego. Należy często wietrzyć mieszkanie. Optymalna temperatura to 21 stopni Celsjusza. W sezonie grzewczym kurz unosi się z ciepłym powietrzem i roztocza są przez alergików łatwiej aspirowane.





### **Odczulanie na roztocza jest inne niż na pyłki roślin kwitnących wiosną i latem?**

Mamy dwie metody immunoterapii swoistej potocznie zwanej odczulaniem: podskórną i podjęzykową. Zarówno odczulanie alergenów sezonowych takich jak pyłki traw, drzew, chwastów, jak i alergenów całorocznych - roztoczy kurzu domowego mogą być prowadzone jedną z tych dwóch metod. Odczulamy w przypadku alergicznego nieżytu nosa umiarkowanego lub ciężkiego, jeśli farmakoterapia jest nieskuteczna oraz lekką lub umiarkowaną astmę oskrzelową (przy odpowiednich wartościach badania spirometrycznego). Czasami w niektórych przypadkach z immunoterapii swoistej korzyści mogą odnieść także pacjenci z atopowym zapaleniem skóry uczuleni na roztocza kurzu domowego. Immunoterapia podskórna jest prowadzona w gabinecie zabiegowym poradni alergologicznej. Wizyty odbywają się początkowo co dwa tygodnia. Dawka preparatu jest zwiększana aż do osiągnięcia dawki podtrzymującej. Odstęp między wizytami można zwiększyć wtedy do 6 tygodni. Z kolei immunoterapia podjęzykowa zarówno w formie tabletek jak i kropli jest prowadzona w domu, co jest bardzo wygodne dla pacjenta. Wtedy tylko pierwsza dawka, po której następuje 30-minutowa obserwacja odbywa się w gabinecie alergologicznym.



# *Dusza* jest wieczną istotą

Z Włodzimierzem Adamem Osińskim, kulturoznawcą, podróżnikiem, znawcą energetycznych sposobów uzdrawiania i badaczem zjawisk paranormalnych, rozmawia Anna Dolska.

**Po przeczytaniu praktyk, które pan odbył można nazwać pana osobą wtajemniczoną. Skąd zainteresowanie metafizyką? Czy wiąże się to z konkretnym wydarzeniem?**

Nie nazwałbym się osobą wtajemniczoną. Ciągłe powtarzam, że jestem tylko praktykiem, który teorie zostawia filozofom, natomiast sam zajmuję się „wykorzystywaniem” duchowości w życiu codziennym, tak aby nie było ona



kolejną bezużyteczną wiedzą jaką zdobyliśmy. Zresztą jak już mówimy o wtajemniczeniach, to z lekkim uśmiechem traktuję osoby, które jeszcze wczoraj były Zuzannami lub Krzysztofami, a dzisiaj mienią się być mistrzami o dalekowschodnich imionach typu Ananda Giri czy Mahatma Ohm. To, że przybrały takie ciekawe imiona duchowe niczego nie zmienia, jeśli nie mają nic do przekazania innym. Podobnie jest z mantrami i „złotymi myślami” których pełno jest w Internecie. Jeżeli zamiast powiedzieć „zrób porządek w swoim umyśle”, będę ciągle powtarzał mindset lub inne chwytliwe angielskojęzyczne hasło, to czy zrobię się przez to mądrzejszy? Chyba nie. Dlaczego mantra wypowiedziana po angielsku lub w sanskrycie ma lepiej zadziałać? Przecież tak naprawdę nasza podświadomość lubi, jak przemawiamy do niej po polsku, przynajmniej wtedy rozumie, że nie jesteśmy zbyt odwrani od realnego życia.



Od kilku lat pracuję z Energią Reinkarnacyjną i zajmuję się poprzednimi wcieleniami, ale w sposób praktyczny. Staram się zobaczyć jak to, co odziedziczyliśmy po poprzednich inkarnacjach, możemy wykorzystać w codziennym życiu na każdym polu naszego funkcjonowania. W domu, w rodzinie, w pracy i czasie wypoczynku. Jeśli ktoś dowie się, że kiedyś był Ramzesem II – słynnym faraonem, który zjednoczył Górny i Dolny Egipt, to czy przez to będzie szczęśliwszy – wątpię. Ale jeżeli dowiemy się, że podczas naszego poprzedniego wcielenia udało nam się przepracować jakaś traumę, to możemy to wykorzystać. Posłużę się przykładem. Pewna znana projektantka mody i performerka, podczas odczytywania swoich poprzednich wcieleń dowiedziała się, że w XII lub XIII wieku miała dość dramatyczne wcielenie. Urodziła się jako niepełnosprawny chłopiec na zamku jakiegoś angielskiego rycerza. Miała tylko jedno oko i z trudem się poruszała. Rycerz nie pozabawił



jej życia, jak to wtedy bywało w zwyczaju, ale zamknął „potwórka” w wieży w komnacie, do której donoszono tylko jedzenie i usuwano nieczystości. W takim rodzinnym więzieniu chłopic, a potem mężczyzna spędził całe swoje długie życie. Jediną jego rozrywką było wyglądanie przez okno i obserwowanie z wysokiej wieży jak po zamkowym dziedzińcu poruszają się mieszkańcy posiadłości. Po pewnym czasie potrafił znakomicie przewidzieć, co zamkowi słudzy będą robić, w którą stronę się udadzą, co niosą w zakrytych koszach, a nawet co sobie myślą. Dla projektantki było to niezwykle przetomowym i rozwijającym wcieleniem, gdyż z naturalnych przyczyn jej umysł podążył w duchową stronę poświęcając się kreowaniu, tworzeniu i jasnowidzeniu czyli tym zdolnościom, które obecnie tak sprawnie wykorzystuje w swoich twórczych projektach.

Z pewnością było w moim życiu kilka doświadczeń, które sprawiły, że zacząłem interesować się poprzednimi wcieleniami. Przetomowym była wyprawa we francuskie Pireneje, gdzie w 2009 r. w jaskini o siedmiu pieczarach szamanka Margit Bohdalek aktywowała u mnie Energię Reinkarnacyjną, dzięki czemu, w sprzyjających okolicznościach, mogę odczytywać poprzednie wcielenia osobom, które zechcą popatrzeć mi w oczy. Inicjacja, którą wtedy otrzymałem, bardzo długo rozwijała się w moim wnętrzu niczym niezwykle leniwe ziarno, które potrzebowało wielu lat, aby wykiełkować i wypuścić pierwsze zielone pędy. Chcę przez to także powiedzieć, że rozwój duchowy dla każdego ma swój czas i nie można niczego zrobić na siłę. Wiedza, jaką otrzymujemy, musi w nas „dojrzeć”. Jednej osobie zabiera to kilka dni, a innej kilka lat.







**Wiele osób bardzo sceptycznie odnosi do wędrówki dusz, starych-młodych dusz, wcieleń (ile dowcipów powstało o Edycie Górniak). Po co i jak poznawać swoje wcielenia? Wszyscy je mamy?**

Nasza dusza jest funkcjonującą poza czasem i przestrzenią wieczną istotą, która ma w swoim „zarządzaniu” dziesiątki, a może nawet i setki połączonych ze sobą inkarnacji. Bardzo obrazowo mogliśmy to zobaczyć w oscarowym filmie „Wszystko, wszędzie naraz”, w którym główna bohaterka uzyskała nagle dostęp do swoich przeszłych, przyszłych i równoległych żywotów. Każde z wcieleń należących do naszej duszy ma iluzję odseparowania i bycia pojedynczą istotą, ale tylko w ten sposób mamy możliwość funkcjonowania w trójwymiarowej fizycznej rzeczywistości.

Zagadnienia dotyczące duszy i jej rozwoju to temat niezwykle szeroki, o którym napisano już wiele książek. Im bardziej rozwijamy się jako cywilizacja, tym kolejne wytłumaczenia są coraz bardziej skomplikowane. W czasach starożytnego Antyku, a nawet w wieku Renesansu, nikt nie zrozumiałby teorii głoszącej istnienie wielowymiarowych alternatywnych rzeczywistości, które choć funkcjonują samodzielnie, to jednak wzajemnie na siebie oddziałują na zasadach kwantowego splątania. W bardziej uproszczonej wersji możemy odwołać się do powszechnie znanego „efektu motyla”.

Co do poznawania poprzednich wcieleń, to jeżeli je mamy, z pewnością warto się coś o nich dowiedzieć. Tego jak nasza dusza się rozwijała, co przeżyła, jakie traumy nosi w swoim „plecaku” i jak można się ich pozbyć. Jeżeli przyjmujemy model naszej duszy jako wiecznego opiekuna setek połączonych ze sobą inkarnacji, to warto nawiązać z nią kontakt, aby doświadczyć tego wszystkiego co przeżyły nasze alter ego w innych czasach i rzeczywistościach. Nazywam to poszerzaniem świadomości. Podczas aktywacji Energii Reinkar-



nacyjnej pomagam uczestnikom zajęć przesunąć punkt skupienia swojej obecnej świadomości w kierunku wyższego ja, a potem samej duszy, gdzie w czasie krótszym od milisekundy doświadczamy kontaktu ze swoimi innymi inkarnacjami, rozpoznajemy je, uświadamiamy sobie co przeżyły i jak na nas oddziałują. W ten sposób możemy zrozumieć wiele dziwnych sytuacji, które zdarzyły się w naszym życiu, odkrywamy przyczyny trapiących nas chorób lub fobii, a nawet niekończących się serii niepowodzeń w wielu aspektach naszego życia. Takie uświadomienie sobie czegoś, co do nas nie należy lub jest tylko dalekim refleksem innej alternatywnej inkarnacji, może stać się początkiem uwolnienia, uzdrowienia i odzyskania pokładów zablokowanej energii, która chroni nas przed traumami i wzorcami pochodzącymi z innych wymiarów.

Jak widać to dość skomplikowane, choć w zasadzie bardzo proste. Kiedy jednak wyrwiemy coś z kontekstu, to nasza wypowiedź o „starej duszy” tak jak w przypadku znanej piosenkarki może tylko wywołać uśmiech politowania.

### **Jaka jest różnica między wcieleniami a reinkarnacją, która jest elementem religii hinduistycznej poza tym, że pierwsza dotyczy wyłącznie ludzi, a może też nie?**

Reinkarnacja oraz pojęcie karmy to próba wyjaśnienia tego, co dzieje się z nami po śmierci i jakimi prawami rządzi się świat duchowy. Powstała w formie dogmatu religijnego – bo inaczej nie można było tego zrobić w tamtych odległych czasach.

Nie jestem znawcą religii Dalekiego Wschodu, ale mogę z ręką na sercu powiedzieć, że ktoś kto pojawił się na świecie jako ludzka istota już nigdy nie odrodzi się w świecie zwierząt, owadów czy roślin. Jest to zupełnie niemożliwe chociażby z tej przyczyny, że byłoby to sprzeczne z wszech istniejącą ideą ciągłego rozwoju. Natomiast samo wcielenie to przejawienie się istoty duchowej w ciele fizycznym. Wszyscy jesteśmy takimi istotami duchowymi, które od czasu do czasu zamieszkują różne ciała tylko po to, aby rozwijać się poprzez doświadczanie. Jak mielibyśmy dowiedzieć się, czym jest chociażby uczucie głodu lub przejmującego zimna gdybyśmy byli pozbawieni fizycznego ciała.



**W filmiku „Mnich” tłumaczy pan jak nasze zachowania warunkowane są przez poprzednie wcielenia. Skromność, skłonność do ubóstwa. A może to kwestia wychowania i środowiska, tego, jak zostaliśmy wychowani?**

Rodzina i środowisko mają na nas niebagatelny wpływ i zajmują się tym psychologowie, behawioryści i socjologowie. Są to rzeczy, które można rozpoznać i nad nimi w pewien sposób zapanować – chociażby poprzez system wychowywania nowych pokoleń. Średniowieczny mnich przepisywający w skrytorioium swoje łacińskie księgi jest dla mnie dobrym przykładem do zajrzenia pod podszewkę rzeczywistości niczym Klucznik, który w jednej z części Matrixa otwiera tajne drzwi prowadzące do innych wymiarów. Nasze wszystkie inkarnacje funkcjonują w jednym wielkim teraz, dlatego coś, co wydarzyło się kilka wieków temu, jak chociażby składane przez mnicha śluby bezżeństwa, w przestrzeni kwantowego splątania trwają nadal. Oczywiście nie każdy z nas był mnichem, dlatego jeżeli mamy problemy ze stworzeniem związku, musimy poszukać własnej przyczyny tego stanu – a najlepiej zrobić to zaglądając do swojego wnętrza. Żadna wiedza, nawet najciekawsza, nie zastąpi tej, która pojawiła się w nas podczas medytacji, przekazu lub jakiegokolwiek innej formie duchowej aktywności.

**Jak możemy poznać wcześniejsze wcielenia?**

Poznanie wcieleń to nie jest zaspakajanie własnej próżności, ale poważna praca duchowa pomagająca nam poprawić komfort życia, uzdrowić się, lub coś zrozumieć. Dlatego podczas moich zajęć pracujemy zawsze z intencją. Szukamy chociażby takiego wcielenia, które ma na nas największy wpływ lub które sprawia, że nasze życie nie jest takie, jakie mogłoby być. Robimy to poprzez Reinkarnacyjny Krąg Uzdrawienia oraz poprzez szamański trans grzechotkowy, w którym odstaniemy zakryte przestrzenie i docieramy do miejsc, do których możemy dotrzeć na naszym poziomie rozwoju. Tutaj niczego nie można wymusić. Dostajemy tylko to, na co jesteśmy gotowi, co możemy przyjąć i zrozumieć, a w dalszej części zajęć przerobić i uwolnić się, aby w finale uzdrowić swoje ciało i umysł. Dlatego zajęcia są bezpieczne i nikomu nie grozi „przetadowanie” wiedzą lub doświadczeniami.

**Jeśli uznamy, że ciąży nam w życiu wcielenia, jak możemy się od nich uwolnić? Ilu spotkań, okresu terapii to wymaga? Co się robi podczas takich spotkań?**

Nasze wcielenia to historia naszego życia, W szerszej perspektywie nie są ani dobre ani złe. Służą zgromadzeniu doświadczeń, emocji i mądrości rozwijającej nas jako istoty duchowe. Zazwyczaj podczas sesji indywidualnych pracu-

jemy z obecnym wcieleniem. Każdy w swoim życiu doświadczył tylu różnych rzeczy, że nie musimy grzebać się w poprzednich inkarnacjach, aby coś uzdrowić. Przemoc, molestowanie, gwałty, znęcanie się fizyczne i psychiczne, a nawet tortury. Im dłużej pracuję z ludźmi tym częściej mam wrażenie, że średniowiecze jeszcze nie minęło. Pozbycie się jakiegokolwiek traumy lub negatywnego wzorca sprawia, że uzdrawiają się także nasze inne (nie tylko przeszłe) wcielenia. Wzorec biedy, trauma odrzucenia lub klątwa samobójstwa zatrzymana podczas techniki pracy z ciałem rozpuszcza się i nie zostaje przekazana dalej. Dlatego warto pracować nad sobą i swoimi lękami lub traumami jeżeli nie dla nas to chociażby dla naszych dzieci i wnuków.

### **Z jakimi problemami i oczekiwaniami najczęściej przychodzą osoby, które chcą się uwolnić od poprzednich wcieleń?**

Przeszłości nie możemy zmienić, ale możemy sprawić, że przestaniemy się budzić z krzykiem w środku nocy, zapalona przez kolegę zapałka nie wywoła u nas reakcji lękowej, a ciepły gest naszego męża nie przywoła wspomnień bitych i gwałconej żony. Każdy z nas ma w sobie inną historię i dlatego nie ma identycznej terapii.



**Włodzimierz Adam Osiński** - Kulturoznawca, absolwent Uniwersytetu Łódzkiego i PWSFTviT w Łodzi, dziennikarz prasowy, radiowy i telewizyjny, stały współpracownik miesięcznika „Czwarty Wymiar”, uczeń Dona Conreaux gry na gongu i misach tybetańskich, podróżnik, znawca energetycznych sposobów uzdrawiania, badacz zjawisk paranormalnych i szamańskich rytuałów. Techniki STUT uczył się od syberyjskiego szamana śpiewającego Josafa – Białego Sokola. Swoją reinkarnacyjną inicjację przeszedł w 2009 roku pod okiem szamanki Margit Bohdalek

w katarskiej Jaskini Przeznaczenia znajdującej się w Pirenejach Francuskich. Kolejnym jego nauczycielem był peruwiański szaman Gerardo Pizarro. Ukończył kursy uzdrawiania duchowego, egzorcyzmów, pracy z Matrycą Krystaliczną, szamańskich oczyszczeń oraz wiele innych. Jest nauczycielem Vedic Art oraz czytającym w Kronikach Akaszy. Prowadzi reinkarnacyjne warsztaty szamańskie oraz zajęcia w Kamiennych Kręgach i Miejscach Mocy. Swoje zajęcia będzie prowadził na tegorocznym Festiwalu Mokosz w czerwcu 2024 roku na Polach Lednickich.





Park Narodowy Thingvellir

## *Kraina ognia i...* zgniętego rekina

---

**Tekst i zdjęcia: Anna Dolska**

---

Gdyby ktoś zapytał jakie mam pierwsze skojarzenia z Islandią, odpowiedziałabym: krystalicznie czyste powietrze, zapach hakarla i ciepło ubrane maluchy bawiące się w przedszkolnej piaskownicy pełnej czarnego, wulkanicznego piasku.

– Spójrz co to za kraj, nic tu nie ma! Ciągłe wieje, pada, kamloty i owce. Jak tylko się uda, przenoszę do Belgii – mówił siedzący za mną chłopak do swojego towarzysza podróży, tuż przed wylądowaniem w Reykiaviku.



Wodospad Gullfoss

Obaj pracują na budowach w Islandii. Jeden jako operator dźwigu zarabia w złotówkach 20 tys. zł, drugi nie pochwalił się zarobkami, ale mówi, że na rusztowaniu ciągle wieje.

## Jestem z Polski

Na miejscu okazuje się, że polski słychać tu na każdym kroku. Kiedy kupujemy w sklepie bezcłowym miejscową nalewkę na porostach, doradza nam polski sprzedawca, a kasy mają opcję z językiem polskim. Nic w tym dziwnego, gdyż wśród 370-tysięcznej ludności wyspy, Polacy stanowią najliczniejszą grupę obcokrajowców – jest nas 7%. Głównie młodych.

Robiąc zakupy w markecie, słyszymy dobiegające z zaplecza dźwięki polskiej piosenki. Okazuje się, że cała załoga sklepu to grono znajomych spod Rzeszowa. Jak im się żyje?

– Z pracą nie ma żadnego problemu, wszystkie procedury zatrudnienia, mimo że Islandia nie jest w Unii, są dla Polaków bardzo proste. Wszystko ułatwia Strefa Schengen i komunikatywna znajomość angielskiego – tłumaczy Tomek, kierownik sklepu, który pracuje tu ze swoją dziewczyną. –





Geysir



Kanion Fjaðrárgljúfur  
nazywany kanionem Biebera

Gorzej z mieszkaniem, bo ich jest deficyt, zwłaszcza w Reykiaviku. Jak tylko pojawi się jakieś ogłoszenie, to wszyscy się rzucają.

Jaki stosunek do Polaków mają Islandczycy? Z przeprowadzonej ankiety wśród 1000 Polaków wynika, że 70% spotkało się z przejawami dyskryminacji. Tomek jednak nie potwierdza: - Islandczycy doskonale wiedzą, że jakby zabrakło Polaków, to nie miałby kto im wywieźć śmieci.

Może dyskryminacja polega na braku dostępu do prestiżowych stanowisk?

W restauracji kelner mówi po polsku „dziękuję”. Nauczył się od swojej dziewczyny, która jest Polką.

W barze przy Czarnej Plaży, polski turysta próbuje z wysiłkiem po angielsku zamówić hot doga (podobno te islandzkie są wyjątkowe, ale nie udało mi się spróbować). - Może po polsku będzie łatwiej - śmieje się obsługująca go dziewczyna. Pracuje tu od 1,5 miesiąca. Jest zadowolona. Mówi, że jest tu pięknie jak jest ładna pogoda. Od jej przyjazdu były 2 takie dni.

Język polski towarzyszy nam do końca pobytu.

- Zapomniała pani wyjąć butelkę z wodą - upomina mnie po polsku pani z kontroli granicznej przy wylocie.



Czarna Plaża



Krater Kerið

## Złoty Krąg

Punktem obowiązkowym pobytu na Islandii jest Złoty Krąg – trasa turystyczna, na którą składają się Park Narodowy Thingvellir, gejzery Geysir oraz Wodospad Gullfoss. Co ciekawe, wstęp do tych atrakcji jest za darmo. Płaci się tylko za parking. Wiele osób objeżdża całą wyspę wypożyczonym na miejscu kamperem lub wypożyczonym samochodem z jednego miejsca wypadowego. Choć Złoty Krąg objeżdża się dobrze utrzymaną drogą asfaltową, ze względu na możliwe trudne warunki drogowe, opony samochodowe wyposażone są w specjalne kolce.

Panuje przekonanie, że Islandia od zawsze pozbawiona była drzew, co jest nieprawdą, gdyż kiedy przybyli tu pierwsi osadnicy w IX-X w., połowę wyspy pokrywały lasy.

Choć Islandczycy wycięli prawie wszystkie drzewa na wyspie (100 lat temu zostało ich tylko 5%), to bardzo teraz dbają o islandzką florę. Rocznie sadzą po kilka milionów sadzonek (6 mln w 2022 r.), głównie drzew iglastych i brzoź, które mają postać karłowatą.

Ale to nie drzewa są największą miłością Islandczyków, a mech porastający potacie zastygłej magmy. Aż kusi żeby pochodzić, przysiąść lub położyć się na miękkim mchu. Ale nic z tych rzeczy! Chodzić można tylko wyznaczonymi ścieżkami, bo zniszczony mech odrasta nawet kilkaset lat.







Jaskinia Yody



Tęczowa ulica w Reykjaviku

Przez Islandię przeszło tornado oburzenia, kiedy Justin Bieber w 2015 r. przyjechał kręcić tu teledysk w kanionie Fjaðrárgljúfur (nazywanym teraz Kanionem Bieber). W teledysku turlał się po mchu! Od tego czasu Islandczycy ostrzegają turystów: „Jeśli do nas przyjeżdżasz, nie zachowuj się jak Bieber”.

To oczywiste, że napiszę, że dech zapiera widok Thingvellir, gdzie spotykają się dwie płyty tektoniczne euroazjatycka z północnoamerykańską i gdzie na skale przez wieki obradował najstarszy parlament na świecie – Althing. Podziw budzą wybuchające co kilka minut i bulgoczące gejzery Geysir, których temperatura sięga 100 st. C oraz zjawiskowy złoty wodospad Gullfoss, który spływa do skalistego, głębokiego kanionu.

## Życie na lawie

W wyniku rozchodzenia się płyt tektonicznych, Islandia należy do rejonów świata o największej aktywności sejsmicznej. Trzęsienia ziemi i erupcje wulkanów to życie codzienne mieszkańców wyspy. Podczas naszego pobytu rozpoczęła się aktywność wulkanu w obrębie miejscowości Grindavik. Wypływająca lawa i trzęsienia ziemi zmusiły mieszkańców do ewakuacji. Zamknięto też znajdującą się w pobliżu Błękitną Lagunę z basenami wody geotermalnej. Miejscowe media informowały, że w przypadku wybuchu, lawa w ciągu 3 minut zaleje Blue Lagoon.

Erupcja wulkanu Eyjafjallajökull w 2010 r. i związane z tym chmury pyłu spowodowały paraliż w ruchu lotniczym w większości krajów Europy.

## Krystaliczne powietrze i zapach zgnifego rekina

Fakt, że Islandia jest wyspą na oceanie powoduje, że właściwie przez cały rok ciągle wieje. Mimo że Reykiavik jest nie tylko stolicą, ale też największym miastem, w którym żyje ponad 1/3 populacji kraju, smog jest tu nieznanym zjawiskiem. Nie tylko dzięki ciągłemu wietrzeniu, ale też nie ma tu ani jednej elektrowni na paliwa kopalne. Wszystko załatwia geotermia. Ogrzewane nią są mieszkania, woda i chodniki w centrum miasta. Można się bardzo zdziwić, kiedy wchodząc pod prysznic zaczynamy czuć zapach zgnitych jaj. To z powodu siarki zawartej w wodzie termalnej, która leci z kranu. Żeby takiego zapachu nie miała herbata, do czajnika trzeba nalewać tylko zimną.

Łądując na wyspie miałam postanowienie kulinarne: spróbować Svid – gotowanej głowy owczej oraz Hakarl – mięsa sfermentowanego rekina. Tego pierwszego nie udało mi „upolować”, bo zwykle połowę głowy owcy z ziemniakami serwuje się w okolicach świąt, za to „zepsutego” rekina można kupić w każdym markecie, najczęściej pociętego w małe kostki.

Hakarl w dosłownym tłumaczeniu to rekin, w tym przypadku rekin polarny, zwany też grenlandzkim, który jest najdłużej żyjącym kręgowcem na świecie. Niektóre osobniki dożywają wieku 400 lat, a samica osiąga dojrzałość płciową w wieku 150 lat. Świeże mięso rekina jest dla człowieka trujące, gdyż zawiera dużą dawkę mocznika, który chroni zwierzę przed zamarz-

Hakarl





Na Islandii przedszkolaki bawią się czarnym piaskiem wulkanicznym

nięciem. Osadnicy chwyтали te zwierzęta dla wątroby, oleju i skóry, z której szyli buty i używali jako papieru ściernego. Wiedząc, że tylko 200 g mięsa wystarcza do zabicia człowieka, resztę ciała rekina zakopywano. Przyszedeł jednak czas głodu i z desperacji odkopali szczątki hakarla, który leżał w ziemi kilka miesięcy. Okazało się, że jest zdatny do jedzenia. Teraz mięso „kisi” się przez kilka tygodni do 2 miesięcy w specjalnych pojemnikach, a następnie suszy do 4 miesięcy w specjalnych szopach. Po tym czasie rekin nadaje się do spożycia. Jego mięso w konsystencji przypomina słoninę – jest dość twarde i gumowate. Pudełka z hakarlem jednak lepiej nie otwierać w zamkniętym pomieszczeniu, bo co wrażliwsi nie wytrzymają tego zapachu. Sami Islandczycy już nie przepadają za hakarlem. To raczej atrakcja dla turystów, chociaż obsługujący nas kelner przyznał, że sfermentowanego rekina jada jego babcia. On sam go nie tyka.

Z Islandzkich tradycyjnych dań, smaczny i pożywny jest Plokkfiskur, gulasz rybny, który jest prostą mieszanką białej ryby, ziemniaków, cebuli, mąki, mleka i przypraw. Nie przypomina naszego gulaszu, gdyż ryba jest w nim zmiksowana razem z ziemniakami. Je się go zapiekanego pod pierzynką sera.

## Maskonury i latające konie

Tu znów trzeba obalić stereotypowe skojarzenia. Islandia najczęściej kojarzy się z wielorybami, fokami i owcami, ale to nie wielkie ssaki są ulubionymi zwierzętami Islandczyków i to dostownie.



Koń islandzki

Koni nie wolno karmić

Kolorowe maskotki maskonurów można tu spotkać w każdym sklepie z pamiątkami. Są na zdjęciach, obrazkach, magnesach, kubkach, koszulkach... i w restauracyjnym menu.

Więcej niż owiec spotkałam też koni, które dla nas bardziej przypominają kuce, ale nie wolno tego powiedzieć głośno przy mieszkańcu Islandii, bo się obrazi. Koniki islandzkie są zresztą wyjątkowe, nie tylko ze względu na fakt, że wytrzymują najcięższe mrozy, świetnie pływają w lodowanej wodzie, są inteligentne i nie chorują. Islandery są jedyną rasą koni hodowaną na wyspie. Co więcej, jeśli któryś ją opuści, nie ma już prawa powrotu. Są też jedynymi końmi na świecie, u których występują pięć rodzajów chodów. Oprócz stępa, kłusu i galopu, znana jest zdolność rasy do wykonywania dwóch dodatkowych. Jednym z nich jest inochód nazywany skeið lub flugskeið, który sprawia wrażenie, jakby koń latał, a jeździec wraz z nim. Prawda jest taka, że jeśli zdarzy się koń, który nie „lata” to znaczy, że jest wybrakowany i kończy na talerzu. Islandczycy nie mają z tym żadnego problemu.

## Na zakończenie

Na Islandii nie zamówicie Ubera i Big Maca, bo ich po prostu tu nie ma. Doniesienia o drożyznie nie są przesadzone. Za dwa burgery i dwie kawy w barze przy Czarnej Plaży zapłaciliśmy równowartość 300 zł. Chińska zupka w markecie kosztuje 7 zł, a chleb 16 zł. Jak się tam pracuje i zarabia (dużo jak na polskie warunki), to normalne ceny.



# PODRÓŻE Z PASJĄ

## POZNAJ SMAK EGZOTYKI

[www.wyprawy.pl](http://www.wyprawy.pl)



Ponad 150 wypraw i wycieczek na 7 kontynentów

Kameralne grupy

**30 lat na Rynku**



# Portrety tożsamości

---

Tekst: Zuzanna Tetera

---

„W odosobnieniu można się przebrać” - to tytuł wystawy Macieja Fricze, która wypełniła ostatnio przestrzeń poznańskiej galerii „kolor i kropka”.

Maciej Fricze korzysta z abstrakcyjnej płaszczyzny malarskiej, sięgając do wspomnień z dzieciństwa oraz wyobrażeń o samym sobie. W jego twórczości autoportret stanowi część procesu samopoznania oraz zmierzenia się z własną tożsamością.

Wystawiane wizerunki są wyraziste, a dzięki abstrakcyjnej aurze - nigdy dosłowne. Dzięki dynamicznym liniom, siarczystym plamom i treściwym







nawarstwieniom farby - nasycone ekspresją. Pośród nieregularnych kształtów można dostrzec zdeformowaną anatomię artysty, odwzorowywaną ze zdjęć lub wydruków. Sylwetki te nie wyłaniają się z przestrzeni, lecz łączą się z nią za pośrednictwem barw. Figuratywność scala się z abstrakcją już u podstaw.

Rysunkowe autoportrety kojarzą się z karykaturami lub maskami, emocjami przekazywanymi w pantomimie. Nawiązują do zabaw z dzieciństwa, w które artysta angażował swojego młodszego brata. Zainspirowany młodzieńczymi wspomnieniami, Fricze wykonał serię ekspresyjnych rysunków, tym razem odwzorowując samego siebie.

Wystawa *W odosobnieniu można się przebrać* przedstawia publiczności przemyślenia artysty, odnoszące się zarówno do jego przeszłości, jak i teraźniejszości. Fricze proponuje intymne odosobnienia - autoportrety - dzięki którym może wcielać się w różnorodne wersje własnej figuratywności. Abstrakcyjne i płaskie plany, niczym lustra na ścianie, są jego pomysłem na udowodnienie samoświadomości.

[www.kolorikropka.pl](http://www.kolorikropka.pl)

Fot. Daria Olzacka









# Z miłości do zwierząt

---

Tekst: Kamilla Placko-Wozińska

---

Ukrywać nie będę, wrażenia dobrego nie zrobiliście – z satysfakcją przyjaciółka babu oceniła. – Co się nastuchałam o takich wariatach na punkcie zwierząt!

Satysfakcja owa stąd się brata, że przyjaciółka uprzedzała, że teściowa jej gorsza niż w kawałach bywa. A baba w obronę nieznaną dotąd kobiety zawsze szła. No i teraz okazję poznać miała, gdy obie panie w okolicy babu były i na kawkę wpadły.

Wizyta miło bardzo się zaczęła. Teściowa ciasto własnej roboty przyniosła i że zwierzęta lubi, powiedziała na konie za oknem patrząc. Na te słowa zaraz Lea, Rudolf i Vincente się stawili, czyli pies i dwa koty.

- Ojej, odejdz! – teściowa od bokserki, co ją czule powitać chciała, się opędzała i wyjaśniła, że zwierzęta to ona w telewizji oglądać lubi, bo te na żywo zarazki roznoszą.

- Pozwalacie jej tak na kanapie leżeć? – oburzone zdziwienie wykazała, gdy do kawy zasiedli. Nie zdążyła baba wytłumaczyć, że to kanapowy pies jest właśnie, gdy kot na kanapę wciskać się zaczął.

- Mama się nie denerwuje, Lea czysta jest, ona z nimi w łóżku nawet śpi – przyjaciółka niby uspokajała, ale na babę z rozbawieniem wielkim zerknęła, że tak ją w oczach teściowej pograża. – Rudolf zresztą też tam ostatnio się wkraść.

Stwory chyba przez sen czuły, że coś jest nie tak, bo szybko się zerwały i w swoją stronę pognały. Tyle, że Lea z kawałkiem ciasta teściowej w pysku.

- Zostaw to, bo się otrujesz! – dziad w pogoń ruszył, a teściowa pobladała najpierw, a potem czerwona na twarzy zrobiła się całkiem. Na niewiele się

tłumaczenia baby zdały, że ciasto pyszne jest, ale czekolada na nim psom szkodzić może.

Dziecko, co do pokoju weszło właśnie ubawiło się bardzo.

- Dziad z Leą, to jak ten facet z kotem, co ich na Cyprze spotkaliśmy - historię przypomnieli jak na nabrzeżu pana z kotem pięknym na smyczy spotkały. Baba narzekła właśnie, że wygląda fatalnie jak jej tak skóra z nosa schodzi. Przerwała, celem zdjęcia kotu zrobienia. Jak tylko zbliżyła się nieco, kot na opiekuna wskoczył.

- Stop! - mężczyzna do baby krzyknął głosem takim, że zamarta w miejscu. I ku radości dziecka dodał: - Zaraz obok siebie przejdziemy, tylko kotu oczy zastonić muszę...

Ale dziad taki nie jest przecież, chociaż pociecha uparcie twierdziła, że ów o Leę bardziej niż o babę się troszczy.

- Mylisz się, że czapkę nosić mam i nie palić na przykład mówi - baba w obronę dziada wzięta. I jakby na dowód słów jej, dziad z ciastem Lei zabranym w drzwiach się pojawił.

- Babo, nie pal proszę - po tych słowach baba wzrok triumfujący na dziecko skierowała, a dziad dodał: - Przynajmniej przy psie...

Po tych słowach teściowa przyjaciółki zamilkła całkiem, a wzrok, który na dziada skierowała zabić owego mógł. Atmosfera siadła całkiem, a babie żaden pomysł do głowy nie przychodził jak ją rozładować. Na szczęście mama baby się pojawiła, więc przedstawianie się odbyło i rozmowa o tym, że wiosny doczekać się nie mogą.

- Aparatu słuchowego szukam - mama nadejście swoje wyjaśniła. - Pewna byłam, że na biurku leżał.

- Zaraz znajdę, pewnie Rudolf znowu go ma - baba z ulgą stwierdziła, że w stronę kuchni udać się może, gdzie już ze dwa razy kota przytapała aparatem jak małą myszką się bawiącego.

Do drzwi dojszć jednak nie zdążyła, gdy zdumiony głos teściowej ją zatrzymał:

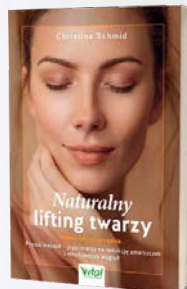
- Naprawdę? Macie kota, który nie słyszy?

*Cotygodniowe felietony baby możecie czytać na naszej stronie [mojaharmoniazycia.pl](http://mojaharmoniazycia.pl) w zakładce „Z życia baby”.*

Christina Schmid

## Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik. Proste masaże - joga twarzy na redukcję zmarszczek i młodzieńcy wygląd

Poznaj sekret urody modelek – zdrowa skóra i twarz bez zmarszczek. Możesz to osiągnąć bez drogich kosmetyków czy bolesnych zabiegów! Wystarczy regularny masaż twarzy! Tak! Masując twarz, cofniesz skutki starzenia się, wyeliminujesz worki pod oczami, opuchliznę czy opadające powieki i kurze łapki. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by wyglądać promiennie i zdrowo. Autorka, beauty-coach i kineziolożka, odkryje przed tobą trzy drogi do naturalnego liftingu twarzy. To proste ćwiczenia, takie jak joga twarzy, masaż kamieniem gua-sha oraz masaż twarzy bańkami chińskimi. Z ich pomocą wzmocnisz mięśnie i powięzi, a także oczyścisz układ limfatyczny. Dzięki temu twoja skóra będzie napięta i gładka. Postaw na naturalny lifting twarzy!



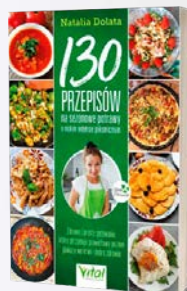
**Wydawnictwo Vital**

Natalia Dolata

## 130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym. Zdrowe i proste gotowanie, które utrzymuje prawidłowy poziom glukozy we krwi i dobre zdrowie

Chcesz wiedzieć, jak zdrowo gotować, aby szybko schudnąć i uniknąć chorób, takich jak cukrzyca, insulinooporność czy zaburzenia hormonalne? Poznaj tajemnice gotowania z sezonowych warzyw i owoców! Książka Natalii Dolaty, znanej z bestsellera Słodycze bez cukru i sódzików, to 130 inspirujących przepisów na dania o niskim indeksie glikemicznym.

Odkryj wyjątkowe smaki każdej pory roku, zaczynając od energetyzujących śniadań, poprzez sycące obiady, aż po odżywcze kolacje. Każdy przepis bazuje na składnikach o niskim indeksie glikemicznym, wspierając stabilny poziom cukru we krwi. Oprócz pięknych fotografii, przepisy zawierają dane o wartościach odżywczych, co ułatwi odchudzanie i zdrową dietę. Smakuj zdrowie o każdej porze roku.



**Wydawnictwo Vital**





# Wieczór autorski

„Uciekłem z psem” to najnowsza książka wydana przez nasze wydawnictwo CD Media. Dawid Bartkowiak opisał w niej swoje nastoletnie lata przypadające na przetomie lat 70. i 80. zeszłego wieku. Był to szczególny czas. Schyłek PRL, początek polskiej subkultury punk i realia naszej szaro-bordowej rzeczywistości. Oprócz osobistych przeżyć, inspiracją do napisania książki były dokumenty IPN pod kryptonimem „Agrafka”, będące zapisem inwigilacji środowiska poznańskiej młodzieży. Książka od momentu pojawienia się w naszym sklepie stała się bestsellerem.

Wydanie książki było też pretekstem do spotkania po latach z bohaterami wspomnień autora. Wieczór autorski odbył się w klimatycznej knajpce Najadalnia przy ul. Wodnej 23 w Poznaniu, przy smacznym jedzeniu i muzyce... punkowej.

Fot. A. Dolska



# Projekt „Goddesses” - electric cello & loop station

„Goddesses” (Boginie) to solowy, autorski projekt wiolonczelistki Agnieszki KOVY Kowalczyk na wiolonczelę elektryczną i loop station. Jest to cykl utworów inspirowanych kobiecymi postaciami z pradawnych historii. Artystka sięga w swoich poszukiwaniach zarówno do mitologii słowiańskiej, jak i greckiej, rzymskiej, nordyckiej, egipskiej, a nawet mezopotamskiej. Podczas swoich koncertów opowiada o inspiracjach każdą z bohaterek cyklu „Goddesses”. Łącząc swoją imponującą wirtuozerię z nowatorskimi technikami loopowania oraz różnorodnymi barwami wiolonczeli, KOVA tworzy sugestywną muzykę, w której każda nuta jest pełna mocy.

Koncert w BLUE NOTE w Poznaniu, który odbędzie się 6 marca, jest wydarzeniem promującym solowy album artystki pod tytułem „Goddesses”, który ukaże się 1 marca 2024. Oprócz utworów znajdujących się na płycie, artystka wystąpi również w towarzystwie poznańskiego pianisty i kompozytora Szymona Siwierskiego, z którym współpracuje na co dzień, tworząc m. in. Secret World Project czy zespół Wieczornik.





**PRYZSTANEK  
CHWILA Z NATURA**

AUTORSKI KURS

# PODSTAWY STOSOWANIA ZIÓŁ

ONLINE LUB STACJONARNIE (WARSZAWA)

**DOWIEDZ SIĘ  
WIĘCEJ**



[www.chwilaznatura.pl](http://www.chwilaznatura.pl)



PRYZSTANEK CHWILA  
Z NATURĄ



**PROWADZĄCA**

**Małgorzata Adamiak - Zabłocka**  
dyplomowany zielarz - fitoterapeuta  
z wieloletnim doświadczeniem

# WYSOKI CHOLESTEROL ? NATUROTERAPIA JEDNYM Z ROZWIĄZAŃ



Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów \*

\*więcej na [www.cholesterolnormie.com.pl](http://www.cholesterolnormie.com.pl)

## NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico

